



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

A MESECSOPORTOK FELÉPÍTÉSE

**Hasonlóságok és különbségek más
önismereti csoportokhoz képest**

Hallgatói jegyzet

Kidolgozta: Dr. Duba Andrea és Ricz Dencs Tünde

Ez a jegyzet kizárólag a képzés résztvevői számára készült, oktatási segédanyagként. A dokumentum tartalma szerzői jogvédelem alatt áll. Másolása, sokszorosítása, terjesztése, illetve harmadik félnek történő tovább küldése a készítő előzetes írásbeli engedélye nélkül tilos.

1. Mi a csoport? Mitől csoport a csoport?

Csoport: olyan emberek együttese, akik

- rendszeresen találkoznak,
- valamilyen közös cél, téma vagy feladat mentén kapcsolódnak,
- kölcsönösen hatnak egymásra (interakciók, visszajelzések, szerepek, normák alakulnak ki).

2. A formális csoport jellegzetességei

A mesecsoport az ún. **formális önismereti csoportok** közé tartozik.

Formális csoport jellemzői:

- **Tudatosan szervezett:** nem spontán alakul, hanem szándékosan hozzák létre meghatározott céllal.
- **Fejlesztő cél:**
 - személyiségfejlesztés, önismeret,
 - tág értelemben vett tanulás,
 - társas készségek fejlesztése.
- **Intézményesült keretek:** időben, térben és szabályokban körülhatárolt.
- **Életciklus-szerű folyamat:** a csoportfolyamat magába sűríti az élet fázisait:
 - keletkezés,
 - növekedés,
 - átalakulás / leépülés,
 - lezárás, elmúlás.
- **Önmagát fejlesztő közeg:** a változás „terepe” maga a csoport; az interakciók, kapcsolatok, visszajelzések közvetítik a fejlődést.

Mit kap az egyén a csoporttól? (általános önismereti csoportban)

- tükröket (visszajelzések),
- megtapasztalja, hogy nincs egyedül a problémáival,

- biztonságos tér az érzések, történetek megosztására,
- gyakorlótér új viselkedésmódokra, határookra,
- tartozásélmény („mi-élmény”),
- a csoportvezető és a tagok mintát nyújtanak egymásnak.

3. Mi az a mesecsoport?

Definíció:

A mesecsoport olyan céllal szerveződő csoportos folyamat, amelyben a mese adja a közös munka keretét, nyelvét és kiindulópontját. A történetek szimbolikus tere egyszerre hívja meg a rogers-i, személyközpontú attitűd elfogadó, biztonságot teremtő minőségét és az analitikus mélylélektan értelmező-dinamikus látásmódját, miközben épít a tréningcsoportok tapasztalati tanulására is.

A csoport elsődleges célja az önismeret és személyiségfejlődés támogatása – szükség szerint terápiás, támogató vagy tanulási fókuszban. A mesékkel és a képzelettel való munka tudatosan teret ad a regresszióknak, a tudattalan érzések, félelmek és konfliktusok megjelenésének, amelyek a történet szimbolikus közegében biztonságosabban válnak hozzáférhetővé.

A folyamat egyszerre hangsúlyozza a belső élményvilághoz és a realitáshoz való kapcsolódás fontosságát: a mese által megérintett tartalmak átdolgozása végső soron a valóságban való megcselekvést, a racionalitás és emocionalitás egyensúlyának megteremtését szolgálja.

Mi pluszt ad a mesecsoport az általános önismereti csoportokhoz képest?

- közös szimbolikus „nyelv”: a mese,
- projektív felület: könnyebb „a szereplőkről beszélni”, mint közvetlenül magunkról,
- gyorsabb kohézió: már az első alkalmon közös történetben „utaznak” a résztvevők,
- erőforrások, megküzdési minták gazdag, képi világa.

4. A mesecsoport terei: mese – csoport – egyén

Három pszichés tér találkozik:

1. **A mese tere** – a történet szimbolikus világa, szereplők, próbák, segítők, ellenfelek.
2. **A csoport tere** – interperszonális dinamika, normák, szerepek, kohézió.
3. **Az egyéni lélektani tér** – az egyes résztvevő belső folyamatai, élményei, konfliktusai.

A munka lényegi része a **ki-be lépkedés** e három tér között:

- hogyan érint meg a mese,
- hogyan szól ez rólam,
- hogyan jelenik meg mindez a csoportkapcsolatokban.

5. Vertikális és horizontális tengely a mesecsoportban

5.1. Vertikális kapcsolódás – az egyén viszonya a meséhez

- azt jelöli, **hogyan kapcsolódik az egyén a meséhez**, annak képeihez, szimbólumaihoz, konfliktusaihoz;
- a mesehallgatás **intrapszichés folyamatot** indít el:
 - érzések, emlékek, fantáziák, belső konfliktusok aktiválódnak;
- mindenki kialakul egy saját **személyes viszonyvonal** a történethez:
 - mely szereplővel azonosul,
 - mely jelenet vált ki ellenállást,
 - milyen érzések jelennek meg.

A vertikális tengely a **belső munka tengelye**:

azt mutatja meg, hogy milyen mélységig ereszkedik le a résztvevő a történetbe.

5.2. Horizontális kapcsolódás – kapcsolatok a csoporton belül

- a csoporttagok **egymáshoz és a csoportvezetőhöz** való viszonyát jelöli;

- interperszonális mintázatok:
 - párhuzamok, azonosulások, különbségek,
 - konfliktusok, támogatások, koalíciók;
- a mese közös **referenciakeretként** működik:
 - a tagok először a történet szereplőin, helyzetein keresztül reagálnak egymásra.

A horizontális tengely az a **tér, ahol a belső tartalmak kapcsolati kontextusban rendeződnek**.

5.3. A két tengely találkozása

A mesecsoporthoz egyszerre mozgatja meg:

- az **intrapszichés** réteget (személyes élmény, azonosulás, konfliktus, belső dialógus),
- az **interperszonális** réteget (egymásra hangolódás, tükröződés, reakciók, kapcsolati minták).

A két folyamat **kölcsönösen hat egymásra**: amit a mese megnyit valakiben, arra a többiek is reagálnak, és ez új belső folyamatokat indít el.

6. A közös mesehallgatási tér, mint kohéziós erő

- a mesehallgatás közös pszichés teret hoz létre:
 - mindenki **ugyanabban a történetben** van, de saját szűrőjén keresztül;
- ennek következménye:
 - a „**mi-élmény**” **korábban megjelenik**, mint más csoportfajtákban,
 - a közös figyelem és képvilág összehangolja az érzelmi ritmust,
 - a mese már az első alkalmon erős **kohéziós hatást** fejt ki.

A történet szereplői, mint „harmadik jelenlévők”

- a csoporttérben mintegy „ott ülnek” a hősök, ellenfelek, segítők;
- a mese projektív felületként működik:
 - rajta keresztül könnyebb érzésekről, dilemmákról, nehézségekről beszélni;

- ez segíti a **belső tartalmak megszólaltatását** és a folyamat mélyülését.

7. A mesecsoport felépítése – beavatási rítus forgatókönyve

A mesecsoport szerkezete **három fő részre** bontható, párhuzamban a beavatási rítusokkal:

1. **Beléptetés / Leválasztás**
2. **Középső rész** (munkaszakasz)
3. **Visszahívás / Kiléptetés / Befejezés**

7.1. Beléptetés / Leválasztás

Feladat:

- a kognitív működés **fellazítása**,
- biztonság megteremtése,
- ráhangolás a mesére.

Eszközök lehetnek:

- képi választás (kártyák, képek),
- mozgás, testtudati gyakorlat,
- rövid alkotás,
- szabad asszociáció a mese szimbólumaira.

7.2. Középső rész

Központi eleme: az **élőszavas mesemondás**.

Mesemondás után kérdések pl.:

- Melyik kép vagy rész érintett meg?
- Milyen érzéseket mozdított meg benned a mese?
- Hogyan kapcsolódik ez a te életedhez?

Külön szintek:

- **Fókuszkérdések – kognitív szint**
– tükrözik a csoport/csoportalkalom célját;
- **Próbacselekvés – érzések szintje**
– alkotás, mozgás, testtudati gyakorlatok – átvezetés a cselekvés felé.

Fontos:

- először az **érzelmi szint** megdolgozása,
- utána lehet hangsúlyosabban a kognitív értelmezés.

7.3. Kivetés / Lezárás

Feladat: **visszahozni a résztvevőket a realitásba.**

Tipikus kérdések:

- Mit viszel magaddal a meséből?
- Mire fogod használni?
- Mi a következő, legkisebb megcselekedhető lépésed?
- Miből fogod tudni, hogy „működik” az, amit elhatároztál?

A mesecsoportok zártak, több alkalmasak, a résztvevők egy folyamatra szerződnek, meghatározott cél mentén.

A mese köré tervezzük meg a csoportalkalmat, gyakorlatokat és más eszközök használatát, a mese van fókuszban. A mese nem eszköz, hanem tér, abban a mesei térben vagyunk benne.

8. Próbacselekvések

A meseműhelyen használt eszközöket **a mese szimbólumaihoz és a csoport céljához kell igazítani**. Ezek lehetnek: alkotás, mozgás, testtudati gyakorlatok, stb. Az alábbi felsorlás ötletadó, tetszés szerint bővíthető azzal a tudás- és eszköztárral, amivel a csoportvezető rendelkezik.

Fő szempontok:

- Mi a fő cél? (reguláció, érzelmi árnyalás, identitásmunka stb.)
- Milyen a mese „mozgása”?
- A történet melyik részét akarjuk megdolgozni?

Alkotásnál a művészetterápiából kölcsönzött leegyszerűsített sorvezető (ETC-logika és szakirodalom nyomán):

- **Reguláció, feszültségcsökkentés, testbe érkezés**
→ agyag, porpasztell, zsírkréta
- **Érzelmi árnyalás, ambivalencia, „finomhangolás”**
→ akvarell, porpasztell
- **Élettörténeti munka, identitás, családi narratíva**
→ montázs, kollázs
- **Sok testi akció, küzdelem, rombolás/újjaépítés a mesében**
→ zsírkréta + agyag
- **Sok átmenet (erdő, híd, víz, időjárás), hangulati változás**
→ akvarell + porpasztell
- **Sok szereplő, bonyolult kapcsolati háló**
→ montázs + kollázs

Melyik részre fókuszálunk?

- ellenfél/sárkány/félelem → agyag vagy „erős vonalas” zsírkréta-rajz,
- segítők/erőforrások → akvarell vagy porpasztell, lágyabb színhasználattal,
- „Hol vagyok én ebben?” → kollázs-önportré („én a mese térképén”).

Testtudat, mozgás: Mit ad, ha egy mozdulatban mutatod meg a főhőst, vagy egy érzést, ami benned van? "Testbe hívni" a történetet, belső vagy külső mozgással megmutatni, kifejezni a kívánt fókuszot. (Az adott módszer lehetőségeit felhasználva)

Pszichodramatikus elemek: mesei rész dramatizálása, szerepcsere, tükör, próbacselekvések, stb.

Irodalomterápiás eszközök: Haiuku, érzésfelhő, stb.

Alapszabály: mindent próbálj ki magadon, mielőtt csoportban használsz.

9. A mesecsoport vezetőjének szerepe

Mesecsoport-vezető:

- mélyen ismeri a meseterápia szemléletét és módszertanát;
- a csoportfolyamatot mindig **egy konkrét történet köré** szervezi;
- a választott mesét először **saját maga dolgozza fel:**
 - kognitív és érzelmi szinten,
 - felismeri, hogyan érinti őt,
 - csak olyan mesével dolgozik, amit már „tartani” tud.

Személyes és szakmai feltételek:

- magas szintű önismeret,
- érzelmi és kognitív önkontroll,
- felismeri, mikor túlzottan érintett, és ilyenkor tud nemet mondani egy mesére vagy helyzetre.

Fő feladatai:

- keretek megteremtése és fenntartása,
- biztonságos, bizalmi légkör kialakítása,
- az intrapszichés és interperszonális folyamatok kísérése,
- annak modellálása, hogyan lehet egy történethez érzelmileg kapcsolódni, miközben a valósághoz való viszony is megmarad.

Attitűd:

- a csoport tempójában halad,
- elfogadó, empátikus,
- képes néha háttérbe húzódni, teret adni a csoportnak,
- más módszerekben szerzett képzettsége (pszichodráma, művészetterápia stb.) formálja a gondolkodását és a beavatkozásait.

Páros csoportvezetés

- minőségi többletet adhat:
 - két személyiség, két minta,
 - minta az együttműködésre,
 - kölcsönös kontroll, tükör, visszajelzés,
 - feladatok megoszthatók,
 - közös feldolgozás (szupervízió-jelleg).

Feltétele:

- előzetes, hosszabb együttgondolkodás,
- egymás érintettségeinek, reakcióinak ismerete,
- folyamatos kommunikáció a közös munka során.

Mesecsoportoknál egy- és kétvezető forma is lehetséges.

10. Csoportdinamika a mesecsoportban (Yalom-nyomán)

A klasszikus három szakasz megjelenik, de **a mese projektív tere módosítja a dinamikát.**

1. Kezdeti szakasz – tájékozódás, bizonytalanság

- bátortalanság, bizalmatlanság, „kint–bent” kérdések,
- a vezető szerepe és a keretek különösen fontosak,

- a mesével való munka (történethallgatási transz) segíti, hogy viszonylag gyorsan kibillentsük a résztvevőket a pusztán kognitív működésből.

2. Konfliktus, dominancia, lázadás

- a mesecsoportban ritkán jelenik meg nyíltan,
- az indulatok gyakran a **mese szereplőire vetülnek** („a boszorkányra, a mostohára haragszom”),
- a feszültségeket a vezetőnek érdemes **nyílttá tenni**, rákérdezni, hogy mit váltott ki a szereplő/jelenet,
- ugyanígy fontos a csoporton belüli feszültségek (pl. két résztvevő között) megnevezése is.

3. Kohézió, elmélyülés

- összetartozás, „jó együtt lenni”,
- a mese és a csoporttagok tükrében történő önfeltárás kerül előtérbe,
- a kohézió egyszerre erőforrás és lehetséges gátja a negatív érzések megjelenítésének,
- a megerősödött bizalom viszont lehetővé teszi a mélyebb szintű munkát.

Kulcsmondattal: a csoporttagok kölcsönhatása a csoport lényege, a csoport és az egyén mindig hat egymásra.

11. Sajátos csoportdinamikai jelenségek a mesecsoportban

Minden klasszikus jelenség megjelenhet, de többnyire **szimbolikusabb, áttételesebb formában**:

• Agresszió és indulatok

- gyakran a mese antagonistá szereplőire vetülnek,
- indirekt módon: cinizmus, ellenkezés, versengés.

• Bűnbakképzés

- ritkábban direkt,
- előfordulhat, hogy egy résztvevőre „rávetül” a negatív szereplő pozíciója,
- a történet nézőpontjai segíthetnek az átkeretezésben.

- **Rivalizálás**
 - a vezető figyelméért való versengés,
 - „ki érti jobban a mesét” jellegű intellektuális összevetés.
- **Nehéz / problémás csoporttag**
 - domináns, túlbeszélő,
 - visszahúzódó, hallgató,
 - mindent intellektualizáló,
 - érzelmileg széteső, aki nem tudja tartalmazni az érzéseit, és „ráönti” a csoportra.
- **A hallgatás jelensége**
 - érlelő hallgatás (belső munka),
 - védekező hallgatás,
 - kimondatlan csoportfeszültség tünete.

A mesecsoportban a hallgatás gyakran **a mély munka része**, ezért fontos, hogy a vezető megpróbálja megérteni, milyen funkciót tölt be.

12. A mesecsoport folyamatának tervezése

Kiindulópont:

- a csoport **fő céljának** pontos meghatározása:
 - honnan hova szeretnénk eljutni a résztvevőkkel?

Tervezési lépések:

- hány alkalomban gondolkodunk,
- az egyes ülések konkrét céljai,
- a célok illesztése a teljes folyamat ívébe,
- mesék kiválasztása:
 - szimbólumok, hangulat, folyamatív szerinti illeszkedés,
 - várható reakciók átgondolása,
 - kapcsolódás a résztvevők élettörténeti és kapcsolati élményeihez.

Fontos: a tervezés nem lehet teljesen merev.

- a vezetőnek rugalmasan kell igazodnia a csoport aktuális állapotához,
- szükség esetén módosítja a témák sorrendjét, másik mesét választ, vagy mélyebbre megy ott, ahol az indokolt.

Csoportszervezés és keretek

Előzetes interjú:

- kontraindikációk felmérése,
- csoportösszeállítás (korosztály, terhelhetőség stb.).

Struktúra megtervezése:

- mennyi legyen a **strukturált gyakorlatok aránya?**
 - ha túl nagy, csökken az autonómia;
 - ha túl kicsi, szét tud esni a folyamat.

Keretek tisztázása (technikai keretek):

- csoport célja,
- időkeretek (kezdés, befejezés, szünetek),
- legkésőbbi érkezés,
- fizetési feltételek,
- teremhasználat szabályai.

A keretek tisztázása **biztonságot ad**, betartása a csoport **közös felelőssége**.

Csoportnormák:

- részben a csoportvezető hozza,
- részben a csoporttagokkal közösen alakulnak.

Alapnormák pl.:

- titoktartás,
- én-beszéd,
- egymás tisztelete,
- döntés szabadsága („passzolás” joga).

A normák **írásban is rögzíthetők** (flipchartra), szükség esetén később módosíthatók a csoport együttes döntése alapján.