



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

A KOMPLEX MESETERÁPIA PSZICHOLÓGIAI ALAPJAI I.

Kidolgozta: Holcsik Erzsébet

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.

Mit mond a pszichológia a mesékről? - kétféle alapvetés

1, mélylélektan (pszichoanalízis, jungiánus megközelítések)

2, narratív pszichológia

1. Mélylélektan:

A mese tudattalan tartalmak hordozója.

A mese közvetlenül hat a tudattalanra, ennek szimbólumaival dolgozik, hasonlóan az álmokhoz. A mesék világa mintha a gyermeki lelket képeznék le, annak rejtett vágyaival, konfliktusaival, ösztönkésztetéseivel, ezzel pedig lehetőséget ad azok szimbolikus kifejezésére, átdolgozására. – (Bettelheim, 1985)

A meséket, a mítoszokat és művészetet egyaránt olyan alkotásoknak tekintik, melyek lehetőséget adnak a kollektív tudattalan megjelenítésére a különböző archetípusokon, szimbólumokon keresztül. A mese a kollektív tudattalan tájain játszódik, és benne egyetemes archetípusok öltönek alakot. Az ősképek használatával képessé válunk megküzdeni a nehézségekkel, és kritikus élethelyzetekben segítenek megtalálni a megoldást. (Jung, 1993; Von Franz, 1998,1998; Pinkola Estés, 2016, Kast, 2002, Antalfai, 2014)

A mesék pszichoterápiás, mentálhigiénés vagy fejlesztő célú felhasználása során a mesei szimbólumok feldolgozásán keresztül a kollektív és személyes élményekkel, tudattalan tartalmakkal folytatott munka, jelenti a terápiás hatás egyik alapkövét.

2. Narratív pszichológia:

A mese egy történet, amely az emberi gondolkodás egyik alapvető formája.

Az elbeszélés nem csupán kommunikációs műfaj, hanem az emberi gondolkodás sajátos formája. Eszerint megkülönböztetjük a *logikus, vagy paradigmátikus gondolkodásmódot* és a *narratív (elbeszélő) gondolkodásmódot* (Bruner 1986/2005).

A *narratív pszichológia* egy olyan pszichológiai nézőpont, amely az emberi magatartás elbeszélő jellegére vonatkozik, arra, hogy az emberek hogyan dolgozzák fel és kommunikálják

élményeiket történetek alkotásán, és mások történeteinek hallgatásán keresztül. A *pszichikus szerveződés szempontjából tekinti alapvetőnek a narratívumot*.

Az egyik legfontosabb folyamat, amire a történeti szerveződés hattással van, az indentitás kialakulása. Az ember önmagát történetekbe ágyazva érti és jeleníti meg, az az élmény tartozik hozzánk, melynek mi magunk vagyunk a főszereplői. Eszerint önazonosságunk (identitásélményünk) nem más, mint saját élettörténeti elbeszélésünk (McAdams, 2001; László, 2005). Másrészt a történetmesélés gyógyító hatását, mely nyelvtől, kultúrától, nemtől, kortól, társadalmi rétegtől függetlenül működik több kutatás is igazolta. Traumatikus élmények, vagy súlyos betegségek esetén a narratívák arra szolgálnak, hogy újra teremtsék a személy önidentitáshoz, és a saját jelentéseihez fűződő kapcsolatát. (Pennebaker 2001, Michele 2000)

„Az emberiség azóta mesél, mióta beszélni tud” - a történetmondás evolúciós gyökerei:

„Az **evolúciós pszichológia** alapelvei a modern evolúcióelmélet legáltalánosabb téziseiből erednek. Kiindulási tétele az, hogy a természetes szelekció azokat a viselkedési mintákat - tanulási szabályokat, attitűdöket és preferenciákat, cselekvési algoritmusokat - részesítette előnyben, amelyek hozzájárultak őseink túlélési és szaporodási sikeréhez.” (Bereczkei, 2002, p. 8.)

A történetek nem ehetők, nem melegítenek, nem védnek meg a fizikai veszélyektől. Emellett előállításuk időt és energiát igényel, ráadásul igen bonyolult kognitív kapacitás szükséges működtetésükhöz. A narratívák kognitív alapzatához tartozik a nyelvhasználat, ok-okozati összefüggések megértése, az átélt események időbeli szervezésének képessége, az elmeolvasás képessége, valamint a fikció megértése és kezelésének képessége (felfogni, hogy valami nem általánosan, hanem feltételesen igaz) (Holcsik, 2007, Szabó, 2016)

Miért éri meg történeteket alkotni? Milyen evolúciós előnyt jelentett őseink számára a történetmondás és a mesélés?

Az emberi elme működését, épp úgy, mint fizikai felépítésünket a természetes szelekció folyamatai formálták. Az emberi kultúra az adaptált elme terméke.

A történetmondási képesség az adaptált elme produktuma, mely univerzális, minden kultúrában jelen van (épp úgy, mint az alapérzelmek kommunikációja és felismerése). (Carroll, 2004, 2005, In: Szabó, 2016)

A történetmondási képesség azért alakult ki és maradt fenn, mert az ember túlélése szempontjából számos *evolúciós előnyt* biztosított, és ezek az előnyök jelentősen meghaladták a történetalkotással járó költségeket (pl.: a bonyolult kognitív működések kialakítását)

Evolúciós előnyök:

- a **közös figyelem képessége**, mely segíti a társas kohéziót, kreativitást és együttműködést.
- a narratívum időben tartós (generációkon átívelő), rugalmas, fizikailag kis költséggel előállítható, kis kockázatú **hatékony információ átadó eszköz**
- történeti forma igen erőteljes **rendteremtő hatással** rendelkezik, segít rendszerezni az információt fizikai síkon (pl.: hol a vízforrás, melyik állat ehető), szociális síkon (pl.: hogyan ismerjük fel a csalókat, hogyan segítsük az együttműködést és a kölcsönösséget), valamint pszichológiai rendet teremt (segít megérteni a saját és mások érzelmeit, szándékait, szervezni és bejósolni a viselkedést)

A mesék pszichoterápiás, mentálhigiénés vagy fejlesztő célú felhasználása során a mesék narratív sajátosságai, a történetbe foglaltság rendező elve jelenti a terápiás hatás egyik alapkövét.