



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

**A meseválasztás módszertana és a
mesével kísért egyéni folyamat
– jegyzet –**

Kidolgozta: Kreil Melinda,
Riczy Dencs Tünde,
Vaskor Gréta

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.



I. HOGYAN KERÜL BE A MESE A TERÁPIÁS TÉRBE?

A mese terápia bevonása többféle belépési úton történhet, de minden esetben a kliens történetéhez és a terápia célhoz illeszkedik.

Fontos pontosítani, mit értünk **„a kliens története”** alatt. Ez nem a szó szerinti élethelyzet–mese megfeleltetést jelenti. A kapcsolódási pont sokkal inkább:

- az elakadás mintázata
- a károkozó működések
- kapcsolati dinamika
- családi rendszer mintázata
- az életszakaszváltás feladata
- a történet szerkezeti mintázata
- a külső és belső tér konfliktusai
- a kliens által kívánt változás

Érdeemes kibővíteni a „kliens története” fogalmát, mert a mese gyakran nem konkrét eseményhez, hanem a működés struktúrájához kapcsolódik.

Már az első ülésen felvázoljuk a releváns kereteket és jelezzük a meseterápia szemléletét, illetve azt, hogy a folyamat során dolgozhatunk mesével. Amikor később mesével való munkát ajánlanánk, erre a korábbi jelzésre visszautalunk. Előfordul az is, hogy a kliens kifejezetten meseterápiára érkezik; ilyenkor a kezdeti szakaszban az ő történetével kapcsolódunk, megismerjük egymást, és kiszűrjük a kontraindikációkat.

A mese akkor válik terápiásan relevánssá, amikor a kliens élményvilágában megjelennek azok a képi-szimbolikus elemek, amelyek mesei formában is megragadhatók.

II. MIKOR INDOKOLT MESÉT VÁLASZTANI?

1. A kliens képi gondolkodása

A mese terápiás alkalmazhatósága fakadhat abból, hogy a kliens élményanyaga gyakran képekben és metaforákban szerveződik. Sokszor maga a kliens is mesei képekkel, motívumokkal írja le helyzetét; ez jelzi, hogy a belső tapasztalat már szimbolikus formában van jelen, és mesei térben tovább dolgozható.

2. Koherens narratíva kialakítása

A mese segíti a koherens narratíva kialakulását, ami önmagában is terápiás cél: az élettörténet eseményei jelentéssé és mintázattá rendeződnek. Gyakran kirajzolódik egy ismétlődő szál az élettörténetben – működésmód, szerep, kapcsolati dinamika –, amely mesei struktúrában felismerhetővé válik, és így az ok-okozati összefüggések és háttérmegértések hozzáférhetőbbé válnak.

3. A kimondatlan tartalom közvetítése

A mese közvetítő funkciót tölt be a kimondatlan tartalom felé: lehetővé teszi, hogy az, ami közvetlenül nehezen megközelíthető vagy nehezen megélhető, szimbolikus formában kimondhatóvá és átélhetővé váljon. A mese képi tere biztonságos távolságot teremt, amelyben a fájdalmas, ambivalens vagy tiltott érzések is megjelenhetnek anélkül, hogy közvetlenül elárasztanák a klienst. Ily módon válhat felismerhetővé például egy ismétlődő működésmód vagy szerep, és a mesével való munka során ezek a nehezen hordozható élmények fokozatosan megközelíthetővé és jelentéssel telivé tehetők.

4. Az intellektualizálás oldása

A mese a képekhez való kapcsolódást támogatja az intellektualizálás helyett, ugyanakkor gondolkodásra is hív; a terapeuta feladata, hogy a kognitív reflexiót visszavezesse a képi tapasztalathoz. A kliens életében megjelenő konfliktus gyakran már jelen van egy mesében szimbolikus formában; így a mese hozzáférést nyit a tudatelőttés vagy tudattalan tartalmakhoz, amelyek ebben a térben megjelenhetnek és feldolgozhatók.



5. Intuíció

A meseválasztás gyakran történik **intuitív módon**, a terapeuta érzékelő figyelme nyomán.

III. MILYEN FORMÁBAN KÍNÁLJUK FEL A MESEÉT?

A mese többféle formában kerülhet a klienshez: élőszavas elmondásban, egy elmondott motívum kiemelésével, hangfájlban küldve, írott szöveggént, vagy akár egyetlen kép kiemelésével a történetből. Mindegyik forma más terápiás lehetőséget hordoz.

Az élőszavas mesemondás kapcsolati és érzelmi hatású, a kliens érzelmi reakciói azonnal láthatók és bekerülnek a térbe; a hangfájl ismételhetőséget és belsővé tehetőséget ad; az írott szöveg lassabb, reflektáltabb feldolgozást tesz lehetővé; a kiemelt kép fókuszált munkát nyit, megnyitja a “mese nem szöveg, hanem történet” viszonyulást. A forma kiválasztása mindig a kliens befogadási módjához és a terápiás célhoz igazodik, mérlegelve az előnyöket és korlátokat, időbeli keretet, saját viszonyunkat a meséhez, praktikumot. (Motívum kiemelése - technika)

IV. A TERAPEUTA ÉS A VÁLASZTOTT MESE VISZONYA

Nem szükséges minden mesét fejből tudni.

A terápiába adott mesével azonban a terapeutának **mély kapcsolatban kell lennie**.

A terapeuta:

- ismeri a mese mélyebb rétegeit,
- elvégezte a mese megynyitását mesefejtéssel/mesekulccsal,
- tisztában van az esetleges személyes érintettség pontjaival, azokra reflektált.

A két ülés közötti terapeuta-munka része a kiválasztott mese újbóli átolvasása és felfrissítése, kapcsolódás a történethez, valamint személyes hatásának tudatos megfigyelése (fókuszpontok, érzelmi rezonanciák). Ehhez kapcsolódik az áttételi és viszontáttételi viszonyok átgondolása: hol helyezkedik el a terapeuta saját kapcsolódási pontja a mesében, hol sejthető a kliens súlypontja, és ezek miként jelenhetnek meg a terápiás kapcsolatban. Fontos

tudatosítani, hogy a terapeuta által észlelt kapcsolódási hely nem szükségképpen azonos a kliens saját mesei érintettségével; ezért a meseadás céljának belső tisztázása elengedhetetlen.

A mese kínálásakor a terapeuta személyes élményét háttérbe helyezi, miközben élő, belső kapcsolatban marad a történettel. Alapvető attitűd a kíváncsiság arra, milyen élményt és hatást hív elő a mese a kliensben. A terapeuta rendelkezik előzetes elképzeléssel arról, mit nyerhet a kliens a mesével való találkozásból, ugyanakkor képes ezeket a koncepciókat rugalmasan háttérben tartani, és elsődleges teret engedni a kliens saját tapasztalatának kibontakozásához.

A terapeuta „kedvenc meséi”

A terapeutának gyakran vannak olyan meséi, amelyekkel **mély kapcsolatban áll**. Ezek nem véletlenül válnak „kedvencekké” – gyakran sok terápiás tapasztalat kapcsolódik hozzájuk. Mikor ilyen meséhez nyúlunk, fontos alaposan végig gondolni a kliens mintázatához illeszkedést.

V. MI TÖRTÉNIK AZUTÁN, HOGY A KLIENS MEGKAPTA A MESÉT – ÉS HOGYAN DOLGOZUNK VELE A FOLYAMATBAN?

A következő ülésen a mese hatásával dolgozunk. Kikérdezés során feltárjuk, mi mozdította meg a klienst: mely kép érintette meg, van-e közös elem a felidézett képekben, talál-e párhuzamot saját életével. Vizsgáljuk a hozott képek és a terápiás cél viszonyát: lefedik-e, bővítik-e, szűkítik-e, gazdagítják-e vagy mélyítik-e a célt, illetve lelepleznek-e addig rejtett tartalmat, ami ezáltal előtérbe kerül, a folyamat valós céljává alakul. Ha több kép jelenik meg, azt is nézzük, melyik igaz most, és mi köti össze őket. A folyamatban a mese hatásával dolgozunk tovább.

A mesével való munka a **mesetér – belső tér – külső tér** hármasságában zajlik. Teret kap az itt-és-most élmény, megkérdezhetjük, “merre járt a mesehős”, vele volt-e a mese a kliens életében, mozdult-e benne valami, „dolgoztak-e együtt”. A hozott mesei képet imaginációban is követhetjük: visszatérhetünk az előző alkalom képéhez, választhatjuk azt a mesei teret, ami az adott pillanatban a legerősebb, követjük, hova visz: emléken, érzésben, életeseményben,

működésben, megélésben, viselkedésben. A képpel haladunk, miközben időről időre visszahorgonyozunk a mesébe.

Előfordulhat más mesékbe való átlépés, de a mesetér mindig regulatív keret marad: ajtók, amelyeken belépünk és kilépünk. A hármas térben való áramlás teszi lehetővé, hogy a belső élmény, a mesei struktúra és a külső élethelyzet folyamatosan kapcsolódjon.

Ha a kliens nem tud kapcsolódni

Előfordulhat, hogy a mese nem működik, a kliens nem dolgozott még mesével, tanulni kell a kapcsolódást, a képekkel való munkát, ellenállás jelenik meg, korai volt a mese bevonása. Ez mind fontos információ, ilyenkor azt vizsgáljuk, mitől nem működik, nem feltétlenül váltunk mesét, módszert.

VI. A FOLYAMAT ZÁRÁSA MESÉVEL

A mesével való munka zárása akkor időszerű, amikor az adott mesetér kiürül: nem jelenik meg új próba, fejlődési lehetőség vagy mozgás, és a történet már nem tartalmaz további terápiás potenciált. Nem szükséges a klienst „végig hajtani” a teljes mesén; mindig a terápiás célt tartjuk szem előtt, ennek tükrében vizsgálva a lehetőségeket.

A teljes terápiás folyamat lezárásakor visszatekintünk a mesére és a mesékre: milyen utat tettünk meg velük, mit jelentettek a folyamat során, hogyan élnek most a kliensben. Számba vesszük az erőforrásokat és a kialakult koherens narratívát. A terápia maga is történetté válik: a kliens, mint hős, el tudja mesélni saját útját.

A folyamat során kialakult mesenyelv, képek és fordulatok integrálódnak, és a kliens belső erőforrásként tovább viheti őket.