



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

**Mese/történethallgatási transz a
Komplex Meseterápiában**

Kidolgozta: Dr. Sztanó Flóra

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.

A **történethallgatási transz** az a sajátos tudatállapot, amelybe az ember egy erőteljes, jól előadott történet hallgatása közben kerülhet. Ez a jelenség egyszerre pszichológiai, és kulturális szempontból is meghatározó.

Jellemző rá a fokozott figyelem és belső mentális aktivitás, külső fizikai nyugalmi megnyilvánulás mellett.

Fran Stallings amerikai mesemondó és oktató 1988-ban a *National Storytelling Journal*-ban megjelent "The Web of Silence: Storytelling's Power to Hypnotize" című cikkében ír a mesehallgatási transzról. „A közönség gyakran olyan mértékben elmélyül a történetben, hogy a testük megnyugszik, légzésük lassul, arcvonásaik megenyhülnek, és szinte fénylő vonások jelennek meg rajtuk.” Stallings szerint a transz létrejöttéhez elengedhetetlen, hogy a hallgató is aktívan „dolgozzon”: figyel a környezetre, miközben teljesen átadja magát a történetnek. Többféle agyi működés összehangoltan dolgozik: a bal agyfélteke a szavak szó szerinti jelentését dolgozza fel, míg a jobb félteke a metaforákat, érzelmi tónusokat szimbolikusan értelmezi — ez a kétféle működés teszi lehetővé a mély befogadást. Amit hallunk, a tudatalattink kiegészíti azzal, amit nem mond el a történet, lekötve és fenntartva ezzel teljes figyelmünket. A történetmesélési transz erősen kötődik a képzelőerő hatékonyságához.

A mesélő és a hallgató közös játéka ez: a történet adja a formát, a szavakat, mesélő életre kelti, a hallgató, belső képeket hoz létre, érzelmeket él át, személyes emlékeket kapcsol a történethez.

Brian W. Sturm „*The 'Storylistening' Trance Experience*” (*Journal of American Folklore* 2000.) című cikkében hat alaptulajdonságot fogalmaz meg a történethallgatási transz jellemzőjeként:

1. Valóság élménye - A hallgatók gyakran úgy érzik, a történet „valós”, „életre kel” számukra – mintha fizikailag jelen lennének benne
2. Környezeti tudatosság elvesztése -Teljes elmélyülés jellemzi őket, elfeledkeznek a valós környezetről és saját testükről
3. Receptív csatornák aktív bevonódása – Élénk képek jelennek meg, hallás, mozgásos válaszok, érzelmi rezonancia egyaránt megmutatkozhat, fizikai reakciók (libabőr, sóhajok) jelentkezhetnek.
4. Kontrollvesztés élménye - A hallgatók gyakran azt érzik, hogy „elszállnak” a történettel; keveset tudnak tenni ellene, a mesélés átveszi az irányítást

5. Térhatás - A történet világában a „benne lenni” élménye erős, nem külső szemlélőként van jelen a hallgató.
6. Időérzék torzulása - A történet hallgatása során az idő elnyúlik vagy épp összezsugorodik: rövidebbnek, vagy hosszabbnak tűnik, mint amennyi valójában telt el

Beszűkül a fókusz, a figyelem szinte teljesen a történetre összpontosul, a külső ingerek jelentős része háttérbe szorul.

Módosul az időérzék, az agy az eseményeket nem a hétköznapi idő szerint dolgozza fel, hanem a narratíva belső idejéhez igazodik. A hallgató „ott van” a történet világában, és elfeledkezik a valóság perceiről. A hallgató átveszi a szereplők érzelmeit, mintha maga is jelen lenne a cselekményben. A testben is létrejön a transzállapotokra jellemző változás, csökken a légzésritmus, pulzusszám, mozgáskészlet lecsökken, megváltozik a nyelési reflex. A test „beleélődik” a történet feszültségeibe és feloldásaiba.

Mi történik ilyenkor a befogadó idegrendszerében?

- Default Mode Network (DMN, alapértelmezett üzemmód-hálózat) aktivitása változik, bizonyos részeinek az aktivitása csökken, bizonyos részek aktivitása nő. A DMN akkor aktív, amikor belső világunkban „utazunk”, mikor nem végzünk külső, célirányos figyelmet igénylő feladatot, pl.: álmodozunk, emlékeken merengünk, jövőt képzelünk el, vagy önmagunkról gondolkodunk. Transzban és flow állapotban ennek a rendszernek az aktivitása csökken, ezáltal a saját magára való fókusz csökken. Gyengül az én-határ érzése, és a személy beleolvad a történetbe.
- **Megnő az agyi theta-hullám (4–8 Hz) aktivitás: az emlékezés és a képzeleti tevékenység fokozódik, emléknyomokhoz új asszociációk kapcsolódhatnak.**
- Prefrontális kéreg (tudatos, célvezérelt gondolkodás, impulzuskontroll feladatokat lát el) aktivitása csökken, így transzban a személy kevésbé racionális, inkább intuitívan és érzelmileg reagál.
- A limbikus rendszer (érzelemfeldolgozásért felelős terület) fokozott aktivitást mutat, így intenzívebb érzelmi, test érzeti élmények jelennek meg.
- Hippokampusz aktivitása is nő (a memória, a képzelet, térbeli tájékozódás területe). Aktivitás kell ahhoz, hogy az új élmények összekapcsolódjanak a múltbéli

élményekkel, emlékekkel, a múltbéli tapasztalatokból új jövőbeli eseményeket alkotunk (történetalkotás)

- **Neurotranszmitterek, hormonális szinten is változások detektálhatók:**
 - **Dopamin** ↑ : növekszik az élmény iránti motiváció, kíváncsiság, érzelmi bevonódás. **Endorfinok, oxitocin** ↑ : **eufóriát és összetartozást** idéznek elő.
 - **Kortizol** ↓ : a stresszreakciók enyhülnek.
 - **Szerotonin, GABA** ↑ : nyugalmi, befogadó tudatállapotot segítik
- Az agyi hálózatok szinkronizációja történik: az **auditív kéreg**, a **vizuális asszociációs mezők**, a **limbikus rendszer** és a **motoros területek** összehangolódnak, az agy mintegy „részt vesz” a történetben.

Mi történik az mesemondó és a hallgató között?

Egy történet hallgatása vagy átélése közben a mesélő és a hallgató **agya összehangolódik. Ez a jelenség az imaginatív szinkron. Ilyenkor** mentális képeik, érzelmi állapotaik bizonyos agyi aktivitásmintázataik, autonóm testi reakcióik (szívritmus, pupillaméret, szemmozgások) is hasonlóvá válnak. Ez a jelenség a hallgatók között is megtörténik. Hasonló idegi aktivitás jelenik meg az elsődleges hallókéregben, a nyelvi területeken, a parietális és frontális lebeny magasabb rendű régióiban is. Minél erősebb az összehangolódás, annál jobban értelmezi a hallgatóság az elmondottakat, mérhetően jobb lesz a szövegértés.

A történetmesélés során **közös mentális szimuláció** jön létre, a hallgatók elképzelik a történet eseményeit, szereplőit, helyszíneit, és e képek szerkezetében sok átfedés mutatható ki a résztvevők között. Megtörténik egy érzelmi, empátikus bevonódás, a történet érzelmi íve nemcsak kognitív, hanem affektív összehangolódást is kivált, ami erősíti a közösségi élményt. A hallgató képzelete a történet ritmusára és szerkezetére hangolódik, így „közös képzeletbeli teret” hozva létre a mesélővel és a többi hallgatóval.

Milyen mesei, mesélői eszközökkel segítik a transz kialakulását a történethallgatás során?

- **A történet formája**

A mesemondás rítusa (előkészület, keret, megszokottság) fizikai és érzelmi biztonságot teremt, mely segíti a befogadást.

A mesei elemek: az ismétlődő szókapcsolatok, a ritmusosság, a halmozás, állandó szófordulatok biztonságot teremtenek, csökken a kognitív éberség. A racionalitást kikapcsoló konfúziót megteremtő mesei kezdőformula egyértelműen transzindukciós eszköz. A mesei idő (három nap egy esztendő) szintén elősegíti a racionális gondolkodás „leválasztását”.

- **A történet tartalma**

A történet rezonál a hallgató saját élettapasztalataival, ez mélyebb bevonódást eredményez. A mesei szereplők, képek szimbolikus tartalmai összekapcsolódnak a hallgatóban aktivizált szimbolikus gondolkodásra nyitott idegrendszerrel. A mesei nem fejt ki részletesen bizonyos elemeket, szabad teret ad így a hallgató saját asszociációs képességének, mely a transz állapot sajátja.

- **Mesélő stílusa**

Az **érzékszervi modalitásokat tartalmazó leírások segítik az elmélyülést**, képalkotást. Az élő mesemondás igazodni tud a hallgatóság hangulati, figyelmi ritmusához, könnyebb az összehangolódást megteremteni. A hanghordozás, szünetek, ritmus irányítja a hallgató figyelmét, előfeszítheti a figyelmet és így erősíti az érzelmi bevonódás, érzelmi hangolódás, katarzisz megélését.

A mesehallgatás közös mentális aktivitás, mely során létrejön egy közös képzeletbeli mező, ahol a gondolkodás, élményvilág, érzelmi átélés hasonló. Erősödik a hallgatóság közötti kötelék, kötődés. Minél inkább létrehozható ez az élmény, annál inkább átadható, értelmezhető a történet információ tartalma. A létrejött transz állapotban a hallgató saját belső mentális folyamataiban is olyan változások jönnek létre, melyek terápiás szempontból kiaknázhatók.