



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

KOMPLEX MESETERÁPIA – MÓDSZERTANI ISMERETEK

**A mese helye és működése az egyéni
segítő folyamatban**

Kidolgozta: Kreil Melinda

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.

Bevezetés – a mese, mint szimbolikus és kapcsolati tér

A komplex meseterápiás szemléletben a mese **nem technika**, és **nem csupán módszertani eszköz**. A mese **szimbolikus, átmeneti tér**, amely a kliens és a segítő közötti **kapcsolati mezőbe érkezik meg**. Ebben a térben egyszerre jelenhet meg:

- a kliens és a segítő kapcsolata,
- a kliens külső kapcsolati mintázatai és ismétlődő dinamikái,
- a kliens belső pszichés rendszere: énrészei, elakadásai és erőforrásai.

A kliens története

A mesével való munkát **mindig megelőzi a kliens történetének meghallgatása**.

Az egyéni meseterápiás folyamat **minden esetben a kliens saját történetéből indul ki**. Ez nem pusztán események felsorolása, hanem annak feltárása, **hogyan meséli a kliens a saját életét**, hogyan szerveződik számára jelentéssé mindaz, ami vele történt.

A segítő figyelme kiterjed:

- a hangsúlyokra és ismétlésekre,
- a kihagyásokra és elhallgatásokra,
- az érzelmi és testi reakciókra,
- valamint azokra a képekre és metaforákra, amelyek spontán megjelennek

Hallgatás és érzékelés – a segítő jelenléte

A meseterapeuta figyelme **többszintű**:

- verbális (a narratíva, a szavak),
- nonverbális (hangszín, testtartás, légzés),
- belső (a segítőben megjelenő képek, érzések, asszociációk).

A segítő **nem értelmezni** akar, hanem **érezélni**. A kliens története gyakran már önmagában mesei minőségű képeket hordoz: üldöztetés, fagyott állapot, túlterheltség, várakozás, száműzetés.

Ezek a képek kapuk a szimbolikus nyelv felé. A kliens történetének meghallgatása nyomán a terapeutában megindul a mesékben gondolkodás, **meséhez illesztés folyamata**: a segítő érzékelő figyelmében, egyelőre még kimondatlanul, belső munkaként hívódnak elő a mesei képek és a mesében bejárható utak. Ezek nemcsak a kliens aktuális állapotáról alkotnak belső képet, hanem a változás felé vezető lehetséges mozgásirányokat is megjelenítik.

A változás vágya kezdetben gyakran **nehézen megragadható, általános**. A segítő feladata az, hogy a kliens elbeszélésének követésén keresztül ezt a vágyat **konkrét belső igénnyé** segítse formálódni. Amikor ez megtörténik, megjelenik az a pont, ahol a mese behívható a folyamatba.

A mese megjelenése a kapcsolati térben – „Látlak”

A mesetérben való munka akkor kínálható fel hitelesen, amikor az egyéni segítő folyamatban egyszerre van jelen a kliens belső szüksége, a kliens-segítő kapcsolat megfelelően kiépült biztonsága, valamint a terápiás cél körvonalazódása. A belső szükséglet – amely a segítségkérés pillanatában már implicit módon jelen van – a folyamat során válik megfogalmazhatóvá: világossá válik, hogy a kliens milyen belső változás érdekében van jelen, és milyen átalakulást vár a közös munkától. Ebben a konstellációban a mese nem beavatkozásként, hanem válaszként jelenik meg, és a további munkához megtartó, szimbolikus tapasztalati teret nyújt.

Amikor a segítő mesét kínál fel, implicit üzenetet közvetít:

„Látlak téged.”

Látlak abban az állapotban, ahol most vagy, és látom azt is, akivé válhatsz. Ez a pillanat **nagy erejű és szuggesztív**, ezért különös gondosságot igényel. A komplex meseterápiás szemléletben hangsúlyos, hogy:

- nem csupán egyetlen mesével dolgozunk,
- hanem a mesével, mint **átmeneti szimbolikus térrel**,
- ahol az azonosulás szabadsága nyitva marad.

A mesével való gondolkodás a folyamat kezdeti szakaszában többféle forrásból indulhat el. Előfordulhat, hogy a kliens már eleve mesében gondolkodik, és saját történetéhez mesét, mesei képeket vagy narratívákat hoz a folyamatba. Más esetekben a mese először a terapeuta érzékelő figyelmében jelenik meg, a kliens történetének meghallgatása nyomán, belső munkaként, még kimondatlan formában.

Függetlenül attól, hogy a mese a kliensben vagy a terapeutában hívódik-e elő először, **a terápiás értelemben vett mese mindig a kliens-segítő közötti kapcsolati térben válik jelenvalóvá.** Ebben a közös térben válik a mese megoszthatóvá, megtarthatóvá és tapasztalatilag hozzáférhetővé. Innen mozdulhat tovább a kliens külső világába, kapcsolatai és élethelyzetei felé, valamint belső világába – énrészek, érzelmi állapotok és belső konfliktusok szintjén.

A mese tehát nem egyéni „belső tartalomként” működik, hanem közös, szimbolikus tapasztalati térként, amely a kliens és a segítő közötti kapcsolatban jön létre, és ebből a kapcsolati mezőből szervezi tovább a terápiás folyamat mozgását.

A mese, mint imaginatív és tapasztalati mező

A mese megérkezésének vannak **általános feltételei** – bizalom, kapcsolat, szerződés –, és vannak **specifikus feltételei**: az a belső és kapcsolati állapot, amelyben a történet **tapasztalattá válhat.**

Egy-egy mesei kép „hívógombként” kapcsol be érzéseket, emlékeket, testi érzeteket. A mese akkor kezd működni, amikor **nem megértés tárgya**, hanem **élménnyé válik.** Ez a mágikus pillanat az átélés kezdete.

A mese szimbolikus tere lehetővé teszi, hogy a kliens önmagára, életére, belső akadályaira ismerjen, miközben **megküzdési módokat és lehetséges irányokat** fedez fel. A mesével való munka nem a hős – vagy bármely más mesei karakter, szerepfunkció - szerepébe hívás, hanem a történet **egészének hatásával** való találkozás, ennek a találkozásnak nyomán a meseter megnyitása és saját **imaginatív térré és tapasztalati mezővé** alakítása, amelyben mozogva **a kliens belső részei megismerhetővé, megnevezhetővé és egymáshoz viszonyíthatóvá válnak**, lehetőséget teremtve arra, hogy az eddig elkülönítetlen vagy elérhetetlen belső működések – legyenek azok akadályozó, károkozó, segítő, cselekvő vagy bénult minőségek –

felismerhetővé és megtapasztalhatóvá válnak. Ebben az imaginatív és tapasztalati mezőben a kliens korrektív megélésekhez juthat: újfajta kapcsolódásokat, másként átélt helyzeteket és eddig nem hozzáférhető belső válaszokat tapasztalhat meg, amelyek később **erőforrásként szolgálnak a való életben megcselekedhető, integrált változásokhoz.**

A mesék megjelenési formái a folyamatban

Hozott mesék

A kliens által hozott történetek a személyes narratíva részei. Előfordulhat, hogy nem kínálnak továbblépést – ilyenkor más mesék bevonása segíthet.

Kapunyitó mesék

Ezek felismerést indítanak el, fókuszot váltanak, vakfoltot nyitnak meg, de nem kísérik végig egy teljes folyamatot.

Rejtett mesék

Olyan történetek, amelyek elsősorban a segítő belső iránytűjeként működnek, miközben a kliens közvetlenül nem dolgozik velük.

Mesemotívumok

Egyetlen kép, szimbólum, cselekvéssor teljes folyamatot hordozhat, miközben a mese egésze háttérbe húzódik.

Átmesélt mesék

A történet átírása vagy más nézőpontból való elbeszélése lehetővé teszi a saját élmények szimbolikus megfogalmazását.

Meseváltozatok

A különböző szövegváltozatok kiszélesítik a belső lehetőségek terét, és felszabadítják a választás szabadságát.

Mesék a testben

A mese testi lenyomatainak érzékelése segíti az integrációt és az átélt változást. A meseterápiás folyamatban a test nem csupán kísérője, hanem hordozója a történetnek. Mielőtt a kliens

szavakba önthetné tapasztalatait, a test már „tudja” a történetet: feszültségekben, légzésmintázatokban, fájdalmakban, elakadásokban és túlélő reakciókban. **Ezekkel a testi érzetekkel a folyamat során aktívan dolgozunk:** a segítő támogatásával a kliens felismeri, megnevezi és elismeri az aktuálisan megjelenő testi jelzéseket, majd megtanul velük együtt lenni anélkül, hogy azonnal elhárítaná vagy megváltoztatná őket. A testi érzetek így **ajtókká válnak a belső világ felé**, és lehetőséget teremtenek arra, hogy a kliens belső részei tapasztalatilag hozzáférhetővé váljanak. Amikor a kliens képes érzékelni, megtartani és szabályozottan jelen lenni ezekkel a testi tapasztalatokkal, megindul a változás folyamata: újfajta cselekvések, gondolkodási és kapcsolódási minták jelennek meg, amelyek a kliens valós életében is megcselekedhető és megtapasztalható változásként öltenek formát.

Mesetér – külső tér – belső tér

A meseterápiás munka **három, egymással folyamatos kapcsolatban álló térben** zajlik:

- **Mesetér** – a történet szimbolikus világa (strukturális, archetipikus, szimbolikus),
- **Külső tér** – a kliens kapcsolatai, élethelyzetei, viselkedésmintái, külső rendszerei, a kliens és a segítő kapcsolati tere
- **Belső tér** – énrészek, érzelmi állapotok, belső konfliktusok.

A segítő alapvetően követi a kliens mozgását a mesetér, a külső tér és a belső tér között, ugyanakkor szükség szerint finoman vezeti is a folyamatot.

Ez a vezetés nem irányítást jelent, hanem tájékozási segítséget: a segítő visszahorgonyozza a klienst az „itt és most” realitásába, amikor a belső élmények túlterhelővé válnak, és ugyanígy visszavezeti őt a mesetérbe vagy a belső tapasztalatokhoz, amikor a folyamat ezt kívánja. Az ellenállások megjelenésekor a segítő nem elkerül, hanem kísér: felismeri, hol szakadt meg a belső mozgás, és adott esetben tudatosan visszavezeti a klienst ahhoz a belső konfliktushoz, érzethez vagy képi ponthoz, ahova szükséges.

Átjárók – a mese, mint belépési pont

„Van Fantáziában egy hely, ahonnan mindenfelé vezet az út, és amely mindenhol elérhető. Ezt a helyet a Tízezerajtajú Templomnak hívják. Senki sem látta még kívülről, ugyanis nincsen

külseje. Belseje azonban maga az ajtók útvesztője. Aki meg akarja ismerni, be kell merészkednie oda. Minden ajtó Fantázia-szerte, még a legközönségesebb istálló vagy konyhaajtó is, sőt még egy szekrényajtó is, adott pillanatban a Tízezerajtájú Templom bejáratává válhat. Ha e pillanat elmúlt, ugyan az lesz ismét, mint ami annak előtte volt. Ezért nem mehet senki kétszer ugyanazon az ajtón keresztül. És a tízezer ajtó közül egyetlen egy sem visz oda vissza, ahonnan érkeztl. Nincs visszatérés. A tízezer ajtó útvesztőjén csak igazi kívánság tud átvezetni. Akinek ilyen nincs, annak addig kell bolyongania, míg rá nem eszmél, hogy mit kíván. És ez néha sokáig tart.” /M.E. – Végtelen történet/

A mesék a belső világban **épp olyan Tízezerajtájú Templomok**, mint amilyenek Michael Ende metaforája leírja őket. Bárhol kinyílhatnak, hogy rámutassanak egy **fontos belső történet-elemre, érzésre vagy állapotra**, amellyel a kliensnek dolga van. Egy-egy mesei kép, motívum vagy szereplő **átjáróvá válik**: belépési ponttá a kliens belső világába.

Amikor a kliens átlép egy ilyen „ajtón”, a segítő **követi ezt a mozgást**. Ettől a ponttól kezdve nem a mese cselekményét követjük, hanem **szabadon mozgunk a mesében, annak strukturális rendje mentén**. A segítő a klienst kíséri mindaddig, amíg a feltárult tér és annak tartalma – legyen az érzet, érzelem, emlék, belső konfliktus vagy énrész – **feldolgozhatóvá és megtapasztalhatóvá nem válik**, és amíg a benne rejlő lehetőségek ki nem bontakoznak.

A belső ház – a mesetér és a belső világ kapcsolata

A kliens belső világa **egy házhoz hasonlítható**, ahová a segítőt meghívja. A ház egyes szobái **különböző belső részeknek és működésmódoknak** adnak teret: mindegyik rész saját történettel, saját funkcióval és saját érzelmi minőséggel rendelkezik. Ezek a belső történetek nem mindig lineárisan bontakoznak ki. Előfordul, hogy **egyetlen mese képein keresztül**, máskor **több, egymásra felelő mese láncolatán át** válnak hozzáférhetővé.

Az, hogy egy-egy belső rész **mikor, hogyan és milyen módon** válik megközelíthetővé, a kliens aktuális érzelmi állapotától, belső kapacitásától és biztonságérzetétől függ. A mesei képek ebben a folyamatban **tájékoztató pontként** működnek: segítenek érzékelni, melyik térben járunk, melyik belső rész aktiválódott, és milyen minőségű kapcsolódás válik éppen lehetővé.

A mesei karakterek közötti dinamika gyakran **leképezi a kliens belső világában zajló viszonyokat**. Egy-egy szereplő megszemélyesíthet különböző belső működéseket:

- akadályozó vagy károkozó részeket,
- segítő, gondoskodó vagy cselekvő minőségeket,
- valamint bénult, elérhetetlen vagy elhallgatott énrészeket.

A belső részek ilyen módon **megszemélyesíthetővé, megnevezhetővé és elkülöníthetővé válnak**, ami lehetővé teszi, hogy a kliens kapcsolatba lépjen saját belső működéseivel, érzékelje azok egymáshoz való viszonyát, és fokozatosan megértse belső rendszerének dinamikáját. A mesei megszemélyesítés biztonságos közvetítő közeget teremt, amelyben ezek a részek **nem válnak elárasztóvá**, és nem kényszerítik a klienst korai értelmezésre.

A mesetér és a kliens belső világa ilyen módon **összekapcsolódik**, és fokozatosan kialakul a kliens **saját imaginatív tere**. Ez nem pusztán képzeleti tér, hanem **tapasztalati mező**, ahol a belső részek közötti viszonyok újra rendeződhetnek, és **korrektív megélések** válhatnak lehetővé: újfajta kapcsolódások, másként átélt helyzetek és eddig nem hozzáférhető belső válaszok jelenhetnek meg.

A mese ebben az értelemben **a lehetséges nyelve** is: annak a tapasztalati tere, ami eddig még nem volt gondolatilag, vagy érzelmileg hozzáférhető. A mese olyan belső élményeket tesz megélhetővé, amelyek később **erőforrásként szolgálnak a való életben megcselekedhető változásokhoz**.

A folyamat során – amikor ez belsőleg indokoltá válik – a munka **visszahorgonyozható a mesébe**:

- abba a történetbe, amelyik az adott ajtót megnyitotta,
- vagy egy másik mesébe, amely a továbblépéshez kínál megfelelő szimbolikus teret.

A folyamat dinamikája

Az egyéni meseterápiás folyamat **nem lineáris, hanem rezonáns természetű**. Egyszerre támaszkodik a mese **strukturális és archetipikus rendjére**, valamint a kliens **érzelmi, tudati és tudattalan mozgására**. A folyamatot nem a mesei színterek vagy a narratív sorrend

mechanikus követése vezeti, hanem az a belső dinamika, amely a **mesetér, a kapcsolati tér és a kliens belső pszichés tere** között folyamatos kölcsönhatásban bontakozik ki.

A mese strukturális rendje ebben a folyamatban **nem előír és nem irányít**, hanem **megtartó és szervező keretet** biztosít. Olyan szimbolikus tájékozódási pontokat kínál, amelyekhez a kliens belső élményei kapcsolódhatnak, miközben a tényleges mozgást a kliens aktuális érzelmi állapota, belső kapacitása és tudattalan folyamatai határozzák meg.

A segítő ezt a kettős támaszkodást **követő-vezető jelenlét**tel kíséri: egyszerre figyel a mese rendjére és a kliens belső reakcióira, érzékelve és őrizve, hogy – miként a mesék végkifejlete, úgy a segítő folyamat egésze is – **irányt tart az integráció felé**. Ez az irány az érzelmi szabályozás erősödésében, a belső rend kialakulásában, az érettebb énállapot megszilárdulásában és a kliens életében megjelenő, **megcselekedhető változásokban** válik érzékelhetővé.