



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

KOMPLEX MESETERÁPIA – MÓDSZERTANI ISMERETEK

MESEKULCS MÓDSZER

**A mesék értelmezésének és alkalmazásának
strukturált szemlélete**

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.

A Mesekulcs-koncepció alapja

A világ, a másik ember és önmagunk megismerésének számos módja létezik. A meséken keresztüli megismerés ezek egyike: **sajátos nyelven, képekben, történetekben, szimbolikus rendben közvetít tapasztalatot.**

A Mesekulcs-módszer abból a tapasztalatból született, hogy a mesék nem csupán elbeszélte történetek, hanem olyan rétegzett jelentéshordozók, amelyek többet mondanak annál, mint ami első hallásra látható. Ahhoz, hogy ezt a tudást használni tudjuk, a mesére nem lezárt történetként, hanem **kibontásra váró rendszerként** érdemes tekintenünk: olyan képes nyelvként, amelyben a jelentések fokozatosan tárulnak fel.

A módszer célja a **mesenyelv** megértése, a képekkel elbeszélte történetek tudatos megértése és értelmezése.

Mikor és milyen célból érdemes megnyitni egy mesét?

Meséket akkor érdemes megnyitni, amikor **valamilyen értelmezési vagy megértési szándék** jelen van.

Kiemelt indítékok:

- **Kíváncsiság**

A „mese” szó eredetileg a „rejtvény” jelentésköréhez kapcsolódik.

Mesét hallgatva gyakran érezzük: „*több van benne*”.

Ez a többletérzet már a mese rejtett rétegei felé fordítja a figyelmet.

- **Mesei szemlélet („mese-szűrő”)**

Amikor a világot, a másik embert vagy önmagunkat **mesei mintázatokon keresztül** szeretnénk érteni.

- **Szakmai cél**

– mesemondás csoportban vagy egyéni folyamatban

– feldolgozó munka terápiás, segítő, önismereti kontextusban

- **Erős érzelmi érintettség**

Ha egy mese olvasása vagy hallgatása **intenzív érzelmi reakciót vált ki**, akkor a mese színpaddá válik:

- külső színpadként élethelyzetekre, kapcsolati dinamikákra
- belső színpadként énrészek közötti mozgásokra mutathat rá.

Mesetér – Külső tér – Belső tér

A Mesekulcs-módszer elsődlegesen a **Mesetérben** dolgozik, de a mese megnyitásával automatikusan **átjárás jön létre három tér között**:

- **Mesetér** – a történet saját világa
- **Külső tér** – a valóságos emberi kapcsolatok, mintázatok, dinamikák
- **Belső tér** – érzelmek, énrészek, belső konfliktusok, szándékok, belső működések

A mesetér képei segítenek felismerni **külső jelenségeket és belső működéseket**. A kulcsokkal feltárt történet így **önmagunk vagy a kliens mélyebb megértéséhez** vezet.

A mese, mint „titkos doboz”

A mesék nem egyszerre tárják fel jelentésüket. A Mesekulcs-módszer egy **titkos doboz metaforájával** írja le ezt a folyamatot.

A dobozt **több zár és retesz védi**, amelyeket csak meghatározott sorrendben lehet kinyitni. Amíg minden zár nem nyílik, a tartalom rejtve marad.

A Mesekulcs-módszer szerint **hét ilyen zár van** – ezek a **Hét Mesekulcs**, amelyek kérdések formájában vezetik a feltárást.

A HÉT MESEKULCS

1. **Miről szól a történet?** – a cselekmény kulcsa
2. **Kik a szereplők?** – a szerepek kulcsa
3. **Milyen jelképek jelennek meg?** – a jelképek kulcsa
4. **Hol történik?** – a színterek kulcsa

5. **Mit tesznek a szereplők?** – a tettek kulcsa
6. **Miért teszik mindezt?** – a szándék kulcsa
7. **Hová jut el a történet?** – a történet kulcsa

1. kulcs – Miről szól a történet?

A cselekmény kulcsa

A mesetérben:

A történet rövid, fókuszált összefoglalása megmutatja, mi lehet a mese alapkonzfliktusa és fő témái.

A történet lényegét **egyetlen tömör mondatban** fogalmazzuk meg, mintha fűlszöveget írnánk **cselekményrészletek nélkül**.

Célja:

- fókuszot ad
- segít elkerülni az elaprózódást, irány- és arányvesztést
- láthatóvá teszi, hol vannak számunkra a hangsúlyok

Itt kirajzolódik a mese **alaptémája, a mesetípus besorolást is elvégezzük**.

A külső térben:

Rávilágít arra, milyen élethelyzetről, ismétlődő helyzetekről vagy kapcsolati problémákról szólhat a történet mintázata.

A belső térben:

Kirajcolja, milyen alapvető belső konfliktus, hiány vagy vágy szervezi a pszichés működést.

2. kulcs – Kik a szereplők?

A szerepek kulcsa

A mesetérben:

A varázsmesékben **hét alapvető szerepfunkció** jelenhet meg:

1. Hős
2. Ellenfél (károkozó)
3. Adományozó
4. Segítőtárs
5. Keresett személy
6. Útnak indító
7. Álhős

A mesében megjelenő szerepek nem csupán önmagukban, hanem egymáshoz való viszonyukban is hordoznak jelentést. Ezek a viszonyok már önmagukban értelmezési kulcsot adnak: előkészítik a munkát mind a külső térben – kapcsolati minták, szerepviszonyok felismerésében –, mind a belső térben.

Novellamesében, legendamesében hasonló módon vizsgálhatjuk a szerepek működését, állatmesében, formulamesében más szempontrendszert használunk.

A külső térben:

segít felismerni kapcsolati szerepeket, visszatérő dinamikákat, viszonyokat az emberi kapcsolatokban.

A belső térben:

a szereplők belső részekként jelennek meg, amelyek meghatározott funkcióval, viszonnyal és belső konfliktusokkal működnek.

Milyen jelképek vannak jelen?

A jelképek kulcsa

A mesetérben:

A jelképek a történetet **önmagán túlmutató jelentésszintre emelik.**

Fontos:

- kulturális háttér
- saját asszociációk
- a két szint megkülönböztetése
- a történet kontextusában való értelmezés

A külső térben:

Segítenek ráismerni kollektív, kulturális vagy családi, kapcsolati, egyéb rendszer- mintákra és visszatérő élethelyzetekre.

A belső térben:

Érzelmi állapotokat, belső folyamatokat és tudattalan tartalmakat tesznek megélhetővé és hozzáférhetővé.

4. kulcs – Hol történik mindez?

A színterek kulcsa

A mesetérben:

Minden mesei helyszín más feladatot, más tanulást hordoz.

A külső térben:

Életszakaszokra, élethelyzetekre vagy társas kontextusokra utalnak, ahol más-más működés válik szükségessé.

A belső térben:

Lelkiállapotokat és belső pszichés tereket jelölnek, amelyekhez eltérő megtapasztalások, megküzdési módok kapcsolódnak.

5. kulcs – Mit tesznek a szereplők?

A tettek kulcsa

A mesetérben:

A cselekvések sorozata láthatóvá teszi:

- a rend felbomlását,
- a fordulópontot,
- az új rend kialakulását.

A külső térben:

Megmutatja, hogyan ismétlődnek bizonyos viselkedésminták, cselekvési stratégiák és kapcsolati reakciók az élethelyzetekben.

A belső térben:

Feltárja az automatikus belső reakciókat, túlélési mechanizmusokat és berögzült működési módokat.

6. kulcs – Miért teszik mindezt?

A szándék kulcsa

A mesetérben:

A szereplők cselekvéseit mozgató belső indítékok válnak érthetővé.

A külső térben:

Segít elkülöníteni a másik ember szándékát a viselkedés következményeitől, és árnyaltabban látni a kapcsolati dinamikákat.

A belső térben:

Lehetővé teszi a belső részek szándékainak felismerését és megkülönböztetését attól, hogy ezek a szándékok milyen – akár káros – következményekhez vezetnek.

7. kulcs – Hová jut el a történet?

A történet kulcsa

A mesetérben:

A történet ívét vizsgáljuk:

- honnan indul (felbomlott kiinduló állapot),
- mit kell meghaladni,
- milyen eszközök, próbák, segítők, felismerések által,
- milyen új állapot jön létre a végén.

Ez a kulcs mutatja meg, **merre tart a történet**, és milyen minőségi változás válik lehetővé.

A külső térben:

Láthatóvá válik, hogy egy adott élethelyzet vagy kapcsolati minta milyen irányba mozdulhat el, és milyen új működés, döntés vagy viszonyulás jöhet létre.

A belső térben:

Kirajzolódik a belső folyamat íve:

mely belső állapotból indulunk,

milyen belső akadályokat vagy régi mintákat haladunk meg,

és milyen integráltabb, szabályozottabb belső állapot felé mozdulunk.

Ez a kulcs segít összekapcsolni a mese értelmezését a **belső változás lehetőségével**, és kijelöli azt az irányt, amely felé a segítő folyamat tart.

Ez a kulcs az **integráció iránya**.

A lélek meséje – a belső történet

Amikor a mese kinyílik, a történet **belső történetté alakul**.

Ahol egy mese személyesen megérint, ott **érzelmi szinten kapcsolódunk**.

A kérdés innentől ez: **hogyan szól ez a történet bennem/a kliensben?**

A Mesekulcs-módszer célja, hogy előkészítse a mesét a terápiás használatra.

A történet **strukturált feltárása** olyan biztonságos és átlátható keretet teremt, amelyben a mese segítő csoportban vagy egyéni folyamatban is tapasztalati térré válhat: nem csupán megértett, hanem **átélt** élményként.