



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

**A mesemondás elmélete és
gyakorlata a Komplex
Meseterápiában**

Kidolgozta:

Kreil Melinda, Szirtes-Szabó Kata és 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. MI A MESEMONDÁS?

A mese keletkezése és átadása eredendően nem az írásbeliségen alapszik, hanem a szóbeliség műfaja - szájról szájra, lélektől lélekig száll. Épp ezért áll vizsgálódásunk középpontjában a mese szóbeli átadásának a módja, mikéntje és hatása áll. Biczó Gábor szerint a mesemondás egy kitüntetett kommunikatív helyzet, aminek megvan a maga rendszere, koreográfiája és jól elkülönített helye, ideje. Elkülönül benne a mesemondó és mesehallgató személye és szerepe, de feltételezi egymást a kettő - a mese, a mesemondó és mesehallgató hármassága teremti meg azt a szellemi mezőt, amiben a mese élni és hatni kezd. A mesemondás komplex aktus, egyszerre tudásátadás, közösségi élmény, az otthonosság megteremtésének a lehetősége, és művészet is. A mesemondás performatív műfaj, célja verbális láttató erő megteremtése, egyszerre művészet, tudásátadás, közösségi élmény, és identitásformáló erő.

A mesemondás azért is kitüntetett kommunikatív helyzet, mert maga a mese is egy kitüntetett és különleges tudásátadási forma, Biczó Gábor megfogalmazásában az emberi létértelmezés formája, és sokkal inkább tartozik az emberi szellemhez, mint az írott szöveg, a betű. A mesemondás a hétköznapi tudatformáktól és a kommunikáció mindennapi használatától eltérő, sajátos művészi megnyilvánulás (Nagy O. 1996:7). Bódis Zoltán, Lovász Irén a mesét szakrális kommunikációnak tartja, nem csak a mesében fellelhető szakrális elemek miatt, hanem azért is, mert a világerértelmezésen túl önfeltárást és önértelmezést is ad és identitásképző is. A mesét szilárd szerkezet, nyelvi ritmus és költői megkomponáltság jellemzi. Sajátos narratív struktúrája van - befejezettség, koherencia, a történet hármasságának rendező elve van jelen benne, a mesére jellemző formai elemek alkotják és rítus elemeket is tartalmaz.

A mesemondás mint élő alkotás

A mesemondás **nem rögzített szöveg** előadása, és céljában nem is előadás. A szóbeliségben a történet nem változatlan formában létezik, hanem minden egyes elmondás során **újraszületik**, megtartva az eredeti üzenetet és célt. Mindez azért lehetséges, mert a mese variábilis és alkalmazkodóképes. Biczó Gábor szellemi kaméleonnak nevezi a mesét, mert bármilyen szellemi környezethez képes alkalmazkodni, ontológiai értelemben társadalmi, kulturális, intellektuális környezettől független jelenség. A mesemondó pont ezért tudja alkotóan formálni a szöveget: saját élményeivel, fantáziájával, tehetségével, és az adott helyzethez való tudatos

alkalmazkodással teszi mindezt. (Raffai Judit ezt a folyamatot a mese „tulajdonba vételének” nevezi.)

„A mese minden egyes mesemondó fogalmában újra születik, s halálával elpusztul, megsemmisül.” ((Kovács, 2019)

A mesemondás **dinamikus, folyamatosan alakuló** jelenség. A mesemondó az újrameselés során módosít, aktualizál, bővít, beemel más mesemotívumokat, vagy átrendez, részben tudatosan, részben spontán módon, esetleg épp kifelejt, téved. Ebben a folyamatban a hallgatóság, a helyzet, a mesélő tapasztalata, aktuális állapota és a mesélés célja egyaránt alakító tényező. A mesemondónak a figyelme kiterjed a mesére, önmagára, arra, hogy rá hogyan hat a történet, és a hallgatóságra is - ez hármas figyelem egyidőben, ami folyamatosan reflektál egymásra.

A mesemondó **szándéka** alapján lehet:

Reprodukáló mesemondás: a mesét szöveghűen adja elő, kevés teret ad az aktualizálásnak, saját egyedi hangjának a megmutatásának, a szöveg minél pontosabb interpretálása a cél.

Alkotó mesemondás: a mesemondó újraalkotja a történetet a közösség befogadó képességéhez igazítva rugalmasan és szabadon alkotja a szöveget; a közösség normarendszere, hagyománya, érettsége és a mesemondó tehetsége, életútja, célja meghatározza a tartalmat (pl. Pályuk Anna, Albert András). Az alkotó mesemondás lehetővé teszi a meseváltozatok létrejöttét, motívumok beemelését, motívumcseréket:

- tudatos beemelés/aktualizálás
- öntudatlan változtatások/kihagyások
- sajátos, a mesélőre jellemző mesemotívumok alkalmazása

A mesélés **stílusa:** alkalom-, (cél-) mesetípus- és mesélő-függő:

- gesztusokkal, hangadással kísért mesélés (színpadi mesemondás, gyermekeknek mesemondás)
- gesztusok nélküli, csak a szövegben rejlő lehetőségek kihasználása

A mesemondás mint közösségi folyamat

A mesemondás lényegi eleme a **közösségi jelenlét**. A népmese közösségi műfaj, amely a mesélő és a hallgatóság kapcsolatában jön létre. „Nincs magányos mesélés: a mesemondáshoz legalább két ember, a mesélő és hallgató szükségeltetik.” (Kovács, 2019)

A mesemondó feladata érdekeltté tenni a mesehallgatót a megértésben, vagyis figyelnie kell a történet koherenciájára, összetettségére, belső logikájára, a mesei kifejezések és szavak ismertségére, feladata aktualizálni, és feladata segíteni az átélést, az érzelmi összekapcsolódást a történettel.

A mesemondás során a hallgatók nem passzív befogadók: reakcióikkal, jelenlétükkel, gesztusaikkal és figyelmükkel aktívan részt vesznek és befolyásolják a történet létrejöttét. A mesemondó és a hallgatóság **komplex kölcsönhatásos rendszert** alkot, amelyben a jelentés közösen formálódik.

A mesemondás mint tudásátadás

A mesemondás alapvető dimenziója a **tudásátadás, a létértelmezés alapvető formája**. A népmese a **kulturális emlékezet** egyik kiemelkedő hordozója, amely **szimbolikus képekben** közvetíti az emberi **tapasztalatokat**, erkölcsi mintázatokat és **megküzdési stratégiákat**. “A mese felfogható a megértés és értelmezés eredeti próbálkozásaként.” (Bizcó Gábor; A mese hermeneutikája; 13.) Tehát a mese nem más, mint az ember alapvető egzisztenciális kérdéseinek megértése és értelmezése, így minden mese egyfajta értelmezése a világnak, az emberi működésnek. Épp ezért a mesemondónak magának is értenie és értelmeznie kell a történetet, hogy később a hallgatóság is meg tudja ezt tenni.

„A mese a szegény ember egyeteme, minden, ami a világon van, kitudható belőle”
(Szócs Boldizsár székely mesemondó)

A mesékben megjelenő konfliktusok és azok feloldási módjai a hallgató számára értelmezhető és átélhető formában jelennek meg, amit a mesében a tiszta és egyértelmű kapcsolati viszonyok, szerepkörök is támogatnak (ld.: hét propp-i szerepfunkció). Az átélést és a mélyebb megértést segítik a mesék szimbolikus képei, metaforái, archetipikus szereplői, a mese idő- és térszemlélete, a mesére jellemző formai eszközök. A mesékben a kezdeti probléma, konfliktus,

hiány indítja útnak és készletre a főhőst, ez azonban sokszor csak egy mesebeli segítő közreműködésével történhet meg, és útja során a megküzdés különböző formáit és stratégiáit éli és cselekszi meg, és jóllehet az elbukás lehetősége is felvillan a próbák során, ám a mesében a legtöbbször a mesehős él a korrekció és a segítség lehetőségével, ami csoda révén érkezik. A mesékben végül mindig az igazság győzedelmeskedik, ami nem egy morális igazság, hanem “az életöszön diadala” (Nagy Olga). A mesei világban rend van (Sándor Ildikó; Gombos 2009), és ez a rend tulajdonképpen nem más, mint egy dinamikus életegyensúly. A mesék nem arról szólnak, ami van, hanem aminek lenni kellene - a mesében nem a valóság, hanem a valóság lényege mutatkozik meg. (Nagy Olga)

A szóbeliség hagyománya és folytonossága

A szóbeli mesemondás történetileg a közösségi élet természetes része volt. A történetek – mesék, mítoszok, legendák – az **emberi tapasztalat elsődleges hordozóiként** generációról generációra adódtak tovább, közösségi kohéziót, a közösséghez való tartozás megerősítést is jelentettek, az identitás kialakulásában is fontos szerepük volt.

A kortárs mesemondásban ez a jelenség tovább él, ugyanakkor új kontextusokban jelenik meg. A revival és alkalmazott mesemondás területein a történet továbbra sem rögzített szöveggént, hanem **jelenidejű, kontextusfüggő** alkotásként létezik. A mesélő a hallgatóság reakcióihoz, a helyzethez és a célhoz igazítja az elbeszélés módját (Bumberák Maja).

Alkalmazott és meseterápiás kontextus

Az alkalmazott mesemondás – ideértve a meseterápiát is – ezt a működésmódot **tudatosan használja**. Itt a hangsúly nem a hagyományhű előadáson, hanem a jelentésképzésen és az „itt és most” megszülető kapcsolaton van. A meseterápiás mesélésnél a mesék kiválasztása tudatos, kimondottan cél a mesehallgatók szükségleteinek, problémáinak, igényeinek, érettségének stb. megértése és tiszteletben tartása, mert a mesehallgatás ebben az esetben nem cél, hanem egy komplex eszköz, segít a külső és belső tér konfliktusainak felületet biztosítani.

A **komplex meseterápiában** a mesemondás sajátos hangsúlyt kap: a cél a **szimbolikus képekhez való hozzáférés megnyitása**. A mesemondás az „egyszer volt, hol nem volt” időtlen terén és idején keresztül a belső világba vezet, és a belső képek mozgósítását szolgálja, kiléptet

az „itt és most”-ból, a mindennapok idődimenziójából, és egy időtlen, mitikus időtérbe hív, ahol a csoda megélhető, a rejtett erőforrások hozzáférhetővé válnak, a racionalitás és a transzcendencia látásmódja egyaránt jelen van.

A mesemondás élő, jelenidejű, sajátos tudatformát létrehozó, kommunikációs, tudásátadó, alkotó és kapcsolati folyamat. Egyszerre művészet, közösségi esemény és tudáshordozó forma, amely minden alkalommal a mesélő és hallgatósága között jön létre, és ebben a közös térben nyeri el jelentését.

II. MIÉRT MESÉLÜNK?

A történet, mint alap

A mese **nem szöveg, hanem történet**, tehát amikor mesét mondunk, történeteket mondunk. A mesemondás képességét, azt, hogy mások által ránk hagyott történeteket adjunk tovább, nem a mesékkel kezdjük. Hanem a történetekkel, amikbe érkezünk, amiket nekünk mondanak, rólunk, a rendszerről, ahova érkezünk, amit mi mondunk magunknak, önmagunkról, és ahogy a világnak mesélünk arról, akik vagyunk. A mese alapja a történet, az, hogy képesek legyünk történeteket **hallgatni** és **befogadni**, történeteket **tartalmazni**, történeteket **alkotni** és történetekben **gondolkodni**.

„Az ember történetmesélő elmével születik”

A történetmondás evolúciós szerepe

Szociálantropológiai kutatásokból tudjuk, hogy őseink tűz mellett beszélgetéseinek kb. 80 %-át történetek mesélése tette ki. A namíbiai Kalahári sivatagban élő nomád népcsoport (busmanok) ma is vadászó-gyűjtögető életmódot folytatnak, és náluk hasonló jelenség volt tapasztalható. Napközbeni kommunikációjuk a túlélésre korlátozódik: vadászati stratégiák, erőforrások beosztása, konfliktusrendezés. Kb. 6 %-ot tesz ki csupán az elbeszélés. Esti, tűz körüli beszélgetéseiknek azonban 81 % a történetmesélés. (C. Gallo)

A történetmondás azért alakult ki és maradt fenn, mert az ember túlélése szempontjából számos evolúciós előnyt biztosított:

- A közös történehallgatás **közös figyelmet** teremt – a hallgatóságot **közös érzelmi hullámhosszra** hozza – szimpátiát, megértést bizalmat szül, ez növeli az együttműködési hajlandóságot, az odatartozás-élményt
- a történeteken keresztül ismeret-, tapasztalat-, hagyomány-, információ-**átadás** történik
- mások által már kipróbált lehetőségekről lehet **mintát** kapni
- a történeti forma **időben tartós** (generációkon átívelő), rugalmas, fizikailag **kis költséggel** előállítható, **kis kockázatú** információ-átadó eszköz (Szabó E.)

A történet rendteremtő ereje

A mese erőteljes **rendteremtő hatással** bír, segít rendszerezni az információt fizikai síkon, szociális síkon és pszichológiai rendet teremt: segít megérteni a saját és mások érzelmeit, szándékait, szervezni és be jósolni a viselkedést.

„Ha érzelmes történeteket szövünk a beszédeinkbe, megszüntethetjük a félelmet, elűzhetjük a bánatot, felébreszthetjük az örömet és megnövelhetjük a részvétet.”
(Gorgiász)

A történet és az idegrendszer

Leghatékonyabban a történetbe szervezett információt tudjuk befogadni a történehallgatás idegrendszerre gyakorolt hatásának köszönhetően:

- egy elképzelt helyzet ugyanazokat az agyi területeket aktiválja, mint a valós megtapasztalás

Az elbeszélés, történetmesélés nem csupán kommunikációs műfaj, hanem az emberi gondolkodás sajátos formája – megkülönböztetjük a paradigmátikus vagy logikus, illetve narratív gondolkodást. Míg az előbbi elvont fogalmakkal, tapasztalati bizonyítékokkal és logikai következtetésekkel dolgozik, addig a **narratív gondolkodás** az emberi szándékokat, tetteket, történéseket és következményeket vizsgálja.

- a narratívum a pszichikus szerveződés szempontjából alapvető

„Az emberi elme a történetmondás eszköze, identitásunkat belső monológjaink és mítoszaink erősen formálják.” (Dan McAdams)

Identitás és belső történetek

Nem ok nélkül van az ember úgy huzalozva, hogy szeressen történeteket mesélni és hallgatni. A történetek nemcsak fajunk **túlélését** biztosítják, hanem egyéni szinten segítenek **értelmezni** az eseményeket is.

Az elbeszélő psziché működésének elméletei közül talán az egyik legfontosabb az **identitás kialakulása és megélése**. Eszerint önazonosságunk nem más, mint saját élettörténeti elbeszélésünk (McAdams).

A narratíváknak rendkívül erős szervező, rendteremtő hatásuk van az ember pszichéjére nézve.

Kimutatták a történetmesélés **gyógyító hatását**, mely nyelvtől, kultúrától, nemtől, kortól, társadalmi rétegtől függetlenül hat. (Pennebaker)

Más vizsgálatok azt igazolták, hogy a traumatikus élmények, vagy súlyos betegségek esetén a narratívák arra szolgálnak, hogy újratereptsék a személy önidentitáshoz, és a saját jelentéseihez fűződő kapcsolatát.

Belső monológjainkban **önmagunkat is történetekbe ágyazva értjük meg**. Azért mondunk belső monológokat, hogy kialakítsuk vele az önazonosságunkat, jelentést és értelmet adjunk az életünknek. A történeteink, amiket magunknak mondunk, tesznek azzá, amik vagyunk.

Ahogy gondolkodunk önmagunkról, meghatározza a cselekedeteinket, ami pedig végsősoron életünk alakítója. A mesék kiszakítanak bennünket gondolkodási rutinjainkból és feltárnak olyan lehetőségeket, amik addig nem voltak elérhetőek számunkra, így segítenek új belső monológokat alkotni, amik ahhoz célhoz (énhez, élethez) vezetnek, amit elérni vágyunk, a mese ilyenformán a **lehetséges nyelvén** szól.

Mindezt pedig **képekbe sűrítve** beszéli el.

A mese és a tudattalan

A mese **közvetlenül hat a tudattalanra**, nyelve a tudattalan nyelve, ennek szimbólumaival dolgozik. A jungi mélylélektan és követői – Jung, Von Franz, Pinkola Estés – a meséket, a mítoszokat és művészetet egyaránt olyan alkotásoknak tekintik, melyek lehetőséget adnak a kollektív tudattalan megjelenítésére a különböző archetípusokon, szimbólumokon keresztül.

Az emberiség ősi tapasztalatai a kollektív tudattalanban sűrűsödnek össze, hordozói az archetípusok, melyek az emberi élet alaphelyzeteit és alapvető viszonyulásait sűrítik magukba.

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.

A mese, mint jelenség így a **psziché rejtett tartalmainak hordozójaként** (szimbólumok, tudattalan tartalmak) és a lélek öngyógyítási útmutatójaként is értelmezhető.

Az archetípusok, amelyek a mesékben és mítoszokban a leggyakrabban előfordulnak, nem mások, mint pszichés megnyilvánulások, amelyek megjelenítik a lélek lényegét. Ezért a psziché egyszerre cselekvő és szenvedő alanya a meséknek, mondáknak, mítoszoknak.

Az egyéni és az egyetemes

„Mindenkinek az élete egy önálló történet. Biológiai, fiziológiai értelemben nem sokban különbözünk egymástól; ám történetek, narratívák szempontjából mindannyian egyediek vagyunk.”

(Oliver Sacks)

Az egyediség mögött azonban meghúzódik az egyetemes. Ezt a mesék mélyén meghúzódó archetipikus tartalmak hozzák. A mesék ugyanis egy univerzális történetstruktúrát követnek, amely a lélek számára ismerős rendező elven alapul, fejlődési utat kínál, cselekvésbe hív és megküzdési mintákat nyújt.

Minden lebilincselő történet rendelkezik ezzel a struktúrával, drámai ívvel. Valami újjal és meglepővel kezdődik, és olyan nehézségekkel növeli a feszültséget, amelyeket a szereplőknek le kell küzdeniük, gyakran valamilyen múltbeli kudarc vagy válság miatt, majd elvezet egy

csúcsponthoz, ahol a szereplőknek mélyen magukba kell nézniük, hogy leküzdjék a fenyegető válságot, majd amint ez az átalakulás megtörténik, a történet elindul a megoldás/feloldás felé.

III. MIT MESÉLÜNK?

A mesemondás egyik alapvető kérdése, hogy **milyen történetekkel** dolgozunk, és ezek a történetek **milyen forrásból**, milyen módon kerülnek a mesemondó repertoárjába. A válasz egyszerre érinti a hagyományhoz való viszonyt, az alkotás folyamatát, valamint a kontextushoz igazított tudatos választást.

A mesék forrása és a repertoár kialakítása

A felnőttek mindennapjainak évezredekén át része volt, hogy – akár órákon át – történeteket meséltek egymásnak. Pletykákat a szomszédról vagy a szomszéd falubeliekről, mítoszokat, legendákat, hosszú tündérmeséket, meséket az ördögről, vagy épp hazugságmeséket, hiedelmeket, vicceket. A kollektív tudás nagy része történetek, mesék formájában hagyományozódott tovább. A szóbeli hagyománynak ezen alkalmi a 20. század végére a magyar kultúrában is megszűntek. (Bumberák Maja).

A kortárs mesemondók jelentős része könyvekből szerzi mesetudását. Ez azonban nem pusztán olvasást jelent, hanem egy sajátos átalakítási folyamat kezdetét. A mesemondó akkor jár el helyesen, ha:

„Meserepertoárja kialakításához és folyamatos bővítéséhez néprajzi szempontból hitelesen közreadott meseszövegekhez nyúl”, majd a könyvből megismert mesét „életre hívja, és a szóbeliség keretei közé illeszti.” (Sándor Ildikó)

Ez a folyamat nem memoriter jellegű. A mesemondó nem szó szerint adja vissza a történetet, hanem a **belső logikát** és a **szüzsét megtartva** minden alkalommal **újraalkotja**, rögtönzi azt. A gazdag repertoár nemcsak mennyiségi kérdés, hanem minőségi is: a sok ismert mese láthatatlanul is jelen van az éppen elhangzó történet mögött.

A mesemondó feladata egy kényes **egyensúly** megtalálása:

- a gyűjtött, hiteles **meseszövegek tisztelete**
- és az élőszóbeli előadás **alkotó szabadsága** között

A mesemondó saját élményanyagával, nyelvével és stílusával, aktuális állapotával és a közösségi helyzettel alakítja a történetet. A történet így nem végleges forma, hanem változó, élő struktúra, amely minden elmondáskor módosulhat: rövidül, bővül, átrendeződik.

Szóbeli és írott történet különbsége

„A mese csak leírva, kinyomtatva betűsor, a valóságban **képek láncolata**. Ez a képsorozat él a kitaláló mesemondóban. Szavai csak arra valók, hogy a hallgatóval is láttassák e képeket, átéltesse a kalandokat. A közönség sem a szavakat fogja fel, hanem egyszeri vagy többszöri hallás után olyasféle váz alakul ki benne, mint amilyennel az Arne–Thompson-féle típusjegyzékben vannak jelölve az egyes mesék.” (Kovács 2019: 68).

„Ha csupán a mese szövegét elemezzük, a mesehallgatás élményétől megfosztva, egészen más eredményt kapunk, megszűnik transzformatív élménynek lenni. Más szavakkal mondva, a valódi mese az elmondás során manifesztálódik, amikor a mesehallgató eltávolodik az éntudattól - ahogy a történet logikája rabul ejti az elmét - és minden ő lesz a mesében. A mese jelentése és ereje nem csupán a történetben rejlik, sokkal inkább a mesehallgatás és -teremtés dinamikus folyamatában bomlik ki.” (L. Simms)

A szóbeli mesemondás alapvetően eltér az írott szöveg előadásától. Az írott szöveg előadója kötve van a szöveghez, míg a mesemondó viszont szabadon alakítja a történetet

A mesemondásban a szerző és az előadó egy személy, a történet az elmondás aktusában jön létre

A mesetanulás során nem szó szerinti memorizálás történik, hanem a történet **váza** és **szerkezete** rögzül, belső **képek** hívódnak elő, amelyeket szavakkal fest le a mesemondó.

Meseválasztás és kontextus

A meseválasztás mindig kontextusfüggő, és több tényező határozza meg:

- a konkrét alkalom
- a hallgatóság életkora
- kulturális háttere
- aktuális állapota

- a közösség összetétele
- a mesemondás célja
- a mesemondó aktuális állapota

A hagyományos közösségekben a mesék közös tudáskészletből származtak. A kortárs helyzetben azonban ez a közös alap sokkal heterogénebb, ezért a mesemondónak tudatosabban kell választania.

Alkalmazott és meseterápiás meseválasztás

Az alkalmazott mesemondásban – különösen a meseterápiás helyzetekben – a „mit mesélünk” kérdése kiemelten tudatos döntéssé válik.

A mesék kiválasztása itt már nemcsak esztétikai, hanem funkcionális szempontok mentén történik:

- önismereti cél
- terápiás cél, pszichés feldolgozás
- közösségépítés
- csoporthelyzet
- egyéni terápiás helyzet
- fejlődés támogatása
- lélekfrissítés, mentális kikapcsolódás

A mesék ebben az értelmezésben:

- az élet alapvető kérdéseit hordozzák
- konfliktusokat és megoldási mintázatokat jelenítenek meg
- szimbolikus formában teszik hozzáférhetővé a tapasztalatot

A meseterápiás mesemondásban meghatározó:

- a cél (miért mesélünk)
- a tér (biztonságos, megtartó közeg)
- az időkeret
- a csoport vagy egyén állapota

Közösségi mesemondás esetén további szempont a **mesék egymáshoz illesztése**, a mesecsokor dramaturgiája.

Etikai szempontok

A mesemondás tartalma nem választható el az etikai felelősségtől. A mesemondó feladata:

- a forrás megnevezése
- szükség esetén a fordító megnevezése
- élőszóban hallott mese esetén a mesélő megemlítése
- más kultúrák tisztelete
- más mesemondók munkájának elismerése

IV. HOL MESELÜNK?

A mesemondás tere nem csupán fizikai helyszínt jelent, hanem olyan **kapcsolati és kulturális és közösségi teret**, amelyben a történet életre kelhet. A „hol mesélünk” kérdése ezért egyszerre vonatkozik a konkrét **helyekre**, a közösségi **kontextusra** és arra a **minőségre**, amely lehetővé teszi a mese megszületését.

A mesemondás kortárs terei

A hagyományos faluközösségi alkalmak eltűnésével a mesemondás új kulturális terekben jelenik meg.

A mesemondás ma jelen van:

- közösségi terekben
- fesztiválokon
- gyerektáborokban
- elvonulásokon
- oktatási és nevelési intézményekben
- szociális és egészségügyi intézményekben
- kulturális intézményekben

- célzott mesemondó alkalmakon (mesekocsmá, Myth-Off, mesepárbaj, Mesék Éjszakája, meseestek stb.)
- gyermek- és felnőtt közösségekben egyaránt

Ezekben a terekben a mese továbbra is képes betölteni alapvető funkcióit: művészi élményt nyújt, közösséget teremt, tudást közvetít és orientációt ad különböző háttérű hallgatóság számára.

Ezek az események olyan tereket teremtenek, ahol a mese **szabadon hangozhat el**, és ahol a mesemondók és hallgatók közös élménye kerül a középpontba. Ezek az alkalmak egyszerre hordozzák a hagyományos közösségi mesemondás jegyeit, és a modern kulturális környezet sajátosságait.

A különböző megközelítések – hagyományhű előadás, színpadi storytelling, alkalmazott mesemondás – egymást kiegészítve jelennek meg ezekben a terekben, és együtt járulnak hozzá a mesemondás kortárs megújulásához.

A mesemondás mint közösségi és kapcsolati tér

„Napjainkban a mesemondó egyfajta lámpagyújtogató: lángra gyújtja a képzeletünket - életet lehel szunnyadó érzéseinkbe, feléleszti bennünk az emberséget - belülről ragyogtat bennünket. Az elmesélt történetek a történelem, az etnikumok, az irodalom és a vallás határain túl nyúlnak, személyes előítéleteinken és asszociációinkon túl mozdítanak bennünket. Az alapvető emberi jószág parazsát élesztik fel. (...) Maga az utazás személyes megélés lesz, ám mivel a mesehallgatás közösségben történik, nem maradunk egyedül.” (L. Simms)

A mesemondás tere nem választható el a hallgatóságtól. A mondott mese esetében térben és időben **nem különül el a kódolás–dekódolás**, vagyis az újraalkotás és a befogadás egyazon időben történik.

„A mesemondó és a hallgatóság egymást feltételező rendszerben léteznek. Egyik a másik nélkül nem értelmezhető.” (Lengyel Tóth Krisztina)

Ez azt jelenti, hogy a „hol” nem pusztán helyszín, hanem **kapcsolati minőség**. A mesemondás közösségi tevékenység, amely:

- közös élményt hoz létre
- erősíti a közösségi identitást
- lehetőséget ad a tapasztalatok és értékek megosztására

„A mesemondás tehát nem csupán esztétikai tevékenység, hanem **társadalmi gyakorlat** is.”
(Lengyel Tóth Krisztina)

Raffai Judit ezt a kapcsolati jelleget tovább mélyíti, amikor a mesemondást **komplex kölcsönhatásos rendszerként** írja le:

- a mesemondó és a hallgatóság együtt hozza létre az előadást
- a hallgatók reakciói (közbeszólás, értékelés, visszajelzés) befolyásolják a történet alakulását
- a közösség normái és elvárásai alakítják a mesemondás módját

Ez az interaktivitás minden térben jelen van, függetlenül attól, hogy intézményi vagy informális közegben történik a mesélés.

A mesemondás kontextusa: változó körülmények

A kortárs mesemondók megváltozott körülmények között mesélnek. A hagyományos közösségi struktúrák fellazulásával:

- a közös kulturális tudás kevésbé egységes
- a hallgatóság heterogénebb
- a mesemondás kontextusa sokféle

Ezért a mesemondó feladata, hogy a különböző terekhez és közösségekhez **rugalmasan alkalmazkodjon**, miközben megőrzi a mesemondás lényegi sajátosságait.

A fizikai tér mellett azonban kulcsfontosságú a **minőségi tér**:

- biztonságos
- megtartó
- jelenlétet támogató
- a mesemondás céljához illeszkedő

Különösen **meseterápiás helyzetben** válik hangsúlyossá, hogy a tér:

- kereteket adjon
- biztonságot nyújtson
- lehetővé tegye a belső folyamatok megjelenését

V. HOGYAN MESÉLÜNK?

A mesemondás módja a műfaj lényegéből következik: az élőszavas elbeszélés egyszerre **művészi, kommunikációs és kapcsolati** folyamat. Magában foglalja a nyelvi megformálást, az előadás, a mese átadásának az formai és tartalmi eszközeit. A mesemondás egyszerre kapcsolódás egy időtlen történethez, (“egyszer volt...”) és egyszerre jelenidejű alkotás, a mesemondó önmagával és a hallgatósággal való folyamatos kapcsolatot jelenti.

A szóbeliség sajátosságai és következményei

A szóbeli mesemondás eltér az írott szöveg működésétől, és saját törvényszerűségekkel rendelkezik. Viszont a mesemondó ma már jellemzően írott szövegből és nem hallomás útján “tanulja”, teszi élővé a szöveget - vagyis önmagának kell a szöveget az írott szövegből elmondott történeté formálnia és alakítania - ez nehezítheti is a szabad szövegalkotás folyamatát.

Miben különbözik az írott szöveg és a szóbeliség? Az írott szöveg kötött, olvasni tudás szükséges hozzá, a szóbeli szabad, spontán szövegalkotás. A szóbeli (élőszavas) mesemondás alatt a mesemondó feladata olyanná formálni a mese szövegét, hogy az **koherens, a mese struktúráját és belső rendjét követő, befogható, értelmezhető és felidézhető** legyen a hallgatóság részére, mert a mesehallgató nem tud visszalapozni a történetben.

A mesemondás során a történet **nem lezárt műként** jelenik meg: a mesemondó egyszerre felidéz, (egy olvasott, vagy egy hallott mesét) újraformáló, szerző és előadó egy személyben: a mesemondó így hozza létre szöveget a mesemondás során, ez teszi a mesemondást jelenidejű, élő, reagáló, aktualizáló alkotási folyamattá.

A mesemondás mint jelenidejű alkotás

A mesemondó nem rögzített szöveget ad elő, hanem egyszerre megőrzője és újraalkotója a szövegnek (szüzsé) mert támaszkodik és alapul vesz a történet forrását, így nem önmaga találja ki, “írja” a mese szövegét, - ő a gondozója, gazdagítója, formálója. Ez az **alkotó** és egyben **megőrző** folyamat egyszerre **tudatos** és **spontán**.

A változtatás mértékét több tényező befolyásolja:

- a helyzet és a tér
- idő és aktualitás
- a hallgatóság kulturális, érettségi állapota
- a hallgatóság reakciói
- a mesemondó aktuális állapota, tehetsége
- váratlan külső körülmények

Ez a dinamika teszi lehetővé, hogy ugyanaz a mese **minden alkalommal más hangsúllyal, összetettséggel** szólaljon meg.

Nyelvi és poétikai eszközök

A mesemondás művészi, kommunikációs, és terápiás hatását a **nyelvi** és **akusztikai, gesztusnyelvi és a mese strukturális** megformálása adja. A népköltészet eszköztára ebben kulcsszerepet játszik.

Jellemző elemek:

- ismétlés (halmozás, fokozás, párhuzamosság)
- párbeszéd
- hármasságok
- kötött formulák (mesekezdő, mesezáró formulák)
- hasonlat, metafora, metonímia
- alliteráció (hangzásbeli összecsengések)

Az ismétlés és párhuzamosság a szóbeli költészet alapvető szervezőelve, amely:

- segíti a megértést, és az átélést
- támogatja az emlékezést
- ritmust és struktúrát ad a történetnek

Az alliteráció és a hangzás kiemelt szerepet kap:

A szókezdő hangok összecsengése a nyelv zeneiségét erősíti, miközben mnemotechnikai funkciót is betölt.

A mesemondás **hangzó műfaj**, ezért a hangzás, ritmus, tempó és hangsúly a jelentés hordozóivá válnak.

Akusztikus és testi kifejezés

A mesemondás nem kizárólag verbális tevékenység. A jelentésképzésben fontos szerepet kapnak:

- hangszín, hangsúly és hangerősség
- a szöveg ritmusa, tempója
- szünetek
- testhangok (csettintés, dobbantás stb.)
- mimika
- gesztusok
- testtartás és térhasználat

A mesemondás így komplex, **testi és akusztikus élmény** is.

Kapcsolat és kommunikáció

A mesemondás alapja a folyamatos **kapcsolat a hallgatósággal**. Ez a kapcsolat több szinten épül:

- megszólítások, kérdések, kiszólások
- szemkontaktus

- odafordulás, jelenlét
- a hallgatói reakciók követése

A megszólítás, behívás a mesemondás egyik legerősebb kapcsolatteremtő eszköze. A hallgató reakciói nem zavaró tényezők, hanem a folyamat részei: a mesélő ezekre reagálva alakítja tovább a történetet, mesemondás ezáltal válik interaktív kommunikációs eseménnyé.

Rögtönzés és jelenidejűség

A mesemondás egyik kulcseleme a **rögtönzés**, amely a jelenidejűségből fakad. A mesélő érzékeli a helyzetet, reagál rá, ezt a reakciót beépíti a történetbe. Meseterápiás mesemondásnál az érzékelés hangsúlyos, de kevésbé rögtönző és aktualizáló, az egyéni reakciókat kevésbé építi be a történetbe, hiszen a cél egy kollektív üzenet (mese) átadása és a történehallgatási tranz minél zavartalanabb és teljesebb megteremtése.

A kezdés gyakran a konkrét helyzethez kapcsolódik:

- beszélgetés a hallgatókkal
- reagálás egy aktuális eseményre
- személyes megszólítás
- ráhangolás

Meseterápiás sajátosság:

A terápiás mesemondásnál a kezdés, ráhangolás egészen más fókuszú, mint egy közösségi (revival) mesemondásnál. Nincs beszélgetés, nincs reagálás aktuális eseményre, sem személyes megszólítás, hiszen a mese itt egy eszköz az önismereti és vagy terápiás célok eléréséhez. A mesemondást minden esetben előkészítjük ráhangolással, a hétköznapi tudatból és időből való kizökentéssel, rítuselemekkel segítve a mesemondást. A mesemondó célja és feladata, hogy a mesehallgató “hozzáférjen” a meséhez, az életre keljen benne:

- a szimbolikus képek elérhetővé váljanak
- a belső világ aktiválása
- a mesetérbe való belépés támogatása

A hangsúly a mese archetipikus, képi és szimbolikus rétegén van.

A mesemondó egyéni stílusa

A mesemondás módját a mesélő egyénisége is meghatározza. A folklorisztikai kutatások (Ortutay Gyula nyomán) rámutatnak, hogy a mesemondók egyéni stílusjegyei jelentős különbségeket hoznak létre az előadásban.

A mesemondó:

- saját nyelvi fordulatait használja
- beépíti élményeit
- alakítja a képi világot

„Változtatni nem lehet. Hanem szépíteni. Akárhogy hallotta az ember, de nem akárhogy mondhatja el.” (Cifra János, idézi: Nagy O. 1994:12)

A mesemondás minőségét a képi gazdagság és a részletező, érzékletes elbeszélés adja.

Minden mesemondó kialakítja sajátos stílusát és meserepertoárját - a terápiás célból mesélők is. Nem kell mindenkinek egyformán mesélni, és nem kell minden mesét tudni - érdemes fókuszban tartani a terápiás mesemondás fontos elemeit, és ezen belül egy saját stílusra rátalálni.

VI. KINEK MESÉLÜNK?

A mesemondás mint kapcsolódás

A mesemondás: kapcsolódás. „Akik együtt hallgatnak meg egy történetet, nem idegenek többé.” (K.M.)

A mesék mélyén az ember is ott van. Emberi történetek, emberekről, emberek által továbbadva, embereknek, hogy segítsék a külső és a belső világunkban való eligazodást. A mesék hatásának vizsgálatakor nem hagyhatjuk ki annak módját, ahogyan eljutnak hozzánk: az élőszavas elmondás módját.

„Elfelejtik, amit mondtál, elfelejtik, amit tettél, de azt soha nem felejtik el, milyen érzéseket váltottál ki belőlük.” (Maya Angelou)

A hatást nem önmagában a történet, hanem az **elmondott történet** váltja ki.

Ha egy történet elég sokáig leköti a figyelmünket, elkezdünk érzelmileg rezonálni rá. Az agytörzs szimulálja azokat az érzelmeket, amiket a történet hőse átél. És elkezdjük érezni is ezeket az érzéseket.

Az érzelmi szimuláció az empátia alapja, lehetővé teszi számunkra, hogy gyorsan felmérjük a körülöttünk lévő emberek érzelmi állapotát, azt, hogy veszélyesek vagy biztonságosak-e számunkra. Agyunk ilyenkor oxitocint termel, ami az empátiáért és a narratív átvitelért felelős neurokémiai anyag. Amikor az agy oxitocint szintetizál, az emberek megbízhatóbbak, nagylelkűbbek, jótékonyabbak és együttérzőbbek, érzékenyebbé tesz minket a körülöttünk lévő társadalmi jelzésekre, ez teszi lehetővé, hogy kapcsolódjunk másokhoz – és önmagunkhoz is.

A mese ilyen értelemben kapcsolatteremtő eszköz. A kapcsolat több irányban jön létre:

- a mesélő és a hallgató között
- a hallgató és saját belső tartalmai között
- a hallgatók egymás közötti viszonyában

Ezt a kapcsolódást az emberi hang hozza létre.

„A történetek, különösen, ha előszóban mondják el őket, továbbadják a múltbéli generációk tapasztalatait, történelmét, bölcsességét és leckéit. Más szóval a hang, az embernek ez a csodálatos zeneszerszáma, a történet szárnyán repíti az üzenetet az egyik szívtől a másikig.”
(Peninnah Schram)

Az előszó ereje és hatása

Egy történet megosztása során a mesélő teljes jelenléttel fordul a hallgatók felé, közös érzelmi élményt hoz létre (öröm, félelem, izgalom), majd biztonságosan vezeti vissza őket a történetből. Ez a folyamat bizalmat és kötődést épít.

Az előszó lehetővé teszi:

- a közvetlen kapcsolatot
- a nonverbális kommunikáció gazdag használatát

- a hallgatók aktuális állapotának figyelembevételét
- azonnali reagálás lehetőségét
- szabad tekintetet, folyamatos szemkontaktust
- fizikai mozgásteret

A hallgatók számára pedig teret nyit a belső képalkotásra.

A mesemondás mint komplex kommunikáció

A mesemondás komplex kommunikációs esemény. A mesélő és a hallgatóság között pszichikai kapcsolat alakul ki, amely magában foglalja:

- az érzelmi bevonódást
- a figyelmet
- a megértési törekvést

A mesemondás közösségi gyakorlat is, mindig valakihez szól: a közös történet és a közös élmény erősíti a csoporthoz tartozás érzését, és hozzájárul a közös jelentéstér kialakulásához.

A mesemondó feladata, hogy ezt a közös kapcsolati teret létrehozza és fenntartsa.

A történet így válik közös tudássá is. A közös élmény nemcsak a történethez kötődik, hanem az együtt megélt pillanatokhoz is – egy-egy kifejezéshez, nevetéshez, visszatérő motívumhoz.

A hallgatósághoz igazodás

A jó mesemondó a hallgatóságához igazítja, mit és hogyan mesél. A hallgatóság összetétele – életkor, kulturális háttér, aktuális állapot – meghatározza a mesemondás módját.

A kapcsolódás gyakorlati eszközei:

- ráhangolás
- kérdések
- rítusok
- helyzetre reagálás

A ráhangolódás már a mesélés előtt elkezdődik. A mesemondó és a hallgatóság között egyfajta „szerződés” jön létre: a figyelem, a jelenlét és az együttműködés épül. A hallgató nem passzív befogadó, hanem a jelentésképzés aktív résztvevője.

A történehallgatás állapota

A történetek hallgatása sajátos tudatállapotba vezet: az úgynevezett **történehallgatási transzba**. Ez egy egyszerre éber és ellazult állapot, amelyben a figyelem és az érzelmi bevonódás együtt működik.

Ebben az állapotban:

- a történetet értelmileg követjük
- belső képeket alkotunk
- érzelmeket élünk át

Az érzelmi és kognitív folyamatok egyszerre aktívak. A történet képei személyes élménnyé válnak, és saját érzéseket hívnak elő.

A transzállapot jellemzői:

- ellazult test
- lassabb légzés
- fókuszált figyelem
- intenzív belső képalkotás

Ez az állapot csökkenti a stresszt, és lehetővé teszi, hogy az élmények mélyebben beépüljenek. A mese kontextust ad az érzeteknek, érzelmeknek és gondolatoknak.

A mesemondó felelőssége

A mesemondás segítő térben különös felelősséget hordoz. A mese képekben beszél, és ezek a képek többértelműek. Egy történet nem egyetlen igazságot közvetít, hanem értelmezési lehetőségeket nyit meg.

A mesemondó felelőssége abban áll, hogy:

- teret adjon a hallgató saját értelmezésének
- ne közvetítse saját értelmezését kizárólagos igazságként
- támogassa a belső tartalmak felszínre kerülését

A mesemondás során a kapcsolat nemcsak a mesélő és a hallgató között jön létre, hanem a hallgató és saját belső képei között is. Ez teszi az élőszavas mesemondást különösen alkalmassá terápiás használatra.

A mesemondó feladata, hogy ezt a kapcsolati teret biztonságosan megtartsa, és olyan feltételeket teremtsen, ahol a történet nemcsak elhangzik, hanem hatni is tud.

Ebben a térben nyílik lehetőség arra, hogy a hallgató saját történetéhez is közelebb kerüljön.

VII. A MESETERÁPIÁS MESEMONDÁS JELLEGZETESSÉGEI

A terápiás mesemondás feltételei:

- megfelelő fizikai környezet - az otthonosság megteremtése, zavartalan tér, amely mentes az elterelő tényezőktől
- biztonságos kapcsolódás a terapeutával
- a kliens megfelelő nyitottsága és engedélye
- a terapeuta és mesemondó biztonságérzete

A terápiás mesemondás lehet:

- egyéni, vagy
- csoportos

Terápiás mesemondásnak nevezzük, ha:

- Az egész mese hangzik el - egyéni folyamatban ebben az esetben engedélykérés szükséges a klientsztől,
- a mese eleje hangzik el,

- a mese egy részlete hangzik el.

1. A mesehallgatás terápiás folyamata, amikor az egész mese elhangzik

Laura Simms amerikai mesemondó és író, aki amellett, hogy a 70-es években részt vett a Global Storytelling Revival mozgalom megalapításában (amelynek azóta is aktív tagja), az élőlészavas mesemondás egyik legismertebb képviselője, a mese személyes és társadalmi szinten megélt gyógyító hatásának szószólója. Számtalan olyan szervezet és program tagja, amely a mesemondás népszerűsítését, a mesék nemzetközi, például háborús szintéren is megjelenő kapcsolatteremtő erejét hangsúlyozza és hasznosítja.

„A történet és a mesemondás kinyitásra váró ajtókat hoznak létre, s a mesemondás folyamata az, ami keresztül visz bennünket ezeken az ajtókon.” (L. Simms)

Laura Simms a terápiás mesemondás folyamatát öt küszöbön való átkeléssel érzékelteti:

Első küszöb - a vágyakozás küszöbe: A mesemondás a mesemondó megjelenésével veszi kezdetét, a történetet megelőző csenddel, a testtartással, azzal, ahogy a mesemondó megérkezik saját középpontjába, az első mondattal, ahogy a mesét újtárra engedi. Ha a mesemondó hangja hitelesen szól, nem pusztán szöveget ismételi, a mesehallgató figyelmét megragadja a mese és megszületik benne a kíváncsiság.

„A mesemondó felelőssége, hogy ezt a különleges kapcsolatot életre hívja. Ha a mesemondó csupán előadja a mesét, vagy elismétli annak szövegét, meggyőződés és beleérzés nélkül, a kapcsolódás nem tud megteremtődni, csak a szavak hangzanak el.” (L. Simms)

Ezen a ponton a mesehallgató még ki-be jár a saját világa és a mese tere között, de ha a kapcsolat megszületik, elkezd előkészíteni a belső vizualizációt és a kibomló történet rabul ejti őt.

Második küszöb - a visszafordíthatatlanság küszöbe: A mesehallgató fokozatosan bevonódik a történet közös megteremtésébe, megszületik a belső tekintet, amely azután végigvezeti a történet képein. A folyamat során a mesehallgató eljut oda, hogy minden, ami a történetben létezik, ő maga lesz.

Harmadik küszöb - a halál küszöbe: A visszafordíthatatlanság küszöbén túl a kliens eljut ahhoz a pszichés állapothoz, megtapasztaláshoz, amelyhez a későbbi terápiás folyamat során visszanyúlhatunk majd, ahol a mese minden szereplője ő maga. Az akadályok, a félelmek, amiket a szereplők megtapasztalnak is a sajátjává válnak, így lehetőséget kap arra, hogy ezekkel a mese terében küzdjön meg, nézzen szembe. A mesehallgatás során átélt félelem nem elméleti, képzeletbeli, hanem fizikai tapasztalás, így a megküzdés is azzá válik.

Amikor a mesemondó saját szorongásaitól vezérelve, a mesehallgatót vagy önmagát féltve átírja a mesét, ezzel csökkentve a fenyegetés mértékét, a mesében lévő potenciál elveszik. A mesékben lévő gonosz maximális energiával van jelen, a következmények is ehhez mérhetőek, így a mesehallgató biztonságos keretek között tanulhat meg megküzdenni vele. Amikor ettől megfosztjuk, nem készítjük fel őt a valóságban megélt fenyegetések legyőzésére.

„Az elménkben szembenézünk legnagyobb félelmeinkkel, megcselekedjük, ami rettegéssel tölt el, s ekként képesek leszünk tartalmazni ezeket való életünkben is.” (L. Simms)

Negyedik küszöb - a misztérium küszöbe: Ezen a ponton a mesehallgató már nem kérdőjelezi meg a mese logikáját, belső elengedettséget él meg, megszületik a mesehallgatási transz.

„A mesemondó hangja, akár egy dallam, arra készítet bennünket, hogy a szavak konkrét értelmén túlmutató érzéseket és képzeteket tapasztaljunk meg. Látjuk, halljuk, érezzük a nevetést és sírást, vagy akár azt, ahogy a vízbe merülünk. Amikor mesét hallgatunk, nem időzhetünk el egyetlen részletnél, nem lapozhatunk vissza, a történet tovább áramlik, akár egy folyó és magával sodor bennünket.” (L. Simms)

Ötödik küszöb - a visszatérés küszöbe: Ahogyan a mesemondó behívta a történet terébe a mesehallgatót, úgy ki is kell őt kísélnie. A mesemondó tudja, hogy a mese a végéhez közeledik és apránként segíti a mesehallgatót abban, hogy visszatérjen a valóságba, a hangszínével, a mesemondás tempójával, a szándékával és azzal a tudással, hogy a mese tapasztalása csupán egy gyakorlat, s az ott megszerzett tudást a valóságban kell majd alkalmaznia a mesehallgatónak.

2. Befejezetlen mesék - amikor a mese eleje hangzik el

A befejezetlen mesék **célja** terápiás csoportban, hogy a kliensek megtapasztalják, hogy ugyanarra a konfliktusra, nehézségre különböző válaszok is születhetnek, tükröt kapjanak saját működésükről. Egyéni helyzetben a befejezetlen mesék tükör funkciója érvényesül, illetve a mesék egyéni befejezése mindkét esetben segít a terapeutának abban, hogy rálásson a kliens nehézségeire, elakadásaira, megoldási palettájára, megküzdési eszközkészletére.

Befejezetlen meseként általában rövid meséket használunk és azokat a kialakult konfliktusnál, a megoldás előtt szakítjuk meg.

3. Egy mesei kép, helyzet, állapot megmutatása

Főként egyéni terápia során fordul elő, hogy nem meséljük el a teljes mesét. Ennek oka lehet:

- a teljes mese nem releváns a terápia szempontjából, csak egy érzést, állapotot szeretnénk megmutatni, ami segítheti a klienst a terápiás munkában,
- nagyon hosszú a mese, amivel dolgozni szeretnénk, s vagy nem akarjuk a kliens idejét a mesehallgatásra használni, vagy a mese hossza önmagában terhelné meg a klienst,
- a kliens számára az egyszemélyes mesehallgatást, a koncentrált fókuszot megterhelőnek látjuk.

Amennyiben később az egész mesével szeretnénk dolgozni, a mese szövegét odaadjuk vagy elküldjük a kliensnek. A mesei részlet kiválasztása mindig tudatos döntés, még akkor is, ha spontán módon, a terápiás helyzetben ötlük fel a terapeutában, hogy a kliens által megfogalmazott érzésre vagy élethelyzetre egy mesével szeretnénk tükröt tartani.

Az ülés során elmesélt meserészletet, megmutatott mesei képet ugyanolyan mesemondói eszköztárral meséljük el, mint az egész mesét, célunk, hogy a belső kép meg tudjon születni a kliensben, hogy ahhoz érzelmi kapcsolódás jöjjön létre.

A mesei kép, helyzet, állapot megmutatásának **célja**:

- tükör, amellyel megmutatjuk a kliensnek, hogy látjuk, értjük azt, ami benne történik,
- a hőssel való azonosulás annak nehéz helyzetében segíti a kliens saját érzéseire való kapcsolódását,

- a kliens helyzetének más perspektívából való megmutatása, amely segít abban, hogy kívülről rálásson a saját nehézségére, elakadására.

A terápiás mesemondás eszköztára

Amikor terápiás céllal mesélünk, az elhangzott szavaknak, képeknek, motívumoknak és hangsúlyoknak nagyobb szerepe van, s ezáltal nagyobb a mesemondó felelőssége. Amíg a közösségi mesemondásnál szabadabban bánhatunk a mese csontvázának feldíszítésével, amikor terápiás céllal mesélünk, érdemes figyelni arra, hogy új elemeket ne építsünk be a mesébe. Ugyanígy egyes hangsúlyainkkal teljesen más jelentést adhatunk az egyes részleteknek, mondatoknak. Mielőtt elmeséljük a mesét, gondoljuk át ilyen szemmel is, mert mesemondóként irányítani fogjuk a kliens fókuszát. Emiatt kiemelten fontos, hogy a mesét a terapeuta előre megdolgozza, lássa saját kapcsolódásait, értelmezéseit és a saját tartalmakat el tudja különíteni a mese eredeti szövegétől, mélyebb rétegeitől, és a kliens által hozott értelmezésektől. Amellett, hogy a terápiás mesemondás mindig tudatos, a mesemondói transzban érzékeljük a mesehallgató aktuális állapotát és ösztönösen reagálunk is arra.

FORRÁSOK:

Sándor Ildikó: A mesemondás három aranyalmája

Raffai Judit: A mese tulajdonba vétele

Lengyel Tóth Krisztina: A népmesemondás sajátosságai két színpadi műfaj fényben

Bumberák Maja: A mese útján in: Az előszó ereje – gondolatok mesemondóktól mesét mondóknak, Hagyományok Háza 2021.

Zalka Csenge Virág: Mesemondók márpedig vannak, Pont Kiadó, Budapest, 2016.

Carmine Gallo: Storytelling – A történetmesélés ereje, HVG kiadó, Budapest, 2016.

Laura Simms: Our Secret Territory – The Essence of Storytelling Sentient Publications, New York, 2011

Mesemély mesemondó workshop anyaga – Kreil Melinda

Wesley - oktatás módszertani kitekintés anyaga – Ricz Dencs Tünde

Biczó Gábor: A mese hermeneutikája, Didakt, Debrecen 2006

Bódis Gábor: Mese és szakrális kommunikáció

Nagy Olga: Hősök, csalókéak ördögök, Kreiterion , Bukarest, 1974