



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

Mesealapismeretek

A Komplex Meseterápia pszichológiai  
alapjai I.  
– jegyzet –

Kidolgozta: Holcsik Erzsébet

---

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.

## Mit mond a pszichológia a mesékről?- kétféle alapvetés

1. **mélylélektan** (pszichoanalízis, jungiánus megközelítések)
2. **narratív pszichológia**

### 1. Mélylélektan:

**A mese tudattalan tartalmak hordozója.**

A mese közvetlenül hat a tudattalanra, ennek szimbólumaival dolgozik, hasonlóan az álmokhoz. A mesék világa mintha a gyermeki lelket képezné le, annak rejtett vágyaival, konfliktusaival, ösztönkésztetéseivel, ezzel pedig lehetőséget ad azok szimbolikus kifejezésére, átdolgozására. – (Bettelheim, 1985)

*Gyakorlati kitekintés: Minden mesei kép ösztönkésztetést fejez ki - pl.: Hamupipőke cipőpróbája coitus, minden torony fallikus szimbólum stb. –korlátozza a meséről való gondolkodást, egysíkú, félrevezető, nem teljes rendszerben gondolkodik. Direkt terápias haszna megkérdőjelezhető.*

A meséket, a mítoszokat és művészetet egyaránt olyan alkotásoknak tekintik, melyek lehetőséget adnak a kollektív tudattalan megjelenítésére a különböző archetípusokon, szimbólumokon keresztül. 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. (Jung, 1993; Von Franz, 1998,1998; Pinkola Estés, 2016, Kast, 2002, Antalfai, 2014)

*Gyakorlati kitekintés: A mesei képeket, motívumokat komplexen kezeli, az ősképek jelentéstartománya sokrétű, rugalmasan illeszthető a személyes tudattalan és a személyes élettörténet elemeihez. Pl.: a boszorkány, mint a sötét anya/nő archetípusa kollektív tapasztalat (pusztító, féltékeny, életet elszívó erő), amely a személy saját változatos élettörténetével töltődik fel konkrét tartalommal (anya, tanárnő, nővér stb.), illetve az intrapszichés térben is jól értelmezhető (saját maga önbűntető, pusztító, belső boszorkánya).*

**A mesék pszichoterápiás, mentálhigiénés vagy fejlesztő célú felhasználása során a mesei szimbólumok feldolgozásán keresztül a kollektív és személyes élményekkel, tudattalan tartalmakkal folytatott munka jelenti a terápias hatás egyik alapkövét.**

## 2. Narratív pszichológia:

A mese egy történet, amely az emberi gondolkodás egyik alapvető formája.

Az elbeszélés nem csupán kommunikációs műfaj, hanem az emberi gondolkodás sajátos formája. Eszerint megkülönböztetjük a *logikus, vagy paradigmaticus gondolkodásmódot* és a *narratív (elbeszélő) gondolkodásmódot* (– Bruner 1986/2005).

A *narratív pszichológia* egy olyan pszichológiai nézőpont, amely az emberi magatartás elbeszélő jellegére vonatkozik, arra, hogy az emberek hogyan dolgozzák fel és kommunikálják élményeiket történetek alkotásán, és mások történeteinek hallgatásán keresztül. A *pszichikus szerveződés szempontjából tekinti alapvetőnek a narratívumot*.

**A narratívák három legfontosabb tulajdonsága: érthetőséget terem, befejezése van, alternatívákat kínál. (Breithaupt 2024)**

Az egyik legfontosabb folyamat, amire a történeti szerveződés hatással van, az identitás kialakulása. Az ember önmagát történetekbe ágyazva érti és jeleníti meg, az az élmény tartozik hozzánk, melynek mi magunk vagyunk a főszereplői. Eszerint önazonosságunk (identitásélményünk) nem más, mint saját élettörténeti elbeszélésünk (McAdams, 2001; László, 2005). Másrészt a történetmesélés gyógyító hatását, mely nyelvtől, kultúrától, nemtől, kortól, társadalmi rétegtől függetlenül működik, több kutatás is igazolta. Traumatikus élmények, vagy súlyos betegségek esetén a narratívák arra szolgálnak, hogy újra teremtsék a személy önidentitáshoz, és a saját jelentéseihez fűződő kapcsolatát. (Pennebaker 2001, Michele 2000)

*Gyakorlati kitekintés: Az identitásképzés a történet alapú terápiák egyik legfontosabb funkciója. Különösen nagy szerepe van pl. veszteségfeldolgozásban. Újra kell mesélni önmagunk, a világot és benne a helyünket. A komplex meseterápiában a saját történet újraalkotásához a mesék nyújtanak keretet, teret és szimbolikus vezérfonalat.*

**„Az emberiség azóta mesél, mióta beszélni tud” - a történetmondás evolúciós gyökerei:**

„Az **evolúciós pszichológia** alapelvei a modern evolúcióelmélet legáltalánosabb téziseiből erednek. Kiindulási tétele az, hogy a természetes szelekció azokat a viselkedési mintákat - tanulási szabályokat, attitűdöket és preferenciákat, cselekvési algoritmusokat - részesítette előnyben, amelyek hozzájárultak őseink túlélési és szaporodási sikeréhez.” (Bereczkei, 2002, p. 8.)

A történetek nem ehetőek, nem melegítenek, nem védnek meg a fizikai veszélyektől. Emellett előállításuk időt és energiát igényel, ráadásul igen bonyolult kognitív kapacitás szükséges működtetésükhöz. A narratívák kognitív alapzatához tartozik a nyelvhasználat, ok-okozati összefüggések megértése, az átélt események időbeli szervezésének képessége, az elmeolvasás képessége, valamint a fikció megértése és kezelésének képessége (felfogni, hogy valami nem általánosan, hanem feltételesen igaz) (Holcsik, 2007, Szabó, 2016)

### **Miért éri meg történeteket alkotni? Milyen evolúciós előnyt jelentett őseink számára a történetmondás és a mesélés?**

Az emberi elme működését, épp úgy, mint fizikai felépítésünket a természetes szelekció folyamatai formálták. Az emberi kultúra az adaptált elme terméke. **A történetmondási képesség az adaptált elme produktuma**, mely univerzális, minden kultúrában jelen van (épp úgy, mint az alapérzelmek kommunikációja és felismerése). (Carroll, 2004, 2005, In: Szabó, 2016)

A történetmondási képesség azért alakult ki és maradt fenn, mert az ember túlélése szempontjából számos *evolúciós előnyt* biztosított, és ezek az előnyök jelentősen meghaladták a történetalkotással járó költségeket (pl.: a bonyolult kognitív működések kialakítását, mint a nyelvhasználat, képzelet, mentalizáció).

#### **Evolúciós előnyök:**

- történeti forma igen erőteljes **rendteremtő hatással** rendelkezik, segít rendszerezni az információt fizikai síkon (pl.: hol a vízforrás, melyik állat ehető), szociális síkon (pl.: hogyan ismerjük fel a csalókat, hogyan segítsük az együttműködést és a kölcsönösséget), valamint pszichológiai rendet teremt (segít megérteni a saját és mások érzelmeit, szándékait, szervezni és bejósolni a viselkedést)
- a narratíváknak **formájuk van**, ezért tájékozódási pontot adnak a komplex világban (epizódokká szervezés, társas helyzetek értelmezése szerepek segítségével, forgatókönyvek)
  - A forma **érthetőséget teremt**. (Berithaupt 2024)

*Gyakorlati kitekintés: a tapasztalatok és élmények, érzések formába rendezése segíti a pszichés stabilitás megteremtését a terápiában, a mesehallgatás összerendező ereje intenzív.*

- A **narratívák** önjutalmazóak (egyfajta függőséget alakítanak ki), aminek az a forrása, hogy **érzelmeket váltanak ki**, Az átélt érzelem maga a jutalom! (Breithaupt)

*Gyakorlati kitekintés: a mesék érzelmeket váltanak ki, amelyeket biztonságosan megélhetünk (nem saját történet), majd a terápiás folyamatban a mese kiváltotta érzésekkel a saját érzelmek, élmények feldolgozása elindítható.*

Az érzelmek feldolgozását segíti elő a narratív struktúra és az epizódok befejezése. A **befejezésnek** le kell zárnia a cselekményt vagy élménysort és lehetővé kell tennie, hogy érzelmi viszonyulást hozzunk létre (jónak, rossznak stb. minősítsük a befejezést). A történet egészéhez egy **érzelmi értékelést** kapcsolunk. Vagyis a történetek nem csak kiváltják és átélhetővé teszik az érzéseket, hanem segítik azok feldolgozását is!

*Gyakorlati kitekintés: a meseterápiában aktívan építünk a történetek érzelemindító folyamataira és az azokhoz kapcsolódó epizódok rendező elvére. A meséknek mindig van végük, befejezésük, ebben áll az egyik legfontosabb stresszoldó, érzelemszabályozó funkciójuk is.*

- a **közös figyelem képessége**, mely segíti a társas kohéziót, kreativitást és együttműködést. - „A közös narratív átélés a pusztán együttlétén túlmutató közösséget teremt.” Egyszerre lépünk ki az itt és mostból a tudatmobilitás segítségével.

*Gyakorlati kitekintés: Közös mesehallgatás és a mesékről való közös gondolkodás rendkívül erős csoportkohéziót teremt más csoportfolyamatokhoz képest nagyon gyorsan és hatékonyan. A közös fikciós/mintha-térben való tudati jelenlét a mesecsoportok egyik legfontosabb katalizátora.*

- **narratív empátia** - Egy jó történet különböző nézőpontokat foglal magában. Megmutatja azoknak az embereknek az életét és nézeteit, akiknek a történeteit közösen átéljük, attól vagyunk empátikusak, hogy együtt reménykedünk másokkal a bizonytalanság állapotában (amikor a történetben még sok lehetőség rejlik a befejezésre). Mások megértése tehát, ami a **tudatelmélet vagy mentalizáció** nem csak arra korlátozódik, hogy kitaláljuk a szándékaikat, érzéseiket, hanem azt is megmutatja, hogy mások cselekedetei mögött milyen lehetőségek,

döntések és bizonytalanságok állnak. Azt értjük meg, azt látjuk, hogy a másik milyen történetben észleli önmagát.

*Gyakorlati kitekintés: A mese befogadója átéli a mesehős helyzetét, döntéseit, érzéseit, mentális állapotait, ez az átélés pedig elősegíti a saját és környezete mentális állapotainak megértését. Az átélés, megtapasztalás eredményeként fejlődik az önreflexió és a szociális kompetencia, mindkettő alapvetően fontos a lelki egészség kialakításában és fenntartásában.*

- a narratívum időben tartós (generációkon átívelő), rugalmas, fizikailag kis költséggel előállítható, kis kockázatú **hatékony információ átadó eszköz** A narratívában átéljük mások élményeit és osztozunk tapasztalataikban. Úgy szerezhethetünk tapasztalatot (narratív, mentális síkon), hogy nem kell az adott dolgot megtennünk.
- történettel az agyunk **cselekvést szimulál** (magunkét és másokét is), **modellezik** a helyzetünket, döntéseinket, érzelmeinket, valóságosak és egyben fikciók. Minden narratívának van ellennarratívája. A narratívák multiverzionálisak (elképzeltjük másként a történetet). (Breithaupt 2024)

*Gyakorlati kitekintés: a mesék alternatív valóságot és befejezést kínálnak az egyén saját, beragadt narratívájához képest, a mesei térben megélhető a fikciós szabadság, úgy, hogy érzelmileg szabályozható távolságban marad a külső vagy belső konfliktus.*

**A mesék pszichoterápiás, mentálhigiénés vagy fejlesztő célú felhasználása során a mesék narratív sajátosságai, a történetbe foglaltság rendező elve és a történet pszichés, szociális funkciói jelentik a terápiás hatás egyik alapkövét.**