



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

Mesealapismeretek

A Komplex Meseterápiás alapismeretek I.

– jegyzet –

Kidolgozta: 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.

Alapvetés:

A mese olyan projektív felület, olyan átmeneti tér, ami nem a terápia (önismereti, egyéni és csoportos folyamat) idejében és helyén keletkezett, időtlen és kollektív elemeket tartalmazó élet-és világnarratíva, a létértelmezés alapvető formája. A mesével mind a kliensnek, mind a terapeutának lesz egy viszonya, kapcsolódása. A mesének van egy általános, kollektív és személyes jelentéstartománya, amit a terapeutának, a segítőnek előzetesen meg kell értenie, vagyis meg kell nyitnia a mese kollektív, egyetemes üzenetét, és saját viszonyát is tisztázni kell vele. Ez azért fontos, mert rá is fog hatni a mese, így tisztában kell ezzel lenni, azért, mert ez megjelenhet a terápiás térben. Érteni kell a mese általános üzenetét, azt, hogy miről szól, hogyan hat, mit aktiválhat a kliensben. Értenie kell, hogy milyen stabilizációs lehetőségek vannak a történetben, milyen erőforrásokat lehet aktivizálni általa. Mindennek a kibontását hívjuk mesefejtének. Megtanulásával megnyitjuk a mesét, és előkészítjük a terápiás és önismereti munkára.

Cél:

A mese:

- történetének/szüzséjének
- jellegzetes formai és tartalmi szerkezetének
- belső sajátos narratív struktúrájának
- típusainak
- szimbólumainak
- szereplőinek, azok funkciójának
- hatásmechanizmusának komplex kibontása és megértése a lélektani folyamatok tükrében.

Mi a népmese?

„A mese nem a valóság, hanem a valóság lényegének a megmutatkozása” (Nagy Olga)

Folkloristák, nyelvészek, irodalmárok, filozófusok, mitológusok, kulturális antropológusok, pszichológusok saját nézőpontjukból határozzák meg a mese fogalmát.

Mese meghatározások, definíciók:

„A népmese a szóbeli epikus népköltészet egy műfajcsoportja, melynek általános jellemzője formailag a kerek, egész, logikus történetsszöveg, tartalmilag a jellegzetes mesei világ, a hétköznapi és a csodás elemek keveredésével, esztétikailag a művészi nyelvhasználat,

meghatározott nyelvi-stilisztikai hatáskeltő eszközök, pl. mesei szövegformulák

szerepeltetése. "(Hagyományok Háza)

„A mesék hármassá haszná:

- életbölcselet
- erkölcsi rend (az adott kor és kultúra, közösség rendje)
- túlélési stratégiák korpusza.” (Walter Benjamin)

„A mesék nem másról beszélnek, mint az élet állandó és örök visszatérő témáiról, amelyek mindenhol és minden időben, minden férfira és minden nőre érvényesek” (Marie-L. von Franz)

„A mesék és mítoszok az emberiség több ezer éves tapasztalatai, az élet sorvezetői, az életről felhalmozódott tudás, amely létfontosságú erőtartalmat teremt a tudattalanban, felébreszti az egyénben a rejtett erőforrásokat.” (Tatyana Zinkevich-Evstigneeva)

„A mese mindig valami olyan dolgról szól, amely az élet folyamatát veszélyezteti – többnyire ez a mese kiinduló helyzete, és azt mutatja meg, hogy milyen fejlődési út vezet ki ebből a problémából egy új élethelyzetbe.” (Verena Kast)

„A mese az életösztön diadala, amely korrigálja a legtragikusabb sorsot is. A mese nem más, mint a szent élni akarás, az ember lehetőségeinek a megragadása, az ember győzelme a sötét pusztító erővel szemben” (Nagy Olga)

Összesítve, a mese:

- létértelmezés: a megértés és értelmezés eredeti próbálkozása
- tudás- és tapasztalatátadás
- megküzdési stratégiák korpusza
- kulturális emlékezet
- örömforrás

A komplex meseterápia mesedefiníciója:

A népmese olyan kollektív tapasztalatból született, jellegzetes szerkezettel rendelkező történet, amely tartalmilag és alakilag évszázadok során alakult: sűrített képekkel, szimbólumokkal szól az emberélet kihívásairól és azok lehetséges megoldásairól, az emberi kapcsolatokról, a világ működéséről. A mese tanítás, bölcsélet, tapasztalati sűrítmény – a mese az élet horizontális és vertikális, a külső és belső világ speciális narratívuma.

Érvényessége:

kapcsolati tér/interperszonális szint; belső tér/ intrapszichés szint

A mese jellegzetes formai és tartalmi elemei:

- Mesekezdő és mesezáró formulák: leválasztás a hétköznapi, profán világtól, beléptetés a mesei világba, a képzelet, a belső képek világába, majd kiléptetés ebből.
- Jellegzetes mesei szófordulatok: a mesei nyelv fontos elemei – segítik annak a átélését, hogy egy szimbolikus történetben vagyunk
- Ismétlések, fokozások (három próba, három segítő találkozás, három testvér, egyre nehezebb feladatok stb.): segíti a rákészülést, ismerőssé válik a történet, ritmust ad a cselekménynek, segíti a történetre emlékezést.
- Párbeszéd: színesítik, érzellemmel telítik a mesét, én-üzenetek hangzanak el – ez is segíti a történetbe való bevonódást.
- Szimbólumok, sűrített képek: mozdítják a tudatos és a tudattalan tartalmakat, kollektív tartalmak üzeneteit hordozzák elősegítik a személyes és kollektív tudattalan tartalmak felszínre kerülését, képzelőerő-aktiválóak.

A mese, mint speciális narratíva¹:

- Érthetőséget teremt: átlátható kapcsolatrendszerek, és egyértelmű kapcsolati viszonyok vannak benne. (Ezt a későbbiekben bemutatott propp-i szerepkörök is segítik) A jó egyértelműen jó, esetleg éretlen, tapasztalatlan, vagy épp nem képes megoldani egy feladatot segítő nélkül, a rossz meg egyértelműen rossz, pusztító.

¹ F. Breithaupt nyomán (A narratív agy; Typox kiadó)

- Alternatíva: cselekvési és tapasztalati játéktér, ahol mindig a megoldás, a továbblépés, a megküzdés az irány.
- Befejezett: a történet véget ér, befejezett, lekerekített - a rosszul végződő mesék is.
- Közös átélést biztosít a mesélő és a mesét befogadó(k) között, a „mi” élménye megjelenik, az itt és most átélhető, a „mással is megtörtént már korábban” élménye teremődik meg.
- Tudatmobilitás eszköze: beleképzelhetjük, átélhetjük mások (a meseszereplők) helyzetét – érzelmek átélésére ad lehetőséget érzelmi jutalmat ad. A meseszereplők is kifejezhetik az érzelmeiket, s mindez a mese befogadójában is érzelmeiket aktivál.

A mese eredete²:

„A mese mindenütt keletkezik”

Mese és mítosz:

1. A mese egy valaha volt közös mítoszra vezethető vissza; indogermán mesék- indogermán mítoszok (Grimm fivérek; M. Miller elméletei) „a német népmesék a régi árja mítoszok utolsó visszhangjai” Az elmélet szerint az összetettből (mítosz) haladt a folyamat az egyszerűbb (mese) felé. „A mesék elhomályosodott, eredeti helyükről lecsúszott istenmítoszok.” „A mítoszok romja.” Ezt az iskolát képviseli a magyar mesekutatók közül többek között Solymossy Sándor, Berze-Nagy János – természetesen ők a magyar ősvallás mitikus elemeit kutatták a magyar népmesékben. A mesékben megtalálhatók a mitikus elemek, de nem csak azok, s eredetük nem kizárólag a mítoszokban keresendő, sőt a mitikus elemek akár később is belekerülhetnek egy-egy történetbe, és irodalmi alkotások (ponyvaregények) is!
2. A mese a mítosz előfutára. (Tylor-Láng féle elmélet). A fejlődés az egyszerűtől (mese) halad az összetett felé (mítosz). Kevéssé elterjedt elmélet.

Monogenezis elmélet:

3. vándorló mesék elmélete (T. Benfey)

A különböző népek megegyező meséit a mesemotívumok és a mesék vándorlásával magyarázza. Benfey elmélete szerint az európai mesék eredete Indiában kereshető, ahol is magasan fejlett volt az elbeszélés művészete, a kompozíciók szilárdsága. (Az elmélet a Pancsatantra német fordítása után született.) Hogyan „vándorolnak” a mesék?

² Braun Soma nyomán (A népmese: Genius kiadó)

- kereskedők, utazók viszik, mesélik tovább
- népek keveredése folytán
- -irodalmi átvétel során

A világ mesekincsének feljegyzése, és az összegyűjtött anyag átkutatása azzal a meglepő eredménnyel járt, hogy a megegyezések az egymástól legkülönbözőbb, legtávolabbra lakó népek meséi között, így Amerika bennszülött törzseinek meséiben is megtalálhatók. Ezeket a megegyezéseket a vándorlási elmélet olyan felfogásával, amely Indiát veszi kiinduló helynek, már nagyon bajos megmagyarázni. Az elmélet viszont megnyitja (helyesen) annak a lehetőségét, hogy a népek meséi hatnak egymásra, vagyis párhuzamosan is keletkezhetnek, és közben vándorolhatnak, vagyis a meséket a népek „saját jogon” alkotják és a motívumok, történetek vándorlásával hatnak egymásra.

Poligenezis elméletek:

4. A mesealkotás az ember sajátja, így az idő és a tér nem befolyásolja ezt a folyamatot: „A mesealkotás, akár a dal, akár a tánc az egész emberiség általános és eredeti birtoka, persze avval a megszorítással, hogy a mese kifejező formái a tér és idő szerint változnak...a (mese)az emberi szellem törvényszerű termékei”
5. Az álomélet a forrás; L., Laistner elmélete szerint: (Freud, Jung munkásságát is megelőzi az elmélet!) „A mesék egyetemes forrása az álomélet, a tudat küszöbe alatt élő képzetek forrásai a meséknek.” Ez az elmélet elsőként hangsúlyozza a tudattalan szerepét és jelentőségét a mesekutatásban.

A Komplex Meseterápia azt vallja, hogy a „mese mindenütt keletkezett”, mert az emberi gondolkodás, világ és létértelmezés alapvető formája. A mese témái egyetemes emberi témák, amik az adott kor és kultúra és mesemondó formál egyedivé. A mesék egyben vándorolnak is, és termékenyítik és színesítik az adott kultúra mesekincsét, létrehozva a meseváltozatokat. A mesék egyszerre születnek a tudatos világmegértésből és magyarázatból, és archetipikus képein keresztül a kollektív tudattalan üzenetei is.

A mesék rendszerezése

1. Szüzsé alapján történő osztályozás - az ún. finn iskola:

(Aarne-Thompson féle felosztás, kódolás)

Állatmesék AaTh 1-299

Varázsmesék AaTh 300-749

Legendamesék AaTh 750-849

Novellamesék AaTh 850-999

Rászedett ördög mesék AaTh 1000-1199

Rátótiádiák és falucsufoló mesék AaTh 1200-1349

Trufák és anekdoták/tréfás mesék AaTh 1350-1874

Hazugságmesék AaTh 1875-1999

Formula- és láncmesék AaTh 2000-2399

A mesék típuskombinációkból épülnek fel. A különböző mesetípusok más és más terápia, önismereti munkát tesznek lehetővé.

Más elnevezés, kódolás:

ATU, MNK

A kódok alapján lehet meseváltozatokat keresni.

Meseváltozatok:

A mese változatokban él, rendkívül rugalmas, mégis megtartja sajátos szerkezetét: „bármilyen környezetben képes alkalmazkodni, „szellemi kaméleon“, úgy, hogy ezzel nem jár formai változás. A mese azért tesz szert újra és újra aktualitásra, mert ontológiai értelemben a társadalmi, kulturális, vagy intellektuális környezettől teljesen független jelenség. ³ Felfogásunk szerint nincs „eredeti“ mese, nincs egy és igaz „ősmese“ – a meseváltozatok érvényes megoldásai és narratívái a különböző élethelyzeteknek - így a változatokban más-más hangsúlyok, megoldások, szereplők lehetnek, ez fontos terápia, mese alkalmazási szempont lehet.

³ Biczó Gábor: A mese hermeneutikája, Didakt, Debrecen 2006

2. V.J Propp strukturális megközelítése⁴

A mesét alkotóelemeire bontja - állandó és változó komponenseket határoz meg. A személyek nevei és attribútumai változóak, viszont a cselekedeteik, a funkcióik nem változnak. A mese ugyanazt a funkciót tulajdonítja a legkülönbözőbb szereplőknek - a mesét a szereplők funkciói alapján vizsgáljuk. A funkciók (cselekedetek) a mese állandó és ismétlődő elmei. Az a fontos, hogy MIT csinálnak a mese szereplői, hogy KI és HOGYAN cselekszik, az másodlagos. A funkciók száma véges (31+1), kötött, de nem minden funkció kell, hogy szerepeljen a mesékben.

A funkciók:

Kiinduló szituáció jele: i; I.: eltávozás II.: tilalom III.: a tilalom megszegése, IV.: tudakozódás, V.: értesülésadás, VI.: cselvetés, VII.: kézrejátás, VIII.: károkozás, VIII/a.: hiány, IX.: közvetítés, bekapcsoló mozzanat, X.: induló ellenakció, XI.: útnak indulás, XII.: az adományozó első funkciója, XIII.: a hős reagálása, XIV.: a varázsszerszám elnyerése, XV.: térbeli helyváltoztatás két birodalom között, kalauzolás, XVI.: küzdelem, XVII.: megbélyegzés, megjelölés, XVIII.: győzelem, XIX.: a baj vagy hiány megszüntetése, XX.: visszafordulás, XXI.: üldözés, kergetés, XXII.: megmenekülés, XXIII.: felismeretlen megérkezés, XXIV.: jogtalan követelés, XXV.: nehéz feladat, XXVI.: megoldás, XXVII.: felismerés, XXVIII.: leleplezés, XXIX.: transzfiguráció, a hős új alakot ölt. XXX.: büntetés, XXXI.: esküvő.

Kritikai megjegyzés: V.J. Propp mintegy száz orosz mese tanulmányozásával és elemzésével jutott erre a megállapításra. Alapvetően egytörtünk a cselekvésorientált megközelítéssel, azonban a KI és a HOGYAN Propp szerint másodlagos kérdés, véleményünk szerint fontos a hogyan és a ki kérdés is. A KI, vagyis a király, a királylány, a vasfejű farkas, a boszorkány, a sárkány, az okos lány, stb. archetípus, és mint ilyen, jellegzetes szimbolikus tartalommal bír és tudattalan tartalmakat is mozdit. Nem mindegy, hogy az átokadó a mostoha, vagy az ördög, vagy az elrabló egy sárkány, vagy épp az apa a károkozó.

A szerepkörök:

Propp hét állandó szerepkört határoz meg a mesében. Egy szereplőnek lehet több szerepköre, (Pl. egy szereplő lehet segítő és útnak indító is), és egy szerepkört több szereplő is betölthet., vagyis lehet több segítő, több károkozó)

⁴ Propp A mese morfológiája; Osiris Kiadó 2005, A varázsmese történeti gyökerei; L'Harmattan kiadó 2005

1. Hős

a. kereső hős

b. áldozati hős (Propp bajba jutott hősnek nevezi, a mi fogalmi rendszerünkben áldozati hős)

2. Útnak indító

3. Segítő

4. Adományozó

5. Akadályozó, károkozó, ellenfél

6. Álhős

7. Akiért, amiért a főhős elindul (Proppnál a király és a lánya – így ez pontatlan)

Meseszereplő: a konkrét szerep, lásd: király, királykisasszony, boszorkány, vadász, szegény legény stb.

A meseszereplő egyben archetipikus működés is. A meseszereplő nem valóságos személy, hanem pszichológiai értelemben egy működésmód.

Alapvetés: A meseszereplő szerepköre határozza meg, hogy a szereplő milyen cselekvési funkcióval fog rendelkezni

Meseszereplő – meseszerepkör:

Ha a királykisasszony szereplő károkozó vagy álhős, más cselekvési funkciói lesznek, mintha ő lenne a mese hőse. Másképp fogalmazva: attól, hogy egy szereplő a mostohaanya, nem feltétlenül kell károkozónak lenni, hiszen ismerünk, segítő, támogató mostoha mesei szereplőt is, a szerepfunkciók határozzák meg, a cselekedetei, hogy milyen szerepkörbe kerül.

Mesei szerepkörök a Komplex Meseterápiában:

Mesehős lehet:

- áldozati; ekkor az érés, az énerő megtalálása, a felnövekedés a feladat.
- kereső; aktív, az adaptív megküzdés megtalálása a cél, a hiány betöltése a feladat.

Útnak indító: ez a szerepkör lehet önálló, de kapcsolódhat a főhős, a segítő és a károkozó szerepköréhez is. Mindegyiknek más az üzenete – érdemes ezt kibontani.

Kérdés: milyen dinamika húzódik meg az útnak indítás mögött? Valami elől való menekülés, vagy valami felé tartás?

Segítők:

„Az egész teremtet világ neki (hős) segédkezik. “⁵⁶ A segítő lehet aktívabb a mesehősnél, gyakran igaz ez például az áldozati hősnél. Viszont a segítő minden cselekedete, tanácsa, adománya a hős céljait, fejlődését, továbblépését szolgálja. Egy mesében több segítő is lehet.

Kérdések, amiket érdemes megvizsgálni: Mikor segítenek – vagyis mikor és hogyan lépnek be a történetbe? Mi szükséges ahhoz, hogy segítsenek? Hogyan segítenek? Terápiás fókusz – hogy lehet belsővé tenni, aktivizálni a segítői szerepkört.

Adományozók: A hős útját segítő (varázs)tárgyak átadása a feladatuk. Érdemes megnézni, hogy milyen szerepkör társul az adományozó személyéhez: lehet a segítői, de lehet az útnak indító, vagy épp a károkozó – ekkor a kérdés, a főhős, hogy jut az adományhoz.

Kérdés: Mit kell tenni a főhősnek, hogy megkapja az adományt? Hogyan, mire és mikor használja? Terápiás fókusz: milyen külső/belső dinamikát, működésmódot szimbolizál az adott adomány?

Károkozó akadályozó, ellenfél:

Lehetnek a főhős személyes ellenfelei, károkozói, de lehetnek univerzális akadályozók is. Egy mesében többféle károkozó is lehet – és mindhez akár más és más segítői minőség szükséges.

Kérdések, amiket érdemes megvizsgálni:

Kinek, mikor, miért és hogyan okoznak kárt? Mikor és hogyan lépnek be a történetbe? Mi a kapcsolatuk a főhőssel? Milyen segítői attitűd szükséges a hatástalanításukhoz?

Terápiás fókusz – megtalálni az adaptív megküzdési módot a hatástalanításukra vagy a kiiktatásukra.

A komplex meseterápiában a károkozás, az akadályozás mikéntje van a fókuszban, ahhoz keressük a megfelelő megküzdést, és az ebben támogató útnak indító, segítői és adományozó erőket a kapcsolati és a belső térben egyaránt.

⁵ Nagy Olga; Hősök, csalókéak ördögök Kriterion kiadó 1974

⁶

Állatszereplők a mesékben

Nem csak emberszeplők tölthetik be a fenti szerepköröket, hanem állatok is. Állatok szerepelnek minden mesetípusban, de mindegyikben az állati erő, energia és működés más-más szintje jelenik meg. Az állatmesékben és a varázsmesékben (novellamesében stb.) ugyanaz az állat más-más minőséget képvisel. Az állatmesékben az állatok megtartva a működésükre jellemző egy-egy karakteres vagy néhol sztereotip minőséget, (a farkas falánk, pusztító, a róka ravasz, de becsapható, a medve hatalmas és lassú észjárású stb.) tükörként mutatják az emberi működés sokszínűségét. Sűrítve, egy-egy jellegzetesen állati és mégis emberi dinamika jelenik meg bennük, s ezek a dinamikák feszülnek egymásnak.

A varázsmesékben az állatok mást hívnak: olyan erőket, működéseket, amire a varázsmese hősének szüksége van, de (még) nem ismert, vagy nem aktív benne. Így ezekkel az erőkkel kapcsolódni kell: fel kell magában ébresztetni, meg kell tapasztalnia, mert csak így tudja a célját elérni, sorsát beteljesíteni –, ők az állatsegítők. De olyan erőket is szimbolizálhatnak, amik ellen meg kell találni a legjobb védekezést, amiket semlegesíteni kell, vagy épp tudni kell kontrollálni, kézben tartani – ők állatellenfelek.

A novellamesékben az állatoknak funkcionális szerepük van, a történet varázstalan „tartozékai”.