

Boldizsár Ildikó

A Meseterápia Központ első éve

A világ első Meseterápia Központja 2010. szeptember 30-án, a népmese napján nyitotta meg kapuit a Balaton északi partján, Paloznakon, mégpedig azzal a szándékkal, hogy egy komplex terápiás modell keretében segítse azokat a gyerekeket, akik használható életmodellek híján képtelenek egy stabil, saját belső értékeken nyugvó, a szűkebb és tágabb környezettel is harmonikus kapcsolatot fenntartó élet kialakítására. Terveink szerint elsősorban a megelőzésre, a prevencióra kívántuk fektetni a hangsúlyt, hogy időben vissza lehessen fordítani azokat a folyamatokat, amelyek a testben és a lélekben betegségeket okoznak – de a valóság átírta eredeti terveinket. Munkánk és módszerünk kereteit a hagyományban megőrzött népmesék alapján dolgoztuk ki azzal a céllal, hogy a történeteken keresztül mutassunk be és adjunk át a gyerekeknek olyan univerzális értékrendet és életvezetési mintákat, amelyek származásuktól és életkörülményeiktől függetlenül segítik őket kapcsolódási zavaraik rendezésében. Meseközpontunk elsősorban az állami gondozott gyerekeket szeretné segíteni, mert véleményünk szerint ők szenvednek leginkább a mintaadó háttér hiányától. Nemcsak arra tanítjuk meg őket – hangsúlyozom: a népmeséken keresztül –, hogy nehéz körülmények között is élhetnek emberhez méltó életet, hanem arra is, hogy konkrét alapélmények nélkül is létrehozhatnak egy jól működő, szeretetteljes családot.

A Meseterápia Alapítvány a Meseterápia Központ átadásával egyidejűleg kezdte meg munkáját. Az a ritka lehetőség, hogy a tényleges munkához szükséges infrastrukturális és személyi feltételek alapvetően az első pillanattól kezdve adottak voltak, az alapító házaspár – Wirtz Albrecht és Ágnes – nagylelkűségének köszönhető. A szakmai háttérrel a *Metamorphoses Meseterápiás Módszer* nyújtja, amelyet a meseközpont megnyitójának napján már széles körben is megismerhettek az érdeklődők, ugyanis a *Meseterápia* című könyv is épp ezen a napon jelent meg a Magvető Kiadó gondozásában. A meseterápia elméleti és gyakorlati kézikönyvévé vált mű másfél év alatt öt kiadást ért meg. A meseterápia iránti töretlen érdeklődést jellemzi, hogy a meseközpont intenzív hétvégi tanfolyamai és saját élményű mesecsoportjai telt házzal zajlanak, és 2012 januárjában már csak 2013 második felére tudtunk időpontokat adni az érdeklődőknek.

Kiknek épült? Az első évünket gondos előkészítő munka előzte meg. 2011 nyarán, a szakmai szervezetekkel és gyermekotthonokkal folytatott egyeztetések után 107, kizárólag halmozottan hátrányos helyzetű, állami gondozásban élő gyermek töltött 10-10 napot a központban az alapítvány vendégként. A legidősebb 21 éves volt, a legfiatalabb 3 hónapos. Karitatív alapon fogadtuk a 20 fős csoportokat, vagyis sem a szállásért, sem az étkezésért, sem

a foglalkozásokért nem kértünk hozzájárulást. Határozott célunk az volt – és maradt a mai napig –, hogy minden mentális segítséget megadjunk azoknak a fiataloknak, akik támogató családi háttér nélkül kénytelenek felnőni. Azokat a képességeket hívjuk elő és tesszük élővé bennük, amelyek az emberi élet méltóságához nélkülözhetetlenek, s minden hátráltató körülmény ellenére is működésbe hozhatók.

Magyarországon 17 000 gyermek él állami gondozásban. Az állami támogatások mértékének jelentős, nagyságrendi növelésére se a gyerekek, se az őket támogató nevelők nem számíthatnak. Ezért mi arra is hangsúlyt fektetünk munkánk során, hogy a meglévő, az önerőből még elérhető források, lehetőségek kiaknázásában legyenek magabiztosabbak az otthonokból kikerülők. Vagyis nem az egzisztenciális támogatás a célunk, hanem sokkal inkább olyan képességek kifejlesztése és erősítése, amely az esetlegesen meglévő anyagi és szellemi támogatások befogadását és hatékony felhasználását segíti. Megdöbbentő tapasztalat volt számunkra az a felismerés, hogy hiába ad az állam a gondozásból kikerülő gyermekeknek valamiféle támogatást 18. életévük végén, a gyermekek nem rendelkeznek olyan értékítélettel és helyzetfelismeréssel, amely lehetővé tenné számukra, hogy a kapott pénzt valóban az induláshoz nyújtott segítségként kezeljék, ehelyett heteken, néha napokon belül elverik.

Magyarországon számos régióban élnek a legkülönbözőbb módon hátrányos helyzetű gyermekek. A Meseterápia Alapítvány olyan célcsoportot választott, ahol a kiteljesedett életre való esély a legcsekélyebb, s ahol a segítségre a legnagyobb szükség van. A szegények, a negatív diszkriminációtól szenvedők, a mozgáskorlátozottak vagy szellemi fogyatékkal élők mögött jó esetben ott áll támaszként egy család. Az állami gondozottak esetében ezt a támaszt csupán a gyermekotthonok igyekeznek biztosítani. A szóban forgó gyermekek nem egyszerűen hátrányos helyzetűek, hanem kisemmizettek, mind egzisztenciális, mind szociális, mind mentális értelemben. Olyan gyerekekről beszélünk, akik a szó legszorosabb értelmében elvesztettek mindent, és a jövőben is kevés az esélyük arra, hogy önálló egzisztenciára tegyenek szert. Nem egyszerűen az egzisztenciális háttér teljes eltűnésével kell megküzdeniük, hanem a traumatizáltságukból eredő destrukciós és szuicid hajlammal, antiszociális és agresszív magatartásmintákkal, amelyek megváltoztatása nélkül aligha lehet esélyük kiegyensúlyozott felnőttkorra.

Az alapítványhoz érkező gyermekek nemcsak szociális háttérüket tekintve veszélyeztetettek, hanem súlyos traumákkal terheltek. Árvaságuk, „felesleges-ségük” egy életen át hordozott, szinte feldolgozhatatlan fájdalmat jelent a számukra. Gyakori az ellenük elkövetett erőszak, sok a szexuálisan inzultált vagy folyamatosan bántalmazott gyermek, akad közöttük, aki gyilkosság szemtanúja volt, olyan is, akit kutyaólbán tartottak évekig. Felsorolni is lehetetlen, hogy az őket ért borzalmak milyen széles spektrumot mutatnak. Tudjuk, hogy a folyamatos vagy ismétlődő traumatikus események (pl. zaklatás, megfélemlítés, életet veszélyeztető betegségek, erőszak, veszteségek, természeti katasztrófák) gyakran okoznak tartós változásokat és élethosszig tartó gyengítő szimptomákat az agyműködésben. Bruce Perry – a traumatikus incidensek hatása a gyermek fejlődésében témakör világhírű kutatója – 2001-es vizsgálatai szerint a „traumáknak való kitettség egyenletesen és véglegesen megváltoztatja a

gyermek agyi fejlődését, hormonszabályozását, immunrendszerét és más testi funkcióit¹. A poszttraumás stressz tünetei között szerepel az ingerlékenység, szorongás, hiperaktivitás, dührohamok, memória- és tanulási problémák, beszűkülés, motivátlanság, kötődési és kapcsolati zavarok és rendkívül erős agresszivitás. Munkánk közben mindezen tünetekkel fokozottan találkoztunk, így hamar világossá vált előttünk, hogy nem a prevenció lesz az elsődleges feladatunk, hanem az, hogy mit tudunk kezdeni ezekkel a tünetekkel. A terápiás vagy pedagógiai eszköz megválasztása azért sem egyszerű ezekben az esetekben, mert a súlyos traumák és a további hiányok (szeretethiány, ismeretek és képességek hiánya, biztonság és bizalom hiánya stb.) általában tovább csökkentik a gyerekek esélyeit a harmonikus életre. Ráadásul a traumát átélt gyermekek a bennük állandóan jelen lévő, gyakorta féktelen félelem miatt nehezen tanulnak, ezért nehezen szereznek szakmát, amely a későbbiekben megint csak csökkenti a kiegyensúlyozott életvitel kialakításának esélyét.

Menny vagy Pokol? A traumák kezelése rendkívül nehéz, olykor szinte lehetetlen. A Meseterápia Központ elsősorban nem is a traumák kezelésére fekteti a hangsúlyt, hisz ez tíz nap alatt nem lehetséges. Tapasztalataink szerint az elhagyott gyermekek egyik legnagyobb hiánya-hiányossága, hogy hányattatott életük során még sosem jártak saját személyiségük derűsebb, pozitív oldalán, ott, ahol egyébként a rejtett erőforrásaik is találhatóak. Ezt ők maguk igen gyakran úgy fogalmazzák meg, hogy „az életünk maga a pokol”. (Természetesen itt nem a teológiai értelemben vett pokolról van szó, hanem a lélek állapotáról.) A meseterápiás foglalkozások során arra törekszünk elsősorban, hogy személyiségük pozitív oldalát is megismerjék, poklaik után járhassanak a „mennyei” oldalukon is. Ez azt jelenti, hogy a mesék segítségével egy másik, alternatív világot mutatunk meg nekik, s ezzel megnyitjuk azt a lehetőséget, hogy a traumáikból következő vagy a családokból hozott negatív mintákat felülírhassák, s később akár önállóan is folytassák ezt. Az alternatív valóság – amely ugyanakkor nagyon is reális! – azt a lehetőséget nyújtja számukra, hogy ha nehéz helyzetbe kerülnek, tisztában legyenek a választás lehetőségével, és egy olyan mintázatot is megismerjenek, amelynek alapján jó, de legalábbis jobb döntéseket hozhatnak, mint ami hátrányos helyzetükből „természetes” módon fakadna.

Mindezekhez a meglévő képességek megerősítése és a hiányzó képességek megalapozása adja munkánk egyik alapvető részét. A tíznapos turnusokban az alábbi alapképességek fejlődését segítjük:

– A kognitív kompetencia alapképességei közül elsősorban a tudásszerző képességet (ismeretszerző, problémamegoldó, alkotó). Az adott gyerek fejlődési, gondolkodási és tevékenységi bázisára építünk. A központ alapelve: Légy kíváncsi, kérdezz, használd az érzékszerveidet, tapasztalj, rendszerezd a tapasztalataidat!

– A személyes kompetencia alapképességei: önvédő, önellátó, önszabályozó, önfejlesztő képesség. Tevékenységre orientált nevelés, tanulási tapasztalatokon keresztüli problémamegoldás jellemzi a meseterápiás foglalkozásokat.

¹ Az aranytök. Terápiás történetek és mesék traumát átélt gyerekeknek, szerkesztette Korbai Hajnal, L'Harmattan Kiadó–Mosoly Alapítvány, Bp., 2010

Az erősségekre támaszkodó modellt építjük, a fejlődés vágyát ébresztjük fel a gyerekekben.

– A szociális kompetencia alapképességei: szociális kommunikációs, nevelési, kontaktuskezelési, kötődési, szervezési, érdekérvényesítési (együttműködési, vezetési, versengési) képesség.

A mesét nem felolvasni, hanem mondani kell! Munkánk irányát az a felismerés határozta meg, amely szerint a gyermeki agy fejlődése nagymértékben függ attól, hogy mire használják.² Például a folyamatos félelmi állapotban élő gyerekek fokozott éberséget mutatnak, és ezt a felfokozott izgalmi állapotot fokozott testi aktivitás kíséri. A verbális utasításokat teljesen figyelmen kívül hagyják, mert a nonverbális jelzések fontosabban számukra. Ez azt is jelenti, hogy a nonverbális intelligenciahányadosuk magasabb, mint a verbális. A tíz nap folyamán kísérletet teszünk arra, hogy gondolkodási sémáikat felülírva megmutassunk más lehetséges, alternatív irányokat is számukra. Ezt csak úgy tudjuk elérni, ha célzottan a jobb agyféltekét serkentjük aktívabb működésre, ugyanis nemcsak a traumatikus emlékek raktározódnak el itt képek, testi érzések, ízek és szagok formájában, hanem mindazon „ősképek”, archaikus emlékek is, amelyek működésbe lendülve felülírhatják a traumatikus eseményeket. Ráadásul gyerekek esetében nagyrészt a jobb agyfélteke irányítja a viselkedést, miközben a balnak fogalma sincs róla, hogy miért viselkedik úgy a „gazdája”, ahogy viselkedik, vagy mit fog csinálni legközelebb.³ Tapasztalataink szerint a jobb agyféltekét a mesék és a szimbólumok segítségével tudjuk a legközvetlenebb módon elérni.

Mi pontosan ebből indultunk ki, amikor a meséket választottuk terápiás eszközként.

Az archaikus kultúrákban a meséknek évszázadokon keresztül óriási jelentőséget tulajdonítottak. A mesék nem hiányozhattak abból a tudásanyagból, amelyet minden ifjúnak át kellett vennie az elődöktől. Feltételezhetjük, hogy ha az emberiség ilyen nagy becsben tartotta e történeteket, valószínűleg a mesékbe kódolt komplex tudásanyag volt az, amelyet generációról generációra tovább kellett adni. A meseterápia ezeket a gyökereket felhasználva azon a felismerésen alapul, hogy minden élethelyzetnek megvan a mesebeli párja. A terápia során megkeressük az adott életszituációhoz tartozó mesét, vagyis azt, amelyben a mesehős ugyanazért indult el, ugyanazt szerette volna magában kibontakoztatni, mint a hozzánk érkező gyerekek, de – ellentétben velük – végig is tudta járni a célhoz vezető utat. A terápia egy pontján megkeressük azt a belső segítőt is, aki mindenki életében ott van – még ha nem ismerhető föl könnyen, akkor is –, és megvizsgáljuk, hogy azon a szintéren, amelyen az ellenfelek, a segítők, a konfliktusok, a bonyodalmak és a kiutak együtt vannak, vagyis ahol a sűrű erdő és jó esetben a tisztás is látszódik, a gyermek hol helyezkedik el. A terápia kreatív részében aktív képzelet- és fantáziamunka zajlik a mesében előforduló képek és szimbólumok segítségével, amelynek célja az érzékszervek finomítása, tökéletesítése, együttes és összehangolt működésének

² Uo.

³ Uo. 45.

kialakítása annak érdekében, hogy a gyerekek minél részletgazdagabban lássanak, és minél több ponton kapcsolódhassanak tudatosan is a látható és lát-hatatlan világokhoz. (Ehhez a munkához egyébként madarakat is használunk, a meseközpontban 30 madárfaj mintegy 150 egyede segíti a kapcsolódást és az érzékszervek finomítását. Ezt a speciális, a meseterápiával a legmesszebbmenőkig összehangolt madárterápiát jelen tanulmány keretei között nem áll módomban részletesebben bemutatni.)

A mesék egyik legfontosabb üzenete az, hogy aki nem érzékeli pontosan, minden érzékszervével a világot (holott lenne rá módja), azaz nem kapcsolódik minél teljesebben a körülötte lévő világ(ok)hoz, csak részben él, csak látszólag van jelen. A gyerekek gyakran védekezésépp kapcsolják ki az érzékszerveiket, máskor lustaságból nem használják őket. A mesékkal és a madarakkal folytatott terápiás munka mellett, hogy kilendíti őket ebből a védekezésből és lustaságból, azt is képes megtanítani a gyerekeknek, hogy a „kiélesített érzékszervek” milyen segítséget jelentenek a világban való tájékozódásban, a helyzetek felismerésében és rendezésében, vagyis a kapcsolódás képességének erősítésében.

Az első nyáron meséinket az európai mesekincsből választottuk: voltak közöttük magyar, cigány, skót, német, erdélyi szász, szibériai mesék, de előkerült egy-egy afrikai, indonéz, mongol vagy dél-amerikai mese is. Fontos alapszabály volt: a meséket soha nem olvastuk, hanem mindig és kizárólag fejből mondtuk! *A meseterápiában ez alapkövetelmény és alapszabály!*

A mese az élőszó művészete, s mivel a mesemondás minden kultúrában mágiikus, rituális jelenség volt, mi is rituálékhoz kötjük a mesemondást. Meggyűjtjük a mesegyertyát, majd úgy, ahogy a régi mesemondóktól tanultuk: „fényesre csiszoljuk a szívünket mesehallgatás előtt”. A mesemondás nem prózamondás, hanem tudásátadás, tudásközvetítés, ezért különösen ügyelni kell arra, hogy MIT, MIKOR és HOGYAN adunk át mesemondóként. Ez azt jelenti, hogy minden mesét speciálisan az adott szituációhoz választunk (a hagyomány kétezer mesetípust őrzött meg számunkra, tehát van miből válogatnunk), és pontosan akkor meséljük el, amikor az adott szituáció kialakul. A helyzetekre adott azonnali „meseválasz” tudatossá tesz olyan tudattalan emlékeket, amelyek kimondása nagy terheket vesz le a gyerekekről. Ez a kimondás azonban nem az ő dolguk, hanem a mesemondóé, aki az évszázados történeteken keresztül róluk is mesél. A Meseterápia Központban a mesemondó szerepét a meseterapeuták veszik át. Az első nyáron Wirtz Ágnes, Luzsi Margó és Bajzáth Mária segítette mesemondó-munkámat. Esténként általában én meséltem, a nap többi részében pedig ők is „előkapták” (merthogy valóban „ott és akkor” kell mesét találni valamilyen kialakuló helyzethez) a megfelelő meséket.

A mesemondók felelőssége óriási, mert mesemondás és mesehallgatás közben olyan folyamatok is zajlanak, amelyek nonverbális síkon áramoltatják a mesékbe kódolt üzeneteket. A hozzánk érkező gyerekek többsége még sosem hallott mesét, mégis mindegyik turnusban az esti mesélés rendje alakult ki a leggyorsabban, mégpedig azért, mert a mesemondó felelőssége például az is, hogy mesemondás közben biztonságot teremtsen a hallgatónak/hallgatóiban. A gyerekek az új környezetben a mesélés ideje alatt érezték magukat először biztonságban, noha ugyanakkor egy másik biztonságot – saját maguk félté-

sét, óvását, rejtegetését – elveszíteni látszódtak mesehallgatás közben, amikor átélték, hogy a mese róluk szól. Ilyenkor nagy zavarban voltak, és időtlenül vihogtak vagy tehetetlenségükben megzavarták a többieket. Értetlenül, de kíváncsian vizsgálták egymás arcát: mi történik velünk? Érezték, hogy bevonódnak a mesébe, de először nagyon megijedtek attól, ami e bevonódás hatására történni kezdett bennük. Ezen az átmeneti helyzeten kizárólag a mesemondó rendíthetetlen nyugalma és a választott mesék ereje viheti át őket. Abban a pillanatban, amint a mesemondó a gyerekek lelki valóságának megfelelő mesébe kezd, lehetetlen kivonódní a mese hatása alól. Így történt ez a meseközpontban is: a gondosan kiválasztott mesék elementáris erővel hatottak, hiszen a mesemondó (terapeuta) mindig is a tudattalan képviselőjeként van jelen a mesemondás alatt. Ezért sok olyan mesét meséltünk nekik, amelyben a hős szülők nélkül marad, vagy amelyben az egyik szülőt meg kell menteni valamilyen veszedelemtől. Szólt mese a szárnyait, azaz a repülési képességeit elvesztő emberről, a tojásból született lányról, a lángpalotában raboskodó királykisasszonyról, a kővé változott apáról, a gyermekeivel nem törődő anyáról, a testvérét kereső vagy a szenvedélyei rabságában vergődő ifjúról stb. A gyerekek már a harmadik estétől várták a napot lezáró esti mesét, kérdezték, mikor kezdődik végre. A napok múlásával mesehallgatás közben egyre nagyobb csönd uralkodott. Rohamosan javult az a képességük, hogy beleéljék magukat a történetbe, egyre több gyerek került a történethallgatási transz hatása alá és az ezt követő lelki béke, kiegyensúlyozottság, stabilizálódás és végtelen nyugalom állapotába. Az éjszakák egész nyáron rendbontás nélkül értek véget... Azok a gyerekek, akik az intézetekben vagy a befogadó családoknál a poszttraumás stressz tüneteit mutatták (pl. rémálmok, éjszakai felriadások, ingerlékenység, dühroham, bepislés, hiperaktivitás, csökkent érdeklődés, beszűkülés, motiválatlanság stb.), már néhány nap után határozott és nagyfokú javuláson mentek át. Elmondhatjuk, hogy tíz nap meseterápiás munka után mindenkit jó állapotban engedtünk vissza oda, ahonnan érkezett, és a nevelői visszajelzések azt mutatják, hogy ez a jó állapot hosszú időn át – hetekig, egyes esetekben több hónapig – is fent tudott maradni. Sőt, amikor több hónapos szünet után újra felkerestük őket, a mesék segítségével néhány perc alatt el tudtuk érni ugyanazt a hatást minden csoportunknál. A tíz hónap szünet után hozzánk most húsvétkor visszatérő első nyári csoportunknál pillanatok alatt ott folytattuk a munkát, ahol tavaly júniusban abbahagytuk!

A mesemondó szerepe a terápiás folyamatban óriási, hiszen rajta múlik, hogy a kiválasztott történet mit mozgat meg a mese hallgatóiban. A mesemondó mesélés közben belső biztonságot és belső nyugalmat ad át, miközben saját középpontjához vezeti a mese hallgatóját, és növeli benne a reményt és a bátorságot a változtatásra, változásra. A történetek felélesztik és tartóssá teszik a jóra való képességet, növelik a meghittséget egy csoport tagjai között. Maga a történet a mesehallgató belső állapotáról és az abból való kiútról ad át információkat, valamint megküzdési és megoldási alternatívákat.

A mesemondó tehát egyrészt az életenergiák megújuló forrásához vezetheti a mese hallgatóit a meséléssel, másrészt a gondosan megválasztott mesével néven nevezhet kimondatlan és kimondhatatlannak gondolt sebeket, traumatikus emlékeket. A mesélés módja is befolyásolja a terápia sikerét:

a mesemondónak természetes és közvetlen módon kell mesélnie, és meg kell engednie, hogy mindenki úgy hallgassa a meséket, ahogyan szeretné, és ahogyan a meséhez való aktuális viszonya engedi. Általában nagy csönd uralkodik mesehallgatás közben, de időnként a történetek a szokásosnál is mélyebben érintenek valakit. Ilyenkor sírhat, nevetgethet, elbújhat, közbeszólhat, tiltakozhat, kérhet, kimehet, ugrálhat, üvölthet, magába fordulhat, s ezeket a reakciókat a mesemondó a történetbe tudja szőni, hogy így is segítse azt, aki épp egy tisztulási folyamatba csöppen a mesén keresztül. Ezekben a számára nehéz pillanatokban a mese és a mesemondó kézen fogja őt és vezetgetni kezdi: vezetni kifelé a sötét erdőből. Ahhoz, hogy a folyamat zavartalanul végigmehessen, a mesemondónak folyamatosan képeket kell küldenie, azaz mozgásban kell tartania a képzelőerőt, miközben különös módon kell vigyáznia arra a mesehallgatóra, aki veszélyes területen jár éppen, hiszen most találkozhat azokkal a fájdalommal, emlékekkel, amelyeket valamikor régen magába zárt. Ezért a mesemondónak reagálnia kell minden újabb jelzésére (szóbeli vagy testnyelvi), és óvatosan, lágyan, finoman el kell juttatni őt a mesét lezáró „lakodalomig”, azaz megoldásig. Ilyenkor hatalmas katarziszok keletkeznek, és a katarziszok életet megváltoztató belátásokhoz juttatják az ily módon vezetett mesehallgatót.

Ez a felelősség minden este erős jelenléte és erőfeszítést kívánt mesemondóinktól (terapeutáinktól) mesemondás közben, de épp ez az erős jelenlét volt a sikerünk egyik záloga, mert a gyerekek erre tudták/merték rábízni magukat. Ismerték és várták a mesemondás szertartását, s együtt mondták a mesemondóval a mese végét záró meseformulákat. Ez utóbbi nagyon fontos volt számukra. A mesébe való belefeledkezésüket látva, és megértve óriási igényüket a mesehallgatás alatt bekövetkező nyugalmi állapotra, délelőttönként is meséltünk nekik. Négy nap után elkezdtek érteni és a maguk hasznára fordítani a történeteket. Arra a kérdésre, hogy „hol látjátok magatokat a történetben?”, pontos válaszokat tudtak adni. Élettörténetük ismeretében elmondható, hogy mindenki nagyon pontosan ott látta magát mindegyik mesében, ahol valóban tartott saját életében. A délelőtti mesélések hatására napközbeni viselkedésük is sokat változott, egyre több időt voltak képesek figyelni, jelen lenni, meghallgatni a másikat. Érteni és használni kezdték a szimbolikus nyelvet a hétköznapi beszélgetéseink során is. Valamennyien szerettek mesét hallgatni, és többször is megjegyezték, hogy „ez a mese rólunk szólt”. Általában az ötödik naptól kezdve jelezték felénk, hogy ők is szeretnének mesélni nekünk, szó szerint rengeteg „mondanivalójuk” lett, amit mesékbe kódolva juttattak el hozzánk. Volt olyan csoport, amelyben egy állat (madár), látott kép vagy tárgy – leggyakrabban egy kő – segítségével születtek meg a mesék. De volt olyan csoport is, amelyben félbehagyott mesék befejezése jelentette a legnagyobb örömet és hozta el a teljes felszabadultságot. A gyerekeknek mindig rengeteg mondanivalójuk volt, s nem feladatként élték meg a mesebefejezéseket, hanem önvallomásként. Ez megerősített bennünket azzal kapcsolatban, hogy valóban sok belső titkuk és elfojtásuk van, amiktől szeretnének megszabadulni, és a mesék lehetőséget adtak nekik arra, hogy bizonyos „trauma-csomagokat” letegyenek, megszabaduljanak olyan kínzó élményektől, amelyek évek óta nyomasztják őket. Meglepő volt, hogy mindenki bátran vállalta a többiek előtt a sebeit, előbb persze csak a mese szimbólumain, motívumain keresztül, majd aztán minden átmenet nélkül saját magára vonat-

kozóan. A legmeglepőbb fordulat akkor következett be, amikor mesekönyveket kértek, és elkezdtek egymásnak mesélni. Azokat a lányanyákat, akik gyermekeikkel töltöttek el nálunk tíz napot, szintén ezzel a módszerrel tanítottunk meg a gyermekeiknek mesélni. Ők is mesekönyveket kértek tőlünk búcsúzóul.

A képküldés technikája – vagyis a mese élőszóban való átadása – a fantázia szabad szárnyalását is segíti, amire azért van szükség, mert ez lehetővé teszi, hogy bizonyos belső tartalmak valóban átrendeződjenek. Ha ez megtörténik, a gyerekek képessé válnak arra is, hogy megváltoztassanak működésképtelen vagy nyomasztó dolgokat. A fantázia segíti őket abban is, hogy a cselekvéseket előkészítse, mégpedig úgy, hogy a lehetőségeket előrevetíti. A gyerek gondolatban kipróbálhatja mindazt, amit később cselekvéssé alakíthat, sőt a vágyait is megvalósítható formába terelheti. Ahogy mi mondtuk nekik: megtapasztalhatják, hogy minden lehetséges.

Terápia előtt és után – Öngyógyító történetek. Mivel a gyerekek nem nyaralásra, hanem közös munkára érkeznek hozzánk, külön figyelmet fordítunk arra, hogy erre már előzőleg is felkészüljenek. Ezt a célt szolgálja a pályázat. A pályázat az adott csoporttól függően minden esetben más és más, amint az egyes csoportjaink tematikája is specifikusan kidolgozott. E tematikák kialakításánál a küldő intézményekből kapott információk és a gyermekekkel való találkozások szolgálnak alapul. Természetes, hogy egészen más mesékkal dolgozunk gyermekotthonból érkező kisgyermek, lányanyák, nevelőszülőknél élő gyerekek vagy épp utógondozásból érkező fiatalok esetében. A felkészítést követően tíz napot töltenek a meseközpontban, de ez nem jelenti a munka végét. Minden csoportot rendszeresen látogatunk. Egyrészt fontos számunkra, hogy lássuk, valóban tartós hatást ért-e el a tíz nap, másrészt épp azért, hogy tartós, akár egy életre ható mintát adhassunk, a megerősítés is nélkülözhetetlen. Egyébként a gyerekek a búcsúzás pillanatában maguk is jelzik igényüket a további találkozásokra, és eddig minden alkalommal meghívtak minket magukhoz egy-egy jeles alkalomra (karácsony, Katalin-bál, farsang), így közvetlen, organikus formát ölt az, amit utánkötetésnek hívunk. Több helyen napi kapcsolatban állunk a nevelőkkel, akik rendszeresen beszámolnak a gyerekek sorsának alakulásáról, sőt tanácsunkat kérik válságos élethelyzetekben.

A gyermek számára önmaga jó, „mennyei” oldalának megismerése megdöbbentő élmény. Mivel ilyen elemi tapasztalatok híján vannak, számos fogalom tökéletesen értelmezhetetlen a számukra: strukturálatlan számukra az idő, képtelenek a tervezésre, ad hoc jellegű s gyakran rossz döntéseket hoznak. A meséken keresztül olyan mintákat kapnak, amelyek visszaadják számukra ezeket az elemi, az életben maradáshoz, a boldoguláshoz nélkülözhetetlen struktúrákat.

Utánkötéseink során megbizonyosodtunk arról, hogy a meseközpontban közösen elvégzett munka tartósnak bizonyult. Hónapokkal később is pontosan emlékeznek az itt szerzett tudásra, emlékeznek önmaguk teljesebb, jobb, erősebb énjére. Olyasmit kaptak, amit senki sem vehet el tőlük többé, ami az ő esetükben igencsak nagy szó, hiszen e gyermekek elsődleges élettapasztalata épp az, hogy bármikor, bármit teljesen és végérvényesen elveszhetnek. A meseközpontban épp ennek ellenkezőjét tapasztalhatják meg: vannak dolgok, amelyek fölött átvehetik az irányítást, s ha úgy akarják, minden körülmények között meg

is tarthatják azt. A számukra fontos meséket emlékezetükben őrzik, és bármikor „vigasztalóként” vagy „erősítőként” használhatják, mint ahogy meg is tesszik.

Jó helyzetben lévő családok is képesek rossz mintákat rögzíteni generációról generációra. Abban a közegben, ahonnan állami gondozottjaink jönnek, ez fokozottabban igaz. Gyakorta a szülei is állami gondozottak voltak. Részint ennek köszönhető, hogy a súlyos helyzetbe születő és elhagyott, tönkretett gyermekek számát alig lehet csökkenteni. Az alapítvány módszeresen alakítja úgy a munkát, hogy a gyerekeknek azt az esélyt adhassuk át, hogy ebből az ördögi körből kitörhessenek, és például olyan kapcsolatokat, családot alakíthassanak ki felnőttként, ahonnan a gyermekeik nem kerülnek vissza a rendszerbe szinte automatikusan. Azt reméljük, hogy a nálunk megforduló gyermekeken túl létezhet majd egy csak részben látható másik gyermekcsoport is: azok, akik a meseközpontnak köszönhetően már a szüleikkel, s nem állami intézetekben nőnek fel. Hogy az alapítvány ez irányú szándéka mennyire komoly, jól mutatja: az egyik csoportban olyan tízenéves állami gondozásban élő lányanyákat fogadtunk, akik már a babáikkal érkeztek. Az ilyen helyzetben születő kisgyermekeket sajnos komolyan fenyegeti az a veszély, hogy szintén az állami gondozottak számát gyarapítják. A szóban forgó csoportban megerősítettük az anyákat, számukra is igyekeztünk megmutatni egy alternatív valóságot, amely lehetővé teszi olyan anyai minták kialakítását, melynek következtében a csecsemők esélyei is jelentősen növekedhetnek.

További célunk, hogy megteremtsük a gyerekek egymással való sokoldalú interakciós, kommunikációs és kooperációs lehetőségét. A kirekesztés és kirekesztettség mindenfajta formájának megelőzésére törekszünk. Elfogadó közösség kialakítását, a diszkriminatív attitűdök megváltoztatását tartjuk célnak. A nevelőotthonokba visszatérő gyerekek mintát adhatnak azoknak, akik nem vettek részt a programban, olyan erővé válhatnak, amely csökkenti, esetleg megszünteti az ellenséges légkört, agressziót, kirekesztést stb.

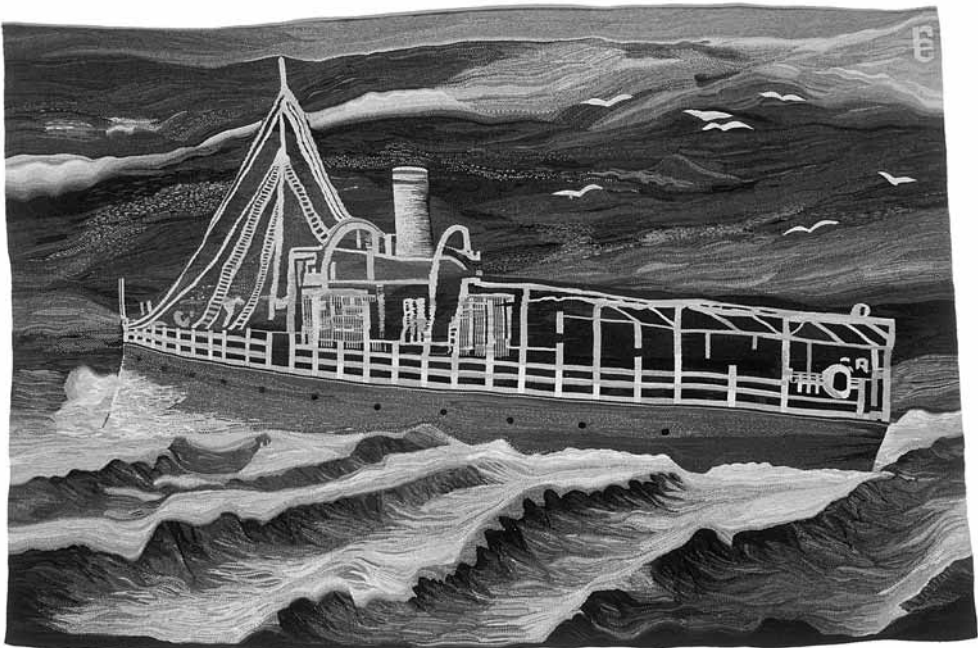
A gyermekeket az intézetekkel, gyermekotthonokkal való szoros együttműködésben, mindig 2–4 kísérővel együtt fogadjuk. Az intézmények vezetőivel, nevelőivel, pedagógusaival, pszichiátereivel folyamatosan tartjuk a kapcsolatot, és ingyenes tanfolyamainkkal lehetőséget biztosítunk arra is, hogy a módszereinket elsajátítsák. Vagyis a központ egyre intenzívebben segít abban, hogy az intézetekben és otthonokban is legyenek olyan nevelők, pedagógusok, akik a gyermekeket hozzásegíthetik ahhoz, hogy közelebb kerüljenek a saját lehetőségeikhez.

Tulajdonképpen az lenne kívánatos, hogy a lehető legtöbb intézményben folyjék ilyen vagy ehhez hasonló terápia, s úgy látjuk, erre komoly esély mutatkozik. A meseterápia módszertanát ez ideig is jó pár civil és állami szerveződés vette át és használta. Újabb lehetőséget nyújt majd, hogy a meseterápia akkreditálása már folyamatban van, és az érdeklődők szervezett, magas szintű képzés során sajátíthatják el a módszer alkalmazásához szükséges tudást és készségeket. Ehhez a felsőoktatás szintjéről minden támogatást messzemenően megkaptunk. Egyik legnagyobb támogatónk a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézete.

Pillanatképek a meseközpont életéből. A központba látogató gyermekek kb. 70%-ánál tapasztaltunk tartós, esetenként radikális, pozitív változást. Ezt a gyermekek nevelői, nevelőszülői is számos esetben visszajelezték. Hang-

súlyozzuk, hogy olyan gyerekekről beszélünk, akik sokszor kezelhetetlennek tűnő gondokkal küzdenek. A program hatékonyságát ennél is jobban illusztrálják az egyes esetek, amelyek tárgyalására e folyóirat keretein belül igen korlátozottak a lehetőségek. Ezért csak néhányat említenék meg. Például annak a kislfiúnak az esetét, akit éveken át durva szexuális zaklatás ért mind az anya, mind az apa részéről. A szülők jelenleg 17 évnyi fegyházbüntetésüket töltik. A kislfiú teljes mértékben híján volt az „apamintának”, s mint az utánkövetés során a gyermekpszichológustól megtudtuk, e problémával a központba való érkezés előtt évekig küzdöttek. Visszaérve azonban ez a probléma megszűnt. Nevelőszülők számoltak be egy másik kislfiú esetében arról, hogy míg korábban nem tudtak beszélgetni a fiúval, a nyári közös munkánk után mindennaposá váltak a beszélgetések. Láttunk kamasz fiút, aki kínozza és terrorizálta a társait, majd egy katartikus pillanatban „megtalálta a saját lelkét”, és utána az egyik legfőbb összetartó erővé vált. Láttuk a világ legszomorúbb szemű kislfiúját, aki az ötödik naptól már rengeteget nevetett. Láttuk a hiperaktív magatartászavarost, néma csöndben, mozdulatlanul ülni mesehallgatás közben. Láttuk a súlyosan bántalmazott, nagyon szomorú, passzív fiút az alkotás lázában ezer fokon égni és lelkesen táncolni. Láttuk az agresszív, folyton ordító „vadállatot”, tenyerében a madárfiókával, suttogni és könnyezni. Halottuk, hogy a 40-es IQ-jú, beszélni is alig tudó, elmesél egy sokszorosan összetett, komplex, nagyon hosszú tündérmesét.

Mert a mesék valóban abban segítenek, hogy valóra válják a lehetetlen is. Mi, a Meseterápia Központ munkatársai ebben hiszünk, és eszerint végezzük mindennapi munkánkat.



NAVIGARE NECESSE EST