

A mesék világa

*„A mese nem racionális úton készít fel a felnőtti létre, a felnőtt döntésekre, hanem mági-
kus, irracionális módon. Nem a problémamentes élet ígérését kapjuk meg tőle, hanem annak
a reményét, hogy még a legkisebbek, a legesendőbbek is boldogulnak, ha adottságaikat és
lehetőségeiket mozgósítják, ha nem hátrálnak meg az akadályok, megpróbáltatások előtt.”
(Kádár Annamária)*

A mese világa az ember életében a könnyedséget, kikapcsolódást, egy másik világ-
ba való kalandozás lehetőségét jelenti. A tündérmesék szórakoztató jellegükön túl
azonban sokkal mélyebb tartalommal is rendelkeznek. Az irodalomtudomány, a
pszichológia világa egyaránt megpróbálta értelmezni, a maga nyelvére lefordíta-
ni a mesék jelentését, az emberekre gyakorolt jótékony hatását. A tündérmesében
elsősorban a csodás elem érvényesül és a csodák törvényszerűen következnek
be. Az én életemet körbelengik a mesék, egészen gyermekkoromtól. Szerencsés
vagyok, hiszen sok mesét hallgathattam, ez vezetett el a könyvek világához. Ezért
is olyan fontosak a gyökerek, a szülői példa. Ha jó táptalajról indul a gyermek, sok
mesét, történetet hall, akkor megkapja azt a lelki táplálékot, amely egész életén át
kísérni fogja, mindig lesz hova visszatérni, erőt gyűjteni.

Ezen tanulmányban szeretném áttekinteni a különféle meseértelmezéseket több
szerző szemszögéből. Kitérek a mese cselekményének fő állomásaira. A fő hang-
súly azonban a mese és a gyermek kapcsolatán lesz. Ezt a témát szeretném egy pi-
cit hosszabban kifejteni. Ugyancsak ebben a részben kerül említésre a meseterápia
és a mesék szociális, segítő szerepe. Rudolf Steiner a következőképpen nyilatkozik
a tündérmesék jelentőségéről: „Az emberiség fejlődésének régebbi korszakaiban a
lélek még közelebb állt a belső lelki történések tisztánlátással való érzékeléséhez.
Éppen ezért az egyszerű néplélek, mivel a mostaninál sokkalta tisztábban érezte ezt
a fajta éhséget, bizonyos körülmények között olyan képekkel tudta csillapítani azt,
amelyek akkoriban még a lelkéből fakadtak, s amelyeket ma a különböző népek
által továbbhagyományozott mesékben találunk meg.” (Steiner, 1913)

A tündérmesék nem veszítik el érvényességüket, hitelességüket, mivel olyan
élethelyzeteket, tapasztalatokat, megküzdési stratégiákat tartalmaznak, melyek a
mai korra is érvényesek.

Az archaikus korban a szóbeli hagyományozódás évszázadokon keresztül bi-
zonyította, hogy a meséken keresztül is birtokba lehet venni a világot, hiszen a
mese a világ megismerésének egyik legősibb formája. A mese nemcsak általános
emberi problémákat és az azokra adható lehetséges válaszokat gyűjti össze, nem

csak életmintákat közvetít, hanem felemel a szellemihez, miközben megismertet a szellemi út lehetséges állomásaival. (Boldizsár, 2009)

A mesék azért képesek lenyűgözni minket, mert elvisznek egy olyan világba, amely túlmutat a megfoghatón, a végtelen lehetőségek birodalma, és megmutatja számunkra, hogy a világ sokkal több, mint amit képesek vagyunk felfogni belőle. A mese megnyitja az elmét a magasabb tudatállapotok és a transzcendens felé, megmutatja, hogy létezik egy másféle szemléletmód, egy olyan, mely különbözik az általunk ismerttől és elfogadottól, ami túlmutat az ember számára megismerhetőn. (Boldizsár, 2009).

Ahhoz, hogy értelmezni tudjuk a mese nyelvét, belépünk a mesei keretbe, szükség van egy másfajta látásmódra, mely befogadó és képessé tesz bennünket arra, hogy eggyé tudjunk válni a mesével. Eggyé kell válnunk a történettel, a szereplőkkel, és ha mindez sikerül, felismerhetjük a történetben a saját problémáinkat és a kihívásokat az életünkben.

A mesék világa az emberiséggel egyidős. Ha végignézzük a régmúlt korok történetét, mindenütt mesékre, a fantázia és a valóság határmezsgyéjén született történetekre bukkanunk. A régi korok embere nem pusztán szórakozásból mesélt, hanem azért is, hogy a mesékben fellelhető bölcsességek segítségével választ találjon saját életkérdéseire is. A hallgatók felfedezték magukat a mesékben, és megfejtve a mese üzeneteit, megoldási lehetőséget kaptak saját problémáikra. A régi kultúrákban, mikor az emberek még közelebb álltak a természethez és a mítoszok képességéhez, könnyebben megértették a mesék üzeneteit, a modern, civilizált ember azonban már ritkán gondolkodik képekben.

A mesék mély tartalommal bírnak és számos üzenetet hordoznak a mai, modern kor embere számára is. Ezt bizonyítja Boldizsár Ildikó (2009) is, aki hangsúlyozza, hogy a népmese képes életkortól függetlenül olyan rejtett üzeneteket közvetíteni, melyek minden ember számára mást jelentenek, másként értelmezzük őket. Mindannyian találhatunk a mesékben olyan életvezetési tanácsokat, intelmeket és felhívásokat, amelyek gyógyírként hatnak az életünkben előforduló problémákra.

A történetekben megtalálhatók a gyógyuláshoz és a testi folyamatok egyensúlyának fenntartásához szükséges tanítások. Boldizsár Ildikó (2009) szerint a mesei utat végigjáró mesehősök legfontosabb feladata épp az, hogy elpusztítsanak valamit a világból, ami nem odavaló, vagy visszaszerezzék azt, ami éppen odavaló volt. Továbbá hangsúlyozza, hogy a mese nem azt állítja, hogy amit elveszítettünk, elég visszaszerezni, hanem azt, hogy maradéktalanul le kell számolni azzal, ami veszélyezteti az egészségünket.

A mese gyógyító hatásmechanizmusában nagyon fontos szerepe van annak az epizódfüzérnek, hogy mielőtt a hős megküzd a sárkánnyal, végigjárja a föld, a víz, a levegő és a tűz elemhez kapcsolódó tanulóutakat. Megetet egy éhező állatot, egy partra vetett halat visszavisz a vízbe, szövetségre lép a levegőben a gondolatnál is sebesebben mozgó táltossal, és a sárkányküzdelem előtt kipuhatolja a sárkány erejének titkát.

A mese csodás motívumai jól érzékelhető energiaforrásként hatnak a gyermeki lélekre. A mese a lélek tükre, ajtót nyit számunkra belső világunk felé. Ezen a kis titkos ajtón keresztül napvilágra kerülhetnek és mesebeli alakokban testet ölthetnek vágyaink, fantáziáink, indulataink. A mesék szereplői által képviselt tulajdonságokban felismerhetjük saját cselekvéseink indítékait, az életben előforduló problémákhoz és megoldásukhoz való viszonyunkat. A mesék egyik legfontosabb célja és funkciója, hogy a gyökerét vesztett racionális tudatot, aminek eluralkodása egyoldalúsághoz és a személyiség elsivárosodásához vezethet, visszakapcsolja gyökereihez, a kollektív tudattalanhoz. Ezzel együtt visszakapcsolja az emberi közösséghez és a közösségért végzett cselekedetekhez. A szerző azzal folytatja, hogy a meséről első megközelítésben az jut az eszünkbe, hogy olyan történetekről szólnak, melyeknek nincs és nem is lehet köze a valósághoz. Ennek épp az ellenkezője érvényesül. A mesék cselekményében végighúzódó konfliktusok a való élet problémáinak sűrítményei, melyek szimbolikus formában, képekben, eseményekben öltenek testet. A szimbólumalkotás veleszületett képességünk, s ha ennek nem adunk teret – akár csak mesehallgatás szintjén is –, akkor ez megakadályozza a fejlődést. A személyiség kibontakozásának elakadása pedig szorongáshoz, pszichés zavarokhoz, indulatkezelési problémákhoz vezet. A mesék hatására – már hallgatásukkor is – belső képek keletkeznek bennünk, s ezáltal a tudattalan területről energiák szabadulnak fel, melyek cselekvésre sarkallhatnak.

A mesék cselekményének fő állomásai

Antalfai Márta (2009) szerint a mese vagy harmóniával indul, vagy már az első mondatok érzékeltetik az egyensúly felbomlását, valamilyen hiányállapotot, ami a krízishez vezet, ezt követik a próbatételek, majd a megküzdés, végül a győzelem, siker és végül a boldogság.

Majdnem minden mesének központi magját alkotja a benne szereplő hősök küzdelme. Küzdelem a külvilág és belső világunk démonaival, sárkányaival. Küzdelem a félelmetes, archaikus lényekkel, a szorongásainkat szimbolizáló fenevadakkal. Ezek az akadályok szimbolizálják mind a külső világ kihívásait, mind a belső világból érkező impulzusokat, érzéseket, vágyakat és indulatokat. A megküzdés az életút egy-egy szakaszára vonatkozik. A próbák alatt érik, fejlődik a személyiség. A kiteljesedés pedig a boldogságérzés előfeltétele. Az ölbe hulló boldogság helyett a mesék a kiküzdött boldogságról szólnak. Nemcsak a mesék keletkezése egyidős az emberiséggel, hanem az üzenetük is. A mesébe illő élet megvalósítása kemény próbatételekhez kötődik. A mesék azt is szemléltetik, hogy nem minden megpróbáltatás és küzdelem vezet fejlődéshez és a személyiség kiteljesedéséhez. A mesebeli hősök általában intuitíve érzik, hogy mi az életük értelme, mi a küzdés célja, hová akarnak eljutni.

Antalfai (2009) Kopp Máriát idézve azzal folytatja, hogy a boldogság nem állapot, hanem törekvés. Ehhez tudni kell, hogy mire törekszünk. Ha a megküzdést siker koronázza, nő az önbizalmunk, a kompetenciaérzésünk. A boldogság egyfajta harmónia és teljességérzés, ezért a szerző hangsúlyozza, hogy fontos olyan célokat kitűznünk magunk el, melyek egész személyiségünket érintik, mind a négy pszichés funkciót érinti: a gondolkodást, az érzékelést, az érzést és az intuíciót. A megelégedettség nem állandó érzés, újra és újra törekedni kell rá, küzdeni kell érte. A mesék hűen tükrözik ezt számunkra. A megszerzett kincset vagy kapcsolatot időnként elveszítik a hősök, s ezért újra és újra útra kell kelniük, hogy megszerezzék.

A mesehősök egy bizonyos cél érdekében indulnak útra az alvilágba, hogy vállalják a szenvedést, ami a boldogság ára. Az alvilágba való alászálláskor a hősök megismerkednek saját árnyékos oldalukkal, s ez egyfajta megküzdést is jelent tudattalan világuk árnyékaival. A mesebeli hősnek a beavatást jelképező útján fejlődik mind a négy személyiségfunkciója.

A gyermek és a mese

Peer Krisztina (2015) könyvében azt írja, hogy a mese azt sugallja a gyermeknek, hogy az életben vannak nehézségek, melyeket úgy tudunk leküzdeni, ha harcolunk ellenük. A mese nyelve kiválóan alkalmas arra, hogy a gyermek szembenézen azokkal a problémákkal, melyeket hiába próbálunk neki elmagyarázni.

A gyermek aszerint választ a jó és rossz figurák közül, hogy melyikük kelt benne rokonszenvet. Minél inkább értik a pozitív hős szerepét, annál könnyebb vele azonosulni.

Elengedhetetlen, hogy egy gyermek megismerjen olyan mesehősöket, akik bár egyedül indulnak útra, bíznak magukban és az emberekben, követik a helyes utat, és elnyerik méltó jutalmukat.

A magányos hőst – ugyanúgy, ahogyan a gyermeket – segítők veszik körül. Ilyen lehet az útszéli gyümölcsfa, a kemence, a patak. Egy mesehős vagy egy gyermek sohasem lesz elszigetelt vagy magányos, mert mindig lesz valaki, aki támogatja az útkeresésben.

Bettelheim (1976) szerint a mese nemcsak szórakozást nyújt a gyermeknek, hanem fejleszti önismeretét, egyúttal elősegíti személyiségének fejlődését. A mese ugyanúgy építkezik, ahogy a gyermek gondolkodása, ezért is olyan meggyőző a számára. A mese adott esetben sokkal jobban megvigasztalja a gyermeket, mint a felnőtt. „A gyermek hisz a mesének, mert világszemlélete olyan, mint az övé.” (Bruno Bettelheim, 1976)

Antalfai Márta (2009) külön foglalkozik a mesék gyermeki lélekre gyakorolt jótékony hatásával is. Antalfai szerint a gyermekek lelkében nagyon sok szorongás, testetlen, konkrét tárgyhoz nem kötődő félelem lapul. A kisgyermekekben félelmet keltenek saját indulatai, agressziója. A mesékben megjelenő negatív alakok

(boszorkány, sárkány) segítenek nekik abban, hogy formát öltön a differenciálatlan félelem. Miután alakot ölt, maga is lerajzolhatja, közel kerülhet hozzá. A mese végül feloldja a negatívumokat azzal, hogy a jó győzedelmeskedik a rossz felett.

A meseterápia

A meseterápia napjainkban egyre gyakrabban alkalmazott terápiás módszer, gyermekek és felnőttek körében egyaránt. A művészetterápia egyik ága, tulajdonképpen abból kifejlődött személyiségfejlesztő módszer.

Elméletének kidolgozása többek között Boldizsár Ildikó (2010) nevéhez fűződik. A meseterápia azon a felismerésen alapul, hogy minden élethelyzetnek megvan a maga mesebeli párja. A mese megtanít arra, hogyan lehet meghaladni korlátainkat, hogyan lehet megoldásokat találni egy egyensúlyvesztett helyzetben. Boldizsár Ildikó szerint a mesékben benne van annak a lehetősége, hogy mindazt, ami a világban rosszul működik, meg lehet változtatni.

Boldizsár (2010) azzal folytatja gondolatmenetét, hogy a meséknek megnyugtató, simogató, vigasztaló hatásuk van, ami jórészt a mesemondó személyének köszönhető. Pusztán a mesehallgatás olyan folyamatokat képes elindítani, amit nevezhetünk lélekfrissítésnek.

A mese olyan helyszínekre viszi el az embert, hol ritkán jár, a tudattalanba, az ősképek birodalmába. Ez a merítkezés egy olyan agyi funkció segítségével történik, melyet a mindennapokban minimális üzemmódban működtetünk, a jobb agyféltekével.

A mese a lélekfrissítés és a jobb agyfélteke működésbe hozása mellett konkrét megoldásokat is kínál, megtanít arra, hogy lehet ellentétes érzelmekkel megbirkózni, megtanítanak, hogyan lehet elválni, elszakadni valamitől vagy valakitől, vagy éppen hogyan lehet tartós kapcsolódásokat létrehozni.

Antalfai Márta (2014) a Kincskereső meseterápiás módszer kidolgozója könyvében szintén rámutat arra a tényre, hogy a népmeséket az évszázadok kollektív tudata csiszolta, ezért a legtisztább formában tartalmazzák az emberiség ősi bölcsességeit. A szerző azzal folytatja, hogy a régi korok embere nem csupán szóraozásból mesélt, hanem azért, hogy a mesékben föllelhető bölcsességek segítségével választ találjon saját kérdéseire.

A mesék szimbolikus képeikkel és cselekményeikkel nagyon mély, intuitív tudást és sejtéseket jelenítenek meg az élet misztériumáról, a lélekben lejátszódó folyamatokról.

Antalfai Márta (2014) egyetért Boldizsár Ildikó (2010) mesekutatóval abban, hogy a mesék lényegében választ adnak minden olyan kérdésre, mellyel életünk során szembesülünk, a testvérféltékenységtől kezdve a szülőktől való leválásig. Ezért a meseterápia abból a felismerésből indul ki, hogy az emberi lélekben felmerülő konfliktusok szimbolikus formában megtalálhatók a mesékben is.

Antalfai Márta (2014) továbbá hangsúlyozza, hogy a mesék gyógyító hatással rendelkeznek. A mesék a lélek tükrei, általuk beelátunk a lélek működésébe. A mesékben a saját problémáinkkal találkozunk, belső küzdelem egy élethelyzettel, egy bizonyos problémával való szembenézés.

Ahogy a mesehős útnak indul a mese elején, úgy indul el az ember is életútján. Antalfai Márta (2014) kifejti, hogy a mesehős útja az életút egy-egy fejlődési szakaszát szimbolizálja. Ahogy a mesében a hős, úgy az életben is számtalan választási lehetőséggel találjuk magunkat szemben. Ezek a választási helyzetek és döntési szükségletek lényegében a személyiségfejlődés egy-egy lépcsőfokánál, és ezt az adott lépcsőfokot szimbolizálják, ilyen például a kisiskoláskorból a serdülőkorba való átlépés.

A meseterápia alkalmazása gyermekeknél

A gyermekeken sokszor feszültségek, szorongások, félelmek uralkodnak el, nem tudja kezelni érzelmi élete ambivalenciáját, és dühös a tehetetlensége miatt. Mivel testi és lelki adottságai, akaratának fejletlensége, alacsony frusztrációtoleranciája még nem teszi lehetővé, hogy egy felnőtthöz hasonlóan eligazodjon a saját kicsiségéhez mérten óriási, bonyolult külső és még bonyolultabb belső világában, emiatt sokszor tehetetlennek érzi magát. Ennek megoldásához természetesen nem elegendő egy megfelelő történet elővarázslása, amiből a gyermek megtanulja, megérti, hogy mit is kell csinálni, és máris „gombnyomásra” megoldódnak a dolgok. Mindenféle kioktatás, hasonlítás egy mesén, történeten keresztül elmentésen hat, mert a gyermekben pont azt a problémát erősíti meg, hogy képtelen megfelelni, azt éli meg, hogy elégedetlen vele. (Kádár Annamária, 2013) A kisgyermek nagyon nehezen tudja megfogalmazni érzelmi problémáit, csupán érzések szintjén éli meg a feszítő állapotot. Számtalan olyan feladattal kell megbirkóznia, amelyek nagy megpróbáltatások elé állítják: le kell válnia szüleiéről, meg kell tanulnia kezelni a félelmeit, késleltetni a vágyait, elfogadni a testvérét, legyőzni a testvérféltékenység érzését. A gyermek gyakran átéli az érzések ambivalenciáját is, egyszerre imádja és gyűlöli szüleit, és tehetetlenül áll a kavargó belső érzései előtt. Hogyha a szülő teljesítményorientált, ha nagyon magasra helyezi a mércét, vagy átadja a gyermeknek saját szorongásait, bizonytalanságát, felnőtt szerepbe emeli a gyermeket, ha értelmezi a gyermek problémáit, ha semmibe veszi és lekicsinyli a gyermek félelmeit, szorongásait, akkor még jobban kibillentheti a gyermeket az amúgy is ingatag egyensúlyi állapotból. Élményeit a gyermek szimbolikusan tudja kifejezni, áttéve játékba és mesébe, ahol képek segítségével dolgozik, kivetítve dühét, haragját egy állatfigurába, vagy mesehallgatás közben egy negatív szereplőre.

A mesék az érzelmek kiváltását teszik lehetővé, az újrhallgatása pedig lehetőséget ad számukra, hogy ezeket újból és újból átéljék. Mivel a történetnek nem

ő a szereplője, nem kell ugyanúgy félnie, mint a valóságos helyzetekben, így egy biztos környezetben tapasztalja meg a különböző élményeket. Ha többször meséltet egy mesét, ennek kapcsán azokat a félelmeit, aggodalmát, szorongásait ismerhetjük meg, amelyekkel küzd.

Antalfai Márta (2008) szerint a rémisztő, negatív mesehősök elengedhetetlen szerepet töltenek be a gyermekek személyiségfejlődésében. A gyerekek lelkében sok testetlen, konkrét tárgyhoz nem kötődő szorongás lapul. A mesében felbukkanó sárkányok, boszorkányok és a többiek segítenek nekik abban, hogy testet öltssön ez az artikulálatlan félelem. A sárkányokat le lehet rajzolni, ezáltal meg lehet szelídíteni.

A mese szociális, segítő szerepe

A mese, mint terápiás eszköz nagy jelentőséggel bír a segítő szakmát végzők körében. A mese története azon túl, hogy szórakoztat, belső világunkban képekké transzformálódik, ezáltal érzelmeinket is mozgósítja. Antalfai Márta (2008) hangsúlyozza, hogy a mesék felhasználhatók mind az egyéni terápiában, mind a tanácsadói munka részeként és önállóan, meseterápiás csoportban. Mivel a mese fontos szerepet tölt be az egészségmegőrzésben, ezért a módszer egyik lényeges része, hogy a páciens gyermekkori kedvenc meséje is feldolgozásra kerül. Ugyanis a kedvenc mesében benne rejlik a leendő sors, életfeladat, amit a későbbiekben fel lehet ismerni, dolgozni lehet rajta. A gyerekek, akik folyton egy mesét követelnek, megéreznek valamit ebből, és rendszerint ki tudják választani a mesében „saját szerepüket”. A szerző azzal folytatja, hogy a mese megnyitja a lélek legbelső, legintimebb részébe vezető kis ajtót. A mesék mint pszichés automatizmusok, nem függnék az én-tudat kontrolljától. Az elbeszélő pszichéjének spontán önabrázolásai. A mese képeire kivetülhetnek, s szimbólumvilágában testet ölthetnek érzéseink, érzelmeink, motivációink, vágyainak, tudattalan világunk indítékai és üzenetei. A szerző könyvében egy példán keresztül szemlélteti állításait. Napjainkban egyre gyakoribb a nyers, öncélú agresszió. Viszont a mese belső világa, mint a belső világ és a külvilág közötti összekötő híd, egyben transzformációs lehetőséget is nyújt. Az archetipikus viselkedésmintákat és az ösztönenergiákat képpé transzformálja. A mese cselekménye során ezek a képek átalakulnak. A gyermekek esetében arról van szó, hogy mikor a farkas elnyeri méltó büntetését a mesében, a gyermekben is helyreáll az egyensúly. A gyermek farkasra vetített félelmei, agressziója ugyanis nem az eredeti tárgyat szállja meg (apa/anya vagy más személy), hanem a feszültség egy mesebeli alakra, jelen példában egy farkasra vetül és a mese hatására oldódik fel. Könnyebben ki tud békülni így a gyermek azzal a valóságos személlyel, amely a félelmet és a szorongást kiváltotta belőle.



Gyenes Gábor illusztrációja Polgár Anikó *Paleocsontevés* című verseskötetében (Anser Kiadó, 2019)