

A MESE GYÓGYÍTÓ EREJE

Dr. Antalfai Márta

Megjelent: Zöld újság, 2007

Az interjút készítette: Maczkay Zsaklin újsághíró

- Pszichoterápiás munkám keretében gyakran dolgozok népmesékkal, melyeket évszázadok kollektív tudata csiszolgatott, így ezekben találjuk meg legtisztább formában az emberiség ősi bölcsességeit. Ugyanakkor a mesekutatók rámutattak arra, hogy a műmesék is a népköltészetből, vagyis ősi, mitikus alaptörténetekből származnak. **Ez a történeti mag univerzális, az emberlét alapvető kérdéseivel (konfliktusaival, a személyiségfejlődés egyes lépcsőfokaival) foglalkozik. Ezért van az, hogy bizonyos mesék szinte valamennyi nép mesekincsében fölfedezhetők, és ha lehántjuk róluk a kulturális különbségekből adódó eltéréseket, megtaláljuk az azonos alaptörténetet.**
- **A mesék, mítoszok és mondák a vágyainkból, a fantáziánkból és az érzelmeinkből születtek, s így a képzelet és a valóság összefonódásai. A mesék szimbolikus képeikkel és cselekményeikkel nagyon mély intuitív tudást és sejtéseket jelenítenek meg az élet misztériumáról, törvényszerűségeiről, a lélekben játszódó folyamatokról. A meseterápia abból a felismerésből indul ki, hogy az emberi lélekben fölmerülő konfliktusok (felnőttkori krízisek: szülőkről való leválás, párválasztási dilemmák stb.) szimbolikus formában megtalálhatók a mesékben is.**
-
- A mesét csak az újabb időkben tekintik gyermekműfajnak, régen a mesemondás és hallgatás végigkísérte az emberek életét; a hallgatók fölfedezték magukat a mesékben, és megfejtve a jelképes üzeneteket, a mese analógiájára megoldást kaptak saját problémáikra, életkérdéseikre is. Valamikor ezeket az üzeneteket még könnyűszerrel dekódolták az emberek, vagyis a mesében föllelhető motívumokra, fordulatokra „ráültették” saját élethelyzetüket. Mára elszakadtunk a mítoszok világától, és kevésbé gondolkodunk képekben, ezért a szimbolikus formában megjelenő mondanivaló lefordításához olykor „közvetítőre” van szükség.
- **A mese alaptörténete tehát mindig valamiféle konfliktusra épül. A mesehős szembetalálja magát egy problémával, ezért elindul, hogy egy szimbolikus úton át leküzdje az elé gördülő akadályokat. Ez az elindulás voltaképp a sorsunk föl vállalását jelképezi, azt, hogy**

hajlandók vagyunk szembenézni a feladatainkkal, és leküzdeni „a sárkányokat is”. A személyiségfejlődés különböző állomásai, alaphelyzetei jelennek meg a mesékben, az adott életszakasz döntési és választási mozzanatai. A hősnek – aki eltévedt a sűrű erdőben – ezekre a döntési helyzetekre kell helyes választ adnia ahhoz, hogy elérje a személyiségfejlődés következő lépcsőfokát. (pl. a serdülőkorból a felnőttkorba) Ezt a választási szituációt a mesékben rendszerint a hármass kereszttűt, a hármass elágazás jelképezi. Fontos momentum, hogy a hősnek – noha akadnak segítők – végére is egyedül kell végighaladnia az úton, vagyis neki magának kell a személyes boldogságáért erőfeszítéseket tennie. A hangsúly a megoldáson van. A kezdeti diszharmónia után a mesében végül minden a helyére kerül. („A jó elnyeri méltó jutalmát, a rossz pedig méltó büntetését.”) A klasszikus mesében mindennek megvan a maga helye és szerepe, úgy a jónak, mint a rossznak is. **A negatív, félelmetes hősök például fontos szerepet töltenek be a gyerekek személyiségfejlődésében. Az emberi lélekben, különösen a gyermekek lelkében nagyon sok szorongás, testetlen, konkrét tárgyhoz nem kötődő félelem lapul.** Klinikai munkám során naponta tapasztaltam, hogy a megfoghatatlan szorongásélmény súlyos pszichés betegségekhez vezet. Ezek az intenzív szorongások is gyermekkori eredetűek. A félelem nem csak a külvilág által kiváltott reakció, **mivel a kisgyerekekben félelmet keltenek saját indulatai, agressziója is, amit a szülők megpróbálnak szabályozni.** A mesében megjelenő, negatív alakok (sárkányok, boszorkák és a többiek) segítenek neki abban, hogy formát öltson az artikulálatlan, differenciálatlan (éppen ezért mindennél nyomasztóbb) félelem. Miután alakot ölt, maga is lerajzolhatja, közel kerülhet hozzá, megszelídítheti. A mese végül föloldja a negatívumokat, hiszen a jó győzedelmeskedik a rossz felett.

- Az álmokban gyakorta fölfedezhetünk olyan részleteket, melyek egy-egy mesével mutatnak analógiát. A terápia időtartama természetesen egyéntől és problémától függ, ám **a mese bevonása – a szimbólumok és képek erejének, intenzív hatásának köszönhetően - jelentősen lerövidíti az időt. Szinte mindenféle problémára, válságra segítséget nyújtanak a mesék (a pánikbetegségtől kezdve a depresszióig, a sorozatos szakmai – vagy párkapcsolati kudarcokig stb.).**