

A MESE MINT IRÁNYTŰ

Mióta világ a világ, az ember újra meg újra bajba kerül: hol önmagában, hol pedig azon kívül. Az emberiség története válságok története, alig van olyan korszak, amely ezek nélkül zajlott volna. Életünket, sorsunkat döntően befolyásolja, hogy mit kezdünk a bajokkal, legyenek azok bárhol is. Kimászunk belőlük, vagy elmerülünk bennük? Megoldjuk őket, vagy vergődünk? Egyszerűen szólva: képesek vagyunk-e a fejlődésre, változásra, vagy megrekedünk? A mesék képeinél maradvá: útnak indulunk-e, vagy kővé változunk?

Évezredek óta rendelkezésünkre áll egy olyan „válságkezelő program”, amelyről elmondható, hogy nemcsak az idő próbáját állta ki, hanem minden esetben bizonyította jótékony hatását. Az ember mindig félt valamitől. Villámlástól, fenevadaktól, sötétségtől, betegségektől, más emberektől – hosszan lehetne sorolni a történelem megannyi félelemforrását, amelyek kivédésére a legtöbb esetben nem lehetett előre felkészülni, mert váratlanul lendültek támadásba. Az archaikus ember megoldásokat keresett az őt szorongató helyzetekre, és történetekbe zárta mindazon tapasztalatait, amelyekre „válságkezelés” közben szert tett. Így születtek meg a mesék, amelyek tértől és időtől függetlenül képesek útmutatásra, annál az egyszerű oknál fogva, hogy nemcsak a krízishelyzeteket nevezik meg, hanem az azokat kísérelő lelki folyamatokat is képekre fordítják, mi több, kiutat is mutatnak belőlük. Tudatunk születésünk óta nyitott a történetekbe kódolt tudás megértésére és használatára, a képekben való gondolkodásra és a „képes beszédre”. A képek mögött felsejlő

történetek megértése azonban ma már nehezebben megy, mert elveszítettük kapcsolatunkat azzal a világgéppel és nyelvvel, amely a történetek – mesék és mítoszok – mögött áll. Pedig amikor egy ezer évvel ezelőtti mese úgy kezdődött, hogy „a sárkányok elrabolták az égről a Napot, a Holdat és a csillagokat”, az pontosan azt jelentette, mint amikor manapság azt mondjuk: „az élet teljesen kilátástalan, semminek nincs értelme”. Ezer évvel ezelőtt és most is csupán egyetlen kiút jöhetett szóba: vissza kell szerezni a fényt, és le kell számolni a sárkánnyal. Ez akkor is ugyanolyan nehéz volt, mint manapság.

A metamorphoses-meseterápia is egy életválságnak köszönheti létrejöttét. Középső gyermekem öt éves korában súlyos betegségben szenvedett. Ültem a kórházi ágya mellett, és tettem, amit egy édesanya ilyenkor az ápoláson kívül tehet: meséltem neki. Semmiféle terápiás célom nem volt, nem is tudtam róla, hogy lehetne. Az egyik mesénél teljesen megváltozott a viselkedése: hol elsápadt, hol elvörösödött, remegni kezdett, belém kapaszkodott, a mese végére pedig ellazult, kisimult, megnyugodott. Attól kezdve csak ezt a mesét akarta hallani. Néhány nap múlva megfordult az állapota, de akkor még nem gondoltam, hogy a mesének is lehet némi köze ehhez. Hálás voltam a kórháznak és az orvosoknak, és megkérdeztem, hogy mesélhetek-e a többi osztályon fekvő betegnek is. Engedélyt kaptam rá, és attól kezdve bejártam a kórházba mesélni. Az első meseterápiás foglalkozást tehát úgy tartottam, hogy fogalmam sem volt róla, annak, amit csinálok, meseterápia a neve. Egyetlen célom volt: megkönnyíteni a betegek életét. A meseterápia ezekből a kórházi mesélésekből született. Amikor láttam, milyen jó hatással van a mese és a mesélés a betegekre, kutatni kezdtem az okát. Meg akartam érteni, hogy mitől lesznek jobban a betegek a mesehallgatás során, mi történik velük pontosan. És persze arra is kíváncsi voltam, hogy egyes mesék miért váltanak ki belőlük akkora hatást, más mesékre meg miért reagálnak közömbösen. Még betegségük különböző szakaszaiban is más-más történeteket igényeltek.

Az érdekelt, hogy mi köze van az embernek és a meséknek egymáshoz azokban a helyzetekben, amikor valóban az életben maradás a tét. Tíz év tapasztalatszerzés után kezdett körvonalazódnani az a terápiás eljárás, aminek ma Metamorphoses Meseterápiás Módszer a neve.

A módszer alapját a világ népmesekincse adja, mert én a világról legtöbbet a mesékből tanultam. A történetekből összegyűjtött tudást igyekeztem rendszerré szervezni. Egy-egy történetet elő tudok venni okulásra, erőgyűjtésre, szórakozásra, nevetésre, vigasztalásra, ismeretszerzésre, rendeződésre, gyógyulásra vagy csak egyszerű töprengésre, továbbgondolásra. A meseterápia nemcsak azért tudott rövid idő alatt létjogosultságot szerezni a terápiás módszerek között, mert egységes és egylényegű világképen alapul, vagy mert komplex kapcsolódási modellt kínál a világhoz, hanem azért, mert érvényes és végtelenül egyszerű válaszokat tud adni arra a kérdésre, hogy mit jelent „boldogan élni”. Lehetőséget tud adni a bajba jutott vagy önmagában eltévedt embernek arra, hogy már meglévő történetek segítségével megalkossa vagy felülírja sajátját. A meseterápiában bármilyen élethelyzettel vagy életválsággal találkozunk, azt a kérdést tesszük föl: vajon mit mondanak erről a mesék? És addig keressük a választ, amíg rá nem bukkanunk. Ezzel a megtalált mesével folytatjuk a munkát. Nem kutatóintézetek, akadémiák által jóváhagyott tézisek alapján mondjuk meg, hogy mi a „normális” és mi az „egészséges”, hanem a hagyományban megőrzött évezredek tudáshoz fordulunk válaszokért. Minden tapasztalatot érvényes emberi tapasztalatnak fogadunk el, és az „optimális működést” a mesékhez, valamint a mesehősökhöz igazítjuk. A meseterápiában a mese az iránytű és az orientációs pont. Kijelöli az irányt, megnevezi az elérendő célt: el kell jutni a „lakodalomig”, a szétzilálódott helyzetek, egyensúlyvesztett állapotok rendeződéséig. Az iránytű néhány jobbra-balra rezdülés után irányba áll, de olykor az is előfordul, hogy körbejár, mielőtt irányt ad. Pontosan úgy tesz, ahogy az önmagát vagy a kiutat kereső ember.

A világ megismerésének sokféle módja van, s ezek közé tartozik az is, amit a népmesék kínálnak. A meséken keresztül érvényes tudás birtokába lehet jutni azzal kapcsolatban, hogy miként működik a világ, és milyen életfeladatai vannak az embernek. Hogyan lehet szert tenni segítőkre, mi dolgunk a bennünket veszélyeztető gonosz és ellenséges erőkkel, és hogyan lehet elgondolni, sőt megtenni valamit, amiről mindenki azt állítja: lehetetlen. A mesék által közvetített tudást még akkor is érvényesnek tekinthetjük, ha a racionális gondolkodás vagy a természettudományos igényesség megkérdőjelezi azokat a mesei magyarázatokat, amelyek szerint – hogy csak egyet említsek a sok közül – a gombák Szent Péter eldobált lángosaiból keletkeztek, a teknősbéka meg egy fősvény asszony irigysége nyomán terjedt el a világban. Mindenki tudja, hogy ez bizonyára nem így volt, mégis újra meg újra elbűvöl bennünket az a lehetőség, hogy akár így is lehetett volna: a lehetetlen bármikor lehetéssé válhat.

A mesék egyáltalán nem a racionalitás ellentétei. A legtöbb mese nagyon is racionális dolgokkal foglalkozik: az állatmese többek között az erkölcsi rend megteremtésével és stabilizálásával, a novellamese a képi gondolkodás fölszabadításával, az ördögmese a kísértésekkel való megbirkózással, a tréfás mese a nem jól működő dolgok felismertetésével, s még a varázsmese is tartalmaz olyan motívumokat, amelyek praktikus módon használhatók a mindennapok során. Ha a mese csodás elemeit nézzük, akkor sem mondhatjuk, hogy egy irracionális világot látunk működésbe lépni, hiszen a csodák arra jók, hogy hinni tudjunk határtalan lehetőségeinkben. Mert a lehetőségeink valóban határtalanok, az elérésükbe fektetett energia lehet csak véges.

A népmeséket emberi tapasztalatok gyűjteményének is tekinthetjük, hiszen az emberismeretük is hozzájárul a hatásukhoz. A régiek nemcsak a világot akarták megérteni és magyarázni történeteken keresztül, hanem önmagukat és a másik embert is. Figyeltek, észrevettek, megértettek – majd minden tapasztalatot mesékbe zártak. Mi pedig magunkra ismerünk a

több ezer éves történetekben, hiszen végső soron minden mese rólunk szól, bár vannak közöttük olyanok, amelyek jobban felelnek éppen aktuális élethelyzetünket. Sokszor megtapasztalom, hogy az életválságban lévők valóban képesek rendeződni, amikor az évszázados történetekben olyan konkrét keretrendszerre és kapcsolódási lehetőségekre találunk, amelyek segítségével felülírhatják a világról és saját magukról alkotott negatív képüket.

Mert minden élethelyzetben egy történetben vagyunk – s ha szerencsénk van, ez a történet a sajátunk. A bajok akkor kezdődnek, ha mások történetét kezdjük el irigyelni, és az ő történetüket akarjuk a sajátunkként megélni. Vagy akkor, ha saját mesénkben kimerülnek a továbblépési lehetőségek, netán eltvedünk benne, nem ismerjük fel segítőtinket és ellenfeleinket, sőt össze is keverjük őket... Ilyenkor átírhatjuk a történetet, vagy átléphetünk egy másikba. Szabadságunkban áll döntenünk arról, hogy melyik történetet akarjuk mintaként, követendő példaként magunk elé állítani. Mint ahogy arról is szabadon dönthetünk, hogy milyen legyen a mi történetünk: reprodukáljunk és kövessünk egy már meglévőt, vagy létrehozunk egy sajátot? Mindkettőben sok lehetőség rejlik. A meseterápiában úgy segítjük ezt a folyamatot, hogy több síkon is kapcsolatot keresünk a hagyományban fennmaradt szövegekkel: élővé, sőt mindennapi gyakorlattá tesszük a történetekbe zárt üzeneteket. Arra helyezzük a hangsúlyt, hogy mindenki a „személyes meséjével” találkozhasson, s ennek segítségével bontsa ki az életútjában rejlő lehetőségeket. A cél nem más, mint megtalálni az egyetemes szellemi tanításokban azokat a kapcsolódási pontokat, amelyek az egyént saját mintázatai alapján vezetik a rendezettség állapotához. Úgy is mondhatnám, hogy tulajdonképpen az egyéni mintázatokat fonjuk össze finoman a kollektív mintázatokkal, s ezáltal működésbe hozzuk a passzív életenergiákat.

A *Mesekalauz úton lévőknek – Életfordulók meséi* című könyvem három évvel ezelőtt jelent meg. A kötetben olvasható negyvenhárom mese az életfordulók jelentőségére szeretne volna irányítani a figyelmet, bemutatva az egyes életszakaszok határait, valamint azt, hogy új életszakaszba lépve milyen feladatok várnak az emberre például fiatal felnőttként, érett férfiként és nőként vagy idősödő emberként. Az *Életválságok meséi – Mesekalauz útkeresőknek* folytatása e könyvnek. Azokból a mesékből választottam ki ötvenhármat, amelyek a fejlődés vagy a szakaszok átlépése közben bekövetkezett életválságokat, elakadásokat segítenek megoldani. A mesékhez írt rövid kalauzok ezúttal is csupán gondolatébresztő és inspiráló „segédeszközök”, hiszen sem a mesével dolgozó szakember, sem a mesétől segítséget váró nem kerülheti meg azt az egyéni alámerülést, amely a mesék értéséhez vezet. Minden mese másképp mutatja meg az egyensúlyi állapothoz vezető utat. Minden mesének van egy profán és egy beavatási tanítása.¹ A profán tanítás mindig egyértelmű a mesében, szinte mindegyik közmondássá vagy közhellyé alakítható. A beavatási tanításokért meg kell küzdeni, azok csak nehezen mutatják meg magukat, s minden esetben az egyéni életút fényében nyernek értelmet. Az alkotó-fejlesztő meseterápiában a profán tanításokra koncentrálunk elsősorban, az életválságok rendezését megcélzó klinikai meseterápiában a beavatási tanítások megértése a tét. A könyvek megírásával nem az volt a célom, hogy tankönyvet adjak a metamorphoses-meseterápiához, vagy bemutassam annak mindkét ágát. Az vezérelt, hogy megmutassam: a meséket bárki használatba veheti. Akár életfordulói tudatos megéléséhez, akár életsebei begyógyításához. A mesekalauzokban azt is megmutatom, hogyan alakítható egy-egy

1. Boldizsár Ildikó: *Meseterápia – Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*. Magvető, Budapest, 2010. 91–95. p.

mese öngyógyító történeté. A mesekalauzok írása egyfajta gondolkodási kísérlet a részemről. Azt szerettem volna kipróbálni, hogy egyetlen bekezdéssel mit lehet elmondani a mesékről. Tagolások nélkül, újabb és újabb gondolatok beszüremlése nélkül, valóban „egy szuszra”. Ez rendkívüli fegyelmet követelt írás közben, hiszen minden mesében rengeteg szál fut egyszerre, vannak mesék, amelyekről egész könyvet lehetne írni. De ha célzottan egy jelentésre koncentrálunk, s nem engedünk a megannyi csábításnak és értelmezési lehetőségnek, kristálytisztá és végtelenül egyszerű üzenetekre bukkanunk. A kalauzokkal mindig megállok azon a ponton, ahol a további megértésért már a befogadónak kell megdolgoznia. Én csak a kapukat nyitom meg, belépni már mindenkinek egyedül kell rajta. A belépés könnyebb, mint gondolnánk, de szakítani kell a mesék megértésére tett logikus és racionális próbálkozásokkal. A meseterápiában sem kívülről visszük be a tudást, mint egy pirulát, hanem élővé tesszük a bennünk lévő történeteket. Persze minden egyes esetben az éppen aktuális élethelyzetnek megfelelő kóddal dolgozva. Éppen ezért a mesék terápiás helyzetben történő felhasználásához készült megjegyzéseim is csak általános érvényűek a könyvben, mert ha valaki mesékkal szeretne segíteni a krízisben lévőnek, minden egyes esetben figyelembe kell vennie a segítségre szoruló életkorát, nemét és aktuális állapotát. A megfelelő mese megtalálásához éppúgy, mint a terápia menetéhez. A klinikai meseterápia legfontosabb módszertani elemeit ennek megkönnyítésére mutatom be az egyes fejezetek bevezetőjében.

A meseterápiában nem a mese gyógyít. Még egyetlen mese sem gyógyított meg senkit. Abban a változási, fejlődési folyamatban, valamint létezési és gondolkodási módban van a gyógyító erő, amit a mese elindít. A cselekvésre való hajlandóságban és képességben, amit a mese pusztán aktivizál. A rejtett lehetőségek meglátásában. Abban a világképben, amelynek alapja a gondolat, a szó és a tett egysége: azt mondjuk, amit gondolunk, és azt tesszük, amit mondunk. Az életválságban lévő kérhet és kaphat

segítséget a meséktől, de a kiutat valóban neki kell megtalálnia. A sorsát eldöntő kérdés abban áll, hogy melyik állandó szerepkört választja magának: álhős vagy hős lesz belőle? A hős mindig ott lép be egy történetbe, ahol felborul a rend. Ahol megbomlik az egyensúly. Ahol kibillennek a dolgok a természetes kerékvágásból. Ahol eltűnik a középpont. Ahol libikókázni kezd a világ, és nem tudni, mi lesz ennek a vége. A hős azért jelenik meg, hogy helyreállítsa az egyensúlyt. Megteremtse a középpontot. A hősben – egy biztató pillanatra – rend keletkezik.

Nem az a hős, aki sárkányokat öl meg, hanem az, aki egyensúlyban van. Aki kidekázza, hogy kívül-belül mindenből pont annyi legyen benne, amennyi a harmonikus létezéshez szükséges. Ez tényleg heroikus feladat. Viszont ebben az értelemben mindannyiunk előtt nyitva áll a hőssé válás nagyszerű lehetősége. Még a legnehezebb életválságokban is. A könyv ezt szeretné megmutatni.