

MESE

ÖSSZMŰVÉSZETI FOLYÓIRAT

– Narrátorok, narrációk –
2024

Interjú Boldizsár Ildikóval

Szemelvények a Noszvaji Mesefesztivál előadásaiból

Az állatokat szerepeltető mesékről

Doktori disszertációk a meseterápiáról

A meseterápia ötvözése más módszerekkel

Metamorphoses-meseterápia külföldön

Szegedi Katalin útjai

Mesemondó Kovács Károly

A felolvasás mint az élő szó művészete

Adventi mesenaptár

*A MESE folyóirat létrehozásán lapunk munkatársai PRO BONO PUBLICO,
anyagi ellenszolgáltatás nélkül dolgoznak.*

3. évfolyam 3. szám | 2024 | december

*Hova mégy, hova mégy,
Te kevély katona,
Ide, s ide megyek,
Tündér Ilonához.*

*Tündér Ilonának
Pázsit az udvara,
Dombon ülő háza,
Csikorgós kapuja.*

*Pántlika padlása,
Zsinór gerendája,
Üveg az ablaka,
Gyémánt az eresze.*

*Arany a küszöbje,
Boglár a sutuja,
Ezüst az asztala,
Babér az abrosza.*

A dalt itt lehet meghallgatni: Tilki Kati énekel



A moldvai dal lelőhelye:

Törzsök Ferenc: Zenehallgatás az óvodában. Zeneműkiadó Vállalat, Bp.

Kiegészítésül álljon itt egy gyermekkönyvtári foglalkozás során született záró versszak:

*Térjünk udvarába,
Menjünk be házába,
Együnk asztaláról,
Igyunk poharából.*

– Narrátorok, narrációk –

„egyedül gyorsabban haladunk, de együtt messzebbre jutunk”

Tartalomjegyzék

6 Előszó

a szerkesztőség

10 Beszélgetés Boldizsár Ildikóval

*Külső és belső utazásokról, megnyíló kapukról,
az élet értelemmel telíthetőségéről*

Csörgő Zoltán

Noszvaji Mesefesztivál – Első nap

A szakmai képzés napja

16 Az állatokat szerepeltető mesék történeti gyökerei és terápiás hatásai

Boldizsár Ildikó

20 Varázsállatok a varázsmesékben

Vaskor Gréta

Noszvaji Mesefesztivál – Második nap

*A Metamorphoses Meseterápiás Egyesület
konferenciájának programja a megjelenő írások
tükrében*

25 Ünnepélyes megnyitó

Tíz év egy tiszteletbeli alelnök szemével

Luzsi Margó

28 Híradás az Év meseterapeutája pályázat díjról

Fekete Szabó Viola

Doktori disszertációk témái a meseterápiáról

29 Mesék a kognitív nyelvészetben

Papp Melinda

34 A meseterápia hatásvizsgálata

Németh Orsolya

35 Boszorkányok márpedig nincsenek – cáfolat

De Nardini Albarosa

39 A Metamorphoses-meseterápia és a Mosoly-terápiák kapcsolódási pontjai

Dr. Korbai Hajnal

41 Végtelen és véges között

Mesével a Korányi kórház hospice osztályán

Dr. Rostás Rita – Révész Renáta Liliána

A meseterápia ötvözése más módszerekkel

44 Útnak induló hősök és álhősök

Meseterápia a pszichodráma színpadán

Hunya Csilla

48 Erőforrásgazdag hősök, megoldásfókuszú segítők

Mese a szervezetfejlesztésben

Szirtesi-Nagy Réka

50 Súlyomszárnytól a szíved hangjáig: egy mese hat arca

Mesétárs Pedagógiai Műhely

Hausz Rita, Kalapos Judit Edina, Kelemen Anita,
N. Rádi Veronika, Szabóné Szél Julianna, Zsótér-
Nagy Szilvia

53 A mesei tudás nemzetközi elterjesztése

A Metamorphoses Meseterápia ötvözése

mesecoaching-kártyákkal

Dr. Suhajda Éva Virág – Heltai Júlia

56 Alkotni, mesélni, megírni

Beszámoló a 2024-es noszvaji Mesefesztivál

könyvbemutató beszélgetéséről

Holcsik Erzsébet

Noszvaji Mesefesztivál – Harmadik nap

Workshopok, bemutató foglalkozások napja

58 Amikor megszólalt a yamgyökér

Németh Orsolya

- 59** A mesékben ismerőssé tett, elképzelt
Halál és ennek hatása az élőkre
Csörgő Zoltán

Fesztiválon túl

Kortárs művészet és mese

- 10** A felolvasás mint az élő szó művészete
Komló-Szabó Ágnes

Illusztráció recenzió

- 67** Szegedi Katalin útjai
Boldizsár Ildikó

Tiszteletadás az elődöknek

- 72** A mesemondó Kovács Károly
Luzsi Margó

Mese a MESÉben

- 74** Hamupipőke gyűrűje
Kovács Károly

A mese mint felnőtt műfaj

- 78** A kis gyufaáruslány
Az ellobbanás és kialvás meséje
Ferkai Tibor

Alkotó

- 81** Adventi mese-naptár
Kovács Katalin



Előszó

a szerkesztőség

Megtörténik az emberrel olykor, hogy úgy érzi, testével, lelkével belép a dalba. Sokakkal megtörtént ez szeptemberben, amikor Tündér Ilona pázsitos udvarán jártak, s a három napból, mint a mesékben kitelt egy esztendő is, hiszen annyi mindennek lehettek részesei, amennyi egy évre is elegendő lett volna.

Nehéz összefoglalni, mi történt a Noszvaji Mesefesztiválon, mert a három nap és három éjjel tartó programon egymást érték, sőt olykor egymást keresztezték a jobbnál jobb előadások, mesefoglalkozások, mesemondó alkalmak és beszélgetések. Nem volt üresjárat, mindannyian úgy éreztük,

▼ fotó: Lassányi Gábor



mintha egy véget nem érő láncmesébe kerültünk volna, és csak csavartuk-csavartuk egyre feljebb, egyre magasabbra a jókedvet, az odafigyelést, a szolidaritást egymással, a noszvaji emberekkel és a mesékkal...

A MESE téli számában összegyűjtöttük azon előadások rövidített változatát, amelyek elhangzottak a 10 éves születésnapját ünneplő Metamorphoses Meseterápiás Egyesület ünnepi konferenciáján, hogy azok is részesüljenek ebből a „láncmeséből”, akik nem tudtak eljönni Noszvajra. Sajnos egyetlen ember sem volt, aki a vasárnapi programok mindegyikén részt tudott volna venni, azon egyszerű oknál fogva, hogy aznap a falu hat helyszínén száz önkéntes meseterapeuta tartott ingyenes mesefoglalkozásokat 9:00–16:30 óra között. Ha nem is sikerült minden programon részt vennünk, mindannyiunk közös élménye volt, hogy ezen a három napon együtt voltunk valami nagyon őszivel, valami nagyon hiányzóval, ami már az első napon megjelent és végig ott maradt velünk a térben. Felelősség jár a nyomában: mostantól együtt kell vigyáznunk rá, hogy ne vesszen el belőle egyetlen pillanat sem. Célunk szerint a most közzétett írásokkal a MESE méltó módon őrzi meg a Noszvaji Mesefesztivál emlékét.

A Noszvaji Mesefesztivál teljes programja:

<https://www.metamese.hu/mesefesztival/>

Fesztiválon túli írásaink is ennek a felelősségnek a jegyében születtek. Luca-napi megjelenésünket egyfajta MESÉs lucázásnak, kotyolásnak is szánjuk, a JÓ kívánásának.

Azzal a gondolattal bocsátjuk útjára e lapszámunkat, hogy

„egyedül gyorsabban haladunk, de együtt messzebbre jutunk.”

(afrikai közmondás)



MESE

Alapítók

Boldizsár Ildikó

Luzsi Margó

† Tick Ervin

Benedek Ágnes

Lapgazda

Boldizsár Ildikó

(mesefolyoirat@gmail.com)

Főszerkesztő

Luzsi Margó

(mesefolyoirat@gmail.com)

Szerkesztők

Csörgő Zoltán

(mesefolyoirat.csz@gmail.com)

Fekete-Szabó Viola

(mesefolyoirat.fszv@gmail.com)

Hunya Csilla

(csillahunya@gmail.com)

Komló-Szabó Ágnes

(agikomlo@gmail.com)

Tördelőszerkesztő

Tömösközi Péter

Felelős kiadó

Boldizsár Ildikó

Kapcsolat

mesefolyoirat@gmail.com

ISSN 3004-3239 (Online)





▲ Mesemondók. Mesél: Bumberák Maja és Klitsie-Szabad Boglárka (fotó: Lassányi Gábor)

▼ Meseest a barlanglakásoknál (fotó: Lassányi Gábor)



Beszélgetés Boldizsár Ildikóval

külső és belső utazásokról, megnyíló kapukról,
az élet értelemmel telíthetőségéről

Csörgő Zoltán

Azt hiszem, azt remélem, hogy a „benső régiókkal” kapcsolatban már túljutottam a „meghódítandó” kifejezésen. Már nem „meghódítani” szeretnék, hanem „élni hagyni.” Ez legalább olyan nehéz, mint az évtizedeken át zajló megismerési folyamat, aminek természetesen sosincs vége, hiszen minden életszakasz új területeket nyit meg.

ZOLTÁN – Sok interjú készült már veled, de most a **MESE** folyóirat számára készül ez a beszélgetés, azaz otthonosan, „hazai pályán” mozgunk. Így a saját és értő közegünkben fognak a szavaiddal találkozni az olvasók, ami egyszerre nyújt szabadságot, de kíván felelősséget is. Az ismeretségünk több évtizedre nyúlik vissza, több mint harminc év alatt sokakkal készítettem interjút, de veled most először nyílik alkalmunk, hogy úgy beszélgessünk, hogy az leírva is megjelenik majd. Ha megengeded, s egyetértesz, azt tűztem ki célul, hogy ebben az interjúban főként életed mostanában zajló történéseire kérdezek rá, másfelől olyan témákra szeretném ráirányítani a figyelmet, amelyek talán valamennyiünknek mindig időszerűek. Ezek engem is foglalkoztatnak és szeretném a te szemedben keresztül is újra felfedezni a világ ezen dimenzióit. Szemléleti alapelvem, hogy bármiben meg lehet találni a szimbolikus tartalmat, jelzést, értelmezési lehetőséget, olykor üzenetet, útmutatást, tanítást is. Azokra a szálakra kérdeznék tehát rá, amelyeken keresztül életünk látható és láthatatlan szintjei, felületei összeszövődnek és hatnak egymásra.

ILDIKÓ – Ez nagyon izgalmasan hangzik, és máris izgalommal tölt el egy ilyen beszélgetés gondolata. Ritkán van manapság lehetőség arra, hogy

elmélyült beszélgetések szülessenek egy interjú során. Egyrészt a kérdezők felületessége, felkészületlensége, másrészt az olvasók türelmetlensége, „három perc olvasási időre” szoktatott figyelme miatt alig-alig találni ilyesmit. Próbáljuk meg, vajon sikerül fenntartani a figyelmet három percen túl is?

ZOLTÁN – Nincs kétségem efelől, s kezdjük is egy először személyesnek tűnő kérdéssel, ami remélem, máris átvezet minket a – talán mondhatom: számunkra oly fontos – több síkú megközelítéshez, értelmezéshez. Kétlaki életet élsz, hétközben Balatonrendesen, hétvégén Budapesten. Előbbi helyen feltöltődsz, alkotasz, míg utóbbi a középpontja, kezdő és megérkezési pontja a csillagtúráidnak. Ugyanez e kétlakiság jellemzi a külső és benső útjaidat is, vagyis láthatóan hatékonyan megtalálod a helyed, a kibontakozási lehetőséged ebben a világban, de a jelek szerint a valóság láthatatlan, transzcendens felén is. Az ókori Rómában úgy hívták az olyan embert, aki közvetít a két világ között, hogy pontifex, hídverő. Mennyire érzel ezzel közösséget? Mennyire tudsz azonosulni ezzel a lehetőséggel, feladattal?

ILDIKÓ – Hű, ez erős kezdés... De nagyon köszönöm a kérdést, mert végül is életem egyik alappillérére kérdezel rá. Amióta a meséknek köszönhetően megnyílt számomra az a vékony átjáró a látható és a láthatatlan világok között, és legyőztem az ebből fakadó félelmeket és nyugtalanságokat, tudom, hogy ez az én életfeladatom: a közvetítés. Ha egyszerűen csak elmondok valahol egy mesét, akkor is megkeresem a helyem abban a láncolatban, ahol egyike vagyok azoknak a valaha élt és még meg sem született mesemondóknak, akik már elmondták vagy egyszer majd elmondják ugyanazt a történetet, amit én is készülök továbbadni. E nélkül a



„magánrituálé” nélkül még soha nem kezdtem el mesélni. Ez egyfajta meditatív állapot, magam köré gyűjtöm a mesemondókat, megköszönöm nekik, hogy megőrizték – vagy megőrizni fogják – ezt a történetet, megkeresem a helyem közöttük (olykor valóban sorban állunk, máskor meg kör alakban, ezt nem tudom irányítani), s kérem a segítségüket, hogy a lehető legtisztább hangon tudjak megszólalni, és pontosan tudjam közvetíteni az aktuálisan éppen rám bízott üzenetet. Ezért van az, hogy olykor eltelik pár perc, mire meg tudok szólalni, várom azt a bizonyos „engedélyt”, támogatást jobbról, balról, alulról, felülről – ezt sem lehet tudni soha előre, hogy honnan fog érkezni...

Amikor tanítok vagy előadást tartok valahol, ugyanez történik, ott is rábízom magam erre a „csatornára”. Komolyan gondolom azt, hogy az én dolgom csupán ennyi: elhúzni a függőnyt valami elől, ami itt van előttünk, csak a nagy zaj miatt már nem tudjuk se látni, se hallani. A

közvetítő szerep lényege, hogy teljesen ki kell üríteni magunkat – azt hiszem, ezt alázatnak hívják –, elhárítani azokat a tudati és érzékszervi akadályokat, amelyek meggátolják a közvetítést. Ezért van az, hogy nehezebb időszakaimban nem vállalom sem tanítást, sem előadást, sem pedig mesemondást. Felelőtlenség lenne.

ZOLTÁN – Honti János szerint a gyermek számára a mese az igazi valóság, amelynek a mostani világ helyén kellene lennie. Abban, hogy nagyon fiatalon, egyetemistaként a mesék felé fordultál, volt szerepe elvágódásnak, valamiféle hiány betöltésére irányuló késztetésnek?

ILDIKÓ – A hiánynak feltétlenül. Egyszerűen nem találtam a helyem a világban, hiába kerestem-kutattam mindenfelé, ez a hiány fájó és betöltetlen maradt. Azért jelentkeztem az Eötvös Loránd Tudományegyetemre, hogy hátha majd ott megtalálom azt, amit keresek. Sok fontos kérdésemre választ is kaptam a filozófia, művészet-történet, irodalom és esztétika órákon, de a legfontosabakra nem. És akkor történt az, hogy az albrételemben fejemre esett egy mesekönyv – szó szerint –, kinyitottam, és elállt a lélegzetem. Minden ott volt előttem, ráadásul egyszerűen és egyértelműen leírva. Sokáig azt hittem, hogy a mesékbe kódolt igazságok mindenkinek könnyen érthetőek, és csak nagyon hosszú idő után jöttem rá arra, amit manapság is minden tanfolyamon meg tapasztalok: ezt a kódrendszert nem könnyű megérteni, ugyanúgy, ahogy minden más, szimbolikus nyelvet használó egyetemes tudásrendszert sem. Ez volt az a pont, ahol beleálltam a közvetítő szerepébe. Az, hogy sikerül ez a közvetítés vagy nem, mindig két esélyes, de vannak rendkívüli pillanatok is: például az, hogy az *Életválságok meséi* és a *Hogyan segítsék én terajtd?* című könyveim egy hónap alatt íródtak meg, nem rajtam múlt...

ZOLTÁN – Rengeteget tanítasz, írsz és emellett egy ideje utazol is. Bejártad jóformán az egész világot. Van olyan meserégió, ahová szeretnél még vagy még egyszer eljutni?

ILDIKÓ – Az afrikai meserégió, ha nem is teljesen, de nagyobb részt kimaradt, és az észak-amerikai meserégióba is csak 2025 tavaszán jutok végre el. Annyi tapasztalatot azért szereztem az útjaimon, hogy az Európán kívüli meserégiókban egészen bizonyosan találkozni fogok azzal a világképpel, amit az adott térség meséiből már ismerek. Hihetetlen érzés megtapasztalni, hogy a mesék rendje létező dolog, és vannak is még olyan közösségek, amelyek e rend szerint élnek... A legerőteljesebb ez irányú tapasztalatom egyébként az óceániai és az indonéz meserégióban volt, oda bármikor szívesen visszamennék, de nagyon húz vissza a Selyemút is, ahol szintén kézzel fogható volt a karavánszerájok történetmesélési múltjából ott maradt értékrend.

ZOLTÁN – Idén Törökországban indítottál meseterápiás képzést. Érzel rokonságot a török népmesékkal és a meséken keresztül a törökökkel? Ha nem velük, akkor mely néppel fedeztél fel szellemi közösséget?

ILDIKÓ – Mivel a népmese az emberiség közös anyanyelve, bárhol járok is, a meséken keresztül minden népcsoporttal hamar megteremtődik a szellemi közösség. Törökország rendkívüli ebből a szempontból, ugyanis olyan hely, ahol a népmese mélyen lenézett műfaj volt, miközben generációk nőttek fel a történetekből táplálkozva. Egyébként nem én indítottam meseterápiás képzést Isztambulban, hanem török művészetterapeuták kerestek meg azzal, hogy ők huszonhárman szeretnék megtanulni a módszert. Azóta már két kurzus lezajlott, és várólisták vannak a továbbiakra. Az a helyzet állt elő,

hogy tulajdonképpen én most visszaadom a törököknek a népmeséiket, köszönhetően Kúnos Ignácnak, aki elsőként foglalkozott a török népmesekincs feltárással. Az 1880-as évek végétől megjelenő török népköltészeti gyűjtései nem csak magyarul, de több európai nyelven is megjelentek, s betekintést nyújtottak az addig a tudományos világ és a nagyközönség előtt is gyakorlatilag ismeretlen anatóliai és rumélia török népköltészet világába. Viszont már az első tanfolyamon kiderült, hogy a törökök nem ismerik ezt az autentikus gyűjteményt. Helyette egy alaposan átírt, megcsonkított gyűjteményt mutattak „Kúnos Ignác-féle” gyűjteményként. Most folynak a tárgyalások arról, hogy a török nyelvből magyarra lefordított mesék visszafordításra kerülnek magyar nyelvből törökre... Elképesztő történet, nem?

ZOLTÁN – Valóban, szinte meseszerű, hiszen ez is új kapuk, utak megnyitásáról szól. Minden évben képes vagy megújulni, új utat találni a továbbfejlődéshez és ebből mindenki csodálatára csodákat teremtesz. Régóta keresed, kutatod, miként ötvözhető más módszerekkel a Metamorphoses meseterápia, ebben az évben például felső- és középvezetőknek tartottál „mesetréninget.” Hogy fogadták be ők a mesék világát, avagy hogy fogadták őket a mesék?

ILDIKÓ – Ez egy rendkívüli tapasztalási mező volt számomra! Kíváncsi voltam, hogyan működik a mese nem „terápiás” és nem „oktatási-nevelési” közegben. Tulajdonképpen arra, hogy az a bölcséleti mag, ami a mesék sajátja, mit tud megmozdítani felnőtt, felelősségteljes pozícióban lévő emberekben. Mielőtt azonban ebbe belevágtam, megszereztem a tréner- és coach képesítést is, mert szerettem volna tudni, hogyan működik az a terep, amely egy vállalatvezető, illetve egy céges

dolgozó számára ismerős. A munka során aztán hamar egyértelművé váltak azok a lehetőségek, amelyek ezt a három módszert harmonikusan képesek ötvözni. A felső- és középvezetők első pillanatban egyébként elhűltek a mesés ötleteken, de néhány gyakorlat után pontosan látták, micsoda út nyílik meg előttük. Ez a munka oly sikeresnek bizonyult, hogy nemsokára „céges körútra” indulok, ami azt jelenti, hogy az ország különböző pontjain tartok mesetréningeket felsővezetőknek.

ZOLTÁN – Azt mondd, körútra indulsz. De ezt másképpen már régóta teszed, arra gondolok, hogy életedben megfigyelhető a körkörös építkezés, de a szintet lépés is, vagyis spirálisan egyre magasabb köröket jársz be. Tick Ervintől, a MESE egyik alapítójától is tudhatjuk, hogy Carl Gustav Jung így írta le az individuációs utat, az önmagunk lényegének keresésére és megvalósítására törekvő fejlődés folyamatát. Milyen szintlépések, sőt szintugrások tapasztalatait tudnád most megosztani velünk és mit sejtessz, mi vár most rád? Van még meghódítandó benső régió?

ILDIKÓ – Azt hiszem, azt remélem, hogy a „benső régiókkal” kapcsolatban már túljutottam a „meghódítandó” kifejezésen. Már nem „meghódítani” szeretnék, hanem „élni hagyni.” Ez legalább olyan nehéz, mint az évtizedeken át zajló megismerési folyamat, aminek természetesen sosincs vége, hiszen minden életszakasz új területeket nyit meg. Most azt lenne jó egyensúlyba tartani, hogy mi az, ami már „magától” is működik bennem, és mi az, amihez még kell az a bizonyos kantár és kötőfék. Sajátos tapasztalási mező az öregedéssel járó fizikai, lelki és szellemi folyamatok összefonása is, a test romlásának és a tudat fényesedésének látszólag ellentétes irányú összehangolása. Ebben elképesztően sok lehetőséget látok. Szóval van min bibelődni mindhaláig...

ZOLTÁN – Bízom abban, hogy rajtad kívül senki sem érzi majd túlzónak, hiszen aki téged ismer és járatos valamelyest az ősképek világában is, abban talán óhatatlanul felmerül, hogy a személyes létezésen túlmutató Nagy Anya, a bölcs, természettel összhangba lépő archetípus éled fel benned. Mi több, ennek az egyik legnagyobb erejű és legkomplexebb ősképeknek egyre több aspektusát – olyanokat, mint az átváltozás és az átváltoztatás folyamatához szükséges szellemi magasság, a jóságos, melengető, növekedést és szellemi táplálékot adó, értelmén túli bölcsesség, a tehetség kibontakozását, a fejlődést szabadon engedéssel segítés – manifesztálod, testesíted meg. Nyilván elválaszthatatlan ez attól, hogy a mesék is olyan egyetemes, örökérvényű és sorsalakító belső élményeket ébreszthetnek fel, értékközvetítő és tudatosodást segítő erőket hozhatnak mozgásba, amelyek a platóni anamnézis értelmében a befogadóban már eleve jelen vannak. Teremthetünk-e értelmes világot, lehetséges-e a harmónia megőrzése anélkül, hogy az ősi bölcsesség bensőnkben is megnyíló forrása, az örökérvényű igazodási pontok felé fordulnánk?

ILDIKÓ – Persze, hogy nagyon erős mesei túlzásnak gondolom minden felvezető gondolatodat, de a kérdésre nagyon könnyen tudok válaszolni: nem. Az „értellemmel telített élet” megvalósítható állapot, és szerencsére rengeteg kapaszkodót hagytak ránk az őseink az elérésével kapcsolatban. Sokszor bebizonyosodott már, és talán közhely is, hogy a „kívül” keresett megoldások csak ideig-óráig adnak kielégülést, megnyugvást. Aki ennél többre vágyik, annak csak az a benső út marad, amit említesz: az örökérvényű igazodási pontok felé fordulás, vagy ahogy Hamvas Béla mondja: „a szellem időfeletti jelenlétében” való megmerítkezés.

ZOLTÁN – Egyszer azt írtad a mesék és a beavatások kapcsolatáról írt tanulmányodban, hogy a mese „megnyitja az elmét a magasabb tudatállapotok és a transzcendens felé.” Idézed is René Guénont, aki szerint jelentős hatással volt rád. A száz évvel ezelőtt alkotott tradicionalista gondolkodó létszemlélete Hamvas Béla munkáiban is visszaköszön. Megtalálható-e az emberiség egyetemes szellemi kincse, ez a mély, a földi élet és az érzékszerveinkkel érzékelhető természet körén túlmutató egységben látás a mesék világában?

ILDIKÓ – Annak idején, egyetemista koromban, épp ennek felismerése – mármint az, hogy mindez megtalálható a mesékben – adott értelmet előbb saját életemnek, később pedig mások életére vonatkozóan is. Ha az egységben levés és rendezettség hiányozna a mesékből, nem válhatott volna belőle terápiás módszer, ráadásul olyan módszer, amely az élet minden területén rendkívül hatékonyan működik. Ugyanakkor mindennek megértéséhez mégiscsak negyven év kellett, hiszen lépésről lépésre haladtam, párhuzamosan azzal a belső munkával, ami a mesék értéséhez nélkülözhetetlen. Mostanra értem el odáig, hogy már nem csak belülről ismerem, hanem tanítani is képes vagyok az „egységes és egylényegű ember” fölépítésének folyamatát. Ez a tudás átadható, de döntést igényel azzal kapcsolatban, hogy az ember megelégszik-e egy olyan élettel, amelynek se mélysége, se magassága nincs, vagy vállalja a nehezebb utat. A mesék egyértelműen a nehezebb utat választóknak tudnak segítségül szolgálni, még az úgynevezett „szórakoztató mesék” se pusztán szórakoztatóak, mindig ott van mögöttük a hiány...

ZOLTÁN – Nem szeretnék egy világtól elrugaszkodott, elszállt, spirituális széplelkű színében feltűnni, aki

a mesék bűvöletében nem vesz tudomást a körülötte épp széthulló világról. Fontos valamennyiünknek, hogy a valóságlátásunkat minél inkább elmélyítsük, miközben a külvilág felől óriási próbának vagyunk kitéve mind a társadalmi nyomás, mind a média torzító hatása felől. Hamarosan immár négy unoka nagymamájaként milyennek látod jelenleg válságból válságba zuhanó világunkat, unokáid és az emberiség jövőjét? Mi kell ahhoz, hogy visszatérjünk az olyannyira szomjúhozott rendezettséghez? Melyik meséket ajánlanád most leginkább az olvasók figyelmébe, amelyek egyetemes kapaszkodót, útmutatást kínálhatnak nekünk?

*Ha a megismerhető
tudományos
prognózisokat
nézem, nem is lehetek
túlságosan nyugodt,
de ha az emberben
rejlő, mára már
elfeledett vagy alig-alig
használt lehetőségek
felé fordulok, máris
látok reményt.
Minden jel arra mutat
ugyanis – és a mesék
ezt száz százalékban
alátámasztják –, hogy
az ember több annál,
mint amit jelenleg
felmutat önmagáról.*

ILDIKÓ – Amiről kérdezel, napi szintű megpróbáltatást jelent számomra, olykor odáig is eljutok, hogy egy szimpla hétköznapi elindításához is rengeteg erő kell. Rendkívül hullámozóan élem meg mindazt, ami- ben élünk, de folyamatosan dolgozom azon, hogy valamiféle használható tudás birtokába jussak, és ezt képes legyek közvetíteni is. Úgy érzem egyébként, hogy a tudás lassan megvan, de a közvetítés módja még várat magára, talán pont azért, amit a beszélgetésünk elején már említettem: a félelmeken túljutottam ugyan, de a bolygó és az emberiség iránt érzett nyugtalanság időről időre maga alá gyűr. Ha a megismerhető tudományos prognózisokat nézem, nem is lehetek túlságosan nyugodt, de ha az emberben rejlő, mára már elfeledett vagy alig-alig használt lehetőségek felé fordulok, már-

is látok reményt. Minden jel arra mutat ugyanis – és a mesék ezt száz százalékban alátámasztják –, hogy az ember több annál, mint amit jelenleg felmutat önmagáról. Az „aranykor” nem valamiféle múltban létező, történelmileg meghaladott időkeret volt, hanem a lélek állapota, amely bármikor megte- remthető. Épp az „egységes és egy- lényegű ember” kialakítása lehetne ehhez az első lépés, vagyis én az egyén felelősségét hangsúlyozom a megoldás felé vezető úton ebben a mostanra kialakult helyzetben. Hiszek azokban a civil csoportokban, kisközösségekben, amelyek ezekből az „egységes és egylényegű embe- rekből” állnak, és apró lépésekben ugyan, de tesznek valamit „ember

voltunk hanyatlásának” megállításáért. Ezért alapítottam meg a Metamorphoses Meseterápiás Egyesületet, ami pontosan ilyen emberekből áll, és nagyon fontos munkát végez. Köszönet ezért minden tanítványom- nak!

Arról már lekéstünk, hogy egyetlen vagy néhány me- sét tudjak ajánlani egyetemes kapaszkodóként, de azt biztosan merem állítani, hogy az az univerzális erkölcsi rend, amit a mesék őriznek és évszázadok óta tovább hagyományoznak, napjainkban is rendelkezésre áll, és kiváló válságkezelő programként funkcionálhatna. Sem- mi újat nem kellene megtanulnia az emberiségnek, elég lenne visszatérnie ehhez a közös szellemi kincshez, ami meserégiótól függetlenül, egyértelműen mutatja az élet fennmaradásának és megőrzésének útját.

Az állatokat szerepeltető mesék történeti gyökerei és terápiás hatásai

Boldizsár Ildikó

Mit tesznek az állatok, amit mi nem? Hogyan és mit tanulhatunk tőlünk? A mesebeli állatokkal folytatott terápiás munka során megtörténik az, amit Levine így ír le: „Az emberek sokkal többre tehetnek szert a pusztta túlélésnél, ha élnek az állati reakcióikkal – ezek a reakciók fokozzák képességünket a kapcsolatteremtésre és az élvezetre, ami elevenséggel és életörömmel tölt fel bennünket.”

A metamorphoses-meseterápia jövője szempontjából rendkívül fontos, hogy a mesékről szóló rendszerező, leíró jellegű tanulmányok és könyvek mellett, tudunk-e válaszolni arra a kérdésre, hogy miben áll tulajdonképpen a mesék terápiás hatása? Miért születhetett meg a meseterápia, és a mesék mely jellemzői teszik lehetővé a mesékkel végezhető terápiás munkát? Azt minden hallgató megtanulja a képzésen, hogy nincsenek „gyógyító mesék”, a gyógyító erő nem *conditio sine qua non* a mese definíciójához. De akkor mi az oka annak, hogy egy hatékony terápiás módszerrel beszélhetünk, ami egyrészt mégiscsak a mese valamely jellemzőjéből nyeri az erejét?

A válaszhoz Vlagyimir Jakovlevics Propp 1943-ban megjelent könyve visz közelebb. A *varázsmese történeti gyökerei* című művében Propp szisztematikusan bemutatja azokat a mesemotívumokat, amelyek a múlt történeti valóságában gyökereznek, tehát szorosan hozzátartoznak az ember

múltjához, világképéhez és gondolkodásához. Carl Gustav Jung a kollektív tudattalan részének tekinti a mítoszokat és a meséket, szintén azt feltételezve, hogy a bennük tárolt tudás a történelmi és egyéb változások ellenére fontos része az emberi gondolkodásnak, a mindenkori ember megküzdési stratégiának. A két kutató felől azt látjuk, hogy meseterápia épp azt a hiátust tudja betölteni, ami az „ősi gyökerekkel” való kapcsolat megszakadásából keletkezett. Eddigi meseterápiás tapasztalataink alapján az is kijelenthető, hogy a kapcsolat helyreállítása akár létfontosságú is lehet egy ember életében. Különösen igaz ez az állatokat szerepeltető mesékre, amelyekben leggyakrabban az életveszély, az étellel való nehezített kapcsolat áll a történet fókuszában.

Azonban a mesebeli állatok terápiában betölthető szerepe is csak a történelmi valóság felől érthető meg. A meserégiók tanulmányozása során azt tapasztaltam, hogy minden népnek, nemzetségnek vannak saját, állatmítoszokban gyökerező állatmeséi, amelyek az ember és állat közti legősibb kapcsolat – a totemizmus – emlékét őrzik. Az emberiség fejlődésének korai stádiumában az állatok még nem váltak külön az emberi közösségektől, hanem beletartoztak a társadalmi hierarchiába, sőt a „szent állatok” a hierarchia tetején foglaltak helyet. Ősökként, védőszellemként tisztelték őket. Ők voltak a holtak lelkének szállítói vagy befogadói, természeti erők, csillagképek, évszakok megismerítői, emberi viselkedések paradigmái. A törzs tagjai ismerték állatőseiket, és voltak olyan törzsek, amelyek az állatokat is az ember sajátos megjelenési formájának tartották. Ezért lehetett az, hogy az állatok „e sajátosságok következtében hosszú időn át valamiféle szemléletes paradigma gyanánt szolgáltak,”¹ a létezésért fo-

¹ Tokarev, Sz. A. főszerk.: *Mitológiai enciklopédia*. I. kötet 27. p.



lyó harcban példákat mutató modellként, valamint az ember számára oly vonzó életerő birtokosaiként funkcionáltak. A törzsi állatmesék és az állatsegítőket szerepeltető varázsmesék azért keltenek akkora érdeklődést bennünk a mai napig, mert az állatösök funkcióemlékei nem tűntek el a kollektív tudattalanból. A valamikor erős kapcsolat halvány emléke bennünk él, és a történetben megjelenő állatok „szemléletes paradigmává” alakíthatók egy terápiás folyamatban.

Az állatok tisztelete megtalálható a korai szellemi rendszerekben is: a mazdaizmus, a Mithras-kultusz, a manicheizmus és az egyiptomi vallás mély tisztelettel fordult az állatok felé. A kozmosz középpontjában ekkor még az isten(ek) és a természet állt, az ember jelentéktelen és kiszolgáltatott mellékszereplő volt csupán. Ez az ősi kapcsolat az Ábrahám-vallásokkal (zsidó, keresztény, iszlám) kezdett megváltozni². Az ember került a kozmosz középpontjába, a természetnek és az állatoknak pedig egyre kisebb szerep jutott. Már a 10. századból ismerjük azt a filozófiai értekezést³, amelyben az állatmesék világát idéző keretek között az állatok vádbeszédet intéznek az ember ellen. Azt állítják, hogy az ember az egyedüli lény, aki nem tartja tiszteletben az élőlények számára kijelölt élettereket, újabb és újabb területeket vesz el az állatoktól, s mindezeket környezetre káros módon valósítja meg. Rendkívül progresszív meglátásaikkal és érveikkel az állatok felelőssé teszik az embert azért, mert nem beilleszkedni akar a természetbe, hanem uralni akarja azt. Fölborítja az egyensúlyt, és a Föld javait önző módon csak a maga hasznára fordítja,

nincs tekintettel másokra. Ez az értekezés rögzíti elsőként azt a változást, ami az ember és állat kapcsolatában fordulópontot hozott.

Az állatokkal való ősi kapcsolat a 17. század elején, az újkorral kezdett végképp felbomlani: a megismerést és együttműködést ekkorra már felváltotta a leigázás. Bacon és Descartes egyenesen azt állították, hogy az állatok nem mások, mint a „természet automatái”, akik nem éreznek, nincs lelkük és öntudatuk⁴. Ez az a pont, ahol az emberiség leválasztotta magát az állatok és a természet tiszteletéről, ugyanakkor szerencsénkre a meséiben megőrizte a valamikori, kölcsönös tiszteleten alapuló kapcsolat emlékét. A meseterápia állatszereplőkre épülő terápiás folyamataiban erre az emlékre támaszkodhatunk, ezt tehetjük meg munkánk alapjának. Az állatokat szerepeltető mesékkel folytatott terápiás munka egyrészt betölti a fent említett hiányt, másrészt működésbe hozza azokat az energiákat, amelyeket az állatokkal való kapcsolatából nyert az ember az idők folyamán.

A mesében szereplő állatok azonban csak akkor tudnak terápiás szerepet betölteni, ha nem szimbólumokként tekintünk rájuk. Pontosabban, ha a szimbólum eredeti funkciója szerint bánunk velük: a jelentést nem egy szimbólumlexikon közvetítésével dekódoljuk, hanem gyakorlati úttá alakítjuk a benne rejlő üzenetet, vagy még inkább erőt. Az állatszimbólumokkal egyébként is nehéz lenne kognitív módon dolgozni, mert az állatfajok sokfélesége kultúránként és koronként változó interpretációkat eredményezett. „Az európai állatszimbolika létrejöttének igazi korszaka az ókori mitológiák, irodalmak és

² Simon Róbert: Állat és ember az Ábrahám-vallásokban – különös tekintettel az iszlámra. In: *A Tisztaság Testvérei: Az állatok és az emberek pere a dzsinnek királya előtt*. Corvina Kiadó, 2010. 301–305. p.

³ *A Tisztaság Testvérei: Az állatok és az emberek pere a dzsinnek királya előtt*. Corvina Kiadó, Budapest, 2010.

⁴ Uo.

zoológia, valamint a Bibliára alapozó középkori és kora újkori művelődés több mint ezer éve”⁵ volt, amit az állatok mesékben betöltött szerepének korszakonként eltérő megértéséhez érdemes tanulmányozni. Az állatszimbólumok elképesztő gazdagságot mutatnak, mind formájukban, mind tartalmukban. A pszichológia ösztöneink legtisztább szimbólumainak, a tudattalanban rejlő erők archetípusainak tekinti az állatokat, vélhetően az állatmítoszokkal való kapcsolatuk okán. Peter Levine – a traumák gyógyításának kiváló szakembere – épp az állatok tanulmányozása kapcsán jutott a traumák forradalmian új megközelítéséhez. A meseterápiában pontosan ugyanazt a kérdést tesszük fel az állatokkal kapcsolatban, amit Levine: „Mit tesznek az állatok, amit mi nem? Hogyan és mit tanulhatunk tőlünk?” A mesebeli állatokkal foly-

tatott terápiás munka során megtörténik az, amit Levine így ír le: „Az emberek sokkal többre tehetnek szert a pusztta túlélésnél, ha élnek az állati reakcióikkal – ezek a reakciók fokozzák képességünket a kapcsolatteremtésre és az élvezetre, ami elevenséggel és életörömmel tölt fel bennünket.”⁶ A meseterapeuták az állatokat szerepeltető mesék segítségével testi szintén tudják átélhetővé tenni az „állati reakciókkal” való összekapcsolódást.⁷ Mindennapi tapasztalataink közé tartozik, hogy a „zoomorf mitológiai kód” időtől és tértől függetlenül megnyitható, sőt épp ez történik egy terápiás folyamatban. Ha pedig a szimbólum kiváltotta élmény, érzés, gondolat gyakorlati úttá alakul, azaz a szimbólum sűrített tartalma cselekvésekben ölt testet, a szimbólum elérte célját. Ez az állatokkal végezhető terápiás munka legfontosabb hozadéka.

⁵ Vigh Éva (szerk.): *Állatszimbólumtár*. Balassi, Budapest, 2019. 9. p.

⁶ Levine, Peter A. – Frederick, Ann: *A tigris felébresztése. Hogyan dolgozhat fel a trauma?* Ford. Kós Judit. Ursus Libris, Budapest, 2017, 75. p.

⁷ Erről bővebben: Boldizsár Ildikó: *Hogyan segítek én terajta? Segítő kapcsolatok a mesékben*. Magvető Kiadó, Budapest, 2023.



Varázsállatok a varázsmesékben

Vaskor Gréta

A varázsmesékben minden megtörténhet: egy apró szúnyogtól, a hatalmas cethalig bármelyik állat megjelenhet és képviselhet segítő erőt vagy épp elhárítandó akadályt, veszélyt.

A mesékben majd minden megtörténhet: egy varázscipő tanácsot adhat és bárhová elrepíthet, akárcsak egy táltos ló, a kút szelleme megvigasztalhat, egy fa elrejtő, biztonságos védelmet nyújthat ugyanakkor az ágaiba is zárhat, lányok és nők akár sütőtökként vagy bazsalikomként rejtőzve is élhetnek, madárasszonyok repülhetnek szabadon, elvarázsolt varjúfiak és hollótestvérek várhatják a megváltást. A varázsmesékben minden megtörténhet: egy apró szúnyogtól, a hatalmas cethalig bármelyik állat megjelenhet és képviselhet segítő erőt vagy épp elhárítandó akadályt, veszélyt. Az egerek királya, hangyák, mitikus griffmadarak, veszélyes kígyóasszonyok és tanító farkasok, bölcs táltosok és pusztító vascsőrű sasok jelennek meg a mesékben, és természetes, hogy ezek az állatok beszélnek, kapcsolódnak

vagy épp pusztítanak az állati létükre jellemző működéssel és minőséggel. Miért van annyi állatszereplő a mesékben? Talán azért, mert az állati erők megmozdítanak bennünk valami mélyen ismerőst, hisz zsigereinkben, testünkben, idegrendszerünkben ott hordjuk, ott éljük az állati és a növényi lét emlékezetét:

„Ez még akkor történt, mikor az ember, ha kőre tekintett, kőembert látott, ha medvére tekintett, erdei embert vél, látni; ha halra tekintett, azt hitte, vízi embert lát, ha fára tekintett, azt hitte, fa ember áll előtt)¹

Az állatok- emlékeztetnek bennünket, embereket egy olyan működésre, ami, ha nem is tudatosan, de ott él bennünk: mert fűrgék lehetünk, mint a gyík vagy épp lassúak, mint a csiga, sasszemmel figyelhetjük a világot, vagy bölcsen, mint a bagoly, esetleg ravaszán, mint a róka, de néha ostoba tyúkok is lehetünk és mérgezők, mint a kígyó. Az embert, az emberi működést jellemezni lehet az adott állatra jellemző tulajdonsággal, és az állatoknak is tulajdoníthatunk emberi érzéseket, szándékot. A hármas agy (nagyon leegyszerűsített) elmélete szerint emlősgyunk zsigeri válasza a támadás vagy a menekülés, s ha ez nem célravezető, hüllőagyunk bekapcsol és a lefagyás válaszreakciója jelenik meg. Bennünk is ott az állati lét megannyi dinamikája!

„Réges-régen az emberek még őrizték a megértés titkát...a medve az emberek bátyja volt, a jávorszarvas a középső fiútestvére, a daru és a hattyú az öccse. A sirály és a bűvármadár a nőtestvéreik voltak...ők jelentették az emberi nem kezdetét”²

A megértés titka... Megértjük ezt a titkot? A mesék abban is segítenek, hogy közelebb kerüljünk, kapcsol-

lódjunk velük, állatokkal és felfedezzük önmagunkban mindezeket a működéseket.

Minden mesetípusban szerepelnek állatok, de bennük 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. Mivel jelen írás fókuszja a varázsmesék állatai, így őket vizsgáljuk részletesebben, de röviden összegezve a különbséget: az állatmesékben az állatok működésük és alakjuk sztereotíp karakterét vagy minőségét képviselik (a farkas falánk, pusztító, a róka ravasz, de becsapható, a medve hatalmas és lassú észjárású), tükörként mutatják az emberi működés sokszínűségét. Sűrítve: egy-egy jellegzetesen állati és emberi dinamika jelenik meg bennük, s ezek a dinamikák egymásnak feszülnek. A varázsmesékben az állatok mást hívnak: olyan erőket, működéseket, amire a varázsmese hőségének 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 itt az állatok olyan erőket is szimbolizálhatnak, amelyek ellen meg kell találni a legjobb védekezést, amelyeket tudni kell semlegesíteni vagy kontrollálni, tudni kell kézben tartani. Ők az állatellenfelek.

A varázsmesékben (is) az állatok szimbolikus jelentésrétegei nyílnak meg. Az állat szimbólum dimenziói az adott állat biológiai, ökológiai, kulturális, transzcendens és a kollektív tudattalanban tárolt tartalmait hívják meg. Így lehet a kígyó a mérgező, a fojtó, az elnyelő erők megtestesítője, de a gyógyításé, az újjászületésé

¹ Hét félelem; Amúr parti mesék

² Kompolen, a mocsári szellem; A nap lánya Északi népek meséi

és a regenerálódásé is, a farkas a pusztítás és a felfalás erőinek képviselője, de ugyanúgy a védelemé is, sőt az élet és a halál kapuőre is. Az állatszereplő az érzések, a testérzetek, a mozdulatok és a jelentésadás széles tartományát hívja meg és az állatra jellemző megküzdést, viselkedést mutat, az állat életterébe hív. Ezért ad(hat) többletjelentést egy adott mesebeli szerepnek/ szerepfunkciónak³ az, hogy egy adott feladatot nem egy emberi szereplő, hanem egy állat képvisel. Mikor a mesében egy veres tehén táplál, hátára vesz és tart, véd és menekít, akkor meghívja a négy lábbal állást a földön (szilárdság), a széles hátat, (tartottság, biztonság), a szőr puhaságát, melegségét, a tej illatát, a fizikai védelmező erőt. Érzések, érzetek széles skálája jelenik meg, s tudatosan és tudattalanul kapcsolódunk a tápláló Nagy Anyához. Micsoda erőforrás ez!

Az állatsegítő vagy állatellenfél egy másik fontos aspektusa, hogy nem a kapcsolati térben feltételezi szerepének képviselőit, hanem sokkal inkább az intrapszichés térben. Egy állatsegítő vagy állatellenfél esetén működésekkel, erőkkal, energiákkal, dinamikákkal lehet dolgozni.

Hányféleképpen szerepelnek az állatok a varázsmesékben? Mert nem minden varázsmesei állat varázsállat!

1. Dramaturgia, életképi szerep: az állati működésben nincs varázslatos elem, az állat mint szimbólum kevéssé hangsúlyos: madarak szállnak a levegőben, a vásárban állatokat árulnak, a gazdag embernek hatalmas ménese van...stb.. Az állatnak nincs semmilyen proppi szerepfunkciója.

2. Jelző sűrítmény: az állat már képvisel bizonyos szintű varázsos elemet: pl. kígyóktól vagy csúszó mászó állatoktól hemzseg a föld és kígyókkal teli a korszó.

Ezekben az esetekben az állat jelző, meghívja az állat által képviselt minőséget. Ezeknek az állatoknak nincs proppi értelemben vett szerepe a mesében.

3. Varázsállatok: akik állat mivoltjukat megtartják a mesében és proppi szerepfunkciót is betöltenek:

– *Segítő/ adományozó, útnak indító állatok:* a maguk jellegzetes módján, terében és elemében segítenek és alapvető a kapcsolódásuk a mesehőssel. Van, hogy észre kell venni vagy táplálni, itatni, tisztítani vagy épp gyógyítani kell ezt az állati erőt. Együttműködés és összehangolódás szükséges a mesehős és segítő állat között. A mese tétje pont az, hogy a mesehős kapcsolódjon a segítő állattal (lehet többel is), pontosabban azokkal a működésekkel, megküzdésekkel, megoldásokkal, amit az adott mesebeli varázsállat meghív. Az üzenet: találd meg ezt az erőt! Gondozd, aktivizáld, használd!

– *Ellenfél/akadályozó/károkozó állatok:* a feladat a megfelelő védekezés megtalálása vagy a megfékezése és kiiktatása az állat által képviselt pusztító erőnek. Az üzenet: küzdj meg vele, győzd le!

– *Cél(személyt), működést képviselő állatok:* szinte csak szimbolikus értelemben tekintünk rájuk: mint a szépen zengő pelikánmadár vagy a tűzmadár. A feladat megtalálni és megküzdni az általuk képviselt minőséget, mert ez a működés, erő hiányzik a rendszer egyensúlyából.

4. Emberek állatbőrben: béka királykisasszonyok, kígyóvőlegények, hattyúfiak- állatvőlegények és állatmenyasszonyok történetei, elátkozott testvérek meséi. Az állatalak itt átmeneti, sokszor kényszer vagy átok következménye. Az elátkozott rész éli az adott állat minőségét, működését, tapasztalatát, de ott van benne az emberi is. A cél, a mese tétje a megváltás, az átoktörés, vagyis a fel-

³ V. I. Propp 7 funkciót határoz meg a varázsmesékben: hős, álhős, útnak indító, segítő, adományozó, akadályozó/ellenfél, célszemély

adat nem más, mint visszahívni, visszavarázsolni őket az emberi létezésbe. Proppi funkcióként lehetnek segítők, adományozók, célszemélyek és hősök is, ritkán ellenfelek.

5. Természetfölötti lények: boszorkányok, tündérek, kígyókirálynők és királyok állatalakban is megjelenhetnek. Nem megváltásra várnak, ők szabadon változtathatják a formájukat. Az állatalak szerepe sokszor nem más, mint hangsúlyozni az adott szereplő transzcendens, emberfeletti minőségét, működését.⁴

Varázsállatok: velünk élnek, bennünk élnek, emlékeztetnek bennünket a lelkünk, a testünk mélyén megbúvó erőkre, energiákra. Őrizzük és ápoljuk ezt, és éljünk velük, talán ez a megértés titka!

<https://www.vaskorgreta.hu/>

Mesék és Utak:

<https://www.facebook.com/vaskorgreta/>

⁴ Lehetnek célszemélyek, segítők, adományozók, akadályozók, ritkábban mesehősök és útnakindítók

▼ Kő Boldizsár alkotása





Ünnepélyes megnyitó

Tíz év egy tiszteletbeli alelnök szemével

Luzsi Margó

Ha nem lenne túl nagy a kihívás, ha nem látnám a próbát megugorhatatlannak, akkor most leülnék közetek és csendben maradnék – veletek együtt. Aztán ha már lejáróban lenne a nekem adott 20 perc, akkor újra felállnék, és elmondanék még egy másik áldást.

Mert erre lenne leginkább szüksége mindenkinek. Áldásra és csendre.

Áldásra, ami teljesül, ha adjuk, ha kimondjuk. És csendre, amihez végtelesen nagy bátorság kell, mert a csend nem hallgat. Tele van élőkkal és holtakkal, s olyat is mond, amit a mindennapok zajgó világában nem tudunk, nem akarunk meghallani. Szükségünk van áldásra és csendre, mert ezek nélkül megdermed a póre lélek, s a dermedt lélek elhallgat, nem beszél.

A mesemondás legszebb, legtisztább ideje számomra a mesemondás utáni csend. Ilyenkor történik meg a mese metamorfózisa áldássá. Ebben a csendben képesek vagyunk meleg vackot vetni a vacogó léleknek. Ebben az áldott csendben ellazul a test, érezzük a felengedett lélek szívdobbanását, látjuk valódi arcát, és halljuk a szellem üzenetét, amit egy afrikai közmondás így fogalmaz meg: *egyedül gyorsabban haladunk, de kettesben messzebbre jutunk*. Fogalmazhatunk úgy is, hogy a közösség ereje, tudása, tapasztalata megsokszorozza egyéni teljesítőképességünket.

*Adjon Isten egészséget,
Búzát, bort és békességet.
Tündér öltöztessen,
Angyal simogasson,
Aranyos csillagok kocsija
ringasson.*

A Metemorphoses Meseterápiás Egyesület ezt a közösségi erőt testesíti meg. Tíz évvel ezelőtt a közösségteremtő szándék célja nem csupán a meseterapeuták közös platformjának létrehozása volt, hanem medret adni sok és sokféle egyéni tudás, tapasztalat, gyakorlat áramlásának.

Milyen volt az eltelt tíz év a tiszteletbeli alelnök szemével? Hol időutazásnak, téridő ugrásnak látja, hol valamiféle szürreális időraftingnak. Időutazásnak, amikor egyfajta időkapszulába zárva egy évtizedet érzékelnek a bennülők, s onnan kilépve újra és újra döbbenetben látják az évszázadnyi időre is elegendő változásokat. Vagy éppen valamiféle szürreális raftingnak, ahol az idő örvénylő vadvizein próbálnak úrrá lenni ilyen-olyan lélekvesztőikben az emberek. De azt is látja, ha összefognak az utazók, s ki, amit tud, azt közössége javára bocsátja, ott a téridő ugrás bakugrásai kivédhetők lesznek, az időrafting örvényei nem borítanak a pusztulásba.

A ma és a holnap ezt fogja megmutatni. Tudás, tapasztalat, gyakorlat kerül a közösség kosarába, ki-kiszabadon veheti-viheti-hasznosíthatja a maga közössége javára is. Ki tudja hány munkaóra, mennyi továbbgondolásra serkentő kudarc, honnan érkező erő, milyen erőfeszítések és együttműködésből fakadó felismerések eredményei tömörülnek az előttünk álló két napba? Ember nincs köztünk, aki a maga teljességében képes lesz követni és befogadni mindazt, ami a programokban sűrűsödik. Ne is legyen. Ne legyen mohó senki, mert a mohóság megüli a test, a lélek és a szellem gyomrát egyaránt.

Megnyitómat egy arapahó indián áldással fejezem be. Egyfajta asztali áldással, hogy legyen áldás testi, lelki, szellemi asztalunkra és mindenkire egyaránt.

Mielőtt az áldást elmondom, kéréssel fordulok mindenkire. Kérem, hogy az áldás után, ha nem is húsz percig, de legalább egyetlen percig adózzunk egymás-

nak, önmagunknak és belső békénk lehetőségének a csend erejével.

Atyánk, figyelj és hallgass meg minket!

Nagyatyánk, figyelj és hallgass meg minket!

*Az összes mennyei fénnel együtt mondom,
hallgassanak meg minket mind:*

a ragyogó nap, a jó szél, a jó fa, a jó föld.

*Hallgassátok meg szavam, ti a föld alatt lakó állatok is,
ti, a föld színén lakó állatok is,*

ti mind a vízben élők, és ti a levegőben szállók!

*Hallgasson meg minden és mindenki, aki élő vagy már
szellem!*

Legyen mindig étünk.

Legyen hosszú lélegzetünk.

Erősödjenek az emberek, és az élet lehelete sokáig megmaradjon.

Legyenek sokan a gyermekek, lányok és fiúk, minden korúak.

És legyenek férfiak és nők,

és legyenek öregek és öregasszonyok minden korúak.

Legyen ép ki fiatal, ki öreg.

Legyen mindig étünk.

*És az ételek maradjanak egészségesek mindaddig,
amíg a nap követi útját az égen.*

Legyen miből erőt merítenünk.

Legyen erőnk, míg a nap ragyog.

Atyánk, hallgass meg minket!

Nagyatyánk, hallgass meg minket!

Jó gondolatokat, jó szívet, szeretetet és örömteli életet kérünk tőletek.

Ezt az ünnepet most megosztom veletek.

Legyen mindig étünk.

És most együnk!



Boldizsár Ildikó és a születésnap tortája

fotó: Lassányi Gábor

Híradás

Az év meseterapeuta pályázat díjról

Fekete Szabó Viola

„A pályázatokat teljes terjedelmükben a zsűri szakmai véleményével együtt egy különszámban jelentetjük meg.”

A Metamorphoses Meseterápiás Egyesület szeptemberi ünnepi konferenciáján került sor az Év meseterapeuta 2023. díjak átadására. Az egyesület első alkalommal hirdette meg ezt a pályázatot, melynek célja, hogy bemutatkozhassanak a különböző területeken tevékenkedő, a metamorphoses-meseterápiát magas színvonalon használó és annak gyakorlatát újszerű eszközökkel gazdagító terapeuták.

Idén három kategóriában hat terapeuta pályázott a díjra az év legkiemelkedőbb alkotó-fejlesztő meseterápiás foglalkozása, az év legkiemelkedőbb mesecsoportha, illetve az év legkiemelkedőbb egyéni meseterápiája címért.

Az alkotó-fejlesztő meseterápiás kategóriába három pályázat érkezett. Farnadi Tamara a Nap fája, Német Orsolya pedig a Jó szív jutalma című népmesék köré szervezték a pályázatban bemutatott foglalkozásaikat. A

kategória győztese Skultéti Szilvia lett a Toldi asszonyok és a 12 hónap című pályamunkával. Szintén ő nyerte el az év egyéni meseterapeuta díjat a Kristálygömb című pályázatával.

A mesecsoportha kategóriájába két terapeuta pályázott: Senye Ilona Jurta-mesék és Birovits Zsuzsanna Boldogság című pályamunkájával, melyek közül a zsűri ezúttal az utóbbinak ítélte meg az Év legkiemelkedőbb mesecsoportha 2023. díjat.

A szakmai zsűri különdíjról is döntött, a beadott pályamunkák közül Nagy Luca Csontvázasszony c. különleges, újszerű, egyedi munkájának ítélte meg a díjat.

A pályázatokat teljes terjedelmükben a zsűri szakmai véleményével együtt egy különszámban jelentetjük meg. Addig is sok szeretettel gratulálunk minden pályázónak az értékes munkájához.

Doktori disszertációk témái a meseterápiáról

Mesék a kognitív nyelvészetben

Papp Melinda

Minden fiatal életében eljön az a pillanat, amikor felteszi magának a kérdést: hol is lehet a helyem a világban? Az én életemben a 2010-es évek elején érkezett el ez a pillanat. Ekkor siettek segítségemre a mesék. Nagyjából egy időben váltam alkotó-fejlesztő meseterapeutává és a mesemondás mikéntjével foglalkozó kommunikációkutatóvá.

Mindig is hittem abban, hogy egy-egy szakterület elméleti és gyakorlati részének szintetizálásával igazán új és izgalmas összefüggések születhetnek. Éppen ezért döntöttem úgy, hogy a történetmondás és a meseterápia kognitív pragmatikai megközelítéséből írom doktor disszertációm a Szegedi Tudományegyetemen működő Nyelvtudományi Doktori Iskolában.

Hogyan mondjunk mesét óvodásoknak?

Minden tudományterület más perspektívából közelít a mesékhez. A Fejlődéses és Neuropragmatikai Kutatócsoportban (SZTE) a különböző nyelvhasználati formákra, így a mesemondásra is az emberi megismerés szempontjából tekintünk. Az egyik fontos kérdéskör, amivel foglalkoztunk, hogy miként érdemes a történeteket átadni. Csibra Gergely és Gergely

Minden tudományterület más perspektívából közelít a mesékhez. A Fejlődéses és Neuropragmatikai Kutatócsoportban (SZTE) a különböző nyelvhasználati formákra, így a mesemondásra is az emberi megismerés szempontjából tekintünk.

György természetes pedagógiai hozzáállás modelljére (2009) alapozva kísérletes módszertannal megvizsgáltuk, hogy milyen ingerek segíthetik a gyerekeket abban, hogy a mesemondásra figyeljenek. A Sperber és Wilson által kidolgozott relevanciaelméleti keretet (1995) a mesemondási szituációkra alkalmazva azt mondhatjuk, hogy a mesemondás sikerességéhez szükség van arra, hogy a mesemondó képes legyen a hallgatóság figyelmének felkeltéséhez és fenntartásához megfelelően észrevehető és feldolgozható fizikai ingert létrehozni.

Ívaskó Líviával közösen végzett kísérleteinkben (2017) a mesehallgatást követően a történetekkel kapcsolatos kérdésekre kellett az óvodásoknak választ adniuk. A következő megállapításokat a mesélés közben monitorozott reakciókra és a mesemondást követő feladatokon elért pontszámokra alapoztuk. Az **óvodás gyermekek körében** az a történetátadási mód bizonyult a leghatékonyabbnak, amikor a mesélő a szemkontaktust fenntartva alkalmazta a dajkanyelv sajátosságait. A legkevésbé hatékonynak azt a mesélést találtuk, amikor a mesemondó monoton módon hangsúlyozott és a szemkontaktust teljes mértékben kerülte. Minél kevesebb figyelemfelkeltésre alkalmas segítő jelzést kaptak a gyerekek, annál kevésbé sikerült fenntartani az érdeklődésüket és ráirányítani figyelmüket a mesemondó szándékaira.

Későbbi kutatásaink arra is rámutattak, hogy az életkor előrehaladtával már kevesebb figyelemirányítást segítő ingert igényelnek a gyermekek a mesemondás során. Egy későbbi óvodapedagógusok bevonásával megvalósuló vizsgálatból pedig arra is fény derült, hogy az óvónők a figyelem felkeltésére és fenntartására számos tárgyi eszközt is használnak a mesélés során. Legtöbbször a bábok, szemléltetőeszközök, képek és hangszerek alkalmazását nevesítették, de voltak, akik

a papírszínházat, a diavetítőt, a mesepárnát és a mesegyertyát is megnevezték mint hasznos mesemondást segítő eszközt (Papp 2021).

Terápiás metaforák a mesékben

A meseterápia perspektívájából kódnak, nyelvészeti szempontból metaforának tekinthető nyelvi elemek vizsgálatára is nagy hangsúlyt fektettünk kutatásaink során. A terápiás metaforákhoz Juhani Ihanus és Karoliina Maanmieli az irodalomterápia perspektívájából közelít, de szemléletmódjuk adaptálható meseterápiás helyzetekre is. A szerzők szerint a terápiás metaforák biztonságosak, ugyanis üzenetük nem szó szerinti, és segíthetnek új utakat találni. A kliensek a maguk egyéni módján értelmezhetik ezeket metaforákat, melyek különleges nyelven kapcsolódnak a tapasztalatainkhoz, ezáltal meghatározó és maradandó élményt nyújthatnak (Maanmieli – Ihanus 2021 alapján Béres 2022, 22).

Számos esettanulmányból és meseterapeutákkal készített interjúkból is kiolvasható, hogy egy-egy metaforának számos értelmezése lehet. Ezt több szempont befolyásolhatja, többek között az is, hogy a kliens milyen élethelyzetben van, milyen nehézséggel küzd és milyen kulturális előismeretei vannak egy-egy mesei metaforával kapcsolatosan. Felmerült bennünk a kérdés, hogy egy meseterápiás diskurzus során, hogyan éri el egy mesei metafora a mesehallgató számára az adott élethelyzetben legrelevánsabb jelentését.

Arra jutottunk, hogy ilyenkor tulajdonképpen egy dinamikus metafora-feldolgozás zajlik, melynek különböző szintjei vannak. Egyrészt hatással van a feldolgozásra a terapeuta és a kliens közti diskurzus, másrészt a kliens és a választott történet közötti kapcsolat. Befolyásolják a folyamatot továbbá a kliens saját értelme-

zései közti váltások, változások, csoportterápia esetén pedig a résztvevők reflexiói a történetre és a kliens által elmondottakra (Ivaskó – Papp 2020). Mindebből látható, hogy **egy** rendkívül összetett mentális folyamatnak tekinthetjük azt az utat, amit a kliens bejár onnantól kezdve, hogy először találkozik egy mesével, egészen addig, amíg megtalálja egy mesei metafora számára legoptimálisabb jelentését.

Mesék a gyakorlatban

Az elmúlt években szerzett gyakorlati és kutatói tapasztalataimat igyekszem a tudományos eredmények publikálása mellett minél több szülőhöz és pedagógushoz eljuttatni. A 2020-ban indított Dácska projekt keretein belül rendszeresen tartok mesemondással, mesék fejlesztő hatásával kapcsolatos előadásokat, worksho-

▼ *A történetek átadása (Dobó-Jánosi Dóra alkotása látható a képen)*



pokat. Az óvodásoknak szóló mesefoglalkozásaimon pedig igyekszem a legkisebbeknek is élvezhető és értelmezhető formában megmutatni, miként segíthetnek a mesék a hétköznapiakban.

Felhasznált irodalom

- Béres Judit 2022. *Élet a sorok között. Irodalomterápiás gyakorlatok mindenkinek*. Libri, Budapest.
- Csibra Gergely – Gergely György 2009. *Natural Pedagogy. Trends in Cognitive Sciences*, 13: 144–153.
- Ivaskó Livia – Papp Melinda. 2020. A metaforák jelentésváltozásának szerepe a terápiás történetmondásban relevanciaelméleti perspektívából. In: Simon Gábor – Tolcsvai Nagy Gábor (szerk.): *Nyelvtan, diskurzus, megismerés*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 289–309.
- Maanmieli, Karoliina – Ihanus, Juhani 2021. Therapeutic metaphors and personal meanings in group poetry therapy for people with schizophrenia. *Journal of Poetry Therapy*, 2021/4. 213–222.
- Papp Melinda 2021. *Az osztenzív stimulusok szerepe a verbális történetek átadásában és megértésében*. Doktori disszertáció. SZTE, Nyelvtudományi Doktori Iskola.
- Papp Melinda – Ivaskó Livia 2017. Hogyan mesélünk? A mesemondás mint természetes pedagógiai eszköz. In: Prax Levente – Hoss Alexandra (szerk.): *Találkozások az anyanyelvi nevelésben 3. Szabályok és/vagy kivételek*. Pécs: PTE BTK Nyelvtudományi Tanszék – Film-Virage Kulturális Egyesület, 165–177.
- Sperber, Dan – Deirdre Wilson 1995[1986]: *Relevance: Communication and Cognition*. Oxford, Blackwell.

Linkek

- <https://www.dacska.hu>
<https://www.facebook.com/dacska>



Doktori disszertációk témái a meseterápiáról

A meseterápia hatásvizsgálata

Németh Orsolya

Az előadás során bemutattam az elmúlt évek munkáját, az alkotó-fejlesztő meseterápia és azon belül is az érzelmi-társas készségek fejlesztésére fókuszáló reflektív meseterápia hatásvizsgálatát, amelyben 205 második osztályos gyerek vett részt.

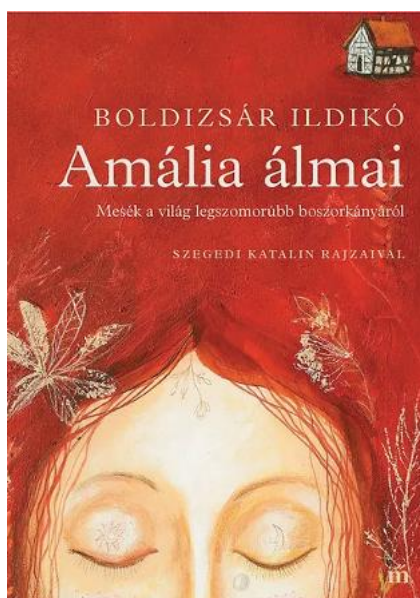
Bemutattam a kezdeteket, a tesztadaptációt és a hároméves folyamat megtervezését, majd rátértem az elméleti alapvetésekre, a kvantitatív és a kvalitatív mérőeszközök bemutatására, illetve elhelyeztem a kutatást a mesemondással kapcsolatos megelőző kutatások között.

A foglalkozástervek felépítése után a beszervezett iskolákról volt szó, majd a kutatás lebonyolításának fázisai következtek, ami az egyetemi hallgatókkal való együttműködésre épült. Végül az eredmények elemzésével és értékelésével részletesebb képet kaptunk arról, hogy a résztvevő gyerekek közül kik profitáltak, kik fejlődtek a leginkább a módszertől. Célunk ezzel, hogy kitekintsünk, ösztönzést nyújtsunk, és kijelöljük a lehetséges jövőbeli kutatási irányokat.

Doktori disszertációk témái a meseterápiáról

Boszorkányok márpedig nincsenek – cáfolat

De Nardini Albarosa



*Amália nem egyszerűen boszorkány vagy nő, hanem szellem; az erdő, a természet szel-
leme, a végtelen min-
denség megismerésére
és megtapasztalására
törő varázsló.*

Könyves Kálmán első törvénykönyvének „*De strigis vero quoe non sunt, ne ulla quaestio fiat*” – „*Boszorkányok márpedig nincsenek, említésük se történjék*” tartalmú, 57. törvénycikkelyére hivatkozással állítom, hogy boszorkányok mégis vannak.

Boldizsár Ildikó *Amália* trológiája, negyvenkét meséjével a legnagyobb könyvek közé tartozik. Az *Amália álmai, mesék a világ legszomorúbb boszorkányáról*, a *Fekete Világkerülő Ember meséi* és *Az Igazi Vándorút* életre szóló kalandokra hív.

Sokféle inségünkben fordulunk történeteikhez sejtve, hogy tőlük kaphatunk, ha nem is választ, de segítséget olyan dolgok, jelenségek megértéséhez, amelyek nélkülük felfoghatatlanok. Az ember szétszóratik, felhígul a saját életében, ám vannak történetek, hősök, akik visszahoznak ebből az állapotból. Visszasűrítene, redukálnak bennünket önmagunkra. Ez legkevésbé sem jelenti azt, hogy kevesebbek leszünk, hanem csak azt, hogy az esetlegességek leszakadnak rólunk, vagy kiszakadnak belőlünk. Ebben a halmazállapotban sűrűbben vagyunk jelen. Amália történetei átszakítják a kárpitokat, amelyek elrejtene minket önmagunk elől.

Az előttünk álló nő olyan, mint az antik istennő ábrázolás alakjai. Hajkoronája és a környezetében megélénkülő fauna rendkívüli életerőt, sugárzó jelenlétet sugall.

Test ereje, differenciáltsága, személyiségformáló tulajdonságai és lehetőségei, méltósága az egyes mesékből kibontakozó cselekvéssorozaton keresztül válnak nyilvánvalóvá.

A test célja ebben a történetben az, hogy először kifejezze, majd megvédje, segítse, képviselje a benne megbúvó lelket, a mélyén elrejtett szellemi tervet.

A boszorkány teste életének ezredéveivel számolva többletcéllal rendelkezik; az emlékezet és a tervszerűség, a tudás és a tapasztalás tárházává válik, amely alkalmas arra, hogy tudása és tapasztalása által, cselekvés útján saját világot formáljon és abban egyedülálló, önmagának megfelelő rendet teremtsen, majd ebbe a rendbe ágyazva sajátos beteljesülést, művet hozzon létre.

A három kötetben fellelt narratíva titka az aktivitásban van, nem statikus, megfigyelő vagy szemlélődő álláspontot képvisel; aktív tevékenység, ami mindig, újra és újra működni kezd. Amália nem olyan boszorkány, akit kitaszított a közösség; kirekesztettsége egy felülről jövő elhivatottságnak felel meg. Lót, fut, gyógyít, gondot visel, oltalmaz, támogat. Etet és táplál testet, lelket. Varázserejével sosem él vissza, – ritkán látjuk megnyilvánulni ezt a képességét –, sokkal inkább egy szüntelen tevésben, odaadásban, aktivitásban élő nőt látunk, aki boszorkányosan süt-főz, szeret és gondoskodik.

Amália által átértelmezhető a boszorkány szerep. Alakja a saját tehetségének, géniusának

engedelmeskedő, alázatban teremtmény. A magányra, kirekesztettségre adott válasza, hol a humor distanciája, hol önirónia, többnyire azonban cselekvés.

Arra is van példa, hogy szenvedve, halálos komolysággal, meghasadt lélekkel, mintegy magára ölti a rá

kirótt szerepet, de sosem marad részvétlen vagy tétlen. Ha viaskodik is a rá kiszabott feladattal, kutatja boszorkánysága lényegét. Nem lép ki a történetből, amíg önmagát meg nem találta benne. Szüntelenül keresi az élet és a saját történetalkotás magasabb régióit.

A megismerés szubjektumaként, eggyé válva a megismerés tárgyával, tartós képekben, fogalmakban rögzíti, örökíti meg az álomban, vagy az utazásban megélt valóságot.

Az életet elviselhetővé tenni, másokat segíteni, lényegi tapasztalatokra jutni. Ezt teszi. Amália nem egyszerűen boszorkány vagy nő, hanem szellem; az erdő, a természet szelleme, a végtelen mindenség megismerésére és megtapasztalására törő varázsló.

A romantika fogalmai szerint művész, „poéta”. Állandóan úton van valahová, mert szüntelenül vágódik a végtelen, a csillagok, a transzcendencia ideálja után.

Akármilyen messzire is jut, mindig bensőséges választ ad a hozzá intézett kérdésekre.

Sok körülötte a változó; vándorsága is ennek a változandóságnak a része; alkalmazkodó készsége próbára van téve; támasza csak belső szilárdsága lehet, ha nem akarja, hogy személyisége felmorzsolódjon. Hatékonyágát, önbecsülését is a mozgás, úton levés, cselekvés, tevés adja. Nem megértéssel, hanem tapasztalással sajátítja el a képességeit.

Történetéből és személyéből erőt meríthetünk.

A boszorkány alakjában az átalakítás, az intuíción alapuló személyiség és világformáló erejét, a varázslás tudományát ismerjük fel, ami nem önnön sötét, tudattalan mélységeire épülő mágia, hanem a halálon túllátó fény reménységével, állhatatos munkával feltárt személyiség kimeríthetetlen erőforrása.

Szegedi Katalin illusztrációja (könyvadatok ld. 70. oldal) ►





A Metamorphoses-meseterápia és a Mosoly-terápiák kapcsolódási pontjai

Dr. Korbai Hajnal

2022-ben, a **MESE** folyóirat 2. számában már írtam a krónikus vagy súlyos beteg gyerekekkel foglalkozó Mosoly Alapítvány meseterápiás történetéről, melyre a noszvaji Mesefesztiválon elhangzott előadásomat is építettem. Ezért a mesés históriánk elejét csak röviden idézném vissza, és inkább az azóta eltelt időszak új fejleményeire összpontosítanék ebben a rövid írásban. A storytelling technika megismerésekor 2008-ban, mikor a Mosoly-mesetörténet elindult egy norvég tanulmányút tapasztalataiból, még nem sejtettük, hogy sokévnnyi meseterápiás vándorút áll előttünk. Ezen az úton 2009-ben találkoztunk Boldizsár Ildikóval, mikor a *Meseterápia kórházakban* című projektünkben meghívtuk őt előadónak az első ilyen témájú workshopunkra. Ildikó és Metamorphoses-meseterápiás módszere aztán ezer szállal szövődött a Mosoly-foglalkozásokba, további képzésekkel, töltekezős saját élmény elvonulásokkal és szupervízióval támogatva szakembereinket.

A Mosoly-Terápiák sorozat első két kötetében, *Az aranytők* és a *Lotliko szárnyai* című kiadványainkban a kezdeti tapasztalatainkat jelentettük meg 2010-ben, amikor még csak a kórházi csoportjainkban dolgoztunk a módszerrel. Ahogy mélyült a tudásunk a mesék világáról, a kórházi rövid, szupportív terápiás foglalkozások mellett hosszú távú Mosoly-csoportok-

Amikor egy meseterapeuta sorra veszi az érzékszerveket, és „bekapcsolja” őket, például egy mesei helyszínen elképzeltetve a színeket, fényeket, hangokat, illatokat, vagy a környezetben található tárgyak tapintását, akkor a mese mély megértésének élménye nemcsak az elmében valósul meg, hanem a testben elraktározott emlényomok is megérintődnek.

ban és intenzív mesetáborokban is kipróbáltuk a módszert. Szakembereink sokféle művészetterápiás technikát gazdagítottak a meseterápiás eszköztárral. Voltak, akik a bábterápiát vagy a pszichodramát ötvözték a Metamorphoses módszerrel, mások képzőművészet vagy zeneterápiával egészítették ki azt. De a krónikus beteg gyerekek pszichés támogatásában hatékony módszernek bizonyult állatasszisztált terápiákkal is jól tudott együttműködni ez a sokszínű meseterápiás módszer. Pár éve egy olyan meseterápiával és pszichodramával ötvözött lovasterápiás programot szerveztünk Szent Annamária vezetésével, melyben onkológiai beteg gyerekek vehettek részt az aktív kezelésük lezárultával. Mindezekről a mese- és művészetterápiás gyakorlatokról a 2023-ban megjelent *Táncoló fák* című új Mosoly kiadványunkban is beszámoltunk.

A Metamorphoses-meseterápia egyik különlegesen értékes sajátossága számomra, amit az előadásban is kiemeltem, hogy az ember testi oldalát is megszólítja. Miközben a mesék gyógyító szavai a próbatételekkel való megküzdésről tanítják az elmét, a meseterápia módszerre képes aktivizálni is a mesehallgatót, és kiérzékenyíti a testi érzékelő készülékeit. Amikor egy meseterapeuta sorra veszi az érzékszerveket, és „bekapcsolja” őket, például egy mesei helyszínen elképzeltetve a színeket, fényeket, hangokat, illatokat, vagy a környezetben található tárgyak tapintását, akkor a mese mély megértésének élménye nemcsak az elmében valósul meg, hanem a testben elraktározott emléknymok is megérintődnek. A képzelet segítségével és a testi érzetekre való figyelemmel pedig át lehet írni a testünkhöz való kapcsolódásunkat, személyes szimbólumaink jelentéseit is. Érdekes és hasznos tapasztalat lehet a meseterápiával foglalkozó segítő szakemberek számára éppen ezért, ha megismerkednek a testi érzetek tudatosításával dolgozó

technikákkal, módszerekkel, mivel ezek elmélyíthetik a tudásukat arról, mi minden tárolódhat a test különböző emlékezeti rendszereiben. A Mosolyos szakembereknek lehetőséget is biztosítottunk a testtudat és a meseterápia témájában jobban elmerülni az évek alatt: szerveztünk workshopot és szakmai találkozót, Kreatív Napokat is a terület bemutatására.

Az előadás ezt követően a Mosoly-mesetörténet jelenével és jövőjével folytatódott. A jelenünket még erősen áthatják az elmúlt években átélt élmények. A járványidőszak okozta bizonytalanság, a szeretteink élete és a saját egészségünk felett érzett aggodalom, szorongás és az élet fontos értékeinek átrendeződése a szakembereket és klienseiket egyaránt érintették. Sokan néztek szembe veszteséggel, gyásszal, vagy éppen megtaláltak valami újat a természettel való kapcsolódásukban, újra kapcsolódásukban. Ezekkel a témákkal már elkezdtünk foglalkozni a szakembereinknek tartott belső képzéseinken, meseterápiás workshopjainkon. Ezt az irányt szeretnénk a jövőben is tovább vinni. A Mesefesztiválos Mosoly-mesetörténet előadásunkat ezért is az ököpszichológia új megközelítésével zártuk, amely pár éve a Mosolyblog cikkeiben bukkant fel először nálunk, de mára már a szervezet fontos fejlesztési területeként tekintünk rá. A meseterápia és az ököpszichológia összekapcsolását azért is különösen aktuálisnak és fontosnak érezzük, mert napjainkban a gyerekek és a családok életét nemcsak egy váratlan betegség tudja felborítani, de a körülöttük lévő társadalmi és ökológiai rendszerek megterhelő történései is. A nehéz helyzetekben pedig mind a mesei rendbe való bekapcsolódás, mind az ökológiai rendszerekben való létezés megtapasztalása hatékony támogatást adhatnak ahhoz, hogy a gyerekek és a felnőttek megküzdjenek a világ bizonytalanságából eredő érzéseikkel.

Végtelen és véges között

Mesével a Korányi kórház hospice osztályán

Dr. Rostás Rita – Révész Renáta Liliána

A Metamorphoses Meseterápiás Egyesület Hospice munkacsoportjának megalakulása

2023 őszén az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet Polcz Alaine Hospice-Palliatív Terápiás Osztály osztályvezető főorvosa, dr. Tóth Krisztina levélben fordult Boldizsár Ildikóhoz az életvégi ellátás mesékkel történő segítése érdekében. Ildikó támogatandónak találva az ügyet, csapat szervezésébe kezdett. Az alakuló munkacsoport tagjai az első találkozás alkalmával motivációikról beszélgettek és ismerkedtek a hospice szellemiségével. November végén a Korányi kórházban egy kölcsönös képzési napon körvonalazódott, hogy mit várnak tőlünk, és mi is ízelítőt adtunk a meseterápiáról.

Közben kialakult, hogy kik kezdik meg az önkéntes munkát. Voltak, akik a hospice ajánlása – egy éven belül közeli hozzátartozó elvesztése esetén ellenjavalt a jelentkezés – miatt nem csatlakoztak, mások megbetegedtek, erőforrásaik áttekintése után érezték úgy, hogy mégsem vállalják a feladatokat. Amikor a már önkéntesként dolgozó lesz gyászban érintett, akkor maga dönthet a feladatellátás szüneteltetésének a hosszáról. Jelenleg nyolcan vagyunk: Boldizsár Ildikó, Józsné Kovácsik Gabriella, Révész Renáta Liliána, Rostás Rita, Sábiánné Jánosi AnnaMária, Schneider Gabriella, Tát-
rai Vanda és Tószegi Judit.

... a mesélés alatt az EMBER kap figyelmet, törődést, és nem a betegsége. Pozitívum, ha sikerül kihozni a betegeket a beszűkült állapotukból, ha eltereljük a figyelmüket az aktuális fájdalomról, problémákról, ha kissé megpihenhetnek, megnyugodhatnak. A mese kapcsán kialakuló beszélgetés segíthet nekik számvetést készíteni, más nézőpontot meglátni, felismeréseket hozni.

Önkéntes meseterapeuták a Polcz Elaine-ről elnevezett osztályon

Januárban kezdtünk a betegeknek, valamint a betegeknek és hozzátartozóiknak együttesen mesélni. Általában csütörtökönként, 10–13 óra között vagyunk jelen.

Tavasszal Sábáné Jánosi AnnaMária, az előzetes megállapodásunk szerint, elvégezte a hospice önkéntesek képzését, és a tananyagot megosztotta a munkacsoporttal. Az osztályon állandó segítőnk Herczeg Judit pszichológus volt, aki tájékoztatót a betegek állapotáról, élethelyzetéről, családi kapcsolatairól, érdeklődéséről. Javasolta, melyik kórterembe menjünk be feltétlenül, s hol alakult ki olyan helyzet, ami akkor és ott nem teszi lehetővé a mesélést.

Egymással folyamatosan tartjuk a kapcsolatot, a Google-drive rendszerben kezeljük a naptárunkat és mesétárunkat. Hétről hétre e-mailben osztjuk meg az élményeinket. Két alkalommal zoom felületen keresztül tartottunk megbeszélést.

A mesétárba az elmondott meséket töltjük fel. Általában rövidebb, egyszerűbb meséket választottunk, hisz az előrehaladott betegség korlátozhatja a figyelem terjedelmét. Gyakran a novellamesék között találtunk jól használható történeteket. Meséink az aktuális évszakokhoz, ünnepekhez kapcsolódva kedves emlékképeket, családi eseményeket hívtak elő. Az alkalomra eltervezett meséket a helyszínen az osztály pszichológusának a betegekről adott leírásához illesztettük. Időnként azonban egy-egy beteg kérése, kisugárzása alapján borultak a tervek, és rögtönöztünk a kórtermekben.

Hogy látnak minket?

Kórházi kapcsolattartónktól kapott visszajelzés szerint sokat ad az osztálynak a sokszínű jelenlétünk. Ki-

emelte, hogy a mesélés alatt az EMBER kap figyelmet, törődést, és nem a betegsége. Pozitívum, ha sikerül kihozni a betegeket a beszűkült állapotukból, ha eltereljük a figyelmüket az aktuális fájdalomról, problémákról, ha kissé megpihenhetnek, megnyugodhatnak. A mese kapcsán kialakuló beszélgetés segíthet nekik számvetést készíteni, más nézőpontot meglátni, felismeréseket hozni.

Gyakran kapunk a betegektől közvetlenül is elismerő szavakat, hálás pillantásokat. Sokat jelent az is, ha a hozzátartozó mond elérékenyülve köszönetet.

Hogy érezzük mi magunkat az osztályon?

Kezdjük a beszámolónkat a nehezebben feldolgozható helyzetekkel. Minket is megérint, ha azok a betegek, akikre – a levelezés alapján – gondolva kiválasztottunk egy-egy mesét, már az Aranykapun túlról figyelnek. Kudarcként éljük meg a mesélés visszautasítását, bár tudjuk, hogy lehetnek olyan fizikai körülmények, melyek lehetetlenné teszik a kifelé figyelést. Van, aki sose szerette a meséket, más már lezárt, és ez gátolja a kapcsolódását. Egyikük így indokolta a mesélés elutasítását: „Én már mindent elrendeztem magammal, semmi olyat nem akarok, ami érzelmeket válthat ki.”

Többen, többször is átértük, hogy a mese nyugtat, visszaröpít a múltba, régi élményeket hív be, gondolatokat ébreszt, kapukat nyit, vidámságot hoz...

Összességében azt mondhatjuk, hogy leggyakrabban hálával a szívünkben, feltöltődve jövünk el az osztályról. A látogatások utáni levelek is ezt mutatják: „hálás vagyok, hogy ott lehettem”; „felszabadultan, boldogan, tele életerővel jöttem el”; „csodás nap volt, a fáradtság átadta helyét a mesemondói jelenlétnek”; „elképesztő szép volt látni, hogy a néni görcsbeszoruló keze és ő

maga is, egyre ernyedtebb lesz, és egyre figyelmesebb, végül tartotta velem a szemkontaktust”.

Megindító, amikor a hozzátartozók és betegek kapcsolódásában van a mesének katalizátor szerepe: „szelmet vallottak egymásnak... búcsúztak egymástól”.

Bízunk benne, hogy lesz kellő erőnk további terveink (pl. módszertani útmutató készítése, célcsoportbővítés: orvosok, önkéntesek mesés támogatása) megvalósításához. És hisszük, hogy még sokaknak tehetjük a mesék segítségével könnyebbé az átmenetet a végtelen felé.



A meseterápia ötvözése más módszerekkel

Útnak induló hősök és álhősök

Meseterápia a pszichodráma színpadán

Hunya Csilla

„... a gyerekek között az élet minden pillanatban újjászületik és folyamatos újjászületésének az alapja épp a gyerekek átváltozási képességében, kapcsolódási és találkozási készségében, magas fokú bevonódásában (rámelegedésében), spontaneitásában és kreativitásában rejlik.”

A bécsi parkokban

Az 1910-es évek végén J. L. Moreno, később a pszichodráma, sőt a csoportos pszichoterápia megalkotója, de ekkor még csak a bécsi egyetem filozófia, matematika és orvostudomány szakos hallgatója, a bécsi játszótérre járt. Na nem kellett messze mennie értük, mert eleve játszótér mellett választott lakást magának. A parkban játszó gyerekeket figyelte, ahogyan egy pillanat alatt vitéz lovagból krokodillá, óriásból fenyőtobozzá, műlovárnóból szoptatós dajkává válnak, ahogyan pék-, szakács- és cukrászmeszterként a homokozókban szorgoskodnak, vagy ahogy a felröppenő hintán szárnyaik nőnek, és velük meghódítják az eget. Csodálta a kapcsolódási képességüket, hogy ismeretlenül is egy pillanat alatt a legádázabb ellenfelekké vagy a legösszetartóbb várvédőkké lesznek, csodálta a jelen pillanat, az itt és most teljes átéléséből fakadó spontaneitásukat, az ennek nyomán bármit teremteni képes kreativitásukat, valamint a jóllakni totálisan képtelen akci-

óéhségüket. Úgy látta, a gyerekek között az élet minden pillanatban újjászületik és folytonos újjászületésének az alapja épp a gyerekek átváltozási képességében, kapcsolódási és találkozási készségében, magas fokú bevonódásában (rámelegedésében), spontaneitásában és kreativitásában rejlik.

Persze Moreno nem csak pusztán csodálatból figyelte a gyerekeket. Úgy vélte, hogy jelenlétük a felnőttek számára is kulcsfontosságú tudást őriz, ami a teljességünkhöz nélkülözhetetlen. E tudás megfejtése érdekében így egy idő után már nem csak megfigyelte őket, hanem ő maga is beállt közéjük, mesélt nekik, sőt, a történetmondás után még le is játszották a bennük megszülető történeteket.

Idée fixée

Ekkoriban Moreno saját szavaival élve, egy fixa ideától (kritikusai szerint inkább egy fixációtól) szenvedett. Hitt abban, hogy létezik egy halhatatlan őstermészet, amely minden újszülöttel és minden új nemzedékkel örökkön-örökké visszatér, egy úgynevezett első univerzum, amikor még minden egy és amikor még minden esemény szent. Az eseményeket nem a különlegességük, hanem a teljes átélésük avatja szentté, az első univerzumban létező gyermekek ezt még természetesen, velük születetten tudják, mint ahogy a bennük és egymást közt lévő istenihez is egészen közvetlenül kapcsolódnak. Úgy találkoznak egymással, a játékaik során úgy teremtenek és alkotnak, akár csak az Isten. Moreno Isten kegyelmének tekintette, hogy képes volt felnőttként is kapcsolatban maradni ezzel a mágikus világgal és azt a szent küldetést vállalta, hogy az első univerzum készségeit, a gyermekek varázslatos birodalmát újra megnyitja a felnőttekben. Abban hitt, hogy a bevonódás

a jelen pillanatba (rámelegedés), a valódi találkozás és a belőle fakadó teremteni tudó spontaneitás számunkra is elérhető és hogy segítségével egy sokkal élhetőbb életet és világot alkothatunk magunk köré.

Mindeközben

Bécsben, Európában és az egész világon a pszichoanalízis tarolt. Freud, a pszichoanalízis atyja ekkor totálisan megkerülhetetlen. Tanításának középpontjában az az alapvetés áll, hogy pszichés jelenségeink mélyen előhuzalozottak, elfojtott traumáink és ösztönkésztetéseink által meghatározottak, működésünkben semmi sem történik véletlenszerűen, a tiszta, előhuzalozatlan *itt és most* egyszerűen nem létezik. Jelentős találkozásaink, vonzalmaink vagy ellenszenveink hátterében is egykori fontos kapcsolati történéseink és valamikor fontos mások állnak, felnőttkori kapcsolataink során valójában pozitív és negatív áttételeket gyártunk egyfolytában.

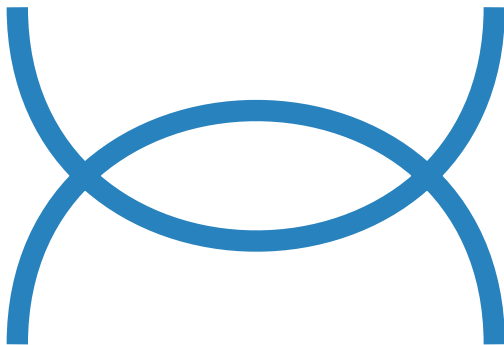
Moreno rendbontása

Moreno értékek és hangsúlyok tekintetében teljesen szembement Freuddal. Kiállt a tiszta, múlttól független jelen létjogosultsága és fontossága mellett. Szerinte a pszichés betegségek javarészt az itt és mostban meg tapasztalható végtelen energia, a spontaneitás fejlettségének vagy éppen teljes elapadásának a következményei. Enélkül ugyanis képtelenek vagyunk számunkra megfelelő életet és világot alkotni, mert nem tudunk régi helyzetekre új választ adni, se új helyzetekbe a meglévő tapasztalatainkra és válaszainkra támaszkodva belemenni. Ehelyett folyton elkerüljük az újat és monotonizáljuk, elkonzervesítjük a régit. Az egyéni folyamatokkal szemben Moreno az összekapcsoltságunkra

fókuszál, az egyirányú áttétel és viszontáttétel helyett kezdettől fogva a kétirányú, kölcsönös találkozás jelentőségét hangsúlyozza.

A pszichodráma szimbóluma

A pszichodráma szimbóluma az első és a második univerzum találkozása és egymásba fonódása lett. Moreno szerint ugyanis csakis akkor élhetünk teljes életet, ha mindkét univerzum készségeivel és erényeivel rendelkezünk, ha a két univerzum által kijelölt tartományában létezzünk. Ha képesek vagyunk erősen a jelenben lenni, akadálytalanul kapcsolódni egymással, spontán cselekedni és alkotni, mint Isten és a gyermekek, ugyanakkor rendelkezünk a felnőtt egzisztenciális szabadságával és abból fakadó felelősségtudatával is életünk és a világ alkotása kapcsán. Ha tudjuk, hogy körülöttünk valójában semmi sem előre meghatározott, a minket körülvevő rend konzervek, vagyis mások által alkotott körülmények és válaszok sokaságából épül fel, így végtelenül szabadok és végtelenül felelősek vagyunk abban, hogy eldöntsük, milyen életet és élethelyzeteket alkotunk magunknak, és milyen környezetet alakítunk a körülöttünk lévőkkel együtt.



Moreno nem véletlenül csoportmódszert alkotott. Szerinte Isten tuti csoport alakjában testesülne meg, ha most eszébe jutna megjelenni közöttünk. Mert a cso-

port az az emberi vállalkozás, ami leginkább hordozza az isteni minőségeket (az összekapcsoltságot, a szeretetet, a figyelmet, az együtt élményét, a közös spontaneitást, alkotást és teremtést).

Útnak induló hősök és álhősök

Az első és második univerzumhoz egyaránt hozzáférő ember egyszerre részesül a még mindenre nyitott gyermekkor és a felelős döntésekkel tűzdelt, súlyosan szabad felnőttkor áldásaiból. Rendelkezik felnőtt világunk összes kognitív és végrehajtó funkciójával, de ezeket nem a teljesítmény fokozása, a hatalom növelése, a bürokratikus rend fenntartása, a minták követése stb. érdekében mozgatja, mivel tetteit átszövi a gyermek motivációja a valódi kapcsolódásra, a szeretet megélésére, az élet folytonos újraszülésének átélésére, az alkotásra és a csodára. Moreno emberképének alakja éppen olyan, akárcsak a népmesék hőse, aki hajlandó a már kényelmetlenné váló régi helyzetre új választ, az elindulást adni, aki útja során képes bármilyen alakjában felismerni és megtisztelni azt, aki szembe jön, sőt, tud akadálytalanul kapcsolódni és igazán találkozni is vele, aki a célja érdekében nem riad vissza egy kis átalakulástól és aki tudja, hogy előre nem a filozofálgatáson, hanem csakis a cselekvésen keresztül vezet az út.

Meseterápia a pszichodráma színpadán

A klasszikus, morenoi pszichodráma (ma Magyarországon igen kevés klasszikus pszichodramát rendező munkálkodik) rendjének alapja megegyezik a meseterápiáéval. Az elveszett első univerzum megnyitásának a célja mindkettőben ott lobog. Éppen ezért e két módszer pazarul megfér, sőt, alaposan ki is egészül

egymással a színpadon, ahol a dráma eszköztárának segítségével egy-egy mese kapcsán játszótéri felnőtté válunk valamennyien, és megcselekedjük, amit csak megcselekedhetünk, sőt: megtörtéttetjük, amit csak megtörtéttethetünk. Szerepcserében a bőrbe bújunk annak az útnak indítónak, akinek így már nincs tovább. Aki egy bizonyos helyzetünkben elment egészen a falig, így képes átlépni minden ragaszkodáson és félelmen, hogy kibillentse a számára kényelmetlenné vált egyensúlyt. A közelünkbe engedjük, és leleplezzük a könnyen eltántorítható, gyenge belső motivációja miatt áldozatot hozni képtelen, a sűrű sötét rengeteget lehetőleg elkerülő álhősünket. Felfedezzük, és helyzetbe hozzuk a mindenre elszánt, felelősséget, áldozatokat, tettei következményeit egyaránt vállalni tudó, bátor, cselekvő hősünket. Igyekszünk felismerni, tisztelettel üdvözölni és segítőknek fogadni azt, aki az aktuális élethelyzetünk megoldásához szükséges tudást őrzi, aki nélkül a képességeink, kompetenciánk és bizalmunk nem lehet teljes.

Becserkésszük, aki ellenfelünkként folyton akadályoz minket, még akkor is, ha olyan nagyra nőtt, hogy a napot is eltakarja előlünk. Végül megkeressük, és kiszabadítjuk azt, aki szebb annál, mint aki aktuálisan vagyunk, vagy akit aktuálisan élünk magunkból. Akinek a létezését csak sejtjük, de nehezen hisszük, mert az túlmutatni látszik a realitáson.

A mesedramában egy-egy mese kapcsán a mesék rendjét maximálisan tiszteletben tartva éljük át és jelenítjük meg a csoporttagok élethelyzetére rímelő mesei helyzeteket. A rendezői fókuszban a mesei rend és a meseterápiás fogásokon túl azonban a klasszikus pszichodráma segítő elvei és eszközei is jelen vannak. Így a szereplők rámelegedésének követésével és annak fokozásával, a szereplők közti valódi találkozások elősegítésével törekszünk egy spontán, teremtő állapot létrehozására, és így a mesehelyzetekben feltáruuló egyéni élethelyzetek tovább lendítésére és átrendezésére. Az élet folytonos újjászületésére minden pillanatban.



A meseterápia ötvözése más módszerekkel

Erőforrásgazdag hősök, megoldásfókuszú segítők

Mese a szervezetfejlesztésben

Szirtesi-Nagy Réka

Ha minden élethelyzetnek létezik mesebeli párja, akkor érdemes körülnézni a vezetői élethelyzetek terén is: delegálási nehézségek, a csapatmunka megszervezése, vezetői magány, döntéshozatal vagy éppen a frissen kinevezett vezetők bizonytalanságai.

„Minden élethelyzetnek megvan a meséje” – hallottuk ezt a mondatot mesterünkötől, Boldizsár Ildikótól sokszor a képzésünk során. Amikor én először hallottam, még nem gondoltam, hogy ezt szervezetfejlesztőként is így fogom gondolni, inkább egyéni fejlesztések voltak a fejemben. Hogy mit is jelent ez a tételmondat a tréningek, coaching, vezetőfejlesztés, szakemberek fejlesztésének világában? Tartsatok velem és elmesélem.

Mit csinál egy szervezetfejlesztő?

Trénerként gyakran fáradt, nyűgös, leterhelt csoportokhoz megyünk, akik nem feltétlenül szeretnének

tréningen részt venni, mert rengeteg dolguk van a mindennapokban, és nem motiváltak az önfejlesztésre. Lehet, hogy sok tréningen voltak már korábban, és úgy gondolják, nem fognak újat tapasztalni. Már reggel unottan és szkeptikusan érkeznek, a tréner nincs könnyű helyzetben. Ilyenkor kifejezetten hasznos lehet egy mese vagy egy alkotó-fejlesztő mesefoglalkozás: valami olyasmi, amire nem számítanak, és amit még soha nem próbáltak. Felcsendül az „egyszer volt, hol nem volt”, a résztvevők mesehallgatási transzba kerülnek, dolgozni kezdenek egy számukra egyébként jelentőségteljes témán. A záró körben aztán jönnek a „nem is gondoltam, hogy ilyen mélyen fog érinteni ez a nap és ennyit fogok tanulni” típusú mondatok.

Konfliktuskezelési tréning

A fenti helyzetre az egyik példa a konfliktuskezelési tréning: sokan voltak már hasonló programon, így nehéz olyan gyakorlatokat vinni, amelyek az újdonság erejével hatnak. Egy ilyen helyzetben *A leopárd és a kecskebak* című mese nagyon izgalmas párhuzamot mutat a tipikus vállalati konfliktushelyzetek felé: olyan szituációkra tud rávilágítani, amelyekben a feleknek a saját szemszögükből igazuk van, mégis vitatkoznak. Ha a mesének azt a jelenetét nagyítjuk ki, amikor a leopárd és a kecskebak elkezdnek azon vitatkozni, hogy ki tett bele többet a házba, a tréning-résztevők kívülről nézve gyorsan átlátják, hogy mindkét szereplő hozzájárult a konfliktus kialakulásához. Innen már csak néhány lépés eljutni oda, hogy általuk behozott, ehhez hasonló konfliktusokra hatékony megoldási stratégiákat keressünk. A mese kínál egy megértést, felismerést, és a csoport tovább tud lépni a saját ügyének megoldása felé.

Reziliencia fejlesztése vállalati környezetben

Az utóbbi években egyre nagyobb szükség és igény van a reziliencia fejlesztésére, és ehhez kapcsolódóan a változáskezelésre, rugalmasságra, krízishelyzetek megoldását támogató készségek fejlesztésére. Az *öregember és a folyó* című mese csodálatosan működik vezetői és munkatársi csoportokban, mert a résztvevők nagyon könnyen megtalálják a párhuzamot az öregember környezete és egy vállalatban adódó helyzetek, valamint az öregember mondatai és a helyzetek lehetséges megoldásai között. Az egyszerű „*Ez a történet miben hasonlít a mindennapjaidra?*” kérdés megnyit egy szelepet, és ömlenek a gondolatok. Szerencsére ezek a ventillálások egy idő után átfordulnak megoldáskeresésbe: elhangzik a „*Mit csinált az öregember, amiből ti is tudtok építkezni a saját helyzetetekben?*” kérdés, és máris kinyílik egy másik szelep.

Frissen kinevezett vezetők, első 90 nap

Ha minden élethelyzetnek létezik mesebeli párja, akkor érdemes körülnézni a vezetői élethelyzetek terén is: delegálási nehézségek, a csapatmunka megszervezése, vezetői magány, döntéshozatal vagy éppen a frissen kinevezett vezetők bizonytalanságai. Mindegyik helyzetre lehet találni megfelelő mesét, például az első 90 nap támogatásának számos aspektusára nagyíthatunk rá egy-egy történettel. *A két vándor* című mesében a vállalkozó kedv, kockázatvállalás és bátorság van próbára van – pont ugyanúgy, mint egy frissen kinevezett vezető esetében. „*Régóta várunk, s most, hogy végre megjöttél, örömmel köszöntünk, s kérünk, légy a királyunk*” hangzik el a mesében, és ehhez a mondathoz való eljutás olyan felismerést adhat a kihívásokkal küzdő vezetőknek, ami segít nekik tovább lendülni. Visszatekintünk a vándor útjára, és a vezetők megkeresik a saját útjuk folyóját és kőelefántját – majd megérkezhetünk a hegy tetején lévő városba.

Hogyan tovább?

A fenti történetek kiragadott példák a mese és a szervezetfejlesztés találkozásából. Ezek mellett a mesék sokat segítenek a szervezeti veszteségek kezelésében, vezetői kompetenciák fejlesztésében, csapatépítésben, és sok más tréningtémához adnak új eszköztárat. 2024 októberében egy kis csapat szervezetfejlesztő összeállt, hogy a fejlesztési témákat, a meglévő tréninggyakorlatokat és -eszközöket összeillessze a mesék által kínált fejlesztési lehetőségekkel. Bízunk benne, hogy ez a munka hasznos és gyümölcsöző módszertani elemeket fog nyújtani nem csak trénereknek és coachoknak, de minden mesével foglalkozó szakembernek is.

A meseterápia ötvözése más módszerekkel

Sólyomszárnytól a szíved hangjáig: egy mese hat arca

Meséstárs Pedagógiai Műhely

Hausz Rita, Kalapos Judit Edina, Kelemen Anita, N. Rádi Veronika, Szabóné Szél Julianna, Zsótér-Nagy Szilvia

Mi, a Meséstárs Pedagógiai Műhely tagjai mindannyian Boldizsár Ildikó köpönyegéből bújtunk elő. A százhusz órás, pedagógusok számára indított meseterapeuta képzést követően havonta összegyűlünk az online térben, és mesekalauzaink megvitatásán túl tapasztalatot cserélünk, meséket ajánlunk, és kölcsönösen inspiráljuk egymást. Alapvetően a Metamorphoses módszerével dolgozunk, de ki-ki a saját közegében akár más technikák, ötletek ötvözésével is próbál valami maradandót alkotni.

Vannak mesék, amelyek mindannyiunkat megszólítanak, így volt ez *A nyírfa és a három sólyom* című történettel is, mellyel a kistótfalui Hétágfa meseösvényen találkoztunk. Bernát Ottília segítségével jutottunk a mese írott változatához, Boldizsár Ildikó felkérésére pedig próbát tettünk: mindenki foglalkozást készített belőle, s vittük a saját területünkre. Meggyőződésünk, hogy ezt a mesét az óvodástól a kiégéssel fenyegetett, pályája végén járó pedagógusig mindenkinek lehet hitelesen és érvényesen mesélni.

A közös kiindulópont a mesekalauz volt. A kalauz segítségével döntöttük el, hogy – annak függvényében, kinek és milyen céllal visszük a mesét – hová helyezzük a foglalkozás fókuszát. Így születtek meg egyazon mese

Így születtek meg egyazon mese különböző arcai, melyek együtt képesek megrajzolni annak valódi portréját, s feltárni lehetséges erőtereit.

különböző arcai, melyek együtt képesek megrajzolni a mese valódi portréját, s feltárni a mese lehetséges erőtereit.

Anita óvodapedagógusként iskola előtt álló nagycsoportosok számára dolgozta ki foglalkozását. Mivel ez egy hosszú mese, a történet meghallgatása önmagában is próba volt, úgy is vezette fel a gyerekeknek, a próbátétel helyszínére pedig mindenki egy díszes mesekapun át vonult be – igazi beavatás volt az esemény. A gyerekek számára fontos a taktilitás, ezért Anita mindenféle madártollat halmozott fel, melyekből mindenki kiválaszthatta a maga tollát, s megnevezhette, ő milyen madár, kivel és hol lakik együtt. (A pedagógusoknak kulcsfontosságúak a válaszok, diagnosztikus értékkel bírhatnak!) A kiléptetés mintegy keretbe foglalta a foglalkozást: a gyerekek csukott szemmel feküdtek a szőnyegen, szív-

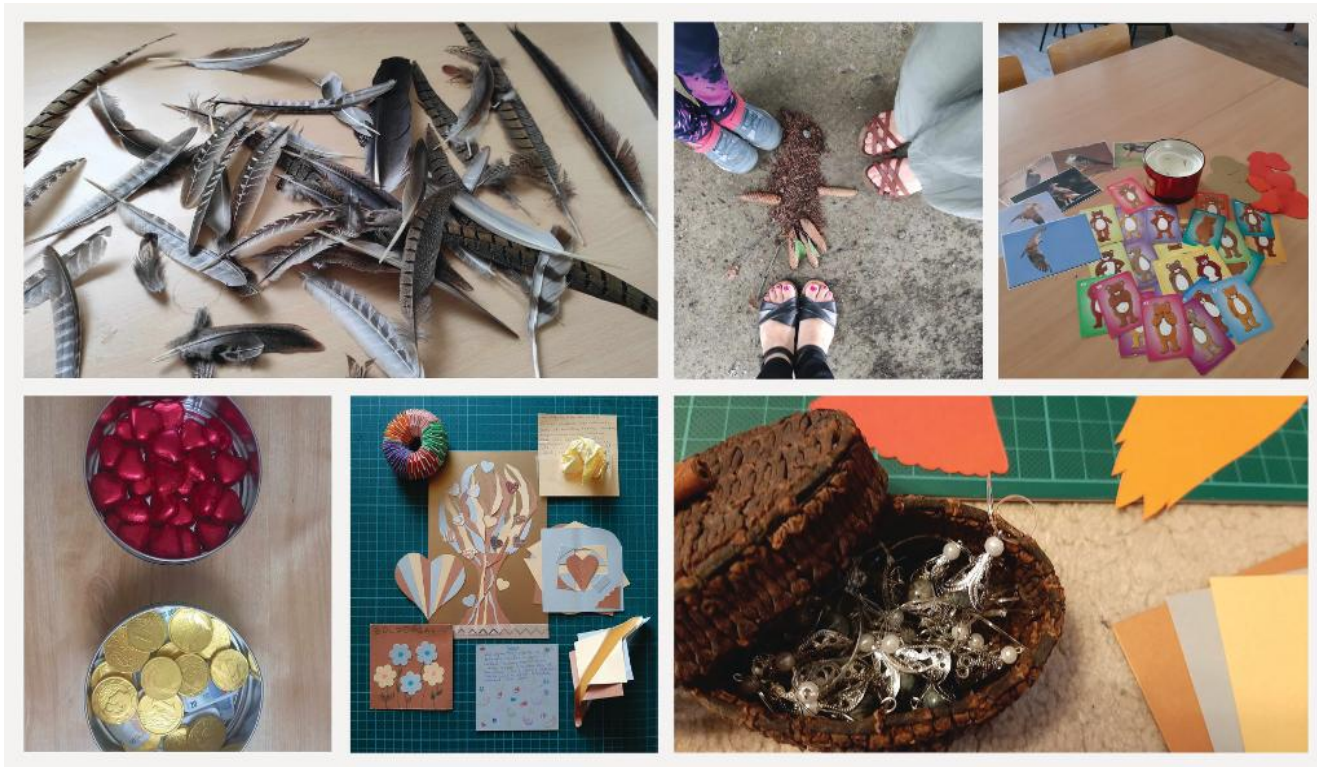
hangot hallgatva, és az ébredhetett fel, akit Anita megcirógatott a madártollal. Ennek a korosztálynak még a nyírfa gyógyító vize teljes természetességgel működik úgy külsőleg (bibi megkenése), mint belsőleg (többen boldogan itták meg a varázsitalt).

Az alsós gyerekek szívesen vállalták az egyes meserészletek dramatikus megjelenítését – Julcsi foglalkozásán a gyerekek magukból formázták a kalitkát, és az abból szabaduló sólymokat is. Az egyik hosszú hajú (leomló nyírfalomb) leányzó elpantomimezte a nyírfatestből szabaduló lányt is.

Alsóban és felsőben is a pénz és a szív szembeállítására került a foglalkozások középpontjába (Julcsi és Szilvi). Kiderült, a látszat ezúttal is csal, mert az a gyerek, aki határozottan az aranyszínű csokitallért választotta a csokiszív helyett, példát adott emberségből mindannyi-

▼ A foglalkozások kellékei

(fotómontázs: Meséstárs Pedagógiai Műhely)



unknak, mivel elárulta, a „pénzzel” anyukájának szeretne segíteni, mert nagyon nehéz körülmények között neveli őt.

Az iskolai foglalkozások nehézségét az adja, hogy a tanárnak és a diákoknak is egy tanítási napba illesztve kell be- és kilépnie a mesei térből, ezzel együtt létfontosságúnak gondoljuk, hogy ilyen típusú foglalkozások helyet kapjanak egy iskola életében, még ha ez sokszoros energiabefektetést is követel – elsősorban a tanártól. Az eredmény ugyanis nem marad el: a 12. évfolyamos szakképzősök számára tartott foglalkozáson (Rita) a résztvevők személyes történeteket osztottak meg, a kiéptető ajándék – ezüstszárnyú gyöngysólyom – pedig sok-sok iskolatáskára és tolltartóra felkerült, némán őrizve a titkot: ott és akkor valami fontos történt.

Judit egyetemisták számára tartott önismereti foglalkozást, ahol az volt a tét, képes-e valaki kapcsolódni önmagához, képes-e felismerni, tudatosítani és felvállalni önnön értékeit, választásait. Saját szívdobogásuk hangja vezette ezen az úton a résztvevőket, akik végül egy festmény megalkotásában bonthatták le „felnőtt falaikat.”

A tanári továbbképzések fókuszában rendre a gyerek áll: generációs és életkori sajátosságok, ezekhez ido-

muló oktatási módszerek. Elsikkad a lényeg: az, hogy a hatékony pedagógiai munka alapja maga a tanár személyisége. Ha ő önazonos, és jól érzi magát a bőrében, csak akkor tud hitelesen kapcsolódni a diákjaihoz. Ezért hirdetett Veronika lélekfrissítő foglalkozást általános iskolai felsős kollégáinak. Célja a szakmai tudatosság mélyítésén túl az energetizálás, az örömszerzés és a belső szabadság rehabilitálása volt. Kiaknázták a katona (főhős) és a tanár létmódjának kínáló párhuzamait, s miután mindenki teleírta sólyomsziluettjét szárnyat bontani készülő vágyaival, ötleteivel, meg is kellett mutatni egy arany, egy ezüst és egy réz színű papírnégyzet segítségével, ki hogyan tanít. Bármilyen technikát lehetett használni: vágás, tépés, gyűrítés, írás, ragasztás, montázs, kollázs stb., a lényeg az volt, hogy az elkészült alkotás képi síkon jelenítse meg, ki mit helyez a pedagógiai munkája fókuszába. Az alkotások zöme nyomokban szívet tartalmazott...

A próbát kiálltuk, s bizonyosságot tettünk arról, hogy a mesénknek több arca is van, melyek termékenyítőleg hatnak egymásra, és annál gazdagabb az ember, minél több arcát képes egy mesének hitelesen megrajzolni magában.

A meseterápia ötvözése más módszerekkel

A MESEI TUDÁS NEMZETKÖZI ELTERJESZTÉSE A Metamorphoses Meseterápia ötvözése mesecoaching-kártyákkal

Dr. Suhajda Éva Virág – Heltai Júlia

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy gondolat, hogy mi lenne, ha nem csupán Magyarországon lenne elérhető a mesékről szóló tudás? Mi lenne, ha olyan eszközök is léteznének, ami mentén segítő nélkül is tudunk mesékkal és önmagunkkal dolgozni, hiszen évezredekig nem voltak terapeuták, mégis működtek a mesék.

Ez a két kiinduló gondolat vezetett a mesedobozok ötletének kidolgozásához. Az elkészült dobozok három, az Európai Unió Erasmus+ Programja által támogatott nemzetközi projektnek¹ köszönhetően jelenleg hat nyelven érhetőek el (angolul, magyarul, németül, olaszul, görögül, lengyelül – jelenleg pedig finnre is fordítanak pár darabot). A kártyák és a hozzá tartozó füzetek, illetve a több nyelven elkészült mesevideók többféle módon kívánnak segíteni azoknak, akik a mesékkal szeretnének dolgozni. Egyrészt lehetőség van arra, hogy a mesei hős útját járva, a felmerülő (a füzetben és a kártyákon megfogalmazott) kérdésekkel önállóan dolgozzon valaki. Másrészt segítőként, coachként, facilitátorként is dolgozhatunk a mesével, ebben is

A mesék kiválasztásában a nemzetközi partnereinkre támaszkodtunk: szerettünk volna olyan meséket megjeleníteni, amelyek a saját országuk népmese-kincsét reprezentálják, de mindenki számára érthetőek. A tíz eddigi meséből kettő magyar, és van közöttük szicíliai, finn, lapp, görög, lengyel, japán, német és baskír mese is. További szempont volt, hogy legyenek közöttük női főhőst szerepeltető mesék is...

¹ www.youthfolktale.eu, www.playfulpaths.eu, <https://scissorsproject.eu/>

segíthetnek a kérdések és a rövid használati útmutatók, illetve a csoportfoglalkozás-tervek. A kártyákat egyéni és csoportos folyamatokban több országban és több csoporttal is teszteltük, sőt négy ország fiataljai önállóan is foglalkoztak a kártyákkal, aminek végén visszajelzéseket kaptunk tőlük a kártyák használhatóságáról.

A mesekártyákhoz tartozó mesecoaching módszere a metamorphoses-meseterápián alakul, Dr. Boldizsár Ildikó végigkísérte az alkotási folyamatot, külső segítőként visszajelzésekkel támogatta azt. Így próbáltuk biztosítani, hogy nemzetközi szinten is az alapokhoz hűen terjedjen el a módszer.

Hogyan is dolgozzunk magunkkal a kártyák (mesék) segítségével?

(Részlet a mesekártyákat támogató füzetekből)

„Egy mese segítségével önmagunkon dolgozni izgalmas feladat, de egyáltalán nem egyszerű. A mesékben a végére helyreáll a rend, a mese hőse bejár egy utat, és ezen keresztül fejlődik. Ez a mi feladatunk is, a mese fordulatait, „kódjait” a saját életünkre értelmezve kell megálánunk azokat a lépéseket, amelyeket megtéve, életünk „uraivá és úrnőivé” válhatunk.

Amikor elkezdünk dolgozni magunkon egy mese segítségével, először hallgassuk meg vagy olvassuk el a történetet, majd dőlünk hátra, és hagyjuk, hogy átjárjon bennünket a mese hangulata! Csukjuk be a szemünket, és idézzünk fel egy ízt, egy illatot, egy képet a meséből! Mi az, amit átelnénk a történetből, ha tehetnénk? Vajon a mese helyszínei között éppen hol járunk, és milyen szerepben vagyunk?

Ezt követően fogjunk egy ceruzát, és a kártyákon, vagy a szövegben megfogalmazott kérdésekre írjuk össze a válaszainkat! Azokkal a kérdésekkel foglalkoz-

unk, amelyek a leginkább érintenek minket! Nem biztos, hogy minden kérdés releváns számunkra, de amelyik igen, azon érdemes akár hosszabban is elgondolkodni, sőt akár másokkal is beszélgetni róla: szüleinkkel, barátainkkal, társainkkal vagy épp segítőkinkkel.”

Melyik mesét és miért választottuk?

A mesék kiválasztásában a nemzetközi partnereinkre támaszkodtunk: szerettünk volna olyan meséket megjeleníteni, amelyek a saját országuk népmese-kincsét reprezentálják, de mindenki számára érthetőek. A tíz eddigi meséből kettő magyar, és van közöttük szicíliai, finn, lapp, görög, lengyel, japán, német és baskír mese is. További szempont volt, hogy legyenek közöttük női főhőst szerepeltető mesék is, ezt *Rebeka* és *Sfurtuna* története képviseli.

Az első, prototípus mese az *Aminbég* volt, amelyet fiatalokkal, egyetemi óra keretében próbáltunk ki. Az *Aminbég* életkezdesi mese, amely a *Youth Folktale projekt* központi témája is volt. Ehhez a témához kapcsolódóan több más mesével is dolgoztunk:

- A *Rebeka* című mese azt az egzisztenciális kérdést feszegeti, hogy vajon elég értékes vagyok-e? Legyűr-e a félelem hétfejű sárkánya, vagy képes vagyok kiállni ellene?
- A *Mese a Napról* az igazság keresésével, és a közösség erejével foglalkozik.
- *Sfurtuna* olyan életkezdetet mutat be, ahol nehéz szülői terhet cipelnünk, de meg kell találnunk a módját, hogy elfogadjuk a múltunkat.
- A *varázsló lova* kiutat mutat egy olyan helyzetből, amelyben bántanak és kihasználnak bennünket.
- A *Csizmás Kandúr* pedig arra ad mintát, hogy miképpen kezdjünk életet akkor, ha a szülői örökségünk nem tárgyi szinten biztosít életkezdesi támogatást.

A második projekt a *Playful Paths* projekt volt, itt a munkaerőpiaci újrakezdéshez, az életben bekövetkező változásokhoz kerestünk mesét, és esett a választásunk a *Ha kellek, vigyél el* című japán mesére. Ebben az ismeretlenről való félelemmel való megbirkózás a központi téma.

A harmadik projektben, amelyet *Scissors* projektnek hívnak, olyan meséket kerestünk, amelyek a természettel való kapcsolatot is bemutatják, és gyerekekkel is jól lehet velük dolgozni. Itt három mesénk van:

- A *Bartus* és a *kacsa* hőse egy állati társ megmenetéseért képes arra, hogy kilépjen a komfortzónájából, és akár az elemeket is megmozdítsa.

- A *jégen fonó lányok* a jó és a rossz hozzáállás útját mutatják meg – és egyben bepillantást engednek a finn mítoszvilágba, abba a gondolkörbe, hogy mennyire fontos jóban lenni a körülöttünk lévő lényekkel.

- A *sárga kicsi kígyó* pedig egy klasszikus állatvölégény-mese, amely a mássággal szembeni előítélet elengedéséről, és az állati világ emberi világgal azonos szintjének elfogadásáról is szól.

▼ A Meseesztivál fényei (fotó: Lassányi Gábor)

Merre vitt minket még a hősi utunk?

A mesedobozokon kívül trénereket is képeztünk a projektekben arra, hogy tudjanak dolgozni a mesékkal. Meseterapeutaként tudjuk, hogy elmélyülni a mesékkal való munkában több idő, mint amennyi a rendelkezésünkre állt, ezért a képzések elsősorban arra irányultak, hogy miképpen lehet dolgozni az adott mesedobozokkal – de persze ezt sem lehetett az alapok átadása nélkül megtenni. Három nemzetközi tréningen kerültek elő a mesék: Lengyelországban, Magyarországon és Olaszországban, Szicília szigetén, a projektekben képzett tréner pedig mesefoglalkozásokat tartottak hat országban – Magyarországon kívül Olaszországban, Ausztriában, Görögországban, Lengyelországban és Finnországban is.

Ezzel párhuzamosan Törökországban is kezdődtek, a mesedobozoktól függetlenül tréningek Boldizsár Ildikó vezetésével – ám az már egy másik mese, egy másik történet...



Alkotni, mesélni, megírni

Beszámoló a 2024-es noszvaji Mesefesztivál könyvbemutató beszélgetéséről

Holcsik Erzsébet

*Alkotni, írni, szavakból,
betűkből kihordani az édes
terhet, a könyvgyermekeket
egyszerre felemelő,
izgalmas, ugyanakkor
embertpróbáló feladat.
Volt, aki magányosan
küzdött a kihívással, őt
a mesék kísérték útján,
míg mások társakat
választottak maguk mellé.*

Szeptember végén, a 3 napos Mesefesztivál keretében szerveződött az a másfél órás beszélgetés, amelynek során a Metamorphoses Meseterápiás Egyesület tagjainak 2024-ben megjelent publikációit mutattuk be. A szerzők rendkívül színes palettán alkottak, a tudományos hangvételű móndszer-tani kézikönyvtől a könnyed stílusú ismeretterjesztő, szemléletformáló segítő könyvig találkozhattunk már megjelent könyvekkel. A beszélgetés résztvevői Békési Tímea, Boris Ilona, Csábi Orsolya, Peer Krisztina, Vaskor Gréta voltak. Kérdezőként Holcsik Erzsébet fogta össze a beszélgetést. Békési Tímea és Dr Kassai Szilvia könyve, az Újraépített életek szenvedélybeteg szülők felnőtt gyermekeivel készült interjúkon keresztül mutatja be az "elfeledett gyerekek" világát. A könyv a visszaemlékezések mellett a szakemberek finom vezetésén keresztül a remény és a gyógyulás útját is megmutatja. Boris Ilona A szárnyas farkas című könyve krízishelyzetekben használható, kapaszkodót adó mesék gyűjteménye, melyet Patay Veronika csodálatos illusztrációi tesznek teljessé. Ilona daganatos betegekkel folytatott meseterápiás csoportjai adták a könyvben szereplő mesék és

A kerekasztal résztvevői (fotó: Lassányi Gábor) ►

a hozzá tartozó kulcskérdések, útmutatók kipróbált választásait. *Csábi Orsolya Meseversum-Meseterápiás elmélet és gyakorlat* című könyvében a szerző Metamorphoses meseterápián alapuló módszertanának, az Integratív meseterápiának a kialakulása, elméleti alapvetései és gyakorlati alkalmazása kerül bemutatásra. Egyéni és csoportos meseterápiás foglalkozásokhoz egyaránt kapunk útmutatót a könyvben, amely a pszichoterápiás módszertanok felé nyitja meg a mesék terápiás alkalmazását. *Peer Krisztina és Kele-Fodor Ákos Kibeszélő* című alkotása egészen más dimenziókba viszi az olvasót. Komoly, komor témák (betegség, halál, függőségek) szerepelnek benne, melyek a pszichológus szerző értő, érthető megfogalmazásában a szülők számára is elbeszélhetővé, kimondhatóvá válnak, így gyermekeikkel szabadon, szorongások nélkül tudnak beszélni róluk. A könyvet a kreatív grafikai anyag és Kele-Fodor Ákos játékos és egyszerre komoly versei teszik egyedivé. *Vaskor Gréta és Dr. Mogyoróssy-Révész Zsuzsanna Kinek a sorsa? - Transzgenerációs örökség a mesékben és a terápiában* című könyvében egymás mellett, kézen

fogva vezet minket a meseterapeuta és a pszichológus a transzgenerációs öröklődés, a családi rendszerek átörökölt traumái, a hiány, átok és árulás szövevényes sorstörténeteiben.

A felsorolt könyvek témájukban, mélységükben, céljukban és hangvételükben mind egyediek, más céllal, más célközönségnek és más hangvételben íródtak. A személyes találkozás során, beszélgetésünkben azonban láthatóvá vált a művek mögött álló alkotó ember. Alkotni, írni, szavakból, betűkből kihordani az édes terhet, a könyvgyermeket egyszerre felemelő, izgalmas, ugyanakkor embertpróbáló feladat. Volt, aki magányosan küzdött a kihívással, őt a mesék kísérték útján, míg mások társakat választottak maguk mellé. A szerzőtárs néha nem szavakkal, hanem képekkel szállt be, máskor egymásnak felelgetve, egymást tükrözve, erősítve működtek a szerzőtársak. Ilyen vagy olyan módon azonban, de mindannyian mélységeket és magasságokat jártak be az írás során. Mi olvasók, pedig hálás szívvel gondolunk bátorságukra és kitartásukra, amellyel kézzel foghatóvá, megoszthatóvá tették számunkra a könyveikbe rejtett kincseket.



Amikor megszólalt a yamgyökér

Németh Orsolya

A workshop résztvevőivel egy képzeletbeli afrikai utazásra indultunk, ahol egy varázslatos nyugat-afrikai népmese kelt magyar nyelven először életre. Az ashanti nép úgy véli, a természet nemcsak néma háttér, hanem dinamikus résztvevője az életnek: élő és élettelen kölcsönösen összekapcsolódik; minden állatnak, tárgynak és helynek saját lelke van.

A yamgyökér hangja a természet meg nem hallott szava, egyedülálló nézőpontból szolgál olyan bölcsességgel, amelyet a mindennapi élet sűrűjében gyakran figyelmen kívül hagyunk.

A műhely célja az volt, hogy a résztvevők – az ashanti legendák gazdag szövevényéből inspirációt merítve – képessé váljanak a magabiztosabb önkifejezésre, s megélik az empátikus önérvényesítés és a népi bölcsesség találkozását.

A mese maga is megszólít minket, felébreszt és tettekre sarkall: hangsúlyozza annak jelentőségét, hogy érdekeinket a természettel való kapcsolatunkban is empátikusan érvényesítsük.

A mesékben ismerőssé tett, elképzelt Halál és ennek hatása az élőkre

Csörgő Zoltán

A Metamorphoses Meseterápiás Egyesület Noszvajon tartott Mese-fesztiváljának napján workshopok, bemutató foglalkozások tették lehetővé, hogy elmerülhettünk a mesék világában. Témája miatt engem különösen vonzott az a meseterápiás csoportfoglalkozás, amelyet Révész Renáta Liliána pszichológus, gyásztanácsadó, meseterapeuta tartott. A *Mesés szembenézés a Halállal* címen meghirdetett program helyszíne a barlanglakások egyike volt, s ennél legfeljebb az lehetett volna autentikusabb, ha egy temetőben kerül rá sor.

Renáta három mesére fűzte fel gondolatait, hogy azok segítségével tegye lehetővé az élet törvényszerűségének, a földi létezésünk végességének elfogadását, és azt is, hogy a résztvevők saját élményt szerezzenek a mesék segítő szerepéről. A *Halál hírnökei*, a *Találkozó a halállal*, valamint a *Régi történet a gyógyító emberről* olyan tudást közvetítettek, amelyek révén még jobban elfogadhattuk az elmúlás egyszerre természeti és egyedi létezésünkbe ágyazott sorsszerű és megrendítő tényét.

El kellett gondolkodnom, vajon mi a titka ez esetben is a rendezett mindenség tapasztalatát nyújtó meséknek? Mi volt az fontos elem törté-

... a néphitben megőrződhetett, hogy a halál nem a sors, az élet végleges és egyértelmű lezárulása, befejeződése, nem megszűnés és megsemmisülés, hanem az élet természetes fázisa.

netekben, ami segített a felülemelkedettség, a bölcs megbékélés olyannyira áhított tapasztalatának a megszerzésében? Könnyen adódna a válasz: a mesei kódok, szimbólumok teszik ezt lehetővé, amelyek átváltoztatják megszokott, hétköznapi világlátásunkat. Ami végül is közös a három történetben és általában a halál témájával foglalkozó mesékben, s tegyük rögtön hozzá, hogy az archaikus világképben a világ minden táján: a halál megszemélyesítése.

A „mélységes mély” múltban támadhatott fel ennek igénye, szükséglete, amikor az emberek ugyanazon egyetemes tapasztalattal szembesülhettek, mint bármely későbbi korban: a halál kiszámíthatatlan, titokzatos, megjósolhatatlan és megmagyarázhatatlan módon érkezik, éppen ezért a halál ténye rendkívül félelmetes. Ezt a – Rudolf Otto kifejezésével élve – tremendummal, azaz rettegéssel eltöltő élményt lehet elfogadhatóvá tenni a halál elképzelésével. Ami felfoghatatlan, láthatatlan, az sokkal ijesztőbb, mint amiről van legalább némi képzetünk, elképzelésünk. A mesék, a mítoszok, később a templomi freskók, oltárképek, olykor szobrok, majd festmények, farsangi maszkok, újabban filmek – gondoljunk csak Ingmar Bergman *A hetedik pecsét* című alkotásának ikonikus jelenetére, a Max von Sydow alakította lovag és a Halál közti sakkpárbajra, vagy a Pixar *Coco* című animációs filmjére –, sőt még reklámok is megpróbálják előre elvégezni, készen tálalni a képzeletünk számára ezt a fájdalmas veszteséggel egybekapcsolódó, a kortárs kultúránkban immár oly gyakran tabusított élményt.

A képi ábrázolásokon a megszemélyesített, megjelenített halál, azaz a *Halál* legáltalánosabb jellegzetességei közé tartozik a csontvázszerű megjelenés és az, hogy kezében kaszát tart. Előbbi szemléletesen mutatja be testi mivoltunkat – amellyel oly szorosan egybetartozónak

éljük meg magunkat – elkerülhetetlen sorsát, azt, hogy legtovább a csontok „élik túl” az enyészetet. A kasza pedig a meghalás váratlan, sokszor gyors voltára utal, s különös, szinte rejtett módon arra is, hogy az elmúlás természetes, ugyanúgy természetbe ágyazott folyamat, mint az aratás közben az érett termés levágása. Ez utóbbi még a mag-lélekmag analógiájában a természet ciklikus időrendjében az újraszületés lehetőségét is közvetíti az archaikus világképben élő ember számára. Bár ezt elfedhették az ettől különböző túlvilágképet felmutató világvallások, a néphitben megőrződhetett, hogy a halál nem a sors, az élet végleges és egyértelmű lezárulása, befejeződése, nem megszűnés és megsemmisülés, hanem az élet természetes fázisa. A halál nem végállomás, csak egy állomás, hiszen a természetben meglátott körforgás, az elmúlásból való rendszeres születés, megújulás inkább arról nyújtott az emberek számára bizonyosságot, hogy az ő életük sem ér véget porhüvelyük földbe tételével, hanem új életre számíthatnak. Az élet ugyan a halállal válik lezárt egésszé, de nem egyszeri.

Mennyiben más a mesék halálképe az előbbieken felvázolthoz képest? Sommásan úgy összegezhetnők, hogy közelebb hozzák a mesék az emberi tudathoz, még inkább, s immár személyesen is elképzelhetőbbé és ezáltal elfogadhatóbbá teszik. Abban segítenek, hogy a halál ne misztérium, titok, rejtvény, megválaszolatlan kérdés, hanem inkább egyfajta válasz legyen. Azáltal érik ezt el, hogy a halál működését, tevékenységét érthetővé alakítják. A mesékben a Halál okkal cselekszik, van oka az érkezésének, s ez az ok mindig az emberek addigi tetteiből bontakozik ki.

Fontos különbség a mesékben: a Halál egészen ember-szerű mivolta. A Halált sajátos módon személyesítették meg, olyan lénynek képzeltek, aki az emberhez hasonló termetű és arcú személy. Vagyis azzal, hogy embersze-

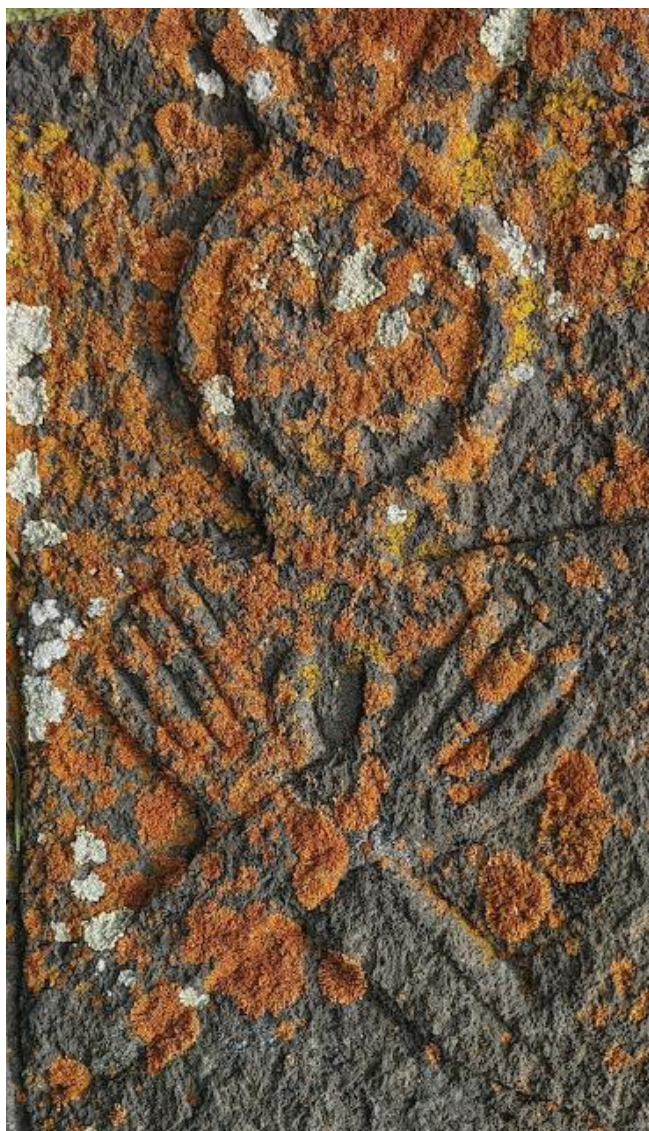
rű, életszerűvé tették! A Halál is él, sorsa van, feladata, foglalkozása, szinte hivatása, aki nem öntörvényűen dönt és cselekszik. Voltaképpen egy még nagyobb hatalom, magasabb úr, maga a teremtető isten segítője, szolgálója, parancsainak teljesítője. Olykor engedetlen is, ilyenkor tanulságos leckében van része, mert az isten akár évtizedekre felfüggeszti szolgálatát és ember képében kell addig élnie. A Halál be is jelenti néha egyesek emberek halálát, máskor hirtelen fosztja meg lelkétől az embert, aki észre sem veszi, hogy már nincs a testében.

A Halállal, mint egy másik lénnel kapcsolatba lehet lépni egyes mesékben. Mi több: alkudozni, megegyezni lehet vele! Alkalmazni ki lehet játszani, túl lehet járni a – mesék szerint olykor úgy tűnik, nem túl sok – eszén. Aki kellően furmányos, kis furfanggal elérheti az ilyenkor oktondinak tűnő Halálnál, hogy kitolja, meghosszabbítsa az életidejét, vagy a vele kötött megállapodással későbbre tegye a halála pillanatát. Bár néhány mesében a hősnak sikerül elküldenie az érte érkezett Halált, a hiedelemtörténetek szerint is lehet tőle némi haladékot kapni a becsapása árán vagy az együttérzése révén. A végén azonban mégiscsak elkerülhetetlennek, kijátszhatatlannak ábrázolják a halált.

Létezik olyan mese (ez volt Renáta egyik választása is), amelyben a szegény ember megkéri a Halált, hogy legyen komája, mivel igazságosabbnak tartja, mint az Istent vagy az ördögöt. A Halál megadja komájának vagy keresztfiának azt a képességet, hogy meglássa őt betegágyának lábánál vagy fejénél, s így el tudja dönteni, meggyógyulhat-e valaki. A Halál illetően pártfogoltja híres orvos, gazdag ember lesz, aki azonban visszaél hatalmával és néhányszor becsapja a Halált például azzal, hogy megfordítja az ágyat, mikor a Halál a beteg fejénél áll (az alku szerint ez a biztos halál jele). A Halált persze nem lehet sosem végleg kijátszani.



(fotók: Boldizsár Ildikó)



A népmesékben a Halál többnyire legyőzhetetlen, erős ellenfél. Egyetlen varázslatos és tanulságos mese van, *A halhatatlanság országa*, amelynek hőse, a halhatatlanságra vágyó királyfi olyan országot keres, ahol a halálnak nincs hatalma, s végül is eléri célját, eljut a halhatatlanság királynéjának várába. Ámde a kalandjai és megpróbáltatásai végeztével mégiscsak kis híján rajtaveszt, mert emlékei miatt hazavágyik és amikor az élet és halál vizével visszatér egy időre az élők közé, a Halál üldözőbe veszi. A halhatatlanság (a királyné) és a halál közötti vetélkedésben végül előbbi győz, a királyfi ott maradhat a várban.

Azért is személyesítették meg tehát a halált a mesék, hogy reményt adjon: a halál végső soron legyőzhető.

De legalábbis segít elfogadni a véget, hogy azt az élet részének tekinthessük, s így – gyerekektől a hospice szolgálatban haldoklókig, gyászolóig - csökkenthető, enyhíthető a halálfélelem, oldhatóvá válik az elmúlás ténye miatti szorongás.

Ha sikerül szó szerint szem előtt tartani a halált, újra és újra a képzeletünk révén szembesülni a halál elkerülhetetlenségével, akkor nemcsak elfogadhatóvá válhat a halál, hanem tagadása helyett a valóságba ágyazhatjuk létezésünket. Annak fényében minden a maga letisztult, sallangmentes, az életre nemes távlatból rátekintő értékében és érvényében jelenhet meg. Vagyis olyan lehet a halál, amilyen valójában: emlékeztető (memento) és bölcs tanító.



A felolvasás mint az élő szó művészete

Komló-Szabó Ágnes

*Ne hagyjuk, hogy a
felolvasás művészete
áldozatul essen a
mindennapokat hajtó
fogaskerekeknek!
Adjuk meg
magunknak,
szeretteinknek,
csoportjainknak
azt az érzést, azt
a biztonságot,
amely ebből a
tevékenységből fakad!*

A napjainkra jellemző időhiány és gyorsléptékű technológiai fejlődés könnyen elviszi a fókuszunkat az olyan, korábban teljesen természetes, napi szintű tevékenységektől, mint a felolvasás. Pedig bizonyára sokaknak megvan az a komfortos érzés, amelyet egy vers, mese vagy bármilyen más irodalmi alkotás meghallgatása ad, hiszen remélhetőleg többeknek olvastak fel gyerekkorában, s van emléke arról, ahogy a szüleik ölében vagy az ágyban ülve, fekve, tágra nyílt vagy szorosan lehunyt szemmel hallgatják a történeteket. Egy ilyen emlék felidézése megnyugtató hatással van azokra, akik felnőttként hangos könyvet vagy élő szavas felolvasást hallgatnak, mert visszarepülnek abba a békés állapotba, ahol még gondtalanul, lassú tempóban teltek a napok.

Ne hagyjuk hát, hogy a felolvasás művészete áldozatul essen a mindennapokat hajtó fogaskerekeknek! Adjuk meg magunknak, szeretteinknek, csoportjainknak azt az érzést, azt a biztonságot, amely ebből a tevékenységből fakad!

De hogyan, kinek és mikor olvassunk fel? Nézzünk pár fontos szempontot, amelyet érdemes követni a felolvasás során – legyen szó családi körrel, baráti társaságról, vagy ismeretlenekből összeverbuválódott csoportról.

Tartsunk szemkontaktust! Ez elsőre bonyolultnak tűnhet, hiszen egy könyvből olvasunk fel. Mégis meg kell próbálnunk, így ugyanis kapcsolatba lépünk a hallgatóságunkkal, és könnyűszerrel bevonhatjuk őket a felolvasott történetbe. Bizonyos pontokon emeljük fel a fejünket, és vegyük fel a szemkontaktust a minket hallgatóval vagy hallgatókkal. Ha mindig csak a fejünk búbját látják, elveszítjük egymást. A szövegből kipillantást megkönnyebbítheti, ha ujjunkat az utolsó olvasott mondaton tartjuk, hogy segítsen visszatérni a zökkenőmentes folytatáshoz.

Ha csoportnak olvasunk fel, arra is ügyeljünk, hogy ne csak egy, hanem több emberrel is összekapcsolódjon tekintetünk. Pásztázzuk végig a hallgatóságot. Előre jelöljük be a szövegben, hol fogunk felnézni (válasszunk hangsúlyos részeket), de egy idő után magunktól is ráérzünk majd, hol érdemes, hol „kell” kis időre kikukkantani, összekapaszkodni.

Hangsúlyozzunk! A monoton hangon olvasás nemcsak unalmas, de megnehezítheti a hallgatóknak, hogy kövessék és megértsék a történet fő gondolatait. Hangos olvasás közben bizonyos szavakat vagy kifejezéseket hangsúlyozzunk, és a hatás érdekében módosítsuk a hangunk színét, tónusát és hangerejét. Engedjük bele magunkat a történetbe. Élvezzük ki a szavak, a mondatok erejét: ha kell suttojunk, ha úgy érezzük, kiabáljunk. Ha a felolvasónak érdekes a hangszíne, izgalmasan olvas fel, engedi magát sodorni a szöveggel, akkor a hallgatóság aktív résztvevője, nem pedig passzív befogadója lesz a felolvasásnak.

Pro-tipp: Többszereplős történet esetén, mindegyik karakternek adhatunk más-más hangot, persze itt is ügyelve a mértékre, hogy ne komédia, vagy önmaga paródiája legyen a felolvasás. Ez persze igényel egy kis előre gondolkodást – el kell döntenünk, hogy az egyes karakterek milyen hangon szólaljanak meg –, és az előzetes gyakorlást sem ússzuk meg. A gyakorlott felolvasók közös tapasztalata az, hogy a rákészülés során legalább egyszer-kétszer érdemes fennhangon kipróbálni a szöveget, mert az nagyban hozzájárul a hitelességhez.

Olvassunk fel bárhol és bármikor! Kapcsoljuk ki a tévét, a wifit, helyezkedjünk el kényelmesen a kanapén, vagy egy kerti padon, de kereshetünk a felolvasáshoz bármilyen szokatlan, extra helyszínt is. Ella Berthoud *A tudatos olvasás művészete* című könyvében élvezettel számol be arról, hogy férjével a teljes Harry Potter-sorozatot felolvasták egymásnak a házukhoz közeli erdő egy fáján ülve. Aztán a fát el is nevezték Potter-fának.

Ne feledkezzünk meg arról, hogy a felolvasás nem kizárólag esti tevékenység lehet: családi körben gondolkodva kezdhethetünk ezzel egy lassú, bekuckózós hétvégi reggelt, amikor a lábujjunkat ugyan nem akarjuk kidugni a paplan alól, de az ujjainkat rá tudjuk venni a takarón fekvő könyv lapozására. Nyugodtan kapjuk elő a kedvenc történetünket tartalmazó kötetet egy hosszabb autótúrára, ablakpucolás vagy vasalás közben is – s élvezzük ki ennek (jelen írás első bekezdésében felsorolt egyéb pozitívumai mellett) jótékony hatásait, hiszen amíg felolvasunk egészen biztos, hogy nem nekünk kell vezetni, ablakot pucolni vagy vasalni...

S máris ideugrik egy újabb ötlet: szeretnénk rávenni kamasz gyerekünket arra, hogy pakoljon rendet a szobájában? Kiváló alkalom ez arra, hogy miközben ő a ruháit hajtogatja be a szekrénybe, mi felolvassunk neki egy könyvből (vesd össze: podcastok, hangos könyvek

hallgatása főzés, nagytakarítás vagy bármely más „musháj-tevékenység” közben).

Korlátlan lehetőségeink vannak, például tovább fejlesztethetjük az izlandiak *Jolabokaflod hagyományát* is felolvasással: ebben az északi országban nagy divat karácsonykor könyvet ajándékozni, majd a frissen kapott könyvek olvasásával tölteni a szentestét. Mindehhez gyakran társul forró csokoládé vagy kávé kortyolgatása is, ezzel kapcsolva össze az agyi tekervényeket és az izlelőbimbókat. Próbáljuk ki ezt a tradíciót, de mi a forró csoki vagy kávé mellett izlelgessük a hangosan kimondott szavakat is – raktározzuk el őket így az agyunkban.

Olvassunk fel bármit! Ideális, hogy egy novellát vagy egy verset, mesét válasszunk, de folytatásokban bármilyen hosszúságú irodalmi alkotás mellett dönthetünk. Sok könyvtárban sikeres program a kötelezők felolvasása is.

Olvassunk fel bárkinek! Ha felolvasásról van szó, célcsoportként gyakran csak a kisgyerekek jutnak eszünkbe. Tegyük egy próbát a kamaszokkal is, vegyük elő kedvenc kisgyermekkori meséjüket, vagy egy, az ennek a korosztálynak szóló, kortárs novellát, olvassuk fel nekik, s figyeljük meg a hatást. Fontos megjegyezni, hogy a fiatalok esetében a szöveg megválasztása kiemelt fontosságú, hiszen ők egy végtelenített képfolyamban élnek, ebbe születtek bele, tehát olyan irodalmi alkotást válasszunk, amelyet képileg vezérelt világukkal be tudnak fogadni.

De ne feledjük Berthoud fenti példáját sem, olvassunk fel a párunknak is.

Hogyan ne olvassunk fel? Semmiképp se essünk túlzásokba – nem az a lényeg, hogy minél hatásosabban olvassunk fel, hanem hogy megtaláljuk a saját hangunkat és hagyjuk a szöveget érvényesülni, vagyis: ne mi akarjunk szerepelni. Soha ne próbálkozzunk olyan irodalmi művel, amellyel nem tudunk azonosulni. Nem érezzük

(ha már szóba kerültek az izlandiak) Jón Kalman Stefánsson írói hangját? Nem ragad meg az a látásmód, amivel a világot élénk tárja a regényeiben, verseiben? Julie Otsuka minimalista stílusa, rövid, egyszerű mondatai, lazán összefüggő jelenetei viszont elvarázsolnak? Akkor nem is kérdés, hogy melyik szerzőt vegyük fel a felolvasásra váró regényrészleteink listájára, ugye?

A mesemondáshoz hasonlóan az előszavas felolvasás művészete sem a színészi tudásban rejlik, hanem a hitelességben, a felolvasó és a hallgató között kialakuló élményközösségben.

Vegyünk tehát elő egy könyvet, kezdjünk el hangosan olvasni, és szabadítsuk fel a kimondott szó erejét az életünkben!

Könyvajánlás:

Berthoud, Ella (2024): *A tudatos olvasás művészete. A szavak bölcsessége*. Central Kiadói Csoport, Budapest



Rovatunkban egy rendhagyó illusztráció recenzió olvasható. A B32 Galéria Trezor Kiállítótermében (2023 december) mutatta be először Szegedi Katalin az Amália-trilógia eredeti illusztrációit, e kiállítás megnyitóját tesszük közzé. Ezek a képek Boldizsár Ildikó: Amália, a világ legszomorúbb boszorkánya három kötetének történeteire készültek. Különleges élmény végig követni, ahogy Ildikó szavakkal rajzol képet Szegedi Katalinról és képeiről, ahogy az író látja alkotótársának művészetét. A kiállítás AMÁLIA ÚTJAI címen ismét megtekinthető Százhalombattán, a Hamvas Béla Városi Könyvtárban.

Szegedi Katalin útjai

Boldizsár Ildikó

Tisztelt Hölgyeim és Uraim!

Kedves Gyerekek!

Kedves Kata!

Amikor Szegedi Katalin megkért, hogy nyissam meg a kiállítását, nem udvariasságból vagy az iránta érzett tiszteletből és szeretetből mondtam igent. Megörültem a lehetőségnek, hogy visszaadhatok valamit abból az érzésből, amit újra meg újra átélek, amikor meglátom a mesémhez készült illusztrációit. Azt érzem ugyanis, hogy Katánál jobban senki nem ismer engem, pontosabban azt a világot, amelyben én jól és otthonosan érzem magam, s amely számomra nem menekülés vagy az illúziók világa, hanem a valóság legélhetőbb formája. Olyan világ, amiért érdemes volt megszületni, és amiért érdemes itt maradni, ameddig csak lehet.

Azt szeretném, ha ma visszafelé is működne a dolog, és a kiállítás képeiből kiindulva arra tennénk kísérletet, hogy egy kicsit közelebbről vagy más oldalról is megismerjük azt, aki ezeket a képeket megalkotta. Azaz nem Amália, hanem Szegedi Katalin útjait járnánk körbe a mai napon. Nagy öröm önálló kiállításként látni egy mese-trilógiához készült illusztrációit, mert így lehetőség van annak megtapasztalására, milyen erejük van a képeknek szöveg nélkül is. Ezek az illusztrációk szöveg nélkül, önállóan is megállják a helyüket, s nem csak életről és halálról közölnek valami nagyon fontosat, hanem az alkotójukról is. Szegedi Katalin minden interjújában végtelen alázattal említi meg, hogy illusztrációi valaki másnak az alkotásához készült „reflexiók”, és mielőtt elkezd illusztrálni egy kéziratot, igyekszik megfejtetni az író gondolatait, személyiségét, érzéseit. Ez azonban fordítva is működik, bár er-

ről ritkán esik szó: képei láttán „az író” – jelen esetben én, vagy úgy is mondhatnám mi, akik itt most jelen vagyunk – róla is megtudhatunk valamit, összekapcsolódhatunk az ő személyiségével, érzéseivel és gondolataival. Mi ketten legalábbis így működünk, ebben a kölcsönös egymásra hangoltságban, egymásra figyelésben, és így jön létre az a különleges, finom erőter közöttünk, amely alapjául szolgál a közös munkának. Gondolom, nem is fognak csodálkozni, ha elmesélem, hogy *Az igazi vándorút* írása közben már az is megtörtént, hogy amikor reggel visszaolvastam az éjszaka írt részeket, Szegedi Katalin „majd egyszer valamikor elkészülő illusztrációit” láttam magam előtt. Mondanom sem kell, hogy amikor aztán hetek múlva az illusztrációk valóban elkészültek, alig volt különbség a látomás és a valós rajzok között. A legerősebb egyezést egyébként a szánkózós jelenet mutatja, pontosan így láttam magam előtt a szánkóvá változott Amáliát, annyi különbséggel, hogy nálam nem jobbról balra, hanem balról jobbra csúszott le a hegyről.

Hosszú volt az út idáig, s ez a kiállítás jól reprezentálja az út állomásait. Szegedi Kata volt az első, aki az itt látható képeivel megerősített abban, hogy a meséimben megjelenő világ nem csupán az én fejemben létezik. Nem akartam hinni a szememnek, amikor 2006-ban megláttam azokat a rajzokat, amelyeket az első Amália-történetekhez készített, élükön Amália azóta – mondhatom – ikonikussá vált portréjával. Ha tudnék rajzolni, vagy legalább szavakkal le tudnám festeni, hogy milyennek képzelem a világ legszomorúbb boszorkányát, a kunyhóját meg a macskáját, a szoknyáját meg a pöttyös bögréjét, a királyfijáról nem is beszélve, akkor „körülbelül” – és ez nagyon-nagyon fontos, hogy csak „körülbelül” – azt mondanám el, amit Kata a képeken megjelenít. Saját mini univerzumokat hoz létre, amikor könyvbe zárja a növényi esszenciákat, a madarak röptének ívét, a szellő rezdülését, a kutyaugatást

és a mezítelen talpak surranását az avarban vagy a haratos fűvön, és tárt karokkal vár bennünket ott, ahol a fenti és lenti szférákat összekötő láthatatlan erők láthatóvá válnak. Élet van minden egyes ecsetvonásában, lüktetnek a tőle oly szokatlan pirosak, halak úsznak zöld mezőben, belóg a képbe egy árva fűzfaág, megbillen egy locsolókanna, meglibben egy fodros, csíkos pöttyös vagy kockás szoknya, kinyílik egy kéküstökű csormolya... Nem csak az illusztrátor természettel való bensőséges viszonyát mutatják ezek a képek, hanem azt a leheletfinom részletekre fókuszáló érzékelő jelenlétet is, amely oly jellemző Katára. Valami titkos kapcsolat van közte és a világ között, egy olyasfajta érzékelési mód, amire csak a rejtett szépségek látói képesek. Szinte hihetetlen, de már akkor megrajzolta a trilógia befejezésében majd évekkel később kulcsszerpet kapó világokon átúszó sálat, amikor én még a létezéséről sem tudtam, és már akkor tudott az utolsó mesében eltűnő, fénylő hátú halacsckáról, amikor nekem még fogalmam sem volt róla. Ráadásul úgy keltette életre Fekete Világkerülő Ember alakját, mintha az én tudattalanomba is bejáratos volna (bejáratos ☺), a kép megpillantása után napokig faggattam, árulja már el, hogy ezt a bennem élő férfit ő honnan ismeri?! Mi ez, ha nem boszorkányság? – kérdezhetném stílusosan, az Amália-trilógiára utalva, de nem, Hölgyeim és Uraim, ez nem boszorkányság. Ez Szegedi Katalin maga.

A napokban megkérdeztem tőle, hogy szerinte mi a közös bennünk, mert az például mindenképpen az, hogy kényelmetlen számunkra magunkról beszélni, vagy másokat hallgatni, amikor rólunk szépeket mondanak. „Közösnek”, „használnak” lenni, azonban mindketten szeretünk. Kata gondolkodás nélkül sorolta is: „Lelkiség. Érzékenység. Fogékonyság egymásra. Érdeklődés, figyelem a világra. Szeretet. Kócos haj. Lírai látásmód.” Majd hozzátett néhány motívumot életünk részleteiből: „És

különben is mindketten ugyanannál a kiadónál debütáltunk. Három gyerekünk van, akik közül ketten szerelmek is voltak egymásba. No, és a három unoka...”

Én csak nevettem, de most folytatom a sort, mert mindezekon kívül összeköt bennünket az ösztönösség, a természet elemeivel való szoros kapcsolat, a növények és állatok értése, a titkos jelek megfejtése, no meg a piros szín nem kedvelése, mint azt láthatják ☺ ... Mindketten úgy főzünk, hogy nem követjük az ételek receptjeit, imádjuk a régi tárgyakat, amelyeket nem csak szépnek találunk, hanem meglátjuk bennük a hibákat, tökéletlenséget, esendőséget is... És hát mindketten szeretjük a meséket, kiváltképp Andersen és Oscar Wilde történeteit.

Végtelenül szerencsés vagyok, hogy egy ilyen érzékeny, bátor nő és egy ilyen sokoldalú, különleges technikák használatától sem visszariadó, rendkívül autonóm illuszt-

rátor a szerzőtársam, akinek ráadásul a grafikai humora is remek. Mindig talál a történetben olyan alakot vagy jelenetet, amelyben megcsillogtathatja ezt a humort (ajánlom figyelmükbe például Bazsalikussárkány és Fűvetrágó Erdei Csuda alakját.) Ízelgetem a szót: szerzőtárs, mert most már talán elmondható rólunk, hogy szép lassan valóban szerzőpáros lettünk. Úgy, ahogy Janikovszky Évához és Lázár Ervinhez hozzátartozott Réber László, úgy tartozunk most már mi is össze. És úgy, ahogy Kormos István Vackorját Reich Károly tette halhatatlanná, Amáliával Kata tette ugyanezt.

Nagyon szeretek vele dolgozni. Nincs szükség arra, hogy hosszan vagy akár röviden egyeztessünk egy-egy könyv megjelenése előtt, egyikünk sem tart erre igényt. Tudom, hogy Kata alámerül majd a történet mélységeibe, és onnan hozza fel a színeket, motívumokat, arckifejezése-



ket, mozdulatokat, érzéseket... Nem kíméli magát, sosem elégszik meg a felszínes összekapcsolódással. Rengetegszer elolvassa a szöveget, még akkor is, ha közben könyyeivel öntözi a papírt. Nyáron nagyon féltettem őt, mert a mese és a valóság összeért az életében, épp akkor került sor *Az igazi vándorút* legszomorúbb jelenetének a megfestésére, a végső búcsúölelésre, amikor neki is búcsúznia kellett egy számára fontos személytől. De talán épp ez az egyik oka annak, hogy ezt a képet szavakkal teljességgel megragadhatatlan energiák töltik meg. Nekem egyébként ez a személyes kedvencem, órákig el tudom nézni azt a pillanatot, amikor két világ határán valami véget ér és valami elkezdődik. Fekete Világkerülő Ember sálja átlegbeg a végtelenbe, Amáliát a Föld felé húzza a haja, miközben beúszik a képbe a jövőbe mutató halacska, hátán Fekete Világkerülő kabátjának mintáival. Drámai és vigasztaló egyszerre a kép, az intellektus passzív tudása áramlik minden vonalban és színben. Ez Szegedi Katalin zsenialitásának titka: az intuícióból fakadó finom ábrázolásmód. Mintha munka közben szép lassan húzná el a függönyt a valóság mélyebb rétegei elől, és a függöny mögül fokozatosan bukkannának elő az igazán lényeges dolgok.

Arra kérem Önöket, hogy amikor megállnak egy-egy kép előtt, figyeljék Kata kézmozdulatát, ezt a függönyt elhúzó lassú kézmozdulatot, ami mögött valóban fölsejlik mindaz, amiért élni jó és érdemes.

Budapest, 2023. december 7.

Boldizsár Ildikó: *Amália álmai : mesék a világ legszomorúbb boszorkányáról* / Boldizsár Ildikó ; Szegedi Katalin rajz. Budapest : Magvető, 2021

Boldizsár Ildikó: *Fekete Világkerülő Ember meséi* / Boldizsár Ildikó; Szegedi Katalin rajzaival. Budapest : Magvető, 2022

Boldizsár Ildikó: *Az igazi vándorút* / Boldizsár Ildikó; Szegedi Katalin rajz. Budapest : Magvető, 2023





Tiszteletadás az elődöknek

„... megkeresem a helyem abban a láncolatban, ahol egyike vagyok azoknak a valaha élt és még meg sem született mesemondóknak, akik már elmondták vagy egyszer majd elmondják ugyanazt a történetet, amit én is készülok továbbadni. Ez egyfajta meditatív állapot, magam köré gyűjtöm a mesemondókat, megköszönöm nekik, hogy megőrizték – vagy megőrizni fogják – ezt a történetet, megkeresem a helyem közöttük, s kérem a segítségüket, hogy a lehető legtisztább hangon tudjak megszólalni, és pontosan tudjam közvetíteni az aktuálisan éppen rám bízott üzenetet.”

(Boldizsár Ildikó)

A mesemondó Kovács Károly

rácalmási mesemondónak köszönjük meg, hogy megőrizte számunkra és kései mesemondó utódaink számára történeteit.

Luzsi Margó

Rövidesen felkerestem kis faluvégi házában az öreg muzsikust, akitől több százoldalnyi tündérmesét és csodálatos babonás történetet gyűjtöttem.

KOVÁCS KÁROLY mesemondó (Pákozd 1896 – Rácalmás 1972) dunántúli romungró mesemondóként kizárólag magyarul, dunántúli nyelvjárásban mesélt, más nyelvet nem beszélt.

Meséi nem cigány mesék, hanem parasztnesék. Nagy többségüket az általa nagyon tisztelt, igazságos, sokat tudó, jó embernek tartott, írástudatlan édesapjától tanulta.

„Az édesapámról nagyon szívesen beszélek, olyan ember volt az, hogy máma talán nem is él már olyan. Mert az mindent tudott, pedig a betűt sem ismerte. És nagyon igazságos volt. Muzsikus volt, engem is annak nevelt már kis koromtól.”

Nehéz élete volt. Járt ugyan iskolába, emlékei szerint talán két évig, ám írni – olvasni soha nem tanult meg. Nagyon tehetségesen zenélt, hegedült.

14 évesen már több felé hívták zenélni a virtuóz kamaszfiút.

„Előbb Pesten játszottunk a Szarvasban, a Szeiffert-kávézóban, a Bodó-kávézóban, aztán meg Bécsben. Micsoda úri életünk volt ott! Nagy kávéházban játszottunk, szép pitykés kék ruhába öltözve. Csupa ablak meg üveg volt a kávéház, akár egy palota. Alig lehettem még tizenégy éves.”

Aztán behívták katonának. Az első világháborúban, súlyosan megsérült (bal kézfejét szétlőtték, súlyos fejsérülése is volt), ezért soha többet nem hegedülhetett. Nagy nehézségek között, alkalmi munkából tengődött. A 30 pengős hadirokkant segély, amit kapott, nagyon kevés volt.

A második világháborúban Auschwitzba deportálták. Azon kevesek közé tartozott, akik túléltek. Csontsoványan, 35 kilóra fogyva került elő. Az őt megismerő, meséit feljegyző gyűjtőnek, Dobos Ilonának megrendítő történeteket mesélt erről az időszakról. A rettenetes éhezésről, a számkivetettségről, zenésztársáról, aki beleőrült a megpróbáltatásokba.

„Hogy miért nem lázadtunk föl? Hogy miért túrtunk, ha úgyis meg akartunk halni? Ilyet is csak az kérdez, aki nem volt abban a pokolban... Nem voltunk mi már igazi emberek, teljesen legyöngültünk.”

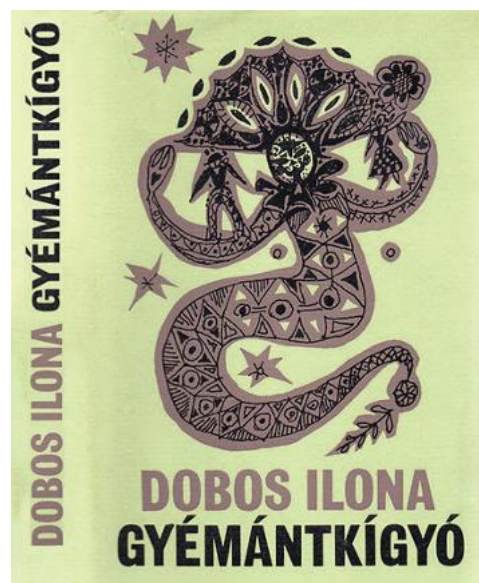
Megmenekülése után semmi jövedelme nem volt, de ami munkát el tudott vállalni, azt csinálta.

Találkozásukról így ír Dobos Ilona *Egy öreg muzsikus emlékei* című írásában:

„Kovács Károlyra az Áldozatok hősnője [Dobos Ilona könyve] hívta fel a figyelmet, aki akkor már a kis Somogy megyei faluból Rácalmásra költözött, hogy kö-

zelebb legyen Dunaújvárosban dolgozó legkisebb és legkedvesebb fiához. 1966-ban levelet kaptam tőle: „Kedves Ilonka! Remélem levelem jó egészségben találja. Jöjjön el hozzánk. Lakik itt egy nagyon jó mesemondó, én is sok új mesét tanultam tőle...” Rövidesen felkerestem kis faluvégi házában az öreg muzsikust, akitől több százoldalmi tündérmesét és csodálatos babonás történetet gyűjtöttem.”

Miután Dobos Ilona nála járt, s meséit felgyűjtötte, 1968-ban kitüntették, megkapta a Népművészet Mestere címet, emlékérmét kapott mesetudásáért, s havi járandóságot is. Az egész életében nélkülöző, földhözragadt gondok között élő mesemondó élete ekkor fordult kicsit jobbra.



KOVÁCS KÁROLY meséit Dobos Ilona *Gyémántkígyó* című kötetében olvashatjuk. A könyv 1981-ben jelent meg a Szépirodalmi Kiadó gondozásában.

Idézetek forrása:

DOBOS Ilona: Egy öreg muzsikus emlékei. In: DOBOS Ilona: Áldozatok. Kozmosz Kiadó, Budapest, 1981. p. 171–182.

Tiszteletadás az elődöknek rovatunkban Kovács Károlyt, a kevésbé ismert, nehéz sorsú rácalmási mesemondó alakját idéztük meg. Rovatunk mostani meséjét neki köszönhetjük.

Hamupipőke gyűrűje

Kovács Károly

Volt egy szegény ember. Meghalt a felesége, maradt neki egy lánya. Újból megnősült, s akit elvett asszonyt, annak is volt egy lánya. Irigykedett ez az asszony, mert a kislány nagyon szép volt, az övé meg nem. Minden nap olyan munkát adott neki, amit az nem tudott elvégezni. Egyik nap összekevert egy zsák babot és egy zsák lencsét. Azt mondta neki válogassa szét, de estére meglegyen vele. Sírt a kislány, tudta, hogy ezzel estére nem végezhet.

Akkor megjelent előtte egy gyönyörű szép tündér.

– Miért sírsz, kislányom?

A kislány elpanaszolta neki, mit kéne csinálnia, és most nagyon fél a mostohájától, mert sokszor megveri, még a haját is megtépi.

– Ne sírj, ne félj. Nézd, adok neked egy gyűrűt, húzd az ujjadra. Ha bajban vagy, csak fordítsd meg, mondd el a varázsigét, és a gyűrű segít.

Így is lett. A lány felhúzta ujjára a varázsgyűrűt és megfordította.

„Egyet mondtam, gyűrűt húztam.

Kettőt mondtam, megforgattam.

Legyen, ahogy akarom!”

Abban a szempillantásban különugráltak a babszemek, külön a lencseszemek, már csak zsákba kellett rakni valamennyit.

Bement a mostohája este a kamrába, látta, külön van a bab és a lencse. Elöntötte a méreg, elkezdte a lányt ütni-verní, tépte a haját.

– Boszorkány vagy! Ha megjön apád, én megmondom neki, hogy holnap eltakarodsz a háztól.

Így is lett. Este azt mondja az asszony a lány apjának:

– Ha el nem küldöd a lányodat, én egy percre se maradok nálad.

Akkor az ember nagyon sajnálta a lányát, mégis mondta neki:

– Menj el kislányom valahova szolgálni. Aztán majd lesz valahogy.

Másnap a kislánynak összeszedték a kis ruháját, és kilökték a kapun.

– Többé be ne próbáld ide a lábadat tenni, mert boszorkány vagy!

Mendegélt a kislány erdőn keresztül, míg egy városba ért. Ott egy palotát talált, és kérdezte a portást, hogy be tudna-e állni ide dolgozni.

– Majd megkérdem a szakácsnét. A konyhán szokott lenni munka.

Azt mondja neki a szakácsné:

– Jól van kislány, itt maradhatsz hamupipőkének. Majd te fogod meggyújtani reggel a tüzet, mosogatni fogsz és mindenféle konyhai munkát elvégzel.

A kislány nagyon megörült. Boldog volt, hogy munkát kapott. Ha valami lassan ment, csak megforgatta a gyűrűt és mondta a varázsverset:

„Egyet mondtam, gyűrűt húztam.

Kettőt mondtam, megforgattam.

Legyen, ahogy akarom!”

Ment neki minden. Egyik vasárnap kiment a temetőbe, az édesanyja sírjához. Ahogy ott imádkozott, megforgatta a gyűrűt, s nagyot sóhajtott. „Hej, csak még egyszer ebben az életben láthatnám az édesanyámat!” Akkor, ahogy ezt elsóhajtotta, ott termett az édesanyja.

– Drága gyermekem, tudom, hogy azért kellett otthonról eljönnöd, mert nem szeret a mostohád. De nézd, most megsegítelek. Itt van három dió. Az egyikben ezüst-, a másikban arany-, a harmadikban gyémántruha van. Ezeket a ruhákat csak akkor vedd fel, ha királyfi elejbe mész – avval az édesanyja eltűnt.

A kislány hazament és elrejtette a három diót.

Hamarosan nagy mulatságot tartott a királyfi. Mindenki készülődött rá. A szakácsnő kiadta a parancsot a lánynak, hogy mosogasson el és mindent tegyen rendbe a konyhán. Könnyörgött a kislány neki, ha elvégzi a munkáját, akkor szeretne elmenni a mulatságra. Erre a szakácsnő dühös lett, előkapta a nagy főzőkanalat, s nagyon megverte.

– Te, te piszkos hamupipőke! Még te akarsz odajönni, nagyurak közé? Hát mit gondolsz, mit szólna a királyfi, ha te megjelenél ilyen piszkosan, rongyosan?

Mikor mindnyájan elmentek a bálba, a kislány elvégezte a munkáját. Eszébe jutott a dió, bement a szobájába, megmosakodott, fölvette az ezüstruháját. Ő is elment a mulatságra. A királyfinak annyira megtetszett, hogy egész éjjel csak vele táncolt. Egyszer aztán kérdezte tőle, hová való. A lány azt mondta a királyfinak:

– Főzőkanálvárba való vagyok.

– Soha életemben még ilyen várat nem hallottam!

Reggel felé aztán a lány kisurrant a bálteremből, megfordította az ujján a gyűrűt és azt mondta:

„Köd előttem, köd mögöttem,

engem senki meg ne lessen!

Legyen, ahogy akarom!”

Visszament a szobájába, levette az ezüstruhát, a dióba tette és elrejtette. Tüzet rakott, bekормozta a kezét, arcát, mintha semmi sem történt volna.

Nemsokára a királyfi megint tartott egy mulatságot, mert nagyon bánatos volt. Hiába kérdezgetett bárkit, hogy hová lett a lány, senki sem tudott neki hírt adni róla. Gondolta magában, hogy ha most megint elmegy a lány a második mulatságra, akkor nem hagyja elszökni.

Mikor meghallotta a hírt, mondja a szakácsné a lánynak:

– Na, vasárnap megint új kis multság lesz, megint el fogunk menni. S megint te végzed el a munkát. Te nem jöhetsz.

Sírt megint a kislány, könnyögrött, hadd mehessen el a bálba. A szakácsné errefel jól elverte a pecsenyeforgatóval.

Letörölte könnyeit, dologhoz látott. Amikor elvégezte a munkáját, akkor bement a szobájába. Megmosakodott, elővette az aranyruháját a dióhéjból és fölvette, s megjelent a bálban. Amint meglátta a királyfi, rögtön elejbe sietett és karon fogta, megcsókolta a kezét, s kérdezte tőle, hogy miért szökött meg a múltkori mulatságról. Erre azt mondja a kislány:

– Nagyon sürgős dolgom volt, nem maradhattam.

Akkor kérdezte tőle a királyfi, hogy mondja meg őszintén, hogy hova való.

– Pecsényesütőforgató-várba való vagyok.

Erre azt mondja a király:

– Még életemben ilyen várat nem hallottam!

– Én pedig odavaló vagyok.

Egész éjjel mulattatta a királyfi a lányt. A sok szép királykisasszony, meg hercegisasszony nagyon haragudott, mert a királyfi nem törődött velük. Egyszer aztán megint megszökött a kislány, megfordította a gyűrűt az ujján és azt mondta:

„Köd előtttem, köd mögöttem,

engem senki meg ne lessen!

Legyen, ahogy akarom!”

Az aranyruhát elrejtette a dióhéjba, reggel pedig föltözött piszkos ruhába és nekiállt a munkának.

Nagyon bánatos lett a királyfi mikor észrevette, hogy a lány nincs a teremben. Mindenhol kereste, sehol nem akadt a nyomára. Kérdezgette mindenkitől, látták-e, de senki nem tudott hírt mondani. Egészen belebetegedett, s elhatározta, hogy rövidesen újra tart egy nagy mulatságot. Össze is hívta az országba a hercegeket, grófokat, nagyurakat. Kihirdette azt is, hogy mindenki jöjjön el a bálba. Akkor azt mondja a szakácsné a lánynak:

– Na, most a király őfelsége kihirdette, hogy mindenki megjelenhet a bálban, hát most te is eljöhatsz, de csak az ajtón nézegessél be.

Gondolta magában a lány: „Én ugyan nem az ajtón fogok benézni, hanem bemegyek.” Így lett. Elővette az édesanyjától kapott harmadik szem diót és gyémántruhában jelent meg a bálban. Amint meglátta a királyfi, rögtön elébe sietett, karon fogta, csókolt és bevitte a terembe. Nem is engedte sehova menni, egész este megint csak vele táncolt és vele mulatott. A mostohaanyja is ott volt a bálban a másik lánnyal, de nem ismerték meg, mert olyan szép volt, hogy inkább a napra lehetett nézni, mint órá. A királyfi kérte, most már igazán mondja meg, hova való. Erre a kislány azt mondja:

– Mondtam már, hogy pecsenyeforgató-várba való vagyok!

– No, ne tréfálj velem, mert még ilyen várat soha életembe nem hallottam! - s őrizte a lányt, hogy el ne távozhasson. Egyszer aztán azt mondja a kislány:

– Bocsánatot kérek királyfi, de nekem el kell mennem, mert dolgom van.

Azt mondja a királyfi:

– Akkor én is megyek, el foglak kísérni.

Amint kimentek a bálteremből, a kislány megfordította hirtelen a gyűrűt az ujján, s mondja megint:

„Köd előtttem, köd mögöttem,

engem senki meg ne lessen!

Legyen, ahogy akarom!”

Lett olyan köd, leereszkedett olyan nagy fehérség, hogy a királyfi nem látta még az uja hegyit se. Újra eltűnt a lány!

Levetette a gyémántruhát, visszatette a dióhéjba.

A királyfi ez után annyira megbetegedett, hogy orvoshoz kellett neki fordulni. Vizsgálták az orvosok, de nem találták baját. A királyfi tudta mi baja van. Ha a föld fe-

nekén is van az a lány, akkor is felkutatja, s akkor felgyógyul!

Egyszer a lány a gyűrűt levette az ujjáról és beledobta a királynak a levesébe. A királyfi, amint kanalizta, a gyűrűt megtalálta. Nézte, s megismerte, hogy ez volt annak a gyönyörű lánynak az ujján, akibe beleszeretett. Rögtön lesietett a konyhába és kérdezte, ki viselt ilyen gyűrűt itt. Senki nem tudott választ adni rá, s akkor mindenkinek fölpróbálta a gyűrűt az ujjára, de senkinek az ujjára nem ment rá. Erre azt mondja a királyfi:

– Van itt még valaki a konyhán?

Azt mondja a szakácsné:

– Van itt még egy hamupipőke, de ő nagyon piszkos.

– Nem baj, csak hívják ide azt is.

Amikor elé került, a királyfi mindjárt ismerősnek találta. Felpróbálta a gyűrűt az ujjára, s az rögtön talált rá.

– Te voltál a bálban! Most már hiába is tagadod, mert megismertem a gyűrűt, s most már terád is rád ismertem. Szívemnek szép szerelme, lelkemnek legdrágább kincse, csakhogyrád találtam! Most már eláruhatsz nekem, hogy hová való vagy? Mert ilyen várat,

főzőkanálvár és pecsenyeforgatósütő-vár én nem ismerlek.

A lány azt mondja erre:

– Nincs is. Azért mondtam, mert a szakácsné aszszony azokkal vert meg, amikor kérezkodtem én is a bálba.

Akkor a királyfi azt mondta neki:

– Szívemnek szép szerelme, én abban a ruhában szeretnék látni, amelyikben először megjelentél, az ezüstszerű ruhában.

A lány bement a szobájába, megmosdott, megfésülködött és felvette az ezüstruháját.

Akkor a királyfi eljegyezte és elvette feleségül, s élt boldogan. Ha meg nem halt, most is él.

(Luzsi Margó elmondásában)

A mese Kovács Károlytól felgyűjtött változata ebben a kötetben található:

Dobos Ilona (1981): *Gyémántkígyó. Ordódy József és Kovács Károly meséi*. Budapest. Szépirodalmi Kiadó. 336–343. p.



A kis gyufaáruslány

az ellobbanás és kialvás meséje

Ferkai Tibor

Andersen meséjét fizikai és pszichikai szinten rendkívül lehangolónak találhatjuk. Spirituális megközelítésben viszont a halhatatlan lélek és a vele együttműködő személyiség – egy szellemi úton járó jelölt – megszabadulásáról szól.

„Sötétben van a világ, a fényt csak kevesen látják.

*Az emberek hálóba fogott madarak;
csak kevés lélekmadár szabadul ki, és éri el a mennyet.”*

Dhammapada 174.

A szimbolikus történetek olykor egészen mást jelentenek spirituális szinten, mint fizikai és pszichikai szinten. Az ősi bölcsesség tanítása szerint az emberi lélek kettős. Van egy evilági természetlélek, mely a fizikai testet életeti és énközpontú tudattal látja el. E lélekaspektus a test halálát követően feloszlik. Az emberi életrendszer halhatatlan lelke magasabb egészség állapotért, tudatállapotért felel. Andersen meséjét fizikai és pszichikai szinten rendkívül lehangolónak találhatjuk. Spirituális megközelítésben viszont a halhatatlan lélek és a vele együttműködő személyiség – egy szellemi úton járó jelölt – megszabadulásáról szól.

„Kegyetlen hideg volt, hullott a hó és már sötétedett; az esztendő utolsó napját mutatta a naptár. A kemény hidegben egy szegény kislány járta a sötétedő utcákat, hajadonfőtt és mezítláb.”

A kegyetlen téli hideg és sötétség az önfejűségbe bukott földi világ – a haláltermészet – valóságát leplezi le. A mese Szilveszter napjával az évek körforgására (létforgatag), vagyis az időnek való alávetettségre utal. Ugyanakkor ez a nap jelképesen lezárja az időt – a kilépés lehetőségével.

A szegény kislány hajadonfőtt és mezítláb járja a havas utcákat. Lefelé (föld) és felfelé (földi ég) közvetlenül érintkezik a hideggel, e világ hiábavalóságával, mely az őt kis híján elütő, két arra vágatató kocsi képében is megmutatkozik kíméletlen önérvényesítésként és tompa érzéketlenségként.

Az *édesanya* csak említésként szerepel a mesében, mint akitől a felnőtt lábra illő *papucsot* örökölte. Az anyja talán nem is él már, a kislány viszont megörökölte az ő nehéz sorsát – miként a mondás szól: „ugyanabban a cipőben jár”. E papucs felnőttek erejéhez mért vagy azt is meghaladó súlyú sorsot jelez. A túlméretezett lábbelik elvesztése pozitív változás lehetőségére is utal: kilépésre a karmikus örökség béklyójából. A két papucs és a két vágatató kocsi a kétpólusú földi világ hasadt voltára és a dualisztikus tudat meghaladásának szükségességére hívja fel a figyelmet.

„Rongyos kis kőtenyét összefogta: egy halom kénys gyufa zörgött benne, egy skatulyát meg a kezében szorongatott. Egész álló nap hiába kínálgatta portékáját, egy szál gyufát se vettek tőle, és alamizsnát se adott neki senki. Éhesen és hidegtől reszketve vánszorgott tovább; szívszakasztó látvány volt szegény.”

Halhatatlan lelkünk éhezi a szellemi táplálékot, halálosan fázik a szellem tüze, az igaz szeretet hiányától. Gyufaárusként próbál boldogulni... Mily megalázó: arra kényszerül, hogy az isteni fény pótlékával tartsa fenn magát!

„Az ablakokból ragyogó világosság és sült liba pompás jó szaga áradt ki az utcára, hiszen ünnep volt, szilvesztereste.”

Ezen az időt vidámkodással mulató ünnepen sem vásárolnak tőle gyufát, alamizsnával sem szánja meg senki. A hamis fény birodalmában ritka kincs az önismertetre és önzetlenségre való, belülről jövő törekvés, mely a szellemi úton járótt jellemzi.

„Behúzódtott egy zugba, egy kiszögellő ház sarka mögé, s maga alá húzta csupasz lábát. Ott még jobban didergett, majd megvette az isten hidege, de hazamenni nem mert, hiszen egész nap egy garast se keresett, s az apja biztosan veréssel fogadná.”

Zsarnoki *apja* – a földi személyiség egoizmusa – arra kényszeríti a tiszta, múlhatatlan lelket, hogy a hamis fény szolgálatába álljon és evilági legyen. Ez teljes képtelenség. A földi tűz és fény hamar ellobban, valótlannak bizonyul.

„De jó lenne egy szál gyufa, csak egyetlenegy szál! Ha kihúzna egyet a skatulyából, odadörzsölné a falhoz, s meggyújtaná, a lángjánál megmelegíthetné a kezét!”

Végül rászánja magát, és meggyújt egy szálat.

„Csodálatos láng volt az! A szegény kis gyufaárus lány úgy érezte, mintha szép réztetejű, rézcsövű vaskályha előtt ülne – olyan jó volt nézni a tüzet, olyan jólesett melegedni mellette!”

A gyufa lángja hamar kialszik. A mesehős nélkülsége az ún. lelki szegénység állapota, mely során a jelölt fájón átéli szellemben való szegénységét. E hiányérzet vágyakozást kelt a lelki-szellemi beteljesülés felé.

„Elővett egy másik gyufát, meggyújtotta. Odahullt a fény a falra, tenyérnyi világosságot vetett rá, s azon a helyen átlátszó lett a fal, mint a tiszta üveg: a kis gyufaárus lány beláthatott a szobába.”

Egy jó módú család ételekkel telerakott asztalát látja és egy sült libát közeledni felé.

„De jaj, megint ellobbant a gyufa lángja, s nem látszott más, csak a pusztta, hideg fal.”

Belátásról belátásra mélyül a jelölt önismerete, ez együtt jár a mulandó világ megismerésével, kiismerésével. A vaskályha lelki hővel, szeretettűzzel nem szolgálhat. A sült liba a szellemi éhséget nem csillapíthatja. A gyönyörű szép gyertyafényes karácsonyfa – mert a következő gyufa lángjánál ezt látja – már felfelé mutat: „nézte a száz meg száz gyertyát az ágak hegyén”. Szívében emlékképek gyúlnak az ő eredeti lényének égi fényhonáról. Utolsó látomása már nem ábrándkép lesz, hanem magasabb realitás.

Mert „kihunyt a csepp láng, és a sok karácsonyi gyertya lassan a magasba emelkedett, föl egészen az égig, s ott csupa tündöklő csillag lett belőle. Egyszer csak kivált közülük egy, s lehullott; ragyogó fénycsíkot hasított a sötét égen.”

Ez a karácsonyi kép égi születésre utal, mely a jelölt földi énje (egoizmus) „halálával” – a létszomj kialvásával – válik lehetővé. Megtisztul a szív és a fej, megszabadul a kötöttségektől. Földi tűz helyett égi lángok gyúlnak. A jelölt kilép a létforgatag bűvköréből.

„– A tiszta fényben ott állt rég halott nagyanyja, és szelíden, hívogatóan nézett le kis unokájára.”

Az isteni világ segítséget nyújt ehhez a leány nagyanyja képében. E „nagyanyó” a Világlelek nagyasszonya, Boldogasszonya. A spirituális jelölt a halhatatlan lélek kibontakozása révén ráébred a maga eredeti, szellemi természetére. Képessé válik befogadni az isteni Fényt, és a világtól megvál(t)va hazatérni Vele.

Istengyermekek,
isteni csírák vagyunk.

Egykor majd
Atyánkhoz hasonlóvá válunk.

Novalis

A mese forrása:

<https://mek.oszk.hu/00300/00309/00309.htm#17>

Meseláng és tánc
a Pocemben (fotó:
Lassányi Gábor) ►



Adventi mese-naptár

Kovács Katalin

Adventi mese-naptárunk 12 pár egyenletesen növekvő méretű textilcsőből áll, így alakítva ki a fenyőformát.

A naptár 24 kis rejtekébe meséket, történeteket, verseket bújthatunk az adventi napok mindegyikére, hogy aztán esténként összekuckózva hallgassuk meg ezeket. A mesék kapcsolódhatnak karácsonyhoz, vagy lehetnek állatmesék, klasszikus tündérmesék, attól függően kinek, kiknek szánjuk. Készülhet gyermekcsoport, iskolai osztály számára is, de a felnőttek is örömmel fogadnak egy-egy történetet a naptárból.



Szükséges anyagok, eszközök:

- Különböző mintájú textilanyagok. Kiváló lehetőség maradékok, kinőtt ingecskék, ruhadarabok hasznosítására.
- Számozott textil, vagy ennek hiányában textílfilc, amivel bármilyen anyagra ráírhatjuk a számokat
- vasalható bélésanyag – előzetesen nem árt felmérni, milyen mennyiségre van szükség
- két oldalon ragasztható bélés
- cérna
- cikkcakk olló
- szalagok a „naptárfa” ágainak rögzítésére

Elkészítése:

1. Különböző nagyságú és eltérő mintájú textil téglalapokat vágunk ki. Érdeemes cikkcakk ollóval dolgozni, hogy ne kelljen az elszegéssel bíbelődni. Ügyeljünk arra, hogy a téglalapok szélessége azonos legyen, hossza egyenletesen növekedjen. Ezeket a belső oldalon rávasalható béléssel erősítjük

meg. Egy téglalap két adventi nap „mesezsebe” lesz.

2. 24 db négyzetlapocskát vágunk ki, ami lehet akár számozott textil is. Ha ilyen nincs, akkor a számokat textílfilccel is ráírhatjuk az anyagdarabkákra. Két oldalon ragasztható béléssel rávasaljuk a számokat a textil lapokra, még összevarrás előtt. A téglalapokat a két hosszabbik oldalán varrjuk össze, majd kifordítjuk a „csöveket”. Ha mindegyikkel elkészülünk, akkor összeállítjuk a fát, és a hengereket egy tetszőleges vastagságú szalaggal egymás alá varrjuk.
3. Naptárunk tetejére tehetünk csillagot, vagy anglyalt. Alulra „fenyőtörzset” készítünk.
4. Ne feledjünk a szalagból a naptár tetején kis hurkot képezni, hogy naptárunkat fel tudjuk lógatni.

Ötlet:

Az adventi mese-naptár mintájára készíthetünk *havi mese-kalendáriumot*, vagy a *hónap meséje kalendáriumot*, a fa ágainak számát az igénynek megfelelően növelhetjük, vagy csökkenthetjük.



Lapunk szerzői

Boldizsár Ildikó – író, mesekutató, a Metamorphoses Meseterápiás Módszer kidolgozója, folyóirat alapító

Csörgő Zoltán – szerkesztő, szimbólumkutató, író, buddhista tanító

De Nardini Albarosa – meseterapeuta, irodalomterapeuta

Fekete-Szabó Viola – szerkesztő, gyógypedagógus, metamorphoses meseterapeuta

Ferkai Tibor – ny. rajztanár, író

Heltai Júlia – antropológus

Holcsik Erzsébet – klinikai gyermek szakpszichológus, meseterapeuta

Hunya Csilla – szerkesztő, pszichológus, kiképző pszichodráma vezető, metamorphoses meseterapeuta

Komló-Szabó Ágnes – szerkesztő, könyvtáros, fordító

Korbai Hajnal Dr. – pszichológus, mozgás- és táncterapeuta, tai chi chuan oktató

Kovács Katalin – Létra Kézműves Műhely vezetője

Lassányi Gábor Dr. – régész, egyiptológus, Metamorphoses meseterapeuta

Luzsi Margó – szerkesztő, folyóirat alapító

Meséstárs Pedagógiai Műhely:

Hausz Rita – középiskolai történelem-német szakos tanár

Kalapos Judit Edina – felsőoktatásban dolgozó mentálhigiénés szakember

Kelemen Anita – óvodapedagógus, óvodavezető

N. Rádi Veronika – általános iskolai magyartanár

Szabóné Szél Julianna – általános iskolai földrajz-biológia szakos tanár

Zsótér-Nagy Szilvia – általános és középiskolai magyartanár

Németh Orsolya – pszichológia Phd hallgató, tanár és meseterapeuta

Papp Melinda – egyetemi adjunktus (SZTE), kommunikáció kutató, meseterapeuta

Rostás Rita Dr. – pedagógus, katasztrófa- és kríziskezelő szakpszichológus, metamorphoses meseterapeuta

Révész Renáta Liliána – pszichológus, gyásztanácsadó, gyermekdráma vezető, meseterapeuta

Suhajda Éva Virág Dr. – meseterapeuta

Szegedi Katalin – illusztrátor

Szirtesi-Nagy Réka – tréner, coach, szervezetfejlesztési igazgató, meseterapeuta

Tilki Kati – könyvtáros, a Derce Zenekar énekese

Tömösközi Péter – tördelőszerkesztő, tanár

Vaskor Gréta – család-és párterapeuta, Metamorphoses meseterapeuta

Zárógondolat

*Legyetek mindnyájan az új esztendőben
Testben és lélekben teljes egészségben.
Adjon Isten minden jót, az új esztendőben.
Fehér kenyér legyen a nyárfa teknőben.
Kéményetek legyen megrakva kolbásszal.
Csíkos tarisznyátok füstölt szalonnával.
Sose ürüljön ki a pénzeszsákokotok.
A legszebb cipőben, ruhában járjatok.
Bor, búza, hús, kenyér legyen mindig bőven.
Szívemből kívánom, az új esztendőben.*

Mindezeket túl szívből kívánjuk, hogy az új esztendőben folytatódjon a MESE folyóirat története remek témákkal, jó írásokkal, szép képekkel, izgalmas, új ötletekkel és számos olvasóval.

a MESE folyóirat szerkesztői

A következő szám megjelenése 2025 tavaszán várható.



„Az eseményeket nem a
különlegességük, hanem a
teljes átélésük avatja szentté...”
(Hunya Csilla)

