

MESE

ÖSSZMŰVÉSZETI FOLYÓIRAT

– Meseterápiás történetek –
2025

Bemutatkozik Boldizsár Ildikó Nemzetközi Meseiskolája

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

4. évfolyam 2. szám | 2025 | október



Az idő kápolnája

Sűrűerdő mélyén áll az idő kápolnája. Egyik oldalán patak csörgedezik, másik oldalán szamóca illatozik. Történetét Akkurátus Johann, a templomszolga rekonstruálta legendákból és a Hácsk-kódex szújaratoknak tűnő hieroglifáiból.

A kápolna lassan épült. Szent Fa Talista, a remete filozófus ásta az alapokat, hangyák hordták az apró rögöket egymásra falnak, az ablaknyílásokat darazsak finom pergamenje védte, pókok szöttek lenge függönyöket és könnyű kárpitot, s a tetőt borító tarka fakérgeket madarak igazították egymásra. A szél időnként betért megpihenni és halkan csendet orgonált. Ilyenkor a bejárat melletti orgonabokor kötelességtudóan kivirágoztatott egy fürt virágot, s a remete közös csendre hívott mindenkit. A vadonlakók összegyűltek.

Ültek a templomban és a templom körül, és pontosan akkor, amikor a nagy, közös csendszertartásban a legszentebb áhítattal hallgattak valamennyien, valaki elkezdett történeteket mesélni. Ezeket a történeteket mindenki hallotta, bárhol ült. Az akusztika volt különleges? Vagy a mindenkori történetek terjedtek nem közönséges módon? Esetleg a szétáradó csend érzékenyítette éleshallóvá a füleket? Ezt senki nem tudta, de azt igen, hogy ilyenkor egyetlen szó sem veszett el, és az emlékezet soha senkinél nem dorbézolt a felejtéssel.

Luzsi Margó

Bemutatkozik
Boldizsár Ildikó Nemzetközi Meseiskolája

Tartalomjegyzék

6 Bevezető

Boldizsár Ildikó

Tiszteletadás az elődöknek rovat

10 Farnadi Tamara Orsolya

12 Fűszálmese

Farnadi Tamara meséje

14 Az MMM bemutatása

Boldizsár Ildikó

Bemutatkoznak az iskola oktatói

22 Az első mesemondó

*Ez a mese az Amália trilógia 3. kötetében olvasható,
ami a Magvető Kiadó gondozásában 2023-ban jelent
meg Az igazi vándorút címen*

Boldizsár Ildikó

26 „Itt három nap egy esztendő”

Mesei idő- és világkép

Csábi Orsolya

34 Hétköznapi otthonalkímia

Hunya Csilla

38 Fricskapöccintők

Luzsi Margó

44 Mesés felépülések

Mészáros Piroska

48 A hangtalanok hangja

Pechan Eszter

52 A mese feszültségvezetés, terápia, a kapcsolat maga

Peer Krisztina

56 Hogyan segítik a mesék a gyász folyamatát

Révész Renáta Liliána

64 „Egy életem, egy halálom...”

A mese alkalmazása krízishelyzetben

Rostás Rita Dr.

68 A Mesekereső csoport módszertana

Soós Dóra

74 Újrapcsolódás a természettel a meséken keresztül

Suhajda Éva Virág Dr.

Mese a MESÉben rovat

80 Hamupipőke

Bemutakoznak az iskola oktatói

84 Hétszépesség hét tudománya

Részlet a könyvemből

Szabó Enikő

90 A képek nyelvén szóló mesék, a mesék nyelvén szóló képek

*Képkártyák és mesék használata a
szervezetfejlesztésben*

Szirtesi-Nagy Réka

94 Egy meseterápiás tanösvény hét köntöse

Tátrai Vanda

100 Publikációk

1118 Lapunk szerzői



Bevezető

Vannak mesemotívumok, amelyek csupán bizonyos életkorban nyílnak meg a maguk mélységében az ember előtt, s leginkább akkor, ha maga is hasonló helyzetbe kerül. Ilyenek többek között az időskorral foglalkozó mesék. Egy fiatalnak ezek a történetek nem nyújtanak túl sok támaszt, erőt sem igazán adnak neki, legfeljebb abban segítik, hogy megértéssel forduljon az idősebb korosztály felé. A mesék kutatásával és megértésével eltöltött negyven év legnagyobb ajándéka számomra az, hogy egy-egy „életkor-függő motívumot” több szempontból is átélhettem az idők során, és több szereplő szemszögéből is ráláthattam ugyanarra a történetre.

Mostanában az a mesemotívum kapott új jelentést az életemben, amelyben az öreg király a birodalma átadására készül, és próbára teszi a fiait annak érdekében, hogy kiderítse, ki legyen az utódja. Azt a helyzetet jól ismerem tanítványi múltamból, amikor egyetemi tanáraink engem tettek próbára egy-egy munkalehetőség előtt, és azt is, amikor nem én lettem a kiválasztott utód. Vagy azért, mert elbuktam a próbán, vagy azért, mert mások jobbak voltak nálam. De azt csak most kezdem tanulni, hogy tanárként mit jelent átadni úgy a tudást, hogy az megbízható és jó kezekbe kerüljön, lehetővé téve így a folytonosságot.

E folytonosság érdekében alapítottam meg néhány évvel ezelőtt a Nemzetközi Meseiskolát, bízva abban, hogy olyan társakra találjak, akik méltó módon viszik tovább a metamorphoses-meseterápiát, és az oktatásban is tevékenyen részt vesznek.

Hosszú folyamat során formálódott ki az a színes, sokoldalú, saját szakterületén magas minőségben dolgozó, értékteremtő meseterapeutákból álló csapat, amelynek tagjai vállalták, hogy az elkövetkező években közvetítői lesznek a Metamorphoses Meseterápiás Módszernek.

Fájdalmas és óriási veszteséggel indultunk. Néhány nappal a tanév kezdete előtt halt meg Farnadi Tamara tanártársunk. Tamara végtelenül szelíd, kedves, hatalmas muzikális műveltségű, zenében és mesében közös gyökereket megtaláló és azt tápláló kincs volt. Szerettük, szeretett minket és nagyon hiányzik. Számunkra pótolhatatlan, ugyanakkor mégis abban a biztos tudatban kezdtük az évet, hogy ezt a vele való szövetségben tesszük.

Éppen ezért ebben a lapszámban Tamarával együtt mutatkoznak be az oktatók egy-egy írással, bizonyoságul az iskola sokszínűségére és a tanítványok felé való elköteleződésre.

Szellem és lélek varázslatosan sokszínű prizmájaként teszik láthatóvá a láthatatlant: az iskola szellemiségét.

Amikor a Nemzetközi Meseiskola megkezdte működését, először azt tisztáztuk, hogy milyen formában kezeljük el a hallgatókkal való kapcsolatot. Szétválasztottuk az oktatás, tanítás, nevelés, képzés és beavatás fogalmát, és megbeszéltük, hogy mikor melyikre van szükség az előttünk álló tanévekben.

Oktatunk, amikor olyan tényeket és ismereteket adunk át, amelyeket egyszerűen csak el kell fogadni. Az oktatás személytelen, kívülről vezérelt, de olykor szükségszerű a tananyag közvetítéséhez.

Tanítunk, amikor nem átadjuk az ismereteket, hanem elvezetjük a tanítványt az ismeretek forrásához, és megteremtünk számára egy olyan tapasztalási mezőt, amelyben a felismerés öröme és a belátás képessége is megtámasztja az ismeretszerzést.

Nevelünk is, amennyiben a nevelés nem kívülről jövő szabályozást jelent, hanem a hallgatók belső erejének, meglévő tudásának „kipallérozását”, a bennük lévő lehetőségek kibontakoztatását és a jószágban való növekedést.

Képzünk is, amikor képekben gondolkodva, a mítosz nyelvén segítünk abban, hogy az örökölt képességek és meglévő potenciálok készséggé alakuljanak.

De akár oktatunk, akár tanítunk, akár nevelünk, akár képzünk, nem tévesztjük szem elől, hogy a tanár-diák kapcsolat lényege és értelme a beavatás. Beavatás abban az értelemben, hogy mindaz a tudás, amit a hallgatók megkapnak, megtalálnak, elsajátítanak vagy kibontakoztatnak, az életükre is hatással legyen, és ne csak megértéssel, hanem cselekvéssel és szintemelkedéssel is járjon.

Ez pedig nem megy másképp, csak úgy, ha intenzív energiacsere zajlik az osztályteremben, sőt azon kívül is. Sodrás és önátadás mindkét oldalról, amiben időnként halálosan elfáradnak a résztvevők. De ha az öt tudásátadási forma logikusan váltja egymást és harmonikusan ötvöződik, a tanár és a diák is gyarapodni fog. A jelenlétünk mellett ehhez a gyarapodáshoz és energiacseréhez szeretnénk hozzájárulni az itt olvasható tanulmányokkal, esszéikkel és meséikkel.

Boldizsár Ildikó
a Nemzetközi Meseiskola szakmai vezetője



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)

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)





Tiszteletadás az elődöknek

Artisjus-díjas zenepedagógus, a Dinamikus Zenepedagógia megalkotója, meseterapeuta, Kokas-oktató, életének 58. évében, 2025. augusztus 31.-én elhunyt.

Boldizsár Ildikó Nemzetközi Meseiskolájának tanára volt. Hatalmas örömmel várta, hogy tudását, tapasztalatait átadhassa. Bízva abban, hogy hamarosan taníthat az iskolában, így mutatkozott be.

Farnadi Tamara Orsolya

Győrben élek, 25 éven át tanítottam ének-zenei általános iskolában, gyermekkorust is vezettem. Mára már felnőtteknek, pedagógusoknak adom át a tanítás örömét zenével, dallal és mesékkel. Már gyermekkoromban megéreztem és tudtam, hogy ez az én küldetésem. A Zeneakadémián legendás tanároktól tanulhattam. Később Dr. Kokas Klára tanítványa lettem, aki kinyitotta számomra azt az új, izgalmas, szabad világot, amiben a saját utamat is megtalálhattam. Sok évnyi tanítási tapasztalat és 6 év kutató munka eredményeként megalkottam és munkatársaimmal kidolgoztam a saját módszeremet, a Dinamikus Zenepedagógiát, melyben a Kokas-pedagógia magába fogadja, átítatja és új nézőpontba helyezi a kodályi rendszert, így adva komplex művészeti élményt a mindennapokban. Három éve már 120 órás akkreditált képzésen tanítom ennek a zenepedagógiai rendszernek különleges módszertanát.

Boldizsár Ildikó hivatalosan 2018-tól indított útnak a mesék birodalmában, olyan bizalommal és szeretettel, ami azóta is meghatározza a mesékkel való szenvedélyes munkámat. Hamarosan felfedezhettem két mesterem módszerének közös gyökereit: ugyanabból a Forrásból merítették tudásukat, útjuk építőköveit egyazon módon illesztették össze. Mintha a kollektív tudattalanból sejlettek volna fel bennük ezek a módszerek, egyazon ősi törvényként. Ráláthattam arra is, hogy miközben a klasszikus zene és a népi emlékezetünk dalai mossák és fényesítik lelkünket, a meséinkhez is utat mutatnak: kitarják kapuikat, és végig kísérik egészen a történetünk végéig. Ezen felül megnyitják bennünk a belső képek, a szimbólumok, a helyszínek adta érzelmek szabad áramlását, aktivizálják erőközpontunkat is.

A tiszta „szent” zene, a tiszta énekszó pedig pontosan azt a rendet képviseli, mint a mese, mely oda vezet minket vissza, ahol még valaha egészsként láthattuk a világot. Így válhat ez a zenepedagógia a meseterapeuták csodás segítőjévé.

Tamara különleges személyiség volt, különleges étellel. Kevesen tudták róla, de gyermekkorától érdekelte a csillagászat. Bár nem foglalkozott vele komolyan, bonyolultabb égi fizikai összefüggéseket is hamar átlátott. Gyerekkorában gyökeredzik a zene iránti rajongása is. A családban ajándékba kapott egy zongorát, és innentől kezdve nem volt kérdés, hogy a zenével



foglalkozni egész életében. A győri zenei konzervatórium után a budapesti Zeneakadémián diplomázott karvezetőként. Énekelt a híres egyházzeneszek, Szendrei Janka és Dobszay László kórusában, Schola Hungaricában. Énekesként 17 nagylemezen működött közre, fellépett az 1992-es sevillei világkiállításon, sőt, személyesen II. János Pál pápának is énekelt a Vatikánban.

Középiskolás korában ismerte meg a tanítás örömet, ekkor határozta el, hogy a későbbiekben gyermekekkel szeretne foglalkozni. Egyetemi tanulmányait követően Győrbe költözött vissza, ahol a Bartók óvodában és középiskolájában, a konziban tanított. Rövidesen a Bartók Béla Ének-zenei Általános Iskolában helyezkedett el, itt rengeteg gyermekkel szeretett meg a zenét a „Muzsika utca” lakóin keresztül. Pedagógusként szüntelenül képezte magát: a neves Kokas-módszer oktatójává vált, egyike volt Kokas Klára 6 közvetlen tanítványának, valamint a Metamorphoses Mesetérápia Módszerrel a mesék gyógyító erejét is beemelte az óráiba, foglalkozásaiba. Pályája végén kutatótársával együtt kidolgozta a Dinamikus énekzene-tanulás modelljét, mely tovább oktatásáról három egyetemmel

is folyt egyeztetés. Életművét Artisjus-díjjal jutalmazták, de a valódi elismerést a szárnyai alól kirepült rengeteg zeneszerető növendék jelenti.

A zene vezette rá a hit útjára is. Középiskolásként találkozott Teodóz atyával, aki megismertette az egyházzenevel. Teodóz atya keresztelte és bérálta, később is rendszeres kapcsolatban maradtak. Gyermekei is a ben-

césben végeztek, és a halálos ágyán is azt kérte, hogy búcsúztatására lehetőség szerint itt kerüljön sor.

Számos terve volt. Tanítani szeretett volna minél többet, zenei foglalkozásokat vezetni. Megtiszteltetésnek tekintette, hogy Boldizsár Ildikó felkérte oktatónak Nemzetközi Meseiskolájában. Igazán a családjával szeretett időt tölteni, hátralévő éveiben szeretteivel szeretett volna minél többet együtt lenni, unokázni, új otthonában kertet építeni. Legkisebb unokáját egy nappal halála előtt még magához ölelhette.

20 éven át gyakorolta és tanulta a Taiji Quant-t, és Csan buddhista elvonulásokon vett részt. Igyekezett megismerni a tudat természetét, kutatta az anyagi világon túlmutató dolgokat.

Gyermeekien tiszta, ártatlan lélek volt, végtelenül becsületes, szeretetre méltó, ragyogó szépségű, kifinomult nőiességét büszkén hordozó asszony. Feleség, anya, nagymama, és mindenekelőtt jó ember.

Felmérhetetlen a veszteség a halála. Mi tanártársai valamennyien csak egyet tudunk biztosan. Azt, hogy velünk marad.

Az általa írt mese közlésével nem búcsúzni akarunk Tamarától, hanem őrizni őt, köztünk tartani emlékét.

Fűszálmese

Farnadi Tamara meséje

Régen, nagyon régen a Világmindenségben csend volt és üresség. Nem mozdult semmi, de semmi, csak a fekete sötétség járta át a végtelent. Ez a történet ebből az időből való.

Nem lehet tudni pontosan mikor, hogyan és miképp, de lassan bíbor hajnalpír kezdte átfesteni az eget és megszületett a Nap, majd a Hold és a sokmillió csillag. Színes, különleges bolygók nőttek ki a semmiből, ekkor született a Kék Bolygó, a mi Földünk is. Ott álltak mozdulatlanul e hatalmas teremtményei Istennek és nézelődtek körbe. Csodálták világuk szépségét, de el nem érhatték egymást sohasem, mert nagyon-nagyon messze voltak mindentől. Sok millió év telt el így, rezzenéstelenül... Egyre nehezebben viselték a magányt, a mozdulatlanságot, fényük egyre haloványabb lett.

– Félek itt egyedül! – suttogeta egy kicsi csillag és hamarosan a többiek is ezt sóhajtották.

– Félek itt egyedül! – mondta szomorúan a Hold.

– Félek itt egyedül! – kiáltotta a Nap.

Eközben a szépséges Földön éppen közeledett az este, felragyogtak a kicsi, sápadt csillagok, a Hold pedig

soványan tekintgetett széjjel. Ekkor történt, hogy egy selymes réten egy kicsinyke fűszál meghallotta ezeket a mennyei sóhajokat.

– Hogyan félhetnek, hogyan lehetnek magányosak odafenn, amikor oly sokan vannak ők is, mint mi itt lenn a réten? Beszélek velük! – gondolta.

Ám, hiába nyújtózkodott, sehogyan sem érte el a sötét égboltot, hiába kiabált, nem hallották, nem látták meg őt.

– Hogyan juthatnék fel olyan messzire? – kérdezte magától és elszántan gondolkodni kezdett.

Hiszen, a pislákoló csillagok, a Hold minden éjjel társai voltak, az áldott Nap pedig melegségével évről évre újra növesztette őt. Hogyan segíthetne rajtuk? Azt biztosan tudta, hogy ha kitépné gyökereit, elszakadna a Földtől, már soha többé nem térhetne vissza az övéihez... Nehéz szívvel aludt el.

Már hajnalodott, amikor felébredt. Nyújtózkodni kezdett. Lágyszellő ringatta a mezőt, és az egész rét vele hullámozott. Ahogy egyre erősödött a Szél, megérkezett egy csapat gyönyörű, színes szárnyú madár. Hozták

magukkal a Nap első bágyadt sugarait is. Szépséges éneklésbe kezdtek: először csak egy-egy madárka, majd egyre többen és többen, különféle hangokon, más-más magasságban trillázva, hosszan elnyújtott hangokon, aprókat csivitelve, egymásnak felelgetve és a Széllel játszadozva. A selymes rét és a kicsi fűszál pedig táncolva hullámozott és meghajolva köszöntötte a Napot. Néha felnézett, hogy lássa: a Nap fényesedik-e már, múlik-e már a szomorúsága, hallja-e ezt a gyönyörű madármuzsikát, látja-e a rét boldog ébredését? Ám a Nap messze volt a Földtől, a szeme nem láthatta, a füle nem hallhatta e földi szimfóniát. Aztán felhők is jöttek valahonnan messziről, a kék eget itt-ott eltakarva, teljesen magukba szippantva a Nap kicsi fényét és melegét.

Ekkor a fűszál becsukta a szemét. Különös, de most egészen közélről hallotta az Univerzum keserves sóhaját. Ekkor eszébe jutott valami.

– Fújj, Szél, erősebben! – kiáltott fel hangosan.

Abban a pillanatban a Szél, aki eddig lágyan ringatta a Földet, most sebes, vad süvítésbe kezdett. A rét őrzítő hullámozásában a fűszál mást nem tehetett: egészen a földig meghajolt. Fejét nem is tudta megemelni, csak figyelt és hallgatózott.

Közben a viharos fürgeteg egy különös, magasan zengő dallamot kezdett füttyülni, mely szétparancsolta a felhőket és felrepítette a színes szárnyú madarakat a levegőbe.

Tetszett a fűszálnak a Szél zenéje. Így ő maga is elkezdett keresni szívében egy dallamot, mely a tavasz melegére, a langyos esőre, a rét lakóira, a társaira emlékeztette. Érzett a hangjaiban mindent, ami az ő világa volt. Először bátortalanul, halkán dudorászta, majd idővel egyre erőteljesebben énekelte. A Szél lecsillapodott, hogy ő is hallhassa. A fűszál boldogan emelte fel fejét és már vele zengett az egész rét, a vi-

rágok, a bogarak, a hatalmas fák is, melyek szinte az égig értek. Meghallották a színes szárnyú madarak is, még a hegyeket, a völgyeket is megzengette a dallam. A madársereg is rázendített és ellepte a kék égboltot. Énekelte az egész Föld! Összecsendült a nagy mű és oly magasra szállt, hogy kacskaringózva elindulhatott a Világmindenség felé: megcirógatta a Napot, a Holdat is. Csillagok milliói fordították kíváncsi tekintetüket a Föld felé.

És egyszer csak, a zengő harmóniakra lassan, óvatosan megmozdultak az égitestek. Nem is értették, hogy történhetett, de a dallam szépen, vigyázva elkezdte őket vinni körbe-körbe. Bejárhatták végre a Világmindenség tájait! Igazán megláthatták, hogy milyen sokan vannak ebben a nagy körforgásban! Egyre erősebbnek és fényesebb érezték magukat. Boldogok voltak.

Nem tudni meddig tartott így az égi keringő, de a Földön már sötétedni kezdett. A madarak elfáradtak, visszaszálltak fészkeikre és nyugovóra tért velük minden teremtmény. A hegyek, a tengerek néma álomba merültek. Mégis, ebben a csöndességben a Föld népe olyat hallott akkor, amit eddig még sohasem: az éjszaka különös zenéjét. Ez a méltóságteljes, földön túli hang lágyan el kezdte ringatni a Földet és az ég leghatalmasabb vándorait is. Az egész világot.

Ezentúl a kis fűszál minden éjjel boldogan gyönyörködhetett benne. De csak éjjel! Mert nappal a madárcsicsergés, a hegyek moraja, a fák beszélgetése, az állatok neszezése mellett nehéz meghallani. Ám ettől a naptól kezdve tudta már, hogy odafönn, a messzi végtelenben az égi örömtánc megállíthatatlanul és fáradhatatlanul halad tovább. Pedig valamikor régen, itt a Földön, ezt egy ici-pici dallam indította el.

Ha megállsz és csendben vagy... ezt a dallamot magadban is meghallhatod.

A metamorphoses-meseterápia olyan alkotó-fejlesztő-rendező módszer, amely az önismerethez, a személyiség fejlesztéséhez vagy bármely krízis rendezéséhez a világ mesekincsét használja, mégpedig kötött forgatókönyv segítségével mind egyéni, mind pedig csoportos formában. A metamorphoses-meseterápia a mesék tudatos használatát, az életút mesékkel történő összekapcsolását jelenti egy mese elmondásától a hét szinten megvalósítható feldolgozásig. Ezek a következők:

Az MMM bemutatása

Boldizsár Ildikó

1. Az előszavas mesemondás

A mese mint üzenet és kapcsolat

A metamorphoses-meseterápiában a mesékkel való munka első szintje az a fajta előszavas mesemondás, amit semmiféle feldolgozás, megbeszélés, csoportmunka nem követ. Nem történik más, csak elhangzik egy mese, és mégis minden megváltozik utána... Vajon miért? A mesemondó – mese – mesehallgató közötti kapcsolat csak látszólag egyszerű. Mi zajlik, amikor a terapeuta mesemondóvá alakul át? Hová lépteti be a mese hallgatóját egy mese elmondásakor? Hogyan szabályozza és mélyíti kapcsolatukat az elmondott mese? Hogyan választ a meseterapeuta mesét, és hogyan segíti a mese hallgatóját a mesével való személyes kapcsolat kialakulásában? Milyen bonyolult és árnyalt folyamatok mentén képes hatni a mesével átadott üzenet? Hogyan jön létre a történethallgatási transz, és mi a szerepe a terápiás munkában? Ezekre – és ehhez hasonló – kérdésekre

kerestem a választ, amikor annak idején (1996) elkezdtem kórházakban mesét mondani beteg gyerekeknek, majd pedig akkor, amikor az élőszavas mesemondás lett a módszer alapja. A metamorphoses-meseterápiát ugyanis az is egyedivé, más módszerektől eltérővé teszi, hogy az élőszavas mesemondásra épül. Végzett meseterapeutáink ezzel a lehetőséggel élnek például a Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinikáján, az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet Hospice-osztályán, a gyermekkórházakban, valamint azokban a helyzetekben, amikor csupán egy jókor és jól elmondott mesére van szükség.

Ha a meséket nem tekintjük „gyógyító történeteknek”, akkor is megtapasztaljuk megnyugtató, simogató, vigasztaló hatásukat, ami jórészt a mesemondó személyének köszönhető. A mesemondás művészete éppoly fontos, mint maguk a mesék. Ezért terápiás helyzetben a mesemondás még nagyobb odafigyelést és koncentrációt igényel.

Pusztán a mesehallgatás képes olyan folyamatokat elindítani a lélekben, amit nevezhetünk egyszerűen lélekfrissítésnek. Mesehallgatás után minden könnyebbnek tűnik, s mint a mesebeli királynak, akinek Sahrazád mesélt ezeregy éjszakán keresztül, a mese hallgatójának is megváltozik a kedve, bizakodóbb lesz, elcsitulnak kínzó és negatív gondolatai, fájdalmas érzései, vagyis csökkennek szorongásai és feszültségei. Rettegett Ivánról járja az a történet, hogy nem tudott nyugovóra térni anélkül, hogy meg ne hallgatta volna három vak mesemondóját. A mese olyan „helyszínré” viszi el az embert, ahol ritkán jár: a tudattalanba, az

ősképek birodalmába, ezért már maga a megmerítkezés is felszabadító erővel hat. Ráadásul ez a merítkezés egy olyan agyi funkció segítségével történik, amelyet a mindennapokban szintén minimális üzemmódban működtetünk: a jobb agyféltekével. A történetekben való gondolkodás hozzátartozik az emberhez. Mindarra, amit történeteken keresztül tanulunk meg vagy élünk át, sokkal jobban emlékszünk, mint azokra a tudáselemekre, amelyeket bemagoltunk vagy amelyeket a fejünkbe vertek. Ennek egyik oka, hogy a történetek mindig az érzelmeket célozzák meg, mégpedig olyan erővel, hogy egy-egy mese hatása alól nehéz kivonódni. A kognitív pszichológia egyik elmélete szerint „az emberi agy működése nem a logikára, hanem a történetek értésére van programozva. [...] A történet a megértés olyan ösvénye, amely elkerüli a bal agyféltekét”.¹

Az élőszavas mesemondás elsődleges funkciója az örömszerzés és áthagyományozás, de mesehallgatás közben megnyílik a tudattalan, csökkennek a szorongások és a feszültségek. A mesemondó kimondja azt, aminek a mesehallgató a közelébe sem mer menni, megfogalmaz helyette érzéseket és gondolatokat, ezért szerepe a terápiás folyamatban óriási, hiszen rajta múlik, hogy a kiválasztott történet mit indít el a mese hallgatóiban. A mesemondó mesélés közben belső biztonságot és nyugalmat sugároz, miközben növeli a hallgatókban a reményt, és bátorságot ébreszt a változtatásra, változásra.² A mesemondás alatt a *mesék lélektani hatásai* érvényesülnek, amelyek mindenféle kísérés nélkül is létrejönnek: például a mesehallgatás

¹ Pink, Daniel H.: *A megújult elme*. Ford. Bozai Ágota. HVG, Budapest, 2009, 103. és 113.

² Bővebben l. Boldizsár Ildikó: *A mesemondó mint terapeuta – a terapeuta mint mesemondó*. In: *Hogyan segítsek én terajtd?* Magvető Kiadó, 2023. 15–20. p.

közben aktiválódnak az érzelmek spontán működésbe lépnek az érzékszervek, felébred a remény; beindul a spontán fantázia, képzelet, képalkotó tevékenység, motiváció. A *mesék terápiás hatásai* kísérővel vagy tudatos összekapcsolódás révén jutnak érvényre, és a mesékkel való munka további szintjein valósulnak meg: ilyenkor a mese forgatókönyvére támaszkodó lélekrendező munka a cél. A kísérő terapeuta segítségével a kliens ráláthat saját életének mélyebb összefüggéseire, és összekapcsolódhat a mese számára fontos üzeneteivel. Ez a mesékkel való munka további lehetőségeinek

Meseterápiás folyamatokban állandósult tapasztalunk, hogy a mesemondásnak milyen szuggesztív hatása lehet a rendeződésre, valamint az is, hogy a félelmet, szorongást keltő képek átalakítása módosíthatja a mesehallgatók fizikai, lelki és szellemi állapotát. A mai orvostudományban még nem általános a szuggesztív kommunikáció alkalmazása, de már vannak figyelemre méltó kezdeményezések.³ A meseterápia szempontjából különösen érdekesek Fran Stallins kutatásai, aki szerint vannak olyan történetek, amelyek bizonyos mesélők előadásában az ún. „történethallgatási transz” képesek elvinni a hallgatókat. Az így létrejövő „transz” normális és igen gyakori alternatív tudatállapot, amely *intenzív fókuszált figyelmet* jelent. Az intenzív fókuszált figyelem állapotában lévő emberek nyugodtak, éberek, fizikailag mozdulatlanok, ugyanakkor mentálisan aktívak, erősen koncentrálnak, a légzésük nyugodt, a szemük nagy és fényes, ráncuk elsimulnak, arcuk ragyog. Aki látott már mesét hallgató gyerekeket és felnőtteket, könnyen be tudja azonosítani ezt az „intenzív fókuszált

figyelmet” a mesehallgatás közbeni állapottal. Ennek létrejöttéhez nyugodt körülményekre van szükség, és olyan történetmondóra (mesemondóra), aki nonverbális síkon (arcjáték, gesztusok, testbeszéd) is közvetíti a történetet, anélkül, hogy színészi teljesítményt nyújtana. A hallgató számára ezek a néma üzenetek legalább olyan fontosak, mint a hallottak. De végül is ő dönti el, hogy mennyi információt tud befogadni, és azokat hogyan egészíti ki saját élményeivel. Azonban csak akkor tudja mindezt átélni, ha figyelmét a külvilág helyett önmaga felé irányítja. Mivel az intenzív fókuszált figyelem állapotában mindkét agyfélteke működik, és az agy egyszerre működteti az intellektuális, érzelmi és képzelőerőhöz kapcsolódó funkcióit, a mese hallgatója képes az intenzív és hosszan tartó koncentrációra (ezért nem alszanak el a gyerekek mesehallgatás közben), amit nagyszerűen lehet kiaknázni az oktatásban, az ismeretek átadásánál is. A történethallgatási transzban lévő gyerek könnyebben fogadja be az információkat, és mélyebben sajátítja el az ismereteket, ráadásul nyugodt, éber, koncentrált.

Nem minden esetben lehet azonban elérni az intenzív fókuszált figyelmet. Stallins szerint akkor azonosul valaki egy történettel, ha a történet az illető személyes valóságát meséli el, és minél inkább magára vagy félreleire ismer benne. Ez a ráismerés intenzív érzelmi munkára is készíti. Tudományos érvekkel és kutatási eredményekkel alátámasztva ő azokat a történeteket javasolja leginkább elmondásra, amelyek az emberi élet alapvető kérdéseire keresik a választ: a mítoszokat, a legendákat és a meséket.⁴

³ Ezekről, valamint a módszerekről lásd Varga Katalin szerk.: *Szuggesztív kommunikáció a szomatikus orvoslásban*. Országos Addiktológiai Intézet, 2008.

⁴ Stallins, Fran: *The Web of Silence: Storytelling's Power to Hypnotize*. The National Storytelling Journal, 1988, Spring/Summer. Magyarul lásd Korbai Hajnal szerk.: *Az aranytök. Terápiás történetek és mesék traumát átélő gyerekeknek*. L'Harmattan, Budapest, 2010.

2. Az alkotó meseterápia

A mese mint tükör

A mesékkel való munka második lehetősége az alkotó meseterápia, amelynek van nonverbális és verbális változata. A nonverbális alkotó meseterápia során az úgynevezett Metamorphoses Mesekártya kérdéssorával és egy mesemandalával alakítunk ki kapcsolatot a mesékkel, méghozzá úgy, hogy együtt használjuk a kettőt. A mandalát – miképpen a meséket is – a tudat térképének és egyfajta lélekvezetőnek tekintjük, és ráhagyatkozunk arra a jellegzetességükre, hogy mindkettő körkörös mozgással halad a belső középpont felé. A mesemandala segít abban is, hogy ne csak lineáris módon értelmezzünk egy mesét, hanem képesek legyünk megragadni egy-egy történet „gömbyszerűségét” is. A mesemandala tulajdonképpen a gadameri „hermeneutikai spirál” képi eszközének is tekinthető, mert a vele való munka lehetővé teszi, hogy a megértés többkörös folyamat végeredményeként jöjjön létre.

A mesemandalára épülő alkotó meseterápiában meghatározott kérdéseket teszünk fel az egyéneknek vagy a csoporttagoknak egy-egy mesével kapcsolatban, de a válaszok nem kerülnek megosztásra. Helyette azokra az érzésekre, gondolatokra, asszociációkra fókuszálunk, amelyek a mesemandalával való kapcsolódás révén kerülnek felszínre. Ezeket jelenítjük meg művészetterápiás eszközökkel egyetlen alkotásban (zene, képzőművészet, tánc, mozgás, ének stb.), majd a folyamat során keletkező felismerések tudatosításával folytatjuk a munkát.

Akkor élünk ezzel a lehetőséggel, ha egyfelől nehezen kommunikáló emberekkel dolgozunk, vagy különösen lassú haladást igényel a terápiás munka, másfelől jól használható a kreatív energiák felszabadításában, az

érzések megnevezésében, sőt az egyéni terápiás folyamatokban az esetfelvételeknél is.

A verbális alkotó meseterápia egy adott – általában rosszul végződő – mesére épül, amelyet a kliens a számára kritikusnak vélt pontokon megváltoztathat. Terápiás hatása van egy, a terapeuta által befejezés nélkül elmondott mese befejeztetésének, vagy egy új mese létrehozásának is, ami szintén vezetett módon történik. Erre példa a kötet harmadik részében található egyik esettanulmány.

A nonverbális alkotó meseterápiában nem az a fontos, hogy milyen „alkotás” születik, hanem maga a folyamat; nem a létrejött „alkotásra” nézünk rá, hanem a közben zajló folyamatokra. A verbális meseterápiában annak is jelentősége van, hogy miként változott meg egy mese, milyen szerkezet- vagy motívumbeli változtatások hozták létre az új szöveget, mert ezeknek mind szerepük van a sorsforgatókönyvek későbbi, a terápia során megvalósuló átírásában is.

Az alkotó meseterápia célja az asszociációk ébresztése a mese és a saját élet között, szokatlan, új formák beemelése az önismeretbe, valamint az alkotó, kreatív energiák felélesztése művészetterápiás eszközökkel.

3. A segítő beszélgetés (mese-coaching)

A mese mint kút

Sokan keresnek meg bennünket azzal a kéréssel, hogy szeretnének mélyebb kapcsolatot kialakítani egy adott mesével, de nem tudják, hogyan. A metamorphoses-meseterápiában, a kliensekkel folytatott munkában nem adunk magyarázatot a mesék értelmezéséhez és nem fejtünk szimbólumokat sem (e helyett a szimbólumokat

testi szinten keltjük életre mesefoglalkozások és mese-csoportok során), de már a harmadik szinten tudunk segíteni abban, hogy egy mese ne csak tükör legyen, hanem terápiás mélységek nélkül is lehetővé váljon a személyesebb és tudatosabb kapcsolódás. Ehhez kétféle technikát használunk. Első körben a proppi mesemorfológia alapján kidolgozott Metamorphoses Mesekártyát használjuk ekkor is, de most már úgy, hogy az alapkérdésekre adott válaszok megosztásra kerülnek, ezt követően pedig fókuszkérdésekkel visszük tovább a beszélgetést. A cél az, hogy a mese átmeneti teréből érkező válaszok összekapcsolódjanak a kliens életével. A mese-coachin-gon a terapeuta által választott mese abban segít, hogy a kliens meg tudja fogalmazni saját helyzetét, elakadásának okát, valamint az elérendő célt. Mivel minden mese egyfajta cselekvési forgatókönyv, a kliens a konkrét lépésekhez és az akciótérvek készítéséhez is mintát kap a mesén keresztül. A mesék segítenek rálátni az adott nehézségekre, segítenek az érzelmi megnyílásban, és valamennyi intelligenciaterületet képesek mozgásba hozni a meseterapeuta értő és érző kérdéseinek segítségével.

A mese-coaching másik lehetősége a meseterápiás dobozok készítése és használata. Ennek módszerét Suhajda Virág meseterapeuta dolgozta ki⁵ a metamorphoses-meseterápia alapján. Lényege, hogy a meseterapeuta a segítő beszélgetésre választott mesét először jól tagolható részekre bontja, majd mindegyik részhez elkészíti azokat a kérdéseket, amelyek megnyitják az utat a mélyebb önvizsgálat felé. A mesedobozok használata már vékony határt képez a segítő beszélgetés és a terápia között, tulajdonképpen átvezet egyikből a másikba. Célja a mélyebb kapcsolat kialakítása azzal a mesével, amely aktuálisan foglalkoztat valakit, érzelmi

felszabadítás, felismerések tudatosítása és kimondása, valamint kíséreléssel történő alámerülés a személyes életben és a tudattalanban.

4. Preventív és személyiség-fejlesztő meseterápiás foglalkozások

A mese mint „életvíz”

Mi köze az élet vizének egy meseterápiás foglalkozáshoz? Az, hogy a mesékkel való, minden érzékszervet megmozgató, testi szinten is átélhető összekapcsolódás fellazítja a hétköznapi, merev gondolkodást, és látványosan mobilizálja a nehezen hozzáférhető, passzív életenergiákat

Az egy alkalmas, életkortól függően 30-90 perces meseterápiás foglalkozás a beavatási rítusok szerkezetére épül és kötött forgatókönyv szerint zajlik. Középpontjában az élőszavas mesemondás áll, a mesét követő „próbák”, feladatok a meseterapeuta által választott mese köré szerveződnek. A mesére hangoló bevezető szakaszban azokat a világgépi elemeket használjuk, amelyek arra a meserégióra jellemzőek, ahonnan a választott mese származik: szólásokat, dalokat, népi játékokat, a díszítőművészet elemeit stb. Az egységes és egylényegű világgép, valamint a beavatási szertartások erejének megtapasztalása elsősorban közösségi élmény, arra épül, hogy mi a közös a mesékben, de a résztvevők saját egyéni mintázatuk szerint élhetik át ezt a „közöset”.

Műmesékre is épülhet egy-egy foglalkozás, de ez esetben a forgatókönyv módosul, és az élőszavas mesemondást a felolvasás vagy a papírszínház használata

⁵ A terápiás mesedobozok ingyenesen letölthetők innen: <https://rogersalapitvany.hu/mesedobozok/>

váltja fel. Ez azonban minden részletében egészen más meseterápiás munkát igényel, már csak azért is, mert a felolvasott vagy látott mesék másképp hatnak a meghallgatókra, mint az élőszóban elmondott történetek. Ám akár nép-, akár műmesét használunk egy-egy mesefoglalkozáson, a legfontosabb cél az, hogy a történetek testi szintű megélésével, az érzékszervi modalitások bevonásával a résztvevők olyan felismerésekre tegyenek szert, amelyek hatással lesznek a további életükre⁶. Egy mesés személyiségfejlesztő foglalkozással megtámogathatjuk az életfordulókat, életszakaszok átlépését; segíthetünk a fejlődéshez nélkülözhetetlen kompetenciák fejlesztésében; összekapcsolhatjuk a mesei funkciókat az életúttal; segíthetünk a kognitív torzítások felismerésében és felülírásában és dolgozhattunk akár egy-egy mesemotívummal is, de lehet érzékenyítő és preventív foglalkozásokat is építeni egy-egy mese köré.

5. Meseterápiás műhelymunka

A mese mint rejtvény

A több alkalmas meseterápiás foglalkozásból álló műhelymunka már egyértelműen a személyiségfejlesztés és a terápia határán mozog. Abban különbözik az előző lehetőségtől, hogy a foglalkozásokat már nem egy adott meséből kiindulva tervezzük meg, hanem egy probléma vagy cél köré szervezzük és egymásra építjük. A maximum tíz alkalmas műhelymunka az adott téma több szempontú megközelítését és komplex feldolgozását teszi lehetővé (például reziliencia fejlesztése, szülővé válás nehézségei,

felnőtté válás nehézségei, időskor nehézségei stb.), de ide tartoznak a krízisfeltáró és – rendező foglalkozások is (például veszteségfeldolgozás, akut krízishelyzetek stb.). Utóbbiak valóban egy rejtvény megfejtéséhez vagy egy puzzle kirakásához hasonlítanak: a „kirakós” darabjai a műhelymunka végére állnak össze egésszé. Vannak helyzetek, amikor egyetlen mesével dolgozunk akár tíz alkalommal is, máskor pedig öt-tíz különböző mesét választunk a témával kapcsolatban, és ezekkel dolgozunk.

A meseterápiás műhelymunka célja egy adott téma elmélyítése, a mélyebb azonosulási lehetőségek megnyitása, a mesemotívumok széles körű alkalmazása, az adott probléma több szempontú vagy holisztikus megközelítése, valamint a mesemotívumok széles körű alkalmazása.

6. Tematikus mesecsoportok

A mese mint híd

Tematikus mesecsoportjaink különböző témák köré szerveződnek, kettőtől négy napos vagy hosszú távú – akár évekig tartó – formában működnek (például női-férfi csoport, gyászcsoporthoz, anya-lánya csoport, szülő-gyerek csoport, házastárs-csoport, állatos mesecsoport, segítő mesecsoport, varázstárgyak mesecsoport stb.) Izgalmassá teszi a csoportmunkát, hogy a résztvevők a közösség megtartó erejével és kísérésével egyszerre merülhetnek saját meséjükbe és mások történeteibe. Minden csoporton más-más objektív és szubjektív mesemátrixokkal dolgozunk, célunk az objektív és szubjektív lehetőségmezők megnyitása és összehangolása. A csoportdinamika meghatározza a munkát:

⁶ Bővebben: Boldizsár Ildikó (szerk.): *Meseterápia a gyakorlatban*. Magvető Kiadó, Budapest, 2014.

fontossá válik, hogy másokra hogyan hat egy mese, és a résztvevőkre hogyan hat mindaz, amit a csoporttagok mondanak vagy tesznek egy mesével kapcsolatban. A mesecsoportokon a mesei kódok megnyitása és a kódok megnyitásából következő folyamatok kísérése történik, valamint az új mintákhoz való közelítés, a tudatossági szint emelése, a próbacselekvések előkészítése, a gondolkodásmód formálása, gazdagítása a mesei világképek alapján⁷. Célja a kódok megnyitása, a csoportkohézió és a csoportfolyamatok jótékony hatásainak beemelése a munkába; hosszútávú fejlődési lehetőségek feltárása.

7. Egyéni meseterápia

A mese mint iránytű és forgatókönyv

Az egyéni meseterápia a mesék több szinten megvalósuló „Rendjére” épül. Az egyéni meseterápia célja megtalálni azokat a kapcsolódási pontokat az egyetemes tanításokban, amelyek az egyént saját mintázata alapján vezetik a rendezettség állapotához. A mese legmélyebb üzeneteit gyakorlati úttá, *cselekvési forgatókönyvvé* alakítjuk, a mese tájai belső tájakká, a mese szereplői belső szereplőkké alakulnak, és a proppi morfológiai rend hét állandó szereplője énrészként vesz részt a terápiás folyamatban⁸.

A metamorphoses-meseterápia tulajdonképpen azon a felismerésen alapul, hogy nincs olyan élethelyzet, amelynek ne lenne mesebeli párja. A terápia során megkeressük az adott élethelyzethez tartozó mesét, vagyis azt, amelyben a mese hőse ugyanazért indult el, ugyanazt szeretne volna magában kibontakoztatni, mint a problémájával hozzánk forduló segítséget kérő, de nem akadt el útja során – azaz a mesék szimbolikájánál maradva nem szenvedett vereséget például a sárkánytól, és nem változott kővé –, hanem végig is tudta járni azt. Az egyéni terápia során megkeressük az elakadások okát: általában vagy az eszközök nem megfelelőek, vagy a megküzdés választott technikája nem célravezető, de az is előfordul, hogy az ellenfelek bizonyulnak legyőzhetetlennek. Ezután összekapcsolódunk azzal a mesei segítőtvel, aki bennünk is életre kelthető – még ha nem ismerhető föl könnyen, akkor is –, és megvizsgáljuk, hogy azon a szintén, amelyen az ellenfelek, a segítők, a konfliktusok, a bonyodalmak és a kiutak együtt vannak, vagyis ahol a sűrű erdő és jó esetben a tisztás is látszódik, az illető éppen hol helyezkedik el. Az, hogy hol látjuk magunkat saját mesénkben, szimbolikusan arról szól, hogy adott pillanatban hol tartózkodunk az életünkben. De nem elég megtalálni a „saját mesénket”, meg is kell érteni, és a fejlődésünk szolgálatába is kell állítani azt.

⁷ Bővebben: Boldizsár Ildikó: *A királyné, aki madárnak képzelte magát. Meseterápiás csoporttörténetek*. Jelenkor Kiadó, Budapest, 2018.

⁸ Bővebben: Boldizsár Ildikó: *Hamupipőke Facebook-profilja*. Jelenkor Kiadó, Budapest, 2017.



Bemutakoznak az iskola oktatói

Boldizsár Ildikó

mesekutató, egyetemi oktató, meseterapeuta,
a Metamorphoses Meseterápiás Módszer megalkotója

*„A mesékben minden benne van:
minden, ami van, volt és lehetne”*



Jelentősebb szakmai állomások:

- ELTE Bölcsészettudományi Kar 1981–1986 – egyetemi tanulmányok
- MTA Néprajzi Kutató Intézet 1987–1996 – mesekutató aspiráns
- 1999 PhD-fokozat – a néprajztudomány kandidátusa
- 2010 a *Meseterápia* című könyv megjelenése, a módszer alapjainak bemutatása
- 2010-2014 Meseterápiás Központ, Paloznak – szakmai vezető
- 2014-től Metamorphoses Meseterápiás Egyesület – elnök
- 2021 MESE Összművészeti folyóirat alapítása
- 2024 Nemzetközi Meseiskola alapítása
- 1998–2025 Hatvankét könyv a mesékkel és a meseterápiával kapcsolatban

Oktatói tevékenység:

- 1994–1996 Gyermekirodalom tantárgy a budapesti Tanítóképző Főiskolán
- 1995–1996 Kiadói menedzsment az ELTE Bölcsészettudományi Karának kulturális menedzserképző szakán
- 1997 Meseesztétika tantárgy a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Művészetterapeuta képzésén
- 2003–2008 Szövegfolklor, Mesepoétika, Meseesztétika és Művészetpszichológia tantárgyak a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Esztétika Tanszékén
- 2015–2016; 2019–2021 Gyermekirodalom tantárgy a Színház- és Filmművészeti Egyetemen
- 2013–2024 Független Pedagógiai Intézet meseterápiás képzései pedagógusok számára az Oktatási Hivatal által akkreditált formában, ahol 2500 pedagógus sajátította el a meseterápia alapjait

- 2013 óta Semmelweis Egyetem által akkreditált meseterápiás képzések, 2014-ig a Magatartástudományi Intézetével közösen szervezett képzések formájában, 2014–2021 között a Metamorphoses Meseterápiás Egyesülettel közösen, 2025 januárjától pedig a Nemzetközi Meseiskola Bt szervezésében. Ezeken a képzéseken 370-en szereztek meseterapeuta-címet.
- 2015 óta a Mosoly Alapítvány kórházi terapeutáinak továbbképzése
- 2015 óta a Magyar Komplex Pszichoterápiás Egyesület képzésein meseterápia tantárgy oktatása
- 2017 óta az egri Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Nyelv- és Irodalomtudományi Intézetében egyrészt nappali, másrészt szakirányú képzés formájában meseterápia- és mese-szakpedagógus-képzések
- 2024-től meseterápia oktatása Törökországban

Díjak:

- Móricz Zsigmond-ösztöndíj, 1991
- Az Év Könyve Artisjus-díj, 1992
- Az Év Gyerekkönyve IBBY-díj, 1998
- Hundedac ezüstdíj a 2. osztályos olvasókönyvért
- Hundedac aranydíj a 3. osztályos olvasókönyvért
- Fitz József-díj, 2002, 2010, 2023
- Aranyalma-díj, 2003
- Év Könyve IBBY-díj, 2005
- József Attila-díj, 2006
- Rotary Irodalmi Elismerés 2009
- Győri Alkotói Díj 2024

Az első mesemondó

Ez a mese az Amália trilógia 3. kötetében olvasható, ami a Magvető Kiadó gondozásában 2023-ban jelent meg *Az igazi vándorút* címen.

Volt egyszer egy ember, akinek nem volt semmije. Még neve sem. Egyedül élt egy hatalmas völgykatlanban, s bár tudta, hogy a völgy túlsó oldalán mások is élnek, nem kereste senki társaságát.

Őt sem kereste senki, kevesen tudták, hogy él.

Az ember nem kutatta, hogyan került a völgykatlanba. Emlékezete szerint mindig ott élt, és arról, hogy miért van egyedül, sosem gondolkodott.

Tette a dolgát szótlánul. Fölkelt, amikor fölkelt a Nap, és aludni tért, amikor sötétbe borult a völgy. Amikor vihar támadt vagy hidegebbre fordult az idő, a kunyhójába húzódott, amit gallyakból és erős fűszálakból épített

„És a mesemondók azóta is itt vannak közöttünk, hogy szüntelenül meséljenek, és jaj nekünk, ha egyszer abbahagyják, mert történetek nélkül inogni kezd a világ, s nem lesz többé hely, ahová biztonsággal léphetünk.”

magának. Nagy ritkán hó is esett, ilyenkor lassabban teltek a napok. Télvíz idején ágakba kapaszkodva jutott el a folyóhoz, ahol halászni szokott, de a hóesésben mintha a halak is mélyebbre húzódtak volna, emiatt alig akadt élelemre. Aztán egyszer csak kitavaszkodott, és minden olyan lett, mint volt annak előtte.

Hogy mit csinált az ember egész nap? Nehéz lesz elmondanom. Látszólag semmi nem történt vele, egyformán teltek napjai. Aki látta őt – mert persze mindig volt valaki, aki észrevette a folyó partján, vagy találkozott vele egy szűk erdei ösvényen – megijedt tőle, és nem mert közelebb lépni hozzá.

Pedig nem volt benne semmi ijesztő vagy félelmetes, és fegyverei sem voltak. Mégis, aki csak egyszer is látta, jobbnak találta elkerülni őt. „Az Idegen” – ezt mondták róla, és amikor híre szaladt létezésének, így emlegették mindenütt. De azt senki nem tudta megmondani, hogy mi volt benne annyira idegen.

Mert ember volt ő is, mint a többiek. Megvolt a keze és a lába, a szeme és a szája, semmiben sem különbözött másoktól. Ámbár ki tudja... Mintha másképp használt volna a kezét, a lábát, a szemét és a száját, mint azok, akik a völgykatlan túloldalán éltek.

A lába sohasem pihent, mindig úton volt. Vitte az embert mindenhová, még olyan helyekre is, ahol senki sem járt azelőtt. Olykor kicsit nehezebben indult el, pedig tudta, hogy nem állhat meg, szakadatlan vándorlás vár rá. Keze sem tétlenkedett ölbe téve, folyton csinált valamit: hozott és vitt, épített és javított, fölemelt és letett, ültetett és aratott, mikor minek volt ideje. Szeme megtanulta látni a láthatatlant, füle meghallotta az alig hallhatót. Csak a szája nem tudott mit kezdeni magával. Evett és ivott, éppúgy, mint más szájak, noha biztos volt benne, hogy a száj nem evésre és ivásra való. Ám arról fogalma sem volt, hogy mit csinálhatna helyette.

A völgykatlanban élő ember reggeltől estig, estétől reggelig azt fürkészte, mi történik körülötte. Bármit látott és bármit hallott, jól az emlékezetébe véste, és nem felejtette el többé. Napokat töltött el azzal, hogy a hangyák vonulását leste, vagy a moha növekedését a fák törzsein. Más napokon meg a madarak hangját hallgatta, és trilláikat utánozva tanult meg beszélgetni velük. Rejtett alagutakra bukkant a földben és titokzatos jelekre az égen. Látta megszületni az erdő vadjait és látta meghalni a gyökereket vesztett fákat. Fölfedezte, miben más az északi szél, mint a déli, mit hoz a keleti szél, és mit sodor messzire a nyugati. Ismerte az állatok alvó- és búvóhelyeit, s követni tudta a madarak nappali és éjszakai vándorútjait. De ahogy mondtam, nem csak arról tudott, amit látott, hanem arról is, amit sohasem. A völgykatlanból sem kellett kilépnie ahhoz, hogy ismerje a tengert és a többi embert, tudta, mi van a vizek mélyén és azt is, hogy mi lakik az emberi szívekben. Sose látott jéghegyeket, forró sivatagi homokot és napraforgómezőket, mindez mégis ott volt előtte, ha behunyta a szemét. Bárhol ült le, köréje sereglett a világ, hogy szolgálja őt, mint ahogy ő is szolgálja volt a mindenségnek.

Így teltek az évek, se nem lassú, se nem gyors egymásutánban. Nem volt két egyforma nap, mert minden nap másképp mozdult az élet, még a levegő is másképp rezgett nap nap után. Jóleső volt e folytonos változás, ismerős és félelem nélküli.

Egészen addig így volt ez, amíg egy napon esni nem kezdett az eső. Hatalmas esőcseppek zúdultak a völgyre, és órák alatt megduzzasztották a folyót. Zuhogott szakadatlanul, és a víz egyre gyorsabban emelkedett. Az addig oly szelíd folyó kilépett medréből, és lassan elárasztotta a völgyet. Hamarosan elérte az ember kunyhóját, és mint annyi mást maga előtt, azt is összedöntötte. Akkor az ember fölmászott a legmagasabb fára, de a víz

néhány óra múlva a fák törzsét is elborította. Az ember a fák lombjain ugrálva jutott el a legközelebbi hegycsúcsra vezető ösvényig. Menekülnie kellett, s tudta, hogy csak a völgykatlant ölelő hegyek menthetik meg. Amint elérte az ösvényt, futni kezdett fölfelé.

Nem volt semmiye, amit magával vihetett volna, így eleinte könnyű léptekkel haladt. De a víz gyorsabb volt nála, s a hullámok néhány lépés után már a lábát nyaldosták. Ekkor gyorsított, és többé nem nézett vissza a völgyre, amely oly sokáig az otthona volt. Fülébe behasított a völgy túloldalán élő emberek kétségbeesett segélykiáltása, és amikor meghallotta a gyerekek sírását és a vadállatok jajkiáltásait, elhatározta, hogy megmenti őket. Csak azt nem tudta még, hogyan.

Ahogy fölért a hegy tetejére, látta, hogy a völgy, mint egy hatalmas tál, lassan megtelik vízzel. Vele szemben, a másik hegy csúcsán, több száz ember kuporgott, oda menekültek a folyó pusztító áradása elől. Az eső szünet nélkül zuhogott, és a víz tovább emelkedett, környöztelen gyorsasággal nyelve el minden útjába kerülő szárazföldet, nem kímélve sem embert, sem állatot. Víz áramlott mindenütt, és víz alá került mindaz, ami egykor az élet forrása volt.

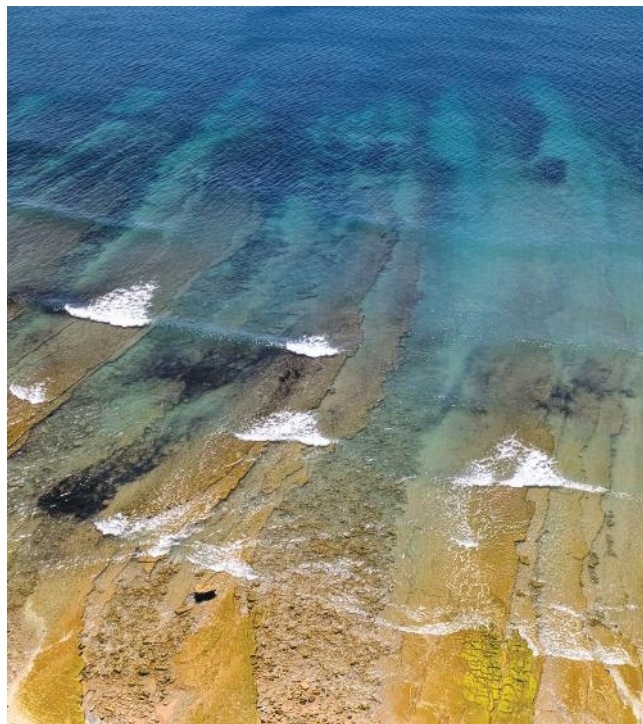
Ha nem esett volna ennyi eső, talán sosem születik meg az első mesemondó. Az ember azonban még a hegy tetején is hallotta a vízben sodródó asszonyok és gyerekek zokogását meg a férfiak átkait, s már tudta, mit tegyen.

Azt, amit addig még soha. Megnyitotta a száját és mesélni kezdett. Történeteket mondott a fölkelő Napról, a sötétbe boruló völgyről, a viharról és a hóesésről. És minden történet, ami a száján kihullott, földdarabbá változott a hatalmas tálban. És amikor az ember látta, hogy történetei megszilárdulnak a háborgó hullámokon, tovább mesélt. Mesélt a mélybe bújó halakról, a hangyák útjairól, a mohák növekedéséről, a madarak

énekéről és a szél irányairól. És történetei nyomán a földdarabok növekedni kezdtek, és minden kimondott szó mentőöv volt a vízben sodródóknak.

A férfi csak mesélt és mesélt. A levegőbe kiáltotta a jéghegyeket, a forró sivatagi homokot és a napraforgómezőket. S a történetek lassan erős hidat formáztak ott, a két hegycsúcs között, a szakadó eső mindent beborító szürkességében. Mindenkinek jutott egy történet, amibe kapaszkodva fölért a hegy tetejére.

Így született meg az első mesemondó, és így születtek meg az első történetek. Azóta, amikor egy mesemondó mesélni kezd, megemlékezik arról az emberről, aki először használta másképp a lábát, a kezét, a szemét, a fülét és a száját, s megmentette a többieket a pusztulástól. És a mesemondók azóta is itt vannak közöttünk, hogy szüntelenül meséljenek, és jaj nekünk, ha egyszer abbahagyják, mert történetek nélkül inogni kezd a világ, s nem lesz többé hely, ahová biztonsággal léphetünk.



Csábi Orsolya



2003-ban kezdtem a tudományos utamat a mesékkal. A szakdolgozatom kommunikációelméleti tranzakcióanalitikus meseelemzésről szólt, amelyben egy saját jelentésváltozási modellre alapozva vizsgáltam a meseszereplők, mint énrészek közötti interakciókat. A mesék rejtett pszichológiai játszmáit elemezve azt találtam, hogy a mesék teljes korpuszában játszmamentes jelentéstani üzeneteket közvetítenek. Első körben ez alapozta meg a szerepelméleti és énállapotokra vonatkozó integratív meseterápiás módszertanomat, melyből kinőtte magát a Meseversum®.

2012-ben kezdtem el metamorphoses-meseterápiás csoportokat vezetni integratív pszichoterápiás, pszichodramatikus, mozgásmeditációs és testtudat-fejlesztő eszközökkel integráltan. Ezek során kerestem a meseterápia és a mesék terápiás felhasználásának keretei között a

határokat, átjárhatóságokat. A szakmai utamat Bol-dizsár Ildikó folyamatosan követte, a módszertanának továbbfejlesztését, pszichoterápiás intervenciókkal való integrálási munkára való átdolgozását megtisztelően támogatta.

A Meseiskolában krízisintervenció, személyiségfejlesztő, pszichoterápiás és módszertani integrálási elméletet és gyakorlatot, illetve integratív meseterápiás munkát lehet majd tanulni tőlem. Mentorálást és szupervíziós munkát is szívesen vállalom.

Végzettségeim alapján traumainformált testtudati és krízis tanácsadó szakpszichológus, metamorphoses-meseterapeuta, integratív terapeuta, pszichodráma asszisztens (vezető folyamatban), bioszisztémikus pszicho-somatoterapeuta jelölt és készségfejlesztő tréner vagyok.

„Itt három nap egy esztendő”

Mesei idő- és világkép [1]

Vajon létezik-e olyan hely a világon, ahol csak egy, vagy három nap egy év? Ez a téma már sok éve (2020) is nagyon izgatta a fantáziámat, és írtam róla a krízisek feldolgozásához szükséges terápiás és mesei idők összefüggése kapcsán. [2]

Azóta rengeteg dolog jött velem szembe, pl. a Boldizsár Ildikó indította Metamorphoses Szabadegyetem 3 féléve [3], ahol újabb és újabb perspektívákkal bővült a metamorphoses-meseterápia csodás világa. Az első félévben csupa olyan témáról esett szó, amelytől felbolydult bennem a saját világ- és emberképem is, mit Vámos Ferenc *Kozmosz a magyar mesében* című könyve [4] önmagában is próbára tett: a mesei idő- és térelképzelések kapcsán újabb tényekkel gazdagodva, megerősítést kapott az a megfontolásom, hogy a mesei cselekvések és terek összefüggéseinek nem csak szekvenciálisan, hanem fejlődéslélektani szempontból is komoly szerepük van.

Magam az integratív terápiás munkában speciálisan dolgozom a mesei helyszínekkel és cselekvésekkel. A belső imaginatív technikákon felül 2012 óta dramatikus eszközöket is használok. Ezek legfontosabb hatótényezője a mesei – s ezzel egy mentális – térbehelyezési és cselekvésbe fordítási folyamat, mihez a spontaneitás és kreativitás erőforrásait aktiváljuk. A másik fő terápiás eszközöm a testtudati munka, amelynek fő kérdése a tested hogyléte, a kontextusokban elfoglalt helyzete, hogy mit érzekelsz, érzel, vagy éppen mit nem. Erre a munkára keretszerűen illeszkedik Vámos Ferenc megjegyzése, hogy „A mesében a tér és a cselekmény elválaszthatatlan egység. Egyik a másikkal sorsszerűen függ össze.” A másik ilyen megerősítő „mesetudományi” mondat „A varázsmesékben előforduló helyszínek mindig lelki vagy szellemi tényezőknek felelnek meg, és az ember belső átalakulásának különböző stádiumait és helyzetait képviselik” (Pressing Lajos) [5]. Ez

*A mostani írásommal azt
igyekszem körül járni, hogy
ha a mesék az érzékelhető
és tapasztalható világ
lenyomatai és a kozmikus
rend térbeli és időbeli
mementói, akkor valójában
hol és mikor van az, amikor
három nap egy esztendő.*

utóbbi rímelt a 2020-ban írt posztomra is, mely a mesék pszichés tartományaiban kutatta a mesei idő kérdéseit.

A mostani írásommal viszont azt igyekszem körüljárni, hogy ha a mesék az érzékelhető és tapasztalható világ lenyomatai és a kozmikus rend térbeli és időbeli mementói, akkor valójában hol és mikor van az, amikor *három nap egy esztendő*.

Az alapformát hordozó magyar népmesék gyakori meseleme az „*egy/három nap egy esztendő*” helyszíne, és ezek említése réges-régi rejtett tudást őriz. Az első írásomban számos mesét szedtem össze, amelyben a főhősnek szolgálania kell ezeken a helyeken. Itt van pár új formája ennek a motívumnak:

„*Volt a királynak három ezüsterdeje és három aranyerdeje és akkor minden esztendő csak egy napot szolgáltatott, és a három esztendő csak három nappól állott.*” [6]

„*Bátyáid... beszélődtek, kapnak is szép királyi ruhát, de te is kapsz, ha engem kiszolgálász...! Csak reggel lesz dolgozod, három nap lesz egy esztendő!*” [7]

„*Mindjárt meglett az alku, kezét fogtak. Az esztendő három nappól állt.*” [8]

„*De már betelt az esztendő, merthogy szót egybekeverjek, akkor csak három nap volt egy esztendő.*” [9]

Hasonló motívummal találkozhatunk a Tündér Erzsébet című mese elején, ahol az esztendőre vonatkozó szabályok némileg keverednek a reális idővel, hiszen az elvetett búzának egy év kell ahhoz, hogy kinőjön.

„*Nálam három nap egy esztendő, s ha becsületesen kitöltöd a három napot, adok neked egy vékás földet s egy véka búzát, s amit az Isten ad, az a tied lesz.*” [10]

A feladat ezeken a mesés helyeken bonyolódik: fel kell törni a földet, termőképpessé tenni, bevetni,

learatni, a búzát megőrölni, kenyeret készíteni belőle, és megetetni belőle a gazdát. Van ahol, szőlőből kell ugyanezt csinálni, vagy palotát építeni egy nap alatt, híddal, tóval, erdőkkel.

A valós időrendünk alapján azonban ez lehetetlen. De vajon tényleg az?

A történeti gyökereik alapján a mesék „a valóságot képezik le”. Vagyis nincs bennük lehetetlen, maximum csodás elem.

S ez így van ezzel az egy- és háromnapos évekkel is.

Ugyanis itt, ma 2025-ben is létezik olyan hely a Földön, ahol egy esztendő alatt pusztán egyszer kell fel a nap, és egyszer nyugszik le. És ez a terület nem is annyira kicsi. A napkorongot az északi sarkkör és a déli sarkkör szélességi fokain túl, egészen pontosan a 67° környékétől egy évben egyszer lehet látni felkelni, és egyszer lemenni [11]. Ugyanakkor emiatt hosszú hónapokig tart egy soláris nap, és egy soláris éjszaka. A hajnal és az alkony időszakai, amikor ugyan a Nap nem látható, de mégis világos van, szintén napokig, hónapokig tart. Ugyanígy hónapokig tart az éjszaka is. Ezeken a helyeken a napfelkelte időpontja a tavaszi napforduló, a naplementéé pedig az őszi napforduló. A déli félgömbön pont fordítva van. Ennek oka a Föld forgási tengelyének dőltisége. [12]

Erre a területre az északi félgömbön több kontinensen is esnek szárazföldi részek: Grönland, Kanada, Oroszország, stb. legészakibb pontjai elég nagy területen belógnak ebbe a zónába. (Lásd még térkép.) [13] A fennmaradt népmesék – melyek említenek ilyen területeket –, bírnak olyan forrásokkal, amelyeket az itt élő népek ősei jelentik. Ezen felül, ezek a mesehősök nagyon-nagyon sokszor északi irányban indulva találhatnak el ezekre a helyszínekre. Talán nem véletlenül, hiszen ilyen területeket csak Északon lehet találni. A

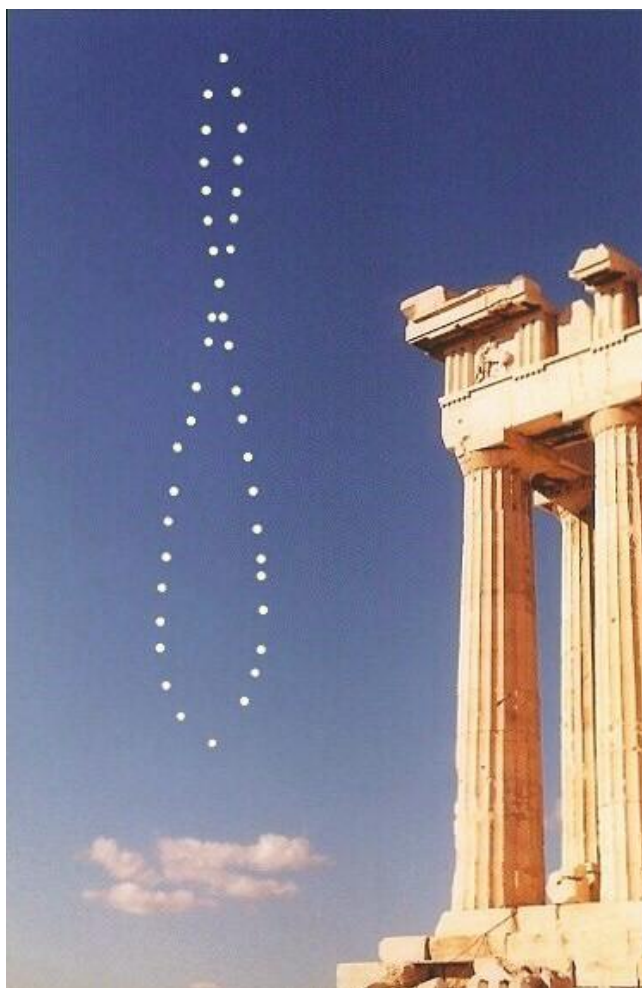
ÉSZAKI-SARKVIDÉK



déli félgömbön nincsenek olyan emberlakta területek, amelyek a sarkkörön belül találhatók lennének, s gyalog elérhetőek volnának. Csak hajózva lehet megközelíteni őket.

Szóval, ezekre az egynapos esztendejű helyekre szárazföldön is el lehet jutni. De vannak szigetek is, amelyek beleesnek ezekbe a zónákba, így a tengeren átkelő mesehősök lehetnének mai akár kalandorok, akik vízre szállnak ezen a vidéken.

Nézzük ezt a „háromnapos év” problémát. Több csillagással levelezve [14], csillagászati oldalakat bújva, rengeteg földrajzi anyagot tanulmányozva nagy valószínűséggel létezik fizikailag is olyan hely a bolygón, ahol kb. 3 naplemente és -felkelte történik egy évben. Ennek meghatározása viszont problémákba ütközik. Ennek két oka van. Az egyik, hogy a napkorong látványa a horizonton több dologtól is függ. Az egyik, hogy a légköri zóna torzítja a fényeket, amelyek a Nap látványának tapasztalhatóságát befolyásolják. A másik, egy nagyon érdekes jelenség, amit analemmának hívnak [15]. Az analemma az a jelenség, amikor a Napot az égen az év különböző napjain teljesen máshol látjuk delelni. Ha ezeket a pontokat összefényképezzük egy fényképre – lásd az athéni Parthenon mellett délben készített képet [16] –, akkor azt figyelhetjük meg, hogy a Nap egy nyolcas jelet ír le az égbolton. A legalacsonyabb és a legmagasabb delelési pontjai között 47° a távolság. Így ha ugyanazon a földrajzi szélességen vagyunk, de valahol egy olyan magaslati ponton lakunk, ahonnan pont látható a Nap akkor, amikor a legmagasabb a delelési pontja, akkor azon a helyen előfordulhat, hogy az egynapos zónán belül a napfordulók környékén láthatunk egy-egy plusz naplementét és felkeltét is. A helyzetet kicsit tarkítja, hogy a Földünk jelen pillanatban a forgása, és mágneses és földsűrűségi hatások okán az északi pólusánál kicsit ki van dudorod-



va, még a déli pólusánál be van lapulva, így nem egzakt gömb felszínnel számolva lehetne megtalálni ezeket a helyeket [17]. Szóval lehetséges, hogy tényleg oda kell menni, és megkérdezni, hogy merre van az az ország, ahol 3 nap egy esztendő, és a helyiek majd megmondják.

Ami még kérdés, hogy vajon lehetséges-e ezeken a területeken, hogy a háromnapos évből egy nap elveszünk és beérleljük a búzát, majd kenyeret is süssünk belőle? Vagy egy nap alatt vágjunk ki egy óriási erdőt? Vagy építsünk fel palotákat?

Egészen biztosan ide már csodák kellenek, de azért találtam olyan történeti írást [18], amely igazolja, hogy a viking felfedezők, amikor először léptek Iceland (861-

ben) és Grönland (982-ben) szigeteire, akkor ott zöldségtermő területeket találtak. Az akkori feljegyzések alapján, klímakutatók és a helyi leletek által tudományosan is alátámasztva, voltak olyan területek, ahol a 60–70° szélességi fokok között is termeltek búzát és árpat is. Az árpamezők még a 70° körén is gazdagon termettek. Ennek oka az volt, hogy az akkori éghajlati viszonyok miatt sokkal melegebb volt az idő. Megolvadt a jég ezeken a részekén, a tengerek hajózhatóak lettek, és a termőföldeken megtermettek ezek a növények is.

Fontos időszak volt ez a viking felfedezők számára, mi közel 500-600 éven át tartott, a 650-es évektől egészen az 1220-as évek végéig. Ez elég hosszú időszak ahhoz, hogy az ebből a korból származó történetek, melyek a mai népmeséink keletkezésének forrásai, olyan helyekről számoljanak be, ahol valóban egy nap egy esztendő, és ott bizony, még a búza is megéri, egy vár is felépül, és egy esztendőnyi esemény is megtörténik ennyi idő alatt!

S aki nem hiszi, járjon utána!

Források

- [1] Az aktualizált eredeti cikk: <https://www.facebook.com/share/p/1LhdRUPKKi/>
- [2] <https://www.facebook.com/mesecsport2/posts/3762846703755741>
- [3] boldizsarildiko.com
- [4] Vámos Ferenc: *Kozmosz a magyar népmesében*. Hermit Könyvkiadó Bt., 2017.
- [5] boldizsarildiko.com
- [6] *Hogyan nyerte el a szegény csobán a császár leányát?* Horger Antal: *Hétfalusi csángó népmesék*. Süss föl nap, i. m. II., p. 189.
- [7] *A macskakisasszony*. Berze Nagy János gyűjtése, Süss föl nap, i. m., p. 91.
- [8] *A vasfejű ember*. Török Károly Csongrád megyei gyűjtése. Süss föl nap, i. m. I., p. 287.
- [9] *Szép Palkó*. Kriza János gyűjtése. Süss föl nap, i. m. II., p. 232.
- [10] <https://www.nepmese.hu/mesetar/mesek/tuendermesek/tuender-erzsebet> (Letöltve: 2025. 09. 09.)
- [11] <https://www.wunderground.com/cat6/Sunrise-Sunset-Solstice-Puzzle-Solved>
- [12] <https://www.wunderground.com/cat6/Sunrise-Sunset-Solstice-Puzzle-Solved>
- [13] https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f5/Arctic_hu.png
- [14] Külön köszönet a segítségért Gurubi Ginának, Válas Péternek és Kovács József csillagászoknak!
- [15] <http://solar-center.stanford.edu/art/analemma.html>
- [16] <http://solar-center.stanford.edu/FAQ/Qsunaspattern.html>
- [17] <http://termtud.akg.hu/okt/7/foldunk/1fold.htm>
- [18] https://arago.elte.hu/sites/default/files/VikingNavigacio-2_ET.pdf





Hunya Csilla



Első diplomáimat mindenféle (magyar, francia, spanyol) nyelv- és irodalomszakos bölcsészként szereztem, mert ellenállhatatlanul hívtak a különböző művekben megírt sorsok és élethelyzetek. A mai napig hálás vagyok ezeknek a történeteknek, azt hiszem, belőlük tanultam legtöbbet az emberi lélekről és életről.

Aztán mentem tovább, és lettem mentálhigiénés szakember, meg pszichológus, pszichodráma kiképző és metamorphoses-meseterapeuta. Az otthonpszichológia annyira izgatott, hogy a doktori képzésig meg sem álltam.

Elsősorban pszichodráma csoportvezetésben és képzésben, mesecsoportokban és egyéni tanácsadásban dolgo-

zom. A csoport, mint képződmény, műfaj, életforma, liminális tér a szívügyem, a vesszőparipám, a fétisem. Teljesen egyetértek Morenoval, a csoportterápia és a pszichodráma atyjával abban, hogy ha Istennek egy nap újra eszébe jutna megjelenni köztünk, azt tuti nem egy személy alakjában, hanem egy csoport képében tenné. Kis kiegészítéssel: szerintem Isten ezt már számtalanszor megtette és teszi most is bármikor, ha mi csoportvezetők és résztvevők megengedjük és lehetővé tesszük, hogy egy csoport több legyen tagjai összességénél. A csoportvezetés csínját-bínját tanító óráimon a legfontosabb fókuszokon és fogásokon túl ezt a szemléletet szeretném leginkább közelebb hozni mindenki számára.

Hétköznapi otthonalkímia

Nagy pillanatnak vagy most tanúja, kedves olvasó. Két számomra szuperszent, de eddig mereven elválasztott terület (vesszőparipa, mánia, fétis) az otthon és a mese összeérésének. Igazi integrációs ünnepnek, amit, ha már Ildikó és Margó jóvoltából megtörténhet, szerintem üljünk meg jó alaposan, vagyis vizsgáljuk meg, mi köze lehet egyiknek a másikhoz, mi köze lehet az otthonnak a meséhez. Szerintem rengeteg.

Kezdem az otthonnal. Mázlista vagyok, mert anyai nagyanyám kedvenc mesekönyve saját otthona volt. És mivel ez szinte minden pillanatban körülvette, ő egyfolytában mesélt belőle és beszélt a szereplőihez. Tavasszal megköszönte a háza falának, hogy az vigyázott rá a télen. A kenyérkének, mielőtt felszelte, hogy olyan szépen megsült. A búzának benne, hogy beérett, a vele foglalkozó ismeretlen sokmindenkinek, hogy dolgoztak vele. A kertje fáit és virágait rendszeresen tájékoztatta a várható időjárásról, a sparhelt pedig külön fejezetet érdemelt, nem is rajta, hanem vele együtt süttött-főzött nap, mint nap. Anyai nagyanyám pont azt tudta, amit olyan sokan nem, hogy az otthonunk nem csak passzív környezeti háttérünk, amit kényünk-kedvünk szerint alakíthatunk, hanem velünk szoros testi-lelki egységet képző, ránk szüntelenül ható és minket egyfolytában szabályozó és alakító, aktív entitás. Ezek után nem csoda, hogy az életem során az otthonokra egy percre sem tudtam élettelen tárgyak halmazaként tekinteni, ehelyett mindig is élő szervezetként tiszteltem őket. Alberto Eiquer, otthonkutató francia pszichoanalitikus kifejezésével élve olyan otthon-lényként, akinek helyiségei (akárcsak testünk különböző szervei): létfontosságú testi-lelki funkciókért felelősek életünkben. Mutatom is, hogyan.

Az előszoba zsilipel és határt képez. Kint tartja a bentre nem valót és nem engedi ki a benthez tartozót. A nappali lelazít, összegyűjti a csapatot

Otthon-alkimista anyai nagyanyám pontosan tudta, hogy otthonunk sokkal több egy minket némán körbeölelő többé vagy kevésbé biztonságos fészeknél. Otthonunk a mesékhez hasonlóan fontos feladatot tölt be életünkben: mindennapi rendünk, rendezettségünk fenntartásáért felel. Mert miközben ténykedünk benne, a tereit rendezgetjük és tesszük helyiségeiben a dolgunkat, valójában saját magunkat alakítjuk.

és nap mint nap elmondja nekünk és a külvilágnak, kik vagyunk, honnan jövünk, hová tartunk, így erősíti identitásunkat. A konyha táplál minket, a rendszeres közös étkezéseken és a főzés alkímiáján keresztül folyamatosan szervezi és építi a magunkkal és a velünk élőkkel alkotott testi-lelki közösségünket. A hálószoa háborítatlanságot biztosít legfontosabb ösztönselekvéseink és legkiszolgáltatottabb állapotaink, na meg intimitásunk megéléséhez. A fürdőszoba kényeztet és nap mint nap hozzásegít a megtisztuláshoz és az újjászületéshez. A kamra fedezi tápanyag-szükségleteinket és biztonságba helyez bennünket. A gyerekszoba védi és fejleszti legféltettebb kincseinket. Otthon-lényünk akkor van jól, ha helyiségeit nem térítjük el az egész világon azonos szerepük betöltésétől, ha azok lehetnek körülöttünk, mint amiért ősidők óta vannak: alapfunkcióink és testi-lelki alapszükségleteink örei. Egy ilyen jól működő otthonban öröm élni, hiszen legfontosabb igényeink kielégülnek, mi magunk pedig megtámogatódunk benne. Egy ilyen otthonban a legfontosabb és legalapvetőbb szempontból rendben vagyunk. De ehhez ránk, otthonlakókra is szükség van. Ha az életünk vagy a lelkünk rendje felborul, akkor velünk együtt az otthonunk is megbetegszik, az adott funkcióért felelős rész tere kaotikussá válik benne. Oda nem illő funkciók költöznek bele, rendezetlenné, olykor kihasználatlanná válik. Ha például az intimitásunk megélésében csorbulunk, akkor a hálósobánk képe, térhasználata változik meg gyakran (pl. kutyák, munkaeszközök kerülnek be) és így többé már nem tudja garantálni ugyanazt a háborítatlan békét, mint azelőtt. Elképesztő alkímia ez: otthon-lényünk akkor van jól, ha mi magunk is jól vagyunk benne, a tereit jól használjuk és természetesen mi is csak akkor leszünk kiegyensúlyozottak, ha otthon-lényünk egész-

séges és helyiségei elláthatják feladatukat betölthetik küldetésüket körülöttünk. Egy konkrét helyiségen, a konyhán és annak egy nagyhatalmú bútordarabján, az étkezőasztalon keresztül gyorsan meg is mutatom, pontosan mire gondolok, amikor alkímiáról beszélek.

A konyha az otthon leginkább használt része, a családi élet központja. Szerke a világon, mindenféle kultúrában találkozhatunk vele, egész az ősidőkig nyúlik vissza létezése. Noha felszereltsége, megjelenése, kihasználtsága a korszellemnek megfelelően folyamatosan változik (gondoljunk csak a kezdeti tűz-gödrökre vagy a mai high-tech amerikai konyhákra) jelentősége mégis örök. A konyha ugyanis valami olyasmit tud, amit otthonunk többi helyisége egyáltalán nem: őrzi a tüzet. A családi élet melegét. A konyhában ilyen vagy olyan indokból a család valamennyi tagja megfordul nap mint nap. Ha szeparált helyiségről van szó, akkor remek búvóhely a főzés idejére. Informális társasággal is nagyszerűen el lehet benne ütni az időt. A gyerekek is gyakran odatelepednek a konyhaasztalhoz, hogy ott színezzenek vagy bibelődjenek a dolgaikkal. A serdülők pedig a kutatások szerint leginkább itt kérnek engedélyt viselt dolgaikra, vagy itt jelentik be „csak úgy mellékesen” legnagyobb horderejű döntéseiket. A konyhában gyűlünk össze és kapcsolódunk leginkább egymáshoz. A konyha olyan, mint a családi élet kovácsa: újra és újra összekalapálja a társaságot. A közös étkezések során ugyanis egyfolytában újrateremtődünk és újraerősödünk. És ebben van egy nélkülözhetetlen segítőtárgyunk: az étkezőasztal.

Az étkezőasztal nagyhatalmú varázstárgy. Kapcsolati mérőműszer. Szocializációs helyszín. Utólérhetetlen fejlesztőeszköz. Esetleg bármivé berendezhető játéktér. Ja, és egyébként étkezésre is használható bútordarab. Nagyhatalmú varázstárgy, mert a köré gyűlőket az

étkezések végére újra családdá, vagy párrá képes alakítani. Munkából rohanó, dolgozatra magoló, bevásárló egyénekből itt válunk ismét közösséggé, itt tudjuk meg, ki hogy van, kivel mi történt aznap, ki mire készül a közeljövőben. Érzékeny kapcsolati mérőműszer, mert pontosan megmutatja, hogy állunk aktuálisan egymáshoz, milyen a dominancia, a rivalizációs, stb. helyzet közöttünk. Hogyan alakul az ülésrend? Kik azok, akik nem kerülnek egymás mellé? Ki szed először? És utoljára? Hogyan kapcsolódunk egymáshoz az étkezések során? Mindenki egyenlő eséllyel szólhat meg? Csak néhány kérdés azok közül, amelyekre étkezőasztal körüli viselkedésünk válaszol. Szocializációs helyszín, mert gyerekeink itt találkoznak a legtöbb szabállyal és elvárással. „Várd meg, amíg a vendég szed, ne csámcsogj, használd a szalvétát, maradj ülve az étkezés végéig, ne vágj bele a másik szavába, stb”. És végül az étkezőasztal utolérhetetlen fejlesztőeszköz. A rendszeresen családjukkal étkező gyermekek ugyanis jó néhány képességébéli és lélektani előnyhöz jutnak kortársaikkal szemben. Szókincsük gazdagabb, mint a szülői mesét esténként ugyanúgy hallgató, de a közös étkezés élményét hiányolni kénytelen gyerekeké. Iskolai teljesítményük is magasabb szintű, mert a rendszeres asztal körüli idő jobban befolyásolja az iskolai előremenetelt, mint a házi feladatok, különórák, vagy a sport. A családi asztal körül kamasszá serdülők körében lényegesen kevesebb étkezési zavar, depresszió és más hangulatzavar, drog és alkohol-történet mutatható ki, mint kortársaiknál. Szüleikkel kiegyensúlyozottabb a kapcsolatuk, szociális készségeik fejlettebbek, én- és jövőképük pozitívabb, stressz szintjük jóval alacsonyabb. Egy szó, mint száz: az elérhető egyéni, pár- és családterápiák, különórák és fejlesztések listájára érdemes felvenni a konyha rendeltetésszerű használatát és

az étkezőasztal körüli közös étkezéseket is. Ha szabad javasolnom, egészen a lista elejére. Sem felső, sem alsó korhatár nincs, csupán egyetlen kritérium: az egymásra fordított kölcsönös figyelem.

Az otthon azon túl, hogy helyiségein keresztül jólétünk felelőse és őrzője, még legszemélyesebb történeteink tárháza is. „A tér ezernyi méhsejtjében sűrített időt tárol” mondja az otthon fenomenológiájával foglalkozó Bachelard és valóban: otthonunk valamennyi helyisége, sőt valamennyi négyzetcentimétere őrzi ott megélt élményeinket. A hálószoba például az ágyunkon, az éjjeli- és ruhásszekrényeinken túl tartalmazza virrasztásaink, forgolódásaink, legszentebb találkozásaink történetét, kiszolgáltatottságaink, bensőségességeink, betegségeink millió pillanatát. Amikor belépünk, látszólag a szobánkban, valójában viszont ott megélt élményeink és történeteink között gázolunk, amiket egyenként noha nem érzékelünk, esszenciájuk atmoszféraként mégis beteríti a szobát. Ezek a könnyen visszafejthető történetek otthonunk igaz meséi rólunk.

Otthon-alkimista anyai nagyanyám pontosan tudta, hogy otthonunk sokkal több egy minket némán körbeölelő többé vagy kevésbé biztonságos fészeknél. Otthonunk a mesékhez hasonlóan fontos feladatot tölt be életünkben: mindennapi rendünk, rendezettségünk fenntartásáért felel. Mert miközben ténykedünk benne, a tereit rendezgetjük és tesszük helyiségeiben a dolgunkat, valójában saját magunkat alakítjuk. Valahová tartozásunkon, identitásunkon, legszűkebb családi közösségünkön és kapcsolatainkon, intimitásunkon, csendünkön, tengelyünkön, tisztaságunkon, újjászülésünkön, biztonságérzetünkön, mindennapi egyensúlyunkon és életképességünkön munkálkodunk. Akár tudunk róla, akár nem, alkímisták vagyunk valamennyien. Otthon alkímisták, a javából.

Luzsi Margó



Mesemondó az, aki mesél. A szikla, a fák, a szél, a felhők, a vihar, a madarak, a fűszálak, a bogarak, egy porszem az ujjunk begyén. Mesél a bennünket körülölelő világ. Vigyázzunk, hogy legyen, aki meghallgatja a történeteiket, és vigyázzunk a történetekre, hogy legyen mit elmondani, ha van, aki meghallgat. A mesemondást könyvtárosként kezd-

tem el, napi gyakorlatommá vált. A mesékkal sok területen dolgoztam, nem csak a könyvtárban. Többek között bő tíz éven át heti rendszerességgel tartottam foglalkozást az egri börtönben is. A mindennapi gyakorlat során szerzett tapasztalatokat három könyvben, valamint képzések és műhelymunkák során adtam, adom át.

Fricskapöccintők

Mitől félünk? Milyen rémek, félelmek vesznek körül bennünket? – kérdeztem, s a válaszok között kimondva, kimondatlanul ott settenkedik a halálfélelem. Szembenéz felszegett állal, egyenesen, lopakodik óvatosan, rejtőzködve, vagy éppen gátlástalanul vigyorogva rongyol ott, ahol legkevésbé sem várják.

„Ha az aggodalmat leválasztom a félelemről – az előbbi véleményem szerint „önféléltetés” – akkor az ember vaskos félelmei a haláltól való félelemre vezethetők vissza. Persze ez csak akkor igaz, ha valóban jól szét tudom választani az érzelmeimet, mert pl. az államvizsgától igazából nem félek, hanem izgulok. De – ha teszem azt –, a szüleimtől gyerekkorom óta azt hallom, hogy számukra „valaki” diplomásként vagyok, akkor az mégiscsak lehet félelem is. Mert ha ők nem szeretnek, számkivetetté válok, tehát halálra vagyok ítélve. Visszatérve az aggodalomra – sajnos én hajlamos vagyok rá –, ott is mindig valahogy a halál kerül a képbe (saját, gyereké, férjé, szörnyű...) ezért is gondolom azt, hogy a félelem a halálhoz vezethető vissza.

A halál nem feltétlenül csak a fizikai megsemmisülés lehet, hanem emberi mivoltunk elvesztése (mély kiszolgáltatottság, magatehetetlenség, kényszerű magány, stb.). Ámbár ezekből lehet még reményünk kijutni, mert mégiscsak dobog a szív, működik a gép, vannak körülöttünk más emberek... de, hogy mi van a tényleges halál közben/után?... Fogalmunk sincs, hogy mi van...

Az nem segít, ha tabuvá tesszük magát a halál tényét is, bár így biztosan kiszolgáltatottabb az ember...” (30 éves nő)

Fittyet hányni a halálra. Pofátlanul szembevigyorogni vele, nem mutatni, hogy félünk, pontosabban mondván megmutatni neki, hogy nem félünk tőle, ez minden ember vágya. A felnőtt a hitébe, filozófiájába, eszmarendszereibe, eszébe, vágyaiba, reményeibe burkolózik, bölcsül és bölcsít,

*Kimondani a kimondatlant,
fricskát pöccinteni a
halál(félelem) orrára.
Győzni a rémisztő felett, s
ha csak egy dalocska erejéig
is, de szembeszállni azzal,
amiről többnyire nem,
vagy zavartan, húzódozva
beszélnek a nagyok.*

szűkülő félelmét láncra veri. És mit tesz a gyermek?
Ismerkedik. A halállal és a halálfélelemmel egyaránt.

Első fricska: János bácsi a csatában

János bácsi csatája a halállal korokon ível át, generációkat köt össze. A mai nagymamák éppúgy énekelték gyerekkorukban, mint unokáik, s gyanítom, unokáik majdani unokái is ezt fogják tenni. Gyerek tanulja gyerektől, lelkesen, gyorsan, és énekl boldogan, nem kér engedélyt, nem izgatja, hogy a dallam hamis, vagy nem, s a tiltott gyümölcs fanyar-édes bukójával csordulnak ki száján a szavak: „János bácsi testét kukacok eszik” meg hogy „ez az ember már hulla”.

Van ebben számára valami borzongatóan nagyszerű. Kimondani a kimondatlant, fricskát pöccinteni a halál(-félelem) orrára. Győzni a rémisztő felett, s ha csak egy dalocska erejéig is, de szembeszállni azzal, amiről többnyire vagy nem, vagy zavartan, húzódozva beszélnek a nagyok.

Tiltakozhat János bácsi csatája ellen az érzőlelkű felnőttek jelentős számú serege, kacarászhat zavartan, János bácsi testét ehetik kukacok, lehet ez az ember már hulla, de János bácsi – halhatatlan.

*János bácsi a csatában,
János bácsi a csatában,
János bácsi a csatában,
Elesett egy fűszálban.*

*Arra ment egy indiánus,
Arra ment egy indiánus,
Arra ment egy indiánus,
És szívébe lándzsát szúrt.*

*János bácsi testét kukacok eszik,
János bácsi testét kukacok eszik,*

*János bácsi testét kukacok eszik,
És az egyik felkiált.*

*Glóri, glóri alleluja,
Glóri, glóri alleluja,
Glóri, glóri alleluja,
Ez az ember már hulla!*

Második fricska: combos horror

A nevenincs kenderszakállú ember történetének variánsai felérnek egy-egy combos horrorral.

„Két kutya nyúzta, / a harmadik húzta, / a negyedik megsütötte, / az ötödik mind megette”

„Kigyulladt a kender, / megégett az ember” – kivéve, azt az esetet, amikor a végkifejlet előtt abbamarad a történet, mert a zsenge gyermeki lelket védendő, a jó-akaratú óvó / tanító nénik, bácsik így akarják.

A Kenderszakállú az egyik variánsban túléli saját halálát. Amikor fejjel beleesik a tengerbe, az kegyes hozzá, s kiapasztja magát. Ám emberünk nem nyugszik, fára mászik, lezuhan, keze-lába kitörik. A mélység nem győzte le, a magasság igen. Fricska ez a javából. Hát még ha ide vesszük a („halloweeni”) tökös variációt is – „becsavarták lepedőbe, / kivitték a temetőbe, / ráírták egy rohadt tökre, / itt nyugszik a világ ökre” – akkor lesz csak igazán fricska a fricskából.

*Volt egyszer egy ember,
szakállá volt kender,
égerfa csizmája,
bükkfa paripája.
Közel volt a tenger,
beleesett fejjel,
kiapadt a tenger,
kimászott az ember.*

Felmászott a fára,
 letörött az ága,
 leesett a sárba,
 kitört keze, lába.
 Begöngyölték lepedőbe,
 kivitték a temetőbe,
 beledobták egy gödörbe.
 Két kutya húzta,
 a harmadik nyúzta,
 a negyedik durcantott,
 meghúzta a harangot.
 Sári néni siratta,
 brü-hü-hü-hü, bru-ha-ha,
 Pista bácsi kacagta
 Hi-hi-hi-hi, ha-ha,ha.
 Laci csinált kis szekeret,
 belefogott hat egeret,
 a hat egér elszaladt,
 a kis szekér ott maradt.
 Így volt, mese volt,
 Mariska kedvére volt.

Harmadik fricska: mondjam-e még tovább?

Mondom. Szaporítatlanul hagyom a szót, a mondóka beszéljen magáért, meg magunkért, valamennyiünkért.

Volt egy Lipót,
 Csinált kőből koporsót.
 Vitte, vitte, majd letette.
 Mondjam-e még tovább?
 (Mondjad!)
 Volt egy Lipót,
 Csinált kőből koporsót.
 Vitte, vitte, majd letette.
 Mondjam-e még tovább?

(Halljuk!)
 Volt egy Lipót,
 Csinált kőből koporsót.
 Vitte, vitte, majd letette.
 Mondjam-e még tovább?
 (Igen.)

Negyedik fricska: elüldözött halálfélelem

Ezzel a dalocskával a gyerekek egyszer igazán nagyot peckeltek a halálfélelem orrára.

Történt, hogy az óvodába új gyerek jött. Az óvónénik nem sokat tudtak még a kisfiúról, az ovisok meg hamar kerülni kezdték. Nem játszottak vele, egyre rémültebben menekültek a közeléből.

Idővel kiderült, hogy miért. Az új gyerek a legváratlanabb pillanatokban oda-odaállt egyik-másik társa elé, mélyen a szemébe nézett, s fojtott hangon azt mondta:

– Holnap meg fogsz halni!

Nem tudni miféle terhet cipelhetett magával ez a „halálosztó” kisfiú, de a rettegés beköltözött az oviba, az óvónénik pedig tehetetlenek voltak. Sem a fiúcskából nem tudtak „kiszedni” semmit, sem a többi gyerek rémületét nem tudták csillapítani, mígnem váratlanul történt valami.

Egyik reggel az aktuális „halálraszánt” hatéves nem hátrált meg, hanem társa szemébe nézve énekelni kezdett: „Kriptában csörögnek a halottak....”

A hatás frenetikus volt. Pillanatokon belül mint a tornádó, szippantotta be a gyereksereg a dalt, és ugrálva, visongva énekelték együtt. Mindannyian. Beleértve a kis „halálosztót” is. A rémüldözésből rém üldözés lett ezzel a mondóka-énekkal, ami hol itt, hol ott még napokig fel-felzendült, majd a dal a jólvégzett halálfosztó munka örömeivel odébbállt.

*Kriptában csörögnek a halottak,
egymás tyúkszemére taposnak.
Kedvenc ételük az aludtej,
kapd be a dudlimat és aludj el.*

Ötödik fricska: undorkázó

– Fúúújj! – torzult el a sokat megélt meseterapeuták arca, amikor a mondókát érzékletesen lassú tempóban mondtam egy műhelymunka során.

– Fúúújj! – visongták fintorogva, nevetve, csillogó szemekkel a gyerekek, amikor egy-egy könyvtári foglalkozás során mondogattuk együtt.

*Tök, tök, sárga tök,
hát ebédre mit főztök?
Kígyót, békát, csontvázakat,
mindenféle bogarakat.*

Hatodik fricska: a hetedik te magad légy

A számtalan édes-negédes mikulás-vers között meglehetősen karcos (kegyetlen?) a pad alatt lakó mikulás mondókája. A sűrűn használt kiszámoló mindegyik változata ütős, mondhatni mellberúgó. Már nem arról van szó, hogy jánosbácsik, meg holmi szakállas fazonok halnak meg, s kerülnek föld alá, hanem hogy te magad fogsz meghalni. Márpedig itt fehéren, feketén ezzel szembesül a mondókázó – aki azért többnyire mégiscsak gyerek. Különös módon a nagy titkok kimondóinak cinkos magabiztosságával kántálja – tapasztalataim szerint mindig kuncogva, egymással összepillogva – az izmos sorokat.

*Pad alatt, pad alatt volt egy ház,
Abban lakott Mikulás.
Kértem tőle szalonnát,
Még azt mondta, pofon vág.*

*Ha pofon vág, meghalok,
Elvisznek az angyalok,
Lágy földbe temetnek,
Onnét ki sem vehetnek.*

Hetedik fricska: vigasztaló

Van úgy, hogy minden szembenézés, orrpöckölés hiábavaló, a félelem jön és életünket, mint egy kényelmes fülesfotelt, birtokba veszi. Ilyenkor nincs más, mint az elcsendesülés, befelé fordulás. Letelepedni a földre, ölünkben a rettegő gyerekkel – akár önmagunk legyen az, akár bárki más – és ringatózva számolgatni a végtelenségig aranyalmáinkat.

*Egy arany alma,
két aranyalma,
három aranyalma,
négy aranyalma,
öt aranyalma,
hat aranyalma,
hét aranyalma,
nyolc aranyalma,
kilenc aranyalma,
tíz aranyalma.
Tíz, tíz, tiszta víz,
tekenőbe arany víz,
engem anyám ott füröszt,
ahol legmélyebb a víz,
lökj fel anyám, lökj fel,
a kakas ülőbe,
még annál is magasabbra,
a csillagos égbe,
még annál is magasabbra,
a nap közelébe,
még annál is magasabbra,
Isten tenyerébe.*



Mészáros Piroska



2002 óta foglalkozom szenvedélybetegekkel és hozzátartozóikkal, egyéni-páros és családi konzultációkat vezetek. A felépülésben megtett saját utam vezetett a segítő hivatás megtalálásához és évekkal később a mesékkel való munkához is.

Munkám alapját az addiktológiai ismereteken túl a családterápiában tanult rendszerszemlélet, strukturális, és újabban az érzelemfókuszú megközelítésmódok adják, a

Sorsfonó műhelyen a Metamorphoses Meseterápia Módszer elemeit alkalmazom. Több, mint 10 éve kezdtem népmesékkel dolgozni a budapesti Nyírő Gyula kórház addiktológiai osztályán (ma már csak vendégként járok vissza mesélni) – nagyon hamar kiderült, hogy a függőség szenvedéssel teli éveiből a magunkhoz méltó élet felé vezető úton a mesék igaz kísérőinkké válhatnak a metamorphoses-meseterápia sajátos, tiszta eszköztárának használatával.

Mesés felépülések

A józanságmunkában felépülésről beszélünk. Ennek a folyamatnak az elején sokszor csak azt látja biztosan a függő, hogy eddigi életformája nem tartható fenn többé. „Ez így tovább nem mehet.” „Én ezt tovább nem nézhetem” – mondják a mesebeli hősök. Csakhogy ők nem állnak meg itt. Míg a szertől, viselkedéstől elgyötört ember és családja, munkahelye gyakran dédelgeti azt az illúziót, hogy a szerhasználat abbahagyása mindent megold, minden a helyére rázódik (később természetesen minden esetben látszódni fog, hogy ez nincs így), a mesékben épp csak az elinduláshoz, a konfliktusok kibontakozásához érkezünk azáltal, hogy a jól megszokott egyensúly felborul. Sőt, minden összeomlik. A kórházi csoportokon gyakran halljuk ezeket a mondatokat: Mi a célom? Nem szabad inni. Ha leteszem, minden megváltozik. Csak normális életet szeretnék, vissza akarom kapni a családomat, a munkámat. De hát amikor ezek még megvoltak, akkor is ivott... abban nincs még cselekvés, hogy valamit nem csinálunk, a nemek kimondásán túl el kell jutnunk az igenekig. Miért éri meg józannak maradni? És mit kezdünk a szétzilált lélekkel, az erodálódott kapcsolatokkal, az emésztő szégyennel? A mesékkel való kapcsolódásunk során értékes válaszokra bukkanhatunk.

A függő működés ördögi köreinek megszakításában a mai napig lenyűgöző számomra a fordulópont megjelenése – és ez nem feltétlenül esik egybe a sokszor emlegetett mélyponttal –, ahol már nem a sodródás és menekülés pusztító kizárólagossága létezik, ahonnan már másképp vagyunk képesek szemlélni a minket körülvevő és bennünk zajló életet. Ahol megteremtődik a kíváncsiság és a hajlandóság, ahol a tudatosság, a keresés és a kapcsolódás válik a cselekvés mozgatórugójává. A mesékben fellelhető tudatváltó pont pontosan megmutatja ezt, ahogyan azt is, hogy

A függő működésmód olyan, mint a mesebeli átok: mintázata generációkon átívelve hat, a saját életminőségen túl a másokhoz való kapcsolódásainkat is befolyásolva. A változtatáshoz meg kell törni az átkot, vagyis a jó minták hiányából kell újat teremteni.

a korábbi viselkedés abbahagyása önmagában még nem old meg semmit.

A függő működésmód olyan, mint a mesebeli átok: mintázata generációkon átívelve hat, a saját életminőségen túl a másokhoz való kapcsolódásainkat is befolyásolva. A változtatáshoz meg kell törni az átkot, vagyis a jó minták hiányából kell újat teremteni. Embert próbáló feladat és Isteni ajándék, a mesék pedig ebben a teremtő munkában sokat segítenek. Mivel egy-egy mesemotívum a saját életünk érzés- és életvillágához vezet, sajátos nézőpontból láthatunk rá mindarra, ami volt és ami mostantól rajtunk múlik, korábban hozzá nem férhető erőforrásokra bukkanhatunk, vagy éppen újakat tanulunk az úton.

Szívesen használok rosszul végződő meséket, ördögmeséket, varázsmeséket, sokszor olyanokat, amiben táltossal találkozunk, ahol a táltos a belső erőközpontunkat jelöli, általa cselekvő energiáinkat mozgósíthatjuk. A mesehős mintáját követve sokszor sebzett, beteg gebeként pillantjuk meg először, nekünk kell feltáplálni, parázssal etetni, hogy csodálatos paripává alakuljon, és segítségével korábban elképzelhetetlen feladatokat tudjunk véghez vinni. Szép kép ez a felépüléshez. Emlékeztet, hogy egy Rozmarintszál mesecsoporton valaki a saját választott szerét, az alkoholt táltospótlónak nevezte. Ezzel a képpel máig sokat dolgozom egyéni és csoportos foglalkozásaimon, ahol időről időre kiegészül a felépülés további akadályozóival, Lejtőszappanozóval és a három szörnyekkel (Akaraterőkérdése, Majdéntudom, Fejbendőlel).

Egy másik mesében a hősnek bizonyos feladatokat egy fára felmászva és onnan lenézve kellett végrehajtania. Itt is dolgoztunk a helyszínekkel, az volt a kérdés, ki hol látja magát a mesében, és egy idő,

korábban többször visszaeső, de már jó ideje józan kliensünk azt mondta, a fa tetején van: amikor csak szükséges, a nehéz helyzetekben egy másik szemszögből, fentről, az egészet látva képes rátekinteni arra, ami van. Ebben támogatja egy megtartó közösség is, és így mindig sokkal jobban látszik a megoldás. Ez az üzenetátadás ott és akkor többeknek nagyon sokat jelentett.

Vagy a *Béka király és Vashenrik* című Grimm-mese, amivel a megszabadulás, méltó élet témájához igyekeztünk közel kerülni. A történet eleve meglepő azoknak, akik még a gyerekek miatt „átvarázst” szöveget ismerték, amiben a királykisasszonynak meg kellett csókolnia a békát. A csoporton kezdetben legtöbbször az öreg királlyal azonosultak, aki végre megmondja a királykisasszonynak a tutit, hogy a tetteinek következményei vannak és vállalná már el a felelősséget. Aztán ahogy belementünk a mesébe, haladtunk a történetben és párhuzamosan a saját valóságunkban, egyszer csak megváltozott a nézőpont. A legtöbbször már éppen békaként fálnak repülve, becsapódva, oda-kenődve látták magukat, sőt olyan is akadt, aki már az odakenődésen is túl volt, kellett volna átváloznia épp, de nem akart királyfivá válni a felelősség miatt! Egyelőre szemlélődik, gyűjti az erőt, mondta. Tudja, merre kéne tartani, de nem szívesen áll bele a saját életébe, könnyebb megmondani másoknak, hogyan kellene viselni magukat. Nagy lecke ez a mese. Eljátszhatunk királyokat, királynőket, de felnőtté válás nélkül aligha fog menni ezeket a minőségeket beépíteni. És a végén VasHenrik... hozzá alig néhányan tudtak közel kerülni, pedig mindenki tudta, hogy a Királyfihoz tartozik, ha ő végre elindul, a hűséges Henrik is megszabadul. De az érzéseinkhez, a fájni is tudó lélekrészünkhöz közel menni nagyon ijesztő

mindenféle minta nélkül, hiszen már a szüleinktől is csak a vaspántok felhelyezésének technikáját leshettük el, sok mindent megúszva így. Az út befelé van, az a feladatunk, hogy kapcsolódni próbáljunk ahhoz, akit a túlélés érdekében mi magunk is cserbenhagytunk sok-sok évvel ezelőtt.

A mesék megbízható kísérőink ezen az úton.

Rengeteg szívhez szóló élményem kapcsolódik a felépülést kísérő mesemunkákhoz, ez is ösztönöz arra, hogy továbbadjam a hozzájuk fűződő tapasztalataimat.



Pechan Eszter



„Valahányszor tudni akarod majd, kivel beszélsz, vedd elő ezt a két pillát, és rajtuk keresztül nézd meg a veled szemben álló embert. Tüstént megtudod, mi lakozik benne. És csak annak higgyél, aki nem változik meg, bármilyen figyelmesen nézed is a pilláimon keresztül. Az ilyen ember mellett jó életed lesz.” Farkas szempillái (japán mese)

Kamaszként lettek barátaim értelmileg akadályozott kortársak. Bennük olyan embereket ismertem meg, hogy akárhányszor nézek a farkas szempilláiba, ugyanazt látom, amit pillák nélkül is. Azért lettem gyógypedagógus, hogy velük lehessenek.

Így aztán valóban jó életem lett.

A hangtalanok hangja

A leggyakrabban felmerülő kérdés munkám során, hogy „értik-e” a meséket az értelmileg akadályozott fiatalok. Meggyőződésem, hogy pontosan értik a mesék üzenetét, ugyanakkor az is, hogy az ő gondolataikat a nem értelmileg akadályozott emberek kevésbé, vagy egyáltalán nem értik meg. Ezért azt az utat szeretném most megmutatni, ahogy a mesék segítségével közelebb juthatunk a teljes megértéshez.

„Vajon szóra bírható-e az alárendelt?” (Spivak, 1996)

Spivak kérdésére válaszolva azt, hogy mit mondanak a mesék az értelmileg akadályozott embereknek, hol látják magukat benne, csak is az ő iránymutatásukkal és vezetésükkel tudhatjuk meg. A feladat nem könnyű, de megkerülhetetlen, ezért a megismerés során a résztvevők visszajelzései, a velük való közös gondolkodás a leginkább meghatározó.

A mese az egészen keresztül mutatja be a rendet, melyben „nincsenek ellentmondások a tapasztalás, a tudás és a gyakorlati megvalósítás között” (Boldizsár, 2013, 15) Ebből a gondolatból és a „Semmit rólunk, nélkülünk (Charlton, 2000)” elvből kiindulva az a feltételezésem, hogy a meseterápiás foglalkozásokon a résztvevők megnyilvánulásai mutathatják meg a mesékben rejtettebben előforduló, fogyatékossgal kapcsolatos tartalmakat. A kezdetektől háromféleképpen dokumentálom a foglalkozásokat: a hivatalos adminisztráció szerint, egyéni haladás szerint és a terápiás naplóban. Ez utóbbi saját feljegyzéseket, gondolatokat tartalmaz, azokat az eseményeket, vagy mondatokat írom le benne, amiket fontosnak tartok, ily módon rendkívül szubjektív szűrőként funkcionál. Szubjektivitása ellenére, vagy amellet mégis rendszeresen találok benne olyan mondatokat, melyek közelebb vihetnek az objektív megismeréshez és a kutatás kvalitatív módszertanához igazodnak.

„...szakdolgozatomban
azt vizsgálhattam,
hogy a résztvevők
hogyan vélekednek
a metamorphoses-
meseterápiás
foglalkozásokon zajló
tevékenységekről, miben
éreznek változást a terápiás
foglalkozások bevezetése
óta... A leginkább előrevívő
tényező azonban az interjúk
felvételekor az a magas
szintű motiváció, segíteni
akarás és lelkesedés volt,
amivel a fiatalok részt vettek
a kutatásban.”

A teljes anonimitás megőrzése érdekében a terápiás naplóból csak a mondatokat idézem, sem időpontot, sem a személyre utaló bármilyen kódot nem alkalmazok, mely azt a vélekedésemet is erősíti, hogy az alábbi mondatok tipikusnak mondható megnyilvánulásokat tartalmaznak. Minden mondat után jelölöm viszont azt a mesét, amihez kapcsolódóan elhangzottak.

„Jó lenne, ha meg tudnátok mondani, hogy hogyan szabaduljak ki!” (Békakirály és Vashenrik)

„Azt hiszik, hogy minden jó, csak mert jónak kell lenni. Honnan tudjam, hogy mi jó? Megmondják azt is. ...” (Holle anyó)

Tavaly végeztem a közoktatásvezetői szakvizsga képzést, melyen találtam olyan témavezetőt, akivel szakdolgozatomban azt vizsgálhattam, hogy a résztvevők hogyan vélekednek a metamorphoses-meseterápiás foglalkozásokon zajló tevékenységekről, miben érznek változást a terápiás foglalkozások bevezetése óta. A résztvevőket félig strukturált interjúkban és fókuszcsoportokon kérdeztük a meseterápiás foglalkozásokon szerzett tapasztalataikról. A megkérdezettek nyolc fős csoportja a COVID-19 járványt megelőző két évben is már rendszeresen résztvevője volt a meseterápiás foglalkozásoknak, mert így szerezhették mélyebb tapasztalatokat a módszer alkalmazásával kapcsolatosan.

Mind a nyolc fiatalról elmondható, hogy kiegyensúlyozott, nyitott, a másokra odafigyelő személyiség, ami a fókuszcsoportos interjúk felvételét könnyítette meg. Szintén segítő tényező volt, hogy a fiatalok jól ismerik egymást, voltak köztük osztálytársak, valamint különböző szabadidős tevékenységeket végeznek együtt. A leginkább előrevivő tényező azonban az interjúk felvételekor az a magas szintű motiváció, segíteni akarás és lelkesedés volt, amivel a fiatalok részt vettek a kutatásban.

Az interjúk során megfigyelhető volt, hogy a félig strukturált interjúk felvételekor a kutatási alanyok nehezebben válaszoltak a kérdésekre, ellenben a fókuszcsoportos interjúknál segítette őket a másik gondolata, megnyilvánulása, mely nem csak a kommunikációt, hanem a memóriát is aktivizálta. Mindkét interjútípusnál segítő volt a kutatási alanyok számára, ha a kérdés megfogalmazásakor egy-egy eseményt, vagy jellemzőt is megemlégtünk.

A meseterápiát nem tudták behatárolni, de elhangzottak fontos mondatok: *„Meseterápián a meséket hallgatjuk és fejlődünk.”* *„Mindig nyugodt leszek a meseterápia után.”* *„Szeretek mesékbe elutazni.”*

A meseterápia elemeit nem tudták szétbontani, a válaszok leginkább a teljes foglalkozásra vonatkoztak, akkor tudták volna az egyes elemeket leválasztani, ha azokra rákérdezek egyenként, de ezt már sugalmazásnak éreztem volna.

Nem emlékeztek olyan alkalomra, amikor nem akartak részt venni a meseterápiás foglalkozáson. Ilyen alkalmakra én sem emlékeztem, de a kérdést azért tettem fel nekik, hogy esetleg előfordult már, csak nem szóltak róla.

Néhány résztvevő meglepődött azon a kérdésen, hogy ő dönthet arról, hogy lehetne több alkalmas foglalkozás egy héten. Többen viszont határozottan mondták, hogy ők szívesen vennék, ha minden nap lenne mese.

A kedvenc mesének a *Hamupipőke*, a *Soknevű macska*, az *A só*, a *Kőleves*, a *Brémai muzsikások* és a *Holle anyó* című meséket jelölték meg a fiatalok.

A koshi csengőt minden fiatal nagyon szereti, ez az órákon is tapasztalható, a válaszokból is az derült ki, hogy fontos eszköznek tartják és a hangja összekapcsoltott számukra a meseterápiás foglalkozásokkal.

Mind a kérdéseket, mind a feladatokat fontosnak tartják és a mese utáni részen megfelelőnek érzik, mert akkor emlékeznek rá legjobban, később már nehéz lenne felidézni sok mindent. A kérdéseknél és a feladatoknál is segítenek nekik a papírszínház képei. A mesemondásnál is segítségükre vannak a képek, mert ha elfelejtik, hogy hol tartunk, vagy kik a szereplők, akkor csak rá kell nézniük és eszükbe jut. Mindig nézik a képeket, még akkor is, ha jól tudják követni a mesét. Ha nincs kép, akkor nagyon nehéz hallgatni a mesét, mert elakadnak benne, nem tudják követni olyan jól, mint a képi megsegítéssel.

A relaxációt szintén nagyon kedvelik, jó lenne, ha minden nap lenne relaxáció, mert ki tudják pihenni magukat és megnyugszanak, feltöltődnek tőle. „*Utána minden könnyebb!*”

A címadó kérdés továbbra is nyitott marad, de hiszek, hinnünk kell abban, hogy a válasz igen. Ha nem is azonnal, ha sok próbatétel árán is, de eljuthatunk odáig, hogy az értelmileg akadályozott emberek hangja is éppen olyan meghatározó lehet, mint bárki másé. A kérdésre választ ugyan még nem találtunk, de az első lépéseket megtettük.



Felhasznált irodalom

- Boldizsár I. (2013): *Meseterápia a gyakorlatban*, Magvető Kiadó, Budapest.
- Charlton, J. (2000): *Nothing about Us without Us: Disability, Oppression and Empowerment*, University of California Press, Berkeley.
- Pechan E. (2022): *Metamorphoses-meseterápián alapuló szociális kompetencia fejlesztésére irányuló foglalkozások bevezetése a készségfejlesztő iskola utolsó két évfolyamán (szakdolgozat)*. Kodolányi János Egyetem, Budapest.
- Spivak, G. (1996): *The Spivak Reader*. Routledge, New York.

Peer Krisztina



Klinikai gyermek-szakpszichológusként dolgozom gyerekekkel és fiatal felnőttekkel, mellette igazságügyi pszichológus szakértőként segítem a bíróságok és a rendőrség munkáját. A munkám során kiemelten fontosnak tartom, hogy a gyerekjogok és a gyermekközpontú igazságszolgáltatás ne csak elméletben, de a gyakorlatban is megvalósulhasson.

A terápiás munkám részeként egyénnel és csoportokkal is használom a metamorphoses-meseterápiás módszert, amely a legkisebbeken túl leginkább a kamaszokkal

végzett munkám kapaszkodója. A Telex.hu internetes portál pszichológus szakértője vagyok, ahol rendszeresen publikálok gyermekeket és kamaszokat érintő témákban, nevelési kérdésekben. Pszichológusként azt vallom, hogy a társadalmi folyamatok aktív alakítójaként hangot kell adnom nem csak a kisebbség, az elnyomott réteg tagjait ért támadásoknak, de a többségi társadalom felelőssége és szerepe kapcsán is kötelességem felszólalni és a szakértői álláspontomat képviselni.

A mese feszültséglevezetés, terápia, a kapcsolat maga

A mese feszültséglevezetés

A mesék mindig olyan problémákról beszélnek, amelyek a gyerekeket foglalkoztatják. Ezáltal nemcsak a személyiségfejlődésben van fontos szerepük, de az őket körülvevő világ okozta szorongást, feszültséget is képesek csökkenteni.

Amikor egy gyerek a mesét hallgatja, a fantáziájában kibontakozik a történet, megelevenednek a szereplők, azonosul a történet főhősével – vagy éppen egy másik szereplővel. Így kerül közel a problémához, a megoldandó konfliktushoz és ezáltal levezeti a feszültséget, ami ez idáig benne felgyülemlett. Persze nem ennyire egyszerű a folyamat, ugyanis egyetlen meseolvasástól nem múlik el a gyerek szomorúsága, éppen ezért a hozzánk, meseterapeutákhoz érkező kéréseknek – miszerint ajánljunk mesét alvási, evési problémákra stb. – sem tudunk eleget tenni. Mert a mese nem önmagában gyógyít. A kapcsolat, amibe a mese megérkezik, az segíti majd a gyereket és a szülőt abban, hogy a nehézségeket megoldják. Az öröm és a felszabadultság érzése pedig megteremti majd azt az érzelmi biztonságot, amire a gyerekeknek az egészséges fejlődéshez szüksége van.

A mesebeli segítő a hős hiányzó része

Boldizsár Ildikó mesekutatótól sokat tanulhatunk a mesékről, munkássága tényleg megkerülhetetlen azok számára, akik a meséktől valami többet várnak – akik tudatosabban akarnak választani és akik másképpen szeretnének a mesékről gondolkodni, mint ahogyan azt az iskolában tanítják.

„a mese nem önmagában gyógyít. A kapcsolat, amibe a mese megérkezik, az segíti majd a gyereket és a szülőt abban, hogy a nehézségeket megoldják. Az öröm és a felszabadultság érzése pedig megteremti majd azt az érzelmi biztonságot, amire a gyerekeknek az egészséges fejlődéshez szüksége van.”

Az elmúlt időszak egyik legizgalmasabb gondolata számomra az volt, amikor Boldizsár a mesei hősokról áthelyezte a fókusz a mesei segítőkre és az ő szerepüket, funkciójukat elemezte a történetekben.

Mesei segítőtket mind ismerünk – ilyen a sánta róka, a táltos paripa, a tündérkeresztanya, az öregasszony az erdő mélyén vagy éppen egy beszélő cipő –, de valahogy sosem tulajdonítottunk nekik olyan fontos szerepet. Mind a főhősre koncentráltunk, miközben a mesében a segítők azok, akik a főhőst egy-egy problémahelyezten átlendítik, akik kihúzzák őt a gödörből, hogy aztán elnyerje méltó jutalmát.

Emlékszem, amikor a képzésem alatt az egyik kedvenc gyerekkori mesémet, a *Holle asszonyt* (*Holle anyó*) elemeztük és megértettem, hogy a gonosz mostoha, akire gyerekként annyira haragudtam, valójában egy mesei segítő, hiszen ő az, aki a szorgalmas lányt viszsza küldi a kúthoz azzal, hogy ha beleejtette az orsóját, szedje is ki belőle. Ha ő nincs, vagy ha kedves empátiával elengedi a dolgot, akkor a lány sosem merül alá, sosem megy a probléma mélyére, hogy igazából megértse azt, miért akadt el. A lenti világban aztán – a próbatételeken keresztül – elérkezik Holle asszonyhoz, aki a német mitológiában a földanya istennő, akihez le kell menni egy föld alatti világba, ha úgy tetszik, a halál torkába. A szorgalmas lány a próbatételeken keresztül fejlődik, elnyeri jutalmát és végül az életet választja, visszatér mostohájához.

De értelmezhetjük ezt egy kamaszkori felnőtt vagy leválastörténetként is, ahol kellenek a keretek ugyan, de szülőként el is kell tudni engedni a gyereket. Ha csak kimenekítjük őt minden szorongató helyzetből, akkor nem fog tudni megküzdeni a problémáival, mert nem lesznek hozzá megfelelő stratégiái.

A *Holle asszonyban* a lusta lány útját az alvilágba

is izgalmas lehet végiggondolnunk, az pedig külön elgondolkodtató, hogy ha a mesei szereplők mind mi magunk vagyunk, akkor hol van bennünk Holle anyó, hol a lusta lány, és hol a mostoha. A Boldizsár Ildikó alkotta Metamorphoses Meseterápia Módszer minderre – és sok más kérdésre – választ ad.

Mert szép dolog segíteni, de ha nem jól tesszük, akkor az nem lesz valódi segítség a másoknak. Ahhoz, hogy igazán jól tudjunk segíteni, meg kell kérdeznünk azt, aki segítségre szorul, hogy számára mi lenne segítség. És az is lehetséges, hogy a rászoruló nem tudja megmondani – de ekkor sem tudhatjuk mi jobban, mire van szüksége a másoknak. Boldizsár így fogalmaz: „Ahogyan minden élethelyzetnek van egy mesebeli párja, úgy minden helyzetre van megfelelő segítő is, csak meg kell találni.”

A mesei segítő azt tudja, amit a hős nem, így a hős hiányzó részének tekinthető. Ha azt szeretnénk, hogy a mesebeli rend a kibillenés után helyre is álljon, akkor a hősnek és a segítőnek találkoznia kell egymással – enélkül ugyanis nem lesz megoldás. Mert segítőre mindannyiunknak szükségünk van.

A mese a kettőnk közötti kapcsolat

A mesélés, mesehallgatás fejleszti a gyerekek szókincsét, ezáltal hozzájárul a szövegértési és más, kognitív képességek fejlődéséhez, mint például az emlékezet, a figyelem, a problémamegoldás. De fejleszti az érzelmi intelligenciát, aminek szerepe van az érzelmek értelmezésében, kifejezésében, megfogalmazásában, valamint abban, mennyire vagyunk képesek a másik érzéseit átérzeni.

Láthatjuk tehát, hogy a mese milyen sokrétű, mennyi szintje van, hányféle módon lehet használni és hozzá kapcsolódni. A mese tehát nem csak a mesélésről, sokkal inkább a mesélő és a hallgató közötti kötelékről szól.

Arról a kapcsolatról, ami semmi máshoz nem hasonlítható. Gondoljunk csak a mesehallgatási transzra, amikor a gyereknek még a nyála is ki tud csordulni, annyira figyel. A befelé figyelés és a belső képalkotás pedig egy olyan világot nyit meg előtte, amely által jobban megismerheti nemcsak az őt körülvevő világot, de önmagát is.

Amit szülőként tehetünk

Ha egy szülőt nem érdekel a mese, amit mesél, ha nem köti le őt, nem fogja tudni úgy elmesélni a gyerekének, hogy az valóban pozitív érzéseket keltsen benne. Ezért egyrészt érdemes előre elolvasni a történetet – legyen szó népmeséről vagy kortárs meséről –, másrészt bátran választhat a saját ízlésének megfelelő mesét. Szülőként csak úgy lehet hitelesnek maradni a gyerek előtt, ha figyelembe vesszük az igényeit, szükségleteit, de közben nem feledkezünk meg saját magunkról sem.

Mivel sokféle gyerekkönyv van a piacon – jobban és kevésbé jól sikerültek –, bízunk az ízlésünkben, vá-

lassunk olyat, ami valódi értéket tartogat számunkra. Legyen szó a szövegről, az illusztrációról, vagy éppen a mondanivalóról, amit át szeretne adni. Ajánlások ide vagy oda, azt, hogy mi a jó a gyerekünknek és nekünk, nem fogja tudni más megmondani helyettünk.

Ugyanakkor a fentiekből is jól látható, hogy nemigen tudunk rosszul választani, hiszen ha örömmel mesélünk a gyerekünknek, a mesélés közben valóban rá figyelünk, akkor a kettőnk közötti kapcsolat és pozitív érzések nemcsak meghozzák a kedvét a történethez, de máris sokat tettünk azért, hogy olvasóvá neveljük őt. Az olvasás pedig olyan világba juttatja majd el, ahova a való életben nem tud eljutni, ezáltal olyan történeteket, sorsokat ismerhet meg, amelyeket a könyvek, a mesék nélkül lehetetlen lett volna megismernie.

Forrás: <https://telex.hu/életmod/2025/03/16/mese-mesemondas-mesekutatas-erzelmi-intelligencia-olvasas> [részlet]



Révész Renáta Liliána



Az ELTE Pszichológia és kulturális antropológiai szakjain végeztem. Mindkét szakon foglalkoztam az élet-halál-gyász kérdéseivel. Antropológia szakon a rítusok és a hozzá kapcsolódó mítoszok vizsgálata állt az érdeklődésem középpontjában. Már a végzésemkor felhasználtam a terápiás munkámban a megismert meséket, mind a gyerekkerápiákban, mind a felnőttekkel való munkámban. Az egyetem után Családterápiás és Gyásztanácsadó képzést végeztem.

Tagja voltam a Napfogyatkozás munkacsoportnak, melyet Dr. Polcz Elaine vezetett. Egyetemi dolgozataimat is a témában írtam, konferenciákon is sokszor adtam elő erről. Segítettem családoknak felkészülni a veszteségre és gyászolóknak is segítettem a gyász folyamatában.

Pszichológusként több csoport vezetésében vettem részt a Terézvárosi Gyermekekért Alapítványnál hátrányos helyzetű gyerekek nyári táborában, ahol önismereti tréninget tartottam több éven keresztül gyerekeknek és szülőknek is.

A Magyar Individuál Pszichológiai Egyesület szervezésében, Kende Anna által vezetett gyermekpszichodráma képzést, valamint Gyerekrelaxációs képzést is végeztem.

Hét évig dolgoztam a Tábita házban, mint pszichológus és gyásztanácsadó. Így bővítettem krízis és traumaterápiás ismereteimet, mind EMDR mind más traumaterápiás módszertanban.

Rendszeresen segíték krízisekben óvodákban, iskolákban, ahol foglalkozásokat tartok vagy a pedagógusoknak segíték módszertani javaslatokkal. A veronai buszbaleset kapcsán kollegámmal készítettük a tanári segédletet az iskolai megemlékezéshez, ami országosan sok intézményhez eljutott.

2016-ban végeztem el a Boldizsár Ildikó által alapított metamorphoses-meseterapeuta képzést és azóta mind az egyéni mind a csoportfolyamatokban fontos a meseterápia.

Tinikoromtól végzek önkéntes munkát, amit nagyon fontosnak tartok szakmai munkám mellett is fontosnak tartom a segítséget, ahol csak tudok, ezért jelenleg a Metamorphoses Meseterápiás Egyesület keretében Budakeszire a Polcz Elaine hospiceba viszünk meséket, meseterápiát, nyaranta pedig a transzplantált gyerekek nyári táborában tartok meseterápiás csoportokat.

Jelenleg sématerápiás képzésben vagyok és egyéni és a csoportos gyásztanácsadási folyamatokban magánrendelésben segíték krízisben lévőknek.

Hogyan segítik a mesék a gyász folyamatát

A mikor a mesék születtek, akkor a halál és a gyász nem volt tabu, mint a jelenlegi kultúránkban. Az élet halál törvényszerűségei ismertek és elfogadottak voltak az emberek számára, a gyász és a veszteségfolyamat szükséges lépéseit rítusok segítették. (Aries, 1987)¹ „A hagyományos kultúrákban a nevelés fontos része volt, hogy a gyerekeket is bevezessék a közösség kultúrájába. megismertessék a világképet, a közösség rítusait szokásait is. A mindennapi élet szokásaihoz bizony hozzátartoztak az élet-betegség, egészség-halál kérdései is.” (Révész 2021)²

A halál vezető tabu a világban, nincs meg a viszony, az elfogadás, csak félelem és háritás. Amikor pedig nem tagadhatjuk tovább, amikor muszáj vele foglalkozni, eszköztelenül állunk vele szemben. Elborítja az embert. Ezért is akadhat meg sokszor a gyászmunka.

Mi történik a gyászfeldolgozás során?

A gyász maga egy normál krízis az ember életében. Egyetemes jelenségről beszélünk, s a gyász során átélt emberi reakciókat is ismerjük. Ez már önmagában gyakran megnyugtató tud lenni a gyászoló számára: „Másokkal is így történik. Velem is oké akkor minden.” A gyászmunkában fontos strukturálni, keretbe helyezni az élményt. Életünk során számos veszteséggel találkozunk, érdemes ezeket összegyűjteni. Az adott gyászfolyamat tárgyát is elhelyezzük az életünk fonalán, hiszen ez is a múlt lesz egyszer, de akkor is az életünk része marad.

A gyász elfogadása legalább olyan fontos, mint a halálé.

Az öngyógyító folyamat során alámerülhetünk, szembenézhetünk és átdolgozhatjuk gyötrő érzéseinket, s tovább léphetünk életünk fonalán, tudván, hogy a halál az életünk része. A mesékkel való munka több szempontból hasznos mankó a gyásztanácsadás során. Az emberiség bölcsességével találkozhatunk ezekben a történetekben. Ezek igazolják, hogy olyan alapélményeink vannak az életben, mellyel szembenézni, megküzdni több ezer évvel ezelőtt, kontinensekkel távolabb is nehéz volt.

A meseterápia azon a felismerésen alapul, hogy a mesék egy-egy problémás helyzetet járnak körbe, megjelenítik a nehézségeket és a megmutatják a kivezető utakat is. Vagyis a terápiás folyamatot megsegíti a megfelelően megválasztott mese, hiszen a mesében leírt megoldási lépéseket kell követnie a kliensnek is a terapeuta segítségével.

Meséink olyan tapasztalatokat osztanak meg, melyek megtámogatják a gyászfolyamat fordulópontjait. Olyan érzésekkel találkozhatunk általuk, melyekhez nem volt hozzáférésünk, nem mertük, nem tudtuk kifejezni addig. Elhosszabbítják a megértettség, a „tudja mit érzek” élményét.

A gyász elfogadása legalább olyan fontos, mint a halálé. Az öngyógyító folyamat során alámerülhetünk, szembenézhetünk és átdolgozhatjuk gyötrő érzéseinket, s tovább léphetünk életünk fonalán tudván, hogy a halál az életünk része. A mesékkel való munka több szempontból hasznos mankó a gyásztanácsadás során. Az emberiség bölcsességével találkozhatunk ezekben a történetekben. Ezek igazolják, hogy olyan alapélményeink vannak az életben, mellyel szembenézni, megküzdeni több ezer évvel ezelőtt, kontinensekkel távolabb is nehéz volt. A mesék továbbá egyfajta gyógyító rendet közvetítenek felénk. A történetek végére kialakul valamiféle nyugalom. Vannak dolgok, amelyek nem visszafordíthatóak.

A mesék és a Halál

A gyászfolyamat egyik kardinális kérdése a halál tényével való szembesülés után ennek elfogadása. Itt szükségszerűen keletkeznek az ún. „kínzó kérdések”: „Miért?”, „Miért ő?”, „Miért most?”, „Miért így?”, egyáltalán: „Miért halunk meg?” stb.^{3,4} Ezekről minden kultúrában születnek mítoszok, mesék: az ún. halál-

magyarázó mítoszok”. (Vargyas, 1987)⁵ (Eliade1987)⁶ Ezekből legismertebb a Bibliában olvasható Ádám–Éva történet, sokan már ezt sem ismerik pontosan. A *Miért halunk meg* afrikai Bahololo mese⁷ tartalmazza az Éva szabályszegéséhez hasonló motívumot, valamint a beteg anyján segíteni akaró fiú motívumát, aki a lyukas edény miatt képtelen segíteni a beteg anyján, így ez a mese elővételezett gyászban is jól használható.

A *mocsári manók és az élet vize*⁸ című mesében a nyúlparipán lovagló manók hálából viszik az élet vizét az embereknek, de ők kinevetik őket, ezért a cirkolyafenyőkre öntik a vizet, így a fenyők örökzöldek, az emberek meg halandók lettek. Ezek a mesék mind a felnőtteknek, mind a gyerekeknek segítenek a halál törvényszerűségének elfogadásában, és abban is, hogy a halál okainak keresése lehető.

A halálmagyarázó mesék mellett a Halál természetéről szóló mesék is segítenek, pl. az alkudozásról szólók: *A szegény halász sárfala*⁹, *A vénasszony és a halál*¹⁰, vagy a *Hogyan csapta be az öreg Jaagup a Halált?* című lett mese¹¹. *A szegény halász sárfala* című mese testünk mulandóságára figyelmeztet: „Készülj, mert roskad a sárfalad” – mondja a Halál a halásznak. Ugyanakkor megjelenik benne a humor is, amikor olyan bugyutának tűnik a Halál, mert becsapható. Ez a momentum igazán felszabadító tud lenni a gyászcsoportokon, amikor a csoporttagok rájönnek, hogy akár nevetni is lehet a halálon. A Halál becsaphatósága után valahogy könnyebben elfogadható a mese vége, ahol a halál mégiscsak teszi a dolgát...

A *föld visszaveszi, ami az övé* grúz¹² mese a halál elfogadásának nehézségét, a tagadást és elfogadásnak folyamatát, valamint a temetés fontos közösségi szerepét is megmutató mese. „Mit jelent az, hogy meghalt? Hogy többé nem tér vissza hozzánk? – Ő többé nem

tér vissza, de mi mind elmegyünk oda, ahol ő van – mondta a fiú anyja. – Senki sem kerülheti el a halált...
(...) Eltemettette őt a falu.”

A *Kő és bambusz* brazil mese¹³. Prevencióban is és krízis esetén is a halál elkerülhetetlenségéről, de elfogadhatóságáról gondolkodunk a mesével. Egy ponton a szülőktől kapott mintákra, az örökségre is felhívja a figyelmet. Az élet nehézségeinek túlélését segítő erőforrások szerepe is hangsúlyt kap, ezekkel képesek vagyunk a nehézségek után is felegyenesedni.

„A gyermekeimben élek tovább.”

„Érzem az esőt és a szelet. Érzem a hőséget és a hideget. Meghajlok, de azután újra fel is egyenesedem. Gyökereimmel erőt szívok fel a földből. Kicsi vagyok, és növekszem. Gyenge vagyok, és megerősödöm.”

Sok mese kezdődik úgy, hogy az öreg király halodiklik, és keresi az utódját, azaz elfogadta a közelgő halál tényét. Ezek a mesék az utódlás, a szellemi örökséghez méltóvá válás témáját járják körbe (*A fehér sólyom*¹⁴, *Megtölteni a termet*¹⁵ stb).

A gyászfolyamatot segítő mesék

A gyászfolyamat segítésének másik fontos feladata a pszichoedukáció, a veszteségfolyamat megértése és a kivezető utak megmutatása.^{16,17} Magáról a folyamatról is szólnak mesék.

A *Lotilko szárnyai* tunguz népmese^{18,19} a veszteségfolyamatot, a krízis érzelmi elemeit érzékelteti, a magunkra maradottságot, a megfosztottságot, de a kivezető utat, a magunkba vetett hitet, a lépésről lépésre haladásról is szépen, képszerűen beszél.

„Látta Lotilko, hogy senkitől sem várhat segítséget, csak saját maga segíthet magán.”

A mese abban is segít, hogy hogyan éledhet fel ismét a belsők.²⁰

A *Hogyan keletkezett az éjszaka* hindu mese^{21,22} a gyász fontos érzelmeiről beszél, a dühről a haragról, a fájdalomról, könnyekről és a gyász csillapodásának lehetőségéről, ez utóbbi különösen vigasztaló motívum.

Ez egy eredeti hindu mítosz alapján egy storyteller által írt mese. A hindu mítosz: *How the night got created*²³.

A mítosz alapján Laura Simms storyteller meséjét használom a terápiás folyamatokban. A mese fontos mondatait emelem ki, amelyek a kliensek számára is fontos részei a mesének.

A mese egy paradicsomi képpel indul: minden tökéletes, túlcsoorduló, sok illat, szín, időtlenség.

„Csak egyetlen nap létezett, és egyetlen évszak: a tavasz, a nap sohasem nyugodott le, virágok sosem hervadtak vagy pusztultak el. A méhkasok túlcsoordultak a méztől”

Erre a paradicsomi-idilli állapotra azt mondta egy 12 éves lány kliensem, hogy a testvére halála után azokat az időket pont ilyen idillikusnak látta, és ő maga is tudta, hogy ez túlzóan szépnek tűnik most, mert a testvére halála után a helyzet annyira kietlen és szürke, hogy retrospektíven felnagyítódik és szebbé válik az emlék azokról az időkről, amikor még együtt voltak, bár az nem volt a valóságban ennyire szép és tökéletes.

„Nem látszott, hogy lélegezne, a teste pedig hideg volt, és merev. Yama, halott.”

Ez egy naturalisztikus leírása annak, ahogy felfedez valaki egy holttestet, sokszor a gyászolókkal is történik is ilyen, hogy a szeretet személyre ők találhatnak rá, de a mese további képei elsimítják ezt a traumatikus képet.

„Yami hirtelen megértette, hogy egyedül maradt a világban.”

A magányosság érzéséről szinte minden gyászoló beszámol, így nagyon erős élmény ez a mondat. A 12

éves lány erről azt mondta, hogy ő úgy értette ezt a mondatot, ahogy ő is így érzi magát, hogy a testvérével való kapcsolatban egyedül maradt, hisz a testvére már nincs.

„Yami fájdalma, amely mélyebb volt, mint az óceán, kiáradt a szívéből a szemein át: megszülettek a könnyek. Gyásza tomboló tűzzé változott, lassanként mindent felperzselte.”

„Yami bánata a világ pusztulásához vezet.”

A könnyek folyója, mely pusztítóan árad, és a harag, a düh, mint tűz, minden hallgatónak feltűnik. És ez nagyon fontos pont a mesében, mert validálja mindkét érzést: a szomorúságot és a haragot is, és felhívja a figyelmet is ezek pusztító voltára is, vagyis ezeknek műlniük kell, hogy ne pusztítsanak el mindent, sem kint, sem bent...

„Átölelték a lányt, és hogy jobban érezze magát, a halál elkerülhetetlenségéről beszéltek neki, de túlságosan szomorú volt ahhoz, hogy meghallja a vigasztaló szavakat. »Yama ma meghalt! Yama ma meghalt!« Könnyebb lenne számára elviselni a Yama halála felett érzett gyászt, ha tudná, hogy a ma elmúlik, és eljön a holnap.”

Sok gyászoló tapasztalja, hogy a környezet vigasztaló mondatokat próbált nekik mondani, de ezek nem lettek számára vigasztalóak. A gyász elején még a veszteség fájdalma nem teszi lehetővé számukra, hogy a jövőre, a felépülésre gondoljanak...

„Az istenek és istennők tehát összegyűjtötték teremő erejüket: először megteremtették a naplementét, majd egy lány paplanba burkolták a világot.”

Az éjszaka, mint egy hűsítő gyógyír érkezik meg a mesében a világra, ami segít pihenni, aludni, és segít elválasztani az egyik napot a másiktól.

„Ah, Yama tegnap meghalt. Ah, Yama meghalt tegnapelőtt.” „Idő múlásával Yami bánata csillapodni kezdett, ahogy az éjszaka könnyőreletes keze elsimította Yama halálának fájdalmát.”

Az idő múlása itt egy segítő momentummá válik, és a gyász enyhülésére ad lehetőséget.

A gyászolóknak itt felsejlik a remény, hogy lesz az ő gyászukban is enyhülés, és ők is lesznek jobban.

A gyászfolyamat alakulásához hozzátartozik az is, amikor már a múltba tudja helyezni a gyászoló a halálesetet. Yami is ezt tette a történetben: „Tegnap meghalt” – ami odáig elképzelhetetlen volt számára, hiszen nem volt időfogalma, nem volt éjszaka a birodalomban, csak nappal. Szerettünk elvesztése mintha megállítaná az időt a világunkban, s nem értjük, hogy lehet, hogy minden megy tovább odakint. Sokszor szinte teljesen lemerevedünk érzelmileg. A világban minden ugyanúgy néz ki, történik, mint eddig, a gyászoló viszont megrekedt abban a pillanatban és nehezen tud lépni.

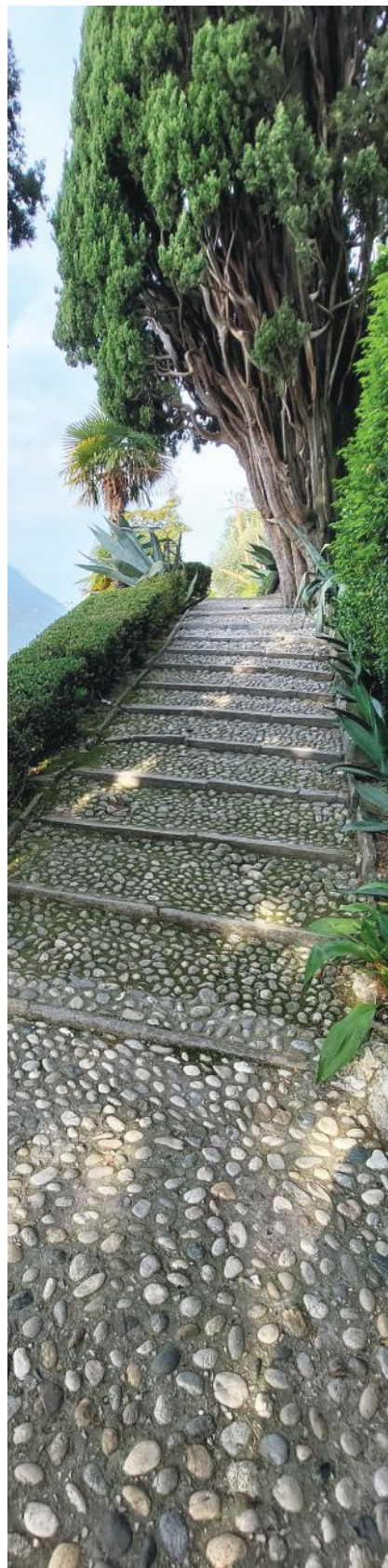
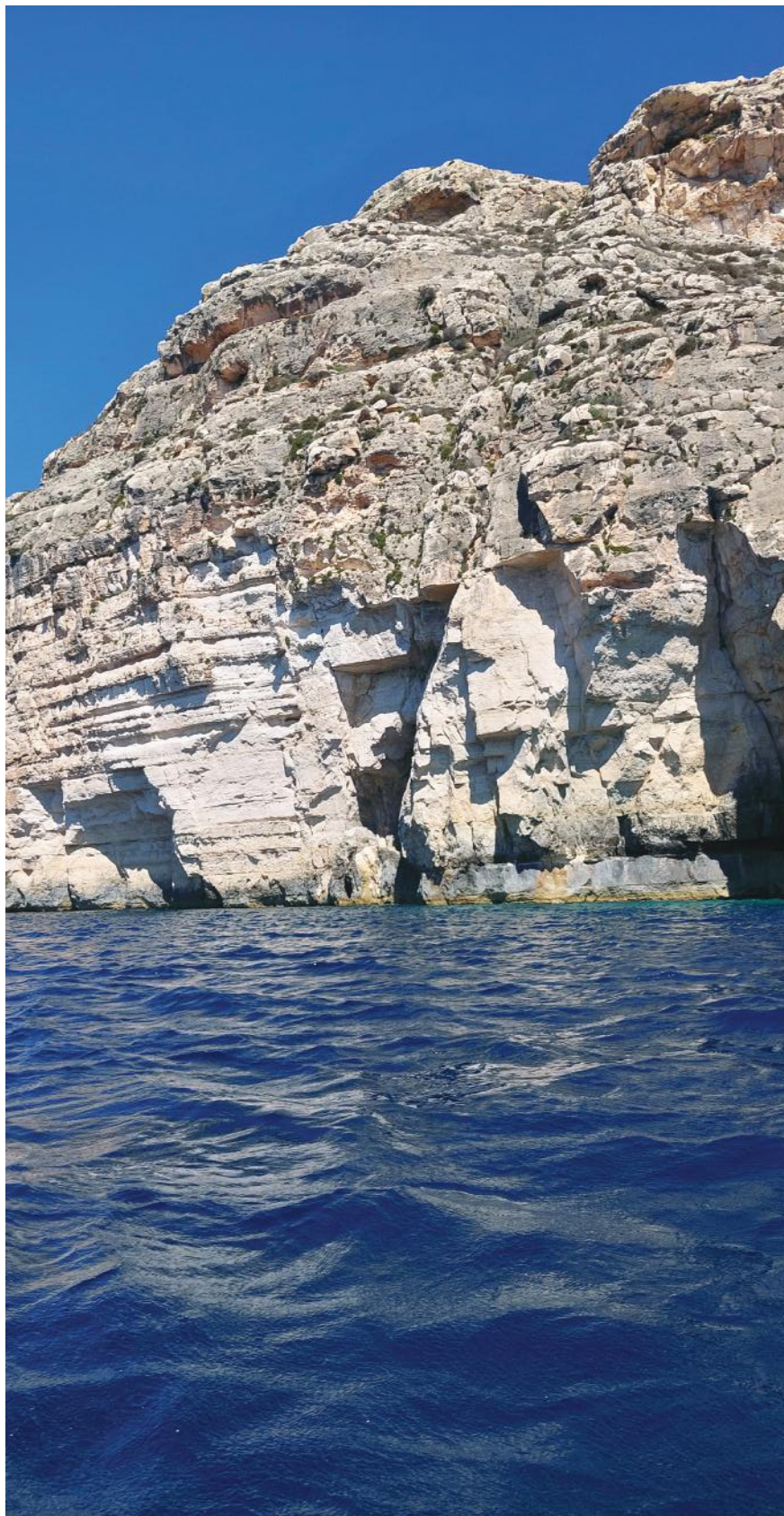
„Az idő múlásával Yami bánata csillapodni kezdett... bár sosem felejtette el kedves testvérét, a vissza-visszatérő gyász vesztett erejéből... könnyei felszáradtak.”

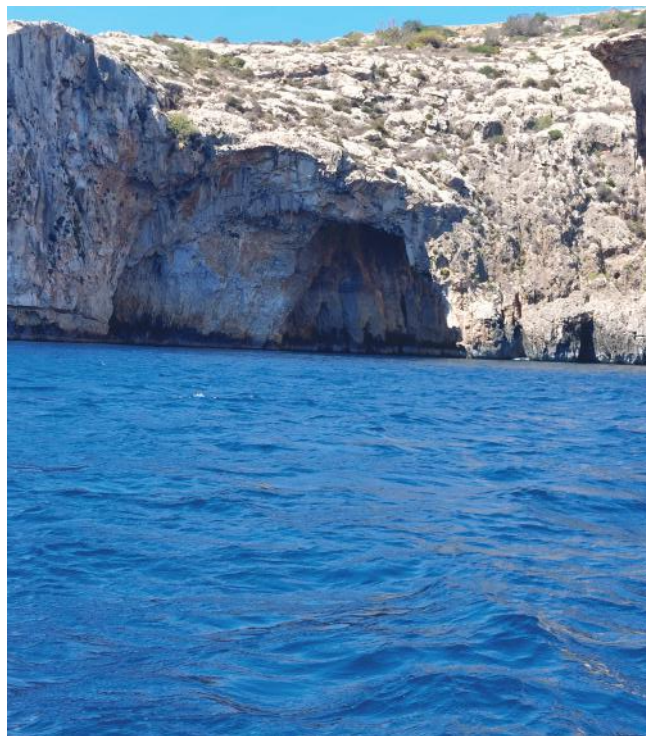
A mese végén a gyász enyhülésének lehetősége mellett a mese felhívja a figyelmet az emlékezésre, ami az egyik legfontosabb része a gyásznak, hisz ezzel tudjuk tovább vinni magunkban az elvesztett hozzátartozóinkat.

Forrás: *How can tales help the grieving process? Poetry Therapy Italia 2025 Summer* [rövidített]

Jegyzetek

- ¹ Philippe Aries (1987): *Gyermek, család, halál*. Társadalomtudományi könyvtár. Gondolat Kiadó.
- ² Révész Renáta Liliána (2021): *Prevenációs előadások lehetőségei mesékkal – a veszteségek, halál. A gyász és a válás témájában, az óvodában és az iskolában*. In: *Tabu a Gyermekirodalomban*. Magyar Gyermekirodalmi Intézet, p. 145.
- ³ *Gyermekek gyásza*. In: Tatelbaum, Judy: *Bátorság a gyászhoz*. Pont Kiadó, 2019. p. 68.
- ⁴ *Amikor a gyermek gyászol*. In: Polcz Alaine: *Meghalok én is?* Jelenkor Kiadó, 2007.
- ⁵ Vargyas Gábor (1987): *Mítoszok a halál eredetéről és a bibliai bűnbeesés története*. In: *Mauzózeum 1*. ELTE, Bölcsész Index Centrál Könyvek, p. 205–213.
- ⁶ Mircea Eliade (1987): *Bevezetés a halál mitológiájába*. In: *Mauzózeum 1*. ELTE, Bölcsész Index Centrál Könyvek, p. 179–189.
- ⁷ *Karunga, a holtak ura. Néger legendák*. Szerk. Kende István. Európa, 1970.
- ⁸ *Minden napra egy mese*. Móra, 1973. p. 184.
- ⁹ Bodnár Bálint (1980): *Kisvárda Környéki Népmesék*. Nyíregyháza.
- ¹⁰ *Mesék életről, halálról és újjászületésről*. Szerk. Boldizsár Ildikó. Magvető Kiadó, 2009.
- ¹¹ Bajzáth Mária (1996): *Így megyek az iskolába*. Kolibri Kiadó, p. 82.
- ¹² Boldizsár Ildikó (2009).
- ¹³ Boldizsár Ildikó (2009).
- ¹⁴ Boldizsár Ildikó (2019): *Mesék a szerelemről – Meseterápia – Hangoskönyv*.
- ¹⁵ *Adventi mesék és legendák– 24 ünnepváró történet a világ minden tájáról*. Szerk. Bajzáth Mária. Meseközpont Alapítvány, 2016.
- ¹⁶ *Gyermekek gyásza*. In: Tatelbaum, Judy: *Bátorság a gyászhoz*. Pont Kiadó, 2019. p. 68.
- ¹⁷ Benczúr Lilla – Révész Renáta Liliána: *Gyermekeink veszteségei*. In: *Fordulópont*. 3. évf. 3. (13.) 2001. 5–16 p.
- ¹⁸ *Esti mesék fiúknak*. Szerk. Boldizsár Ildikó. Budapest, Móra Könyvkiadó, 2016.
- ¹⁹ *Lotilko szárnyai*. Szerk. Korbai Hajnal. Budapest, L'Harmattan / Mosoly Alapítvány, 2010.
- ²⁰ Boldizsár Ildikó (2018): *Die Königin, die unter dem Tisch sass und weinte: Die Ur-Kraft heilender Geschichten*. ARKANA.
- ²¹ Davis, Nancy – Simms, Laura – Korbai Hajnal (2010): *Az aranytők. Terápiás történetek és mesék traumát átélő gyerekeknek*. Budapest, L'Harmattan / Mosoly Alapítvány.
- ²² *Stories To Nourish The Hearts Of Our Children*. 2013.
- ²³ <http://www.teachersofindia.org/en/article/story-river-yamuna>





Rostás Rita Dr.

katasztrófa- és kríziskezelő szakpszichológus,
alkotó-fejlesztő metamorphoses-meseterapeuta



Végzettségeim: Általános iskolai tanár és pszichológus, szakirány szerint katasztrófa- és kríziskezelő szakpszichológus vagyok. PhD.-fokozatot a pszichológia tudományokban szereztem. Boldizsár Ildikó vezetésével metamorphoses-meseterapeuta lettem. A számos elvégzett továbbképzés és sajátélményű tanulás közül néhányat kiemelve: Reziliencia erősítése mesékkel, Hospice 1–2 (alapism. és komm.); Gyermekjogi képviselő; Párkapcsolati és válási mediátor; COSCA (skót szervezet) „Tanácsadási készségek”; Megoldásfókuszú beszélgetésvezetés; Tranzakcióanalízis; Mindfulness alapú kognitív terápia...

Munkatapasztalataim: Dolgoztam nevelőotthonban nevelőtanárként, általános iskolában „Játék és beszélgetés németül” tantárgy keretében játszhattam kisdíjakokkal.

Több mint húsz éves felsőoktatási gyakorlattal rendelkezem, jelenleg is óraadó oktató vagyok. 18 évig az Apor Vilmos Katolikus Főiskola oktatója voltam, 2007-ben kaptam főiskolai tanári kinevezést, intézetvezetőként és rektorhelyettesként vezetői feladatokat is elláttam.

9 évig az Alapvető Jogok Biztosának Hivatalában voltam pszichológus főreferens. Zárt intézményekben (börtönökben, pszichiátrián, szociális-, idős-, és gyermekotthonokban stb.) készítettem interjúkat a „fogvatartottak” életkörülményeinek javítása, az esetleges jogsérelmek fel-

derítése, megelőzése érdekében. Az alkalmazotti munka mellett kilenc éven keresztül hetente foglalkoztam pszichológusként családok átmeneti otthonának (CSÁO) lakóival, 2016-tól magánpraxisban fogadom a hozzám forduló klienseket.

Kapcsolatom a mesével: A mesével való folyamatos laza kapcsolatomban 2018-ban változott meg. Akkor hallottam Boldizsár Ildikót – akinek a munkásságát addig csak a könyvein keresztül ismertem – az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógia Karán előadni, ott éltem át 300 érdeklődővel együtt a mesehallgatási transzot a Boldog asszony bohócának története közben. Ennek a kulcsélménynek köszönhetően végeztem el 2021-ben Ildikó 120 órás képzését, lettem 2022-ben metamorphoses-meseterapeuta, és a Metamorphoses Meseterápiás Egyesület (MME) tagja. 2024 januárjában az Ügyvivő Testületbe választottak, idén (2025-ben) az a megtiszteltetés ért, hogy a Boldizsár Ildikó Nemzetközi Meseiskolájának egyik oktatója lehetek.

Számomra jelenleg a legfontosabb „mesemunka”, amikor önkéntes mesélőként a MME Hospice munkacsoportjának tagjaként a Korányi kórházban történeteimmel átmenetileg elterelem a kórtermekben fekvők figyelmét a betegségeikről, az állapotukban rejlő korlátokról. A mesélést követő beszélgetésekben felelemelő átélni, ahogy a mesei képek régen elfeledett élményeket vagy éppen életbölcsségeket hívnak elő.

Erőforrásaim: Feltölt, ha együtt lehetek családom tagjaival, mostanában különösen az 5 éves kisunokám szeretete gazdagít. Sokat jelent férjem (1982 óta vagyunk házasság) támogatása. Szeretek olvasni, úszni, kirándulni.

A kisbaconi Benedek Elek Emlékházba a Metamorphoses Szabadegyetem hallgatói csoportjával is eljutottam, velük jártunk Kriza János szülőfalujában, Nagyajtán is. Székelyudvarhelyen a Benedek Elek Líceumban Erasmus program keretében többször is tanítottam. A belföldi és erdélyi kalandozások mellett a világ távolabb pontjain – Izlandtól Nordkappon át Új-Zélandig – is barangoltam. Inspiráló volt a magam számára kitűzött 5200 m-es „kihívást” ötször is teljesíteni. Kétszer jutottam fel Nepál hegyei között túrázva ilyen magasra, háromszor pedig úszva teljesítettem a távot a Balatonban.

„Egy életem, egy halálom...”

A mese alkalmazása krízishelyzetben*

Mindannyiunknak vannak személyes mesés emlékei. Nekem először édesapám és Kriza János székely népmeséket tartalmazó könyve jut eszembe. Az idilli kép mellett azonban megjelenik egy másik jelenet is, amikor azt tapasztaltam meg, hogy a mesék segíthetnek a bajban. Ebben én mesélek az óvodástársaimnak, akik általában elutasítottak, nem akartak velem, a csak nagycsoportban közéjük került új gyerekekkel, játszani. Mégis gyakran megszavazták, hogy meséljek nekik, és eközben éreztem, hogy értékelnek, hogy a közösség része vagyok, hogy a társaim rám figyelnek.

A két meghatározó élményt követően a mese továbbra is része maradt az életemnek, olvastam magamnak, majd a tanítványaimnak, gyerekeimnek is

„Számomra a legfontosabb „mesemunka”, amikor önkéntes mesélőként egy hospice osztályon átmenetileg elterelem a kórtermekben fekvők figyelmét a betegségeikről, az állapotukban rejlő korlátokról. A mesélést követő beszélgetésekben felelemelő átélni, ahogy a mesei képek régen elfeledett szép élményeket vagy éppen életbölcsségeket hívnak elő.”

* A Magyar Pszichológiai Társaság Katasztrófa-, Trauma és Krízispszichológiai Szekciója „Az élet él és élni akar!” Hogyan segíthet ebben a pszichológus? címmel 2024. március 22-én megrendezett II. konferenciáján bemutatásra került poszter címe megegyezett ennek az emlékeztetőnek a címével. Az emlékeztető a Magyar Pszichológia Társaság honlapján olvasható: <https://mpt.hu/a-tarsasagrol/szervezet/szekciok/katasztrofa-trauma-es-krizispszichologiai-szekcio/>

meséket, néha fel is dolgoztunk, el is játszottunk egyet-egyét. Oktattam fejlődéslelektant, hangsúlyoztam a mese jótekonny hatását. A doktori kutatásomnak – Diákok és pedagógusok bölcsességképének összehasonlító elemzése (2006.) – is lett egy meséhez kapcsolódó megállapítása. A vizsgálataink azt mutatták, hogy a gyerekek bölcsességforrásként tekintenek a mesékre. Ezt a laza kapcsolódást egy újabb mesés kulcsélmény fűzte szorosabbá: 2018-ban az ELTE BGGYK-n meghallgattam Boldizsár Ildikó: Meseterápia című előadását. Ettől kezdve céltudatosan kerestem a mesékre vonatkozó szakirodalmat, ismereteim bővítésének a lehetőségét. Számos szerző – például B. Bettelheim, V. Kast, Bakó T., Boldizsár I., C. P. Estés, C. G. Jung, N. Peseschkian, Antalrai M. – megerősítette, hogy a mesék színesíthetik a kliensekkel való foglalkozást, hogy a kríziskezelés szolgálatába állíthatók. A mikéntekről Boldizsár Ildikó akkreditált továbbképzésén tanultam.

A mesékkel több szinten, sokféleképpen hathatunk. A teljesség igénye nélkül a konferencián azt négy területet mutattam be, ahol én is alkalmaztam a meséket.

A mese mint összekötő, mint élményadó

Egyidőben, ugyanazon alkalomból, sok helyszínen mesélünk. Mesét mondunk a Föld napján (ápr. 22-én); a Mesék éjszakáján (a nyári napforduló); a Népmesék napján (szept. 30-án, Benedek Elek születésnapján), vagy fényt hozunk a téli napforduló idején. Ilyenkor érezhetjük, hogy egy nagy közösség részesei vagyunk, hogy több száz-, több ezeréves történetek bölcsességei jutnak el hozzánk. A mesehallgatás közben átélhetjük a mesék ellazító, feszültség- és szorongásoldó hatását.

A mese mint problémafelvető

Alkotó-fejlesztő mesefoglalkozásokat tarthatunk azonos helyzetűek, érdeklődési körűek csoportjában. A

mesék tükrében alakíthatjuk a fókuszba kerülő kérdésköröket. A kiscsoportos foglalkozásokon a résztvevők megoszthatják egymással örömeiket, nehézségeiket, felfedezhetik a mesékben rejlő forгатókönyv segítségével a megbomlott REND helyreállításának útját. Kisiskolások képességfejlesztő csoportjaitól kezdve, kamaszok, felnőttek önismereti csoportján keresztül, nagyon sokféle célcsoport számára, különböző fejlesztési területeken szerveződhetnek ezek az alkalmak. Könnyen belátható, hogy az együttes élmény, a csoport támogatása stresszoldó hatású, csökkenti a normatív krízis kialakulásának a veszélyét, illetve segítheti a már kialakult krízis kezelését is.

A mese mint megvilágító

Egyéni tanácsadás folyamatába építve is jól használható eszköz a mese. A kliens megismerését, problémájának feltérképezését követően célzottan választunk mesét. A meseterápiás elemek alkalmazása, a ráhangoló és a mesélést követő feladatok, kérdések fontos ráismerésekhez vezethetnek el, szerepük lehet változtatáshoz szükséges lépések felfedezésében, belső erőforrások megtalálásában, poszttraumás növekedés elindításában.

A mese mint törődés, vigasz

A mesecsoportok egy része kifejezetten nehézsorsú, hátrányos helyzetű emberek csoportjaiban nyújt reményt, vigaszt. Én magam önkéntes meseterapeuta-ként a Korányi kórház hospice osztályára viszem a meséket, ahol a betegeknek, és ha igény van rá a betegeknek és a hozzátartozóiknak együtt mesélek. A betegek állapotához és a kórtermi körülményekhez (hamar elkalandozik a figyelem, bármikor beléphet külső személy a térbe) igazodva általában rövidebb meséket választunk. A legendamesék gyakran tartal-

maznak gondolatébresztő életbölcsségeket, melyek beszélgetésindítóként szolgálhatnak. A meseválasztást befolyásolja a betegek érdeklődése, családi állapota, és a kórtermekbe lépve tapasztalt kisugárzása is. Ha a sikerül a mesék segítségével egy kicsi időre kizökkenteni a beteget az aktuális állapotából adódó nehézségekből,

figyelmét egy picit más irányba terelni, ha a beszélgetés megnyugvást hoz, felismeréshez vezet, akkor nem mentünk hiába.

Köszönöm a meséknek, közvetítőiknek és hallgatóinak mindazt, amit nekem nyújtottak, valamint azt is, amit általuk folyamatosan tanulva én is adhatok.



Soós Dóra

gyermek-pszichodramatista, metamorphoses-meseterapeuta,
a Piros Kakaó közösség szakmai vezetője



Szemléletem struktúráját a metamorphoses-meseterápia adja. Mikor a kollektív tudattalannal archaikus szimbólumaival dolgozom a mesék rendje ad biztonságot, hogy ne tévedhessen el senki saját meséjében „egyszer volt, hol nem volt”-tól a „boldogan éltek, míg meg nem haltak”-ig.

Híd vagyok a szülők és a gyerekek között, megmutatom, hogy az elakadások mögött milyen érzések és mintázatok bújnak meg. Magként adom át a gyerekek által teremtett mesei szimbólumot a szülőknek, ami életre kelhet bennük és így közösen kibontva, gondozva megértés születhet az

adott élethelyzetre. Tapasztalom, hogy a szőnyegen lévő szöszből is lehet mesét teremteni.

Kiemelt témák, területek:

- gyerekszichodráma és mesekereső csoport
- csoportdinamikai nézőpont
- közösségteremtés és megtartó erő
- csoportvezetői jelenlét
- kettőstudat
- szülőkonzultációs munka
- alkotó-fejlesztő meseterápiás csoporttervezés

A Mesekereső csoport módszertana

A következőkben egy cikk részlete olvasható, melyben a Mesekereső csoport önismereti folyamata került bemutatásra. A cikk a Mesekereső csoport módszertana címen, a *Serdülő- és gyermek-pszichoterápia folyóiratban jelent meg. 18(1), 83–109. (2025).*

A mesekereső csoporton az a cél, hogy minden résztvevő megtalálja saját meséjét, saját meséjében egyedi útját, egyedi útján kihívásait, megoldásait, elakadásait és kincseit. Az alapot a metamorphoses-meseterápia eszköztára adja, az archaikus szimbólumok biztonságot nyújtó rendjének követésével. A gyermekpszichodráma játékossága, spontaneitása viszi el a hőst az önazonos megoldásokhoz a mesében. A folyamatban a szomato-pszichoterápia eszköztára teszi lehetővé, hogy a saját történet testérzetek szintjén is leképeződjön, és így a mese nemcsak képekben, nemcsak érzésekben és tapasztalatban létezik, hanem a „test-elme” egységében is. A közösség megtartó ereje, a biztonságosan működő közösség átélése, az egymáshoz kapcsolódás is fontos elem a folyamatban. Maga a megszülető mesekönyv pedig lenyomatként őrzi a tapasztaltakat, így bármikor elővehető erőforrásként.

A Mesekereső története 2007-ben, egy meseíró táborral indult el.

Felvezető kép a mesék nyelvén

A meseírás útján a kollektív tudattalanhoz kapcsolódunk, találkozunk archaikus belső képeinkkel, melyek olyan nyelven szólnak, amely minden embernek ismerős, és ezáltal összeköt bennünket.

A meseszövegszövésben minden csoporttagnak van egy képzeletbeli, közös anyagból sodort fonalgombolyogja. A mesekereső csoporton először a fonal kerül kézbe, majd a gombolyítás fázisa jön, aztán alkalomról alka-

„A folyamatban a bal és a jobb agyféltekét érintő elemek követik egymást, a mesei metaforák pedig hidat képeznek a két agyfélteke között. Illetve a történethallgatási transzban mindkét agyfélteke aktív. A mesét előszóban hallgatva a figyelem egyre fókuszáltabb, miközben a test ellazul, a légzés nyugodt, a száj körüli izmok elernyednek, a szem tágra nyílik. A tudatállapot aktív, a külső világ képei eltávolodnak, és a belső képek kapnak teret.”

lomra megszövi minden csoporttag a saját meséjét. A csoportműködésből következik, hogy az egyes megszótt mesék egymáshoz is kapcsolódnak, és egy nagy közös történetté, szöttessé válnak. A szöttesben benne van a kölcsönös inspiráció, a csoporton feltett kérdések és válaszok, a csoporttagok mesei képei. Mindez a minket érő együttes élmény a saját mesénknek is része lesz. Ez a kapcsolódás erősíti a csoport megtartó erejét, és fordítva: a megtartó erő teszi lehetővé a biztonságos kapcsolódást. Megtapasztalható, hogy része vagyunk egy nagy egésznek, amelyben helye van egyediségünknek is.

A Mesekereső csoport módszertana

Az említett módszerek és technikák elméleti és gyakorlati összefűzése lehetőséget ad a mesekereső csoporton a résztvevőknek, hogy ki-ki a hozzá közel álló úton induljon el a folyamatban, és mégis ugyanoda érkezzen: egy konkrét meséig, amelynek helye lesz egy mese-könyvben. A csoporttagok inspirálják és segítik egymást abban, hogy különféle utakon kifejeződhessen történetük. Kinek könnyebb beszélni, kinek inkább mozogni, kinek pedig elképzelni. Valaki tehát a testben érzi, más inkább megfogalmazza, megint más le-rajzolja, és végül van, aki eljátssza. A folyamatban a bal és a jobb agyféltekét érintő elemek követik egymást, a mesei metaforák pedig hidat képeznek a két agyfélteke között. Illetve a történehallgatási transzban mindkét agyfélteke aktív. A mesét előszóban hallgatva a figyelem egyre fókuszáltabb, miközben a test ellazul, a légzés nyugodt, a száj körüli izmok elernyednek, a szem tágra nyílik. A tudatállapot aktív, a külső világ képei eltávolodnak, és a belső képek kapnak teret. Ebben az intenzív és fókuszált figyelemben a jobb és a bal agyfélteke egyensúlyba kerül.

A test (testérzetek), a lélek (érzések), az elme (gondolatok) és a szellem (spirituális jelenlét) négyességében mutatom be a módszerek egymásba fonódását – azt, hogy az egyes módszertani eszközök a különböző utakon, egymást erősítve hogyan vezetik el a csoporttagokat saját történetükig.

A gyermekpszichodráma módszere az elme–lélek–test útvonalon kíséri a csoporttagokat, hiszen ebben a módszerben érzéseinket és mindazt, ami foglalkoztat bennünket, először szimbolikus nyelven megfogalmazzuk, majd eljátsszuk, így az adott karakter a testi megélésben kerekedik ki és válik átélhetővé, és ilyen módon kap lehetőséget a fejlődésre a „mintha”-térben. A gyermekpszichodráma mint módszer segítségével a résztvevő jelmezbe öltözve a saját hőst formálja meg, és így el tudja játszani egy olyan önmagát, akivé válni szeretne. Akár egy olyan karakter bőrébe is bújhat, akit távol érez magától, és így felfedezheti rejtett erőforrásait. A negatív hősök mentén teret kap a személyiségünk jungi értelemben vett árnyék része is. A gyermekpszichodráma-csoport az „itt és most”-ban zajlik, a felszabadult spontán játék hatására a mesébe a jelen élményen alapuló történetek kerülnek.

A bioszisztémikus módszer a test-elme-lélek útvonalon halad. A testünk őrzi élettörténetünket, kiolvasható testtartásunkból, mozdulatainkból, beszédünk és lélegzetünk ritmusából, idegrendszerünk reakciójából. Emlékeink arcunkra írják megélt tapasztalatainkat, izmaink tárolják feszültségeinket, gyomrunk jelzi, mi az, amit meg kell emésztünk. A Mesekereső csoporton a mesék térképe a testünkben őrzött tapasztalatból, testérzetekből születik meg, melyekhez belső képet kapcsolunk. Tehát a folyamat testérzetből, testhelyzetből indul ki. Az amplifikáció, a tükrözés segíti a lelki megélést.

A gyermekpszichodráma és a bioszisztemikus módszer más-más irányból vezeti saját meséjéhez a csoporttagokat, akik azon az útvonalon indulnak el, amely megszólítja őket. A módszerek egymást erősítve érnek össze a mesék térképén. A Mesekereső csoport módszerének alapját a metamorphoses-meseterápia rendszere adja, mely a test, az elme és a lélek után a szellemet képviseli a folyamatban, mind a szellemi tudás, mind a transzcendenshez való kapcsolódás szempontjából. A mesekeresős alkalmak kerete is a metamorphoses-meseterápiás önismereti csoport elemeire épül (hős, ellenség, segítő, helyszín, konfliktus és megoldás a mesében). A mesék archaikus felépítésének mentén haladunk alkalomról alkalomra, ez ad biztonságot, hogy ne tévedhessen el senki a saját meséjében az „egyszer volt, hol nem volt”-tól a „boldogan éltek, míg meg nem haltak”-ig. A kollektív tudattalannal kapcsolódó meseterápia vezeti el a csoporttagokat a rend felé, ahol a hős találkozik segítőjével, a konfliktus feloldásra kerül, és egyensúly lesz a mesében. A résztvevők belső mesei képeit a progresszív relaxáció technikájával erősítjük, ezek segítségével a tudattalan folyamatok előtérbe kerülnek. A résztvevők önmagukhoz kapcsolódása megnyitja a teret a belső képek felé, amelyeket utána lerajzolnak és megosztanak egymással a Mesekereső csoporton.

A folyamat alatt egy további fontos tényező a csoporttagok közösségi élménye és egymásra hatása, ennek az egyedi és megismételhetetlen találkozásnak a csoportdinamikai része a csoport megtartó ereje és a csoporttagok kölcsönös tükröződése egymásban. Minden csoporttag egyedi arányban használja a rendelkezésre álló módszertani eszközöket. Természetesen mindegyik módszerben egyaránt megtalálható a test, az elme, a lélek és a szellem mint összetevő, mely

részeket szintén egyedi arányban és sorrendben vegyíti a résztvevő. A csoporton a cél, hogy minden résztvevő megtalálja saját meséjét a fent felsorolt módszerek segítségével. A kitalált, elmesélt és eljátszott mesében megfogalmazott konfliktus és annak megoldása, vagyis a mesei tét a résztvevő élethelyzetével vonható párhuzamba. Az utolsó alkalmon a résztvevők már kész meseként mondják el a folyamat során kidolgozott történetüket. Olyan ez, mintha egy fonóban ülnénk egymás meséit hallgatva.

Ha ez megtörténik, akkor biztosak lehetünk abban, hogy az adott csoporttag eljutott a folyamatban arra a pontra, ahonnan kimondható és látható a története. Ahogy a népmesékben is fontos pont, mikor egy hős kiáll egy közösség elé, és elmeséli a történetét, a mesekereső csoport folyamatában is az. Hiszen aki el tudja mesélni a történetét, ki tud állni vele, az meg is dolgozta minden szinten: test, elme, lélek, szellem. Ha el tudjuk mesélni a történetünket, az azt jelenti, hogy a megtett út végén vagyunk, és integráltuk az átélteket, és egy közösség előtt felvállaljuk magunkat testben és lélekben.

A narratív pszichológia szerint a történetek kitalálásán keresztül feldolgozzuk élményeinket, tapasztalatainkat, traumáinkat. A csoportfolyamatban születhet meg a mesekönyv, melynek plusz értelme, hogy tárgyi-asult formában megjelenik, és bármikor elővehetővé válik, így segíti az átéltek felidézését. A mese az „itt és most”-ban születik, ugyanakkor egy életszakasz lenyomata is.

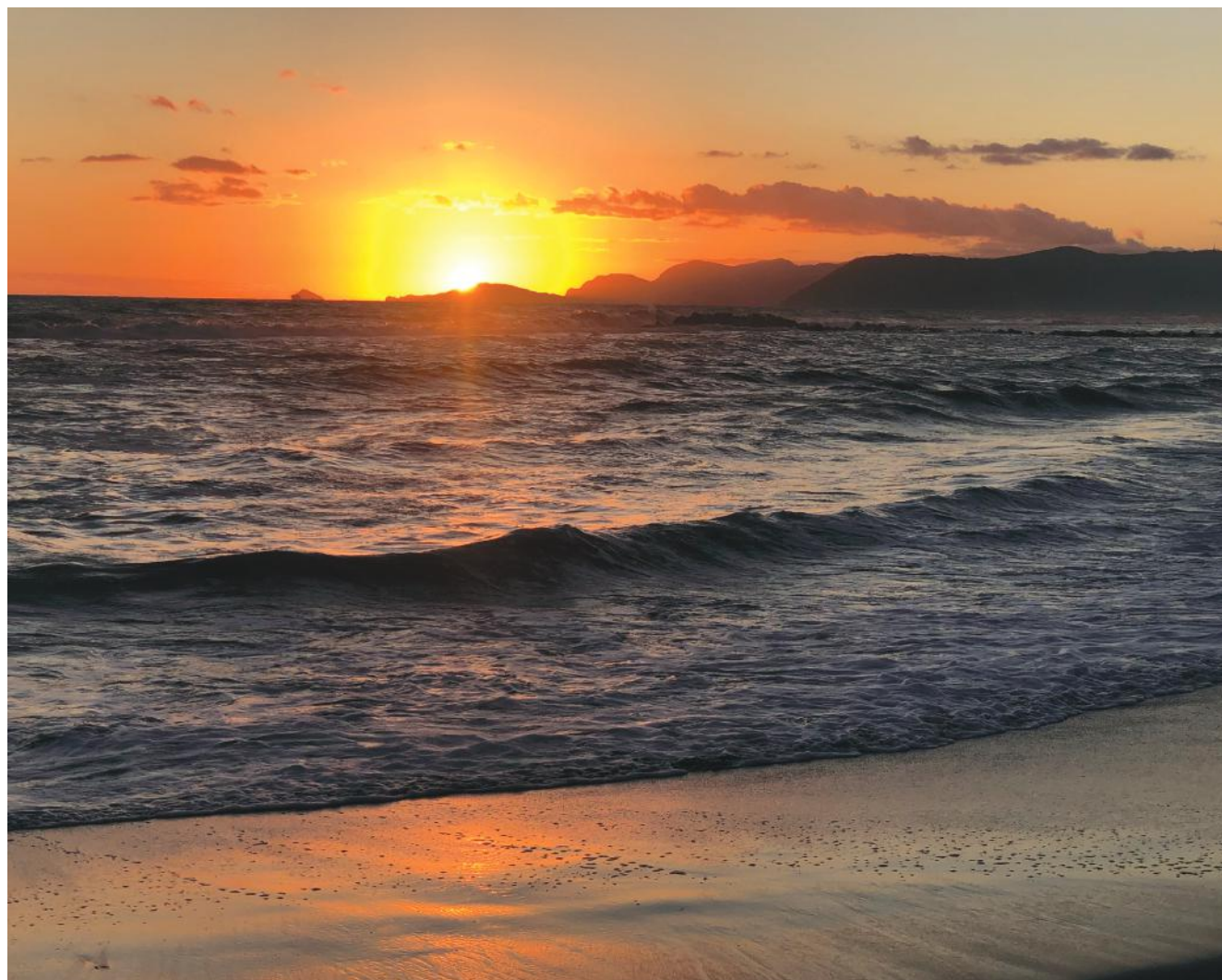
A csoport első alkalmán csapatépítő játékok keretében a résztvevők kiállják a hőssé válás próbatételeit, melyek a közösségformálás, az ismerkedés és az egymáshoz kapcsolódás célját is szolgálják. Fontos elem a próbatételekben az érzékszervek élesítése. A próba-

tételek sorában az utolsó gyakorlat, hogy egymáshoz kapcsolódva közösen alkosson a csoport egy fát. Már a fa részeként – miközben ráhangolódnak testérzeteikre és saját magukra – a tagok közösen találják ki és mesélik el a fa történetét. Izgalmas hallgatni az alakuló történetet, ahogy a fa különböző részei egyezkednek egymással, vagy meg sem szólalva hallgatják a többiekét, és csak saját pozíciójukból érzékelik a világot. Már ebben az első közös képben világosan látszik a csoportban elfoglalt pozíció, a csoporttagok kapcsolódása, és megfogalmazódik az egyéni cél is, a gyökértől a lombkoronáig. A fa részeinek szükségleteire is rákérdezek.

És a kép elkezd kirajzolódni: megjelenhet egy gyökér, akinek vízre van szüksége, vagy éppen átnyúlik a bolygó túloldalára is; egy lombkorona, akinek az egyik fele hiányzik; egy virágozni akaró rügy; egy odú, akiben nem lakik senki; egy lehullott falevél; egy tüskés ág; egy égisz törzs.

Így a csoport útraker.

Ha a mesekereső csoport jól végződik, mondhatjuk azt, hogy van a résztvevőknél egy mesetérkép arra, hogy boldogan éljenek, míg meg nem halnak, integrált testben és együttműködő énrészekkel.





Suhajda Éva Virág Dr.



Több, mint egy évtizede foglalkozom mesékkel, és még mindig elvarázsolnak. Szeretem a saját életemet is úgy megélni, mint egy mesei hős – egyszerre alakítani, és hagyni, hogy vigyenek magukkal a felmerülő lehetőségek. Újra- és újra útnak indulok, újabb sárkányokkal találkozni, boszorkányokkal barátkozni, tündérekkel táncolni.

A fő célom, hogy a mesékkel való személyiségfejlesztést, a metamorphoses-meseterápiát külföldön is megismerjék, illetve külön érdekel az, hogy miképpen lehet a mesék segítségével a természettel való organikus kapcsolatunkat újraépíteni.

Újrakapcsolódás a természettel a meséken keresztül

A természethiányos állapot

Az elmúlt években egyre több kutatás, terápiás és pedagógiai tapasztalat szól amellett, hogy a modern ember elveszíti természetes kapcsolatait: a városi lét, a digitális világ és a hagyományos közösségek gyengülése miatt egyre többen vágnak mélyebb, jelentéssel teli kapcsolódásokra – önmagukhoz, egymáshoz, s különösen a természethez.

A természet segítő erejére való támaszkodás a legősibb pszichoterápia, máig sokan a természethez fordulunk a nehézségeinkkel való megküzdés érdekében. A természetben élés és kiszolgáltatottság az emberiség élet-történetének szinte teljes egészét végigkísérte, csupán az elmúlt néhány évtized, esetleg egy évszázad, amelyben az emberiség egy része kilépett a természetes létből – amely persze egy éles hiányt hagyott maga után, melyet Louv (2008, 2011) természethiány-szindrómának hív. A természethiány-szindróma nem orvosi fogalom: egy olyan állapot, amely a természettől való elidegenedés költségeire hívja fel a figyelmet – különösen a gyerekeknél, akik ma már gyakran több időt töltenek a virtuális világban, mint a természetiben.

A természettel való kapcsolat „természetesen” alakul egy olyan világban, amelyben a gyerekek sok időt töltenek a természetben, de mit tudunk tenni a mi világunkban? David Abram (1996) hangsúlyozza: A közvetlen érzékelt valóság, a maga több-mint-emberi misztériumában maradt az egyetlen kapaszkodónk ma, amikor elektronikusan generált távlatok és álmok alakítják tapasztalati világunkat; csak a megfogható földdel és éggel való rendszeres kapcsolat segíthet orientálódni és tájékozódni életünk rengeteg dimenziója között. Egy másik művében (*Becoming an animal*, 2010) azt állítja, hogy ehhez „egy újfajta beszédmódot kell találnunk, amely

Mindannyian narratívák között élünk. Amikor meghalljuk a „természet” szót, számos különböző emlék, érzelem és érték aktiválódik bennünk.

Ezek a történetek és érzelmek a szöveggel együtt alkotják a narratívákat, amelyek formálják azt, ahogyan önmagunkról és a környezetünkéről gondolkodunk, és valójában befolyásolják azt is, hogyan cselekszünk és viselkedünk.

megtestesíti a földdel való »közös létünket« (...) Egy olyan beszédstílust, amely megnyitja az érzékeinket az érzékiségre.”

A mesék pont ebben nyújthatnak segítséget.

A mese, mint narratíva a természettel való kapcsolatról

Mindannyian narratívák között élünk. Amikor meghalljuk a „természet” szót, számos különböző emlék, érzelem és érték aktiválódik bennünk. Ezek a történetek és érzelmek a szöveggel együtt alkotják a narratívákat, amelyek formálják azt, ahogyan önmagunkról és a környezetünkről gondolkodunk, és valójában befolyásolják azt is, hogyan cselekszünk és viselkedünk.

A külső narratívák alakítják a belső narratíváinkat is. Amikor mások történeteit hallgatjuk, megnézünk egy filmet, meghallgatunk egy verset vagy egy dalt, az ezek által kiváltott érzelmek jó mutatói annak, mennyire lesznek hatással a belső narratíváinkra. Egyrészt történetek minden irányból érnek minket, legtöbbször nincs rájuk befolyásunk, másrészt azonban segítőként mégis tudjuk némelyiket irányítani, és megteremthetjük annak lehetőségét is, hogy ezekhez pozitív érzések társuljanak.

A természethez fűződő kapcsolatunk újraépítését Stibbe (2015) az „újraemlékezés” (re-minding) folyamattal tartja elképzelhetőnek, amely során újra kiemelt fontosságot (salience) adunk a természetnek a narratíváinkban. Stibbe (Abramhoz és Louvhoz hasonlóan) hangsúlyozza, hogy ez a legsikeresebben olyan vizuális leírason keresztül valósul meg, melyben az érzékeink és érzelmeink összekapcsolódnak.

A népmesékben éppen ez történik – átjárja őket a természettel való együttélés tapasztalata. Az ember és természet kölcsönös függésben, szolidaritásban élnek.

A természet nem válik absztrakt fogalommal, nem csupán háttérként funkcionál, hanem aktív résztvevőként, szervezőerőként, társként, sokszor a fejlődés motorjaként jelenik meg, sőt az is gyakori, a fejlődés igénye maga is állati szimbólumrendszerben jelenik meg.

Nézzünk erre két példát a magyar és finn mesevilágból!

A Sárga kicsi kígyó mese

A *Sárga (sárig) kicsi kígyó* című magyar népmese főszereplője egy gyermekáldásra vágyó idős házaspár, akik egy álombéli útmutatás után egy különös teremtményt, egy sárga kis kígyót fogadnak magukhoz gyermekként. A kígyó később emberi hangon megszólítja nevelőapját, és sorra teljesíti a király által rárótt lehetetlen feladatokat, míg végül megházasodva emberré képes válni.

A mesében a szülők elfogadják a szokatlan, „más” teremtményt – a kis kígyót –, támogatják fejlődését, annak ellenére, hogy nem tudják, mi rejlik benne. Ez a megkapott feltétel nélküli elfogadás, a természet nyers valójának tisztelete, és az együttélésből származó fejlődési tér együtt nyújt lehetőséget a kis kígyó önmegvalósítására.

A sárga kígyó három feladatot kap: aranyalmákat szerez, kastélyt épít, valamint hidat hoz létre a kastélyok között. A természettel való interakció végig jelentős – hiszen a sárkánnyal őrzött Tündérkertből kell almát lopni az első feladat során, majd épp az állati segítőtársak mozgósításával történik a kastély (a kígyó saját otthona) létrehozása – míg végül ugyanígy az állati világ segít abban, hogy a saját kastély (a természet) és a királyi kastély (emberi világ) közötti híd, kapcsolat megépülhessen. A végső átváltozás a természet és ember között megélt belső átrendeződés szimbóluma – csak úgy válhat a kígyó királlyá, ha elfogadja saját természetét és megtanul együtt élni vele.

A mese stílusa, lenyűgöző képi világa pedig teremti azt az „érzéki beszédstílust”, amelyet Abram javasol: ahogy a kígyó beoson a Tündérbertbe, „felfut a legelső fára, s lenyisszent egy almát. Hej! Akkorát csendül erre a kert, hogy hetedhét országon túl is hallik a csendülése.” A sárkány megjelenése is szívbemarkoló: „a szájából hét singnyire fut elő a veres láng.” Vizuálisan szinte látjuk az almák csillogását, fülünkkel halljuk a csendülést, bőrünkön érezzük a sárkány tüzeének melegét, miközben a kígyó elrejtőzik a fa odvában.

A jégen fonó lányok finn népmese

A *Jégen fonó lányok* című finn népmese a *Holle anyó*-történethez hasonlóan egy mostohacsalád két testvéréről szól. A mostohaanya arra kényszeríti mostohalányát és később saját lányát, hogy a jeges tó léke mellett fonjanak, majd a tóba esett guzsalyt megkeressék. A történet a két lány különböző útját mutatja be, és azt, hogy hogyan teljesítik, vagy nem teljesítik a próbákat a jég alatti világban.

A mese egy elviselhetetlen élethelyzetből indul, ahol a dolgos lánynak az élete fonala is kicsúszik a kezéből. A mostohaanya, Szüőjätär, aki a finn mitológiában egy férfiakat felfaló természetistennő, kényszeríti a lányt a változásra azzal, hogy a jeges vízbe ugrasztja. A mese hőse azonban meglepetésére nem fagy meg, hanem egy „ritka szép, széles út” nyílik meg előtte. Ezen az úton jut el egy idős anyóka házához (akiről viszont Holle anyó óta tudjuk, hogy szintén ősi természeti erő), ahol próbák elé állítják: ki kell takarítani az istállót, be kell fűtenie a fürdőházat, és meg kell fürdetnie a gyíkokat. A lány szorgalma, alázata és empátiája a munka és az élőlények iránt meghozza gyümölcsét, és arany- és ezüstládikóval térhet haza. Ezzel szemben a mostohatestvér göggel, lustasággal és empátia nélkül végzi el

a feladatokat, és ezért „jutalomként” tüzet és kátrányt kap.

A mese világa az elidegenedettség nélküli természet, ahol a növények és az állatok ugyanolyan fontos szereplők, mint az emberek, sőt gyakran fontosabbak. Ez a világ adja a lehetőséget a fejlődésre, a változásra, de súlyos következményekkel jár, ha nem bánnak vele megfelelően. A mesében az anyóka és a lányok viszonyát is a természet határozza meg. Az anyóka az állatok nyelvén keresztül tudja meg, hogyan bánnak vele a lányok. Még a kutya is aktív szereplő, aki ugatásával árulja el a lányok sorsát Szüőjätärnek.

A történet érzéki leírásai ebben a mesében is megragadják a hallgatót:

„A leány sírt-rítt, hogy is merüljön bele a fagyos tóba, mikor úgy retteg a jég hideg viztől. De hiába sírdogált! Szüőjätär parancsának engedelmeskednie kellett. Mit tehetett a leány? Beleugrott a jeges vízbe.” A szöveg itt érezteti velünk a jég hidegét, és később ezzel szemben a szauna melegét: „Eredj, fürdesd meg a gyíkokat! A lány ment, nem szabadkozott, nem haragudott, hanem rendesen ellátta a gyíkokat, egyenként megmosdatta őket, meggőzöltette őket a forró köveken, majd mindegyiket visszatette a helyére, visszament a házba, és átadta a kosarat az anyó kezébe.”

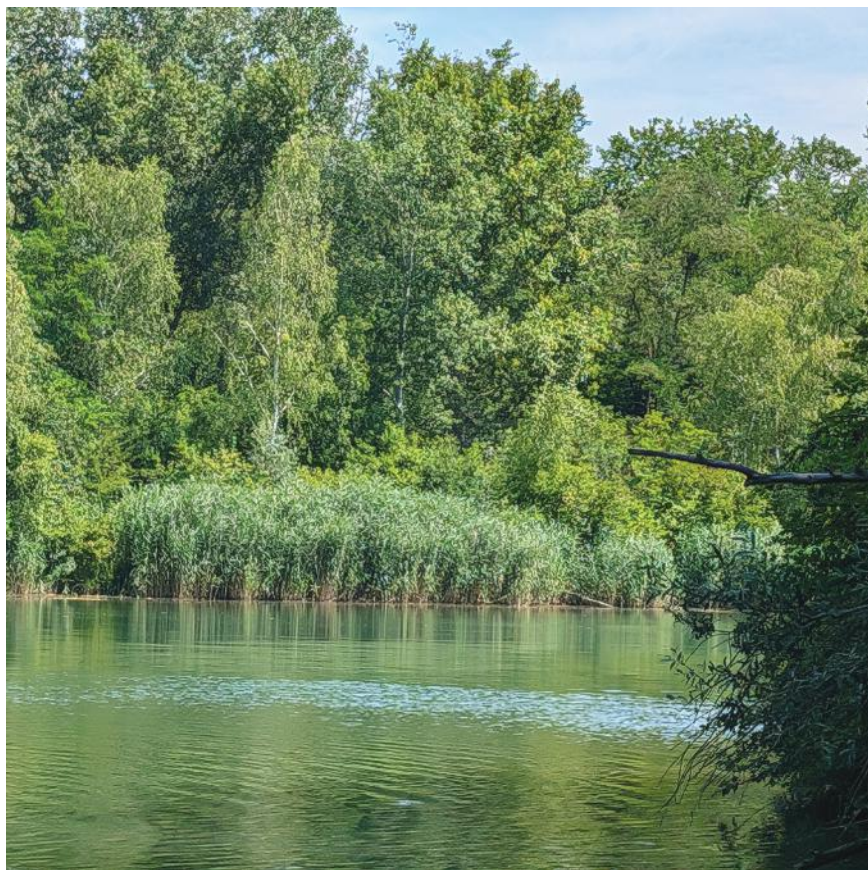
Összefoglalás

A népmesékben a természet tehát nem elvont fogalom, hanem érezhető, látható és tapintható valóság, mely aktív szereplőként vesz részt a hősök fejlődésében. Az „érzéki beszédstílus” révén a mesék visszavezetnek minket a természethez való zsigeri kapcsolatunkhoz, és lehetőséget adnak a természethiány-szindróma enyhítésére. Megmutatják, hogy a problémák megoldhatók, és a változás nem lehetséges a természettel való jó viszony

nélkül. Ezek a narratívák egy olyan világot tárnak elénk, ahol az ember és a természet kölcsönös függésben és szolidaritásban él. A mesék didaktikus üzenete világos: aki nem ápol jó viszonyt a természettel, az elpusztul.

A mesék használata a fenntarthatósági oktatásban és az ökológiai pszichoterápiában segíthet a modern embernek újra felfedezni és megerősíteni a természethez

fűződő kapcsolatát. A történetekben rejlő bölcsesség által megtanulhatjuk, hogy a természettel való harmónia nem csupán az ökológiai egyensúly, hanem a saját lelki békénk és fejlődésünk alapja is. A mesék tehát arra ösztönöznek, hogy újra értéket adjunk a természettel való „közös létnek”, és persze egyben ezzel a létnek önmagának.



Bibliográfia

Abram, D. (1996): *The Spell of the Sensuous*. Vintage Books.

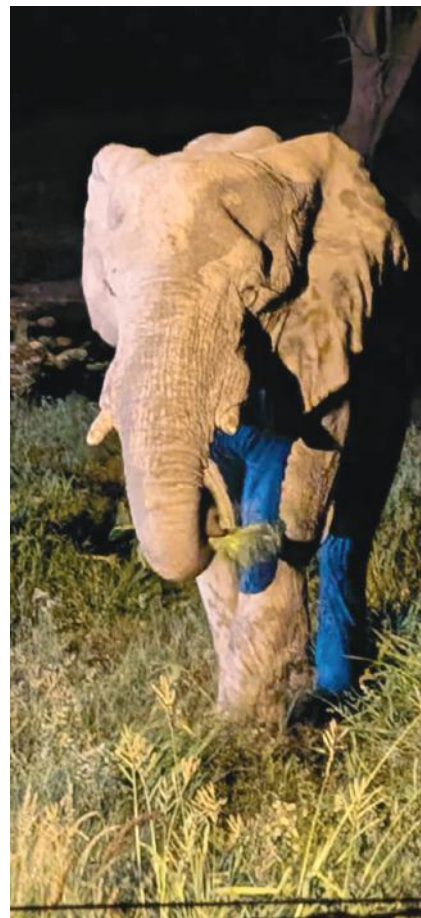
Abram, D. (2011): *Becoming Animal*. An Earthly Cosmology. Vintage Books.

Boldizsár I. (2010): *Meseterápia*. Magvető, Budapest.

Louv, R. (2008): *Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books.

Louv R. (2012): *The Nature Principle: Reconnecting with Life in a Virtual Age*. Algonquin Books.

Stibbe, A. (2015): *Ecolinguistics: Language, Ecology and the Stories We Live By*. Routledge.



Hamupipőke

Hol volt, hol nem volt, hetedhét országon is túl egy özvegyembernek volt egy szép leánya. A szomszédban egy özvegyasszony lakott, akinek két leánya volt, de egyik csúfabb a másiknál.

Egyszer csak az özvegyasszony azt üzenté az özvegyembernek: vegye őt feleségül, s jó dolga lesz neki is, a leányának is. Az özvegyember is elgondolta: „Biz az jó lesz! Ha ketten leszünk, oszlik a teher.”

Nem is teketóriázott, egyszeriben feleségül vette az özvegyasszonyt. Na de már egy két hét után, keservesen megbánta a házasságát, mert az asszony csak a saját leányaival törődött, kényeztette, szép ruhában járatta, s az özvegyember leányának jó volt a rongy is. El is nevezték a leányt Hamupipőkének.

Hát így éldegéltek, mígnem egy szép napon az ember a városba készült, s megkérdezte a leányokat:

– No, mit hozzak nektek a városból?

A két csúnya leány alig győzte sorolni, s közben még levegőt is venni, hogy mi mindent hozzon nekik. Drága selyem és bársony ruhákat, aranygyűrűt, fülbevalót, karperecet s a jó ég tudja, még mi mindent.

– Hát neked, Hamupipőke, mit hozzak? – kérdezte az apja.

– Nekem ne hozzon semmit, édesapám – mondta Hamupipőke –, jó nekem így rongyosan.

– De már ha a másik kettőnek hozok, éppen neked ne hozzak? Ilyen nincs! – mondta az ember.

– Jól van, édesapám, hozzon nekem három diót, én azzal beérem, ha már akar hozni valamit.

– No, az nem sok – mondta az ember, s azzal elment.

Meg is vásárolt mindent a mostohaleányainak, amit kértek, s az édesnek hozta a három diót.

Másnap vasárnap volt, s készültek a templomba. A rusnya leányok kiöltöztek nagy cifrán, úgy indultak s Hamupipőkét otthon hagyták. Hogy addig se üljön dolog nélkül, kiöntötték az udvarra egy véka konkolyos búzát, s megparancsolták, hogy mire visszajönnek, mind egy szemig válogassa le konkolytól, különben jaj lesz neki.

Biza, sírt szegény Hamupipőke, már hogyan sírt volna.

– Istenem, Istenem – fohászkodott –, hogy tudjam én ezt a búzát megtisztítani?

És láss csodát! Egyszeriben ellepte egy sereg fehér galamb az udvart, nekiestek a búzának, s egy szempillantás alatt kiszemelték belőle a konkolyt. Örömeiben táncolt, ugrándozott Hamupipőke, azt sem tudta, mit csináljon magával. Aztán arra gondolt, miért nem legyen neki is egy jó vasárnapja, feltör egyet a három dióból. Így is tett, s hát képzeljétek! – egy gyönyörű réz köntös esett ki a dió héjából. Csodálkozott Hamupipőke, nézte, forgatta a rézruhát, s aztán egyszeribe felvette, s elment a templomba.

Amikor Hamupipőke belépett, a királyfi meglátta, s többet le sem vette róla a szemét. Mindenki őt nézte, őt csodálta. Azt gondolták, valami hercegisasszony, senki sem ismerte fel, hogy ki ő valójában, még a saját apja sem.

Hamupipőke ámenre kisíruült a templomból, hogy otthon lehessen az ő rongyos ruhájában, mire a többiek hazajönnek.

A királyfi is kisietett, s az inasát utána szalasztotta, hadd lássa, hol lakik. De Hamupipőke egy pillantás alatt eltűnt az inas szeme elől.

Amikor hazaértek a lányok, erősen dicsekedtek:

– Ha te azt láttad volna, amit mi láttunk!

– Ugyan mit láttatok? – kérdezte Hamupipőke.

– Ott volt a királyfi és valami szépséges királykisasszony a templomban.

– Ó, hát én azt jól láttam – mondta Hamupipőke.

– Ugyan honnan láttad?

– Hogy honnan?! Felmentem a lajtorján a kémény mellé, s onnan láttam, ahogy az utcán végigsétált.

– Aha! Szóval te a kéményen üldögélsz, mikor búzát kellene tisztítanod?

– Ó, megtisztítottam én a búzát – mondta csendesen Hamupipőke.

A leányok, mikor látták a tiszta búzát majd megpukkadtak mérgükben. S hogy mégse pukkadjanak meg miszlikbe vagdalták a lajtorját, hogy Hamupipőke többet a kéményhez föl ne mászhasson. Mikor vécsernyére indultak, két véka konkolyos búzát öntöttek ki az udvarra, hadd ne üljön hiába. Azzal elmentek a templomba, leültek az első sorba nagy kényeskedve, s ott illegették-billegették magukat, hátha rájuk nézne már a királyfi.

Eközben Hamupipőke ott ült az udvaron, sírdogált, hogy nem mehet templomba.

De nem sokáig keseregett, kétszer annyi fehér galamb szállt le, mint délelőtt s egy szempillantás múlva egy szem konkoly nem sok, annyi sem volt a búzában.

Akkor Hamupipőke szépen fogta magát s megtörte a második diót is.

Ki is pottyant abból egy olyan szép ezüstruha, hogy a királykisasszonyoknak sem volt annál különb. Magára öltötte, s boldogan sietett a templomba. Na aztán,

mikor belépett a templomba még a pap is megakadt az imádságában, s az egész nép őt bámulta csak. A királyfi le sem vette róla a szemét. Ám Hamupipőke másodszor is kiillant a templomból az ámenre, mint egy tünemény.

Szaladt a királyfi az inasával utána, végig a falun, de mindhiába, mert Hamupipőke másodszor is eltűnt a szemük elől.

Ahogy hazaértek a leányok, csak dicsekedtek:

– No, Hamupipőke, sajnálhatod, hogy nem lehetél a templomban! Megint ott volt a királyfi s egy még szebb királykisasszony, mint amilyen délelőtt volt.

– Ó, én azt nagyon is jól láttam!– mondotta Hamupipőke.

– Ugyan honnét láttad volna?

A kerítés tetejéről jól láttam, amint végigsétált az utcán, ezüst ruhában.

– Mit beszélsz te hitvány! Hát a búzát megtisztítottad-e?

– Megtisztítottam – mondta csendesen.

Még jobban pukkadoztak a méregtől a leányok. Ledöntötték a kerítést, hogy többé ne állhasson reá Hamupipőke, s következő vasárnap már négy véka konkolyos búzát öntöttek az udvarra, hadd ne üljön hiába.

No, ha elmentek a leányok a templomba, Hamupipőke szemelgetni kezdte a búzát. Alig kezdett bele, annyi fehér galamb szállt le, hogy alig fértek az udvaron, s seperc alatt úgy kitisztították a búzát, hogy ragyogott, mint a színarany.

– Ó, édes Istenem – hálálkodott Hamupipőke –, csakhogy ismét megsegítettél!

Egyszeribe megtörte a harmadik diót, hadd lássa, mi lehet abban.

Volt, ami volt az első s a második dióban, de aztán a harmadikból olyan aranyruha kerekedett ki, amelyik ragyogott, mint a nap; suhogott, mint a selyem. Ami-

kor Hamupipőke magára vette, s a tükörbe nézett, nem ismerte önmagára.

El is ment gyorsan a templomba, s hát amint belépett, mindenki felállt majd földig hajoltak előtte.

Hamupipőke megint kijött a templomból az ámen előtt, szaladt hazafelé, de a királyfi inasa valahogy mégis meglátta, hogy melyik kapun fordult be. Hogy el ne feledje a helyet, a kapufélfa repedésébe beleszúrt egy aranyrózsát, majd jelentette, hogy mi történt. A királyfi igyekezett haza, hogy hatlovas hintóval menjen a lányért.

Közben a leányok is hazaértek a templomból, s már a kapuból rikoltoztak, visongtak:

– Hej, Hamupipőke, na most aztán búsulhatod, hogy nem voltál templomban! Ott volt megint az a szép királykisasszony, mégpedig színarany ruhában.

– Ó, hát én azt jól láttam – mondta Hamupipőke.

– Ugyan már honnan láttad?

– Honnan máshonnan, hát az eperfáról.

– Ugyan már...! te eperfára mászkálsz? Tán biza a búzát megtisztítottad.

– Meg én, nézzétek csak, egy szem konkoly sincs benne.

Majd megpukkadtak a méregtől a leányok, s kivágatták az eperfát, hogy többet ne mászhasson reá Hamupipőke.

De erre aztán már Hamupipőke édesapja is kijött a béketűrésből, s így szólt:

– Elég legyen! Látom, hogy nem bírtok magatokkal, sehogy nem élhettek egymással becsületben, elváltak hát.

Fogta magát elvitte Hamupipőkét a falu végére, s ott egy öregasszony gondjára bízta.

Közben megérkezett a királyfi hatlovas hintón. Beament azon a kapun, amelyiknek a félfájában ott volt a

aranyrózsa. Körülnéztek a házban, s mert Hamupipőket nem látták sehol, kérdezte a királyfi az asszonyt:

- Hol a leányod, jó asszony?
- Ó, felséges királyfi! Melyiket kéreti, van nekem kettő is, mindjárt hívom.

Bejöttek leányok, de amint meglátta őket, királyfi elszomorodott, s mondta:

- Egyik sem az, akit én keresek. Hát nincs még egy leányod? – kérdezte a királyfi.
- Nincs nekem, felséges királyfi, nem is volt soha.

Kiment nagy búsan a királyfi, ment végig a falun; benézett minden udvarra, beszólt minden házba, de sehol sem találta a szép Hamupipőkét. A falu végén, az utolsó a kicsi házba is bementek, s kérdezte az öregasszonyt:

- Van-e magának leánya, anyó?
- Nincs nekem, lelkem, nem is volt soha.
- Hát valaki másnak a leánya nem-e van a háznál?

– Dehogyan nincs, felséges királyfi, itt lakik nálam egy szegény leány, de bizony az szóra sem érdemes.

Mondta a királyfi:

– Már érdemes, nem érdemes, én megnézem magamnak.

Abban a pillanatban kilépett az ajtón Hamupipőke színarany ruhájában. Hej, ámult-bámult az öregasszony, meg sem ismerte Hamupipőkét ebben a ruhában.

De megismerte ám a királyfi, kedvesen megfogta a kezét, s mondta:

– Te vagy az! Te vagy az, akit én keresek! Gyere velem, viszlek a palotámba. Légy a feleségem!

Mindjárt összeölelkeztek, majd beültek a hintóba, meg sem is állottak a király váráig. Egyszeriben papot hívtak, nagy lakodalmat ültek, s még ma is élnek, hogyha meg nem haltak.

Szabó, Enikő. (2021). *Hétszépség hét tudománya: Mesék a nővé válásról*. Kreatív könyvkiadó.



Szabó Enikő



Metamorphoses-meseterapeuta vagyok. Tanulmányaimat a Babeş-Bolyai Tudományegyetemen (Pszichológia és Neveléstudományok Kar), az Eötvös Loránd Tudományegyetemen (áthallgatási ösztöndíj), a Károli Gáspár Református Egyetem (Pszichológiai Intézet – Pszichológiai Továbbképző Központ, illyefalvi tagozat) végeztem. A legtöbbet a médiában (szerkesztő, tudósító 20 év) és a tanügyben (tanzavaros majd halmozottan sérült gyerekekkel, 15 év) dolgoztam. 2010-től kezdtem el meseterápiás életem.

A kedvenc mesés működéseim:

- „Ez az én mesém!” – sajátélményű mesecsoportok felnőtteknek.
- Kiegész-, zaklatás- (bullying-) addiktológiai prevenció, illetve csapatépítő meseterápiás workshopok minden korosztálynak.
- Mesealapozó – Mesetréning – (testi, lelki, szellemi) edzőknek.

– Dzsisztu, avagy mihez kezdjek a meséssel? – meseismereti, meseválasztási technikák – képzés a segítőszakmában dolgozók számára.

– „Rózsát nevető” – mesés, érzelmi intelligencia fejlesztő csoport a kapcsolat, párkapcsolat és transzgenerációs mintáink témájában. Online.

– Tematikus, alkotó-fejlesztő meseterápiás foglalkozások gyerekeknek, osztályoknak, csapatoknak.

– Aranykulcs mesetábor – vakációban, nappali, bejárós és ottalvós formában is 6–18 éveseknek a világ minden tájáról.

– Holnemvolt Székelyföldi Mesefesztivál. – A három nyelven – magyar, román, angol – öt megyében zajló mesefesztivál célja a népmesék visszavezetése a hétköznapiakba, a szociális, kulturális, gazdasági szféra és oktatás minden területére, minden korosztály számára.

- Mesés segítőbeszélgetések- egyéniben
- Mesés szupervíziók

Hétszépség hét tudománya

A *Hamupipőke* című mesében egy félárva lánynak jobb a rongyok között, mint szépen felöltözni és elmenni a templomba. Nőnek még nem nő, lánynak már nem lány. Elhasználódott a lány minősége. Ezek a rongyok! Még nem készült fel a nőiségre, nem akar, nem tud felnőni. Pedig ideje lenne. Igazából, nincs is, amibe felöltözzön, nem volt, aki felruházza a nőiesség külső/belső ékességeivel. Amint mégis talál az apja közvetítésével erőforrásokat, viselni való női áldásokat, ezeket fokozatosan bontja ki, amint megéri rá. Ehhez azonban válogatnia kell a magokat. A háromszakaszos válogatás (háromszor, egyre nagyobb mennyiségű gabonát kell szétválogasson) a konkrét fizikai cselekvést és ennek lelki vetületeit is jelenti. Konkrétan is magvakat válogatott, a lelkében gondolat-, tudás- és érzés-magvakat. Szétválogatta a maga valóságát a többitől.

Ez a folyamat az Erikson fejlődésmodellje alapján a kezdetektől a hatodik krízisig tart. (Erikson személyiségfejlődési modellje szerint az egyén életútja a folyamatos személyiségfejlődés, amely egész élethosszig tart, és a bizonyos fejlődési szintek szigorú egymásutánja követi egymást. A fejlődési szintek váltásait nevezi életkorspecifikus fejlődési kríziseknek. Ezek megoldása pedig elvezet a teljes identitás eléréséhez. Erikson nyolc szakaszt különböztet meg, s mind más-más fejlődési krízis megoldása után haladható meg, így szerveződik újjá, teszi érettebbé a személyiséget. Az összes krízis közül kiemelkedően a legkritikusabb a serdülőkor krízise, amely elnyúlhat a felnőttkorig is. Ennek a krízisnek az előzőkben elért identitáselemek harmonikus integrációja és újabb feladatok megoldása a jellemzője: a családtól való érzelmi leválás; a nemi szereppel való azonosulás; felnőtt társadalmi szerepvállalás, s ráadásul döntéseket kell

Igazából, nincs is, amibe felöltözzön, nem volt, aki felruházza a nőiesség külső/belső ékességeivel. Amint mégis talál az apja közvetítésével erőforrásokat, viselni való női áldásokat, ezeket fokozatosan bontja ki, amint megéri rá.

hozniuk, ami komolyan leterhelheti a személyiség még éretlen és kialakulatlan megküzdő kapacitását. Igazából a kihívás, a pszicho-szociális próba a hivatás eldöntése és az intim kapcsolatok, egyszóval valamilyen szinten a lehetőségek beszűkülése a döntések következtében. Az átrendeződő viselkedésminták és kognitív struktúrák erősen kaotikus állapotokat okozhatnak, s ha ebben a korban „akcidentális krízis” éri a kamaszt, a krízis súlyosbodik. (In: Bóna A. (2015). *A krízis lélektana*. In: Kiss Enikő, Csilla, Sz. Makó Hajnalka (szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Pro Pannónia Kiadói Alapítvány, 130. o.) A válogatásban segítő madarak, éppen azok a belső energiaforrások, melyeket a mesék nyelvén „áldásként” kapnak a lányok, és amelyek a kellő időben hasznosulnak a krízisek meghaladása, a szemezgetések nyomán.

Amint a lány meghaladott egy konkrét helyzetet, rálátása lett, önismereti tapasztalatokra tett szert. Ezért mondhatta mind ahányszor, hogy ő látta a templomban megjelenő királykisasszonyt. Tényleg látta!

Ez a rálátás egy olyan komoly következménnyel is jár, hogy az „itt és most”-ban jelen lehessen, ne nézen visszafelé – hogy nővéreit (ha ezt külső, családi, társadalmi szempontból vagy a benne levő pszichikai működések felül nézzük is) romboló cselekvésekre ösztönzi. „Diribdarabba vagdalták a lajtorját, hogy többet a kéményhez föl ne mászhasson.”, „Ledöntötték a kerítést, hogy többet ne állhasson reá.”, „Kivágták az eperfát, hogy többet ne mászhasson reá.” Hogy ez mit jelenthet? A horizontális és vertikális korlátoktól való megszabadulást? Feltételezi az alap helyzet végleges elhagyását, és amint megérett rá, az aranyruhában való kitoppantást, vagyis önmaga felvállalását, szépségeinek büszke viselését.

Szabó, E. (2021). *Hétszepség hét tudománya: Mesék a nővé válásról*. Kreatív könyvkiadó.

A mesével való egyik munkánk (részlet): „Ekkor úgy döntünk, hogy kicsit átmegyünk egy másik mesébe. Hátrább akar lépni, valamilyen másik szempontból szeretne magára rálátni. A *Hamupipőke* mesében egy félárva lánynak jobb a rongyok között, mint szépen felöltözni és elmenni a templomba.

Emlékezés helyett M. a jelen állapotára fókuszálna, azt beszéljük meg, hogy emberként és nőként hol tart. Továbbra is a mesében haladunk és tulajdonképpen ő a mesét meséli át a saját életére.

– Rosszindulatúak a mostohák, de Hamupipőkének jó a rongyokban. Úgy fogadta el magát, ahogy van. Nem akart sem megfelelni, sem tetszeni, senkit nem akart magához közel engedni. Jól volt, ahogy volt, s végezte a dolgát. Most én nyitottabb vagyok, de nem akarok senkinek megfelelni.” – mondta M.

– Azt érzem a szavaidból, hogy te is nyitottabb vagy az előrelépése, mint Hamupipőke a rongyok között, de nem szeretnéd, hogy kívülről noszogassanak, mert te a saját belső ritmusod szerint élnéd meg a dolgokat? Ezt elmagyaráznád részletesebben?

– Nézd, ez a csaj lelkileg tönkre volt menve! Elvesztette a családját. Elvesztette az anyját. Mostoha-anya volt. Mert mi az anya szerepe: neveli, tanítja, hogy nő legyen belőle, tudja megvédeni magát. Neki nincs ilyen, tehát jó volt a régi rongyokban, ahogy volt. Lelkileg tönkre volt menve. Nem akart megtisztulni. De mitől is nem akart? Hm. Hm. (hosszú csend)

– Azt mondd, hogy valami régit, elhasználtat, illetve nem akar elhagyni? Ebben a helyzetben érzel valami a közöset bennetek?

– Hát mondtam, nem akarunk megfelelni senkinek, nincs normális családunk, nincs anya, aki megtanítsa

nőnek lenni.(Kicsit hallgat, majd felkiált.) Ja, tudom mitől kellene megszabadulni! (Hangosan, lendülettel beszél.) Nőnek még nem nő, lánynak már nem lány. Elhasználódott a lánysága. Ezek a rongyok! Még nem készült fel a nőiségre, nem akart felnőni. Nem létezik, aki segítené! Jesszus! De van! A madarak!

– A madarak segítik, hogy nővé váljon? Azok, amelyek a saját ritmusban belülről segítenek, jól értem M.?

– Igen, igen a madarak a segítők! Ki kell dobni a rongyokat majd!

– Számodra mik ezek a madarak? Elgondolkoznál rajta? Lerajzolnád, leírnád egy papírra?

(Azonnal kéri a papírt és a színes ceruzákat és művészien rajzol 15 percig, az elején felkacag, hogy rég nem rajzolt semmit. A végén megszólal:)

– Segítenek a hit, a megérezés, a kitartás, az odaadás, az idő, a türelem madarai... hm-hm...

– Azt mondd, hogy tudnak segíteni neked a hit, a megérezés, a kitartás, az odaadás, az idő, a türelem madarai abban, hogy megtisztulj, hogy felnőj? Mit csinálnak?

– Hát válogatnak! – mosolyodik el. Válogatok! – teszi hozzá hangosan.

M-nek valódi magokat adtam, így konkrétan is válogatott otthon, a beszélgetéseink közötti időszakban. És egyszer érkezésekor rákérdeztem, hogy van a sok gabonával:

– Hát válogatom, nagyon idegesít, lefáradok. Minek e az egész? Naphosszat ülök és magokat válogatok, és az az érzésem, hogy nagyon hülye munka. Szétválogatom a valóságot. A biztosat a bizonytalantól, magamat a szüleimtől, rettenetes! Minek ez? Hát ne, bízik magamban, leválogatom a bizonytalanságot, na jó, nem ilyen rossz, kezdek valamit érezni. (...)

ne legyek többet ilyen erőszakos magammal. Feltétel nélkül szeressem magam. Ilyen vagyok, elfogadjam! De annyira unom, fáraszt! Nehéz!

A válogatás, a döntések konkrét folyamatában három hónapig időztünk, kitérve M. veszteségeinek ajándékaira is. A háromszakaszos válogatás minden állomásán a tudatos jelenlét volt jellemző („*Ó, én azt jól láttam!*”)

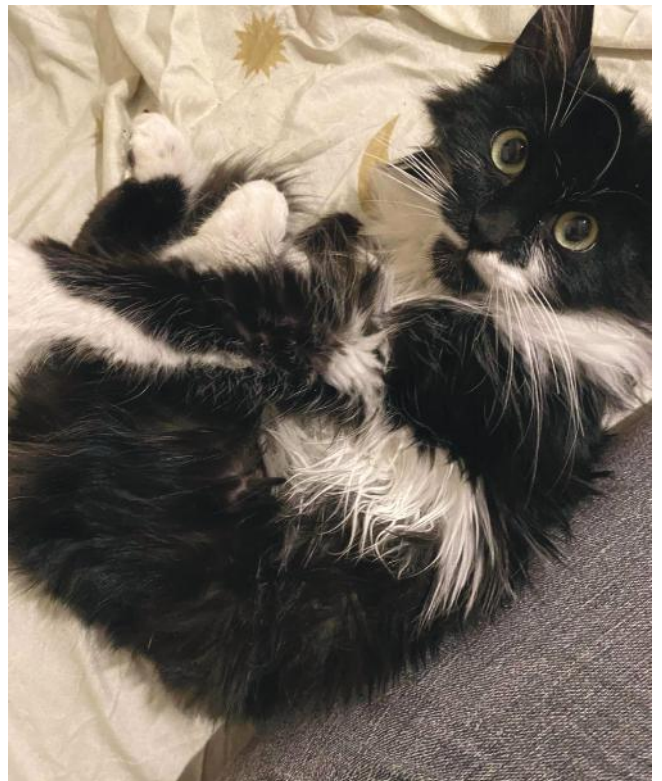
A Hamupipőke meséjétől a lelki és fizikai válogatás, a krízisek, a meghaladása, az új érettségi elemek integrálódása mellett, elindult M-ben egy komoly gyázmunka is... M. ekkor tudatosan, a mindennapok szintjén megélte a gyerekkora, s érdekes módon az eddigi arousal, az eddigi ébersége és szorongásai hiányát. Ezt is el kellett gyászolnia! Hatalmas érzelmi hullámvasútról számolt be a gabona válogatása alatt és mivel eddig nem engedte meg magának az érzelmeket, s most ezek teljességgel elborították. Ez azonban az erős düh és harag ráadásul büntudata felszínre törését is jelentette számára. Az átdolgozás fázisába folyamatos tudatosítás zajlott egyáltalán nem elkülönülve az előző fázistól. Mert az érzelmek intenzitása tudatosodott és racionalizálódott és következett az adaptáció, M. képessé vált az életének folytatására, és ez folyamatosan hangoztatta is, közben valóban erősödött a self-integráció, hiszen elkülönülhetett a múlt a jelentől és a jelen megélései a jövőre való tervet is magukban tartanak. Itt került sor az erőforrások felleltározására és ő a saját igényére egy bakancslistát is készített, melyben a sofőrvizsgától, a nyelvtanulásig, az üzletasszonyi státusáig mindent beleírt.

Igen elgondolkodtató volt számára, hogy miért mondja Hamupipőke egyfolytában, hogy ő látta a templomban megjelenő királykisasszonyt:

Hogy ő látta magát? Hát ez meg mit jelent? Ha látta magát, akkor megkettőződött? Miért mond-

ta el honnan látta? Tudta, hogy mindent szétvernek azok a satrafák! Bántalmazók! Lehet azt is akarta, hogy szétverjék! Na ez jó! Szétverette az egész házat. Én is szétverném! Mostmár én is érzem magamat! „Diribdarabba vagdalták a lajtorját, hogy többet a kéményhez föl ne mászhasson.” „Ledöntötték a kerítést, hogy többet ne állhasson reá. Ne legyen határ a kint és bent között.” „Kivágatták az eperfát, hogy többet ne mászhasson reá.” – Ez a működés volt a válogatás mellett M. nagy kihívása. Mit is jelenthet ez az ő életében. Az indulatossága és szó szerint vett pusztítási vágya egyre jobban felerősödött. „A lajtorja, a kerítés, és az eperfa leromboltatásában aztán azt láttam meg, hogy az otthon nem otthon, a családom nem család, nem védelmező, nem megbízható, nem megtartó, nem kell. Azonban nem lehet csak úgy kísértalni sem belőle, ahogyan én próbáltam meg, *hogy elmentem örökre* és két hét után hazamentem... idegennek.” – mondta a jelenetekről M.

Biztattam, hogy keresse meg, hogy mi is a lajtorja, a kerítés, az eperfa az ő életében. Utána hetekig gondolkodott. Tovább válogatta a magokat is. Közben rajzolt és rajzolt, magokat, létrákat, kerítéseket, házakat, mindent, ami foglalkoztatta. Finom, érzéketes képek, érzések, összekapcsolások, és leválasztások mentén haladt a saját ritmusában és a végén megállapította, hogy a családi kötelékek, minták, működések minden szinten (vízszintes és függőleges irányban is, mondta, s vetett egy keresztet ekkor) „el vannak cseszve”, egyszer le kell rombolni a létrát, aminek nem a kéménynek támasztva, hanem ég és föld között lenne a helye, aztán szét kell verni a kerítést, az izolációt, a behatárolt, korlátoló bezártságot és végül ki kell vágni azt a fát, ami a családfa - mint mondta - „degenerált” mintáit adja. Azután már el lehet hagyni ezt a házat. Itt érkeztünk el a beszélgetéseinkben a megbocsátáshoz. Mivel a mesében a lányt végül az apja viszi el, „menti meg” a családtól (magától is), felmerült M.-ben, hogy akkor most hogyan tovább az „apuval”...



Szirtesi-Nagy Réka



A mesékkal 2017-ben találkoztam a szakmai utamon, és azonnal megragadott, hogy milyen mélységeket nyitnak meg: egyszerre szólnak a szívhez és az értelemhez, hidat képeznek a tudatos gondolkodás és a tudattalan világ között. Azóta is foglalkoztat, hogyan lehet a meséket vezetőfejlesztésben, csapatépítésben, csoportos és egyéni coachingban, valamint szervezetfejlesztésben használni. Hiszem, hogy a mesék olyan ősi tudást hordoznak, ame-

lyek ma is segítenek eligazodni a bizonytalanságban, erőt meríteni a kihívások idején, és új nézőpontból tekinteni önmagunkra és másokra.

Számomra a mesék nem eszközök csupán, hanem társak, amelyek finoman és bölcsen vezetik a figyelmünket. Oktatóként az a célom, hogy átadjam azt a szemléletet, amelyben a történetek élő segítőkké válnak: a fejlődés, a kapcsolódás és az önismeret forrásaivá.

A képek nyelvén szóló mesék, a mesék nyelvén szóló képek

Képkártyák és mesék használata a szervezetfejlesztésben

Trénerként és coachként mindig is foglalkoztatott, hogyan tudom kísérni az embereket abban, hogy rátaláljanak saját erőforrásaikra. Hiszem, hogy mindannyiunkban ott rejlenek a válaszok, csak néha szükség van egy történetre, egy képre vagy egy élményre, ami segít megfogalmazni, amit eddig nem tudtunk szavakba önteni.

A mesékkel 2017-ben találkoztam a szakmai utamon, és azóta is meghatározó szerepet töltenek be a munkámban. Megérintett bennük az a bölcsesség, ami egyszerre szólítja meg az értelmet és a lelket, az egyént és a közösséget. A mesék képesek hidat képezni a hétköznapi gondolkodásunk és a tudattalan világunk között, így olyan kapukat nyitnak meg, amelyek más módszerekkel gyakran rejtve maradnak. Nemcsak gyerekeknek szólnak: vezetők, csapatok, vagy éppen egyéni kliensek is új felismeréseket és bátorító üzeneteket kaphatnak általuk. A képkártyák is hasonló szálakat mozgatnak meg: sokszor egy képpel meg lehet mutatni olyasmit, amire még nincsenek szavaink, vagy aminek a kimondására még nem állunk készen.

Munkám során szívesen kombinálom a meséket kreatív eszközökkel, különösen képkártyákkal. Használok például OH-kártyákat, Points of You kártyákat, állat- és arcábrázolásokat, illetve olyan tematikus kártyákat, amelyek segítik a résztvevőket a történetekhez való személyes kapcsolódásban (például utak, ajtók, hidak, növények, épületek). A kártyák változatossága lehetővé teszi, hogy mindig az adott helyzethez és csapathoz

A mesék képesek hidat képezni a hétköznapi gondolkodásunk és a tudattalan világunk között, így olyan kapukat nyitnak meg, amelyek más módszerekkel gyakran rejtve maradnak. Nemcsak gyerekeknek szólnak: vezetők, csapatok, vagy éppen egyéni kliensek is új felismeréseket és bátorító üzeneteket kaphatnak általuk.

illőt válasszak: van, amikor a humoros, játékos képek oldják a feszültséget, máskor a mélyebb, szimbolikus ábrák hívják elő a belső tartalmakat.

Az egyik kedvenc gyakorlatom az állatkártyákhoz kötődik. Egy mese feldolgozása után arra kérem a résztvevőket, hogy válasszanak ki egy állatot a kártyák közül, amely szerintük leginkább kifejezi azt az erőforrást, amire most szükségük van a saját útjukon. Van, aki a róka ravaszságát választja, más a medve erejét, vagy a madár könnyedségét. Ezután megosztják egymással, mit jelent számukra az adott állat, és hogyan tudják ezt a minőséget a mindennapi életükbe is beépíteni. Gyakran derül ki, hogy a történet hőse és a választott állat hasonló erőket hordoz – és ez a felismerés sokszor ad bátorítást és lendületet a résztvevőknek. Sőt, néha az is megmutatkozik ezen keresztül, hogy a mese hőse és a résztvevők sok közös erőt hordoznak magukban.

Egy másik kedves gyakorlatom az arcokhoz kapcsolódik. Amikor a mese hőse valamilyen belső küzdelemmel néz szembe, arra kérem a résztvevőket, hogy válasszanak egy arc-kártyát, amelyik leginkább kifejezi azt az érzést, amiben most ők maguk vannak. A választás sokszor nem tudatos: inkább egy pillanatnyi megérzés, amely mögött mégis ott húzódik egy mély belső tapasztalat. Ezután meghívom őket arra, hogy

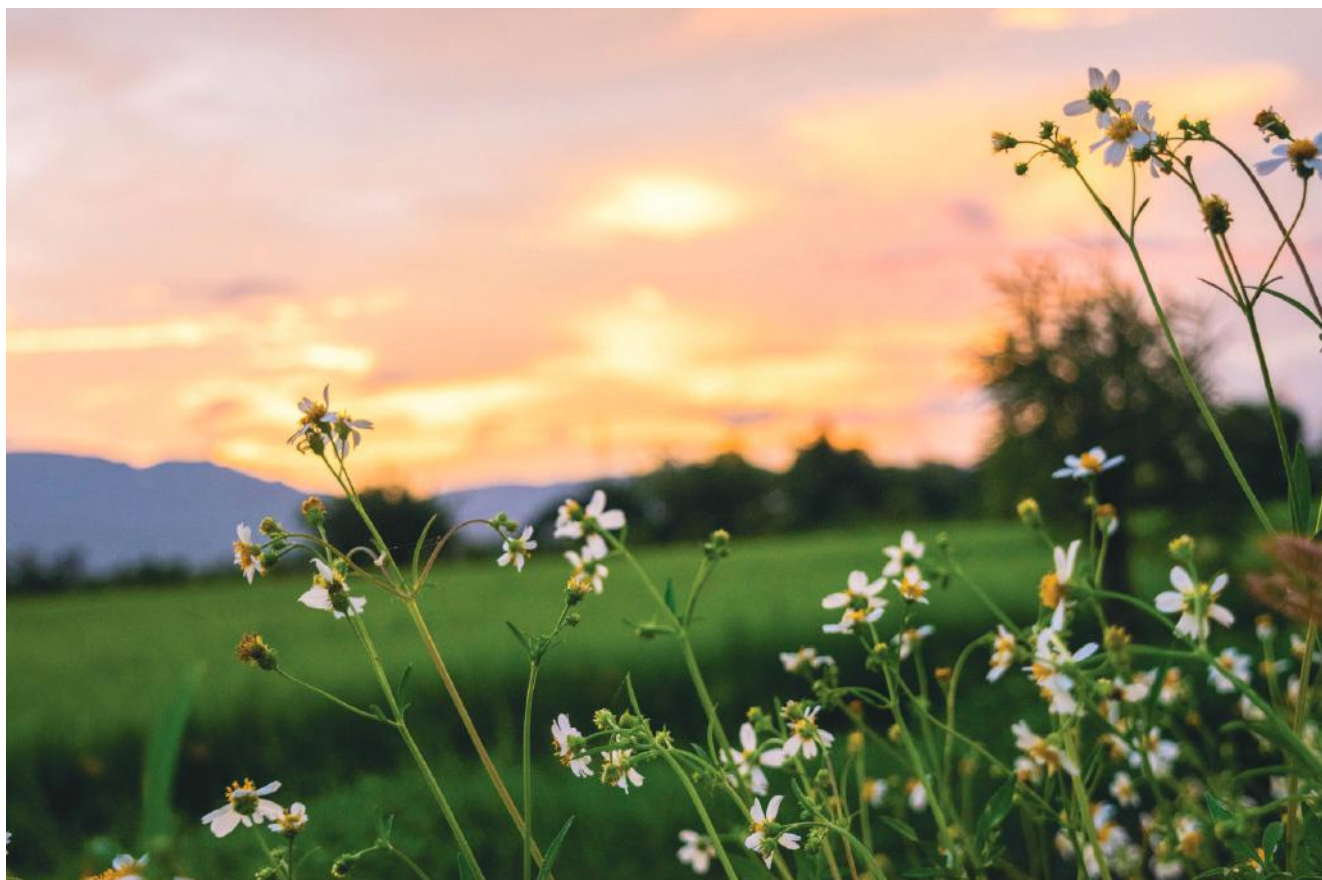
válasszanak egy másik arcot is – olyat, amelyik számukra azt mutatja, ahogyan szeretnék magukat látni, amikor túljutnak a jelenlegi helyzetükön.

A két arc közötti távolság vagy különbség sokszor nagyon beszédes: van, aki szomorú, fáradt tekintetből indul, és egy nyitott, derűs arcban találja meg a vágyott állapotot. Másnál a kettő között apró, de jelentős változás mutatkozik – például a bizonytalanságból egy eltökéltebb, figyelő tekintet felé mozdul. A résztvevőkkel közösen meg lehet vizsgálni, mit mesél ez a két arc egymás mellett, milyen belső erőforrásokra van szükség ahhoz, hogy az egyik állapotból a másik felé lehessen haladni.

Előfordulhat, hogy a mese hőse és a résztvevők által választott arcok párbeszédbe lépnek egymással: mintha a történet és a személyes élmény összefonódna. Ilyenkor nemcsak a mese ad kapaszkodót, hanem a képek is: együtt teremtenek egy hidat a jelen állapot és a vágyott jövő között.

Számomra ezek a pillanatok mutatják meg leginkább, miért érdemes mesékkal és képekkel dolgozni. A résztvevők nemcsak hallgatják a történetet, hanem bele is helyezkednek, saját életükkel fűzik tovább, és így válnak a mese hőséhez hasonlóan ők maguk is a saját útjuk alakítóivá.





Tátrai Vanda



A történetem a Pécsi Zsolnay Porcelángyár varázsvilágában kezdődött, ahol porcelánfestést tanultam, terveztem a porcelángyár számára, majd a Baranya Megyei Alkotótelepeken dolgoztam és saját kerámia műhelyt is vezettem. Alapítóként részt vettem a Farkaskő Noszvaj-i Barlang Művésztelep elindításában, majd 2015-ben a Semmelweis Egyetem, Boldizsár Ildikó által vezetett tanfolyamának elvégzésével váltam alkotó fejlesztő metamorphoses-meseterapeutává. Művészeti és meseterá-

piás tapasztalataimat összefűzve tartok alkotó fejlesztő foglalkozásokat. Mesés munkáimban a természetkapcsolat, a mélyszegénységben élők segítése és a mesei terek tudásának a kutatása a leghangsúlyosabb. 2012-ban indítottam el a ma már hálózatként működő Meseút meseterápiás tanösvényeket. 2019-ben a Mesejáró manufaktúrát, 2024-ben a Vándor Meseút programot, valamint a GreenSpire vállalati ökológiai program egyik vezetője vagyok.

Egy meseterápiás tanösvény hét köntöse

Aesopus egyik történetében¹ a meztelen Igazságot testvére a Mese, tarka köntösökbe öltözteti, hogy az emberek számára elfogadhatóbb, érthetőbb legyen. Milyen rétegek, hány féle „köntös” fedezhető fel egy meseterápiás tanösvényen, a kicsi meseházikók felkeresése során?

Amit első ránézésre megpillantunk, hogy idegenforgalmi attrakcióként, lehetőséget ad családoknak, pároknak, társaságoknak egy szabadtéri program eltöltésére. Ez a tanösvények első tiri-tarka gazdagon díszített köntöse, az offline kikapcsolódás, ahol játékos feladatok és mesék kísérik a „meseutazókat”. A látogatókat a kaland, a felfedezés öröme indítja el a mesék útján, hogy saját ritmusukban járassák be a tájat.

Ha félrehajtjuk ezt az első réteget, előtűnik a második ódivatú arannyal kivert köntös: az értékközzvetítés. A házikókban a kicsik számára is érthető, átélhető módon bemutatott helyi kulturális értékeket és a környék vagy az itt élők történeteit, legendáit találjuk. Az útvonalat bejárva kapcsolódunk a helyszínek emlékeihez, legendáriumához, ami azért is fontos, mert a helyiek számára is megtartó, értékkel bíró tartalom, nem csak a kirándulóknak érdekes. Sok szálon kapcsolódhatunk a helytörténethez, lehet az egy motívum, helyben gyűjtött mese, eredettörténet vagy városi legenda egy-egy ikonikus lakóról.

Ha félrehúzzuk ezt a köntöst is, a következő, egy fonókon elnyűtt, patogó tűz illatát hozó réteg: a hagyományörzés. A Meseút az írott folklór, a népmesei hagyomány mai gyerekeknek való átadásában is fontos szerepet játszhat. A kaland és a felfedezés olyan meseszövegeket is bevezethet a csa-

„– Ó, testvérem, hát nem érted? Senki sem akarja hallani a meztelen Igazságot, de ha felöltözteted a Mese köntöseibe, mindenki meghallgatja majd.”

¹ Aesopus története és a <https://spellbinders.org> nemzetközi mesemondó oldalon megjelent ismeretlen szerző meséje alapján, Tátrai Vanda átdolgozásában.

lád életébe, amelyeket másként nem találnának meg, vagy amelyek másként érdektelenek lennének. A „mesétlen” családok, akiket kizárólag a program turisztikai része vonz az elindulásra, rácsodálkoznak a mesékre, a mesemondás, mesehallgatás örömére. Egy kellemes séta közben, kötetlen módon kínált írott vagy hangos meseanyag sok esetben az első rácsodálkozás lehet arra, hogy milyen jó élő szóban mesét hallgatni, arra, hogy a népmese „menő is lehet”. A népmesékben őrzött magyar nyelvi fordulatok, szókapcsolatok, kifejezések, tájszavak a kalandba öltöztetve új életre kelhetnek.

Ha fellibbentjük a negyedik köntöst, az – talán óriási, puha, meleg takaró – a kapcsolatépítés lesz. A minőségi idő az egyik legfontosabb ajándék, amit a családoknak ad egy mesés tanösvény. Séta közben a közös kikapcsolódás, játék mellett, a meseházak feladatai meghívják a családi legendárium történeteinek felidézésére, az emlékek, a vidám vagy szívszorító történetek elmesélésére. Minden házikó egy lehetőséget rejt a generációk közötti kapcsolódásra és egymás jobb megismerésére is.

Ha egy újabb réteget keresünk, rátalálunk a fejlesztés tekervényes mintákkal teleírt kendőjére. A mesékhez kapcsolódó feladatok, kihívások között sokféle fejlesztési terület megbújhat. Ezek olyan alapvető emberi értékekhez kalauzolniak el, amelyeket a mesehősök képviselnek. Énerősítő, belső értékekre koncentráló játékok és mesefeldolgozások segítik az önálló gondolkodást, a véleményalkotást, a belső képalkotó képesség fejlődését. A meseházak próbatételei többek között a kognitív, a mozgásos, az érzékeléssel és az észleléssel kapcsolatos, a kommunikációs és a szociális képességek fejlődését támogatják, de nem az iskolai feladatlapokhoz hasonló kérdésfeltevésekkel. Úgy vezetjük a meseúton járókat, hogy minden kihívásra saját egyéni válaszukat keressék meg. Nincs jó

vagy rossz felelet, nincs győztes, de van felismerés, rácsodálkozás és sikerélmény. „Nem is tudtam, hogy ilyen ügyes vagyok” monda egy meseutazó kisiskolás, és valóban, itt mindenki megtapasztalhatja saját mesehősi erejét, s gyakran rátalálnak a gyerekek bátorságukra, bölcsességükre, nehézségeken átrepítő titkos táltos paripájukra, azokra a nagyszerű tulajdonságaikra amikről talán nem is tudtak. A házikókban rejtőző mesehősök a mai médiakultúrától teljesen eltérő példaként is szolgálhatnak, megannyi pozitív tulajdonságukkal, stratégiáikkal, viselkedésükkel. A szülők számára így minden házikó egy újfajta kapcsolódási lehetőség gyermekeikhez. Így aki figyelmesen járja végig az utat sok fontos dolgot megtudhat, így lesz egy séta „családepítő kaland”.

A mese arra is képes, hogy közvetítő szerepet töltsön be a hallgató és az információ között, segíti az „aha”-élmény kialakulását, az álláspont-változtatást, és hosszútávon megőrződő tudást ad, mely a hasonló események hatására aktivizálódik. Ennek különös jelentősége lehet azokban az esetekben, amikor túlságosan elvont, nehezen érthető információt szeretnénk közvetíteni, illetve a nehézsorsú közösségekben. Egy gyermekjogi, vagy ökológiai szituáció például nehezen érthető didaktikusan, ám mesébe és kalandba csomagolva átadható lesz. Ez már meg is mutatja nekünk a Meseút tanösvények hatodik szürke köntösét a nehéz témák mesékbe öltöztetését. A tanösvények sokrétű és családbarát módszere képes olyan témákat is átadhatóvá, feldolgozhatóvá tenni, amelyek a hagyományos edukációs módszerekkel túl elvontak, nehezek, elutasítottak vagy érdektelenek lennének.

Legutolsó és egyben az egyik legfontosabb, őszi erdő illatú réteg a környezetvédelem. Az apró ökológiai lábnyom mellett, egy jól kigondolt tanösvény állomásai

elindítanak a szorosabb környezeti kapcsolódás és a személyes ökológiai felelősség felismerése felé.

Látható, hogy egy mesés sétaút összeállítása sok lehetőséget hordoz magában, ugyanakkor roppant komplex feladat, és nagy felelősség is, hiszen nem tudhatjuk, hogy ki lesz a következő látogató? Nem ismerjük a látogatók élethelyzetét, korát, státuszát, nehézségeit. Csak annyit tudunk róla, hogy egy ember, aki meséért jött. Egy jól megalkotott tanösvényen finoman vezethetjük, akár kicsi akár nagy, a belső rendeződés útján. Rengeteg szál kell így összeszőni és kézben tartani mindvégig.

A hét köntös színeit, a mese, a helyszín, a tematika, a korcsoportok, a tudásanyag, a hőssé válás, a kaland és kihívás sok-sok szálát.

Nagyon finoman kalibrált kérdésfeltevésre, feladatokra van szükség ahhoz, hogy egy tanösvény képessé váljon a változások segítésére és valóban családépítő kalanddá válhasson, ahonnan mindenki gazdagabban tér haza.

„– Ó, testvérem, hát nem érted? Senki sem akarja hallani a meztelen Igazságot, de ha felöltöztetted a Mese köntöseibe, mindenki meghallgatja majd.”²



² Aesopus története és a <https://spellbinders.org> nemzetközi mesemondó oldalon megjelent ismeretlen szerző meséje alapján, Tátrai Vanda átdolgozásában.





Boldizsár Ildikó

Könyvek

- <https://www.boldizsarildiko.com/konyvek>
- könyvek; mesegyűjtemények, tankönyvek; mesékkel, meseterápiával kapcsolatos publikációk; szépirodalmi publikációk, tanulmányok: <https://www.boldizsarildiko.com/irodalomjegyzek>

Magvető kiadónál megjelent könyvek

- Boldizsár Ildikó (2007): *Mesék nőkről férfiaknak*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2007): *Mesék férfiakról nőknek*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2008): *A hajnal leánya – hindu elbeszélések szanszkrit kézirat nyomán*. Francis William Bain; Ford.: Baktay Ervin; Szerk.: Boldizsár Ildikó és Farkas Pál. Budapest, Magvető, A Tan kapuja.
- Boldizsár Ildikó (2008): *Mesék apákról*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2008): *Mesék anyákról*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2009): *Mesék életről, halálról és újjászületésről*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2010): *Meseterápia – mesék a gyógyításban és a mindennapokban*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2012): *Mesék testvérekről testvéreknek*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2013): *Mesekalauz úton lévőknek – életfordulók meséi*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2014): *Meseterápia a gyakorlatban – a metamorphoses-meseterápia alkalmazása*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2014): *Mesék boldog öregekről*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2015): *Mesék az élet csodáiról*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2016): *Életválságok meséi – mesekalauz útkeresőknek*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2019): *Mesék a csodakertről – az egyetlen Földért*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2019): *A királyné, aki madárnak képzelte magát – meseterápiás csoporttörténetek*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2020): *Hogyan szerzett vizet a kiszáradt kút?* Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2023): *Az igazi vándorút*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2023): *Amália útjai*. A három kötet egyben. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2023): *„Hogyan segítek én terajtd?” – segítő kapcsolatok a mesékben*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2024): *Mesék férfiakról nőknek, nőkről férfiaknak*. Budapest, Magvető.
- Boldizsár Ildikó (2025): *Mesék a felnőtté válásról*. Budapest, Magvető.

Hangfelvételek

- Boldizsár Ildikó (2015): *Boszorkányos mesék*. (hangfelvétel) Boldizsár Ildikó, Dobó Kata előadásában. Budapest, Kossuth, Mojzer.
- Boldizsár Ildikó (2017): *Születésmesék*. (hangfelvétel) Boldizsár Ildikó, a szerző előadásában. Budapest, Kossuth, Mojzer.
- Boldizsár Ildikó (2017): *Mesék útkeresőknek*. (hangfelvétel) – meseterápia, Boldizsár Ildikó, a szerző előadásában. Budapest, Kossuth, Mojzer.
- Boldizsár Ildikó (2019): *Mesék a szerelemről*. (hangfelvétel) – meseterápia, Boldizsár Ildikó, a szerző előadásában. Budapest, Kossuth, Mojzer.

Boldizsár Ildikó (2022–): MESE – összművészeti folyóirat, lapalapítás

A MESE folyóiratban megjelent írások:

- Boldizsár Ildikó (2022): *A szerencse lánya: Karig Sára*. 1. évf. 1. szám p. 19–20.
- Boldizsár Ildikó (2022): *Hagyományok Háza. Interjú Gulyás Judittal*. 1. évf. 2. szám p. 5–14.
- Boldizsár Ildikó (2022): *Metamorphoses Meseterápiás Módszer*. 1. évf. 2. szám p. 21–23.
- Boldizsár Ildikó (2022): *A nép és műmesék szerepe a gyerekek életében*. 1. évf. 3. szám
- Boldizsár Ildikó (2022): *Rendben lenni*. 1. évf. 4. szám p. 11–13.
- Boldizsár Ildikó (2024): *Beköszöntő*. 3. évf. 1. szám p. 4–5. (online)
- Boldizsár Ildikó (2024): *Amíg nem csinálod, nem tudod. Beszélgetés a Kő Boldizsár és Gulyás Anna házaspárral*. 3. évf. 2. szám p. 14–21. (online)
- Boldizsár Ildikó (2024): *Állatokat szerepeltető mesék történeti gyökerei és terápiás hatásai*. 3. évf. 3. szám p. 16–19. (online)
- Boldizsár Ildikó (2024): *Tiszteletadás Luzsi Margónak*. 4. évf. 1. szám p. 10–13. (online)

Csábi Orsolya

- Csábi Orsolya (2024): *Krízisfókuszú meseterápiás munka bemutatása*. Krízis tanácsadó szakpszichológus képzés záródolgozata, ELTE PPK.
- Csábi Orsolya (2024): *Meseversum – Meseterápiás elmélet és gyakorlat*. Első és második kiadás. Oriold és Társai Kiadó. <https://orioldbooks.com/termek/meseversum-masodik-kiadas/>
- Csábi Orsolya (2022): *Integratív Meseterápia felnőtteknek*. Mese összművészeti folyóirat, Napjaink meseirányzatai. 1. évf., 2022. nyár, p. 56–58.
- Csábi Orsolya (2014): *Integratív Felnőtt Meseterápia*. In: *Meseterápia a gyakorlatban*. Magvető Kiadó, p. 254–270.

- Csábi Orsolya (2014): *Mesés Mátka 02 integrált meseterápiás workshop esettanulmánya*. Metamorphoses-meseterapeuta képzés, Felsőfokú vizsgadolgozat; SOTE 2014
- Csábi Orsolya (2005): *Mesék mint énrészek közötti kommunikáció elemzése tranzakcióanalízissel, avagy Vaszlisza tűzért megy Baba Jagához*. Szakdolgozat, DE Pszichológiai Intézet.

Hunya Csilla

- Hunya Csilla (2014): *Téli mese – Meseterápia a gyakorlatban*. A metamorphoses-meseterápia alkalmazása. Szerk. Boldizsár Ildikó. Budapest, Magvető Kiadó.
- Erdélyi Ildikó – Hunya Csilla (2016): Álom-világ. *Lélekelemzés*, 2016, (11) 1. p. 51–70.
- Hunya Csilla (2016): A pszichodráma díszlete. A színpadon túl. *Az alkalmazott színház és környéke*. Szerk.: Görcsi Péter, P. Müller Péter, Pandur Petra, Rosner Krisztina. Pécs, Kronosz Kiadó, p. 152–163.
- Hunya Csilla (2017): *Paraziták és gazdatestek, otthonlávők és idegenek Kim-Ki Duk Lopakodó lelkek című alkotásában*. Imágó Budapest, 2017, 6 (1). p. 58–66.
- Hunya Csilla – Aszalós Péter (2017): *Telemarketing*. Imágó Budapest, Psychoanalysis and the Occult, 2017, 4. p. 76–93.
- Hunya Csilla (2017): Pzichodráma és belső építészet. Helyek és tárgyak a mintha térben. *Pszichodráma Újság*, 2017.
- Erdélyi Ildikó – Hunya Csilla (2018): *Álom Világok között. Többlétszem. Pszichoterápiás esettörténetek*. Szerk.: Erdélyi Ildikó. Budapest, Oriold és társai Kiadó, p. 97–124.
- Hunya Csilla (2022): Metamorphoses-meseterápia és pszichodráma. *Mese összművészeti folyóirat*, Napjaink meseirányzatai, 2022, 2. p. 59–62.
- Hunya Csilla (2024): Fényből szőj mesét! *Mese összművészeti folyóirat*, Fényből szőj mesét: 2024, 2. 10–14.
- Hunya Csilla (2024): Útnak induló hősök és álhősök. Meseterápia a pszichodráma színpadán. *Mese összművészeti folyóirat*, Egyedül gyorsabban haladunk, de együtt messzebbre jutunk. 2024, 3. p. 44–48.
- Hunya Csilla: Lélek (rovat). *Otthon magazin*, 2019–2024, havonta.
- Hunya Csilla: Az utolsó oldal. *Otthon magazin*, 2019. 5. p. 106.
- Hunya Csilla: Költözködünk, tehát vagyunk. *Otthon magazin*, 2019. 6. p. 106.
- Hunya Csilla: Hurrá, nyaraló! *Otthon magazin*, 2019. 7. p. 98.
- Hunya Csilla: 40 fokban az igazi. *Otthon magazin*, 2019. 8. p. 98.
- Hunya Csilla: A gyerekkor tisztelete. *Otthon magazin*, 2019. 9. p. 114.
- Hunya Csilla: Ezmiez és demiért. *Otthon magazin*, 2019. 10. p. 106.
- Hunya Csilla: Otthonnalvalólét. *Otthon magazin*, 2019. 11. p. 106.
- Hunya Csilla: Ahány ház, annyi szokás. *Otthon magazin*, 2019. 12. p. 106.
- Hunya Csilla: Ideje van. *Otthon magazin*, 2020. 1. p. 98.

- Hunya Csilla: Beszélünk kell. *Otthon* magazin, 2020. 2. p. 98.
- Hunya Csilla: Kis tavaszi nagytakarítás. *Otthon* magazin, 2020. 3. p. 98.
- Hunya Csilla: Nád a házam teteje. *Otthon* magazin, 2020. 4. p. 112.
- Hunya Csilla: Az én házam, az én váram. *Otthon* magazin, 2020. 5. p. 98.
- Hunya Csilla: Varázsceruza. *Otthon* magazin, 2020. 6. p. 90.
- Hunya Csilla: Hortenzia háború. *Otthon* magazin, 2020. 7. p. 90.
- Hunya Csilla: Idevágó igazságok. *Otthon* magazin, 2020. 8. p. 98.
- Hunya Csilla: Hiperűrgrás. *Otthon* magazin, 2020. 9. p. 98.
- Hunya Csilla: Noé után szabadon. *Otthon* magazin, 2020. 10. p. 106.
- Hunya Csilla: Tessék szépen megijedni! *Otthon* magazin, 2020. 11. p. 106.
- Hunya Csilla: Mikulás, Húsvéti nyúl, Karácsony. *Otthon* magazin, 2021. 1. p. 98.
- Hunya Csilla: És mégis mozog a Föld. *Otthon* magazin, 2021. 2. p. 98.
- Hunya Csilla: Örömtócsa és boldogságtenger. *Otthon* magazin, 2021. 3. p. 98.
- Hunya Csilla: Szeresd szomszédodat. *Otthon* magazin, 2021. 4. p. 98.
- Hunya Csilla: Ígéreték földje. *Otthon* magazin, 2021. 5. p. 98.
- Hunya Csilla: Kis rekeszek nagy titkai. *Otthon* magazin, 2021. 6. p. 98.
- Hunya Csilla: Minél reménytelenebb, annál jobb. *Otthon* magazin, 2021. 7. p. 98.
- Hunya Csilla: Icipici nagyhatalmak. *Otthon* magazin, 2021. 8. p. 98.
- Hunya Csilla: Tértörténetek. *Otthon* magazin, 2021. 9. p. 98.
- Hunya Csilla: Héra, segíts! *Otthon* magazin, 2021. 10. p. 106.
- Hunya Csilla: Nem-helyek. *Otthon* magazin, 2021. 11. p. 98.
- Hunya Csilla: Rutinok és rituálék. *Otthon* magazin, 2021. 12. p. 106.
- Hunya Csilla: Varázsszőnyeg. *Otthon* magazin, 2022. 1. p. 98.
- Hunya Csilla: Vadekára fel! *Otthon* magazin, 2022. 2. p. 98.
- Hunya Csilla: Nagytakarítás helyett. *Otthon* magazin, 2022. 3. p. 98.
- Hunya Csilla: Tedd arrébb. *Otthon* magazin, 2022. 4. p. 98.
- Hunya Csilla: Segítő otthonok. *Otthon* magazin, 2022. 5. p. 98.
- Hunya Csilla: Falban fészek. *Otthon* magazin, 2022. 6. p. 98.
- Hunya Csilla: Irány vissza. *Otthon* magazin, 2022. 7. p. 98.
- Hunya Csilla: Különös holmi. *Otthon* magazin, 2022. 8. p. 98.
- Hunya Csilla: Szekrény-kaland. *Otthon* magazin, 2022. 9. p. 106.
- Hunya Csilla: Műveink helye, helyünk művei. *Otthon* magazin, 2022. 10. p. 98.
- Hunya Csilla: Örökség. *Otthon* magazin, 2022. 11. p. 98.
- Hunya Csilla: A második pillecukor. *Otthon* magazin, 2022. 12. p. 98.
- Hunya Csilla: A világ közepe. *Otthon* magazin, 2023. 1. p. 98.

- Hunya Csilla: Éld át az otthonod. *Otthon* magazin, 2023. 2. p. 90.
- Hunya Csilla: Territorializáljunk egy kicsit! *Otthon* magazin, 2023. 3. p. 98.
- Hunya Csilla: Varázs-magok. *Otthon* magazin, 2023. 4. p. 98.
- Hunya Csilla: Az otthonok legotthonabbika. *Otthon* magazin, 2023. 5. p. 98
- Hunya Csilla: Visszaút. *Otthon* magazin, 2023. 6. p. 98.
- Hunya Csilla: Az elvagyódás otthonossága. *Otthon* magazin, 2023. 7. p. 98.
- Hunya Csilla: Ideje az utazásnak. *Otthon* magazin, 2023. 8. p. 98.
- Hunya Csilla: Dorombolni akarok. *Otthon* magazin, 2023. 9. p. 98..
- Hunya Csilla: Visítódrász. *Otthon* magazin, 2023. 10. p. 98.
- Hunya Csilla: Átmeneti üzemzavar. *Otthon* magazin, 2023. 11. p. 98.
- Hunya Csilla: Az első hóesés. *Otthon* magazin, 2023. 12. p. 98.
- Hunya Csilla: Költözködöm, tehát vagyok. *Otthon* magazin, 2024. 1. p. 98.

Luzsi Margó

Mesélj nekem sorozat – a sorozatot és a köteteket összeáll. és szerk., 1–18 kötet:

- Luzsi Margó (2011): *Mesélj nekem mindenféle állatokról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2011): *Mesélj nekem királylányokról és királyfiakról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2011): *Mesélj nekem kicsikről és óriásokról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2011): *Mesélj nekem lovakról és szamarakról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2011): *Mesélj nekem leányokról és legényekről*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2011): *Mesélj nekem szeretetről és jóságról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2012): *Mesélj nekem testvérekről és barátokról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2012): *Mesélj nekem sárkányokról és ördögökről*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2012): *Mesélj nekem felfurcsos emberekről*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2012): *Mesélj nekem törpékről és manókról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2012): *Mesélj nekem fákról és virágokról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2012): *Mesélj nekem csodás szárnyasokról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2012): *Mesélj nekem tündérekéről és boszorkányokról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2012): *Mesélj nekem elvarázsolt emberekről*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2012): *Mesélj nekem lustákról és szorgalmasokról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2012): *Mesélj nekem medvékről és vadakról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2012): *Mesélj nekem okosokról és balgákról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.
- Luzsi Margó (2012): *Mesélj nekem titkokról és varázslatokról*. Budapest, Manó Könyvek Kiadó Kft.

- Luzsi Margó (2020): *Rabmesék – mesék és történetek az egri Büntetés-végrehajtási Intézet mesekörének életéből*. Kiadja a Bródy Sándor Megyei és Városi Könyvtár.
- Luzsi Margó (2020): *Rabkoszt – testnek és léleknek*. A Heves Megyei Büntető-végrehajtási Intézet mesecsoportjának laktató meséi és receptjei. Kiadja a Bródy Sándor Megyei és Városi Könyvtár.
- Luzsi Margó – Komló-Szabó Ágnes (2022): *Élménykönyvtár – innováció, inspiráció, jó gyakorlatok könyvtárosoknak*. Kiadja a Bródy Sándor Megyei és Városi Könyvtár.
- Luzsi Margó (2022): Larin Paraske ének- és mesemondó – a 100 legnagyobb finn egyike. *Mese összművészeti folyóirat*, 1. évf. 1. sz. (2022. tavasz), p. 64–65.
- Luzsi Margó (2022): Mustármag Mikroműhely. *Mese összművészeti folyóirat*, 1. évf. 2. sz. (2022. nyár), p. 74–77.
- Luzsi Margó (2022): A könyvben élő kép művészete. Interjú Révész Emese művészettörténésszel, a Magyar Képzőművészeti Egyetem Művészettörténeti Tanszékének docensével. (Az interjút Luzsi Margó készítette) *Mese összművészeti folyóirat*, 1. évf. 2. sz. (2022. nyár) p. 82–91.
- Luzsi Margó (2022): Szemünkkel hallani: silent book-gyűjtemény Egerben. *Mese összművészeti folyóirat*, 1. évf. 3. sz. (2022. ősz), p. 73–76.
- Luzsi Margó (2022): Laikus szemmel felnőtt képeskönyvekről. *Mese összművészeti folyóirat*, 1. évf. 4. sz. (2022. tél), p. 93–95.
- Luzsi Margó (2022): Karácsony a rácsok mögött. *Mese összművészeti folyóirat*, 1. évf. 4. sz. (2022. tél), p. 44–46.
- Luzsi Margó (2022): Jobb helyé tenni a világot: interjú Juhász Attilával, a börtön meseprogram elindítójával. (Az interjút Luzsi Margó készítette.) *Mese összművészeti folyóirat*, 1. évf. 4. sz. (2022. tél), p. 39–43.
- Luzsi Margó (2023): Meseutak Magyarországon. *Mese összművészeti folyóirat*, 2. évf. különszám. p. 89–93.
- Luzsi Margó, Komló-Szabó Ágnes (2018): E'mese vár-felkerekedő könyv-, könyvtár- és olvasásnépszerűsítő programsorozat sulikezdő ovisoknak. *Kapcsolat*, 27. évf. 1–2. sz. (2018. nyár), p. 22.
- Luzsi Margó (2017): „Bébillér” – a határtalan lehetőségek birodalmának kapuja : családi mesekör a Bródy Sándor Könyvtár gyermekkönyvtárában. *Könyv, könyvtár, könyvtáros*, 26. évf. 7. sz. (2017. júl.), p. 46–49.
- Luzsi Margó, Komló-Szabó Ágnes (2017): E'mese vár – élményalapú olvasásnépszerűsítő programsorozat a HEVESTÉKA könyvtárakban. *Könyv, Könyvtár, Könyvtáros*, 26. évf. 3. sz. (2017. március), p. 31–37.
- Luzsi Margó (2018): Homo narrans a könyvtárban. *Olvasás, élmény, könyvtár: egy könyvtárostánári konferencia lenyomata*. Szerk.: Dömsödy Andrea, Németh Szilvia. Budapest, Könyvtárostánárok Egyesülete, 2018.
- Boldizsár Ildikó – Luzsi Margó – Juhász Attila (2017): *„Felboldogulni”*. A mese hídszerepe. Összeáll. és szerk. Szávai Ilona. Budapest, Pont, cop. 2017.
- Boldizsár Ildikó – Luzsi Margó – Juhász Attila (2014): *„Felboldogulni”* – a Heves Megyei Büntetés-végrehajtó Intézetben büntetésüket töltő asszonyok és gyermekeik reintegrációs meseterápiás programja. *Fordulópont*, 16. évf. 1. sz. (2014.), p. 66–80.

- Boldizsár Ildikó – Luzsi Margó – Juhász Attila (2014): „Felboldogulni” – a Heves Megyei Büntetés-végrehajtó Intézetben büntetésüket töltő asszonyok és gyermekeik reintegrációs meseterápiás programja. *Börtönügyi Szemle*, 33. évf. 3. sz. (2014) p. 37–49.
- Luzsi Margó – Bálintné Fadgyas Eszter – Pauer Erika: *KÚT – szöveggyűjtemény és ajánló*. A „KÚT – Képzésben Újítás és Tapasztalat” tréning a nyitott könyvtárakért programsorozat segédkönyvecskéje. Eger, Bródy Sándor M. és V. Könyvtár.
- Luzsi Margó (2012): Bármit kértek... *Jeromos füzetek*. 90. sz. p. 45–48.

Mészáros Piroska

- Mészáros Piroska (2008): Drogok hatása a várandós időszakban és a szoptatás alatt. In: Obert J., Mészáros P., Sógorka I. (szerk.): *Zsebkönyv – várandósság, szülés, szoptatás és droghasználat kapcsolatáról*. MEJOK – Józan Babák Klub.
- Mészáros Piroska (2009): Droghasználó emberekkel kapcsolatos előítéletekről In: Rigó J., Oberth J., Sógorka I. (szerk.): *Droghasználó várandós nők és gyermekeik ellátása*. Budapest, Magyarország Magyar Emberi Jogvédő Központ Alapítvány.
- Mészáros Piroska (2016): Észrevevessük-e a Táltost? – esetismertetés. Sorsfonó meseműhely az addiktológiai osztályon. *Psychiatric Times* 2016/2.
- Mészáros Piroska (2018): Sorsfonó, Metamorphoses-meseterápia az addiktológián. In: Petke Zs., Tremkó M. (szerk.): *Felépülés a függőségből: Szerencsejáték és szerhasználat*. Budapest, Medicina Könyvkiadó.
- Mészáros Piroska (2018): A függő és intézményes környezete. In: Petke Zs., Tremkó M. (szerk.): *Felépülés a függőségből: Szerencsejáték és szerhasználat*. Budapest, Medicina Könyvkiadó.
- Mészáros Piroska (2022): Magamhoz méltó élet. *Mese* összművészeti folyóirat, Mese mint felnőtt műfaj (2022.tél)

Pechan Eszter

Szakcikk

- Pechan Eszter (2019): A metamorphoses-meseterápiás módszer és a papírszínház technikájának kísérleti alkalmazása mérsékelt, vagy súlyos intellektuális képességzavarral élő fiatal felnőttek körében. *Gyógypedagógiai Szemle*, 2019. (47) 2. p. 152–162.
- Pechan Eszter (2020): Ha nem illik rá a cipő. *Katolikus Pedagógia*, 2018. (7) 3–4., p. 56–69.
- Pechan Eszter (2021): Kutyaival asszisztált foglalkozások lehetőségei a fejlesztő munkában. *Katolikus Pedagógia*, 2020. (9) 1–2, p. 59–69.

- Pechan Eszter – Gereben Ferencné – Bánfalvy Csaba (2024): The importance of listening to tales in special needs children's homes for children with intellectual disability. *Fogyatékoság és Társadalom – A Fogyatékoságtudomány és a Gyógypedagógia Folyóirata*, 2024/1, p. 80–93.
- Horváth Péter László – Nemes-Jakab Éva – Pechan Eszter (2022): Szépirodalom – könnyen érthetően? *Fogyatékoság és Társadalom – A Fogyatékoságtudomány és a Gyógypedagógia Folyóirata* 2022/1, p. –100.

Tanulmányok

- Pechan Eszter (2018) Szociális és emocionális készségek fejlesztési lehetőségei alkotó, fejlesztő meseterápiás foglalkozások keretében a készségfejlesztő iskolai tagozaton. In: Gereben F., Cserti-Szauer Cs., Bíró R., Egri T., Garai Sz., Hegedüs-Beleznai Cs., Katona V., Lénárt Z., Sándor A., Radványi K., Sósne Pintye M., Szekeres Á. (2018, szerk): *Gyógypedagógia – dialógusban. Fogyatékosággal élő gyermekek, fiatalok és felnőttek egyéni megsegítésének lehetőségei*. p. 65–71.
- Pechan Eszter (2019): Készségfejlesztő iskola – kapu a felnőttkorba. In: Farkasné Gönczi R., Gereben F., Lénárt Z. (szerk): *Rehabilitáció – életkorok, intézmények, szükségletek és lehetőségek a szolgáltatások hazai rendszerében*. p. 241–248.
- Pechan Eszter (2019): Alkotó, fejlesztő meseterápia fejlesztési lehetőségei a készségfejlesztő iskolában. In: Bihari E., Molnár D., Szikszai-Németh K. (2019, szerk): *Tavaszi Szél Tanulmánykötet 2019*. p. 419–428.
- Pechan Eszter – Gurbai Sándor (2019): Az intézetben lakó intellektuális és/vagy pszichoszociális fogyatékosággal élő nők sexualitása, gyermekvállalása és az őket érő erőszak. In: Bányai B., Fazekas Á., Sándor A., Hernádi (2019, szerk.): *Szabálytalan kontúrok. Fogyatékoságtudomány Magyarországon*.
- Pechan Eszter – Purzás Patrik (2021): Értelmileg akadályozott felnőttek szociális kompetenciájának fejlesztése mesékkel, történetmondással. In: Perlusz A., Cserti-Szauer Cs., Sándor A. (2021, szerk): *Fogyatékos emberek a 21. századi magyar társadalomban*. p. 201–207.
- Pechan Eszter (2021): Boldogasszony csalóánya – egy megszentelt élet az értelmileg akadályozott gyermekekért. *Máltai Tanulmányok*, 2021 (1) 1, p. 77–88.
- Pechan Eszter (2023): Hangtalanok hangja. *Mese* összművészeti folyóirat, 2023. (2), különszám.
- Pechan Eszter – Farkas-Karsai Péter (2025): Különleges szükséglet, sajátos ellátás Esetismertetés és szakmapolitikai reflexió a gyermekvédelmi szakellátásban élő, kettős szükségletű gyermekekről. *Gyógypedagógiai Szemle*, 2025. (53) 3., p. 293–296.
- Pechan Eszter (2025): Szociális kompetencia fejlesztésének lehetőségei alkotó, fejlesztő metamorphoses-meseterápia alkalmazásával mérsékelt intellektuális képességzavart mutató tanulók körében. In: Gereben Ferencné, Schmidtné Balás Eszter és Tóthné Aszalai Anett: *Terápiák többszólamban*. Tanulmánykötet „A hang lelke, a lélek hangja II.” címmel megrendezett Országos Szakmaközi Konferencián elhangzott előadásokból (megjelenés: 2025.12.05).

Peer Krisztina

- Földes Petra – Peer Krisztina (2008): *Alkotva tanulunk*. Budapest, Dinasztia Tankönyvkiadó.
- Peer Krisztina – Kele Fodor Ákos (2018): *Megálmodtalak – lélektani napló terhes anyáknak és várandós apáknak*. Budapest, Tea Kiadó.
- Peer Krisztina – Kele-Fodor Ákos(2023): *Kibeszélő – kényes témák gyereklélektana*. Budapest, Tea Kiadó.
- Peer Krisztina (2024): *Mi bántja a gyerek lelkét – 150 kérdés gyermekkori pszichés megbetegedésekről*. Második átdolgozott kiadás, Budapest, Tea Kiadó.
- [Peer Krisztina] (2020): *Apa + én sosem unatkozunk*. 10 küldetés, 70 közös játék, minőségi idő apukáknak és gyerekeiknek, Peer Krisztina és Szél Dávid... tanácsaival. Budapest, Apaépítő Alapítvány.

Cikkek

- Peer Krisztina (2024): *Szabad-e gyerekkel, családdalkutyával fesztiválozni?* Telex (telex.hu) – Életmód, 2025. 07. 27.
- Peer Krisztina (2025): *Nem az a gyerek fog szenvedni, aki meglát két férfit vagy két nőt kézen fogva sétálni, hanem az, akit naponta bántalmaznak azért, aki lenni szeretne. Mi a gyerek valódi védelme?* Telex – Életmód, 2025. 06. 27.
- Peer Krisztina (2025): „Ne mondd már, hogy nagy a hasad!” – testkép és önértékelés kamaszkorban. Telex – Életmód, 2025. 04. 26.
- Peer Krisztina – Szél Dávid (2025): *Pszichológusok a hatalom szolgálatában*. Telex – Életmód, 2025. 03. 24.
- Peer Krisztina (2025): *A mese feszültségvezetés, terápia, a kapcsolat maga*. Telex – Életmód, 2025. 03. 16.
- Peer Krisztina (2025): *Gyerekpszichológus a bombariadóról: A fenyegetettség érzése nem jó buli*. Telex – Életmód, 2025. 01. 23.
- Peer Krisztina – Szél Dávid (2025): *Tönkreteszi a felvételi a gyerekeket?* Telex – Életmód, 2025. 01. 22.
- Peer Krisztina – Hetényi Tamás (2024): *Hogyan neveljem a kamaszom, hogy ne legyen függő?* Telex. [Életmód] 2025. 01. 04.
- Peer Krisztina – Hetényi Tamás (2025): *Akkor anya most részeg?* Telex – Életmód, 2025. 01. 02.
- Peer Krisztina (2024): *Válás gyerekszemmel – ki segít a gyerekeknek és ki segít a szülőknek?* Telex – Életmód, 2024. 01. 02.
- Peer Krisztina (2023): *Hogyan befolyásolja a karácsonyi ajándék a gyerek jellemét?* Telex – Életmód, 2025. 12. 10.

Révész Renáta Liliána

- Révész Renáta Liliána (2025): *A gyásztanácsadás és a veszteségfeldolgozás lehetőségei a nevelési-oktatási intézményekben*. In: *Az iskolapszichológia kézikönyve 2025*. Medicina Kiadó.
- Révész Renáta Liliána(2025): *Gyászfeldolgozás segítése mesékkel*. Come possono le fiabe aiutare nel processo di lutto? How can tales help the grieving process? Poetry Therapy Italia, 2025 Summer.

- Révész Renáta Liliána (2024): Nem tanácstalan! Össze van törve! Hogyan lehet feldolgozni a gyászt? *Mindennapi Pszichológia*, 2024/4.
- Rostás Rita – Révész Renáta Liliána (2024): Végtelen és véges között Mesével a Korányi kórház hospice osztályán. *Mese* összművészeti folyóirat, Narrátorok, narrációk. 3. évf. 2024. tél
- Révész Renáta Liliána (2023): Miért olyan nehéz elengedni a gyereket? *Mindennapi Pszichológia*, 2023/1.
- Révész Renáta Liliána (2022): Mesék a gyerekek és a fiatalok gyászában. *Mese* összművészeti folyóirat, Mese és a gyermek. 2022. 1. évf. 3. sz.
- Révész Renáta Liliána (2021): Prevenciós előadások lehetőségei mesékkel- a veszteségek, halál, a gyász és a válás témájában, az óvodásban és az iskolában. *Tabu a Gyermekirodalomban*. Magyar Gyermekirodalmi Intézet. 145. p.
- Benyó G. – Révész R. L. – Králik I. (2017): A Tábitha Gyermekhospice Ház bemutatása és esetismertetés. *Kharón*, 2017. 21 (2). p. 1–16.
- Révész Renáta Liliána (2014): A gyermek és szülő pszichés támogatása a gyermekhospiceban. *Gyermekgyógyászati Továbbképző Szemle*, 2014. 19.évf. 4. szám.
- Révész Renáta Liliána (2021): Egymást vigasztalva in: *Letakart tükör. Halál, temetkezés, gyász*. Kossuth Kiadó.
- Benczúr Lilla – Révész Renáta Liliána (2001): Gyermkeink veszteségei. In: *Fordulópont*, 2001. 3.
- Lindemann, Erich (1998): Az akut gyász tünettana és kezelése (ford.: Révész Renáta). *Kharón*, 2 (4): p. 13–26.

Rostás Rita Dr.

Könyv

- Hegyiné Ferch Gabriella – Rostás Rita (2001): *Lépések a siker felé. Tanulási stratégia fejlesztése csoportban*. Corvinus Kiadó, Zsámbék.

Sorozatszerkesztés

- Rostás Rita (2011) (főszerkesztő): *Periodika 2.* '56-os ünnepi szám. AVKF, Vác, ISSN 2061-7089
- Rostás Rita (2010) (főszerkesztő): *Periodika 1.* AVKF, Vác, ISSN 2061-7089

Cikk, tanulmánykötet fejezete

- Rostás Rita – Révész Renáta Liliána (2024): Végtelen és véges között Mesével a Korányi kórház hospice osztályán. *Mese* összművészeti folyóirat, Narrátorok, narrációk – 3. évf. tél, 2024/3.
- Rostás Rita (2024): *Egy életem egy halálom... A mese alkalmazása krízishelyzetben*. Poszterbemutató „Az élet él és élni akar!” Hogyan segíthet ebben a pszichológus? A Magyar Pszichológia Társaság Katasztrófa-, trauma és krízispszichológiai Szekciója 2. konferencia 2024. március 22. (szöveges emlékeztető: <https://mpt.hu/a-tarsasagrol/szervezet/szekciok/katasztrofa-trauma-es-krizispszichologiai-szekcio/>)

- Rostás Rita (2017): Kínzásmegelőzés és gyermekvédelem – OPCAT tevékenység a gyermekvédelmi szakellátás intézményeiben. In: *Esély Társadalom- és szociálpolitikai folyóirat*, 2017/3. 34–55. old.
- Rostás Rita – Daróczi Csilla (2015): „Veszélyeztetett családok” – Élet a családok átmeneti otthonában. In: *I. Nemzetközi Kisgyermeknevelési Konferencia Tanulmánykötet*, Kaposvári Egyetem, Tanulmánykötet, Elektronikus Kiadvány 238–245. old.
- Rostás Rita (2013) (recenzió): Csürke József: A lótuszevő eszmélése – Krízis és önmeghaladás In: *Szociálpedagógia*, I. évfolyam 2013/1–2. p. 128–130.
- Rostás Rita, Fehér Ágota (2013): Oktatás két nyelven. Zuglói Hajós, egy tehetséggondozó általános iskola. In: Dósa Zoltán (szerk.): *Kompetencia- és tudástranszfer az oktatásban*. IV. tudományos ülészek előadásai. Kolozsvári Egyetemi Kiadó, p. 131–146.
- Rostás Rita (2012): A kevesebb néha több. Iskola-előkészítő Hamburgban. In: *A Kisgyermek*, 2012. VI. évfolyam 2. szám, p. 23–24.
- Rostás Rita (2011): Nemek az oktatásban. In: Dósa Zoltán (szerk.): *Kompetencia- és tudástranszfer az oktatásban*. A II. tudományos ülészek előadásai, Kolozsvári Egyetemi Kiadó.
- Rostás Rita (2010): „Stressz és iskola” konferencia az Országházban. *Új Pedagógiai Szemle*, LX. 5.
- Rostás Rita (2009): Hetes otthontól a családok átmeneti otthonáig. Egy pszichológus tapasztalatai a veszélyeztetett gyerekek körében. In: Kállai Ernő, Kovács László (szerk.): *Megismerés és elfogadás. Pedagógiai kihívások és roma közösségek a 21. század iskolájában*. Nyitott Könyvműhely Kiadó, Budapest, 2009.
- Rostás Rita (2008): *Bölcsességforrások – a könyvektől a filmekig. Diákok és pedagógusok bölcsességképének összehasonlító elemzése*. Konferencia kiadvány, AVKF Vác.
- Rostás Rita (2008): Filmek hozzájárulása a bölcsesség kialakulásához In: Bálint Katalin, Fecskó Edina, Papp Orsolya (szerk.): *A Váson és a Dívany találkozása*. DVD-ROM, Thalassa Alapítvány.
- Rostás Rita (2004): Gondolatok a fejlesztés szükségességéről és lehetőségeiről. *Fejlesztő Pedagógia* 2004. 4–5.
- Rostás Rita – Garzó Márta (2004): Általános iskolások bölcsességképe. *Új Pedagógiai Szemle*, 2004. szeptember
- Rostás Rita – Tóth Piroska (2003): Serdülők kríziseinek tükröződése rajzaikban. *Fejlesztő Pedagógia* 2003/6.
- Rostás Rita– Fodorné Bajor Borbála (2003): „...könnyebb a lányoknak, mert a fiúk elevennek születtek”. *Új Pedagógiai Szemle*, 2003/12.
- Rostás Rita (2001): A bölcsességet keresve, kutatva – Zsámbékon és Svájcban In: *Krisztus szeretetével, Mária hűségével – Takács Nándor köszöntése*. Szerkesztette: Bencze Lóránt. Corvinus Kiadó, Zsámbék. ISBN 963 9062 41 3, p. 157–174.

PhD.-dolgozat

- Rostás Rita (2006): *Diákok és pedagógusok bölcsességképének összehasonlító elemzése*. Debreceni Egyetem BTK, Pszichológia tudományág

Soós Dóra

- Soós Dóra (2014): Mesenyomozás 8–10 éves szorongó, önbizalomhiányos gyerekekkel. A kristálygömb. *Meseterápia a gyakorlatban*. Magvető kiadó. p. 169–179.
- Soós Dóra (2025): A Mesekereső csoport módszertana. *Serdülő- és gyermek-pszichoterápia* folyóirat 18. (1) p. 83–109.
- Soós Dóra (2025): Foglalkozás terv kamaszoknak – A béke portréja című meséhez. *Mesés utak a gyermekjogok, a környezeti jogok és a harmadik generációs jogok edukációjában – A Vándor Meseút projekt tapasztalatai*. Farkaskő Noszvaji Barlang Művésztelep Egyesület, Noszvaj. p. 61–65.
- Soós Dóra (2025): Mesekereső csoport. *Mesés utak a gyermekjogok, a környezeti jogok és a harmadik generációs jogok edukációjában – A Vándor Meseút projekt tapasztalatai*. Farkaskő Noszvaji Barlang Művésztelep Egyesület, Noszvaj. p. 30–34.

Suhajda Éva Virág, Dr.

Szakdolgozatok

- Suhajda E. V. (2012). *A tanulás rendszerdinamikai megközelítése*. PhD.-Értekezés, Pécsi Tudományegyetem.
- Suhajda E. V. (2006). *A tudás megosztása és termelése a tudásintenzív szervezetekben*. Diplomamunka, Budapesti Corvinus Egyetem.
- Suhajda E. V. (2001). *NGOs and the International Refugee Regime*. Mesterképzési szakdolgozat, Közép-európai Egyetem (CEU).
- Suhajda E. V. (2000). *Fekete-Afrika demokratizációjának problémái*. Diplomamunka, Eötvös Loránd Tudományegyetem.

Publikációk

- Suhajda, E. V. (2024). Reconnection to nature through folk tales. In: *Bridging Humanities and Science Education: The SCISSORS Project* (p. 64–74). JYU Reports 44. University of Jyväskylä. Elérhető: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/96963>
- Suhajda E. V., Heltai J. (2024). A mesei tudás nemzetközi elterjesztése. A metamorphoses-meseterápia ötvözése mesekártyákkal. *Mese összművészeti folyóirat*, 3 (3), p. 53–55. Elérhető: <https://heyzine.com/flip-book/1857e2e800.html#page/27>
- Yada, T., Fenyvesi, K., Mäki-Kuutti, M., Tuba, O., Papadopoulou, I., Gligori, D., Mitropoulos, V., Carboni, E., Ciarpaglini, V., Halász, D. V., Suhajda, V. (2024). *A whole-school intervention framework for enhancing social and emotional skills in secondary schools through arts-integrated practices*. Research report

- from the REIMAGINED project. University of Jyväskylä. Elérhető: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/88161/4/Fenyvesi_Yada_2023_3.pdf
- Suhajda E. V., Lukács G., Katona T. V., Defingou, A. (2024). *Stay Yourself! – Compass for Parenting*. Holdkő Alapítvány. Elérhető: <https://becomingparents.eu/file/compass-for-parenting-en.pdf>
 - Suhajda E. V., Lukács G., Schober, P., Katona T. V., Defingou, A. (2024). *Becoming Parents Resource Guide for Trainers*. Holdkő Alapítvány. Elérhető: https://becomingparents.eu/file/Trainer_guide_en.pdf
 - Suhajda E.V., Heltai J. (2024). *Folktale Boxes*. Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány. Elérhető: <https://rogersalapitvany.hu/en/folk-tale-boxes-2/>
 - Suhajda E. V., Boldizsar I., Vastag Zs. (2023). *Training Curriculum and Guide R3 – Training Course for Youth Workers of Folk Tale Boxes*. Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány. Elérhető: <https://youthfolktale.eu/wp-content/uploads/yf-youth-worker-training-curriculum-en.pdf>
 - Schober, P., Suhajda E. V. (2023). *Online Intervention Set „EmpowerME”*. Mariposa Project. Elérhető: <https://mariposaproject.eu/empower-me/>
 - Suhajda E. V., Shuur, K., Takacs N., Alessi, A., Dobay, J., Lábán K. M. (2023). *Research Report for the JOY Model*. Gesellschaft für Sozialforschung und Bildung. Elérhető: <https://joy-experience.eu/media/joy-r1-research-en.pdf>
 - Suhajda E. V., Lukács G., Illés Zs., Kułakowska, M., Solińska-Nowak, A., Brychczyński, H., Anthony. A. (2023). *Teacher’s Toolkit Completing Up To You Simulation Program. Making Europe’s Future Sustainable! A Simulation-Based Learning Program for Schools*. Austrian Foundation for Development Research. Elérhető: https://uptoyou.socialsimulations.org/wp-content/uploads/sites/27/2024/06/Teachers_Toolkit_FINAL.pdf
 - Casey, T., Humble, S., Russel, W., Suhajda E. O., Suhajda E. V., Vastag Zs., Maciaszek K. (2023). *Making the Case for Loose Parts Play in Primary Schools across Europe*. ELPA. Elérhető: <https://elpa.org.uk/wp-content/uploads/2023/06/Erasmus-loose-parts-play-research-and-recommendations-2023.pdf>
 - Suhajda E.V., Lukács G., Schober, P., Lackner K., Fehér Sz. (2022). *Self-Assessment Tool – Probing Our Fortune Career Preparedness and Life Navigation with Folk tales*. Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány. Elérhető: <https://youthfolktale.eu/screening-tool/>
 - Suhajda E.V., Lackner, K., Schober, P., Lukács G., Fehér Sz. (2022). *Probing Our Fortune - Career Preparedness and Life Navigation with Folk tales – Generic Framework on Career Preparedness and Screening Tool*. Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány. Elérhető: <https://youthfolktale.eu/wp-content/uploads/2023/05/yt-r1-generic-framework-en.pdf>
 - PAPPUS Partners. (2022). *Plants and Play Promoting Universal Skills – A Self-directed Learning Guide for Teachers and Youth Workers*. University of Gloucestershire. Elérhető: https://www.pappusproject.eu/files/ugd/5d4978_ebd346143861491a8376521760d5520d.pdf
 - Benicsek M., Czippán K., Demeter J., Doró V., Filó A., Kray Zs., Merényi Zs., Mihalkó V., Molnár F., Néder K., Oletics Z., Papp Á., Suhajda E. V., Szandi-Varga P., Székely J., Tomaj Zs. (2021). *Zöld Föld tankönyv*. Oktatási Hivatal. Elérhető: <https://webshop.kello.hu/zold-fold>

- Benicsek M., Czippán K., Demeter J., Doró V., Filó A., Kray Zs., Merényi Zs., Mihalkó V., Molnár F., Néder K., Oletics Z., Papp Á., Suhajda E. V., Szandi-Varga P., Székely J., Tomaj Zs. (2021). *Zöld Föld Munkafüzet*. Oktatási Hivatal. Elérhető: <https://webshop.kello.hu/munkafuzet-a-zold-fold-tankonyvhoz>
- Suhajda E. V. (2020). Transformation through Embodied Learning. In: Biester, U.- Mehlmann, M. (eds.) *A Transformative Edge – Knowledge, Inspiration and Experiences for Educators of Adults*. Legacy 17. Elérhető: <https://hostingtransformation.eu/resource/a-transformative-edge/#4>
- Halász D. V. – Suhajda E. V. – Vastag Zs. (2020). *Plants and Play Promoting Universal Skills National Adaption Plan, Hungary*. Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány. Elérhető: <https://www.pappusproject.eu/io-01-naps>
- Nassou, C, Skourti, C, Hopkins, P, Baker, C, Burton, L, Conibere, K, Levett, P, Morris, B, Sederberg, P, Aggerholm, J, Suhajda, V, Kolozsvári, C, Schirosa, A and La Farina, G (2020). *Physical and Cultural Activity for Life Skills Development - Comparative Report*. Project Report. University of Gloucestershire, Gloucester. Elérhető: <https://eprints.glos.ac.uk/8538/7/8538-Baker-%282020%29-PAClife-Physical-and-cultural-activity-for-life-skills-development-comparative-report.pdf>
- Suhajda E. V., Kozma B. (2019). *Pedagógiai ismeretek: Mestervizsgára felkészítő oktatási jegyzet*. Magyar Kereskedelmi és Iparkamara.
- Burton, L., Russell, W., Suhajda E.V., Vastag, Zs. (2019). *The Play-friendly School Label. Handbook for Schools*. University of Gloucestershire. Elérhető: https://bfc236e5-1361-4474-8eb4-5500bfee4e90.filesusr.com/ugd/5d4978_6ae858c7f5ac4c8eb228587911a9eb76.pdf
- Burton, L., Russell, W., Suhajda E. V., Vastag, Zs., Conibere, K. (2019). *The Play-friendly School Label. A Training Guide*. University of Gloucestershire. Elérhető: https://bfc236e5-1361-4474-8eb4-5500bfee4e90.filesusr.com/ugd/5d4978_8063e4e9005a466ba429a9f6f056007d.pdf
- Berényiné P. K., Saly E., Suhajda E. V., Szabon M., Victor A. (2019). *Hogyan neveljünk vadállatbarátokat? Tanári kézikönyv a hazai védett fajok mentésének oktatásához*. (Szerk. Suhajda E.V., Szabon M.). Fővárosi Állat- és Növénykert. Elérhető: <https://zoobudapest.com/wp-content/uploads/2024/10/Vadallatmentes-tanari-kezikonyv.pdf>
- Saly E. (2019). *Módszertani ötletek, foglalkozások a hazai védett fajok mentőmunkájának oktatásához, Játékos feladatok alsó tagozatos diákok számára*. (Szerk. Suhajda E.V., Szabon M.). Fővárosi Állat- és Növénykert. Elérhető: <https://zoobudapest.com/wp-content/uploads/2024/10/Vadallatmentes-tanari-segedlet-also-tagozat.pdf>
- Victor A., Szabon M. (2019). *Módszertani ötletek, foglalkozások a hazai védett fajok mentőmunkájának oktatásához, Játékos feladatok felső tagozatos diákok számára*. (Szerk. Suhajda E.V., Szabon M.). Fővárosi Állat- és Növénykert. Elérhető: <https://zoobudapest.com/wp-content/uploads/2024/10/Vadallatmentes-tanari-segedlet-felso-tagozat.pdf>
- Berényiné P. K. (2019). *Módszertani ötletek, foglalkozások a hazai védett fajok mentőmunkájának oktatásához, Játékos feladatok középiskolás diákok számára*. (Szerk. Suhajda E.V., Szabon M.). Fővárosi Állat- és Növénykert. Elérhető: <https://zoobudapest.com/wp-content/uploads/2024/10/Vadallatmentes-fuzet-kozepiskolasoknak.pdf>
- Suhajda E. V. (2018). The Internal, Neural Dynamics of Play, Learning and the Agency of the Child. In: Russel, W. (Ed.) *The Strength of European Diversity for Building Children's Resilience through Play and Drama: A col-*

- lection of articles from the EU Erasmus Plus ARTPAD project.* University of Gloucestershire. Elérhető: <https://eprints.glos.ac.uk/7871/1/ARTPAD-A-Collection-of-Articles-Final-28-08-18.pdf>
- Balázs, L., Borvák, M., Szabon M., Szekeres E., Suhajda E. V., Vastag Zs., Papp J., Komáromi R., Aczél-Fridrich Zs. (2018). *BEST PRACTICE COLLECTION for the Learning Humanity from Animals project.* Fővárosi Állat- és Növénykert. Elérhető: <https://zoobudapest.com/wp-content/uploads/2024/10/Best-practice-guide.pdf>
 - Borvák M., Komáromi R., Papp J., Sándor I., Suhajda E. V., Szabon M., Szekeres E., Vastag Zs. (2018). *LESSON PLANS FOR EDUCATORS LEHUA project Learning Humanity from Animals.* Fővárosi Állat és Növénykert. Elérhető: <https://zoobudapest.com/wp-content/uploads/2024/10/Educators-manual.pdf>
 - Franzini, E., Magnano, F., Purita, A., Rossi, A., Gojšić, J., Hudec, G., Ratz, J., Turoczi, L., Suhajda E. V., Vastag Zs. (2018). *Restoring Resilience, Connecting to Nature and Self - Reference Frame.* Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány. Elérhető: <https://www.connat.eu/index.php/project-documents/category/5-reference-frame?download=1:reference-frame>
 - Suhajda E. V., Vastag Zs. (2017). Kapcsolódás a természettel és önmagunkkal. In: Noszkay E. (Szerk.) *Közösségi tudások Tudásközösségek- Tudásmenedzsment elméleti és módszertani megközelítésben a Magyar Tudományos Akadémia Gazdaságtudományi Bizottság Tudásmenedzsment Munkabizottságának III. számú gyűjteményes kötete 2012-2016.* MTA GB Tudásmenedzsment Munkabizottság. Elérhető: http://www.titoktan.hu/raktar/e_vilagi_gondolatok/NoszkayE-Kozossegi-tudasok-Tudaskozossegek.pdf
 - DeSHAME Project (2017). *Young people's experiences of online sexual harassment. A cross-country report from project DeSHAME.* Childnet. Elérhető: https://www.childnet.com/wp-content/uploads/2021/11/Project_deSHAME_Dec_2017_Report.pdf
 - Suhajda E. V., Vastag Zs. (2016). *Emotional Education for Early School Prevention desktop research.* EU-MOSCHOOL project. Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány. Elérhető: <https://eumoschool.eu/wp-content/uploads/2016/03/eumoschool-research-hungary.pdf>
 - Suhajda, E. V., Csizmazia, K., Turóczi, L. (2013). *Forgasd újra!: Tananyag az ökológiai tudatosság fejlesztéséhez.* Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány.
 - Suhajda É. V. (2012): *Carbon Detectives Project 2009–2012 – External Evaluation Report.* Magyar Környezeti Nevelési Egyesület. Kézirat.
 - Suhajda E. V., Varga A., Varga P., Victor A. (2012). *A valós környezeti tanulás helyzete Magyarországon, kutatási jelentés.* Magyar Környezeti Nevelési Egyesület. DOI: <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.35378.12485>
 - Suhajda E. V. (2011). Személyközpontúság és tudásintenzív működés a szervezetekben és ezen belül a Rogers Személyközpontú Középiskolában. In: Klein Sándor – Sopolyai Dóra (Szerk.), *A tanulás szabadsága Magyarországon – Alternatív pedagógiai irányzatok, iskolák, tanulók, tantárgyak* (p. 207–216). EDGE Kiadó.
 - Suhajda E. V. (2011). *Biológia / Társadalomismeret (órai tananyagok).* In: Lohász C. (Szerk.) *Éghajlás-Földindulás 3* (14–18 éveseknek). Energia Klub.

- Suhajda E. V. (2009). The Role of Networks in Learning and Knowledge Flow. In: *The capital of intelligence – the intelligence of capital* (p. 245-256). INFOTA.
- Suhajda, E. V. (2008). *Non-Governmental Organizations and the Global Refugee Regime*. VDM Verlag.
- Suhajda E. V. (1999). Graždanskoto obrazovanie kato osnova za bdesa demokracija (Civil Education as a Basis for Future Democracy). In: *Mesztното samoupravlenie za demokracija*. Fondacija za Reforma v Meszt-noto Samoupravlenie.
- Suhajda E. V. (1999). Pártpolitika marketing megközelítésben. In: *Parlamenti Gyakornoki Program tanulmánygyűjtemény*. Parlamenti Módszertani Iroda és Institute of International Education.
- Suhajda E. V. (1999). Civil szektor – civil elit. In: *Parlamenti Gyakornoki Program tanulmánygyűjtemény*. Parlamenti Módszertani Iroda és Institute of International Education.
- Suhajda E. V. (1998). Civil marketing. In: Vince K. (Szerk.) *Alapfokú kézikönyv civil szervezetek számára*. Non-profit Információs és Oktató Központ Alapítvány (újra kiadás 2006).
- Suhajda E. V. (1997). A Guide to Conducting Training Courses. In: Toldy-Schedel, E., Czippán, K., Rahman N., Hearty, D. (Szerk.) *A Practical Guide to Partnership* (p. 5-33). Göncöl Alapítvány.

Szabó Enikő

- Szabó Enikő (2018): *Magical Christmas*. Chapel town.
- Szabó Enikő (2019): *Spune-mi o poveste cu pisici*. Editura Frontiera.
- Szabó Enikő (2019): *Hogy a macska rúgja meg!* T3.
- Szabó Enikő (2020): *Magia iubirii*. Editura Univers.
- Szabó Enikő (2019): *Puterea magica a iubirii*. Editura Univers.
- Szabó Enikő (2020): *A legszerencsésebb óra*. Kreatív Kiadó.
- Szabó Enikő (2021): *Hétszépesség hét tudománya*. Kreatív Kiadó.
- Szabó Enikő (2022): *Fete Fat-Frumoase*. Editura Velant.
- Szabó Enikő (2023): *Timpul cu tine e nepretuit*. Editura Univers.

Szirtesi-Nagy Réka

- dr. Németh Zoltán – Besnyi Erika – Szirtesi-Nagy Réka – Budai Máté (2021): *Hallotok? Eszköztár online programokhoz – Megbeszélésektől a tréningekig*. drPrezi Books.
- Szirtesi-Nagy Réka (2022): *DIADAL Coaching Kézikönyv 2.* – Munka-magánélet egyensúly és Érzelmi intelligencia (EQ) fejezetek. BusinessCoach Kft.

- Szirtesi-Nagy Réka: *Böberőtér: Bármi legyen, gazdagít!* <https://www.youtube.com/watch?v=IRPlbn1gNm0>
- Szirtesi-Nagy Réka: *PTF Coaching podcast – Az eltévedt közgazdász, aki véletlenül lett tréner.* <https://www.youtube.com/watch?v=1LzGvphR0xM>
- Szirtesi-Nagy Réka: *WeLearning Podcast: Megváltoztatja a technológia a tréneri szakmát is?* <https://podcasts.apple.com/us/podcast/megv%C3%A1ltoztatja-a-technol%C3%B3gia-a-tr%C3%A9neri-szakm%C3%A1t-is/id1597984183?i=1000699028895&l=ko>

Webináriumok és nyílt egynapos programok

- Coaching szemlélet a vezetésben
- Hatékony delegálás vezetőként
- Kommunikáció és vezetés DISC alapon
- Csapatépítő játékok HR-eseknek
- Nehéz helyzetből erőforrást: Megoldásfókuszú beszélgetések vezetőknek
- Viharban és szélcsendben: Reziliencia erősítése egyéni és szervezeti szinten
- Ötletből forma, formából megoldás: Lego® alapú gyakorlatok munkahelyi környezetben
- Logikai köredzés: elemzési, döntési, problémamegoldási módszerek vezetőknek
- A vezető, mint hős, a vezető, mint segítő – Mesék a szervezetfejlesztésben
- Digitális kincsesláda felsőoktatási intézményeknek
- Jégtörő fűszerkeverék – Ízesítsük a megbeszéléseket játékos gyakorlatokkal!
- Vázlat, színek, kép, remekmű: hogyan épül fel a kreativitás?
- Hatásos kérdések, jobb eredmények: coaching szemlélet a vezetésben
- A hiba produktív ereje
- Expedíció a kreativitás földjén: Gondolkodási módszerek és leckék Edward de Bono munkásságából
- Aki játszik, nyer – Társasjátékokkal a csapatfejlesztésért
- Kérdésekkel vezetni: A jó kérdések ereje a vezetésben

Tátrai Vanda

- Tátrai Vanda (2017): *Mindennel ami él, beszélni tudjak. Meseterápia és természetművészet gyerekeknek a természethez való kapcsolódás segítéséért.* Farkaskő Noszvaji Barlang Művésztelep Egyesület, Noszvaj
- Tátrai Vanda (2022): *A természetművészet és a népmese szerepe a természethez kapcsolódás segítésében.* In: Balázs Péter (szerk.): *TÉR-TERMÉSZET-MŰVÉSZET.* Farkaskő Noszvaji Barlang Művésztelep Egyesület, Noszvaj.

- Tátrai Vanda (2023): Ahol a mesehősök járnak – Térképészeti ismeretek a Mesejáró térképről. *Mese* összművészeti folyóirat, Mese és utak. Különkiadás
- Tátrai Vanda (2022): Mese és ökológia. *Mese* összművészeti folyóirat, Napjaink meseirányzatai. 2022/2.
- Tátrai Vanda (szerk.) (2025): Mesés utak a gyermekjogok, a környezeti jogok és a harmadik generációs jogok edukációjában. *A Vándor Meseút projekt tapasztalatai*. Farkaskő Noszvaji Barlang Művésztelep Egyesület, Noszvaj

Lapunk szerzői

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

Csábi Orsolya – testterápiás- és krízistanácsadó szakpszichológus, metamorphoses-meseterapeuta, integratív terapeuta, pszichodramatista, a Meseversum® Meseterápia kidolgozója, készségfejlesztő tréner, bioszisztémikus szomato-pszichoterapeuta jelölt

Farnadi Tamara – ének-zene tanár, Kokas-képzés-vezető, meseterapeuta

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

Komló-Szabó Ágnes – szerkesztő, könyvtáros, fordító

Luzsi Margó – szerkesztő, folyóirat-alapító

Mészáros Piroska – addiktológiai konzultáns, metamorphoses-meseterapeuta

Pechan Eszter – gyógypedagógus, metamorphoses-meseterapeuta

Peer Krisztina – klinikai és mentálhigiénés gyermek-és ifjúsági szakpszichológus, metamorphoses-meseterapeuta, igazságügyi klinikai szakpszichológus, igazságügyi pszichológus szakértő

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

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

Soós Dóra – gyermek-pszichodramatista, metamorphoses-meseterapeuta, a Piros Kakaó közösség szakmai vezetője

Suhajda Éva Virág Dr. – tréner, meseterapeuta, személyközpontú tánc-és mozgásterapeuta

Szabó Enikő – mesemondó, metamorphoses-meseterapeuta

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

Tátrai Vanda – metamorphoses alkotó-fejlesztő meseterapeuta, a MeseErdő program és a Meseút tanösvények kidolgozója, Farkaskő Művésztelep Egyesület, Noszvaj

Tömösközi Péter – tördelőszerkesztő, tanár

Zárógondolat

*„Ha kimondod szavukat: tiszteld az ősokeket!
Lábnym-szavaikba ha lépsz,
Rossz útra nem tévedhetsz”*

sziú/dakota énekből ford.: Szántai Zsolt

Következő lapszámunk várható megjelenése: 2025. december.

– Lehetséges volna, hogy bekopogtatunk magunkhoz? – kérdezte egy idős úr a mesemondás befejezése után beálló csöndben.

– Igen – válaszoltam neki. A férfi egy ideig tűnődve figyelt valahová befelé, aztán rám tekintett, és így szólt.

– Akkor most ajtót nyitotunk önmagunknak.

(L. M. történeteiből)

