

A mese és a mesemondás lélektana – nemcsak 18 év alattiaknak



Rényi Krisztina rajzaival

Antalfai Márta

VII. Egyházmegyei Kateketikai
Konferencia

2011. November 11-12.

„A mag az Isten szava.” Lk. 8,11

A mese eredete, szerepe és jelentősége

- **A mese** az emberi alkotóerő egyik spontán megnyilvánulása
- A mesék, mondák, mítoszok a lélek működésmódjáról adnak jelzéseket:
 - megkísérlik az alaktalant formába önteni,
 - a kimondhatatlant a szimbólum segítségével kimondani,
 - a káoszt néven nevezni
- **A mese** hidat képez a tudatos és a tudattalan világ között
- ősi tudást, kollektív bölcsességet és tapasztalatot hordoz
- a teljességet ragadja meg a résszel szemben
- a szellem gyermeke és a kultúra terméke



A mese, mint a lélek tükre



- ajtót nyit számunkra belső világunk felé -



Kapcsolatok, konfliktusok, komplexusok a mesében 1.

Az égisz fa

Kapcsolatok



Konfliktusok

Király – Királylány

Király – Kiskondás – Sárkány

Komplexus

Királylány - érzelmi éretlenség – gyermeki pozíció - szimbiózis

Király - érzelmi gyengeség, - ambivalens kötődés

Kiskondás – alárendelődség - gyermeki pozíció

Kapcsolatok, konfliktusok, komplexusok a mesében 2.

Hófehérke mese

Kapcsolatok



Konfliktusok

Mostoha – Hófehérke – Boszorkány

Komplexus

Mostoha – irigység, érzelmi éretlenség

Világszépe komplexus – ifjúkori krízis – negatív énkép

Hófehérke komplexus – serdülőkori krízis – szorongás

A mese mint a valósághoz vezető királyi út

Fellebbenti a fátylat a „való világ” színpadáról, amelynek működtetői tudattalan világunk királyai, királynői, sárkányai, boszorkányai, tündérei, mesebeli állatai – az **archaikus pszichés struktúrák**

- A mesék szimbólumvilágában testet öltenek pozitív és negatív érzelmeink: **vágyaink, indulataink**, egész **ösztönvilágunk**
- A **mese** az ösztönenergiákat és archetipikus viselkedésmintákat képpé transzformálja. Így **összekötő és átformáló** szerepet tölt be a **belső és a külső világ között**
- A mese szimbolikus világa jelzi a valóságban megélt **problémáink és komplexusaink** gyökerét (lásd: Az égig érő fa c. mese hőseinél)

A mese egészségvédő szerepe

1. Kozmikus tudattalan	2. Belső világ: ösztönök érzetek, érzések	3. Alkotói folyamat		4. Külső világ
		Őskép (archetípus)	Mesekép - szimbólum	
Kozmikus rend, állandóság	harmónia jóllétérzés biztonág alkotó energia	Atya Öreg bölcs Törvény	Király Vezér Oroszlán Sas	Uralkodó Apa (pozitív apakomplexus lehetősége)
Káosz, romboló erők	félelem szorongás bizonytalanság	Szörny, Sátán Démon, Gonosz	Sárkány Ördög Vihar	Uralkodó Apa (negatív apakomplexus lehetősége)
Fejlődés, születés változás	kötődés szeretet aktivitás befogadás, derű	Magna Máter Föld, Víz Barlang, Jóság	Királynő Holle Anyó Tenger, Tó	Anya (pozitív anyakomplexus lehetősége)
		Alvilág, Halál		6.

A mese hatása a jellemfejlődésre

Viselkedési minták és tulajdonságok

Mesék

Szorgalom – szolgálat – gondoskodás ↔ Lustaság, restség

Holle Anyó

Jószívűség – szerénység – szelídség ↔ Irigység, féltékenység

Hamupipőke

Szeretet – szolgálat – segítőkészség ↔ Hiúság, gonoszság

Hófehérke

Bátorság – küzdés – kitartás – hűség ↔ Csalás, hazugság

Vörös Vitéz

Mértékletesség ↔ Nagyravágyás – igénytelenség

Halász és a felesége

A mesék hősei először „áldozatok”, majd megküzdéssel, próbatételek vállalásával kikerülnek ebből a szerepkörből: *A három toll, Hamupipőke*

A mese szerepe a személyiségfejlődésben és önmegvalósításban

sárkányölő vitézek – beavatási rítust is szimbolizálnak

„Nem lehet csak úgy felröppenni a szellemi térbe, kemény küzdelem kell a testiséget szimbolizáló Sárkány egyeduralma ellen!”

A fiúgyermek fejlődésének meghatározó állomása az anyáról történő érzelmi leválás: a „hőssé válás”

A pártalálás, mint fejlődési út
(János Vitéz és Iluska kapcsolata)

Hőssé válás: uralkodás az ösztönök és a testi érzések felett – önszabályozás





Az égig érő fa

A varázslatos kert és a sárkány szimbolikájához



Rényi Krisztina rajzaival

Sárkány

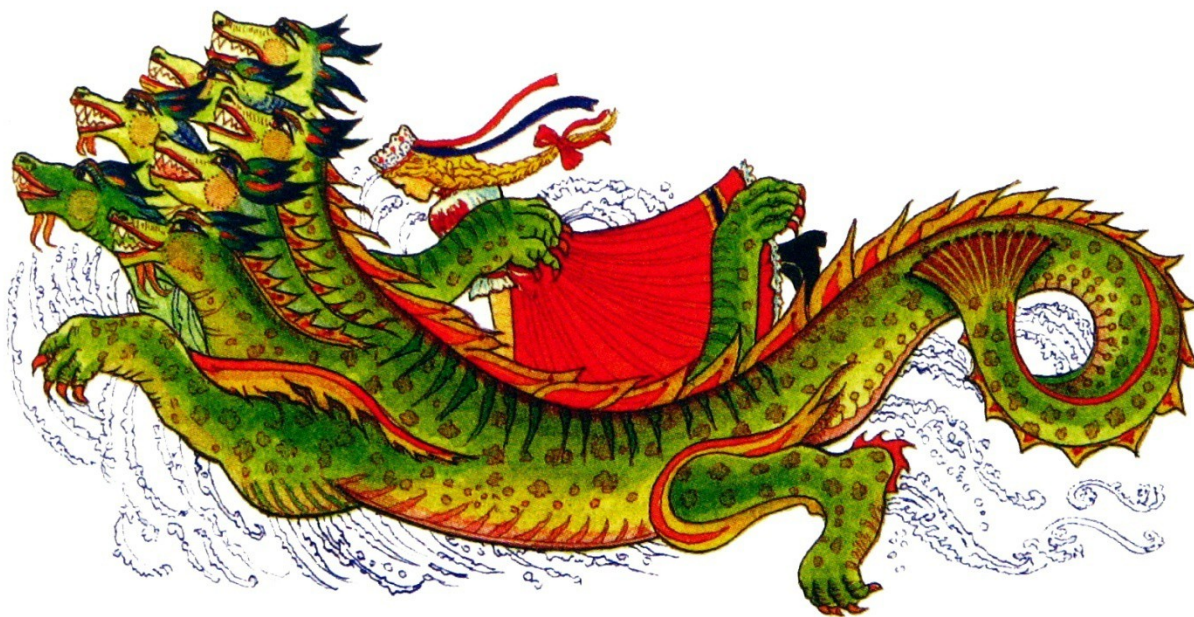
- változást hozó energia
- az apa szelleme, árnyékrésze
- a megszállottság szimbóluma
- örvénylő indulat, ősergia
- férfi minőséghez kapcsolódó erő

Varázskert az égig érő fával

- paradicsomi kert
- a világ közepe
- a személyiség központja
- lélekfa, életfa, világfa
- ágai a tudatfejlődés szintjei

A sárkánnyal repülő királylány

Elragadtatva indulatok és érzelmek által

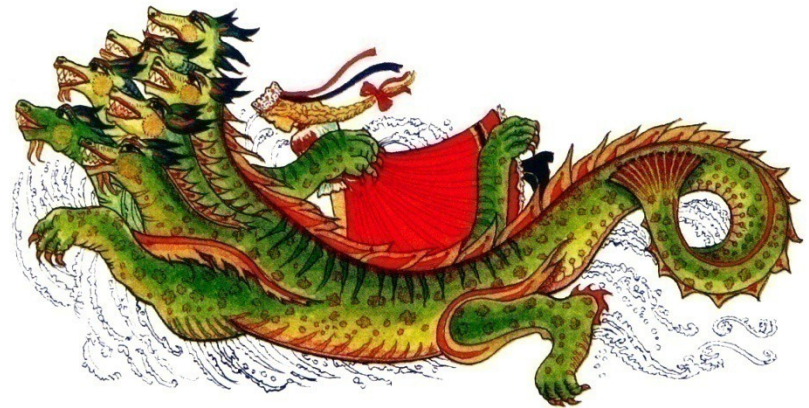


A kiskondás fejlődési útja



A kiskondás Jankó elindul a földi kondás-létből, az anyai kötöttségből az égisz érő fa ágain a felső, szellemi világ felé

Küzdelem a sárkánnyal



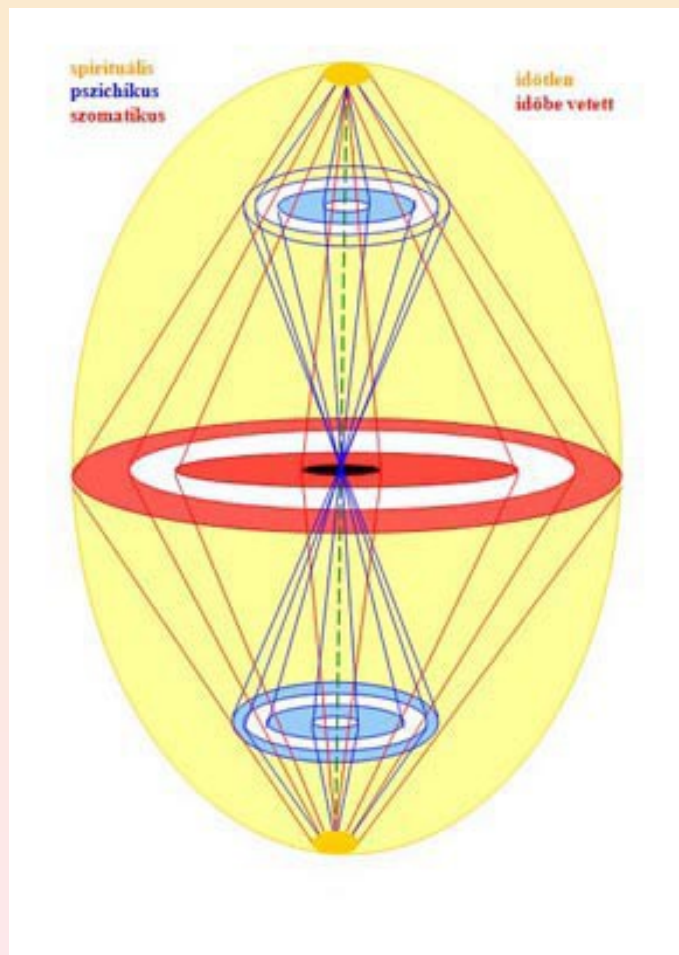
A táltos paripával együtt az uralható
és alkotásra fordítható energia is életre kel!
A Sárkány legyőzésével Jankó a férfienergia birtokosává válik

János az égi és földi világban:

megismerve és integrálva a testi, lelki és szellemi erőket



A személyiség fejlődése a horizontális és vertikális dimenziók kapcsolatában



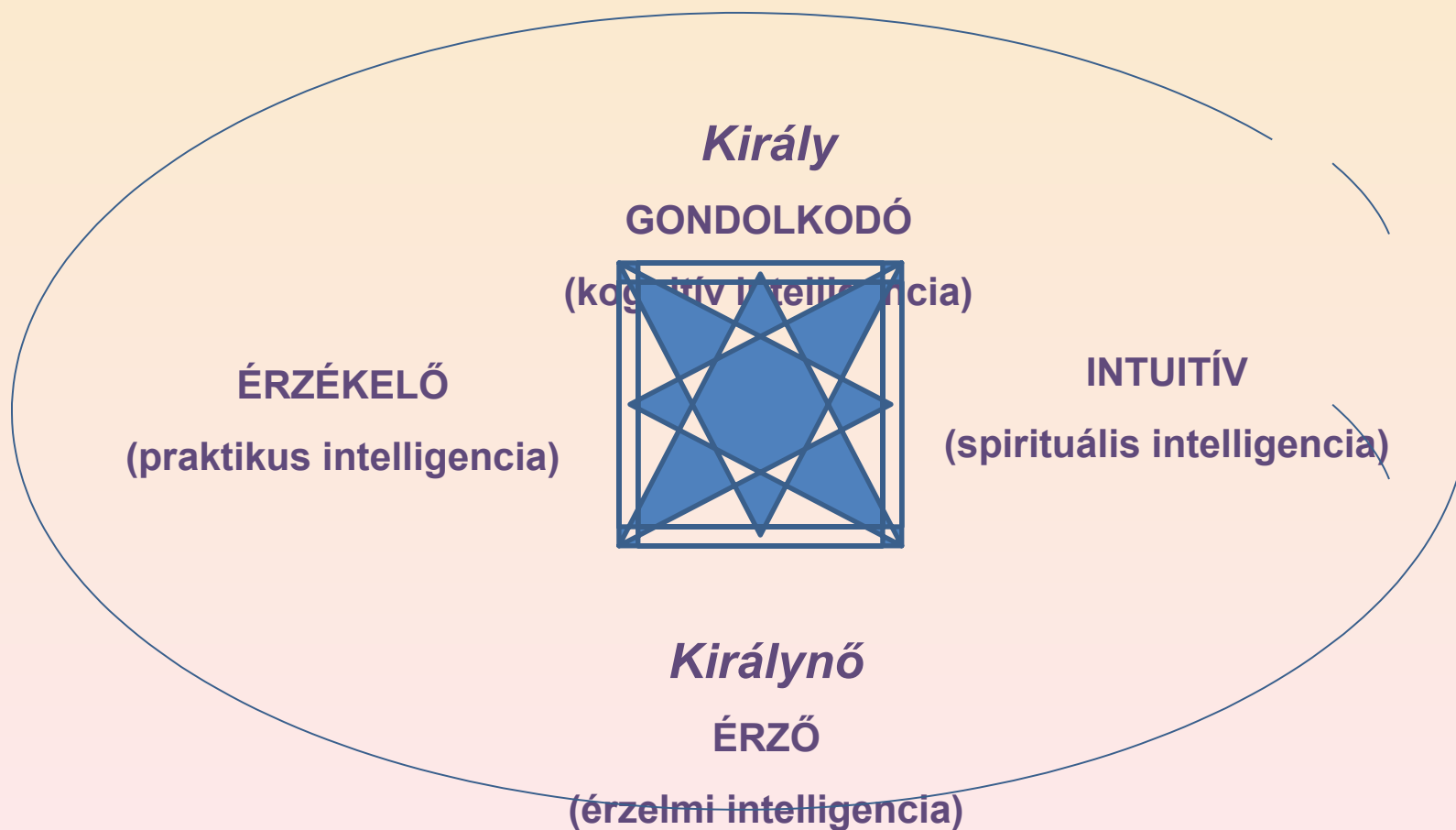
A mesehősök bolyongásaik és küzdelmeik során bejárják az égi és földi, valamint a földalatti-tengermélyi világot.

Különleges utazásaik alatt saját személyiségük rejtelseivel és adottságaival ismerkednek.

A pártalálás mint fejlődési út

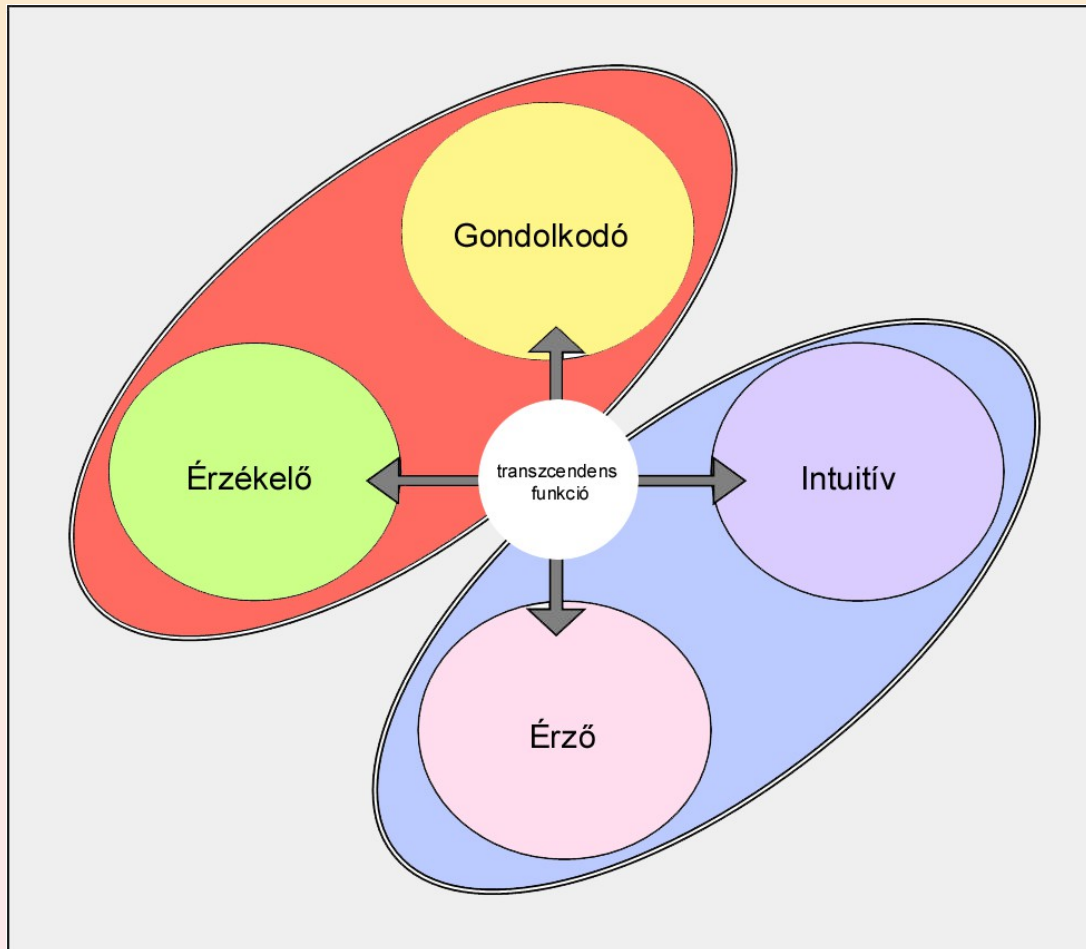


Párkapcsolat és önmegvalósítás



A Király és Királynő, mint az emberi lélek teljességének szimbóluma

A személyiség kiteljesedésének útja

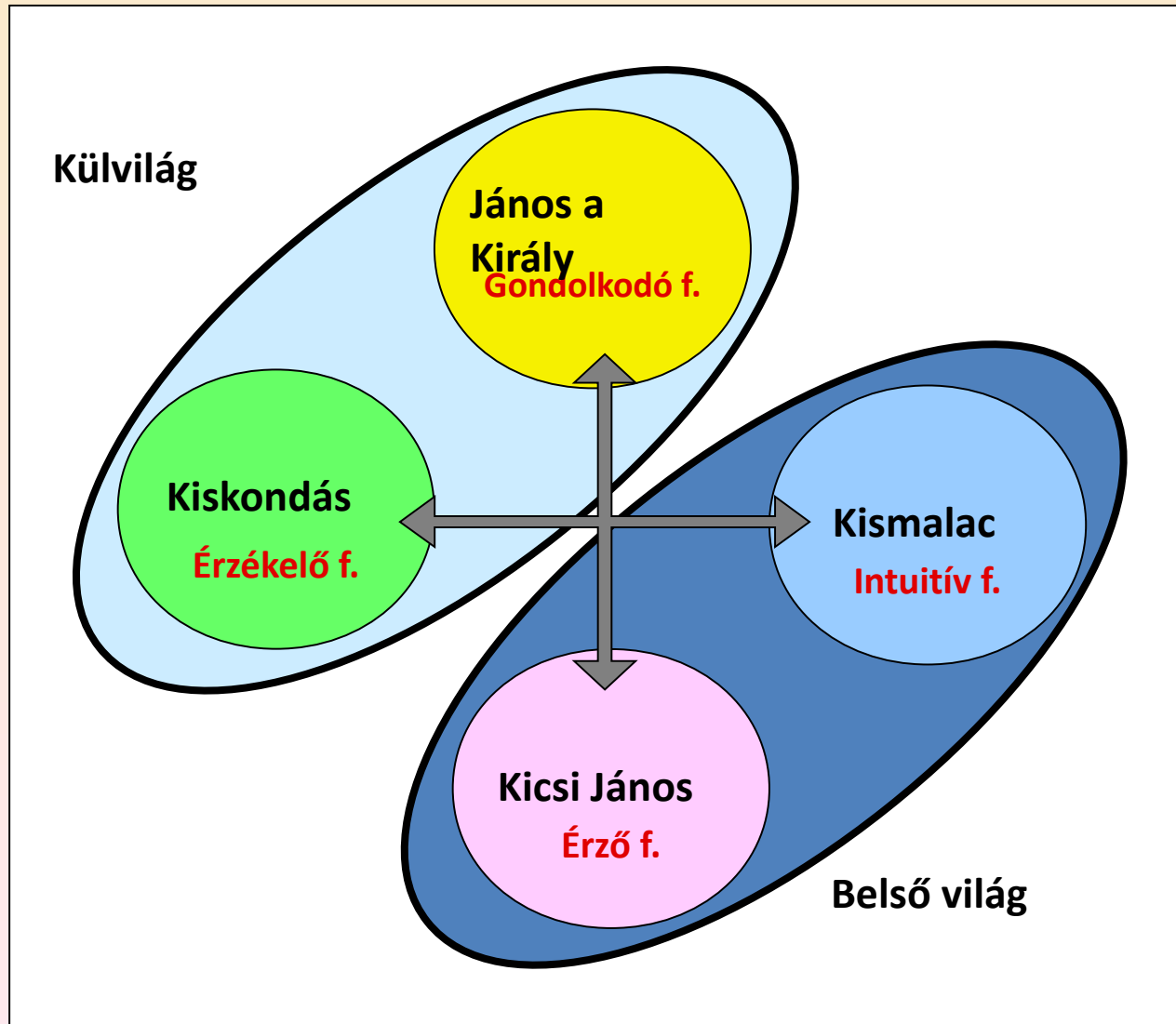


„Az ötlábú táltos”

A próbatételek és megküzdés során a mese végére mind a négy személyiségfunkció kiteljesedik, s hatásukra aktiválódik az ötödik, a transzcendens funkció

A személyiség funkciói

A személyiségfunkciók változása a kiskondásnál



A mesék próbatételei – megküzdés és boldogság

- A genetikusok kutatásai alapján a **küzdelmek és megpróbáltatások** fenik borotvaélesre génjeinket
- A mesék hatására **belső képek** keletkeznek bennünk és velük együtt **energiák** szabadulnak fel, amelyek **cselekvésre, megküzdésre** sarkallnak
- **Nem minden megpróbáltatás és küzdelem vezet fejlődéshez és a személyiség kiteljesedéséhez.** Lásd: *Boszorkák, Vörös Vitézek* üzelmeit; a csalásért, hamisságért, mások értékeinek eltulajdonításáért folytatott küzdelmet!
- **A személyiség kiteljesedése és az önmagunkra találás a boldogság megélésének előfeltétele**

A szubjektív pszichológiai jóllét érzés, mint a boldogsághoz vezető út

- A **Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív** a személy stresszel való megküzdésének hatékonyságát méri. A stresszhatások eredményes leküzdését mérő skálákból kiemelve:

- **Pozitív gondolkodás**
- **Rugalmasság**
- **Kihívás-keresés**
- **Leleményesség**
- **Kitartásképeség**
- **Impulzivitás-kontroll**
- **Érzelmi kontroll**

A mesék próbatételeit végigjáró hős tudja, hogy:

„többnyire rajta múlik, mi fog történni azokban az élethelyzetekben, amelyekben részt vesz.” (Oláh, 2005)

Példa és egyben ellenpélda:

„A királyfi, aki nem ismerte a félelmet”c. mese

Koragyermekkortól serdülőkor végéig tartó fejlődési szakaszok a mesék tükrében

Életszakaszok és mesekategóriák lányoknál	A mese során aktiválódó funkciók	Életszakaszok és mesekategóriák fiúknál	A mese során aktiválódó funkciók
Testvérek korszak (kb. 3,5 – 7 éves kor) „Jancsi és Juliska”	Érzékelő (apai hatás)	Testvérek korszak (kb. 3,5 – 7 éves kor) „Jancsi és Juliska”	Érző (anyai hatás)
Okos lány (kb. 7 – 11 éves kor) „Az okos lány”	Gondolkodó (jótanuló időszak)	Erős János (kb. 7 – 11 éves kor) „A Kis kondás”	Érzékelő (külvilág – szórt figyelem)
Jószívű lány (kb. 11 – 13 éves kor) „Holle anyó”	Érző (családon kívüli szolgálat, empátia)	Robinson (kb. 11 – 13 éves kor) „Furulyás Palkó”	Intuitív (fantáziák, belső kalandozások)
Hófehérke (kb. 13 – 16 éves kor) „Hófehérke”	Intuitív (belső világ felfedezése)	Ludas Matyi (kb. 14 – 17 éves kor) „Ludas Matyi”	Gondolkodó (koncentráció, tudásvágy)

Az átmeneti kor fejlődési állomásai a nőknél

(mesei alapstruktúrák)

- | | |
|--|---|
| 1. Holle anyó típusú mesék -
(kb. 11-13 év) | Szolgálat , az Én alárendelődése
empátia fejlődése, anyáról való leválás |
| 2. Hófehérke típusú mesék
(kb. 13-16 év) | Inkubációs időszak , belső világ
felfedezése, partnerideál |
| 3. Napleánya típusú mesék
(kb. 16-19 év) | Külső ragyogás , a külvilág meghódítása,
az apáról való leválás |
| 4. Vadrózsa típusú mesék
(kb. 19-22 év) | Leválás a családról , szembefordulás az
adott korról, kívülről nézi a világot |
| 5. Világszépe típusú mesék
(kb. 22-25 év) | A női identitás kiteljesedése . Férfiaknál
a hős archetípus időszaka |
| 6. Szendile típusú mesék
(kb. 25-éves kortól) | A menyasszony archetípusa : érzelmek,
empátia, intimitásképesség |

Kinek szólnak a mesék?

Életkorok és mesetípusok

- **Kisgyermekkor:** a külvilág felfedezése; *Piroska és a farkas, Mese a két testvérről*
- **Kisiskoláskor:** megküzdés a külvilág elvárásaival; *Okos lány, Erős János*
- **Serdülőkor:** saját felnőtt nemi identitás építése; *Sárkányölő vitézek, Robinson, Toronyba zárt királykisasszonyok*
- **Ifjúkor:** az igazság keresése, a hamisság, megtévesztés felismerése; *A császár új ruhája, Kacor király*
- **Fiatal felnőttkor:** próbatételek-beavatások, átváltozás; *Rózsa királyfi, Rigócsőr királyfi, Napleánya*
- **Felnőttkor:** párkeresés és pártalálás; *Rózsa és Ibolya, Tündérmesék*
- **Párkapcsolat:** elválás és újra egymásra találás; *Hattyúvitéz*
- **Felnőttkor:** megküzdés, leleményesség, találékonyság; *Többet ésszel, mint erővel, Tréfa-mesék*
- **Időskor:** „A lemondás, belátás, elengedés és önmegtartóztatás mélységgel

- A módszer a „kincskeresésen” a belső értékeink felfedezését és megvalósítását érti
- **Cél** az önmagunkra találás, önvalónk, mély-magunk megtalálása, belső hangunk meghallása

Kincskereső Meseterápiás Módszer

- *"Mert ahol van a ti kincsetek, ott van a ti szívetek is."* (Mt. 6,21)
Erich Fromm: „Az általunk alakított külvilág a belső világ szimbóluma, lelkünk és szellemünk szimbóluma”

A meseterápia alkalmazási területe és formái: korhatár nélkül alkalmazható egyéni beszélgetésben, tanácsadásban, valamint a pszichoterápia különböző változatainál és kiscsoportos formában

Mesepéldák:

- A királyfi, aki nem ismerte a félelmet

Ajánlott szakirodalom

- Marie-Louise von Franz: *Női mesealakok*. Európa Könyvkiadó. Bp., 1995.
- Marie-Louise von Franz: *Az órnok és a gonosz a mesében*. Európa Könyvkiadó. Bp., 1998.
- Verena Kast: *Férfi és nő a mesében*. EuroAdvice. 2002.
- Paul Emanuel Müller: *Figyelem és szeretet. Útmutató mesék*. Ursus Libris. 2005.
- Antalfai Márta: *A női lélek útja mondákban és mesékben* Wesley János Lelkészképző Főiskola Bp. 2011. (www.antalfaimarta.hu)