

# MESE, MEGKÜZDÉS ÉS BOLDOGSÁG

A mesék üzenetei az életcél megtalálásáról  
és a boldogsághoz vezető útról

**Antalfai Márta**

Béke Gyermekeház

X. Egészségfejlesztési és drogpreevenciós konferenciája

Budapest, 2009. március 9.-10.-11.-én

Tisztelt hallgatóság!

Előadásom témája a mesék, azon belül is elsősorban a népmesék hatása lelki életünkre. Szeretném Önöknek megvilágítani, hogy mit üzennek számunkra a mesék az **egészségmegőrzésről, a személyiség fejlődéséről**, s hogyan kapcsolódik a mesék világa a konferencia főtémájához: az **egészségfejlesztéshez és a drogpreevencióhoz**.

## A MESE

A mese, mint a lélek tükre, ajtót nyit számunkra belső világunk felé. Ezen a titkos kis ajtón keresztül napvilágra kerülhetnek és mesebeli alakokban testet ölthetnek vágyaink, fantáziáink, indulataink, egész ösztönvilágunk. A mesék szereplői által képviselt tulajdonságokban felismerhetjük saját cselekvéseink indítékait, az élet problémáihoz és megoldásukhoz való viszonyunkat. A mesék egyik legfontosabb célja és funkciója, ahogy *von Franz* írja (1995), hogy "a gyökerét veszített racionális tudatot - aminek eluralkodása egyoldalúsághoz és a személyiség elsivárosodásához vezethet - visszakapcsolja gyökereihez, a kollektív tudattalanhoz". Ezzel együtt visszakapcsolja az emberi közösséghez, s a közösségért végzett cselekedetekhez. Egyben visszakapcsolja a lelkünk mélyén eredő forráshoz is, amely új életenergiák hordozója.

A mese, akárcsak az álom, ahogy Jung írja: "*megnyitja a lélek legbelsejébe, legintimebb részébe vezető titkos kis ajtót, amely kinyílik abba a kozmikus ősjébe, amely a lélek volt, amikor még messze nem létezett az én-tudat, és amely még sokkal tovább lélek marad, mint ahová az én-tudat valaha is elér.... Ebből a mindent összekötő mélyből származik az álom.*" (Id. Isler, 1996.110.o.) De nem csak az álom, hanem a monda, mítosz és a mese is.

## Mese és valóság kapcsolata (1. Táblázat)

A mesék cselekményének középpontjában mindig valamilyen krízissel, konfliktussal találkozhatunk - szereplőinek addigi életfolyama megreked, elakad, vagy kisiklik - hasonlóan ahhoz, ahogyan az a mindennapi életünkben is előfordul. A mesék szimbolikusan utalnak a valóságban megélt problémáink és komplexusaink gyökerére, fellebbentik a fátylat az úgynevezett való világ színpadáról, amelynek függőnye mögött tudattalan világunk királyai, királynői, sárkányai, boszorkányai, tündérei, mesebeli állatai a rendezőerők, mint archaikus pszichés struktúrák.

A mesékről első megközelítésben az jut eszünkbe, hogy olyan történetekről szólnak, aminek nincs és nem is lehet köze a valósághoz. Ellenkezőleg! A mesék cselekményében végighúzódó konfliktusok a való élet problémáinak sűrítőményei, amelyek szimbolikus képekben és eseményekben öltetik testet.

A szimbólumalkotás veleszületett képességünk, s ha ennek nem adunk teret életünkben - akár csak mesehallgatás szintjén is - akkor ez megakadályozza a fejlődést (von Franz, 1995). A személyiség kibontakozásának elakadása pedig pszichés zavarokhoz, szorongásokhoz, indulatkezelési problémákhoz vezethet.

A mesék választ adhatnak minden olyan kérdésre és problémára, amellyel életünk során szembekerülünk, a testvérféltékenységtől kezdve a szülőkről való leválásig, az életfeladat, a hivatás megtalálásától a párválasztásig.

## A mesék szimbólumvilága

A mesék szimbólumvilága sokféle megközelítést kínál az elemzésre. Előadásomban a mesékben rejlő sokféle és sokirányú üzenetből a pszichológiát, azon belül is mélylélektanit emelem ki és alkalmazom.

A mesék szimbólumvilágával néprajzkutatók, irodalmárok már régóta foglalkoznak, hiszen a mesék, mondák, mítoszok az emberi kultúra teremtésének alkímiai műhelyei is. A pedagógia elsősorban a mesék nevelői hatását, erkölcsi mondanivalóját, viselkedésszabályozó attitűdjeit emeli ki. **(2. Táblázat!)**

**A mélylélektan (3. Táblázat)** az álmokhoz hasonlóan elemzi a mesék szimbólumvilágát. A mesék üzenetében ott rejlik a krízisek, problémák megoldási módja, az út, amely kivezetheti a főhőst a válságból és amely egyben az élet céljához és a boldogsághoz vezető út is. Elsősorban ebben rejlik a mesék terápiás hatása. A mese segít elindulni belső világunk felé - megnyitja az utat az érzelmeinkhez, intuícióinkhoz. A főszereplők a történet végére eljutnak oda, hogy nem a külső világ által nyújtott javak felé vágyódnak, nem a külvilág meghódítása a cél, hanem a belső értékeik megismerése - a főhős önmagára találása!

Például vehetjük **János Vitézt**, aki megkaphatná a francia királylányt is, de neki a lelki világában őrzött, s azt szimbolizáló Juliska kell, azaz egyszerre a másik és egyszerre a saját belső lelki része, önmaga másik fele: önvalója! **Lélektani megközelítésből Jancsi, majd János Vitéz nem csak Juliskához hú, hanem önmagához is.** Ehhez nagy erőpróbák, küzdelmek és önmegtartóztatások kellenek a mesék üzenetei alapján. (lásd "Az istenhegyi székely leány" c. mesében Adorján próbatételeit!)

**"Az istenhegyi székely leány"-ban a pásztorfiú próbatételei:** 1. a mezei patak vízének várba zárása - ez a mesebeli motívum a férfi főszereplő személyiségének, azon belül is érzelmeinek integrálását szimbolizálja; 2. a kút mélyén élő sárkány legyőzése: a belső félelmeinek, indulatainak kontroll alatt tartása, bátorságának edzése; 3. a férfi beavatást szimbolizáló kínzások elviselése (tatároknál); majd ezt követi: 4. a tatárok által szimbolizált külvilág ártó erőinek legyőzése; s végül 5. a női csábítások, majd a királyi trón, hatalom és gazdagság visszautasítása. Mindezen próbatételek után nyerheti csak el a pásztorfiú (Adorján) a szerelmének - királylány, vagy pásztorlány, János Vitéznél Juliska, itt Szendile - kezét.

A fiú (pásztor, kisbojtár, Jancsi) közben egy fejlődési folyamaton megy át, fiúból férfivá érik!

A genetikusok legújabb kutatásai alapján a megküzdések és a megpróbáltatások fenik borotvaélesre génjeinket!

### **A személyiségfejlődés útja a mesében**

A mesék hatására - már hallgatásukkor is - belső képek keletkeznek bennünk s ezáltal a tudattalan területéről energiák szabadulnak fel, amelyek cselekvésre sarkallhatnak!

**Például az egyik terápiás esetemben: "A kis hableány" c.** Andersen mese elemzése kapcsán ébredt tudatára a fiatal nő páciensem, hogy igazából mit is szeretne elérni az életében, mi igazából az életcélja, s hogy mivel rontotta el mindig kapcsolatait. Ráeszmélt, hogy nem kívülállóként, nem felülről szemlélve szeretné élni az életét, hanem párkapcsolatban.

A mesékben a leleményességen és a többlet ésszel, mint erővel attitűdön kívül **nemegyszer véres küzdelmekkel** találkozunk. Ez érthetővé teheti számunkra, hogy a **mesék régen felnőtteknek szóltak**, mint ahogy annyi ma született kaland és fantasztikus történet is. Bár az utóbbiak gyökere is visszavezető ősi mondákra, mítoszokra, mesékre, ahogy több mesekutató is írja: az alaptörténet ősi, egyidős és közös az emberiséggel. Ez az alaptörténet variálódik aztán a legkülönbözőbb módon. Lásd pl. a "Gyűrűk Ura" trilógiáját, vagy a "Csillagok háborúja"- t. Ezen történetek, mesék alapstruktúráiban az emberiség **közös lelki morfológiai azonossága fedezhető fel.** (C. G. Jung)

Maga a történet, a mesék cselekménye, mint egy váz adott. Ezekre a vázakra a különböző korok más és más ruhákat aggatnak. Ezen mesebeli vázakra épülő történetekben felfedezhetők az életút egyes szakaszai, az egyes fejlődési állomások, s azok életfeladatai, kihívásai, problémái.

### **Személyiségfejlődés a mesében (4. Táblázat)**

Gondoljunk a kora serdülőkort szimbolizáló "*Holle anyó*" c. mesére, vagy a *Jószívű lány* kategóriába tartozó mesékre - amelyekben a "jó" és "rossz" lány lélektani megközelítésből egy és ugyanaz, egyik a másik árnyékrészét hordozza; majd a serdülőkorról szóló "*Hófehérke*" típusú mesékre; - aztán a kora ifjúkor életfeladatát szimbolizáló *Világszépe c.* mesére és az ehhez tartozó mesekategóriára - az un. *Turandot* történetekre, - a felsorolt mesék alaptörténete a világ legkülönbözőbb tájain megtalálható!

A mesecímekkel jelzett egyes kategóriák a személyiségfejlődés szakaszait és azok életfeladatait szimbolizálják: **5. Táblázat: Fejlődési szakaszok kapcsolata a mesekategóriákkal. 6. Táblázat: Alfonz Mucha festményei**

**Lányok és fiúk fejlődési szakaszai serdülőkorig - a mesék üzenetei alapján: 9. Táblázat**

**Mesekategóriák és jellemző meséik a személyiségfejlődés tükrében - nőknél: 10. Táblázat**

A mesék - más művészeti és irodalmi alkotásokkal ellentétben - mintát adnak az egyes fejlődési szakaszokkal együtt járó életfeladatok sikeres megküzdésének módjairól. A mesék kimenetele mindig pozitív, a problémák megoldódnak, a főszereplő küzdelmét siker koronázza, s a mese vége, hogy a jó elnyeri méltó jutalmát, s a boldogság holtodiglan, holtomiglan, vagy örökké tart.

A mesebeli boldogságot azonban mindig küzdelem, kemény, sokszor életre-halálra menő próbatételek sorozata előzi meg.

## **A MEGKÜZDÉS**

A mesék cselekményének főbb állomásai: vagy **(1) harmóniával indul**, vagy már az első mondatok érzékeltetik az **egyensúly felbomlását**, valamilyen **hiányállapotot**, ami **(2) krízishez** vezet - ezt követik a **(3) próbatételek** - majd a **(4) megküzdés** - végül a **(5) győzelem, siker** - és végül a **(6) boldogság (11. táblázat)**.

A **megküzdés szó** első hallásra ellene mond a mesének, a mesebeliségnek, hiszen a fantáziában, képzeletben minden lehetséges. Ugyanakkor majd minden mesének központi magját alkotja a benne szereplő hősök küzdelme. Küzdelem a külvilág és belső lelki világunk sárkányaival, démonaival. Küzdelem a félelmetes, archaikus lényekkel, szorongásainkat szimbolizáló fenevadakkal, természeti képződményekkel. Ezek az akadályok szimbolizálják úgy a külső világ kihívásait, mint a belső világból érkező impulzusokat, érzéseket, indulatokat és vágyakat. Maga a megküzdés az életút egy-egy szakaszára vonatkozik. A próbák alatt érik, fejlődik, kiteljesedik a személyiség. **A kinyílás, kiteljesedés pedig a boldogságérzés előfeltétele.**

Az ölbe hulló boldogság helyett a mesék a kiküzdött, megérdemelt boldogságról szólnak. Megtalálhatók bennük a pszichológiából jól ismert Oláh-féle **megküzdési stratégiák (12. és 13. táblázat), amelyek egyszerre én-védők és önkiteljesítők!**

Nem csak a mesék keletkezése egyidős az emberiséggel, hanem üzenetük is: a mesébe illő, meséhez hasonló élet megvalósítása kemény próbatételekhez kötődik. **A próbák kiállása**, a lehetetlennek tűnő feladatok elvégzése a **homo sapiens küldetése. Minden történelmi korszak magával hoz egy sor megoldandó problémát, feladatot, az adott kor technikai, kulturális és civilizációs fejlettségétől függetlenül.**

Azonban **nem mindegy**, hogy milyen megpróbáltatások, **milyen szenvedések, milyen küzdelmek** azok, amelyekre igent mondunk. Értelmesek, vagy értelmetlenek, igazak, vagy hamisak. Nem mindegy, hogy a mesebeli hős miért és milyen módon harcol? A legkisebb királyfi, vagy a pásztorfiú saját erejéből, bátorságából és a királykisasszony iránt érzett szerelméből indítva győzi le félelmeit, szorongásait. Minden erejét bedobva győz a 12 fejű sárkány felett. Majd jön a Vörös Vitéz, aki szintén összeszedi minden erejét és bátorságát, hogy titokban kilopja a megölt sárkány fogait, amíg az igazi hős alszik. Majd a fogakkal megjelenik a királynál jussáért, a királylány kezéért!

Sok mesében találkozhatunk olyan szereplőkkel, akik minden erejüket arra fordítják, hogy csalárd módon megszerezzenek valamit, vagy valakit. Lásd pl. **Ámor és Psziché történetében Psziché nővéreit**, akik irigylik húguk szerencsés férjhezmenetelét, s hogy

megkaparintsák hűguk férjének vagyónát, végül még az égbe nyúló szikláról is leugranak a halálukat hozó mélységbe, hogy övék lehessen a kincs.

Ugyancsak a szenvedést választják **Hamupipőke mostohatestvérei**, akik elég bátrak hozzá, hogy levágják lábujjukat, azért, hogy a királyfi által hozott próbacipőbe beleférjen a lábuk. Sok mesében szerepel az a boszorka, aki a saját lányát kicseréli a királyfi menyasszonyával. . Ezek a szereplők hamis úton akarnak valamit megszerezni.

A mesék jól szemléltetik, hogy **nem minden megpróbáltatás és küzdelem vezet fejlődéshez és a személyiség kiteljesedéséhez**. A mesebeli hősök általában legbelül, intuitíve érzik, hogy mi az életük értelme, mi a küzdelem célja, mit akarnak elérni, hová akarnak eljutni.

## A BOLDOGSÁG

### (14. Táblázat)

A mesék ismert befejező mondata, hogy **boldogan éltek, amíg meg nem haltak**. Ahogy korábban már említettem, a boldogságot a mesékben próbatételek előzik meg. A boldogság a sikeres megküzdést követő jutalom.

Ahogy *Kopp Mária* megfogalmazza: **"A boldogság nem állapot, hanem törekvés."** Ehhez tudni kell, hogy mire törekszünk, ismerni kell a célt, ahová el szeretnénk jutni. Ha a megküzdést siker koronázza, nő az önbizalmunk, kompetencia érzésünk, megérint a boldogságérzés. A boldogság egyfajta harmónia és teljességérzés is, ezért fontos, hogy olyan célokat tűzzünk magunk elé, amelyek egész személyiségünket érintik, mind a **négy pszichés funkciót: a gondolkodást, érzékelést, érzést és intuíciót**. Elsősorban a párkeresésről és pártalalásról szóló mesék tartoznak ide.

A Révai Nagylexikon azt írja a boldogságról, hogy az a **léleknek magával és a világgal való meglegedettségének az érzése**. A meglegedettség nem állandó érzés, újra és újra törekedni kell rá - küzdeni kell érte. A mesék hűen tükrözik ezt számunkra: a megszerzett kincset vagy kapcsolatot, időnként elveszítik a hősök, s a szereplőknek **újra és újra útra kell kelni**, hogy megszerezzék. A boldogság nem cél, hanem út. Az útra keléshez viszont **cél kell**, hogy elinduljunk, a cél az, ami inspirálja a hőst, a főszereplőt.

A mesék üzenete alapján a **boldogságkeresés két irányáról beszélhetünk**. Az egyik visszafelé visz, a **"Paradicsomi állapot" illúziójába**, az "anyaméhbe", a másik előre a **"Boldogság szigetére"**. Utóbbi lényegében a személyiség kiteljesedésének, az önmegvalósításnak az állapota.

A "Paradicsom" és a "Boldogság szigete" utáni örök vágya az emberiségnek szintén egy **őskép, archetípus**. Ez az archetípus végigkíséri életünket és két irányt adhat számunkra. Az egyik út, amint már hallhattuk az illúzió világába visz, a másik a teljesség élményéhez. Az utóbbihoz társulnak a mesékben oly gazdagon ábrázolt megküzdési módok, próbatételek, amelyek végső soron a személyiség kiteljesedését és az önmegvalósítást, a teljesség és boldogságérzést kínálják.

Az **önmegvalósítás** kifejezést sokan félreértelmezik. Első szótagján az ön szón **önzést**, az én egyeduralmát értik. Az önmegvalósítás - helyesen - a minden emberben meglévő, ugyanakkor egyedi értékek, képességek megvalósítását jelenti. Testi, lelki és szellemi kiteljesedést, mint ahogy a mag rendeltetése, hogy virágként kinyíljon. Az önmegvalósítás, mint kiteljesedés nem történhet mások nélkül, magányosan. Szükség van ehhez az életünk másik felét adó párra, valamint barátokra, társakra.

Ezért a boldogsághoz akárcsak az önmegvalósításhoz hozzátartozik a saját életút és életcél megtalálása, a bennünk lévő lehetőségek megvalósítása. Úgy, ahogy pl. egy virág célja, hogy kinyíljon és illatozzon. Ha ez elmarad, akkor nincs beteljesedés.

Akik a mesék szereplői közül a küzdelmet választják és a próbatételeket végigjárják, azok nyerik el a boldogságot. (15. tábla)

### **A boldogságkereséséhez kapcsolható a szerfüggőség és a szeretethiány kérdésköre:**

Talán legtöbbször a boldogság utáni vágy hajtja a függőségben élőket arra, hogy módosult tudatállapotba kerülve, megfélekezve úgy önmagukról, mint a körülöttük lévő világról, belezuhanjanak abba a mélységbe, ahová a mesebeli hősök is kerülnek. Az utóbbiak azonban tudatosan, egy meghatározott célért vállalják a pokoljárást és a megküzdést tudattalan világuk démonaival, sárkányaival.

A mesehősök egy bizonyos cél (legtöbbször a szeretett személy elnyerése) érdekében indulnak útra az alvilágba, hogy vállalják a szenvedést, ami a boldogság ára. A szerfüggőknél az ellenkezőjével találkozhatunk: számukra a boldogság többnyire egyet jelent a szenvedések elkerülésével, és az élvezetek keresésével.

A szerfüggők a boldogság megtalálásához azt az utat választják, ami az egykori - intrauterin étellel analóg - "paradicsomi" világba vezet. Legalább is egy olyan világba vágnak, ahol szinte mindent készen kaphatunk, ahol még igazi én-tudatra nincs szükség.

A mesék mást tanítanak! **Az interneten a boldogság szónál** sok értékes gondolattal találkozhatunk. Kiemelném belőle azt a megközelítést, miszerint a boldogságérzés "az odaadó, önzetlen szeretet adása és elfogadása. Sokan lemondanak róla és örömmel próbálják helyettesíteni. A boldogság: megtanulni szeretni."

Az alvilágba, kútba, **pokolba szálláskor a hősök megismerkednek saját árnyékos oldalukkal**, s az alászállás számukra megküzdést is jelent tudattalan világuk árnyékaival. Ezzel is jár egyfajta módosult tudatállapot, de nem a tudat elvesztéséhez közeli állapot, hanem az ellenkezője: a belső erők összpontosítása, erős koncentráció, ami megvilágosodás útjához vezet. A saját mélységeibe alászálló mesehős újjászületve, új belátásokra jutva kerül ki a tudattalan erdejéből (lásd pl. "Rózsza királyfi" - székely mese). A mesebeli hősnek a pokoljárás beavatást jelképező útján fejlődik mind a négy személyiségfunkciója. A mesék szereplői közül **vannak, akik alul maradnak**, megrekednek egy funkcionál, aminek rabjává válnak (lásd pl. Hófehérke Mostoháját - a saját érzékelő funkciójának rabjaként!)

Ilyen a mesebeli kút mélyén élő **szörny, akinek feneketlen gyomra van** (aki szintén az érzékelő funkciójának függőségében él), s minden hónapban, vagy évben elnyel egy fiatal lányt, akit a városnak fel kell áldoznia: az alvilágban ragadt hős a saját árnyékának, a saját személyiségében élő Minotaurusznak a fogja.

A függőség szélsőséges esetben lényegében analóg a megszállottsággal. **A megszállottság**, ha valaminek a rabságába kerülünk, ahogy **József Attila** írja: "Ne építs magadnak olyan várat, amelybe háziúr teleptül."

**A Piroska és a farkas** mesének az egyik üzenete - a személyiségfejlődés megközelítéséből -, hogy főszereplője, a kb. 5-6 éves kislány, még az ösztönvilágának a fogja. Úgy személyisége, mint tudata nem eléggé érett ahhoz, hogy bánni tudjon a **külvilágból érkező ingerekkel**, azok erejével, amit részben a **titokzatos erdő a színes, illatozó virágokkal és a farkas** képvisel. A farkas egyben a kislány ösztönvilágát (érzelmi, indulati és hangulati életét) is

szimbolizálja, amit - életkorát tekintve - még **nem tud kontroll alatt tartani**. Ezért ösztönvilágának a fogságába kerül, - ha úgy tetszik, függőségbe. A mesebeli farkas képében megjelenő **ösztönvilágának az áldozatává válik**, ami felfalja.

A cselekmény során a **kislány belső világa válik külsővé, a külső pedig belsővé**, majd a mese végére - új felállásban - helyreáll a rend. A **Piroska és a farkas** mesében megjelenő **impulzuskontrollnak** ez a **gyengesége** kisgyermeknél, éretlen felnőtteknél és idős embereknél (lásd a mesében a nagymamát) gyakori. A **Vadász** személye itt is, mit annyi mesében a természeti erőket kontrolláló, fejlett érzékelő, érző és gondolkodó funkcióval rendelkező segítő személyként, ill. személyiségrészként van jelen.

A mese tehát azt mutatja, hogy a Piroska korú gyermekeknél még az érzékelő funkció (lásd Jancsi és Juliska elcsábulása a Boszorka kerítésétől!) az egyeduralkodó, így az indulatok, agresszió, birtoklási és bekebelezési vágy fölött nincs megfelelő tudati kontroll.

Más funkciók eluralkodása hasonlóan gátja lehet a fejlődésnek, lásd pl. a **Jószívú lány komplexust**, ahol nincsenek határai a segíteni akarásnak. (Jó példa erre az *Ámor és Psziché* c. mesében-mítoszban *Psziché* próbatételei!) A *Holle anyó* mesében a **lusta lány** többek között a jószívűség kompenzációja is.

A boldogság és megküzdés kapcsolatához visszatérve *Wass Albert* idézettel zárom előadásomat :

**"Megtanultam, hogy mindenki a hegytetőn akar élni, anélkül, hogy tudná, hogy a boldogság a meredély megmászásában rejlik."**