

Lelkemből lelkedbe

Esettanulmány a Kincskereső Meseterápiás Módszer tükrében

Horváth Dorottya

Pécsi Tudományegyetem Pszichológia Doktori Iskola, Pécs

Bevezetés

Jelen esettanulmány célja egy meseterápiás csoportfolyamatban megvalósuló egyéni fejlődési út bemutatása, amely a mesék, a szimbólumok és a személyiség összefonódása mentén létrejött Kincskereső Meseterápiás Módszer felhasználásával ment végbe. A tevékenységben a folyamat vezetőjeként, a Kincskereső Meseterápiás Módszerével dolgozó egészségvédő és fejlesztő meseterapeutaiként, pszichológusként vettem részt.

1. Kincskereső Meseterápiás

A mesék sokéves kollektív pszichés működés és tapasztalás mentén formálódtak, ezért tiszta formában tartalmazzák az emberiség ősi bölcsességeit (Antalfai 2021). A meseterápiában a mese iránytű, amely kijelöli az irányt és körvonalazza az adott célt. A teremtő képzelet által a mesék motívumai, szimbólumai életre kelnek, s alkotás, gondolatok, érzések, képek formájában teljessé válnak (Boldizsár 2018).

A mesék legjelentősebb egészségmegőrző és terápiás hatása, hogy képpé, történetté transzformálják a nyers ösztönöket, vágyakat, indulatokat, s sokszor megmagyarázhatatlan érzéseinket is. A mese belesodorja a hallgatót a krízishelyzetbe, majd végig vezeti a megoldáshoz vezető úton, amely már a személyiségfejlődés egy magasabb szintű állomásán következik be (Antalfai 2014).

A Kincskereső Meseterápiás Módszer szorosan kapcsolódik a jungiánus pszichológiához. Carl Gustav Jung a XX. század egyik kiemelkedő lélektani elméletalkotója, nevéhez fűződik többek között a kollektív tudattalan és az archetípusok lejegyzése is (Jung 2000). Elgondolása alapján a tudatmező középpontjában az én áll, amelynek feladata, hogy egyensúlyt teremtsen a külvilág ingerei és a személyiség tudatos része között (Jung 2000). A pozitív és a negatív pólus egyenértékű, szerves része az egyensúlyi folyamatnak (Antalfai 2007).

A mesékben az archetípusok kettős aspektusa legjobban az anima (tündér-boszorkány) és animus (vitéz-ördögfi) archetípusok aktiválódásakor felszínre kerülő feminin és maskulin szimbólumokban ölt testet (Adamski 2011). Minden emberi lény magában hordoz érzeteket, vágyakat az ellenkező nemből is. A szerelmes férfi partnerében saját animája, tudattalan feminin minősége iránt lobban lángra (Antalfai 2007).

A harmónia létrejöttét a persona és az árnyék személyiségrészek is segítik. A persona (szerep-személyiség) és az árnyék (az én számára nem kívánatos indulatok és jellemzők) az én köré szerveződnek, integrált egészet alkotnak, melynek nyomán kialakul az identitás, az önazonosság (Bennet 1999).

Tudattalanunk olyan érzéseket, intuíciókat, vágyakat rejt magában, amelyekhez közvetett úton tudunk csupán közelebb férkőzni (Jung–Bodrog 1994). Az egyik ilyen út a mesékkel való találkozás, hiszen a mondák, mítoszok szimbólumvilága a tudatos és a tudattalan sík között lebeg, így hidat képez a két személyiségrész között (Jung 2000).

Jung szerint a kollektív tudattalan „kiapadhatatlan kincsesbánya, ahonnan az emberiség belső képeit és ösztönzéseit meríti, s amelyet aztán a legkülönbözőképpen tolmácsol” (Busku

2022). A mesékben tudattalanunk negatív aspektusai képként, szimbólumként (pl. gonosz mostoha) manifesztálódnak, megkönnyítve ezzel a felszínre hívást, feldolgozást (Antalfai 2007).

A Kincskereső Meseterápiás Módszer alapját tehát a jungiánus pszichológia és Antalfai Márta saját kutatási tapasztalatai képezik. A módszer célja, hogy elősegítse azoknak az értékeknek, belső kincseknek a feltárását önmagunkban, amelyek eddig nem mutatkoztak meg a tudatosság szintjén. Minden életkori szakasz magában rejt valamilyen kincset, amelyet kibontakoztathatunk. A mese szimbólumvilága belső híd, amely a belső ösztönvilágot és a külső érzékelhető világot kapcsolja össze (Antalfai 2014).

2. Csoportterápiás folyamat

Az egyéni fejlődési út színteréül szolgáló meseterápiás csoportfoglalkozásokon felnőttkorú nők vettek részt, akik a meghirdetett folyamatra önkéntesen, az egyéni első interjúk tükrében elsősorban a nőiséghez, a mentális és pszichés egészségmegőrzéshez fűződő önismereti tevékenység gazdagítása céljából jelentkeztek. A terápiás folyamatban egyazon kisváros lakóival, hat fővel dolgoztam. A csoporttagokban közös tényező, hogy nyitottak az önismeret, a lelki gyógyítás, az irodalom és a mentálhigiénés tevékenység felé.

A meseterápiás ülések csapadékmentes időjárás esetén egy szabadtéri helyszínen (várudvar félreeső része padokkal), egyéb esetben egy kisvárosi könyvtárban valósultak meg. Július közepétől augusztus végéig találkoztunk hetente 1-1 alkalommal olyan időpontokban, amelyek a csoporttagok számára megfelelőnek bizonyultak. Egy foglalkozás kb. 3 óra időintervallumon keresztül húzódtott. Az alkalmazott módszer a Kincskereső Meseterápia volt.

A folyamat hat ülést ölelt fel, amelyek szerkezeti felépítését nagyrészt a módszer előre kidolgozott keretei adták, biztonságos ciklikusságba helyezve ezzel a történéseket. Az ülések a megérkezést segítő nyitó körrel kezdődtek, majd az adott témakört előhangoló rövid elméleti áttekintéssel folytatódtak. A közös mesefeldolgozást módszerspecifikus relaxáció, imagináció követte, amelynek nyomán a csoporttagok alkotó folyamatban vettek részt. Az üléseket csoportszintű és egyéni visszajelzéssel, reflexióval zártuk.

3. Az eset

3.1. Első interjú

A személyes fejlődés elemzéséhez egy 40-45 év közötti, párkapcsolatban élő elvált nőt választottam, aki figyelemreméltó nyíltsággal, őszinteséggel, beleérzéssel vett részt a terápiás folyamatban. Az elmélyülésre való fokozott igénye és kiváló képessége tükrében a *Mélyre Tekintő* jeligét választottam számára, a továbbiakban így fogom említeni. A meseterápiás csoportfolyamatról hirdetés útján értesült, önként jelentkezett. Az első interjú és exploráció egyéni keretek között valósult meg esetében.

Pszichés státusz, exploráció. Az első ülésre pontosan érkezett. Magas, vékony testalkatú nő. Összeszedett, érdeklődő, megbízható kliens benyomását keltette bennem. Viselkedésének megfigyelése tükrében a tudati vigilitás és integráció, az auto- és allopszichés orientáció térben és időben normatívnak bizonyult. Figyelme kitartó, terelhető, jól koncentrált volt, észrevevési, érzékelési zavar vagy erre utaló közvetett jel nem volt észlelhető. Intellektusa épnek imponált. Hangulata az aktuális körülmények között normothymnak, érzelmi reakciói mind minőségi, mind pedig az intenzitás szempontjából adekvátnak bizonyultak.

Oldottan vett részt az explorációs helyzetben, szorongás jelei nem körvonalazódtak. Szemkontaktust felvett, adekvátnak használt. Receptív és expresszív beszéde ép benyomást keltett, beszédkésztetés átlagos volt. Magatartása a helyzethez illeszkedett, kritikai készsége ennek megfelelt. Személyisége a rendelkezésre álló adatok alapján megtartottnak tűnt. Szociális kapcsolatai rendezettséget tükröztek. Értékorientációja, céljai helyzetének és szocializációjának megfelelőek voltak. Szuicid szándék, késztetés, gondolat, addikció nem volt feltárható esetében. Pszichológusnál, pszichiáternél korábban nem járt, egyéb segítő terápiás folyamatokban

(pránanadi, kineziológia) vett részt. A Kincskereső Meseterápiás Módszer rövid ismertetését követően erős érdeklődést mutatott.

Anamnézis. Az élettörténeti adatok tekintetében beszámolója gördülékeny, kitarulkozó volt. Születése körülményeiről nincs információja. Gyermek- és fiatalkori közösségekbe történő beilleszkedését problémamentesnek ítélte. Két testvére van, egy húga és egy öccse. Szülei szerhasználati (alkohol) problémákkal küzdöttek, édesanyja korán, kisiskolás korában meghalt. Testvéreivel gyakran a nagyszülőkre támaszkodtak. Korán, a húszas évei elején férjhez ment, egy fiúgyermek született, aki jelenleg vele él, fiatal felnőtt. Gyermekével való kapcsolatát kölcsönösen jónak, őszintének ítéli meg.

Hozzávetőleg tíz év házasság után elvált. A rövidtávú próbálkozásoktól eltekintve egy komoly kapcsolata volt, szintén közel tíz évig, a férfival együtt is élt, de gyermeket nem vállaltak. Jelenleg hat éve van párkapcsolatban, úgy érzi, „révbe ért”. Közel húsz évig vendéglátásban dolgozott, majd egy rosszindulatú mell-daganat sikeres kezelését és rehabilitációját követően logisztikai területen vállalt állást. Szülei már nem élnek, testvéreivel jó kapcsolatot ápol. Barátai döntő többségben szabadidős tevékenységeihez fűződnek (petanque, túrázás, darts, zenehallgatás és koncertre járás).

Problémafelvetés, célok körvonalazása. A meseterápiás folyamatba önismeretei igénye, a nőiséghez fűződő „fekete foltok”, valamint a mesék és az alkotás iránti szeretet, érdeklődés miatt jelentkezett. Szerette volna „jobban, mások szemüvegén keresztül is megismerni önmagát”, mert úgy érzi, hogy „minden sérülése a nőiségét sérti” (anya korai halála, sikertelen házasság és kapcsolatok, mell-daganat), ezért választotta célzottan a nőiség témaköreit feldolgozó meseterápiás csoportot. Terápiás célként tehát egy olyan önismeretei elmélyülést tűztünk ki esetében, amely elsősorban a női személyiségfejlődés témaköreit érinti, s amely a mesék ősi szimbólum- és képrendszere, valamint az alkotás felhasználásával valósul meg.

Illeszkedés, zárás: Az első interjú benyomásai alapján terápiás kapcsolatunkra vonatkozóan jól illeszkedő, harmonikus közös tevékenységet predikáltam. A Kincskereső Meseterápiás Módszert a felvetett problémakörhöz és célokhoz illeszkedőnek, jól használhatónak ítéltém. Az ülés zárásaként lefektettük a meseterápiás csoportfolyamat kereteire vonatkozó feltételeket (ülésszám, ülések időtartama és idői ritmikussága, titoktartás, anonimitás, esettanulmány), amelyet mindketten elfogadtunk.

3.2. Fejlődési folyamat

3.2.1. A mesék gyógyító ereje

Az első terápiás alkalom célkitűzése a csoportfolyamatba történő megérkezés, a bemutatkozás, valamint a mese mint lelki gyógyító megközelítése volt. A nyitó körben természeti tárgyak közül választottak a csoporttagok. Mélyre Tekintőt egy rózsakvarc kristály testi-lelki gyógyító ereje ragadta meg. Elmesélte, hogy gyakran használ öngyógyításra illóolajokat, kristályokat. Számára nagyon fontos a természettel való kapcsolat, a rohanó világ lecsendesítése. Kirándulások, túrák alkalmával köveket is gyűjt, amelyekben otthon tovább gyönyörködik.

A lelki gyógyítás témaköre kapcsán elmondta, hogy véleménye szerint a türelem és az empátia a legfontosabb, „ezek nélkül nem lehet gyógyítani”. Megosztotta a csoporttal, hogy felépült egy rosszindulatú mell-daganatból, s elmondta, hogy ehhez „fel kellett számolnia az ártó embereket, mérgező kapcsolatokat a környezetében egy olyan társsal, aki, akár a remete, türelemmel, elfogadással kísérte végig” a gyógyuláshoz vezető úton.

A témakör kapcsán *A királyné, aki madárnak képzelte magát* című mesét dolgoztuk fel. A mesében meghal az édesanya gyermeke, s ő fájdalmában elszigetelődik a külvilágtól, kalitkába zárt madárként él. Gyógyító, szent bölcs segít rajta, akinek titka a türelemmel teli várakozás és az empátia, amelyekkel óvatosan vezeti vissza az asszonyt az emberi szokásrendszer világába.

Mélyre Tekintő dühöt érzett a király iránt, aki nem várt türelmesen, azonnal újabb gyermeket nemzett a gyógyulást követően. Rávilágítottunk, hogy ez a jelenet többféleképpen

értelmezhető, s rávezetéssel önmaga jött rá, hogy nagy valószínűséggel ez a partnerrel kapcsolatos negatív érzés a volt férjéhez fűződik. A felismerést követően rögtön tehermentesült.

A csoporttagok erre az alkalomra szabadon választott mesét is hoztak magukkal, az övé a Tizenkét hónap című orosz mese volt. A különleges, orosz hangulata, megoldási módjai miatt választotta, s aztán elmondta, hogy egész életét végigkísérte a „különtség”, továbbá mesélt nagymamájáról is, aki orosz meséket olvasott neki. A pozitív élmények felidézését követően röviden említést tettem a mese jellegzetes szimbólumait illetően (átmeneti tárgy, élet körforgása, jó győzelme, mostoha stb.), amelyeket nagy érdeklődéssel értelmezett.

A relaxációba bele tudott helyezkedni, elmondása szerint színek, hangulatok jelentek meg előtte. Zsírkrétarajz alkotása (1. kép) a világ sokszínűségét, annak egyensúlyát, a negatív minőség folyton megjelenő jelenlétét, legyőzését (átmeneti tárgy képileg is ábrázolt: gyűrű) jelenítette meg. A csoporttársak alkotásainak elemzésekor képes volt a mögöttes tartalomra következtetni, nagyon sok pozitív megerősítést adott.

Mélyre Tekintő az első terápiás alkalomról kellemes élményekkel, felszínre került emlékekkel, érzésekkel távozott. Az összegzéskor kiemelte a felismerést, hogy a volt férje iránti ellenszenve negatív irányba befolyásolta a többféleképpen értelmezhető párkapcsolati helyzet megítélését. Véleménye szerint „elgondolkodtató, hogy párkapcsolati konfliktusaiban, szakításaiban is ez a rossz berögződés térhetett-e korábban vissza”.



1. kép: A tizenkét hónap
Forrás: saját

3.2.2. A női virágba borulás

A második terápiás alkalom kezdetekor Mélyre Tekintő gyermeki örömmel válogatott a különböző életkorú és nációjú nőket ábrázoló hívóképek közül. „Mindegyikük bennem lakozik”. Végül egy, a párjára feltekintő indián nőt választott. Elmondta, hogy az előző ülés zárásakor felmerült kérdés otthon is foglalkoztatta, s arra jutott, hogy valóban mély nyomokat, „pesszimizmust hagyott benne a volt férjével való rossz kapcsolata”, de nagyon szeretne ezen dolgozni, mert az életében „nagyon fontos számára a párkapcsolati egyensúly”.

A Világszépe-korszakot, az ifjúkort célzó elméleti áttekintést követően menyasszonyságát, fiatalasszonyságát emelte ki saját ifjúkorából, amely számára negatív élményként maradt meg, hiszen megalapozatlannak, korainak érezte a házasodást. Tanulásként fogalmazta meg, hogy mai gondolkodása nyomán nem engedné befolyásolni magát mások (anyós, vőlegény) akarata, vágyai mentén, hanem saját megérzéseire hallgatna. Elmondása szerint válását követően tudta megélni virágzó nőiségét.



2. kép: Virágzó nőiség
Forrás: saját

A *Világszép Ilonka* című mesét elemeztük, amelyben Ilonkát maga a király kívánja feleségül venni, azonban az uralkodó felé vezető kocsúton egy cigányasszony kivájja a szemét, s kicseréli saját, csúf leányára. A megcsönkített leányt egy halász és a felesége gondozza. Végül a király vadász formájában fedezi fel újra a csodálatos szépségű leányt, s rögtön egymásra találnek. A relaxáció során Mélyre Tekintő számára egy konkrét kép jelent meg, amelyet kollázsként formált meg (2. kép). Alkotásának központi motívuma három női alak, akik a nőiség sokszínű virágzását, változatosságát szimbolizálják az éltető nap alatt.

A zárókör alkalmával elmondta, hogy az aktuális mesét „snassznak”, számára kevesebbet mondónak találta, mint az előző foglalkozás alkalmával elemzett történetet, s a kibontakozó, virágzó nőiséget sem igazán érezte benne. Kiemelte ugyanakkor, hogy nagyon jóleső számára a csoportban tevékenykedni, a csoporttagok tapasztalatait, élményeit hallgatni, saját érzelmeit, gondolatait megosztani. Elutasítása háttérben a boldog ifjúkori női virágba boruláshoz fűződő élmények hiányát, az azok iránti keserűdes vágyat is meghúzódnival éreztem.

3.2.3. Párvalasztás, pártalálás

A *harmadik terápiás alkalomra* Mélyre Tekintő érdeklődéssel érkezett, ugyanakkor elmondta, hogy élettapasztalata miatt a párkapcsolati témában tájékozottnak érzi magát. A ráhangoláshoz a tüt és a cénát választotta, s rögtön rájött a szimbolikus összefüggésre. „Összetartoznak, együtt működnek.” A mesék és a párkapcsolatok kapcsolódási pontjai mentén megjegyezte, véleménye szerint fontos, hogy a gyermeket „újtára engedik, feltarisznyálják, vagy magára hagyják”, hiszen a párkapcsolatban ezeket később hordozza magában. Erről részletesen beszéltünk csoportszinten is. Párkapcsolati tanácsa korábbi önmagának: „Te vagy az első”.

A *Merse kút meséje* elnyerte tetszését. A történetben Istókot rabul ejti a királyné udvarhölgyének szépsége, s megfélemlíti hű jegyeséről, a szelíd Annuskáról. A mesebeli kútban szüntelen az úri hölgyet látja, de Annuska türelmesen vár. Istók egy napon beleesik a kútba, ahonnan Annuska szabadítja ki. Istók a nehézségek árán látványos személyiségalakuláson megy keresztül; megtanulja értékelni hű és dolgos kedvesét. Mélyre Tekintő megfogalmazza, ahhoz, hogy ő nőként tudjon létezni a párkapcsolatban, szükség volt egy olyan férfira, aki mellett nőnek érezheti magát, s nőiessége kibontakozhatott.

A relaxációban már gyakorlottan vett részt, ezúttal színek jelentek meg számára. Vízfestékek készített alkotásában (3. kép) sokszínűség, mozgás, remény jelent meg. Ecsetvezetése olykor dinamikus, olykor pedig kicsi részletek segítségével elaborált. Elmondása alapján dülő női-férfi indulatokat, sokszínű reakciókat, s a feszültségek között megbúvó örömeket, reménysugarakat látott saját alkotásában.



3. kép: Párkapcsolatra érett nő
Forrás: saját

Összegezve, noha már sok párkapcsolati tapasztalattal rendelkezik, hasznosnak találta a foglalkozást, hiszen mások élményei mentén egészen új nézőpontokat ismerhetett meg, segíthette érzelmi tehermentesülését és megoldandó feladataik haladását. Kiemelte, hogy egyre inkább szeret a csoporttal együtt lenni, tevékenykedni, mindig várja a terápiás alkalmakat. A párkapcsolatokkal kapcsolatos megnyilvánulásai mentén számomra továbbra is passzív düh, kiteljesedés iránti vágy jelent meg érzésszinten.

3.2.4. Az ősi anya archetípus

Mélyre Tekintő a *negyedik terápiás alkalom* bevezetésekor egy kókadtabb virágot választott, s elmondta, hogy fáradt, ugyanakkor várja a foglalkozást, hiszen eddig mindig feltöltődött általa. Az elméleti áttekintésben taglalt winnicotti elmélet szerint ahhoz, hogy a gyermek egészségesen fejlődjön, nem szükséges hibátlan szülőnek lenni, elég, ha valaki „elég jó”, válaszkész. Az elgondolással Mélyre Tekintő egyetértett, s kiemelte, hogy sok súrlódás fakadhat abból, ha az anya nem az egyéni sajátosságaihoz igazodik, hanem saját elképzeléseihez ragaszkodik.

Ezúttal egy mandan legendát, *A világ kezdete* című történetet dolgoztuk fel. A mandan indiánokat a Nagy Szellem egy barlangba teremtette. Holdat Néző, a fiatal indián a barlang közepén növekvő növényt kémleli, s elhatározza, hogy társaival a felszínre merészkedik. A barlang mélyén Rossz Szellem utánuk indul, azonban súlya alatt a növény félúton kettétörik, így az ifjak nem tudnak többé visszatérni. A barlang mélyén az anyák nedvességet lehelnek a növények gyökereibe, s a kopár felszínen kinőnek a fák, a virágok és a bokrok. Ezért, amikor a mandan indiánok az éltető földről beszélnek, azt mondják: „Anyánk”. Mélyre Tekintő a legenda szövevényes szimbólumrendszerét távolinak érezte magától, kissé idegennek hatott számára a természeti jegyek erős hangsúlya.

A relaxációba ágyazva Pusztai Sándor *Engedjétek hozzám a kisdedeket* című prózája hangzott el, amely azt a jelenetet formálja meg, amikor az anyjuk karján érkező kisdedeket megáldja Jézus Krisztus. Mélyre Tekintő elmondta, hogy számára pontosan olyan az anyaság, amilyen az elhangzott prózában: „alázatos, oltalmazó”, ugyanakkor „erőt és biztonságot sugárzó”. A helyszínen fizikailag észlelhető szél és a zizegő falevelek még inkább hozzájárultak a beleéléshez, „jelenlétnek érezte magát a bibliai jelenetben”.

Mélyen megérintette a mű: könnyezett, időbe telt megfogalmaznia felszínre törő érzéseit, gondolatait. Traumatikus emlékként felidézte szenvedélybeteg édesanyja viselkedéses mechanizmusait, amelyek meglehetősen távol álltak az „elég jó anya” koncepciójától. Beszért szorongásairól, amelyek saját magában való bizalmatlanságából, bizonytalanságából fakadtak, s azt is elmondta, sokszor megkérdőjelezi, hogy az anyasággal önmaga egyes részeinek feladása, a szenvedés, a gyermeknek önmaga adása megéri, megérte-e, de mint mindig és ezúttal is arra a következtetésre jutott, hogy igen, mert feltétel nélkül szereti a fiát.



4. kép: Anya-fészek
Forrás: saját

Az érzelmi tehermentesülést és feldolgozást követően Mélyre Tekintő izgatott várakozással kezdett az agyaggal dolgozni. Egy fészket vagy kagylót formált meg, amely körbevesz, biztonságot és meleget ad, védelmez (4. kép). Az alkotás folyamata kapcsán elmondta, hogy maga az agyag felmelegítése, fizikai megmunkálása is felszabadító volt számára. A közös elemzéskor több csoporttag számára az anyaméh jelent meg alkotása által.

Az összegzéskor megköszönte, hogy részese lehet a folyamatnak, hiszen számára fontos témát érintettünk, s régóta dülő emlékeket, érzéseket, feszültséget segítettünk feldolgozni. Az eset számomra is tanulságos volt, hiszen pontról pontra

kirajzolódott az érzelmi tehermentesülés folyamata, tehát az emlékek és érzelmek felszínre törése, majd oldódás a ventilációban a verbális és alkotásban történő feldolgozás által.

3.2.5. Az életközép lélektani feltérképezése

Mélyre Tekintő az *ötödik terápiás alkalom* kezdetekor egy mediterrán tengerparti város pezsgő kikötőjét ábrázoló képeslapot választott a hívóképek közül. Elmondása szerint mindig is vágyott

arra, hogy új helyeket, új embereket ismerjen meg, s mostanában egyre többet utazik, elsősorban a petanque versenyek miatt, amelyeken párjával rendszeres versenyzők.

Az elméleti áttekintésben az életközépi krízis és az érett felnőttkor lélektani sajátosságairól tettem említést. Megjegyezte, hogy véleménye szerint ő a szóban forgó életkori periódusban van, ugyanakkor válságot jelenleg nem érzel. Boldog, hogy tisztességgel fel tudta nevelni a fiát, s hogy önféledten szórakozhat koncerteken, múzeumban, közösségi eseményeken, sportversenyeken. Fia elengedése hosszabb folyamat volt, de tudta, hogy ez az élet rendje.

A *holdbéli asszony* című mesében Hina egész álló nap szorgosan dolgozik. Házsártos férjében már nem leli örömét, gyermekei önállóak. Kánaloa isten üzen neki, hogy hagyja abba a szorgoskodást, mert zavarja a zaj. Hina többszöri kérésre sem hagy alább, végül Kánaloa isten követe dühében a fejére üt. Habár bal lába megbénul, elhatározza, hogy a holdra megy, ahol megpihenhet. Az ég felhői az ő keze munkáját dicsérik. Mélyre Tekintő kiemelte, hogy közelinek érezte magához a szigetvilág jelképeit. Jól megragadta a történesek mögöttes tartalmát. A relaxációban dinamikus formák, mozdulatok jelentek meg számára.

Az alkotásnál megjelölt technikát (ujjfestés tapétaragasztó és tempera felhasználásával) első hallásra gyermekinek találta, a folyamatot követően azonban örömről, a feszültségek oldódásáról, dinamizmusról, felszabadultságról számolt be. Festményén (5. kép) színes koncentrikus körök segítségével jelenítette meg élete hullámzó folyamatát, amely egészen kicsi magból indult ki, s a hatalmas íveken át egészen a holdig ért el.



5. kép: Az emberélet útjának felén
Forrás: saját

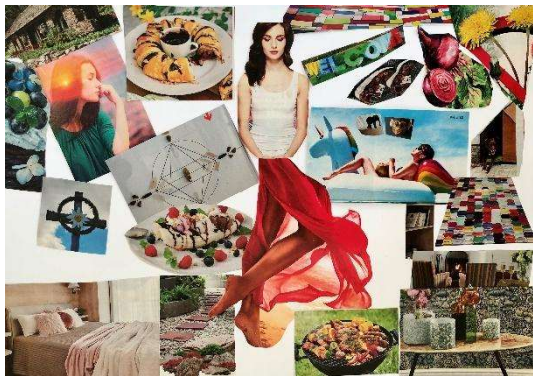
Az alkotások elemzése és a zárókör alkalmával ismételten bizonyosságot nyert, hogy a Mélyre Tekintő által elmondottak alapján esetében az életközépi válság megoldása gördülékeny, természetes, örömteli kimenetekkel járó folyamat, amelyben hangsúlyos szerepet kap önmaga megtalálása, mélyebb megismerése. Vélhetően a korábbi életszakaszokban átélt krízisek megoldása által vált jól alkalmazkodóvá, tapasztalttá, ellenállóvá.

3.2.6. Visszatekintés, zárás

A *hatodik*, egyben utolsó *terápiás alkalom* nyitóköre során Mélyre Tekintő ismételten egy rózsakvarc kristályt választott. Jólesőnek érezte a keretet, a visszatérést nyitásból zárásba. Kellemes érzésekkel töltötte el a közelgő ősz, a színes falevelek, a megújuló konyhakerti kínálat gondolata; motiváltan, jókedvűen érkezett. Az aktuális mesét (*Sanvel és az Anahakan rózsza*) érdeklődéssel hallgatta, fogadta be.

A mese szerint, ha az Anahakan rózsza egyszer kivirágzik, gazdáját halhatatlanná teszi. A rózsza az örmény király kertjében gyökeredzik, s a király minden tavasszal új kertészt fogad, de az nem virágzik. Egyszer csak jelentkezik az ifjú Sanvel, aki beszél a rózsához, énekel neki, simogatja. Sanvel megkéri, hogy mondja el, mi a baja, amikor is kimászik a gyökerei közül egy rusnya hernyó, s virágba borul, de a király nem látszik gyógyulni. Sanvel elmondja neki, hogy ez azért van, mert nem ő a kert gazdája, hanem aki a rózsát ápolja, gondozza.

A mese megérintette Mélyre Tekintőt. Fontosnak ítélte mondanivalóját, aktívan részt tudott venni a közös feldolgozásban. A szülők traumáival hozta párhuzamba a növény kivirágzását gátló rusnya hernyót, amely személyes érintettségéhez (szülői szenvedélybetegség, félelmek, halál) kapcsolódott. Saját kivirágzását a petanque versenyeken elért sikerekkel kapcsolta össze. Megosztotta velünk, hogy ő nem csak szimbolikusan tudta átérezni a mesét, hiszen gyakran



6. kép: A mese mint iránytű
Forrás: saját

beszél a virágaihoz, megköszönik párjával a konyhakerti növényeknek a termést, amikor betakarítják azt.

A relaxációt követően együtt alkottak a csoporttagok, montázstechnikával egy plakátot készítettek (6. kép). Az ábrázolni kívánt élményeket, tapasztalatokat egyeztették. Az egyes egységek a folyamat számukra fontos sajátosságait jelölték. Mindezek a nőiség, a virágzás, a kikapcsolódás, a feltöltődés, a ráismerés köré összpontosultak.

Mélyre Tekintő mély visszajelzést adott a záró körben. Sokszor fáradtan érkezett, ugyanakkor az ülések során feltöltődött, hasznos felismerésekkel gazdagodott. Megköszönte a közös tevékenységet,

amelyet el- és befogadónak, élvezetesnek, ugyanakkor biztonságos határokat mutatónak érzett. Újra elkezdett otthon is mesét olvasni, s más nézőpontból, a tanult szimbólumok segítségével átgondolni azokat. Saját élettörténete kapcsán ráismert arra, hogy édesanyja számára nem volt „elég jó anya”, amely befolyásolta párkapcsolatait, a fiával való viszonyát, s elmondta, hogy a jövőben ezzel a témakörrel még szeretne foglalkozni.

Összegzés, értékelés

Mélyre Tekintő a meseterápiás csoportfolyamatba tehát általános és a nőiséghez kapcsolódó önismeretei igénye, valamint a mesék és az alkotás iránti szeretete és érdeklődése okán jelentkezett. Terápiás célként olyan önismeretei elmélyülést tűztünk ki esetében, amely elsősorban a női személyiségfejlődés témaköreit érinti, s amely a mesék ősi szimbólum- és képrendszerre, a relaxáció, valamint az alkotás által, a Kincskereső Meseterápiás Módszer felhasználásával valósul meg.

Az élettörténeti adatokból származó korai sérülések, kötődési bizonytalanságok (szülők problémás szerhasználata, anya elérhetetlensége és korai halála) lenyomatai a folyamat során mind párkapcsolati, mind az anyaság vonatkozásában kirajzolódtak, felszínre kerültek, ugyanakkor az alkotás, a mesék szimbólumrendszere és a csoportterápiás folyamat segítségével „kincset érő”, értékes megoldási és kifejezési módok is társultak a tehermentesülést adó, ám sokszor fájdalmas emlékekhez, felismerésekhez.

A női-férfi dinamizmus férfi aspektusához fűződő negatív elővételezése, s annak a korábbi párkapcsolataiban, házasságában való megjelenése a csoporttagok visszajelzései mentén, saját következtetései által vált világossá számára. A gondolat a két ülés között eltelt időszakban is foglalkoztatta, hiszen kapcsolati működésének ezen része (a férfiak iránti, gyakran megalapozatlan bizalmatlanság és düh) eddig rejtve volt számára. A háttérben a szülők csökkent válaszkészsége, fizikai és lelki elszigetelődésének lenyomata húzódnak meg.

Korábbi házasságába gyermeki minőségben kapcsolódott be, így tanulságként fogalmazta meg, hogy, ha újra kezdené, nem engedné irányítani, befolyásolni magát anyósa vagy férje által, hanem saját megérzéseire hallgatna, s önállóan döntene (nem menne férjhez). Nem tudott tehát a menyasszonyágban, az ifjúságban kiteljesedni, nővé érni, felnőni, amely az ifjúkori női virágzáshoz fűződő mese elutasítását, a virágba borulás iránti rejtett, keserűdes vágyat is részben magyarázza.

A párválasztás, pártalálás témakör kapcsán, a mesék jellegzetességei nyomán megfogalmazza annak döntő jelentőségét, hatását, hogy a gyermeket „újtára engedik, feltarisznyálják, vagy magára hagyják”, hiszen a párkapcsolatban ezeket később hordozza magában. Mindez áthallást mutat saját gyermekkori traumatikus élményeivel, hiszen a korai parentifikáció miatt nem volt lehetősége megélni azt, amikor róla gondoskodnak, szeretetet és

biztonságot adnak, így a párkapcsolatok női-férfi dinamikájában is ezt a bizonytalanságot, kitettséget elővetelezi.

Szavakba öntötte, hogy véleménye szerint „az elég jó anya alázatos, oltalmazó, ugyanakkor erőt és biztonságot sugárzó”. Traumatikus emlékként idézte fel szenvedélybeteg édesanyja viselkedését, amely meglehetősen távol állt igényeitől, vágyaitól. Beszélt szorongásairól, amelyek a saját magával való bizonytalanságából fakadtak, s hogy megkérdőjelezte, az anyasággal önmaga egyes részeinek feladása, a szenvedés, a gyermeknek önmaga adása megértése. Végül arra a következtetésre jutott, hogy igen, mert feltétel nélkül szereti a fiát.

A lelki gyógyítás ismételt, visszatérő elemzésekor a szülők traumáival hozza párhuzamba az Anahakan rózsa kivirágzását gátló rusnya hernyót. Születési problémás szerhasználata, saját félelmei, a parentifikált helyzetben való működés és az anya korai halála tehát hernyóként, kártevőként állt gyermek- és ifjúkori kivirágása útjában. Jelenlegi párjára, párkapcsolatára úgy tekint, mint a hernyó eltávolítását követő kivirágásra és testi-lelki gyógyításra (mellrákból történő felépülés, érzelmi kitárulkozás és bizalom).

Mélyre Tekintő önismereti fejlődését a csoporttagok empatikus, segítőkész hozzáállása, valamint a csoport dinamikai működése nagymértékben segítette. A mesék szimbólum- és képrendszer, a relaxáció, valamint az alkotás és elaboráció mentén önindíttan, önmaga által volt képes befelé tekinteni, összefüggéseket meglátni, feszültségét oldani és produktív megoldási módokkal, „kincsekkel” gazdagodni. Noha a koragyermekkorai sérülések feldolgozása, amelynek igényét a kliens a folyamat végén jelezte, a célok, a szakmai kompetenciák és a módszerek újragondolását teszi szükségessé, az aktuális folyamat kapcsán megfogalmazott terápiás célok megvalósulása sikeresen végbement.

A csoportfolyamat vezetőjeként Mélyre Tekintő önismereti fejlődését hangsúlyosnak, saját elvárásaihoz mérten kielégítőnek találtam. A közös tevékenységekben együttműködően, motiváltan, a csoportdinamikai működés aktív tagjaként vett részt. Az egyéni és a jelen esettírásban nem részletezett csoportszintű kiteljesedések irányítása, elemzése és értékelése tükrében a folyamatot hasznos tapasztalatként, pozitív visszacsatolásként éltem meg. Jelen esettanulmány megírásával szeretném ösztönözni a segítő szakembereket a Kincskereső Meseterápiás Módszer elsajátítására és felhasználására, amely a mesék, a relaxáció és alkotás összefonódása mentén a bennünk rejlő értékek feltárását célozza.

Irodalom

- Adamski, A. 2011. Archetypes and the collective unconscious of Carl G. Jung in the light of quantum psychology. *Neuro Quantology* 9(3): 563–571.
- Antalfai M. 2014. Kincskereső Meseterápia. *Fordulópont* 15(1): 5–18.
- Antalfai M. 2021. A varázsmesék tündérei és boszorkányai az analitikus pszichológia tükrében. *A női dimenzió* 1(1): 46–63.
- Antalfai M. 2007. Személyiség és archetípusok Jung analitikus pszichológiájában. In: Gyöngyösiné Kiss E.–Oláh A. (szerk.): *Vázlatok a személyiségről*. Budapest: Új Mandátum Könyvkiadó, 166–190.
- Bennet, E. A.–Tamás, B. P. 1999. *Az igazi Jung*. Budapest: Animula.
- Boldizsár I. 2018. *Életválságok meséi. Mesekalauz útkeresőknek*. Budapest: Magvető, 419–422.
- Busku Sz. 2022. *Gondolatok Jung lélektanáról*.
<https://www.hidegkutihirek.hu/2022/09/07/gondolatok-jung-lelektanarol/> (letöltve: 2024. 07.18.)
- Jung, C. G.–Bodrog M. 1994. *Mélyseégeink ösvényein: analitikus pszichológiai tanulmányok*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Jung, C. G. 2000. *Bevezetés a tudattalan pszichológiájába*. Budapest: Európa Kiadó.