

MESETERÁPIA HELYE ÉS SZEREPE A PSZICHIÁTRIAI KÖZÖSSÉGI ELLÁTÁSBAN A KECSKEMÉTI RÉV SZOLGÁLATNÁL

Szabóné Polgár Éva írása

„A mesékben minden benne van: mindaz, ami volt, és mindaz, ami még lehet.”

Boldizsár Ildikó



A szorgalmas és a rest leány meséjének részlete. / Forrás: dotandline.blog.hu

A kiadvány a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával, a „Területi Szakmatámogatási Rendszer működtetése, szakmatámogatási feladatok ellátása 2025” pályázat keretében jött létre.

A kiadvány nem tükrözi a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet hivatalos álláspontját, elkészítésének és megjelenésének támogatása nem jelenti a tartalom NSZI általi jóváhagyását, a kiadvány kizárólag a szerzők szakmai álláspontját tükrözi.

A Meseterápia folyamatának előzményei

Bemutatkozás

2021-től a kecskeméti Rév Szolgálat pszichiátriai betegek közösségi ellátásában dolgozom. Főbb feladataim közé tartozik az egyéni és csoportfeladatok ellátása és szervezése mentális betegséggel élő klienseink és hozzátartozóik számára. A mesék mindig is közel álltak hozzám, első munkahelyem a kecskeméti rajzfilmstúdió volt, ahol operatőrként dolgoztam. Az ott eltöltött 12 év alatt elsősorban „Magyar népmesék” sorozatot készítettünk. Három gyermekem van, nekik is sok mesét olvastam, nagyon szeretem a mesék világát, ezernyi lehetőséget rejt. Mióta pszichiátriai betegekkel foglalkozom szerettem volna behozni a csoportfoglalkozások közé valami újat, ami leginkább közel áll egyéniségemhez. A Vadaskert Alapítvány szervezésében végeztem alkalmazott meseterápia képzésen Csóka Judit pszichológus és meseterapeuta vezetésével. Azóta rendszeresen tartok csoportfoglalkozást és az egyéni beszélgetések alkalmával is használok a megszerzett ismereteket

Meseterápiás foglalkozások előzményei pszichiátriai betegekkel

A **meseterápia** egy olyan pszichoterápiás módszer, amelyben a mesehallgatás, mesealkotás és meseértelmezés segítségével dolgozunk fel lelki problémákat. Kiemelten hasznos mentális betegséggel élőknek.

A meseterápia fontos kiegészítő módszer lehet pszichiátriai betegeknél, mivel segíthet az érzelmi feldolgozásban, a belső világ megértésében és a kommunikáció fejlesztésében. A foglalkozások során a betegeken keresztül történő mesék lehetőséget adnak a tudattalan tartalmak felszínre hozatalára, az önismeret növelésére, valamint a problémák feldolgozására. Különösen hasznos ez azoknál a felnőtteknél, ahol az önkifejezést kell támogatni, vagy a traumák feldolgozását és a pozitív változások elérését. A foglalkozásokon rendszerint ének és daltanulás, valamint a játék is megjelenik a terápiás folyamat részeként. Azt tapasztalom, hogy ezek az eszközök is többféle módon segítenek pszichiátriai betegeknél, és gyakran alkalmazom. Az alábbiakban összefoglalom, hogyan hathatnak ezek az eszközök.

Zene, elsősorban mint hangulatjavítás, közösségfejlesztő eszköz jelenik meg, ez segíthet a hangulat kiegyensúlyozásában, csökkentheti a szorongást és a depressziót. Másrészt a zenével való foglalkozás lehetőséget ad a betegeknél érzelmeik kifejezésére, különösen azok számára, akik nehezebben beszélnek érzéseikről. Nem elhanyagolható, hogy a nyugtató zene alkalmazásával csökkenthető a stressz és a feszült állapot.

A játék, segíthet feldolgozni belső konfliktusait és érzelmeiket biztonságos környezetben. Különösen a kommunikációs nehézségekkel küzdő felnőttek esetén a játék támogatja az önkifejezést. Gyakran játszunk a Manréza játékoskönyv gyűjteményéből, ahol nagyon jól használható tematikus elrendezésben gyűjtött játékok vannak. <https://www.libri.hu/konyv/Jatekoskonyv-A-sziv-szentjanosbogar-11.html>

A csoport bemutatása

A Római Katolikus Főplébánia fenntartásában 2000 májusa óta működő Rév Szolgálat pszichiátriai- és szenvedélybeteg közösségi ellátást, szenvedélybetegek alacsonyküszöbű ellátását, illetve mindkét csoport számára nappali ellátást biztosít. A csoportfoglalkozások lehetőséget biztosítanak a résztvevőknek egy biztonságos, elfogadó és támogató közösséghez való tartozáshoz. A tagok létszáma 35-40 fő, 19 és 65 év közötti, különböző képességekkel és részképességekkel rendelkező, átlagos, illetve magasan képzett kliensek. A szolgáltatást a nappali és a közösségi ellátásban lévő klienseink látogatják, azonban esetenként jönnek érdeklődők is.

Fő jótékony hatásai pszichoszociális fogvatékkal élők esetében

Segít a **trauma feldolgozásában**, hiszen a mesék segítségével a traumákhoz kapcsolódó érzések „áthelyezhetők” a mesehősre, így azok biztonságosan feldolgozhatóvá válnak. Klasszikus példák: erőszak, elhagyatottság, halál, szülői elutasítás stb. témái megjelennek a mesékben is (pl. Hamupipőke, Hófehérke).

Remény és megküzdés tanítása, ugyanis a mesék központi témája gyakran a hős küzdelme és győzelme, ami reményt adhat a saját nehézségeinek leküzdéséhez. Ez a fajta modell lehetővé teszi az aktív megküzdési stratégiák tanulását: „ha a mesehősnek sikerült, nekem is sikerülhet”. Az azonosulás lehetősége. Azonosulhat egy mesehőssel, ami segít a csoporttag önreflexiójának önismeretének a fejlődésében, valamint a személyiség integrációjában. Szkizofrénia vagy borderline személyiségzavar esetén különösen értékes lehet ez a folyamat.

Elsősorban a szimbólumok révén való önkifejezés: A mesék gazdag szimbólumvilága lehetővé teszi, hogy a projekció révén kifejezze saját érzéseit, félelmeit, konfliktusait anélkül, hogy közvetlenül magáról kellene beszélnie. Ez különösen hasznos lehet **pszichotikus, szorongásos, vagy depressziós** klienseknél, akik nehezen fogalmazzák meg belső állapotaikat.

Képzelet aktiválása, kreativitás fejlesztése. A mesék aktiválják a jobb agyféltekét, ami a kreatív gondolkodást és az érzelmi feldolgozást támogatja. Ez segít a rigid, kényszeres vagy negatív gondolkodásminták feloldásában.

A mesehallgatás és az azt követő feldolgozó beszélgetés során a csoporttagok megtanulják az érzelmek azonosítását és megfogalmazását, ami sok pszichiátriai kórképnél hiányos.

A meseterápia mentális deficittel élők csoportfoglalkozásán több szinten is tud segíteni, nemcsak egyénekre gyakorolt hatásában, hanem a csoportdinamika erősítésében, a társas tanulásban és az érzelmi biztonság megteremtésében is.

A meseterápia szerepe a pszichiátriai csoportfoglalkozásokon

Elsősorban az **érzelmi megnyílás segítése**, hiszen a mesék szimbolikus nyelvezte lehetővé teszi a betegek számára, hogy közvetetten fejezzék ki belső érzéseiket. A mesehős útja, szenvedései, gyógyulása gyakran párhuzamba állítható a saját élményekkel, ez érzelmi azonosulást hoz létre, és megnyitja a csoporttagokat a megosztásra.

Önreflexió és önismeret fejlesztése, mivel a mese történetének megbeszélése során a résztvevők felismerhetik saját viselkedésmintáikat, belső konfliktusait. Egy jól kiválasztott mese segít abban, hogy felismerje: „ez rólam szól”, de mégis **biztonságos távolságból**.

Azonosulási lehetőségek és szerepek, azaz a mesehős, a segítők, az ellenségek mind különböző személyiségrészeket szimbolizálnak. A csoporttagok különböző szerepekkel tudnak **azonosulni**, ez pedig segít **megerősíteni vagy újraértelmezni** az önmagukról alkotott képet. (Pl. borderline személyiségzavar esetén ez segíthet a belső ellentmondások integrálásában.)

Csoportkohézió és kapcsolódás erősítése, hiszen a közös mesehallgatás és -feldolgozás során **közös nyelvet** alakítanak ki a résztvevők, ami elősegíti a bizalom, empátia és elfogadás kialakulását. A közös élmény **kapcsolódási pontokat** ad még azoknak is, akik más módon nehezen kapcsolódnak.

Történetalkotás, szerepjáték és újraírás, ugyanis a saját mese megalkotása vagy a mese befejezésének megváltoztatása lehetőséget ad **az aktív megküzdés gyakorlására**: „Mi lett volna, ha a hős másképp

dönt?” Ez különösen hasznos lehet depressziós vagy passzív magatartású egyének esetében, akik új, **reményteli forgatókönyveket** tanulhatnak meg.

Szerepe van a **szorongáscsökkentésben, megnyugtatóban**. A mesehallgatás rituáléja, ritmusa, ismétlődő motívumai pszichés biztonságot adnak. Ez különösen fontos szorongó vagy pszichotikus betegek esetében, akiknek stabil struktúrákra van szükségük. A mese biztonságos keretet nyújt a nehéz érzések megéléséhez.

Kognitív funkciók támogatásában is hatása van, a mesehallgatás és -értelmezés **segíti a figyelmet, emlékezetet, absztrakciós képességet** – tehát a kognitív működést is fejleszti. Ez hasznos lehet **szkizofrénia, bipoláris zavar, demencia korai fázisaiban** is.

A foglalkozás menete:

- **Első lépések – bizalomépítés:** Az első alkalmak során fontos a csoporttagok közötti bizalom kialakítása, amelyhez a mesék választékán túl a játéktevékenységek, közös feladatok is hozzájárulhatnak
- **Mese kiválasztásának szempontjai:** Figyelembe kell venni a résztvevők életkori sajátosságait, problémáit, kulturális háttérét, valamint a csoportdinamikát.
- **Folyamatos visszacsatolás és reflektálás:** A foglalkozások során rendszeresen érdemes tükrözni a résztvevők érzéseit, tapasztalatait, és azokat beépíteni a következő lépésekbe.

1. Előkészítés:

Célkitűzés meghatározása (pl. szorongás csökkentése, önbizalom növelése).

A kliensek élethelyzetének, problémáinak megértése. Megfelelő mese kiválasztása a céloknak megfelelően (Például az én-határok meghúzása, vagy a nemet mondás fontossága bizonyos helyzetekben). A mesék kiválasztásánál figyelembe kell venni az életkort, a problémát és a kliens személyes tapasztalatait. Nagy nehézséget tud okozni az életkor, érdeklődés, betegség típusának különbözősége. Gyakran viszek meglepetés tárgyat, ami a meséhez kötődik. Többnyire színes kendő alól húzom ki.

2. Mesélés:

- A mese elmesélése vagy felolvasása. (általában Csóka Judit gyűjteményéből keresek mesét, Mesék a gyógyulásról, férjekről és feleségekről, a szabadulásról... https://www.libri.hu/konyv/csoka_judit.mesek-a-szabadulasrol--1.html)

3. Megbeszélés kérdésekkel:

- Ki volt a legszimpatikusabb szereplő? Miért?
- Mit gondol, mit érez a főszereplő?
- Melyik rész szólhatna Önről?
- Mit tanított a mese?

4. Kifejezés és kreatív feldolgozás:

- Rajz, színezés, történetírás vagy gyurmázás segítségével dolgozzák fel a témát.
- Szerepjáték vagy improvizáció.

5. Zárás:

- A tapasztalatok összegzése.
- Megköszönés, pozitív megerősítés.
- Otthoni feladat vagy gyakorlat (pl. későbbi rajz vagy naplózás).

Fontos tudnivalók a meseterápia alkalmazásával kapcsolatban:

A meseterápia egy sokoldalú, hatékony módszer lehet pszichiátriai betegek támogatására, különösen csoporthelyzetben, ahol a közösségi élmény és a szimbolikus kommunikáció révén mélyebb feldolgozás és gyógyulás valósulhat meg. A módszer alkalmazásánál kiemelten fontos, hogy kreatívan, megfelelő érzékenységgel legyek jelen a kliens egyéni szükségleteinek figyelembevételével. Céлом elsősorban, hogy legyenek erőt adó és kapcsolódással teli a foglalkozások.

A csoportvezetői kompetenciák vonatkozásában -a teljesség igénye nélkül- az alábbi szempontok a legfontosabbak:

Fontos, hogy legyen a csoportvezetőnek pszichopatológiai alapismere, a meglévő meseterápiás módszertan mellett, valamint legyen empatikus és elfogadó. Kifejezetten hasznos, ha ismeri az alkalmazott művészetterápiás technikákat.

Egyéb alkalmazási lehetőségek pszichiátriában:

- Szorongásos zavarok: (Szorongás, trauma, figyelemzavar, depresszió esetén) A rendszeres mesélés és a kapcsolódó relaxációs technikák csökkenthetik a szorongást, segítenek a nyugalom megteremtésében.
- Személyiségzavarok, PTSD, pszichoszomatikus zavarok.
- Alvászavarok: Esti mesék vagy relaxációs mesék alkalmazása segíthet az elalvásban, különösen gyermek vagy fiatal felnőtt kliensek esetében.
- Kognitív hanyatlás esetén (időskori demencia, Alzheimer): egyszerű mesék segíthetnek a múltbeli emlékek mozgósításában, élmények verbalizálásában.
- Addiktív zavarok kezelése: A meseterápia segíthet az addikciók megelőzésében és kezelésében is, például a motiváció növelésében, az önreflexió támogatásában, illetve a kockázati helyzetek felismerésében.

Néhány benyomás a meseterápiás csoportfoglalkozásokról:

- Erzsébet, aki rendszeresen részt vesz a csoportfoglalkozásokon ezt írja: „A mese, nekünk felnőtteknek is segítséget nyújthat szimbolikájukkal mindennapjaink történések értelmezésével. A mesehősök és a cselekmény érzelmileg érintenek meg és állásfoglalásra sarkallnak. A mese végén, a klubvezető irányításával megbeszéljük, kinek milyen gondolatai, érzései keletkeztek a történet hallgatása során.”
- János, aki szintén rendszeres tagja a csoportnak fiatalosan fogalmaz: „Eddig minden mese megszólított, Ha előtte ráhangolódtam, akkor azért, ha nem, akkor azért. A mesék ilyenkor megelevenednek előttem. De hisz könnyű dolgom van, csak hallgatnom kell. Segít, hogy az élményt meg tudom osztani másokkal. A kapcsolódó közös feladatokat is szeretem, jó együtt mókázni, játszani, énekelni, vagy akár táncolni.”

Terápiára alkalmas meseajánlatok:

1. Az aranyhal (orosz népmese nyomán) – „A halász meg a felesége”

Téma: vágyak, mértékletesség, belső hiány, határok

Üzenet: A mértéktelen kívánság nem vezet boldogsághoz. Ami igazán értékes, gyakran már ott van az életünkben.

Kifejezetten jó borderline, narcisztikus vagy impulzuskontroll nehézségekkel küzdő pácienseknek, mert rámutat a vágy és hiány kapcsolatára.

2. A rút kiskacsa (Hans Christian Andersen)

Téma: önelfogadás, identitás, kirekesztés, fejlődés

Üzenet: Ami másnak látszik, nem biztos, hogy rossz – lehet, hogy épp fejlődésben van.

Depresszióval, önértékelési zavarral, izolációval élő betegeknek kiváló.

3. A kőleves (magyar népmese)

Téma: erőforrások, közösség, kapcsolódás, önállóság

Üzenet: Mindenkinek van valami, amit hozzáadhat – együtt lehet teljessé válni.

Jó csoportterápiás mese. A szorongással, bezárkózással, passzivitással élőknek segít kapcsolódni, adni és elfogadni.

4. A három fa legendája (keresztény gyökerű mese, de spirituálisan is értelmezhető)

Téma: életcél, elfogadás, sors, átalakulás

Üzenet: Az élet nem mindig azt adja, amit kérünk – de mégis beteljesíti azt, amire igazán szükségünk van.

Egzisztenciális válság, spirituális kérdések, gyász, értelmetlenség-érzés esetén segít.

