

Aminbég nyomában

Beszámoló egy mese különböző alkalmazási lehetőségeiről a Metamorphoses Meseterápiás Egyesület 3. konferenciáján elhangzott kerekasztal beszélgetés nyomán

Volt egyszer egy bátor fiú, aki a szülői elvárások helyett az álmai nyomába eredt. Volt négy meseterapeuta, akik kézen fogták ennek a bátor fiúnak a történetét és négyen négyfelé vitték. Mindannyian oda, ahol épp szükség volt rá, útkereséshez, krízis oldásához, az erőforrások megtalálásához, a családi elvárásoktól való megszabaduláshoz. Volt egyszer egy kerekasztal beszélgetés, ahol mindannyian meséltek a munkájukról. Arról a csodálatos folyamatról, ahogy egy-egy probléma, élethelyzet, kliens mellé odalépett a mese. A mese, amelyben a tét, hogy saját életünk felett uralkodhassunk.

Beszámolóikat olvasva kirajzolódnak a hasonlóságok, közös mintázatok, részben a mese, részben a segítő folyamat mentén. Ugyanaz a mese, mégis mindegyik terapeuta sajátos, egyedi történetszövése és munkamódja teszi izgalmassá az utazást, ahol újra és újra Aminbég nyomába szegődünk.

„Merre húz a szíved és merre lépsz?”

Mesefoglalkozás fiatalokkal az Aminbég című mese segítségével

Nagyon sok mese foglalkozik a fiatalok életkezdési problémáival, az útnak indulás nehézségével. Az Aminbég ezek közül is kiemelkedik abban, hogy sokat foglalkozik magának a tanulásnak a kérdésével. Ezért ezt választottam sajátélményű első foglalkozásnak az ELTE-PPK hallgatóinak a Meseterápia – oktatás és nevelés a mesék segítségével c. kurzuson. A meseterápiás foglalkozás a hangok, színek, képek és persze maga a mese segítségével kívánja megnyitni a résztvevők szubjektív belső terét, és egy olyan átmeneti teret létrehozni, ahol a belső tartalmak feldolgozhatók, megdolgozhatók. Ez az átmeneti tér a tanulás tere, és ezért is tartottam fontosnak, hogy magát a hat alkalmas kurzust is már úgy nyissam, hogy ez a biztonságos, megosztáson alapuló átmeneti tér kialakuljon. Egy bevezető nyitókör és egy általános beszélgetés után éreztem a teret megfelelőnek arra, hogy a mesével dolgozni kezdjünk. Mindenkit (16 embert) megkértem, hogy menjen ki a teremből, amelyet berendeztem úgy, hogy Dixit kártyákat tettem egy kendőre a körbe rakott székek közé. A beléptető kérdés az volt, hogy „mit jelent számodra a tanulás? Válassz egy kártyát, ami kifejezi”. Mély beszélgetés alakult ki a téma körül, személyes megosztásokkal, a (szervezett keretek közötti) tanulás örömről, nehézségéről, frusztrálóságáról is szó esett, sőt olyan helyzetről is hallottunk megosztást, ahol a családban nem támogatták valakinek a tanulási vágyát. Erre jól tudott válaszolni a mese, ami mentén még mélyebb kérdések felé eveztünk.

Mit és miért akarunk tanulni? Hogyan befolyásol ebben – jól, rosszul – a családjunk? Mit tanul Aminbég, és mi az, amit mi hasonlókat tanulunk? Aminbég tanult az ész dolgairól (írás-olvasás), stratégiáról és rendszerlátásról (sakk) és az alkotás / szív dolgairól (hegedű). Színezőket / képeket osztottam ki, elsőként egy pergament. Megkértem őket, írják össze, milyen tudásuk, műveltségük van, amit már megszereztek, és amit még meg szeretnének szerezni, és aki akarta, megosztotta ezt a csoporttal. Második kép egy sakkbábu volt, és a kérdés: Te mennyire látod át a folyamatokat, emberi dinamikákat? Mennyire tudsz tájékozódni egy társas térben? Miben szeretnél még fejlődni?

Harmadik képünk pedig egy nagyon szép hegedű-színező volt. A kérdések pedig: Te mit szerettél alkotni, csinálni gyerekkorodban? Most mik azok a források, amelyek inspirálnak?

Aminbéget tanuló évei után a szülei a karavánba adták - eladták. Ezen a fiatalok elsőként eléggé fennakadtak, de egy nagyon izgalmas beszélgetés alakult ki arról, hogy valójában addig támogatták a szülei, és vajon mit is jelenthet, hogy eladják rabszolgának? Mi ez a karaván, ahova ő kerül, ahol majdnem elpusztítják? Megfejtettük: a karaván a lélektelen munkahelynek lehet egy szinonimája, de egyben a szülőktől való leválás, önállósodás színtere. Nem öröm ott lenni, de a túlélést biztosítja. Ha már a leválás megtörtént, több lépést meg kell tennünk ahhoz, hogy valóban a saját életünk (városunk) urává váljunk, ahogy Aminbégre is nagy feladatok vártak. Elsőként megélte a cserbenhagyást, mély kútba került. Ki, mikor találta magát mély kútban – kérdeztem a diákokat. A kút a sötétség, krízis, de egyben az önismeret, a magunkkal találkozás színtere, és ott segíthet a szív dolgainak ismerete. Aminbéget az empátiája segítette abban, hogy segítsen a Kút Szellemén, megértse, mire van annak szüksége – meg kell értenünk, hogy magunknak mire van szükségünk.

Hosszan beszélgettünk erről, honnan tudunk belső erőt meríteni, ha mély kútba kerülünk. Nagy kérdés volt, hogy Aminbég miért csatlakozott vissza a karavánhoz, ami majdnem elpusztította? Mert a karaván kell a túléléséhez, és immáron tudatosan látva, hogy milyen is ez a karaván, épp az elviselhetetlenség mentén adhat egy inspirációt, hogy mindazt használva, amit tanultunk (Aminbég az írás-olvasás képességét), kitörjünk, s a nagyobb átlátásunkat használva (mint a sakktudás) életünk, saját városunk urává váljunk.

Végül, kilépéskor megfogalmazták, és velem megosztották, mik azok a következő személyes lépések, amelyeket ezen az úton meg kell tennünk. Voltak kicsi és nagy lépések egyaránt. Nagyon mély induló beszélgetés volt ez, tanulásról, célokról, családról, félelmekről és lehetőségekről. Mély ez a mese, sok kérdést és témát is felvet, amelyekkel a későbbi alkalmakon még részletesebben foglalkoztunk. A fiatalok nagyon élvezték, sőt elvarázsolódtak ettől a foglalkozástól. Két hétre rá, amikor újra találkoztunk, meséltek arról, hogy mit léptek meg azóta, és mi az, amit még meg kell lépniük. S mindeközben a mese elmondója sem maradt érintetlenül – ismét útra kelt, egy újabb szakmát elsajátítani.

Dr. Suhajda Éva Virág

Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány vezetője, személyközpontú tanácsadó, tréner, metamorphoses meseterapeuta és pszichodinamikus tánc- és mozgásterapeuta

„A szülei szeretnék, ha valami piacképes szalmát tanulna...”

Krízisintervenció az Aminbég című mese segítségével, integratív meseterápiás keretben

A kliensem, akinek a történetet választottam, egy 30-as ifjú hölgy, akinek személyes sorsbeli mintázatai, és választásai hasonlóak Aminbég választásaihoz. A fő krízise egy kapcsolati krízis, és szakítás miatti gyász, ill. a pártalálás konfliktusai voltak. Az eredeti szerződésünk erre szól, de mellette folyamatosan kérdés az, hogyan tud felnőtté válni, hogyan tudna egyedül élni a magány érzése nélkül, illetve hogyan jelennek meg a korábbi klinikai tünetei ezekben a kríziseiben is, amelyek mindig kivonják a fókusz a pillanatnyi témánkból. A hangulati zavarára pszichiátertől kapott gyógyszert szed, és a közös munkánk erre a problémára nem terjed ki, de számolnunk kell a krízisintervenciók folyamatban azokkal az állapotaival is, amikor a nyomott hangulatai dominálnak.

Ennek megfelelően a fő fókuszunk a Felnőtt énrészének erősítése, a felnőtt énállapotainak stabilizálása, és a megfelelő erőforrások megtalálása szokott lenni. Ehhez használunk monodramatikus és énrész technikákat, vagy integratív imaginációs gyakorlatokat. A szülei szeretnék, ha valami piacképes szakmát tanulna, de helyette énekelni, majd komoly szinten festeni tanult, utána a szabad bölcsész szakon végzett, és most művészettörténetből fog mesterdiplomát szerezni. A szakmai érdeklődésében alig talál munkát. Irodai kisegítőként tudott eddig elhelyezkedni, most kiegészítésként takarítást is vállal, amit nagyon élvez, mert olyan dolgokat csinál meg, amit eddig otthon nem. Otthon lakik, a fizetéséből éppen csak megél, de már nem kell, hogy a szülei tartsák el. Egyébként nehezen engedik el, nehezen hagyják, hogy önállóan döntsön, és túlóvóak vele szemben.

Mivel a belső képi világával szoros a kapcsolata, élénken tudja a fantáziáját is használni, így mindig tudunk egyensúlyban erőforrásokat, vagy konfrontatív probléma-kifogalmazásokat találni. A közös folyamataink állandó része a kognitív átkeretezés, és naplózás is. A mesét a konferenciára készüléskor „találtam meg a számára”. A kerekasztal beszélgetés utáni következő ülésünkön el is meséltem neki. Nagyon sok helyen érezte a kapcsolódást, tetszett neki, és nyitott lett arra, hogy a mesével menjünk tovább. Közben volt állásinterjú, ahol a mesét követő napon, jó fizetési ajánlattal bekerült egy olyan közegbe, ahol tud kapcsolódni a művészethez, a művészeti programok szervezéséhez, és a saját szakmájához végre. Mivel a meseterápia technikai rendszere teljesen illeszkedik az eddigi módszereinkhez, így könnyen integrálható lesz majd az eddigi folyamataiba Aminbég története is. Integratív meseterápiás technikákkal megyünk majd tovább.

Csábi Orsolya

pszichológus, szakképzett integratív hipnoterapeuta, metamorphoses meseterapeuta, szomatoterapeuta, pszichodráma asszisztens, és készségfejlesztő tréner

„Nagyon fontos számba vennie, hogy mennyi aranya van!”

Az Aminbég című mese alkalmazása racionális érzelmi viselkedésterápiás keretben

A kliens kényszer gondolatokkal keresett meg, úgy érzi, régóta semmi sem történik az életében, a fantáziavilágába menekült. Meggyőzte magát, hogy ő másodrangú, előbb-utóbb úgyis mindenki megharagszik rá, hiába vannak jó képességei, azok nem illeszthetők bele a megszokott szülői, kulturális, értékrendi narratívákba. Sokszor sajnálatja magát, kirekesztve érzi magát, főleg az anya által. „Nem vezetem a saját sorsom. Várom a megmentőt” - ezek a megfogalmazásai. Célja kialakítani végre saját életét és saját projektjeivel foglalkozni. Itt hozom be a Sfurtuna, az elátkozott királylány c. mesét, hogy megtalálhassa saját sorsanyóját. Az egyik beszélgetésünk alkalmával kijelenti az ősök csarnoka imagináció kapcsán, hogy csak belőle nem lett senki ebben a családban, pedig mindenki mekkora reményeket fűzött hozzá.

Itt jut eszembe Aminbég mesehős, aki kifejezetten megoldás fókuszú, a tudatos jelenlétre, a készségek kimunkálására helyezi a hangsúlyt. A mese rámutat arra, hogy a képességeket meg kell szerezni, az adott helyzetben tudni kell alkalmazni azokat és arra is rámutat, hogy fontos azonnal cselekedni. A kliens először azzal kezd el foglalkozni, hogy milyen jó Aminbégnak, hiszen neki megmondták, hogy mi legyen, bezzeg ő az elmúlt 10 évét csak elherdálta. Úgy érzi, ez a szégyen, mely nem hagyja tovább gördülni. Itt fontos elbeszélgetnie fiatalabb önmagával és megérteni az akkori lányt és segíteni őt is és a mostanit is, hogy tovább tudjon lépni és meghallani a kikiáltókat. A saját vágyaihoz jó, ha védőbeszédet ír, függetlenül így önmagát a környezete nyomásától. Nagyon

fontos számba vennie, hogy mennyi aranya van, mik ezek az aranyak és mire költené szívesen. Jó azt is tudatosítani, hogy napi szinten mennyi aranyat költ olyan helyzetekre, célokra, amelyek nem az övéi. A mese megmutatja, hogy csak a harag megélése segíti a leválást és önállósodást. Nagy szerepet kap az írás. Vigotszij mondja azt, hogy minden cselekvés alapja a gondolati tervezés, tudni kell átgondolni, leírni a cselekvési sort, ahhoz, hogy meg is tudjuk csinálni. Nagy szerepet kap a napi rutin átgondolása és főbb gondolatainak leírása.

A kliens számtalanszor kapott aranyakat a családtagoktól, párkapcsolatokban, ezeket nem használta ki, azt látta, hogy az aranyak adása feltételekhez kötött és ő mindig azt élte meg, hogy nem tud ezeknek a feltételeknek megfelelni. Itt fontos átgondolni a saját szerepemet a terápiában és ránézni arra, vajon mennyi aranyat adok én a kliensnek, vajon éreztetem-e vele azt, hogy nem jól költi az általam kapott aranyakat?

A terapeuta legjobb, ha olyanná válik, mint a mesei segítő. Arra jutok, hogy saját haragomat le kell nyugtatnom a hegedű muzsikájával, gondoznom kell a klienst, jó tájolású ablakot nyitni neki a világra. Fontos megtanítanom vágyakozni, bízni önmagában, megvédeni önmagát saját ruminálásaitól, de mások kritikáitól is. Meg kell értenie, hogy a kút kötelét elvágták és felnőtt lett.

Ami magamat illeti, a mese megtanít arra, hogy az aranyak raktára véges és érzékelő jelenléttel, racionális gondolkodással el kell döntenem, hogy melyik kikiáltó után szaladok el tüstént egy-egy mesterhez. Továbbá a mese megtanít arra is, hogy mit sem ér a tudás, ha nem adom tovább és nem biztatom saját környezetemet a tanulásra.

Balázs Nelli

klinikai szakpszichológus, metamorphoses meseterapeuta, REBT (racionális érzelmi viselkedésterápia) terapeuta, szomatodramatista.

„Aminbég a XXI században is él...”

Amit a mese kapcsolati és családi rendszerszemléletben megmutathat

Volt egyszer egy fiú, aki legfiatalabb volt minden testvére között, testvérei jóval idősebbek voltak, régen a saját életüket élték. Ez a fiú már a sokadik egyetemét kezdte el, de egyet sem tudott, vagy akart befejezni. Megunta őket, nem érdekelte egy idő után az, amit ott tanulhatott. Ez a fiú nagyon szeretett volna már rátalálni valamire, ami igazán érdekli, amivel önálló, saját életét élheti. Szülei sikeresek voltak a szakmájukban, egyikük művész, másikuk az ész embere volt. Egyszer anyjának, másszor az apjának felelt meg az iskolaválasztásnál. De hol volt ő? Hol volt az, amit ő szeretett volna? Van bátorsága megkeresni, kimondani és követni azt, ami őt mozdítja meg? Mire van családi engedélye, és milyen engedélyeket kell saját magának megadni? És itt lép majd be egy mese...

Egy mese, amiben kapcsolódhatunk egy másik ifjúhoz, aki saját útját, vágyát, kíváncsiságát követi. Tud nemet mondani a szülői elvárásra, örökségre, tudja követni azokat a belső impulzusokat, amivel előkészíti, hogy a saját életét élhesse. Tud tanulni odaadóan, de csak azt, ami valóban érdekli. Ez a mese szól arról is, hogy nem feltétlen kell tudatosan megtervezve lépésről lépésre kiszámítani az életutat, arról, hogy mik azok a képességek, amiket lehet használni szorongatott helyzetben. Szól egy kútról, arról, hogy ezen az önmeztalálási úton néha nagyot zuhanhatunk, másra nem mindig számíthatunk, de ott a mélyben van valami, vagy valaki, akihez ha a lelkünk hangján szólunk, akkor

gazdagságra lelhetünk. A mélyben nagy gazdagság rejtezik, és erő, ami újra a felszínre tud vinni minket.

A meséhez való első találkozás egy mondaton keresztül történt: te vagy az oka minden bajunknak...játszottunk a mondattal, a játék hol szomorú. hol keserű volt: miattad, te vagy az oka...szólt a mondat, és ő fejezte be. kerestük kutattuk a család/rendszer elvárásokat, hitrendszereket, mintákat. Kerestük, milyen családi minták vannak, milyen útnak indulások, mennyire lehet eltérni a családi elvárásoktól. („Ha meg van a diplomám, élhetem az életem”) Rátaláltunk egy érdekes életútra, ami nagyon más volt, mint egy orvosdinasztia „elvárása”. Ez a felmenő járta a saját külön útját, de végül nem volt sikeres, kudarc lett az út vége és megkeseredés. Válasszuk inkább Aminbéget, és az ő útnak indulását-szólt a mondat, a hívás. Aminbég, aki talán minden ifjában ott lakik, az új út keresője, legyen ő a tanácsadó, a mintaadó. Hol van ő, hol található, mi a közös vele? -gondolkodott ezen. Mire mond nemet?-így folytattuk a gondolkodást. (Nemet mondani könnyebb, mint tudni, mire igent, de a legtöbb igen nemmel kezdődik.) Gyűjtöttük a nemeket. megnéztük Aminbéget, mi hívta, hogy hívta, és őt mi hívja, megnéztük neki mit jelent az életében az írás, a sakkozás és a hegedülés. A beszélgetés alatt kiderül egy nagyon izgalmas szabadidős tevékenysége ennek a fiúnak, amit már-már profi szinten űzött. Ezzel sokat dolgoztunk-nyitódta ajtókat, izgalmas, új utak, volt benne tűz, tervezés, lelkesedés, és a jelenlegi egyetemének a szakválasztási is átértékelődött, mint egy segítség, támasz és egy praktikus keret. Aminbég igent bólintott erre az útra, így volt mersze elindulni rajta, és az ifjú ekkorra megtanulta, hogy csak akkor van jó helyen, ha saját magához lesz hű. Ez egy új út, saját út, de: „No fiú, próbáld meg, neked talán szerencséd lesz!” És ez az ifjú megpróbálta, elindult, nemeken keresztül rátalált az igenjére!

Vaskor Gréta

metamorphoses meseterapeuta; család-és párterapeuta; családállító

(szerkesztette: Holcsik Erzsébet klinikai szakpszichológus, metamorphoses meseterapeuta, gyászkeszítő)