

AJÁNLÁS

2009 augusztusának végén találkoztam először a Mosoly Alapítvány pszichológusaival és művészetterapeutáival. Az Alapítványtól Korbai Hajnal és Domszky Zsófia azzal a kéréssel kerestek meg, hogy szeretnék Magyarországon meseterapeutákat képezni és a meseterápiát a kórházi segítő programjukba integrálni. Ehhez kérték a segítségemet. A megtisztelő felkérés feletti örömnél sokkalta nagyobb boldogságot jelentett számomra az a tény, hogy a mesék óriási lehetőség előtt állnak: az utóbbi évtizedek méltatlan bánásmódja után a gyógyításban is igazi rangra emelkedhetnek, és ott fejthetik ki hatásukat, ahol a leginkább szükség van rájuk. Két évtizedes tapasztalat után – amelyet a mesék különböző területeken való alkalmazása terén szereztem – határozottan állítom, hogy a mesék óriási összerendező, egyensúlyteremtő, vagyis gyógyító hatással vannak azokra a gyermekekre és felnőttekre, akik életében valamiféle törés következik be, legyen az szomatikus betegség vagy mentális kibillenség. Mesekutatói pályám elején magam is évekig jártam a Budai Gyermekkórházba mesélni a gyermekeknek, és ebben nagy segítségemre volt dr. Lellei István, aki elsőként támogatta hazánkban a kórházi mesemondást (akkoriban még sem szülők, sem bohócok, sem művészetterapeuták nem lehettek jelen a kórházi osztályokon). A Metamorphoses Meseterápiás Módszer gyakorlatilag a kórházban szerzett tapasztalataimból nőtte ki magát ma már tanítható, elsajátítható módszerré.

A Mosoly Alapítvány terapeutái rendkívüli nyitottságuknak és elkötelezettségüknek köszönhetően a meseterápia-tanfolyam, valamint a kétnapos, intenzív, saját élményű csoport és az egyéni, csoportos konzultációk után gyakorlatilag alig egy év alatt elhivatott mesemondókká, meséikkel is segíteni, gyógyítani tudó terapeutákká váltak. Izgalmas, felemelő, ám sokszor veszélyeket is magában rejtő terápiás módszerről van szó, amely folyamatos belső munkát igényel a terapeuták részéről is. A Mosoly-terapeuták ettől sem riadtak vissza, és a képzések, konzultációk végeztével maguk között, saját gazdagodásukra is folytatták a meséikkel kapcsolatos tapasztalatgyűjtést, tapasztalatcserét, amit e kötet lapjain is nyomom követhetünk. A képzést követő közös meseelemzések, megbeszélések azért is voltak különösen nagy szükség, mert ahhoz, hogy valaki a meséken keresztül segítséget tudjon nyújtani, értenie kell a történetekbe kódolt üzeneteket, szimbólumokat, tisztában kell lenni azzal, hogy egy-egy mesemotívum milyen erőket szabadít fel a pszichében, miféle változásokra, illetve konkrét cselekvésekre szólítja fel a mese hallgatóját. De még a legfelkészültebb meseterapeuták is kerülhetnek váratlan helyzetekbe, ezért beteg gyerekeknél különösen körültekintően kell eljárni. Azok, akik elkezdtek a kórházakban alkalmazni ezt a módszert, maguk is meghökkentek az első tapasztalatok után. A meséknek ugyanis valóban hatalmas erejük van, és a terapeutának mederben kell tartania a mesemondás közben felszabaduló energiákat, hogy a betegek saját épülésükre használhassák azokat. Emiatt többen félve kezdtek a mesék terápiás alkalmazásához. Közös munkálkodásunk elején a konkrét szakmai segítségen túl tehát arra bátorítottam őket, hogy bízzanak a mesékben és a gyerekek ama természetes bölcsességében, amellyel az egyes történetekhez kapcsolódnak. Az áttörés nem váratott hosszú ideig magára. Attól a pillanattól kezdve, hogy a terapeuták megtapasztalták az első sikereket, egyre jobban rábízták magukat a mesékre, egyre magabiztosabban és bátrabban válogattak közöttük, egyre többet és mélyebb rétegeket értettek meg maguk is a szövegekből, s ezáltal a gyerekek is egyre nagyobb biztonságban érezték magukat a meseterápiás foglalkozásokon.

A kötetben található esetleírások a magyarországi kórházi meseterápia első kézzelfogható eredményeit reprezentálják. Óriási jelentőségű kiadványról van tehát szó, hiszen a terapeuták által finomított és mindig egyénre szabott módszer követendő példaként szolgálhat mindazoknak, akik a meséket terápiás eszközként is szeretnék használni. Köszönöm valamennyi Mosoly-terapeutának azt a bátorságot, amellyel belevágott a meséikkel való gyógyítás lehetőségeinek megtapasztalásába, és minden egyes gyermeknél alapos körültekintéssel gondolta végig a szóba jöhető meséket. Köszönöm, hogy mindig figyeltek rá, hogy megtalálják azt a közös pontot, ami a mesét és a gyereket összeköti, és e kapcsolódás mentén dolgozták ki az egyéni terápiás eljárásokat, felhasználva a dráma, a képzőművészet- és a zeneterápia elemeit is. Csodálatos, komplex művészetterápiás módszer bontakozott így ki, amelynek nemcsak kórházakban, hanem preventív céllal bármely oktatási intézményben helye lehetne.

Kívánom, hogy ez a kiadvány sok-sok gyermek épüléséhez és egészségéhez nyújtson támaszt, és lélekemelő segítséget adjon azoknak a szakembereknek is, akik a gyerekek mellett állnak a legnehezebb és szívszorító pillanatokban.

Boldizsár Ildikó dr., meseterapeuta

MOSOLY-MESETERÁPIA

A projekt

Mikor 2008-ban tanulmányúton Norvégiában jártunk a Mosoly szakembereivel, pszichológusokkal, művészetterapeutákkal, és először hallottunk Nancy Davis pszichológus „storytelling” technikájáról, még nem is sejtettük, hogy a jövőnkét mennyire meg fogja határozni ez az irány. Aztán megszületett meseprojektünk ötlete a történetmesélés és a népmesék terápiás alkalmazásáról, melyre támogatást nyertünk a Norvég Civil Támogatási Alaptól 2009 nyarán. És ettől a pillanattól beindult egy igazi mesei cselekmény – a Mosoly történetében talán nem is először – mesehősökkel, segítőkkel, varázstárgyakkal és legyőzendő ellenfelekkel.

A „Meseterápia kórházakban” címet viseli az a projekt, amelynek keretében létrejöhett ez a kétkötetes kiadvány. A kiadvány céljával azt tűztük ki, hogy segítsük mindazokat a beteg gyerekekkel foglalkozó szakembereket, s rajtuk keresztül a gyerekeket és családjaikat, akik meséket és történeteket szeretnének alkalmazni a lelki rehabilitációban, csak nem tudják, hogyan fogjanak hozzá. A Mosoly Alapítvány 1996-os megalapítása óta rengeteg tapasztalatot halmozott fel a beteg gyermekek lelki rehabilitációjának terén, amelyet most szeretne megosztani mindazokkal a szervezetekkel, szakemberekkel, akik hasonló célokért küzdenek.

Alapítványunk 2007 óta szervez művészetterápiás foglalkozásokat kórházban fekvő gyerekeknek, s ebbe a meglévő módszerbe építettük bele 2009-ben a történetmesélést, méghozzá teljesen megújítva. A meseterápia módszerét azért szerettük volna bevezetni kórházi programunkba, mert egy olyan gyógyító eljárást kerestünk, amely bárhol, bármikor alkalmazható, kicsi az eszközigénye. Sokszor szembesültek terapeutáink ugyanis a kórházi kezelésekből adódóan olyan körülményekkel, melyek során a hagyományos művészetterápiás technikákkal, a zenéléssel, képzőművészeti alkotással nehezen boldogultak. Nem lehet például egy elkülönítőben fekvő gyerekhez sterilizálás nélkül bevinni eszközöket, melyek sokszor tönkremennek az eljárásban. Máskor a gyerekek állapota nem engedi meg, hogy felkeljenek az ágyból, és gyengék bármilyen aktív terápiához. A mesékkel azonban a lehető legszélesebb körben tudunk segíteni, és mindenkinek a saját erejéhez mérten: van, akinek csak felolvassuk a mesét; van, akivel már szóban tovább lehet dolgozni a mesén; másokkal rajzolásal, festéssel, zenéléssel vagy pszichodrámaival is lehet folytatni a mesével indított terápiás munkát.

A projekt célja az volt, hogy olyan meseterápiás módszertant, kiadványt és kórházi programot dolgozzunk ki és valósítsunk meg, mellyel a szakemberek a jövőben hatékonyan, az egyes problémákra szabott speciális formában tudnak segíteni a gyerekeken, meséket, gyógyító történeteket válogatni számukra. A projekt célcsoportját különböző, alkalmilag kórházban tartózkodó vagy rendszeres kezelést igénylő gyerekek alkották. Három városban három kórházi helyszínt választottunk ki első körben, ahol különböző problémával küzdő gyerekeket céloztunk meg, különböző kórházi osztályokon indítva a foglalkozásokat. A pécsi PTE ÁOK Gyermekklinikán a Neuropszichiátriai, valamint az Endokrinológiai és Sebészeti osztályokon indultak el a meseterápiás csoportok heti 1-1 alkalommal. A debreceni DE OEC Gyermekgyógyászati Intézet Gyermekhematológiai-Onkológiai osztályán, valamint a budapesti Tűzoltó utcai SE ÁOK II. Gyermekklinika Hematológiai, Onkológiai és Neuro-onkológiai osztályain fekvő gyerekek pedig heti két alkalommal vehettek részt a terápiás foglalkozásokon nyolc hónapon keresztül.

2009 nyarának utolsó hetében, augusztus 24–25-én, rendeztük meg Budapesten a Mosoly Alapítvány irodájában a projekt nyitó eseményét, a meseterápiás workshopot. A kórházi foglalkozások vezetésére javasolt szakemberek – pszichológusok és művészetterapeuták – mellett lehetőséget biztosítottunk kórházpedagógusoknak és más Mosoly-programokban részt vevő szakembereknek is a továbbképződésre. Összesen 27 hallgatója volt a meseterápiás workshopnak, ennyi fő szerezte meg az oklevelet a második nap végén. Az előadók között szerepeltek a hazai meseterápia nagy nevei, Boldizsár Ildikó és Juhász László, valamint a 6PSM-módszer¹ hazai képviselői, Komáromi Erzsébet és Pap Erika.

Az interjúkon és a képzés során kiválasztott terapeutákkal a három kórházi helyszínen 2009. szeptember 1-től sorra beindítottuk a meseterápiás foglalkozásokat. Ezzel párhuzamosan megkezdtük a készülő kétkötetes kiadványhoz a mesék gyűjtését és fordítását. Dr. Nancy Davis pszichológus hozzájárulását a fordításhoz és gyógyító történeteit augusztus végén kaptuk meg, így szeptember folyamán az alapítvány munkatársai, valamint önként jelentkező terapeuták és lelkes Mosoly-támogatók társadalmi munkában megkezdték a fordítási munkát. További meséket idegen nyelven az interneten kerestünk, s így akadtunk rá Laura Simms és munkatársai

¹ Pap–Komáromi–Herczeg, 2009.

honlapjára. Simms, a népszerű mesemondó szintén örömmel támogatta bennünket írásaival. A fordításokon kívül magyar és különböző magyarra fordított népmesei gyűjteményekben kezdtük meg a kutatást, azokat a meséket keresve, melyekkel a leghatékonyabban tudunk segíteni a különböző gyerekeknek.

A kórházi foglalkozások elindulásával a programban részt vevő szakemberek képzése és szakmai támogatása tovább folytatódott. Októberben a három helyszín terapeutáinak külön konzultációs lehetőségeket biztosítottunk Boldizsár Ildikó szakértőnkkel. Itt lehetőség nyílt az eltérő problémák, eltérő célcsoportok és kórházi körülmények részletes átbeszélésére, valamint a meseterápia alkalmazásának speciális körülményeit érintő kérdések megvitatására. November 28-29-én Boldizsár Ildikóval folytatódott a terapeuták meseterápiás képzése egy kétnapos workshop keretében. A workshopon tizenkét mese mélyebb elemzése történt meg, amely mesék fontos részét képezték a további terápiás munkának, valamint a kiadvány terveiben is szerepeltek. Az év végén beindult a terapeuták között Boldizsár Ildikó módszere alapján *A hét meséje játék* is, melyben minden héten más meséről lehet írni elemzéseket megadott kérdések alapján. 2010. januárban Juhász László tartott egynapos mesetovábbképzést a szakembereknek a meseterápia pszichológiai hátterének mélyebb bemutatásával. Márciusban és áprilisban pedig további konzultációkat szerveztünk Boldizsár Ildikóval.

A kórházi meseterápiás foglalkozások nyolc hónapig zajlottak, 2009. szeptembertől 2010. májusig, helyszínenként heti két alkalommal, alkalmanként két-két foglalkozásvezetővel, pszichológusokkal és művészetterapeutákkal. A nyolc hónap alatt a foglalkozásvezetőknek havi egy alkalommal biztosítottunk szupervíziót a projektben felkért szakértőkkel való konzultációkon túl. A szakemberek a szakértők segítségével célzottan a gyerekekre gyűjtött mesékkal dolgoztak, kiegészítve a módszert a saját terápiás eszköztárukból akár zenével, akár pszichodrámaival vagy képzőművészeti alkotással. Ezekről az alkalmakról jegyzőkönyvek születtek, amelyekben nyomon követhető az egyes mesék és a gyerekek, gyerekcsoportok kapcsolata. A jegyzőkönyvekből a terapeuták a programidőszak felén és a program végén beszámolókat készítettek esettanulmányokkal, valamint a módszert több alkalommal megfigyelte a Mosoly programfelelős pszichológusa is.

Mivel a nyitott kórházi terápiás csoportokon a gyerekek változó létszámban és változó számú alkalommal tudnak részt venni, az örömszerzésen és a szorongásoldáson túli terápiás hatás eléréséhez többször be kellett vonnunk más szakembereket, felnőtteket is a mesélésbe. A nyolc hónap során a szülőkkel és a kórházban dolgozó egészségügyi szakemberekkel, kórházpedagógusokkal is megindult a tapasztalatcsere, hogy a heti két foglalkozáson kívül is legyen lehetőségük a gyerekeknek a gyógyító mesék hallgatására. A megfelelő terápiás mese kiválasztását ezekben az esetekben is a Mosoly terapeutája végezte, olykor a szakértők bevonásával, viszont a kiválasztott mesék napi – akár többszöri – felolvasásában már sok esetben a szülők is hatékonyan közre tudtak működni.

A két kötet

A Mosoly Alapítvány jövőbeli tervei között szerepel egy módszertani kiadványsorozat elindítása, melynek első két kötetét a gyógyító történeteknek és meséknek szenteljük. Az első kötet azokat az ismereteket foglalja össze kiindulópontként, ahonnan a projekt elején, 2009 nyarán elindultunk, a második kötet pedig azt a Mosoly meseterápiás módszert írja le részletesen, ahová eljutottunk a közel egy év alatt. A kórházi tapasztalatok is azt mutatták, hogy az első kötetben közölt Nancy Davis-történetek főként egyéni terápiában alkalmazhatók, mivel ezek egy-egy gyerekre íródtak. Módszerének értéke is ebben rejlik, ugyanis leírja, hogy egyes történeteket hogyan változtathatunk meg, szabhatunk egy bizonyos gyerekre. Ez a gyerekeknek azt a jó érzést adja, hogy a történet róla szól, az történik a hőisével is, mint vele, mintha valaki éppen neki írt volna egy mesét. A Mosoly kórházi csoportokban azonban általában több gyerekkel dolgozunk egyszerre, s ezekben az esetekben a komplexebb népmesék, mint amelyeket Laura Simms és munkatársai² is alkalmaztak, sokkal hatásosabbnak bizonyultak. Míg az első kötetben egyszerre biztosítottunk helyet két mesélési módszernek, technikának, eltérő megközelítésnek a pszichológia és a népmesék évezredes hagyománya felől, addig a második kötetben a népmesékre és Boldizsár Ildikó Metamorphoses Meseterápiás Módszerére helyezzük a hangsúlyt.

A kötet elején egy bevezetőben röviden bemutatjuk Boldizsár Ildikó és a Mosoly meseterápiás módszerét kórházi esetekből vett példákkal színesítve. Ezt követően a mesék jelentésének különböző szintjeit és a

² Lásd első kötet.

meseértelmezések szerteágazó lehetőségeit írjuk le *A hét meséje játékból* vett példával illusztrálva. A kötet további fejezeteiben részletesen, konkrét meséken és eseteken keresztül mutatjuk be a kórházi foglalkozásokon alkalmazott módszert jegyzőkönyvekből és esettanulmányokból vett idézetekkel. Ebben a részben többnyire azt járjuk körbe, hogy egy-egy meséhez vagy mesemotívumhoz hogyan kapcsolódnak a gyerekek. Valamikor arra helyezük a hangsúlyt, hogy a különböző problémákkal küzdő gyerekek hányféle motívumot emelhetnek ki az egyes mesékből. Máskor egy-egy gyerek hosszabb esettanulmányában arra mutatunk rá, hogy a különböző mesékben hogyan találja meg a neki fontos hasonló motívumokat, problémákat. Végül olyan részletek is szerepelnek az egyes fejezetekben, amelyekben nem egy mese vagy egy gyerek van a középpontban, hanem inkább azok a speciális módszerek, technikák, amelyeket a terapeuták alakítottak ki a mesék gyógyító erejének hatékonyabb kiaknázására.

Korbai Hajnal (szerk.): Lotilko szárnyai. Terápiás történetek és mesék traumát átélt gyerekeknek. L'Harmattan Kiadó –Mosoly Alapítvány, 2010, 11-17. o.