

Látókör

Büki Péter

A népmese és a mentálhigiéné

A gyermeknek igen nagy szüksége van a mesékre. Magától olyan mesét, történetet, mint a valódi mesék vagy a népmesék, nem képes kitalálni. A népmesék kiválóan megmozgatják a fantáziáját, s ennek segítségével valamilyen szinten képes a problémáit, konfliktusait megoldani.

*„... a mű egy világot nyit fel és világot támaszt”
(Martin Heidegger)*

Az ember szinte minden cselekvésével élete értelmét keresi. A koncentrációs táborokat megjárt emberektől tudjuk, ha valaki elvesztette élete értelmét, s nem tudott miben reménykedni, akkor elpusztult. Ha az ember nincs is olyan szélsőséges körülmények között, mégsem találja helyét az életben, annak értelmét nem leli, súlyos pszichés és szomatikus zavarok keríthetik hatalmába. Ezek a zavarok a szociális egzisztenciára is romboló hatással lehetnek.

Ma az emberiség zöme nincsen közvetlen életveszélynek kitéve, mégis tapasztalható egyfajta életuntság, perspektívátlanosság. Mindennek történelmi gyökere van, és különféle okok váltották ki. Talán már az újkor hajnalán, az iparosodással, az elsődleges emberi közösségek (nagycsaládok, falvak) felbomlásával kezdődött, s mostanra globális méretű elidegenedéshez, elszemélytelenedéshez vezetett. Az elsődleges közösségek felbomlásával, az urbanizációval az emberek elvesztették népi gyökereiket, s ezzel együtt elveszték, feledésbe merültek a biztonságot nyújtó népszokások, rituálék is. Az emberek életüket attól kezdve nem egy ismerős közösségben élték, hanem egy nagyváros valamelyik negyedében.

A biztonság elvesztése, az elszemélytelenedés és még sok egyéb tényező együttes hatásaként már-már világméretűvé válik a természetességét, ösztönszerűségét nélkülöző, szublimálatlan agresszió, amelyet sok esetben a telekommunikációs eszközök terjesztenek, gerjesztenek.

A mentálhigiéné feladata az, hogy a nehéz élethelyzetekbe kerülő embereken segítsen, illetve – amennyiben lehetséges – járjon előtte a bajnak: ne engedje, hogy az emberek mélypontra kerüljenek. Magyarán: a mentálhigiéné tevékenységeinek segíteniük kell az embereket abban, hogy megtalálják életük célját és értelmét, a bajba jutottaknak pedig meg kell mutatni a kivezető utat.

A népmesék a maguk több évszázados, talán évezredes tapasztalataival nagy segítséget nyújthatnak mind a szakembereknek, mind pedig a segítségre szorulóknak. Ezért érdemes tüzetesebben megvizsgálnunk a népmeséknek lelki életünkre gyakorolt hatását.

A gyermeki lélek és a mese

A cselekvés síkján a játék, a szellem síkján pedig a mese áll a gyermekhez a legközelebb.¹ Ennek ellenére sokan megkérdőjelezték a mese létjogosultságát a gyermeknevelésben.

Sok szülő és nevelő nem szeret mesét mondani, mert úgy gondolja, a mesék nem festenek igaz képet a világról. Mások attól félnek, hogy hazudnak gyermeküknek a fantasztikus történetekkel. Jó néhány szülő nem szeretné, hogy gyermekét elragadja a saját képzelete, hogy higgyen a csodákban. Más félelmek is akadnak: a mesei gondolkodás nem teszi majd lehetővé, hogy a gyermek szembenézzen a valósággal. Azonban a legtöbb aggodalmat az okozza, hogy némely mese tartalmaz szörnyeket, boszorkányokat, sárkányokat, kízsásokat, amelyek agyoníjeshetők a gyermekeket. Tehát el kell űzni a meséket, hiszen a gyermekek már úgyszólván annyit mindentől félnek, nem szabad őket feleslegesen újabb félelmekkel és szorongásokkal terhelni.

Bruno Bettelheim és *Polcz Alaine* bebizonyították, hogy valamennyi ellenvetés téves.²

A gyermekek általában tudják, hogy a mesék nem a való világban játszódnak. Ezt a célt szolgálják a mesék elején található elvonatkoztatások (pl. „Egyszer volt, hol nem volt...”). Az pedig, hogy a mese igazat mond-e vagy sem, lényegtelen. A lényeg az, hogy a gyermeket foglalkoztatja a mese tartalma. Különbözik sem a tényszerű igazságok felől kell megközelítenünk a kérdést. Mikor gondolkozik el azon egy felnőtt, hogy az a regény, amelyet olvas, igaz-e, megtörtént-e?

Az az ellenvetés sem állja meg a helyét, amelyik attól félti a gyermeket, hogy magával ragadják a csodák. A pszichoanalízis felderítette, hogy csak az a gyermek várja a csodákat, aki csalódott.

A mesei gondolkodás nem zavarja meg a gyermek gondolkodását. Ellenkezőleg: a mese hallgatásával még inkább szembe tud nézni a valósággal, hiszen a meséken keresztül megismeri a saját tudattalan tendenciáit.

Csak annak az embernek az énje működik kielégítően, akinek a gazdag fantáziatévékenysége bőséges anyagot szolgáltat. A gyermek számára a gazdag fantáziatévékenység szintere a mese, amelynek segítségével azt is elérheti, hogy képzelete ne zárkózzék be, ne forogjon egy helyben, énje ne legyen szorongásos.

A gyermek ugyan fél a mesebeli szörnyektől, de azoktól félteni hiábavaló, mert a gyermeki lélek fantáziája előtt nem ismeretlenek a szörnyek. Különbözik is, a félelem, a szorongás hozzátartozik az emberi léthez, hiszen az emberiség szüntelen félelmek között élt és él ma is. Olykor háborúk, mások betegségek vagy katasztrófák szedik áldozataikat. A félelem már az anyaméhben jelentkezik: ha például erős hanginger éri a magzatot, összerándul, független attól, hogy anyja megijedt-e vagy sem. Félelemmel jár a születés, az első lélegzetvétel stb. A félelem, a szorongás a pszichikum fejlődési szükségszerűsége. Ennek feloldásában segíthet a félelmes ábrázolása, mert egyben segít azokat feldolgozni, és a gyermek nem marad egyedül félelmeivel. Káros a félelmes naturalis ábrázolása. Hiba a félelmes öncélú felhasználása, és hiba a félelmet túlságosan részletezni, ábrázolásában elmerülni. A

¹ *Honti János*: A mese világa. Pantheon Kiadás, Bp., 1937. 8. o. alapján.

² *Bettelheim*: A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek. Gondolat Kiadó. Bp., 1988, 161–170. o. és *Polcz Alaine*: Mondjunk-e félelmes mesét? In: *Család és Iskola*, 1966/3. 14–15. o. alapján.

gyermeknek szüksége van a félelmes események után a feloldásra. A népmesék ennek mindig eleget tesznek; és ennek a feloldásnak üzenete van a gyermek számára: a külső rosszat le tudjuk győzni, ha belül jók vagyunk.³

A pszichoanalitikusok a szeparációs félelmet tartják a legnagyobb emberi félelemnek. Minél fiatalabb valaki, annál hevesebben gyötri ez a félelem, mert tudatában van, érzi kiszolgáltatottságát: Ebből következik, hogy az ember számára a legvigasztalóbb gondolat az, hogy sosem marad egyedül. Erre bőven találhatunk példát a népmesékben, ahol valaki mindig a magányos hős megsegítésére siet. A vigasztalás a mesében azt jelenti, hogy a gyermekben – ha jelképes formában is – benne rejlenek azok az eszközök, amelyek segítségével elérheti a célját.⁴

A művészet célja, így a népmeséké is, nem pusztán szórakoztatás és nevelés, sem pedig az esztétikai élvezet nyújtása, hanem az élet nehezen elviselhető eseményeinek művészi síkon való bemutatása, átélése és feldolgozása.

A gyermeknek igen nagy szüksége van a mesékre. Magától olyan mesét, történetet, mint a valódi mesék vagy a népmesék, nem képes kitalálni. A népmesék kiválóan megmozgatják a fantáziáját, s ennek segítségével valamilyen szinten képes a problémáit, konfliktusait megoldani. A népmesékben ugyanis a gyermek a saját tudattalan tendenciáit ismerheti fel, azt a tudattalant, amiből oly sok konfliktusa adódik. Ezzel a segítséggel új területek nyílnak meg a gyermeki képzelőerő előtt. A mesei szerkezet pedig mintául szolgál a gyermeki ábrázoláshoz, melynek segítségével életét jobbra fordíthatja.⁵

Nem jó az, ha a tudattalan előnti a tudatot, és az sem jó, ha a tudat szigorúan elnyomja a tudattalan tendenciákat. A jó állapot az, amikor a tudat „beengedi” a tudattalant, annak energiáit megmunkálja, így az én annak erejét pozitív célokra képes fordítani. A népmesék a tudattalan megmunkálását segítik.

Az élet nehézségeivel szembe kell szállni, azokat le kell küzdeni, csak így lehet értelme az életnek – hirdetik a freudista pszichológusok. A népmesék pontosan ezt a mentalitást tüntetik fel követendőnek, mikor a legkisebb fiú vagy az árva történetét mesélik el.⁶

A mai gyermekirodalom igyekszik elkerülni egzisztenciális problémákat, így igazából nem is való a gyermekeknek. A népmese nemcsak foglalkozik ezekkel a kérdésekkel, hanem megoldási utat is mutat. Mindezt szimbolikus formában teszi, mintegy sugallatképpen.

A gyermeknek könnyedséget nyújt a mesékben való eligazodásában az, hogy a szereplők, a mesehősök nem összetett, ambivalens jellemeik – azaz egyszerre nem jók és rosszak is, hanem – akárcsak a gyermeki gondolkodásban – vagy jók, vagy rosszak. A gyermek könnyebben kiismeri magát a szélsőséges jellemeik között, mint az összetett, árnyalt (ambivalens) karakterek világában. A mesék ezért gyakran tartalmaznak átváltozásokat (Piroska és a farkas), más mesékben pedig egyszerre szerepel gonosz mostoha és jószágos tündér. Mindezek azt a célt szolgálják, hogy a gyermek számára elviselhetővé váljék az, ha egy őt szerető személy (nagyamama, anya, apa stb.) egyik pillanatról a másikra fúriává változik. Érdeemes viszont azt is megfigyelnünk, hogy a mese végén mindig feltűnik a jószágos arc,

³ Polcz Alaine: Mondjunk-e félelmes mesét? In: Csallád és Iskola, 1966/3. 14–15. o.

⁴ Bettelheim, 1988: 199. s. köv. nyomán.

⁵ Bettelheim, 1988: 13. s. köv. nyomán.

⁶ Bettelheim, 1988: 15. o. nyomán.

minden jóra fordul. Az ilyen típusú mesékkel a gyermek az ambivalens személyeket képes lesz gondolatban jóra és rosszra különválasztani, és emlékezetében csak a jót elraktározni.⁷

A mese jó szolgálatot tesz a gyermeknek, mert haragudhat a mostohára, azaz a saját édesanyja rossz tulajdonságaira anélkül, hogy attól kellene félnie, elveszti az anyai szeretetet, és eközben sikerül anyja jó tulajdonságait megtartania.

A mesék igazat adnak a gyermeknek: dühösnek lenni emberi dolog. Ugyanakkor „a gyermeknek csodás következményeket helyeznek kilátásba abban az esetben, ha vágyait és gondolatait pozitív irányba tereli”.⁸ Az elhagyott mesebeli gyermekek sosem kívánnak semmi rosszat, hanem teszik a jót (pl. Hófehérke, Hamupipőke). Ez igen fontos biztatás a gyermek számára.

A gyermek igen komoly egzisztenciális félelmekkel küszködik. Ezeket a félelmeket a szülők semmibe veszik, lekicsinylik, a mesék ellenben komolyan veszik, és annak feloldására törekednek azért, hogy megoldási módokat mutattak be. Az egzisztenciális félelem szempontjából igen fontos, hogy a mesék a boldogságot állítják a középpontba, ugyanis ez segít a legjobban a gyermekben.

A mesék mindig a jövőre orientáltak: ezáltal vezetik rá a gyermekeket arra, hogy az infantilis függőségből lépjenek ki, és legyenek önállóak, függetlenek. A népmesék arra is megtanítják a gyermekeket, hogyha sikerül egy jó interperszonális kapcsolatrendszer kiépíteniük, akkor nem kell félniük a szeparációtól.

A mai világban sorra hullanak szét a közösségek. Ez a folyamat a családokat sem kerüli el, minnek hatására egyre több lesz a magára utalt, elhagyott gyermek. Ezért fontos a népmesei magányos hősök mintája, példája az egyedül maradt gyermekek számára.

Bettelheim úgy gondolja, mivel nem tudhatjuk előre, hogy egyik vagy másik mese hogyan fog hatni a gyermekre, ezért nem állíthatjuk össze önkényesen a gyermek meserepertoárját. Mindig azt kell mesélnünk, amire a legjobban vágyakozik a gyermek. Fontosnak tartja óvni a szülőket és a nevelőket attól, hogy kimondják, mi a fontos a gyermeküknek az adott mesében. A gyermek számára a mese tartalma, mondanivalója lelkivilága legbensőbb, legintimebb szférájához tartozik, ezért annak kimondását úgy éli meg, mint akinek be akarnak tolokodni a világába. A gyermek megoszthatja, és sok esetben meg is szokta osztani meseélményét szülei, nevelőivel. Ha a nevelő előbb kimondja, mint ahogyan a gyermek szeretné kimondani azt, akkor megfosztja a gyermeket az ajándékozás örömétől. Lelkünk titkainak elmesélése ugyanis ajándék, a bizalom ajándéka a másik ember számára.

Bettelheim igen fontosnak tartja a mese externalizációt elősegítő szerepét. Ha a gyermekben felbukkan a tudattalan, akkor az nyomban hatalmába keríti egész személyiségét. A gyermek csak úgy tud megbirkózni ezekkel a tudattalan tartalmakkal, ha externalizálja őket. Ez azt jelenti, hogy el kell távolítania magát a saját tudattalan tartalmaitól. Ebben segítenek a babákkal, kis állatokkal való játékok, melynek során a babákra és az állatokra vetíti azon tudattalan tartalmait, amelyeket éppen nem tud feldolgozni. Így a tudattalan feszültségek a játék során feldolgozhatók, és végső soron feloldhatók. Azonban léteznek olyan bonyolult lelki problémák, kerülhet a gyermek olyan összetett helyzetbe, amelyet nem tud exter-

⁷ *Bettelheim*, 1988: 91. s. köv. alapján.

⁸ *Bettelheim*, 1988: 99. o.

nalizációval megoldani. Ezen problémák feletti töprengésében, ezek feldolgozásában segítenek a mesék. A mesék segítő hatását onnan lehet megtudni, hogyha már megismerik, megértik a mese lényegét a gyerekek, azt szívesen el is játsszák. A játékon keresztül a mese rendet teremt a gyermeki lélek káoszában.⁹ Az externalizáció mellett a gyermeki lélek fejlődéséhez szükséges összpontosítás is, amit a mesebeli „eseménytelen” évek szimbolizálnak.¹⁰

A mese gyógyító ereje csak kontemplálás során hat – ezt már a Közel- és Távolság-Kelet orvosai évezredekkel ezelőtt tudták.¹¹ A kontempláláshoz pedig otium, szükséges, az a fajta otium, ami minden magasabb szellemi tevékenység során nélkülözhetetlen. Az otium, a testi nyugalomnak, a praktikus életből való kikapcsoltságnak egy formája. Otium ritkán adódik a felnőtt életében, viszont a gyermek állandóan a meseteremtő otium állapotában él.¹²

Van Gogh egyik festményével kapcsolatban írja *Heidegger*: „A mű közelében hirtelen máshol lettünk, mint ahol szokásunk lenni.”¹³ Ez azt jelenti, hogy a képet szemlélve emlékek kerítenek hatalmukba. Ezek egy része leíró, objektív jellegű, másik része pedig szubjektív jellegű, azaz a kapcsolatos asszociációink sora. Így vagyunk a mesékkel kapcsolatban is: a mesét hallgatva, olvasva átlépünk egy másik világba, amit nagymértékben megkönnyítenek a mesei archaizmusok, valamint a mesével kapcsolatos emlékeink. *Mérei Ferenc* megfigyelte, hogy négy-öt éves gyermekeknek kialakul egy jellegzetes, mesét hallgató testtartás. Ugyanez a jellegzetesség megfigyelhető a mesemondó felnőttön is (mimika, gesztusok, hanglejtés). A szimultán kettős tudat életbelépésével mind a gyermek, mind pedig a felnőtt tudja, hogy mindaz, amit hallgat vagy mond, nem valóságos. Mérei szerint már önmagában a kettős tudat feszültségghordozó, feszültségtերemtő és feszültségelvezető.¹⁴

A mesék és az álmok sok közös tulajdonságot mutatnak. Sokak mondják, hogy „a mese olyan, mint egy álom”, az elfojtott, kielégítetlen vágyak ilyenformán ki tudnak elégülni, felszínre tudnak törni. A mese mindig jól végződik, azonban előfordul, hogy álmaink rosszul végződnek. „Az álom nem válogat és nem formáz meg, az álomban nincs teremtő akarat és művészi cselekedet” – írja *Honti János*.¹⁵ *Bruno Bettelheim* pozitívabb párhuzamot von a mese és az álom.közé: mind az álom, mind pedig a mese felfrissíti az embert, s így az sikeresebben tud szembenézni a kihívásokkal.¹⁶ A mesehőssel való azonosulás pedig a hallgató számára kárpótlást nyújthat vélt vagy valós testi fogyatékoságokért és bárminemű lelki problémáért, s tudja ezt nyújtani azért, mert a mesék kiindulópontja megegyezik a gyermek lelkiállapotával.

A mese fizikai környezete nem lehet hasonló a gyermekével, ugyanis a fizikai hasonlóság csak megriasztaná a lelkét azáltal, hogy túlságosan közelről hatna rá. A fizikai és lelki hasonlóság egy mesében úgy hatna, mint egy igaz történet. Így elidegenednék – mint ahogyan el is idegenedik jó néhány gyermek, akiket csak valós történeteken neveltek – saját belső világától. Azt gondolná, hogy a felnőttek

⁹ *Bettelheim*, 1988: 74. s.köv. és 100–103. o. nyomán.

¹⁰ *Bettelheim*, 1988: 207. s.köv. nyomán.

¹¹ *Nossrat Peseschkian*: A tudós meg a tevehajcsár. Helikon Kiadó, Bp., 1991. 15–16. o.

¹² *Honti*, 1937: 113. o. alapján.

¹³ *Heidegger, Martin*: A műalkotás eredete. Bp., Európa Könyvkiadó. 1988. 60. o.

¹⁴ *Mérei Ferenc-V. Binét Ágnes*: Gyermeklélektan. Gondolat, Bp., 1970. 240–242. o.

¹⁵ *Honti*, 1937: 15. o.

¹⁶ *Bettelheim*, 1988: 87. alapján.

számára nem fontos, a felnőtteket nem érdeklik az ő lelkének megnyilvánulásai; és később, a pubertás korában, teljes mértékben meggyűlölné a racionális világot, a képzelet világába menekülhet. Kevésbé extrém eset is egész életére kiható lelki bajt eredményezhet.

A kisgyermek még igen kevés dolgot tudnak önállóan véghezvinni, s amire képesek lennének, abban sem engedik őket kibontakozni; mindig jelen van a szülői kontroll. Ez csalódást okoz nekik, amiért gyakran felhagynak a további próbálkozásokkal. A mese ezt igyekszik megakadályozni azáltal, hogy a mesehős legcsekélyebbnek tűnő eredményei is csodás következményekkel járhatnak. A mese segít felismerni, hogy bármennyire is kicsinynek tűnnek az adott pillanatban a gyermek eredményei, később óriási jelentőségük lehet, ezért a véghezvitel pillanatában is rendkívül fontosak.

Később viszont az okoz problémát, hogy a gyermektől egyre többet és többet várnak el a szülők. Ez egy kissé meghökkenti őt, hiszen addig úgy gondolta, azt tapasztalta, hogy egyedül csak ő fog kapni szüleitől, neki cserébe semmit sem kell adnia. Ebben a folyamatban „rákényszerül” a gyermek arra, hogy önállóan cselekedjék, felfedezze a külvilágot, felismerje szülei korlátait, és végül: megpróbálja szükségleteit önállóan kielégíteni. Közben természetesen eltávolodik szüleitől, máshol talál érzelmi kötélkre. Mindez gyakran jár frusztrációval, megtorpanással, amit nemegyszer kísérnek dührohamok, sírdogálások, mint ahogy a mesei hősök is gyakran sírdogálnak vagy megszöknek (mint Hőfőherke). Ezekből a helyzetekből a gyermek fantáziája segítségével tud a legegyszerűbben kikerülni, a mesei hősök példája pedig bátorítja őt.

A pszichoanalitikus fejlődéslélektan szerint az egyik leghangsúlyozottabb korszak, az ödipális korszak, amely a gyermekeknek a legtöbb konfliktust okozza. Lényege, hogy a gyermek az ellentétes nemű szülőjébe szerelmes lesz, az azonos nemű szülőjét pedig mint riválisát tekinti. Legfőbb célja, hogy az ellentétes nemű szülőt kisajátítsa, riválisát elűzze. Ez óriási konfliktushoz, büntudathoz vezet, hiszen a gyermek úgy szeretné mindezt megvalósítani, hogy közben a rivális szülő szeretetét ne veszítse el.

Ebben a konfliktusban a gyermek segítséget vár. Tudnunk kell azonban azt, hogy a realiztikus válaszok nem segítenek a bajba jutott gyermekeknek. A mesék – mint sok egyéb konfliktusában, úgy most is – a segítő jobbot nyújtják. Megtanítják a gyermeket együtt élni konfliktusaival, és e mellé olyan fantáziaképeket kínálnak, amelyeket egyedül nem lenne képes kitalálni. A fiúk számára ilyenek a sárkányölő hősről szóló mesék; a lányoknak pedig a fogoly várkisasszony témájúak. A meséknek köszönhetően a gyermek átadhatja magát ödipális fantáziáinak úgy, hogy közben nem kell félnie az ellentétes nemű szülő szeretetének elvesztésétől.

Témájukkal az ödipális konfliktust megcélzó mesék túlmutatnak a családon: segítenek a gyermeknek megtenni az első lépéseket az érettséghez, a függetlenséghez vezető úton. Ebben a folyamatban – a világ valóságos és képzeletbeli felderítése, megismerése – a gyermek szülői segítségre szorul. Ha azt nem kapja meg, akkor félő, hogy személyisége nem lesz képes kibontakozni a maga teljességében. Ez a szülői segítség nem valamiféle „noszogatóst” jelent a világ megismerésére. Az ilyen direkt felszólításokat a gyermek könnyen félreértheti, s úgy értelmezheti, hogy őt a szülei el akarják kergetni hazulról, hogy az ő jelenléte terhes odahaza. Ez a későbbiek folyamán meggátolhatja a tényleges szembenézést a világgal. Mindezekből az következik, hogy a gyermeknek magának kell eldöntenie

azt, hogy mikor akar felfedezőútra indulni; és azt is a gyermeknek kell eldöntenie, hogy mit akar először megismerni. A mese kedvet csinál ehhez a felfedezéshez.

A gyermek számára igen lényeges, hogy jövőjéről optimista elképzelései legyenek. Minél elkeseredettebb valaki, annál inkább van szüksége optimista fantáziákra, amelyekben megkapaszkodhatik (vö. V. E. Frankl: *Mégis mondj igent az életre!* című könyv). Optimista fantáziák nem állnak készen a gyermek rendelkezésére. Annak kialakításában nagy segítséget nyújthatnak a szülők, a nevelők a gyermek iránt tanúsított bizalmukkal. A szülők a bizalom mellett a mesemondás segítségével még vázolni is tudják az ígéretes jövőt, mivel a mesék mindig egy szebb, boldogabb jövőt tárnak a hallgatójuk elé. Végső soron ez a mesékben fellelhető optimista fantázia segít a gyermekben. A mesebeli hős mindig elnyeri a jutalmát, például királyi lesz belőle. A mesebeli királyság szimbólum, a függetlenség, az önuralom és ezzel együtt az önismeret szimbóluma.¹⁷

A mesei hősök – ellentétben a mitikus hősökkel – nem másokat győznek le, hanem önmagukat és a bennük lakó gonoszszágot. Önmagunk „legyőzése” az érettség lényegét jelenti, azaz önmagunk uralmát, ami a mentálhigiéne törekvések középpontjában kell hogy álljon. A mese bátorít: a királyság, az önuralom elnyerhető, de azért küzdenünk, harcolnunk kell.

Bruno Bettelheim szerint a jó meséhez a következő elemek szükségesek: „a hős felgyógyul mély kétségbeeséséből, megmenekül valamilyen nagy veszélyből, de a legfontosabb mégis a vigasztalódás”.¹⁸

A mesékben jelentős szerepet töltenek be a fenyegetések, amelyek egyaránt irányulhatnak a hős fizikai és erkölcsi léte ellen. A mesék a fenyegetések ellenére mégis mindig jól végződnek, ezért szükséges egy sorsdöntő, kedvező fordulat. A modern meséket azért nem szeretik a gyermekek, mert azokból hiányoznak ezek az elemek, és nemegyszer szomorúan végződnek.

A gyermekek legkedveltebb meséi a mesekészletünk többségét kitevő tündérmesék. A tündérmesék üzenete az, hogy infantilis magatartásunkat feladva éretté kell válnunk, hogyha olyan kapcsolatot akarunk létrehozni egy másik személlyel, amely mindkét fél számára a tartós biztonságot garantálja. A tündérmesék mindezek tudatelőttes megértését teszik lehetővé szimbólumaik által úgy, hogy a gyermeki tudatot közben nem zavarják meg. Így a gyermeknek lehetősége nyílik arra, hogy aminek befogadására még nem érett, azt figyelmen kívül hagyja. Ugyanakkor a többszöri meghallgatás lehetővé teszi egy adott dolog fokozatos megértését, feldolgozását.¹⁹

A mesehallgatás közvetlenül hat a képzelet fejlődésére, közvetve pedig a gyermek gondolkodására, világképére, szókinccse gyarapodására, kifejezőképességére, valamint szépirodalmi ízlésének fejlődésére.

A mese termékenyítőleg hat az alkotó képzeletre, de fontos szerepet kap a reprodukív képzelet is. Ezért kártékony a sok mesekönyv-illusztráció és televíziós mesefeldolgozás, ezek ugyanis nem segítenek a mese feldolgozásában, nem serkentik a képzelőerőt. Az illusztrációk, a feldolgozások elkényeztetik a gyermeket, fantáziavilágát sablonossá teszik. Ez természetszerűleg maga után vonja a szó-

¹⁷ Bettelheim, 1988: 157. o. alapján

¹⁸ Bettelheim, 188: 199. o.

¹⁹ Bettelheim, 1988: 393–398. o. alapján.

kincs elszegényesedését, a kifejezőképesség gyöngülését, ami nemcsak a fantázia-világ kifejezésére vonatkozik, hanem nagymértékben megnehezíti a mindennapok kommunikációját is. Természetesen ennek a folyamatnak „csak” részesei, társ-szereplői a kommersz mesefilmek. A kérdés tisztánlátása érdekében egyéb pszichológiai, pedagógiai és szociológiai aspektusokat is figyelembe kell venni.²⁰

„... Változtasd meg életed!” – szól *Rilke* tizenete az Archaikus Apolló-torzóból. Az igazi művészet mindig az élet megváltoztatására serkent. *Polcz Alaine* szavaival: „a szépség szuggesztíóján keresztül egy magasabb rendű lelki harmónia, egy teljesebb ön- és világmismeret lehetőségét csillantja meg előttünk”.

A mesék mint műalkotások ennek a kritériumnak eleget tesznek.

Ha a mesék hallgatásával a gyermek képes megváltoztatni az életét, akkor az egyben azt is jelenti, hogy a meséket terápiás célokra is fel lehet használni. A mesékből a gyermek önbizalmat meríthet, valamint az azonosulások révén belső késztetést érezhet a változásra. *Polcz Alaine* szerint a gyermek ártatlan, ám ez az ártatlanság „kritika nélküliség is”. Éppen ezért egy (jó) mű életre szólóan hatással lehet a lelkivilágára.²¹

A népmese és a nevelés

A pszichológiai fejtegetések után egyértelműnek kell lennie annak, hogy a gyermek nem nőhet fel mese nélkül. Ezeket az ismereteket felhasználva, főleg azt tartva szemünk előtt, hogy a meséket semmiféleképpen nem szabad a gyermeknek elmagyarázni, vizsgáljuk meg a népmesék pedagógiai vonatkozásait.

Először is a mesemondásról kell néhány szót ejtenünk. A helyes mesemondás ugyanis felkelti a gyermek érdeklődését azáltal, hogy látja, a felnőtt számára is fontos az, amit mond. A mesélés közben a szülő együtt utazhatik gyermekével a fantázia világába, ezáltal is segítheti és megértheti gyermekét.

Bruno Bettelheim azt tapasztalta, hogy helyesebb elmondani a mesét, mint felolvasni. Az elmondás során jobban hat az interperszonális jelentés, a vigasztalás és a jelképes értelem, egyben rugalmasabban tud alkalmazkodni a szituációhoz és a gyermekhez.

A szülő, a nevelő meseválasztását nagymértékben befolyásolja a saját lelkiállapota és tudattalan törekvései. Ez nem hiba, sőt előnye is van: a gyermek megértheti a mesemondó felnőtt pillanatnyi lelkiállapotát.

A mese segít a gyermekben, ám ez a segítség metaforikus. Régen nem azért meséltek, hogy segítséget nyújtsanak a gyermeknek, a felnőttnek; hanem azért, mert a mese élvezete közös örömet, *Mérei Ferenc* szavaival élve: együttes élményt jelentett mindenki számára. Mindez következik a mese műalkotás mivoltából. Ezt a mai mesemondóknak is figyelembe kell venniük.

Bettelheim úgy gondolja, hogy a mesehallgatás hasonlatos a magvetéshez. A magok egy része a tudatban, a másik része pedig a tudattalanban ver gyökeret. Éppen ezért nem szabad egyik meséből sem, különösképpen a tündérmesékből, tanmesét csinálni azáltal, hogy didaktikus céllal mondjuk el, de nem szabad a mesét magyarázni sem. Hagyni kell, hogy az „magától” megtegye hatását. A mese megmagyarázásával ellenkező hatást érhetünk el: könnyedén szétrombolhatjuk a

²⁰ *Bettelheim*, 1988 és *Kiss Tihamér*: A gyermek értelmi fejlesztése az első hat életévben Piaget szellemében c. könyve alapján. (Hajdú-Bihar Megyei Pedagógiai Intézet, Debrecen, 1992. 118–124. o.)

²¹ *Polcz Alaine*: Gyógyító mese. In: Család és Iskola, 1962/4. 20. o. alapján.

gyermekben a mese varázsát. A mese varázsa az, hogy még maga a gyermek sem tudja, miért, miben hatott rá a mese. Ha megfosztjuk a mesét a varázsától, akkor az már sosem fog segíteni a gyermekben. A gyermek többször is hajlandó meghallgatni ugyanazt a mesét. Ekkor se veszítjük el türelmünket, hanem kérésének engedve gondoljunk a közmondásra: „Lassú víz partot mos.”

Akkor jó egy mesemondó, ha maga is átéli a mesét, és feleleveníti a gyermeki meseélményeit. Ebben az esetben a gyermek látja, hogy a mesemondó teljes mértékben megértette őt.²²

A mese megmutatja, hogyan kell emberi lénynek lenni ebben a világban. Ez a mese erkölcsi értékeire hívja fel a figyelmet. Ahogy *Rónay György* írja: „A mese a társadalmi hierarchia alatt s annak ellenére, ébren tartotta az emberi értékek erkölcsi hierarchiájának tudatát.”²³ Ebből következik, hogy a mesehallgatás közben a gyermek megtanulhatja a legalapvetőbb erkölcsi értékeket. A népmesék erkölcsisége ugyanis az egyetemes erkölcsi rendet tükrözi, amely fellelhető valamennyi civilizációban, s amely oly sok vallás alapkövének tekinthető. A mi zsidó-keresztény kultúrkörünk ezt az erkölcsi rendet a legpregnansabban a Tízparancsolatban, a mózesi törvényekben és a szeretet parancsolatában foglalja össze. Ez tehát egy máig élő erkölcsi rend több ezer éves hagyományokkal.

Bettelheim úgy gondolja, hogy a gyermek erkölcsi nevelését a mesehőssel való azonosulás szolgálja a legjobban, valamint az a meggyőződés, hogy nem „éri meg” elkövetni a bűnt. A mesék emellett a jó bármikori megtételére, a pozitív aktivitásra biztatnak.²⁴

A pedagógiának megvannak a maga eszközei és módszerei arra, hogy a gyermeket rávezessék a mese erkölcsi tanítására anélkül, hogy azt elmagyaráznák. *Úrné Koncz Kornélia* ilyen eszköznek tartja az illusztrációkat (képek, rajzok, diafilm, mozgófilm), a bábjátékot és a dramatizálást.²⁵ Természetesen ezekkel úgy kell bánnunk, hogy a gyermeki képzelőerőt ne tompítsuk el. Óvakodni kell az erkölcsi tartalom kiemelésétől, az erkölcsi következtetések levonásától, valamint annak visszakérdezésétől. Hagyni kell, hogy az erkölcsi hatás lassan megérlelődjék a gyermekben.

A pszichoanalitikus szerzők a gyermek erkölcsi nevelése mellett a gyermek helyes szexuális nevelésének alapjait is a mesékben látják.²⁶

A népmesék hatással vannak a gyermek szépirodalmi ízlésére. A népmesék élvezetén és megértésén keresztül juthat el a gyermek a legnagyobb irodalmi és művészi alkotások befogadására.²⁷

A népmesék megtanítják az úgynevezett „másik anyanyelvet”, ami nem egy másik beszédet, idiómát jelent. *Andrásfalvy Bertalan* szerint az első a ráció nyelve, amit általában szoktunk nyelvnek nevezni. „A másik az, ami hasonló (az elsőhöz – B. P.), de érzelmi kihívásoknak próbál megfelelni. Az érzelmeket próbálja jelrend-

²² *Bettelheim*, 1988: 209. s. köv. alapján.

²³ *Rónay György*: Jegyzetlapok a meséről. In: *Élet és Irodalom*, 1960/16.

²⁴ *Bettelheim*, 1988: 16–17. o. nyomán.

²⁵ *Úrné Koncz Kornélia*: A mese hatása a gyermek erkölcsi fejlődésére. In: *Vidovszky Gábor*: Neveljünk, önéveljünk örömmel! IMAGE Reklám, Propaganda és Nyomda Kft., 1993. 105–137. o.

²⁶ *Bettelheim*, 1988 alapján.

²⁷ *Bettelheim*, 1988: 33. o. nyomán.

szerral megragadni. E jelrendszernek is van grammatikája, és ezzel oldja meg azokat a problémákat, amelyek az érzelmet érintik. Amelyekkel tele van az élet.”

A különféle népköltési műfajok mind sajátos érzelmi kihívások kezelésére jöttek létre, ezért fontos a gyermek életében a mese, ami nem egyszerű sztori, hanem „grammatikával, szigorú szerkezettel rendelkező művészi alkotás”. A mesének köszönhetően a gyermek jobban ki tudja fejezni érzelmeit, ezáltal is javítva a környezetével való kommunikációját; s így könnyebben szembeneézhet a világ kihívásaival. Aki pedig a saját érzelmeit megérti, feldolgozza, azokat képes adekvát módon környezetére felé kifejezni, képessé válik a másik ember érzelmi közléseinek észrevételére és azok megértésére.²⁸

Mentálhigiéne szempontból igen fontos, hogy mindenki tartozzék egy családhoz, közösség(ek)hez, végső soron pedig egy nemzethez. A nemzethez való tartozás, a nemzeti identitás letéteményese a néphagyomány. Ahogy *Kodály Zoltán* mondta: „A tudat alatti nemzeti vonások legjobb megalapozója a néphagyomány (...).”²⁹

Kodály zenepedagógiájának az az alapja, hogy „... építeni csak a meglévőre lehet, a néphagyományra, különben levegőbe építünk”.³⁰ *Kodály Zoltán* határozottan kiállt amellett, hogy a gyermekeket a magyar nép zenei kincsére kell megtanítani, hiszen az képviseli a magyar észjárását. Ugyanígy van ez a magyar népmesékkal is: azok a magyar nép szimbolikáját tartalmazzák. Ezért helytelen, hogy az alsó tagozatos olvasókönyvekből eltűntek a magyar népmesék, és helyükre afrikai, ázsiai népmesék kerültek. Így a gyermeknek egyszerre több szimbólumrendszert kell megtanulnia, és végül egyikben sem érzi magát otthon. *Kodály* ezt így fejezi ki: „A többnyelvű gyermek végül egyiket (ti. egyik nyelvet – B.P.) sem tudja igazán. A keverék zenén tartott gyermek pedig sehol sem érzi magát zeneileg otthon, de leginkább idegen neki a magyar.”³¹ Ez nem jelenti azt, hogy idegen népek kultúrájával ne lehetne megismertetni a gyermeket, sőt ellenkezőleg, éppen azt a célt szolgálja, hogy a már megtanult kultúrához viszonyítani tudja az összes többit.

Mindent egybevetve elmondható, hogy a népmesék pszichológiai hatásuk mellett aktívan részt vesznek a gyermek szocializálásában is. Ezért mind a pszichológiai, mind pedig a pedagógiai megfontolásokat figyelembe véve ki kell jelentenünk, hogy a népmesék (sőt *Kodály* gondolatai után mondhatjuk: a néphagyomány) mással nem pótolható szerepet töltenek be a kibontakozó gyermeki lélek életében. Ez egyben azt is jelenti, hogy küzdenünk kell minden olyan tendencia ellen, amely a népi hagyományokat, így a népmeséket is, figyelmen kívül hagyva akarja a gyermeket felnevelni. Ennek ugyanis felnőttkori identitászavar lehet az eredménye.

A felnőtt ember és a népmese

A felnőtt ember meséhez való viszonyát sajnos nagymértékben befolyásolják azok az előítéletek, hogy a mesék kizárólag a gyermekeknek valók. Pedig a mese volt évszázadokon keresztül a falusi emberek szórakoztató irodalma. A keleti országokban pedig a meséket lelki konfliktusokra is alkalmazták. Ez volt nép „spontán

²⁸ *Andrásfalvy Bertalan*: A másik anyanyelv. In: *Györi Nagy Sándor és Kelemen Janka* (szerk.): Kétnyelvűség a Kárpát-medencében II. Pszicholingva Nyelviakola mb. a Széchenyi Társaság, Bp., 1992. 5–10. o.

²⁹ *Kodály Zoltán*: Zene az óvodában. In: *Visszatekintés I. Zeneműkiadó Vállalat, Bp., 1982. 95. o.*

³⁰ *Kodály Zoltán*: Merjünk magyarnak lenni a zenében is. In: *Visszatekintés I. 172–173. o.*

³¹ *Kodály Zoltán*: Magyar zenei nevelés. In: *Visszatekintés I. 174–177. o.*

pszichoterápiája”, nemegyszer pedig tudatosan használták azokat a lélekgyógyászatanban. Legismertebb példája ennek az Ezeregyéjszaka meséi.

Századunkban „újra felfedezték” a mesék, a történetek gyógyító hatását. Ez a biblioterápia. *Nosrat Peseschkian* az úgynevezett pozitív pszichoterápiában a történeteket (származásából következően a keleti történeteket) állítja a terápiás folyamat középpontjába.

Peseschkian a történeteknek több funkciót is tulajdonít. Ilyen funkció a tükörfunkció, melynek során az olvasó azonosulva valamelyik szereplővel a maga problémáit is vizsgálhatja a történetben. A másik a modellfunkció: a történetek nemegyszer utat mutatnak a megoldásra. A harmadik a közvetítő funkció. Ennek során a bizalmatlan klienst a történeteken keresztül tudja megközelíteni a terapeuta. A raktárhatás lényege, hogy a történeteket egyszerűségükönél fogva könnyen megjegyzik a kliensek, s azt a későbbiek folyamán bármikor – ha bajba kerülnek – fel tudják használni. A hagyományközvetítő funkció egyaránt vonatkozik a kulturális, a családi és az egyéni élet tapasztalatainak eredményét őrző hagyományokra. Létezik a transzkulturális közvetítő funkció, amely arra hivatott, hogy hírt adjon más kultúrák játékszabályairól, mintáiról, modelljeiről. Fontos megemlíteni a regresszív funkciót is. Ez azt jelenti, hogy a felnőtt – miközben hallgatja a történeteket – visszacsúszik egy korábbi fejlődési fokra, eltűnnek a korlátok közte és a terapeuta között, és ez nagymértékben növeli a terápia hatásfokát. A terapeuta a történet elmesélésével ellenmintát mutat a kliensének, amit a kliens elfogadhat, de vissza is utasíthat – ez az ellenminta-funkció. Utoljára pedig meg kell említenünk a történetek álláspont-változtató hatását, ami gyakran a meglepetés erejével hat egy aha-élmény kíséretében.³²

Botor az a felnőtt ember, aki a meséket – magához méltatlan gyermekirodalomnak tartva – mellőzi. Ha valaki nem is hisz a mesék, a történetek „gyógyhatásában”, még akkor is örömet tud önmagának szerezni, ha azokat mint irodalmi műveket olvassa.

Végkövetkeztetések

A múlt tudata és a jövő reménye nélkül a jelen csak szorongás lehet számunkra, ahogy *Buber* mondja: „tisztá jelenlétben nem lehet élni, felemészténé az embert”. Életet berendezni csak a múltban lehet, úgyhogy minden pillanatot meg kell tölteni tapasztalással és használással.³³ Népmeséink megismertetik velünk kollektív múltunkat, és eközben személyre szabott jövőt mutatnak, amivel tartalmassá és biztonságossá teszik a jelent. Aki ennek ellenére a népmeséket, a néphagyományt figyelmen kívül hagyja, nem számol azok életet adó, életet fakasztó és életet tápláló jelentőségével, az elvágia a népet gyökereitől, ezzel kvázi neurotizálja.

Mint a gyökereitől elvágott fa, úgy sorvad el az a nép is, amelyik nincsen tisztában nemzeti történelmével, nemzeti kultúrájával, hisz nincs miből és nincs mire felépítenie jövőjét. Ezért bölcs az a nemzet és az az ember, aki népe és a saját írott és íratlan történetéből merítve, abból okulva építi a jövőjét. És balga az a nép és az az ember, aki saját kultúráját félredobva idegen kultúrát erőltet magára, s úgy próbál boldogulni.

³² *Nosrat Peseschkian: A tudós meg a tevehajcsár.* Helikon Kiadó, 1991. 5–51. o. alapján

³³ *Martin Buber: Én és Te.* Európa Könyvkiadó, 1994. 43. o.