

Mese, ami visszahoz a kómából, gyógyít és megszépít

A magyar nyelv tartalmaz negatív kódokat, olyan elemeket, melyek megoldásként az öngyilkosságot sugallják, ezt mondja dr. Kézdi Balázs, pszichiáter szakorvos, pszichoterapeuta. Ahol van negatív kód, ott pozitívnek is lennie kell. Ezt már Boldizsár Ildikó meseterapeuta teszi hozzá.

2010. május. 15. szombat | Szerző: Péter Gyöngyi

[nyomtatás](#) | [Küldés e-mailben](#) | [A+](#) | [A-](#) | [Megosztom](#) [1 hozzászólás](#)

Az egyik legjobb szépítőszert a mesehallgatás, hiszen miközben koncentrálnunk a történetre, kisimul az arcunk, kitágulnak a pupilláink, szétnyílik kissé az ajkunk, nyugodttá válik a légzésünk. Gyakorlatilag egyfajta transzállapotba kerülünk. A mesék csillapítják a negatív érzelmeket, csökkentik a szorongásokat, bátorságot adnak és reményt keltenek az emberben, növelik az életkedvet, az energiát, de még ennél is többre képesek, derült ki *Boldizsár Ildikó* szavaiból.

A neves meseterapeuta a zalaegerszegi József Attila Városi Könyvtár Örömkör elnevezésű programjának vendége volt a minap és a mese hatásairól beszélt. Példaként megemlítette, hogy Grúziában, ha a parasztok nem akartak adót fizetni, mesélhettek. Az, aki jól mondott történetet, mentesült a fizetési kötelezettség, sőt a robot alól is. A jó mese, mesemondás tehát még a földesurat is jobbá tette...

- Egy fiú súlyos motorbalesetet szenvedett, az orvosok lemondtak róla, azt prognosztizálták, ha esetleg mégis életben marad, akkor is tolokocsiba kerül. Felkerestek a szülőket, összeállítottam számukra egy listát, melyik történeteket meséljek neki folyamatosan, éjjel-nappal. Elmondtam, amikor nem tudnak a gyermek mellett lenni, játsszák neki magnóról. Így tettek. Éppen most kaptam a hírt, hogy a fiú újra iskolába jár, makkegészséges - osztotta meg a történetek erejét mutató friss tapasztalatait a szakember. - A meséknek azért van létjogosultságuk az ember életében, mert valóban létfontosságú információkat közvetítenek létezésről, arról, miért érdemes itt maradni ebben a világban, visszatérni a kómából, élet-halál mezsgyéjén az előbbit választani. Az utóbbi időben Boldizsár Ildikót az foglalkoztatta, hogy bizonyos mesélők előadásában egyes történetek miért képesek befolyásolni az ember tudat-, illetve kedélyállapotát, mit kell tudnia a mesélőnek ahhoz, hogy a hallgató transzállapotba kerüljön, hiszen, mint említette, ezért mindig meg kell dolgozni. Ez egyébiránt nem a hipnózis módosult tudatállapota, hangoztatta, noha a hipnóziskutatások segítették a megértésben.

- Történethallgatás közben egyfajta intenzív, fókuszált figyelem állapotába kerülünk. A tudatunk éber, ugyanakkor fizikailag mozdulatlanok vagyunk. Azok, akik hipnózissal gyógyítanak, azt mondják, akkor eredményesek, ha ezt az állapotot elérik. Ők éppen olyan mesei formulákat alkalmaznak a transzállapot eléréséhez, mint amit a mesélő használ, csak nem a hagyományból vett, hanem megkonstruált mondatokkal dolgoznak. Van egy bevezető és egy kivezető elem, ahogy a mesemondásnál is. Az Egyszer volt, hol nem volt, hetedhét határon is túl... indítás segíti a hallgatót abban, hogy elrugaszkodjon a mindennapoktól. A fókuszált figyelem önmagunk középpontjába visz, ahol sajnos elég keveset vagyunk, pedig az ott tartózkodás minősége, valamint mennyisége határozza meg, milyen életet élünk - folytatta a meseterapeuta. - Ezt ismerték fel az orvosok, rájöttek, hogy hipnózissal jól gyógyíthatóak a szomatikus betegségek is, hiszen a transzállapotban adott utasításokkal - képeket és metaforákat használnak - beindítható az öngyógyítás folyamata.

Fontos, hangsúlyozta a meseterapeuta, hogy egészen kicsi kortól alkalmazzák a szülők az ölbéli játékokat, ringatókat, mondókákat, dalokat, aztán, amint lehet - úgy a csemete ötéves korától -, mondjanak neki meséket is, így a gyermek megtanul figyelni arra, mi történik benne. Ez természetesen nem tudatos, de a kicsik képesek arra, hogy nagyon gyorsan belehelyezkedjenek a racionalitáson túli világba. Ugyanez az oka annak is, hogy a koraszülött, élet-halál között lebegő csecsemők, a kómás betegek kihazhatók az állapotukból. Esetükben nincs szükség a bevezető formulára sem, hiszen eleve abban a módosult tudatállapotban tartózkodnak, ahol a mesék, a mítoszok, vagyis a régről működő üzenetek vannak.



Boldizsár Ildikó hangsúlyozta, a mesehallgató egyfajta intenzív, fókuszált figyelem állapotába kerül

- Kezembe került egy tanulmány, melyben *dr. Kézdi Balázs*, az ország egyik első mentálhigiénés intézetének megteremtője azt bizonyítja meggyőzően, hogy Magyarországon azért olyan gyakori az öngyilkosság, mert anyanyelvünk tartalmaz olyan elemeket, melyek azt sugallják megoldásként. Ezt negatív kódoknak nevezi. Ahol negatív kódok vannak, ott kell lennie pozitívaknak is. Ezeket, mint kulturális örökséget, a népmesékben találtam meg. Amikor mesét mondunk, semmi mást nem teszünk, mint a hallgató tudattalanjába pozitív kódot juttatunk, a létezés igenlését, azt, hogy az élet nem abból áll, hogy minden ott van előttünk készen, hanem abból, hogy mindent meg kell teremtenünk ahhoz, hogy valami jól működjön körülöttünk. A mese képes megteremteni a jobb és a bal agyfélteke összhangját. Ez azért lényeges, mert alapvetően a bal agyfélteke kap nagyobb hangsúlyt életünkben, a racionalitásé a főszerep, miközben az álmok, az intuíciók otthona háttérbe szorul, holott mindkettőre egyformán szükségünk lenne. Előbbire azért, mert nem tudnánk jól dönteni a hipermarketben, hogy két termék közül, melyiket éri meg megvenni, esetleg kellő körültekintés híján elütne bennünket a villamos, utóbbira pedig azért, mert a világ mélyebb befogadását teszi lehetővé.

Azoknál a gyerekeknél, akik úgy nőnek fel, hogy egészen apró koruktól fogva sok mesét hallgatnak, gyakoribb a két agyfélteke összehangolt működése. Elvégre a mesehősök sem tesznek mást, minthogy kiválóan közlekednek a két dimenzió között: remekül tájékozódnak a mindennapok világában és akkor sem hökkennek meg, ha csodás esemény kerül az útjukba. Amikor útelgazáshoz érnek, tudják, merre induljanak tovább, de a csoda láttán sem jönnek zavarba. A mesehős arra szólít fel, hogy közlekedj okosan a racionalitás világában, de tudj élni a csodákkal is.

A mesék modelleket kínálnak nekünk. Segíthetnek abban is, hogy királyok legyünk a magunk életében, erről ugyancsak szólt Boldizsár Ildikó. A bennünk lévő király nem más, mint a testi és szellemi erőnk záloga. A szegénylegény azért lesz komoly megpóbáltatások árán király, mert végigmegy a folyamaton, mely megmutatja neki, hogy tudja felépíteni és működtetni a birodalmát. Nem véletlen, hogy a mesehallgató a három gyermek közül mindig a legkisebbel azonosítja magát, hiszen a három testvér szimbóluma az ember múltbeli, jelenbeli és jövőbeli állapotának, hívta fel a figyelmet erre is a szakember. A sok gyerek sok kis jövőképet jelent a történetekben, ezeket megpróbálhatjuk magunkban megnevezni, nevesíteni, vagyis nevet adhatunk a gyerekeknek... A mesék tehát pontos információkkal szolgálhatnak arról, hogyan teremthető meg bárkiben a királyság...

Meseterapeuta, másfél évtizede

Boldizsár Ildikó az ELTE Bölcsészettudományi Karán végzett esztétika-magyar-népművelés szakon. A diploma kézhezvételét követően dolgozott az Országos Széchényi Könyvtárban, később a Pesti Szalon Kiadó

szerkesztőjeként. Tíz évvel ezelőtt a Nemzeti Tankönyvkiadó társadalomtudományi szerkesztőségének főszerkesztője lett, hat éve pedig a Magvető Kiadónál látja el ugyanezt a feladatkört. Meseterapeutaként 1996-ban kezdett tevékenykedni, gyermekkórházakba járt. 1998-ban nyerte el a néprajztudomány kandidátusa fokozatot.

Tevékenységét több díjjal is elismerték. Első mesekönyvéért rögtön a megjelenés évében, 1991-ben Az év könyve Artisjus-díjat vehette át. Ugyanebben az évben Móricz Zsigmond Ösztöndíjban részesült. Később, 2002-ben Fitz József-díjat, 2003-ban Aranyalma-díjat kapott az olvasáskultúra területén végzett munkájáért. Számtalan meséjét fordították le több idegennyelvre is.