

**EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM**  
**PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR**  
**Perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzés**

**ÖRDÖGH CSILLA**

**NÉPMESÉKKEL A VÁRANDÓSGONDOZÁSBAN ÉS**  
**SZÜLÉSFELKÉSZÍTÉSBEN**

Szakedolgozat

TÉMAVEZETŐ:

**Molnár Judit Eszter**

klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, jungi analitikus

BUDAPEST

2015/2016. tanév

**Perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzés  
szakdolgozati értékelő lap**

Név: Ördögh Csilla EHA-kód: C158UR

A szakdolgozat címe: Népmesékkal a várandósgondozásban és szülésfelkészítésben

A bíráló neve:

munkahelyének megnevezése (tanszék, külső munkahely):

.....

e-mail címe: ..... telefonszáma:

.....

A szakdolgozat bírálata (tartalmi, szakmai, formai szempontok):

**A szakdolgozat érdemjegye (számmal, betűvel):**

A szakdolgozat védésére javasolt kérdések:

1.kérdés.....

.....

.....

2. kérdés.....

.....

.....

.....

Dátum:.....

.....

bíráló

## EREDETISÉGNYILATKOZAT

Alulírott *Ördögh Csilla*, az ELTE PPK *perinatális szaktanácsadó* hallgatója büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírással igazolom, hogy a *Népmesékkel a várandósgondozásban és szülésfelkészítésben* című szakdolgozat **saját, önálló szellemi munkám**, az abban hivatkozott, nyomtatott és elektronikus szakirodalom felhasználása a szerzői jogok általános szabályinak megfelelően történt.

Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat/diplomamunka esetén plágiumnak számít:

- a szó szerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
- a tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

Alulírott kijelentem, hogy a plágium fogalmát megismertem, és tudomásul veszem, hogy plágium esetén szakdolgozatom/diplomamunkám visszautasításra kerül, és ilyen esetben fegyelmi eljárás indítható.

Budapest, 2016. ....

.....

aláírás

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönetemet fejezem ki Molnár Judit Eszter témavezetőmnek a munkafolyamat számos pontján nyújtott segítségéért és inspirációért, amit a műhely csoport felépítésében, az alkalmazott népmesék kiválasztásában, a csoport folyamatában nyújtott szupervíziós lehetőségben és a szakdolgozat összeállításában kaphattam.

Köszönöm Boldizsár Ildikónak, aki a népmese gyűjtéseivel és a perinatális képzésen tartott előadásával inspirálta munkámat.

Köszönöm Vass Gabriellának, Dr. Gutmann Orsolyának és Ludman Erikának, hogy hittek a csoport hasznosságában, és hírét vitték.

Köszönetemet fejezem ki továbbá a perinatális képzés alapítóinak és oktatóinak, Varga Katának és Andrek Andreának, a képzésen nyújtott szellemi táplálékért és inspiráló légköréért.

## TARTALOM

KIVONAT	2
BEVEZETÉS	3
VÁRANDÓS MESE MŰHELY ELMÉLETE	3
1. Várandósság normatív krízise és narratív mesepszichológia	3
1.1. A normatív krízis egyedi és kollektív mintázata	3
1.2. A formálódó anyai identitás narratív pszichológiája	8
1.3. A formálódó anyai identitás narratív mesepszichológiája	11
2. Az alkalmazott mesék perinatális szempontú elemzése	13
2.1. A kondorkeselyű lánya	13
2.2. Rapunzel	18
2.3. Világszép Vaszilisz	22
2.4. Az aranytojást tojó sas	25
VIZSGÁLAT	27
1. Hipotézisek és a vizsgálat célkitűzései	27
2. Módszerek: a várandós mese műhely felépítése és vizsgálata	27
2.1. Az alkalmak keretes szerkezete	27
2.2. A csoportban alkalmazott módszerek	31
2.3. A vizsgálatban alkalmazott módszerek	33
2.4. A népmesék kiválasztásának szempontjai	34
2.5. A műhely résztvevői	35
3. Eredmények és megvitatás	36
3.1. Perinatális narratívák rajzokban bontakozó elemzése	36
3.1.1. M. narratívái: hasítás a végtelen térben	37
3.1.2. K. narratívái: ha behunom a szemem	39
3.1.3. G. narratívái: kitárom a szívem	42
3.1.4. O. narratívái: perinatális életfa	43
3.2. Perinatális narratívák tematikus elemzése	45
4. Összegzés, következtetések	51
IRODALOM	54
MELLEKLETEK	57

## **KIVONAT**

Dolgozatom témája egy várandós mese műhely bemutatása, mely szülésre és anyaságra történő felkészítésben igyekszik szakmai támogatást nyújtani várandós asszonyoknak. A csoport kis létszámmal dolgozik, négy alkalmas, négy különböző népmesét dolgoz fel a Kincskereső Meseterápiás Módszerre támaszkodva, autogén tréning alapú ellazító szöveg, félig vezetett imagináció és rajz módszereinek alkalmazásával, amelynek célja a megváltozott tudatállapotban történő önismereti munka lehetővé tétele.

A dolgozatban ismertetem a műhely felépítésére és vizsgálatára alkalmas elméleti hátteret, így a várandósság normatív krízisidőszak kollektív mintázatait taglalom, valamint a narratív pszichológia, és a mesepszichológia vonatkozó elméleteit hasznosítom. A választott mesék a résztvevőket foglalkoztató perinatális témák mélyítésére alkalmasnak bizonyultak. A műhely megfelelő térnek bizonyult a formálódó anyai identitás-narratívumok megformálására, és az alkalmak során a csoport témákat alkotó, a résztvevő várandós asszonyok önismereti munkáját tükröző narratívákban fordulópont következett be.

## **BEVEZETÉS**

Dolgozatom témája egy várandós mese műhely bemutatása. A műhely négy alkalomból áll, heti rendszerességgel, két órás időtartamban zajlik, és várandós asszonyok jelentkezését várja, függetlenül attól, hogy hányadik terhességi hétben tart. Az alkalmak száma Eliade (1996) beavatási rítusok stációinak, illetve a Kast (1992) által megnevezett meseinterpretációs séma négy szakaszának tematikus ívét követi. A mese műhely célja a várandós asszonyok támogatása a szülésre és anyaságra készüléskor, melyhez népmeséket, valamint a relaxáció által fellépő megváltozott tudatállapot, félig vezetett imagináció és rajz módszereit hívtam segítségül. A műhely felépítéséhez a Kincskereső Meseterápiás Módszer elemeit, az ellazult állapot felvételéhez az Autogén Tréning módszertani elemeit alkalmaztam.

A várandóssággal járó állapotok és pszichés működés feltérképezésében a perinatális tudomány hazai és külföldi szakirodalmára támaszkodtam, melyben a várandósság, mint normatív krízis kollektív mintázatait kerestem. A várandós csoportban alkalmazott mesék perinatális szempontú elemzéséhez, valamint a csoportban megjelenő témák értelmezéséhez a perinatális tudomány, a narratív pszichológia és a mesepszichológia adta meg az elméleti háttérrel. Vizsgálatomban a műhelyen bontakozó identitás-narratívumok alakulására voltam kíváncsi, melyek verbális bejelentkezésekben és a mesék nyomán készülő rajzokban mutatkoztak meg.

A műhely során készülő rajzok elemzését Vass Zoltán (2011) hét lépéses képelemző módszere alapján végeztem, melyben lehetőségem nyílt a rajzok esszenciájának megfogalmazására. A műhelyen elhangzó verbális megnyilvánulások értelmezéséhez a narratív pszichológia és a mesepszichológia adta meg az elméleti keretet, vizsgálatára pedig a tematikus elemzés kvalitatív feltáró módszerét alkalmaztam (Braun és Clarke, 2006). A műhely harmadik alkalmán, mely a négyes tagolás fordulópontjának nevezhető (Kast, 1992), hangfelvétel készült, ez az anyag képezte a tematikus elemzés tárgyát.

## **VÁRANDÓS MESE MŰHELY ELMÉLETE**

### **1. Várandósság normatív krízise és a narratív mesepszichológia**

#### **1.1. A normatív krízis egyedi és kollektív mintázata**

A szakirodalom a várandósság és szülés idejét fejlődési, avagy normatív krízisnek tekinti (Molnár, 2004; Suhai, 2000), melyben a várandós nő identitása jelentős

változáson megy keresztül (Stern, 2006). Az időszakra jellemző élettani és pszichoszociális változások talaján könnyen alakulnak ki interperszonális és intrapszichés konfliktusok, melyek a pszichés stabilitás és összerendezettség csökkenéséhez vezetnek (Szeverényi, 1986). Egy krízis alkalmával a pszichés egyensúly felborulása esélyt jelent arra, hogy a krízis lezárultával a személyiség szerkezet egy érettebb szintre érjen. A várandósságban ismeretes normatív krízist az erikson-i személyiségfejlődés fiatal felnőttkori stádium részeként értelmezhetjük, így az izoláció versus intimitás erőterében zajlik (Suhai, 2000; Erikson, 1991). Számos szerző a várandóssággal és szüléssel járó krízishelyzetet a kamaszkorban, az életközepi válságban, és a klimaktériumban végbemenő fejlődési krízishez tartja hasonlóknak (Molnár, 2004; Bakó, 1996; Szeverényi, 1986).

Várandósság során, miközben „a test elvégzi a magzat kihordásának feladatát, a lélek dolga a leendő anyáról alkotott elképzelés kialakítása” (Stern, 2006, 25. old). Stern (2006) világít rá arra, hogy a várandósság egyszerre három szinten zajlik: az anya méhében fejlődik a magzat, az anyai pszichében az anyai azonosulás formálódik, és az anyai fantáziában az elképzelt jövő (25. old). Stern munkáiban (2004; 2006) azt állítja, a várandós pocakja növekedése és a gyermekágy ideje alatt egy speciális lélektani zónába lép, melyben fő feladata az anyai identitás addigi személyiség szerkezetbe történő beágyazása. Antropológiai szempontból a várandósság és szülés időszaka beavatás, mely „minőségileg új létállapotba helyez a közösségen belül” (Molnár, 2004, 41. old). Van tehát egy hasonlatosság a korábbi és a későbbi élet során várható krízisekkel, ugyanakkor az anyaság kialakításával járó krízishelyzet egyedi mintázatot mutat (Stern, 2004).

A várandósságban megélt mintázatok kollektív jellege Stern munkásságában is megjelenik. A várandósságban tapasztalható kollektív megélések, stációk és lélektani pozíciók felismerése fontos része minden perinatális területen tevékenykedő szakembernek. Az anyaság állapotának kialakulása új identitás-szerveződést hoz magával (Stern, 2006), amely individuációs folyamatot indukál. A szülői identitás integrációja a személyiség érési folyamatán keresztül zajlik. A nő már nem csak, mint lány létezik tovább, hanem maga is beáll az anyák láncolatába, saját kizárólagos lányságát örökre maga mögött hagyva (Varga és Suhai, 2010). Ez egyfelől gyázmunkával járó feladat, másrésztől egy új személyiség szerkezet születésének idejét is jelenti (Stern, 2006; Cramer és Palacio-Espasa, 2012).

A krízis sikeres megoldását jelentő érési folyamat valójában már a fogantatás pillanatában elkezdődik. A hormonális változásokban jól kimutatható, ahogy „elkezd kiforrni az anyai agy” (Brizendine, 2010, 122. old). Két héten belül beágyazódik a pete a nyálkahártyába, összekapcsolódik az anya vérkörével, és ez jelentős változásokat indít be. A várandós nő vérének és agyának progeszteronszintje megemelkedik, és megváltozik a pihenés, evés, ivás iránti igény, amihez hányinger, és érzékeny szaglás csatlakozhat (Brizendine, 2010). A magzat és a méhlepény nagy mennyiségű kortizolt, azaz stressz hormont termel, amely az anya szervezetébe jutva mégsem a feszültségérzet felülkerekedését eredményezi további hormonszintek emelkedésének köszönhetően (Brizendine, 2010). Ilyen a progeszteron: a Seduxen-szerű nyugtató hormon, melynek termelődése 10-100-szorosára növekedhet. Ez, és a magas ösztrogénszint is véd a stressz-hormonoktól (Brizendine, 2010). A negyedik hónapra az anya szervezete a terhességhez többnyire hozzászokik, étvágya visszatér, az ötödik hónapban agya már azonosítja a csecsemő mozgását, és „minden egyes moccanással jobban megismeri gyermekét” (Brizendine, 2010, 124. old). A hatodik hónaptól az anyai agy mérete is megváltozik, a gondolkodásért felelős agyi régió terhesség alatt gyarapodik, a baba túlélését szolgáló érzetekhez kapcsolódó agyterületek „egysávos útjai autópályává szélesednek” (Brizendine, 2010, 125. old) és a szülés előtti egy-két hétben kialakul az anyai agyhálózatok összefüggő rendszere (Brizendine, 2010).

Míg a test dolgozik, a psziché sem marad tétlen. A várandósság krízisének megoldását a pszichoanalitikus irodalom három fő mozzanatban látja: a magzat, mint önálló lény elfogadása, valamint az apához, és a saját anyához fűződő kapcsolat változása és reorganizációja (Suhai, 2000). Ezek a kapcsolatok az anyaság formálódásának legfőbb színterei. Platformként szolgálnak a gyakorlásra, a megélésre, és a kiforródásra. A kapcsolódás több szintű és rétegű kulcsmozzanata a várandósságnak. Az embrió/magzat kapcsolódásból születik, az anyai és az apai ivarsejtek találkozásakor. A baba ezután az anyai szervezet ökológiai környezetében fejlődik, s az anyai pszichés és pszichoszociális tapasztalásain is osztozik (Andrek, 2012), folyamatosan kapcsolódik, ez a kapcsolódás életének záloga. Miután a várandós asszony gyermeke apjához és a saját anyjához fűződő kapcsolata kiemelkedő szintérré válik, ezáltal terhelődik is. A társas támasz fontossága ilyenkor megnő, és az ilyen forrásból származó megerősítés jó lehetőség a várandós asszony számára. Megerősítést, anyaságra vonatkozó engedélyt és létjogosultságot anya-társaktól, szülés-születés körül tevékenykedő szakembertől, számára releváns közösségektől is megkaphatja az anya.

A trimeszterek lefolyásában is megnevezhetőek általános mintázatok. Az első trimeszter a bizonytalanságtól a bizonyosságig vezet, az anya számára ez a befogadás ideje (Molnár, 2004). Anya és magzat osztozni tudnak az anyai testi és pszichés erőforrásokon. Biológiai segítséget jelent ebben a méhlepény kialakulása, mellyel az anyai szervezet további tehermentesülése megy végbe, és a gyakran tapasztalható rosszulletek is enyhülnek (Brizendine, 2010). Lélektani értelemben a terhességgel járó természetes regresszió elindulhat (Molnár, 2004), ami tükröződhet fokozott gyengédség iránti igényben, esetleg az orális szükségletek mobilizálódását mutató kívánósságban (Suhai, 2000). Az anyaságba beavató mentális munka kezdetét veszi, és elkezd az anyai pszichében mocorogni a saját anyához fűződő érzelmi viszony (Stern, 2006; Suhai, 2000). Az első trimeszter ideje alatt kiderül, hogy az anyai szervezet képes-e beengedni, megtartani, és táplálni a magzatot. A hagyomány szerint a 12. héten jelentik be a várandósságot a nagyközönség előtt (Stern, 2006), s ennek lezárultával egy új időszak veszi kezdetét.

A második trimeszter lelki témája a magzat (Molnár, 2004) és ennek mentén ez a nagy fantáziálás ideje: az anya fejben tornáztatja az anyaság kialakuló izmait (Raphael-Leff, 2010; Stern, 2006). Befelé fordulás, álmodozás, valamint affektuskontroll csökkenése jellemzi az asszonyokat (Suhai, 2000; Raphael-Leff, 2010), ami együtt járhat egyfajta regresszióval (Molnár, 2004). A képzeleti tevékenység folyamatosan zajlik mind az anyaságról, mind pedig a babáról, s „ez adja az anyai lelkiélet formálódásának alapját” (Stern, 2006, 29. old). Az ambivalenciák megengedése és a magzat önálló én-ként történő elfogadása az időszak fő feladata (Suhai, Varga, 2000; Andrek, 2012; Raphael-Leff, 2010). Mérföldkőnek nevezi a szakirodalom a magzat mozgásának érzékelhetővé válását, és a magzat minden mozdulatával az anya közelebb kerül a babáról szőtt fantáziakép megalkotásához (Brizendine, 2010). Az időszakban szőtt fantáziaképeknek közös mintázata van (Stern, 2006), és sorsformáló erejük egy 1985-ös kutatásban igazolódott. A baba jellemére vonatkozó fantáziák ugyanis Zeenach és munkatársai vizsgálatában meghatározóbbnak bizonyultak az anya számára a későbbiekben, mint a tapasztalások: a várandósság alatt szőtt fantáziák nyomósabbak, mint a tényleges jellembeli tapasztalatok a baba születése után (idézi Suhai, 2000).

A nagy fantáziálás időszakában az anya magáról, babájáról, jövőjéről számos belső képet formál és újraformál. Az érzéseket és belső képeket jellemző ambivalenciák megengedésében és tűrésében a társas támasz nagy segítséget jelenthet, és az anya-

társak által megosztott tapasztalatok is építő jellegűek. Sok anyában fogalmazódik meg a kérdés, hogy a megváltozott működés, az ambivalens érzések és fantáziaképek, vajon normálisnak tekinthetőek-e. Ebben enyhülést hozhat egy társas támaszként funkcionáló várandós csoport, melyben az asszonyok egyszerre élhetik meg hasonlóságukat és különbözőségüket, azonosságukat és egyediségüket a többi anyához képest. Egy bizalommal szőtt közegben könnyen kimondhatóvá válnak olyan belső tartalmak is, melyek más, nem várandós és nem szakmabéli személyek előtt nehezebben törnek felszínre. A csoport megtartó ereje kiválóan alkalmas arra, hogy az asszonyokban felmerülő szorongásokat, büntudatot vagy félelmeket kibírhatóbbá tegye. A várandósság ideje új megküzdési mechanizmusok megtanulásának lehetőségét adja, és a közben megélt nehézségek idővel erőforrássá alakulhatnak, a személyiség tűrőképességét növelhetik. Amíg a várandós asszony azzal van elfoglalva, hogy vajon normális-e, amiket megél, ez a folyamat akadályozott. Amennyiben talál olyan közeget, ahol ezek a belső tartalmak elbeszélhetőek és megtarthatóak, kevésbé magányosan vívja a krízissel járó időszak harcait.

A harmadik trimeszter már a jócskán megváltozott testviszonyokról, a szülésre készülődésről szól: a kismama az elengedés kapujában áll. Kiengedi a magzatát méhének burkából, és ez a nagy átmenet nagy változást hoz az életükben. Emocionális ingadozások az eksztatikus örömtől az intenzív halálfélelemig terjedhetnek (Suhai, 2000). A nyelvben őrizzük a szülés-születés általi beavatódás rítusát: szülés-születéssel a magzattól csecsemő, kismamából anya lesz. A várandós nő a regresszió következtében „újraéli saját magzati életidejét” és fontos, hogy a megszerzett racionális ismereteken túl sikerült-e „saját életeseményeihez kapcsolni a megszerzett tudást” (Molnár, 2004, 44. old) Fontos, hogy eddigre az asszony saját korai élményeiről szóló, várandósságban megszólított tudását sikeresen integrálja-e. A harmadik trimeszterben ismeretes a fokozott szintű szorongás, mely előnti az asszonyokat, és az a nagymértékű hormonális változás, mely segít ennek viselésében (Brizendine, 2010). Freese és Thoman 1987-es vizsgálata szerint a fiúgyermekkel viselős asszonyok szorongása intenzívebb, valószínűleg a fiúmagzatok nemi mirigyei által termelt androgének miatt (idézi Suhai, 2000).

Szeverényi 1986-os összefoglalója ismerteti a várandósság két meghatározó, ámde egymással ellentétes mozzanatát: a kiteljesedés, és a korlátozottság érzését. A kiteljesedés az új lehetőségek felé Raffai-Hidas (2001) szerzőpáros szerint egészen az omnipotentia megéléséig vezet, miközben a várandós viseli a testi korlátokat, a

hormonális alapokon nyugvó beszűkülő gondolkodás élményét (Brizendine, 2010) és a szorongást az új, felelősségteljes szereppel járó feladatok hadától (Stern, 2006). A korlátozottság-kiteljesedés kettőse már a terhesség kezdetétől jelen lehet, a várandósságban megélt ambivalenciák ugródeszkájaként. Az első trimeszterben gondolatok ébredhetnek az anyává válás új, kiteljesítő szerepköréről a karrier terén megélt korlátozottság mellett. A második trimeszterben a befelé fordulással egy befele ható kiteljesedés mellett a várandós társasági jelenléte korlátozódhat. A harmadik trimeszterben az anyává válás általi kiteljesedés mellett a fizikai korlátozottság és gondolkodásbéli beszűkülés is jellemző.

Mivel a stern-i értelemben vett speciális lélektani zónában a személyiség addigi repertoár-ja is megváltozik, a várandós asszonyt is szokatlanul érheti saját megváltozott működése. Ilyenkor a találkozások és beszélgetések hasonló helyzetben lévő asszonyokkal választ adhatnak az olyan sürgető kérdésekre, minthogy normális-e, ami bennem zajlik, jó irányba haladnak-e a dolgok. A testi fejlődést kontrollok, szűrővizsgálatok, szülész szakorvos, szonográfus, és más egészségügyi dolgozók figyelik és segítik. A mentális változások mentén felmerülő kérdésekre és kétségekre egy szakember által vezetett várandós csoport lehetőséget adhat, melyben az asszonyok társas támaszként szolgálnak egymás számára. A szakember által biztosított bizalmi légkör a nehézségek kimondását is lehetővé teszi. Az egyik anya által kimondott tartalmak a másokra is hatnak, így a csoportalkalmak során elhangzó témák összegző hatása segíti a résztvevőket.

### **1.2. A formálódó anyai identitás narratív pszichológiája**

Az anyai identitás kialakulását a több szinten zajló folyamatok serkentik. Miközben az anya méhében fejlődik a magzat, melyet szervezetével táplál, kifornak az „anyai agyhálózatok” (Brizendine, 2010), és az anya fantáziájában elképzelések érnek a jövőről (Stern, 2006). Milyen anya leszek? Milyen lesz a kisbabám? Milyen apa lesz a gyermekem apja? Milyen lesz a kapcsolatunk? Mi lesz a karrieremmel? – ezekhez hasonló kérdésekre a várandós anyák elképzelt válaszaikat szinte nap, mint nap újragondolják. „A várandósság során az elme az a munkaterület, amelyen a várandós anya felsorakoztatja és átdolgozza a jövőt, mintha új találmányt fejlesztene ki” (Stern, 2006, 26. old). Ez a folyamat nem a szüléssel zárul le, hiszen a gyermekágy korai szakaszához újabb kérdések és újabb, a csecsemő életben tartásával kapcsolatos témák kerülnek felszínre. Az „új találmány” egy újraalkotott identitás, melynek integrált része

az anyai identitás. Az identitás a narratív elmélet szerint történetekben bontakozik: a narratívum az anyai én-teremtés lehetséges és szükséges módja, melynek a várandóssággal járó gyakorlati dolgok, mint például a vizsgálatokkal kapcsolatos élmények elbeszélése épp úgy része, mint a mélylélektani beszámolók.

A várandósság során a „képzelti tevékenység folyamatosan, minden anyában zajlik... és ez adja a nyersanyagot ahhoz a munkához, amelyet az anyai identitás kialakításához el kell végezni” (Stern, 2006, 25. old). Céлом volt egy olyan várandós csoportot létrehozni, mely társas támasz funkcióján túl teret ad az asszonyoknak a bennük formálódó anyai identitás kifejezésére. A formálódó identitás megmutatkozására konkrét eszközöket hívtam segítségül, ugyanakkor az ehhez szükséges elméleti háttérrel a narratív pszichológia téziseiben találtam meg. A narratív pszichológia rávilágít arra a folyamatra, ahogy az identitás történetek által bontakozik, gyógyul, épül és erősödik.

A beszéd-kúra, mint segítő gyógymód már Breuer és Freud munkássága óta ismeretes, és a dolgok kimondásának felszabadító, gyógyító hatása a pszichológia minden ágában evidencia. Az ilyen magunkról szóló történeteknek minden életszakaszban nagy szerepük van az identitás formálódásában és stabilitásában, és a narratív elmélet szerint sajátos logika működteti őket. A várandósság és szülés normatív krízise feszültségekkel és külső-belső konfliktusokkal vegyes. Egy biztonságos térben a feszültségek elbeszélés által oldódhatnak, a beszámolók az anyai lelkiület szervezésében fontos lépéseket jelölnek.

Az 1980-as években rajzolódott ki a narratív pszichológia alaptételévé váló gondolat, hogy „a narratív megértés az emberi gondolkodás egy alapvető formája” (Szokolszky, 2004, 484. old). Később Sarbin és Bruner munkái a narratív pszichológia tézisééről adtak hírt, miszerint „az emberek történeteken keresztül teszik érthetővé világukat és saját magukat” (Szokolszky, 2004, 484. old). Narratívumok a mítoszok, a mesék, de narratívum lehet egy érvelés, vagy egy hétköznapi beszélgetés is, mely eseményekről számol be és oksági koherenciával rendelkezik. A várandósság kiemelt ideje bizonyos identitás-formáló történetek elbeszélésének: hogyan születtem, hogyan szült az anyám, hogyan szeretnék én szülni, milyen a származási és milyen legyen a formálódó családom, milyen az anyám, milyen az anyósom, milyen anya szeretnék lenni, milyen nő szeretnék maradni, stb... ezek az identitásra vonatkozó alapmozzanatok történetekbe burkolva bontakoznak ki a várandósság idején. Ezek a várandósság tipikus, identitás-formáló történetei. A várandós asszonyok családról,

önmagukról, hozzáállásukról, tervezett nevelési módszereikről szóló történeti valójában az időszakra jellemző identitás-narratívumok.

Jerome Bruner (2001), az első narratív pszichológiai elmélet megalkotója úgy vélte, a narratívum érdemes rá, hogy az emberi gondolkodás egy sajátos formájának tekintsük, élesen elhatárolva a logikus vagy tudományos-paradigmatikus gondolkodástól. A narratív gondolkodásnak alapvető törvénye, hogy a narratívumot a pszichés valóság uralja, s így a „hihetőség a történetben” egész mást takar, mint a hihetőség a logikai gondolkodásban (Bruner, 2001, 27. old). A pszichés valóság által uralt textus jelentősége normatív krízis idején fokozódik. A narratívumok társas cselekvés kontextusában jelennek meg, és az identitás ezeken a narratívákon keresztül szervezi és írja újra önmagát (László, 2005).

A narratív gondolkodás törekszik az értelemadásra és a koherenciára, ugyanakkor nem univerzális igazságok alapján állít fel oksági összefüggéseket (László, 2005). Érdekes a várandós asszonyok történeteit ebből a szemszögből hallgatni. A várandósság pszichés valósága egyfelől kollektív mintázatot mutat (lásd első fejezet), másfelől személyenként változó. A narratív megközelítésben a történetek identitás-formálásban betöltött szerepére helyeződik a hangsúly. Ez a formálódó anyai identitás narratív pszichológiája. A szülés-születés körül tevékenykedő szakemberek számára időnként fontos megoldási kulcsot jelenthet, ha a várandósságban elhangzó szorongásokról, reményekről illetve elképzelésekről szóló történeteket nem az objektív tény érték alapján, hanem a szubjektív jelentés-konstrukciót keresve hallgatják.

Ahogy az irodalmi műben megtanulunk a sorok között olvasni, úgy a várandós asszonyok történeteiben is felvehetjük azt a fonalat, mely az identitás-formálás stációjáról ad hírt. A saját anyával, vagy anyóssal szembehelyezkedő beállítódásról szóló történetekben például fontos stációról kapunk hírt: az anya keresi különbözőségét, egyediségét, önállóságát saját anyaságában az órá nagy hatással bíró referencia személyekhez (saját anya, anyós) képest. Az irreális szorongásról tanúskodó történetek narratív alapú értékelése szintén mélyebb megértéshez vezethet, hiszen szubjektív oksági összefüggések keresését helyezi előtérbe. A várandósság idejében tipikusak még a partnerrel, illetve a várandóságot kísérő egészségügyi ellátó személyzettel kapcsolatos történetek. Ismeretes tény, hogy az ember minél többet foglalkozik valamivel, annál több vonatkozó agysejtet mozgósít az agya annak megoldására, kivitelezésére (Brizendine, 2010). Az anyai agy és lelkület formálódásában fontosak azok a terek, melyekben lehetőség nyílik az identitásformáló narratívumokkal foglalkozni.

### 1.3. A formálódó anyai identitás narratív mesepszichológiája

A mesepszichológia újszerű fogalmával és definiálásával Juhász László mesepszichológus foglalkozik („e-pakk,” 1997). 2005-ben a mesepszichológiáról, mint a pszichológiának egy fontos, kibontakozóban lévő területéről ír („e-pakk,” 1997). A mesepszichológia tartalmazza a mese hétköznapi hasznából fakadó jellegzetességeket, és a terápiás használat során nyújtott lehetőségeket.

A várandósság ideje számos jellemzője miatt különösen alkalmas a mesékkal történő munkára. Várandósság ideje alatt, ahogy a tudatos és tudattalan közti híd megvastagodik (Brizendine, 2010; Molnár, 2004), a várandós asszony tudatát olyan tartalmak árasztják el érzetek, álmok vagy fantáziák formájában, melyek saját korai életidejéből valamint kollektív, archaikus tartalmak feltöréséből fakadnak (Molnár, 2004). A mesék nem csak a kollektív tudattalan archetípusait élesztik fel, hanem egyfajta „archaikus tudattal is kapcsolatba hoznak” (Boldizsár, 2010, 56. old.). A szülés kódjának kiemelkedéséhez is, amely archaikus módon tartalmaz egyfajta tudást a szülésről (Bálint, 1991), az archaikus tartalmakhoz való hozzáféréshez van szükség. Aki mesét olvas, meghívást kap arra, hogy a sorok között olvasson. A mese történeti szintjén túl az archaikus tartalmak mintázatok és szimbólumok szintjén új mélységeket hoznak, és a mese *metaszálán*, a kollektív tudattalanhoz kötő, archetipikus gondolkodást indítják be.

A terápiában a mese történet-jellege, képi és szimbolikus világa az agy jobb féltekét ingerli, és a kliens általa utat találhat „saját képzeletéhez, és megtanulhatja, hogy nyelvi képekben és történetekben gondolkodjon” (Peseschkian, 1991, 26. old). A történet felébreszt a kliensben asszociációkat, gondolatokat, s elvezetheti új megoldások, szemléletváltás irányába (Peseschkian, 1991; Boldizsár, 2010). A mese képes elmondani az elmondhatatlant, képeiben magába ölelheti az olyan lelki tartalmakat, emlékeket, érzéseket is, melyeket nehezen, vagy alig lehetséges érdemben szavakkal kommunikálni (Boldizsár, 2010, 45. old). Estin, a francia INECAT munkatársa megfogalmazásában a mese „megnyitja szorongásaink, vágyaink, titkos kertjeink, jövőnk felfedezőútjaink, merész vállalkozásaink metaforikus kifejezésének lehetőségét” (idézi Kende, 2003, 167. old). Az „ősfantázia-motívumokat” tartalmazó mesei képek segíthetnek „megérlelni bizonyos belátásokat” (von Franz, 1995, 6-7. old), megmutatják az önmagát kereső ember szimbolikus útját a tisztánlátásig és önmegvalósításig. Amennyiben a mese „az emberiség világnyelve, amely lehetővé teszi

egymás századokra visszamenő megértését” (Kende, 2003, 167. old), a mesék az emberiség kollektív identitás narratívum gyűjteményét adják.

A narratív szemléletű mesepszichológia a két pszichológiai terület ötvözetére vonatkozik, mely a mesék identitás-formálásban betöltött szerepének hétköznapi és terápiás lehetőségeit hangsúlyozza. A mesék identitáserősítő hatása nem újkeletű. Nossrat Peseschkian (1991), a meséket terápiában felhasználó pszichológus-pszichiáter, és Boldizsár Ildikó (2010) meseterapeuta szintén a felnőtt meseterápiák megküzdési mechanizmusokat ajánló, identitásképző, énazonosság-erősítő funkcióit emelik ki. A mese a képzeletet, a képzeleti képekben való gondolkodást, s az intuíciót erősíti (Peseschkian, 1991), ősi igazságokat tartalmazó struktúrákat ad át (Propp, 1975), s innen ered lélek –és identitáserősítő hatása (Boldizsár, 2010).

Paul Ricoeur egy ellentmondásra hívta fel a figyelmet, mely minden narratív alapú módszert alkalmazó terápia, így a meseterápiák, műhelyek szívében is nyugszik. Ricoeur (2001) a „narratív azonosság” kifejezés ellentmondásosságára világított rá. A latin szóösszetétel az *idem*, vagyis *azonos*, és az *ipse*, vagyis *ugyanaz* jelentésű szavakból állt össze (Ricoeur, 2001, 15. old). Egyik oldalról tehát van egy törekvés a hiteles én-azonosság felé, mely örökké változó, másrésről pedig van benne valami, ami ugyanaz, nem egyszeri, hanem állandó (Ricoeur, 2001, 15. old).

A népmesék tisztán tükrözik a „narratív azonosság” kifejezésben rejlő kettősséget. Egyfelől hoznak valamit a múltból, ami állandó, mindazonáltal, ahogy Propp rávilágított, a mesében található struktúrák „érvényesek mindenféle történetmondásban” (Szokolszky, 2004, 484. old), s mint olyan, magukban hordozzák az emberi gondolkodás egy formájának állandóságát. A mesevilág az állandóságot az élet törvényszerűségeivel, a szimbolikus küzdelem dinamizmusával képviselteti, az örök változó faktor pedig a főhős változásra és-vagy változtatásra való képességében rejlik (Propp, 1975; Boldizsár, 2010). Ricoeur (2001) szemében a főhős változásra és változtatásra való képessége a történet megoldásának a kulcsa (19-20. old). Honti (1937) kijelentette, hogy „minden mese határlerombolásokat jelent” (9. old), és Propp (1975) rámutatott, a szereplők a mesék során egy olyan transzformáción mehetnek át, mely más jellegű írásokra nem jellemző.

A várandósság pozitív lefolyásában végbemenő érési folyamat és a megváltozott identitásért vívott belső harc a mesék szimbolikus világában leképződik. A mesék a főhős külsővé tett belső harcát a kezdeti konfliktustól egészen a megoldásig vezetik, s így adnak szimbolikus megoldó kulcsot a befogadó számára. Nem kell ehhez feltétlenül

kielemezni, analizálni. A mesei metafora, szimbólum, és reprezentáció metanyelvén olyan belső lelki tartalmak tudnak „el/kibeszélni”, melyek másképp a lélekbe zárt titokként akadályoznák az egészséges és örömeire képes pszichés működést. A meseterápia a szavakon túli világba is kiterjeszti az énazonosságot felépítő narratívumok határait. A szavakon túli, vagy szavak előtti világ magzat- és a csecsemőkori tapasztalatokat idéz, és a várandósság során fellépő természetes regresszióban (Molnár, 2004) újraélhetővé válik. A mesékkal való munka ezért alkalmas eszköz lehet a szavak előtti időszak lenyomatainak felidézésére és feldolgozására is.

A mese világa nyújt egyfajta titkos elköteleződést a befogadónak, mely elcsábítja őt, és a mesehallgatás, avagy mesei beállítódás a narratív gondolkodást indítja be. A narratív-gondolkodó üzemmód megfelelő táptalaja a formálódó anyai identitás-narratívumok megalkotásának és megmunkálásának. Perinatális témákat feldolgozó mesék az egyes asszony problémáját az emberiség problematikájának magasságába emelik, s tehetik így az egyet megértetté. Mindeközben a hallgató saját személyes olvasata identitás-erősítő jellegű, kihangsúlyozva az egyén egyediségét, egyszerűségét, és megismételhetetlenségét.

## **2. Az alkalmazott mesék perinatális szempontú elemzése**

### **2.1. A kondorkeselyű lánya**

A program első meséje *A kondorkeselyű lánya*, dél és közép-amerikai, tembe mese, Boldizsár Ildikó gyűjtéséből (2007). Az európaítól különböző kultúra frissességét hozza magával; aktív, megmentő szerepben láttatja a nőt a párkapcsolatban. Tanítást ad arról, ahogy a nő megtanulja társát, a férjét támogatni, védeni és emelni, miközben egy női individuációs folyamatot kísér végig, melyben kulcsfontosságú kapaszkodót ad a nőnek a post partum időszakára. A mese dramaturgiai szála Stanislav Grof álta megnevezett születési mátrix stádiumait is tükrözi (Grof, 2008), valamint fellelhetőek a beavatási rítus stádiumai (Eliade, 1996): kirekesztődés a kondorkeselyűk közül, az otthon elhagyása, próba és tanulás élet-halál között, visszatérés. A mesében perinatális témák jelennek meg: termékenység, ciklikusság, élet/halál/újjászületés szimbolikus és konkrét képei sorakoznak fel állatok és emberi testet öltő természeti erők képében: kondorkeselyű, harkály, sólyom, szárnyak, hal, krokodil, pók, valamint a Nap, a Hold és a Szél. Minden mese, amiben szerepel az alakváltoztatás motívuma, jól rímel a várandósságot jellemző külső-belső változásokra. Ebben a mesében a főhősök madárrá,

illetve pókká változnak. A madár az égbe, a pók a földalatti területekre jut el. A történet érinti a lenti és a fenti világot, egy krízis konkrét lefolyását írja le: élet lent - élet fent - élet újra lent, a visszaérkezéskor, már egy másik állapotban. A számos perinatális vonatkozású (élet/halál/élet körforgását idéző) kép végül szimbólumrendszerre áll össze, melyben a mese lehetőséget teremt az apa-lánya viszonyrendszer párkapcsolatba átemelt hatásainak kibontására, és a nő megmentő, illetve kapus szerepben történő bemutatkozására.

A nő megmentő szerepe a perinatális időszakban az anya kapus szerepét idézi, erre készít fel a mese. A nő ad szárnyakat a férfinek, és a nő segíti a repülésben. Várandósság alatt a nő vonhatja be az apát a terhesség folyamatába. Testi szinten a női hormonok férfi orrán keresztüli szervezetbe jutása serkentik az apasági hormonok termelődését (Brizendine, 2010). Később az anya kapusként áll apa és gyermeke között: a gyermeknevelésbe beengedheti az apát, vagy el is űzheti onnan.

A fenti élet a kondorkeselyűk, vagyis az apa birodalmába vezet: a mindennapitól eltérő szintéren zajlik, ami egyrészt azt mutatja, hogy a főhős krízisen megy keresztül, másrészt azt jelenti, hogy a mese ezen részén a fantázia világába utazunk, ahol szimbólumokkal, archetípusokkal nyílik lehetőség foglalkozni. A főhős nem szárazföldi lényekkel találkozik útja során, hiszen a beavatás egy másik, a megszokottól különböző térben zajlik. A beavatódás ideje alatt semmi sem ismerős. A kör végül körbeér, a mese főhősei a beavatódás által egy magasabb szinten folytathatják addigi életüket (Molnár, 2004).

A fejlődési krízisek esélyt jelentenek a psziché mélyebb megdolgozására, így a *Kondorkeselyű lánya* az apa-archetípussal történő munka kontextusát adja. Nagy jelentősége van ennek a perinatális időszakban: egy másik férfi kiválasztása, megfogadás a férfi által, közös gyermek vállalása, közös család alapítása mind összefügg a nő saját apjával átélt élményeivel. Megszólítja az apával kapcsolatos életkori krízist, az ödipusz komplexust, és engedélyt ad a nőnek arra, hogy férfi társat válasszon és kitartson mellette.

A keselyű dögevő madár, a halál és pusztítás szimbolikájával karöltve hordozza a születés és az újjászületés belső képeit is. Komor, fekete színével tiszteletet parancsoló madár, aki fészket a magasba építi, és hosszú évekig él. A kondorkeselyű lányok a mese elején fürdöznek, miközben tollruhájukat a tóparton hagyják. „Az ember nem kel életre, míg a lélek meg nem szüli a szellemet” (Estes, 2004). A mese olyan utazásra invitál, melyben nyomon követhetünk egy tipikusan női individuációs folyamatot. A folyamat a

tollruha ellopásával indul, mely a mese fontos motívuma, ez indítja be és kelti életre a történetet. Egy jelentős lopás az individuációs folyamatban az archetipális beavatás lehetőségét tartalmazza (Estes, 2004). A fürdőzők mind fiatal lányok: naivitásuk és tapasztalatlanságuk könnyedségével fürdőznek. A tollruha naivitásukat fedi, egyfajta védőburok is. Mikor levetik azt, sebezhetővé válnak. A tollruha elkobzása esélyt jelent a fejlődésre, a tudás megszerzésére, beavatódásra. A naivitástól a tudásba vezető út beavatódással jár, és az első várandósság minden nő számára testi-lelki-szellemi szinten hoz új tudást a női testről és a termékenységről. A mesében a férfi kiválaszt egy nőt, akit utazásra hív. A nőnek is megtetszik a férfi. Jól élnek egymással, a születési mátrix jó bent állapotában vannak, mutatja ezt az, hogy gyermekük „szépen fejlődik, nagyra nő”. Kapcsolatuk gyarapszik, és ezzel ők maguk is fejlődnek.

Egy idő múltán a kondorkeselyű lányának hiányozni kezd apja, és a család úgy határoz, meglátogatják. Az apja az égbolton lakik: ez az archetipális Apa lakhelye. A kondorkeselyű lánya, mikor a kapcsolat erre megért, elviszi a férjét az apa országába, hogy bemutassa. Az archetipális Apa a tökéletesség illúziójával felfegyverkezve várja a gyarló emberférjet birodalmába. Mielőtt megérkeznek, útjuk során várja őket a Nap, a Hold, és a Szél. Sokrétű szimbólumok, melyekben közös motívum az élet-halál ciklikusságának, körforgásának, a múlandóságnak, termékenységnek és újjászületésnek tükröződése. A család mindhárom természeti elemmel, égi uralkodóval találkozik, rezzenéstelenül viseli hatalmas jelenlétüket. A Nap forró, így tisztos távolságban maradnak (párkapcsolatban fontos tudás a közeledés-távolodás dinamikájának tiszteltetésben tartása). Elviselik a Hold kopaszságát (csecsemők és öregek feje lehet kopasz, a termékenység, ciklikusság elfogadása). A Szél házában pedig mindenfajta hűhó nélkül átvészelnék egy ürességből felkerekedő szélvihart (a kapcsolat a nehézségek közepette is megállja a helyét, nem fújja el a szél). Az égi uralkodók hármassága a női biológiai működés hármasságára is utalhat: a befogadás kihordás és kitaszítás hármasságára várandósság során (Molnár, 2004). A női működés hármassága miatt bennszülött törzseknél a nők beavatása is három lépésben zajlik: első menstruáció, terhesség, szülés (Molnár, 2004).

A mesét a szárny-tematika emeli új dimenziókba. A szárnyas nemzetség több fajtája is megjelenik (keselyű, harkály, sólyom, szitakötő), valamint a szárny, mint eszköz, sokarcúságáról tesz tanúbizonyságot. Mai szóhasználattal élve mondhatnánk, hogy a szárny a mesében szereplő multifunkcionális kellék, ami a hőseket segíti céljaik elérésében. A mesében szereplő állatok közül mindnek vagy szárnya van, vagy a

vízben/föld alatt él: képes a fentre/lentre jutásra, a dimenzióváltásra. Ami fent az lent, tartja a mondás. A pokol a menny tükörképe: szárnyas lényeket találhatunk itt is és ott is. A szárnyak nem állnak senki pártján, egyszerűen csak lehetőséget hordoznak azok számára, akik tudnak élni velük. Mindeközben magukkal hozzák az ember ősi, archetipikus álmát a repülésről, repülni tudásról. A szárnyak segítségével vagyunk képesek a magasba repülni, az ég, az univerzális szellem tudásába beavatódni. A repülés, mint emberfeletti képesség megtapasztalása az omnipotencia perinatális tematikájára rímel. A nő repülni tud: a nő képes életet adni. A várandós asszony az örökélettel, önnön teremtő erejével, és a mindenhatóság témáival találkozik, és a benne fejlődő magzat, mint omnipotens lényt éli meg az őt körülvevő anyai univerzumot (Hidas és Raffai, 2001). Ez az időszak azonban csak a perinatális időszakra érvényes. A mese azt is megtanítja, hogy tudni kell, mikor jött el az ideje a visszatérésnek.

Az élet/halál/újjászületés tematika a mesében a termékenység által válik megfog(an)hatóvá. Az élet/halál/újjászületés és termékenység magával ragadó folyamat a szimbólumokban rejlő kollektív tudás aktiválja. Az égbolt urai (Nap, Hold, Szél), valamint a fa, hal, aligátor, aligátor-evés, pók és tűz szimbólumai is képviselik (Hoppál és mts., 2004). A mesében leírt beavatási folyamat csúcspontját az após által mért próbák jelentik, itt besűrűsödnek az események, a szimbólumok, és a születési mátrix (Grof, 2008) véres csatájához analóg módon a férj különféle állapotokat él meg a reményvesztettségől kezdve a megmenekülésig.

Az apa birodalmába érve kezdődik meg a harc, ez már a születési mátrix rossz bent időszaka (Grof, 2008). Az apa egy tisztességesnek nem nevezhető hadjáratot indít az emberférfj ellen. Hogyan is lehetne ez a harc tisztességes: hogyan lehetne hús-vér emberként egy ideával felvenni a harcot? A mese ezen pontján egyértelművé válik az addig lappangó halál ígérete: a sorsszerűség elkerülhetetlen. A kondorkeselyű-szimbólika a halált nem csak hordozza, de be is teljesíti. A nő választás előtt áll: valakinek, valaminek meg kell halnia, egy tisztító tűzben kell elégnie. Lehet ez a férj, vagyis a kapcsolat, vagy lehet ez az archetipális apa által előírt férfi-ideál.

A keselyű apa először arra kéri vejét, hogy egy szál fából építsen egy nagy hajót. A hajó az átjutás szimbóluma, bölcső, koporsó, egyben anyaméh is (Hoppál és mts., 2004). Lehet a vég szimbóluma, ahogy az apa reméli, de lehet a kezdet, és a haladás záloga is. A vizet teszi járhatóvá az ember számára: ami a szárny a levegőben, az lehet a hajó a vízen. A víz az érzelmek szimbóluma. A fafaragás ősi férfi mesterség. A fa, legyen az világfa, életfa, keresztfa, ciklikusan pusztuló és sarjadzó mivolta az öröklét

ígéretét hordozza: aki megmunkálja a fát, az univerzum titkát ismeri. Az apa arra kéri a vejét, építse meg saját koporsóját. A férfi helyette megépíti azt, amivel az érzelmei megélhetővé, elviselhetővé válnak a számára. A harkály a segítője, aki kopácsolásával az új élet ritmusát hallatja (indián hitvallás szerint a Föld szívdobbanásával áll kapcsolatban). A férfi tehát nem adja meg magát a halálnak, az életet választja. A magzati élményeket tükrözi ez: a méh burka félelmetes, vagy biztonságos, megtartó hely, az anyai szívdobbanás hallatán elindul és megmarad az életben a magzat, vagy sem.

Következő képben az apa aligátor-öldöklést rendel el. A hal, ami nem tetszik neki, spiritualitás, termékenység, intuíció (Hoppál és mts., 2004). Ezt nem eszi meg, és a lányára mérges: rosszul adta át az üzenetet! Az aligátor indián kultúrákban a teremtéstörténetek főszereplője (Hoppál és mts., 2004): az apa itt is a férfi életérejére törne. Az apa nem kívánja továbbadni a teremtőerőt az új generációnak, maga akarja bekebelezni azt. A férfi nem adja meg magát. Segítői a szitakötők: szárnyaikkal és törekeny testükkel egy másik világ üzenetét hordozzák, a fejlődés lehetőségét adják az illúziók áttörése által. A kezdeti állapot, a naivitás színtere jócskán megváltozott, itt a főhősök (avagy a kapcsolat, mint a mese főszereplője) már túl vannak jó pár találkozáson, beavatáson, próbán. A mohó keselyű apa az aligátorokat megöleti és felfalja: bekebelezné azt, ami már szabadulna tőle, és a maga termékeny útját járná.

Végül a fák kivágásánál újból a harkályok az ember segítői, valamint megjelenik a pók, mint megmentő. Amerika őslakóinál a pók lélek, illetve lélekhordozó jelkép (Hoppál és mts., 2004). A hálója, melyet sző, a felemelkedés eszköze, kapcsolat ég és föld között, ezen felmászik, repül (Hoppál és mts., 2004). A mese kezdeti képében körvonalazódó feladat itt bevégeztetik: a tudattalanságból tapasztalás útján keresztül tudás lesz, a beavatás köre bezárul, a lélek a szellem által megfogán. A feleség leszámol az illúzióval, és már képes harcolni, hogy védje az övét: férjét, kapcsolatát. Hazarepülnek. A férj nem lett más, mint ami eddig is volt (nehezen repül), de a feleség továbbra is segíti. A férj korábbi kérdése: „hogyan mehetnék én oda, hiszen nincsen szárnyam?!” új értelmet kap, illetve a feladat meghaladottá válik. Többé már nincs szükség az apa országába repülni, nem kell az apával a férjnek megküzdeni, hiszen a feleség leszámolt az illúziókkal, és nyitott arra, hogy szeresse, támogassa, emelje az ő nagyon is hús-vér, emberi férjét. A mese rákérdez, hogyan békíthetjük ki az apa/férfi-ideál képét a mindennapokban elérhető hús-vér férfi és apa képeivel. Ez egy fő kérdése

a post partum időszakban a nőnek akkor, amikor a baba életben tartása már nem emészt fel minden erejét, és újra van tere a párkapcsolati figyelemnek.

A mese tematikai szálán tükröződik az ödipusz-komplexus. Az apa kegyetlenkedése a kondorkeselyű lány bizonytalanságának talaján tudott megfoganni: a főhős nem volt képes a férjét választani, amiről lehetséges, hogy nem kapott megfelelő mintát saját szüleitől. Ahogy a mese a nőt szokatlan módon megmentő szerepben mutatja, a mögötte megbújó ödipusz komplexust is különös szemszögből láttatja: vajon az anya alkalmas-e arra, hogy az apa őt válassza. Vajon az anya lehetővé teszi-e az apa számára, hogy őt nőként válassza a férfi, vagy elzárkózik ez elől, és egy elérhetetlen férfi-ideál ürügyén utasítja el a hús-vér férfit. A mesében bemutatott történet megidézi azokat az eseményeket, melyeknek mentén egy lány nővé érik. Vajon kapott-e atyai engedélyt a nővé érésre? Vajon lehetséges megfelelni egy apának független, önálló nőként, és lehet-e egy másik férfihoz tartozni, már a másik férfi nőjeként? Vajon hogyan merül fel az apai értékítélet mentén a madonna-kurva komplexus? A mese felébreszti az apával való kapcsolatot, az apához, apai értékekhez való hűség fogalmát. Elég jó vagyok, lehet belőlem nő és anya, lehet elég jó a választott párom, lehet eléggé férfi a férjem az apámmal való összehasonlításban? Milyen nő és milyen anya lehetek az apám szemében? Kinek tartozom hűséggel (apa versus férj) és hogyan?

## **2.2. Rapunzel**

A Grimm (1984) mese kezdő képe egy gyermekre régóta vágyó párról szól, s a vágy valósággá nővi ki magát: az asszony állapotos lesz, és rákíván a szomszédos, tiltott kertben lévő galambbegysalátára. A mesében szereplő pár gyermeket akar, vagyis elérkezett kapcsolatukban az a pont, ahol tovább tudnak lépni egy újfajta teljesség felé. A gyermekáldás a mesékben ajándék és megtiszteltetés, felelősséggel, feladattal, mesei próbatétellel jár. A raponc, azaz galambbegy egy keskenylevelű, apró virágú növény, valójában macskagyökérféle, s ilyen módon nyugtató hatással bír. A növény csak a boszorkány kertjében terem. A kert a földi Paradicsom szimbóluma, a kertet nevelni tudó asszony ősi titkok tudója, a természet változásának ismerője. Tudja, mikor van itt az ideje a magok elvetésének, hogyan kell gondozni-gondoskodni, nevelni, és mikor kell a „babérokat learatni”. Ennek a tudásnak birtokában terem meg a nyugtató hatású növény a boszorkány kertjében, amire a várandós asszony annyira vágyik.

Várandósság során jó ismert a kíváncsiság jelensége, mely a mesei raponccal egybekapcsolva a várandós asszony saját ösztöneivel kapcsolatos regulációs készségét,

a vágyteljesítés késleltetésére vonatkozó készségét, illetve az önmegnyugtatóra vonatkozó készségét térképezi fel. A pszichoanalitikus szakirodalom az orális szükségletek mobilizálódásában a regresszív tendencia tükröződését látja (Szeverényi, 1986). Nem a kívánóssággal van a baj, hanem hogy az asszony tiltott gyümölcsre vágyik, és kint keresi azt, amit bent, vagy legalábbis saját kertjében kellene megalkotnia. Mivel a raponc nyugtató hatású, azt árulja ez el az asszonyról, hogy nem képes az önmegnyugtatóra, és kívülről vár enyhülést olyan dolgokra, amiket neki kellene tudni megoldani. Függőséget alakít ki, ez akár lehet egy függő kapcsolat szimbóluma is. Az önkontroll és az önmegnyugtató képessége a várandósság, anyaság során mindvégig hatalmas erő és érték, és erre hívja fel a mese kezdeti stációja a figyelmet.

A nehezen, vagy egyáltalán nem teljesíthető ígéret és a következményekkel való szembesülés sok mese motívuma. A mesében szereplő gyenge férj engedelmeskedik a kívánós asszonynak, de ez azt tükrözi, inkompetens, nem kielégítő társ. Nem a megfelelő módon segít. Ugyanakkor a mese azt is elárulja, hogy a várandósság időszaka a nő magányos harcát követeli meg a személyiségfejlődés útján. Ebben az időszakban felmerülnek olyan érzések, melyeket látszólag lehet csak csillapítani egy függő kapcsolattal, és feloldásuk mély önismereti munkát igényel. A magányos, hős férfi útja sok meséből ismert, ahol a világban kell bátran helytállnia. A nő, avagy a feminin hős útja nem a külvilágban zajlik: a női erők fejlődésének útja egy belső utazás - tipikusan ilyen a várandósság 9 hónapja és a szülés -, mely ugyanúgy magánnyal jár és bátorságot, kitartást követel. A várandósság emelkedett stressz-állapotot jelent a női szervezet számára, folyamata feszültséggel, félelmek és indulatok felszínre bukkanásával jár. Ebben a nőnek kell, hogy legyen segítsége, de a megoldás mégis belülről kell megérkezzen.

A mesébéli asszony az önmegnyugtató képességét nem sajátította el, nem tette belső erővé, ezért a büntetése, hogy mégsem válhat igazi anyává, mégsem lehet az övé az élmény a maga teljességében. Függőségeink előbb-utóbb visszacsapnak, és már nem adnak, hanem elvesznek tőlünk. A raponc, szimbolizáljon bármit, kívánása nem bűn, csak tudni kell mértéket tartani, valamint egy idő után a külső segítséget beépíteni, és megtanulni megnyugtató magunkat, ami különösen fontos képesség lesz az anyaság során. Segítség ebben lehet bármi, akár egy növény, egy készítmény, vagy egy barát, egy családtag, egy napló, alkotó munka, stb...

A boszorka magának követeli a gyermeket, és nőisége kibontakozása idején egy toronyba zárja. Ezzel elérkeztünk a mese legfőbb szimbolikus színterébe. A mese fő szála a toronyban lezajló kamaszkori identitáskrízis. A mese a kamaszkori identitáskeresés azon dramaturgiai pontját tágítja ki, melyben a kamasz lány szembehelyezkedve anyjával próbálja megtalálni önmagát. A várandóssághoz kapcsolódó identitáskeresés, az anyai identitás megszületése idézi és mintázza ezt a dramaturgiai pontot: mikor a várandós nő arról fantáziál, hogyan nem fogja elkövetni ugyanazokat a hibákat, melyeket az anyja elkövetett, és hogyan emeli új szintre saját anyaságát. A toronyba zártság ideje, vagyis a Csipkerózsika-álom ideje főként a második trimeszteré: ez a fantáziák ideje, ahol az anya kitalálja és lejátssza a lehetséges verziókat. Ez egyrészt szervezi az alakuló anyai identitást (Stern, 2006), másrészt a magzat önálló én-ként történő elfogadását is elősegíti (Raphael-Leff, 2010).

A nővé válás a kamaszkoron át vezet, és a Hófehérke típusú mesékből tudjuk, fontos része ennek a megküzdés a gonosz, irigy, féltékeny boszorkával, és a túlságosan féltő, óvó belső anyával, aki toronyba zárna. Így tanulható meg a saját ösztönvilág, a vágyak kordában tartása. Rapunzel szépsége a mesében tisztaságát, értékességét szimbolizálja. 12 éves korára kamasszá válik, ekkor kezdik betölteni testét-lelkét saját vágyai. A boszorka Hófehérke típusú mostoha módjára nem akarja, hogy a szépség szexualitása/alkotó ereje/felnőtt személyisége kibontakozzon, magának akarja megtartani a gyermeket, s talán ettől reméli az örök fiatalságot. A „rossz anya” nem akarja, hogy lány gyermeke szépsége, szexualitása kibontakozzon, az övé fölé nőjön (a kamasz gyermek kibontakozó szexualitása fenyegető tükör lehet egy anya számára). Az anya itt nem akarja, hogy lány gyermeke felnőtté váljon, önállósodása útjába áll. A várandósságban megélt korlátozottság élménye mentén ez a fajta korlátozottság is újra felszínre bukkanhat a várandós asszonyban, és saját anyasága esélyt teremt a kamaszkori krízis újradolgozására.

Raponc életében az ösztönvilág megszelídítése és az önmegtartóztatás generációs probléma: az anyai modell mutatja, hisz nem tudott vágyainak parancsolni. Anya és lánya szöges ellentéteivé válnak egymásnak: az anya túlságosan átadja magát önző vágyainak, míg a lánya túlságosan elzárva él a világtól, önmagától. A vágy nélküli élet nem élet, tanítja a mese. A torony csupán ideiglenes lakhelyül szolgálhat.

A torony fallikus szimbólum, de a rajta lévő nyílás a szülő hasadéknak felel meg. Raponc által képviselt női ösztönerők férfi-falakba, férfias határok közé zártak. A torony összeköti a Földet az Éggel: a világ, az igazság, vagy vágyaink elől nem lehet

örökre elbújni. A torony jelképezhet egy hamis világot, amit magunk köré építünk, hamis védelmet, magunk köré épített barikádot, megmerevedett kapcsolatokat, beszűkült látásmódot... vagyis egy ideig jelenthet jótékony biztonságot, védelmet, de hosszú távon nem élhető, Raponc kiszabadulása szimbolikus erejű.

Nagy erejű szimbólum a mese olykor címében is szereplő motívum: az aranyhaj. A hajevés ismertebb nevén Rapunzel-szindróma, mely leggyakrabban tinédzser korban jelentkezik. Raponc haja hosszúra nő és aranyszínű, ezen lehet felmászni a toronyba: a haj, mint a női szexuális vonzerő szimbóluma jelenti a megoldáshoz vezető motivációt. A kibontott haj a szabadság szimbóluma, az emberi életerő maga. Ismeretes szokás, hogy a nő fodráshoz megy, ha meg akar újulni. A hajviselet szimbolikusan az erő és hatalom témájához kapcsolható. A haj itt úgy szerepel, mint a lélek kertje: Raponc tanult valamit a boszorkánytól, neki is van valamije, amit ő gondoz, ő ápol, ő növesztett. A haj hosszúsága és arany színe azt mutatja, Raponc óriási vonzerő birtokában van. Fel lehet mászni rajta, olyan erős. Arany színe van, a fény tudás, a tudás a hatalom jelképe.

A toronyba zárt Raponc a toronyba zárt vágyat képviseli, egy olyan én-részt, amit az ember mesterségesen elfojt magában. Ez előbb-utóbb ki akar törni onnan, és megmutatkozni, és így talál rá a királyfi. A királyfi az a külső erő, hívó inger, ami a személyiségben elzárt tartalmat előcsábítja, végre kiszabadítja onnan. A külvilágból érkezik, felismeri az értéket az „énekhangban”, az „aranyhajban”, felmászik Raponchoz, és azonnal beleszeret. Raponc eleinte fél, de hamar megnyugszik, és ő is felismeri a szerelmet a királyfiban. Szerelmük az élet örök törvényét képviseli: az élet megállíthatatlanságát, a szerelem által képviselt fejlődést és teljesség felé való törekvést.

Kimozdítja Raponcot mozdulatlanságából, és végül ez az erő, ami kijuttatja őt a bezártságból, persze áldozatok árán. Férfi és nő még nem egyesülhet, nem lehetnek egymáséi: Raponc túl sokáig volt bezárva a toronyba, túl sokáig hagyta egy én-részt elzártan önmaga és a világ előtt. Amíg ezt az én-részt be tudja építeni magába és megfelelően működtetni, integrálni tudja, addig nehézségeken kell keresztül mennie. Ezért kell bolyongani neki is és a királyfinak is. Eleinte a királyfi és Raponc is nyomorúságban él, de a nehézségek árán fejlődésen mennek keresztül, jutalmuk a boldog családi egyesülés. A boldogságos végkifejlethez próbatételek vezetnek, és ahogy a mese kezdeti stációjában elakadást jelentett az önmegettartóztatás erénye, a királyfinak és szerelmének ezt kell gyakorolni az egymásra találáshoz. A lány dolga az, hogy tovább menjen az úton, és meghaladja édesanyja által képviselt szintet. A hősök saját

bőrükön tapasztalják meg a nélkülözést és az önmegtartóztatást: a királyfi gyökereken és bogyókon él, Raponc nyomorúságban él. A mesékben átvészelt nehézségek mindig jutalommal járnak: én-erő nyerhető a nehezen elvégzett munka, a nehezen átvészelt időszak elmúlásával.

Az egymásra találáson túl a királyfi visszanyeri a látás képességét: a látás a kint és bent közötti híd szimbóluma, a világban való tájékozódás, a dolgok megértésének jelképe. A várandósság alatt a benti híd (tudatost tudattalannal összekötő híd) megvastagodását idézi: a befele látás képességét hozza. A vak királyfi Raponc azon részét jelképezi, amelyet elzárva tartott, így a világban még tapasztalatlanul mozog, vakon keresgél, csak ösztönei/intuíciója viszik előre.

Mikor a királyfi szerelmére rátalál, Raponc könnyei hullnak a szemére – a könnyek tisztító erővel bírnak, azt jelképezik, Raponc már kész elfogadni addig elzárva tartott részét, képes az empátiára a királyfijával és önmagával szemben. Képes integrálni és kordában tartani vágyait, képes a királyfival boldogságban élni. A megváltást hozó könnyek intenzív érzelmek, fájdalom és gyász, együttérzés, empátia, valódi és mély megértés jelképei, a megharcolt életút gyümölcse, a lélek ablakának leomlása, feldolgozás és egyben feloldozás az addig kínzó fájdalom alól. A történetet keretbe foglalja az anyaság jelensége, várandóssággal kezdődik és az ikrek megjelenésével végződik. Raponc is anyává válik, de magasabb szinten képes az lenni, mint édesanyja. Az ikrek azt jelölik, időközben Raponc megerősödött, teremtő erőit használni tudja: ikreket, egy fiút és egy lányt szült. A boldog és teljes anyaságba akkor érkezik meg, mikor a királyfival ismét egyesül. Lelke megedződött a tapasztalatok és a nehézségek által, önkontroll és vágy-teljesítő magatartás egyaránt jellemzi, megtalálta az arany középutat.

### **2.3.Világszép Vaszilisza**

Az orosz mese Estes (2004) könyvében szereplő verziója az anyai intuícióról, mint életre szóló ajándékról, a jókislány korszak végéről, a nő születéséről, és az ahhoz szükséges találkozásokról és beavatási rítusokról szól. A mese elején Vaszilisza a bábuval a női intuíció ajándékát kapja örökül édesanyjától. A mese végén az identitáskeresés lezárul, és Vaszilisza képes önmagát védelmezni, ismeri belső értékeit és nem fél hatalmát gyakorolni mások felett. Különös találkozása Baba Jagával a beavatás folyamatának azon kritikus pontját teszi láthatóvá és megoldozhatóvá, melyben a nő félúton tartózkodik a kint és a bent között. A nők ilyenkor „mintegy félig

benn, félig kinn állnak a körön” (Estes, 2004). Szinte automatikusan szólal meg ilyenkor a becsmérő mostohacsalád, azaz „a psziché természeti ragadozója”: "Halj meg!", "Miért nem adod föl?", "Ugyan mit akarsz te?!" (Estes, 2004, 87. old). Aki innen is feláll és tovább megy, bármilyen mély kétségek között, az nyerni fog. A szülés kitolási szakasza (10cm-re tágult méhszáj) is ebben az állapotban találja a nőket. Az ősi ösztön segít ilyenkor még tovább menni, még jobban nyomni. Eljön az a pont a szülésben, ahol oly sok nő úgy érzi, nem bírja tovább (Kitzinger, 2008). Mikor ezt az állapotot meghaladja, levetkőzi emberi, halandó mivoltát, és ösztönösen cselekszik az élet/halál/élet kapujában, akkor születnek világra a kisbabák. Alámerülni Baba Jaga birodalmába annyit tesz, mint kibírni a tudást önnön női teremtő, ugyanakkor halandó mivoltunkról.

Az erdő a tudattalan birodalmában zajló bátor alászállást jelképezi, az önátadásnak azt a szintjét, ami az elég jó szülés közben fellépő módosult tudatállapotot is jellemzi. Egy elég jó szülés élménye beavatás a nő számára, a természet misztériumába, az élet/halál/élet körforgásába, önnön testi-lelki-szellemi erőinek megtapasztalása és egyben határainak kitolása. Ilyen értelemben az elég jó szülés egy szakrális helyen, Baba Jaga házában történő esemény. A szülőszobán jelenlévő archaikus anya maga Baba Jaga, aki élet-halál ura, nem kegyetlen, épp csak annyira, mint a természet maga. Ő a „megsemmisülés és az élet ereje” (Estes, 2004, 93. old). A bábu és Baba Jaga minden nő ősanyja, ők adják a mindenbe behatoló intuíció ajándékát személyes és isteni értelemben is.

A mesében megrajzolt boszorkakép egyik legfigyelemreméltóbb vonása, hogy fenyegetései ellenére igazságos (Estes, 2004). Nem bántja Vasziliszát, ha tisztelettudóan viselkedik vele. A hatalom iránti tisztelet lényeges eleme ennek a tanulásnak (Estes, 2004). Egy nőnek tudnia kell, hogyan álljon a hatalom előtt, már csak azért is, mert előbb-utóbb e hatalom egy része az övé lesz. Vasziliszta nem hajbókolva, de nem is hencegve áll Baba Jaga előtt, s nem fut, nem rejtőzik el. Becsületesen, önmagát nem megtagadva néz vele szembe.

Vasziliszta leckét tanul szolgálkéségből, Hamupipőke módjára megtapasztalja a takarítás, rendrakás és táplálás erényét. A rend és a tisztaság aprólékos munkával elérhető feladata fárasztó, ugyanakkor elengedhetetlen része az újszülöttnel hazatérő asszony életének. Automatizált tevékenységek a kisbaba higiénéje és fejlődése szempontjából elengedhetetlenek, mindemellett az anyai psziché tisztán tartása is az

időszak elementáris feladata, hiszen a korai időszakban a csecsemővel osztozik az anyai pszichén (Cramer és Palacio-Espasa, 2012).

A női létforma ciklikusságáról szóló tanítás ez, beavatódás a női lélek apálydagály minőségébe. Rendszeresen meg kell tisztítani gondolkodást, fel kell újítani az értékeket. Rendszeresen meg kell tisztítani a pszichét a jelentéktelen dolgoktól, tisztára kell söpörni az én-t, a gondolatokat, az érzéseket. Fáradhatatlanul szítani kell a tüzet és terveket kell kifőzni, rengeteget főzni, hogy „az önmagunk és a zabolátlan természet közti kapcsolatot tápláljuk” (Estes, 2004, 97. old). Egy nő a természet erejét engedi át magán akkor, amikor megszüli gyermekét.

A fekete, a vörös és a fehér lovasok a születéshez, az élethez és a halálhoz kapcsolódó szinteket jelzik. Ezek a színek az alászállás, a halál és az újjászületés ősi gondolatait jelképezik. A fekete az ember régi értékeinek feloldódását jelenti, a vörös a korábbi illúziók feláldozását, az új fény, a fehér pedig azt az új tudást jelenti, amely az előző kettő tapasztalataiból születik (Estes, 2004). A személyiség jó és rossz aspektusainak integrálása, a jókislány halála és az árnyék felvállalása (Estes, 2004) azt is jelenti, hogy a nő kész az anya-tigris megszületésére, és önmaga és gyermeke érdekében képes cselekedni. Az anyatigris a szülés idején megmérettetik: a kitesztálás folyamatában az anyatigris ereje lakozik.

A mesében a fény, mint tudás hatalmába is beavatódást nyerünk. A koponya tartalmazza a fényt, a koponya veszi körül Baba Jaga házát: a halál, az idő, a múlandóság szimbóluma, egyfajta trófea (Pál és Újvári, 2001). Természeti népeknél tisztelet övezi: hitük szerint az állat szelleme a koponyában tanyázik, vadászó népeknél fontos rituális szerepet tölt be (Pál és Újvári, 2001). A szakrális művészet jellegzetes eleme; az élet átmeneti jellege, a halál és múlandóság fölötti elmélkedés spirituális eszköze (Pál és Újvári, 2001). A mesei koponya fénye könyörtelen. „Ennél a fénynél az öreg vénnek látszik, a szép bujának, az együgyű ostobának, a becsípett részegnek, a hűtlen szószegőnek, a hihetetlen dolgok pedig csodának tűnnek” (Estes, 2004, 108. old). Kintre és bentre is fényt vet: tudást ad arról, hogyan ismerjük fel a jót és a rosszat a külvilágban és saját magunkban. A tüzes koponya átható tekintetével, kitartóan figyel a mostohát és lányait: a pszichoterápiás munkához hasonló hatással bír, amikor egy bűvös tartalommal sokat foglalkozunk, azért, hogy felettünk álló hatalma végül megszűnhessen (Estes, 2004).

Az elég jó szülés élményével a nő átélheti a pszichés szülés folyamatát, és a teremtésbe történő beavatódáson túl beavatódik abba a folyamatba is, mely a nevelés

ékköveként kíséri őt és gyermekét a fejlődési folyamatban: bepillantást nyer az elengedés természetébe. Baba Jaga házában történő szülés élménnyel lehetőség nyílik a szülés eseménye általi gyógyulásra illetve személyiségfejlődésre. A női minőség mély megtapasztalása következtében testi tünetek elmúlhatnak (pl. menstruációs fájdalmak). Magzatkori, születéskori, kisgyermekkorai élményeket dolgozhat át, és így összerendezettebb személyiségstruktúrát és működésmódot eredményez. Személyiségfejlődés zavarait gyógyítja, a regresszió, a tudatos és tudattalan közti fellazuló határok miatt a krízis megoldozhatja a korábbi elakadásokat. Az elég jó szülés tartalmazza az aranyóra áldásos hatásait is, s ezzel kiegészülve javítja a kapcsolódás képességét, kötődést, fejleszti az intimitás-viselést. Az intimitás az Erikson által megnevezett fiatal felnőttkori krízishelyzetben elnyerhető énerő, fontos helye van tehát az olyan gyakorlatoknak ebben az időszakban, melyek az erősödéséhez járulnak hozzá (Erikson, 1991). A kötődés, eufória, összekapcsoltság-élmény megtapasztalásához, erősödéséhez vezet a szülés közben és után keletkező oxitocin, a magunkból való kibocsátás, az adás-hormon (vagy szeretet-hormon) áradása: szüléshez, tejadáshoz, orgazmushoz is ez kell (Varga, 2011). Bizonyos észak-amerikai törzsekben azért hívják be a férfiakat a szüléshez, hogy megtudják, mit jelent teljességben és békében élni (Molnár, 2004).

#### **2.4. Az aranytojást tojó sas**

A finn mese Boldizsár Ildikó (2013) gyűjtésében szerepel, a teremtésmítoszok hangulatát idézi. Ebben a mítosz-mesében nyomon követhető, hogyan tükröződnek a pre- és perinatális időszak jellemzői az emberiség ősi eredettörténeteiben. A „születés és halál határállapot, mely kiemeli az élet megszokott működéséből, kereteiből és tapasztalataiból” (Molnár, 2004, 55. old) Nem csak egy testből születik meg a Föld, de Lounnotar várandós is, és helyet keres gyermeke számára: ő lesz az első ember, aki felszántja anyja által megformált Földet. „Megszületik benne valamiből az első, s ez minta, paradigma, alapmodell lesz” (Boldizsár, 2013, 34. old). A perinatális pszichológia számos kutatása bizonyítja, hogy magzati korunkról és születésünkről is rendelkezünk emléknymokkal (pl. Grof, 2008; Cheek, 1974), A „kompetens magzat” érzékszervekkel, emlékezettel bír, szervezi élményeit (Andrek, 1997).

Fontos megerősítést közvetít a mese az anyáknak, akik ösztönösen is érzik, nem mindegy, hogy ezt az első nagy átmenetet a benti világból a kintibe hogyan éli meg az ő kettősük. A mese megküzdési kulcsot ad ehhez a nagy feladathoz: a csecsemőnek arra

van szüksége odakint, mint amire magzatként szüksége volt odabent. Születését követően a csecsemőt érő ismerős ingerek jótékonyan hatnak, legyen az anya, vagy épp az apa teste, szaga, érintése, hangja, a szívdobogás ritmusa, vagy akár egy pocakban már sokat hallott dalocska. A mese teremtésről szóló tanítása az aranyórában és a kenguruzásban visszaköszönő anyai domborulatok fontosságáról szólnak. Ahogy Lounnotar testéből, térdéből, csípőjéből, karjából, homlokából, lábából lesz a Föld, mely helyet ad az emberi életnek, úgy lesz a csecsemő számára az édesanya teste a legélhetőbb hely a Földön. Ezen túlmenően a mesei motívumok az ember és a természet egykori feltételezett egységét idézik, mellyel az anya-magzat egységét teszik újra átélhetővé. A mindenséget elárasztó víz, az érzelmek, az alkalmazkodás, az átalakulás, a folyás, a termékenység és a szülés folyamatának mélyre segítő jelképe. „A világ olyanná lesz, mint egy óriási emberi szervezet és a magzat pedig olyanná mint a világ” (Boldizsár, 2010, 35. old). Az anya testéből fakadó élet, a teremtő erő és az egység mozzanatai az anya-magzat által átélt onnipotencia érzését idézik (Hidas és Raffai, 2001), és teszik megfoghatóvá. A melengető, védelmező anyaság archetipikus képeit, a nyitott fészkek képére hangolódást idézi meg. Az egybefolyás és egybetartozás a kiáradás által teszi teljessé a teremtés folyamatát: amikor elérkezik az idő és optimálisak a körülmények, Lounnotar is világra hozza gyermekét.

A mese megmutatja azt is, milyen optimális feltételek kellenek ahhoz, hogy a gyerekek megfogjanak: lebegésen, sodródáson és hanykolódáson túl megnyugvás kell; és megmutatja azt is, mi kell ahhoz, hogy a babák világra jöjjenek: ha van szilárd talaj/fészekrakó hely, sziget, fény, vas és arany az anya világra hozhatja gyermekét. A sziget: otthon, fészkek. A fény: tudás, születés, élet. A vas: csillagfém, titokzatos tudást tulajdonítottak neki, természeti népek démonok ellen használják erejét, és egyes afrikai törzsekben az asszonyok a vaskarikát nyakuk körül a termékenység és a gyermekeik egészsége biztosítása érdekében viselik (Pál és Újvári, 2001). Az arany: tökéletesség, dicsőség, fény és halhatatlanság, termékenység, a lélek szimbóluma (Pál és Újvári, 2001). A mese nem csak a természettel való egységről beszél nyíltan, de a gyermekvárással járó természetes áldozathozatalról is. A testrészekről, a test áldozatáról, a kiáradáshoz szükséges önátadásról. Természeti képeivel a fogantatást, a vajúdást, a szülés folyamatát rétegelt formában segítheti.

## VIZSGÁLAT

### **1. Hipotézisek, a vizsgálat célkitűzései**

A vizsgálat célja volt, hogy megvizsgáljam a várandós mese műhely alkalmasságát a formálódó anyai identitás narratívumok megjelenésére, melyek a rajzokban tükröződő mintázatokban és a verbális megnyilvánulásokban érhetőek tetten. Arra voltam kíváncsi, hogy ezek a narratívumok egyrészt a mesék nyomán készült rajzok tematikájában, másrészt a legintenzívebbnek titulált, harmadik alkalom narratíváinak tematikus elemzésében hogyan bontakoznak ki, hiszen eddigre már a csoport kellően felmelegedett, a csoportbizalom függvényében megnyilvánulni képes, és az egyének által formálódó tematikai szál is világosan kibontakozott. A dolgozat további hipotézisét képezik a várandósság kollektív mintázatai és a választott mesék perinatális tematikájú elemzései, melyeknek tükröződését a rajzokban és beszámolóikban tesztelem. Az eredmények hangsúlyozhatják a formálódó anyai identitás narratív megközelítésének relevanciáját, és rávilágíthatnak a mesék várandósgondozásban és szülésfelkészítésben játszott szerepére.

### **2. Módszerek: a várandós mese műhely felépítése és vizsgálat**

#### **2.1. Az alkalmak keretes szerkezete**

A négy alkalmas csoport heti rendszerességgel zajlik, két órás időtartamban. Az alkalmak keretes szerkezetét az elején és végén a csoporttagok beszámolója adja. A műhely kezdetén a várakozásaikról, illetve a csoport ideje alatt bennük zajló folyamatokról adhatnak hírt. A végén beszámolnak arról, milyen érzésekkel távoznak, és mi az, amit hazavisznek magukkal az alkalomból. Ezek a résztvevői megnyilatkozására szánt idők egyben térül is szolgálnak identitás-narratívumok megszólaltatására, melyben az előző csoportalkalom meséjével kapcsolatos hatások elbeszélésére is meghívást kapnak.

A műhely célja az anyák önmagukra, szülésre, anyaságra történő hangolódása, a támogatás és a tabudöntés. Igyekszik hozzájárulni a résztvevő anyákban zajló folyamatok megértéséhez, és az anyasággal kapcsolatos élmények tudatosításához, megéléséhez. A csoportban a résztvevők egymás tapasztalataiból is táplálkozhatnak, egymás által is épülhetnek.

Az első műhely a vezető tömör bemutatkozásával, illetve a program rövid ismertetésével indul. Elhangzik a csoportbizalom és a csoporttitok fontossága. A

csoport második alkalommal formálódik zárt csoporttá, az első alkalom alapján tudja a résztvevő eldönteni, elköteleződik-e, vagy sem. Hiányzást érdemes lehetőleg elkerülni, és olyan időpontokat találni, ami mindenkinek megfelel. A műhely eszköztárában relaxáció, mesék, félig vezetett imagináció és rajz szerepel. A mesék mentén felmerülő asszociációkat, témákat együtt határozza meg a csoport. A relaxációs alapokról később részletesebben beszélgetünk. A mesék ellazult állapotban hangzanak el, ha valaki elalszik közben, nem jelent problémát, a lényeg akkor is megtörténik: a mese így is eljut a hallgatóhoz. A rajzok nem kell, hogy műalkotások legyenek. A mese és a relaxáció eszközei az érzékelési csatornák szavakon túli aktivizálásában játszanak szerepet. A vezető arra kéri a résztvevőket, megbeszéléseknél annyit mondjanak, amennyi jól esik. Ajánlatos, hogy ki-ki megtalálja a saját megoldásait, ami segíti a mindennapokban, anyaságban kibontakozni. A várandósság ideje alkalmas arra, hogy új technikák kerüljenek be az addig meglévő repertoárba. A relaxáció, vagy az imagináció is lehet ilyen.

A résztvevők első megszólalása tartalmazza a bemutatkozást, a várandósságról szóló információkat (hányadik gesztációs hétben van, hányadik gyermeke, hogyan éli meg a terhességet), a mese műhellyel kapcsolatos várakozásokat, illetve bármit, amit a résztvevő ezeken felül fontosnak és érdekesnek tart a megosztásra. Mi hozta, mit vár, mit nem szeretne, hogyan van jelen. A résztvevőkben esetleg felmerülő kérdésekre is ekkor van mód feleletet adni.

A további műhelyek pedig egy beszámolóval indulnak arról, hogyan dolgozott tovább az elmúlt alkalom, és az ott elhangzó mese. Ennek kapcsán felmerülhet bármi, ami a résztvevő szerint a mesehallgatáshoz, a mesei szimbólumokhoz és történethez kapcsolódik. Intra- vagy interpszichés tartalom, álom, kapcsolati élmény, egyéb külső-belső esemény. A mese nyomán elinduló asszociációknak ez a konkrét szintje, ugyanakkor a résztvevők beszámolói indirekt módon is tartalmaznak egyfajta választ arra, hogy hogyan hatott a mese.

A következő gyakorlatban a térrel ismerkedik a csoport: bejárja a műhely helyszínének minden zegét-zugát. Ez egyrészt a biztonság-érzetet növelheti, illetve várandós csoportban érdemes időnként lehetőséget adni a mozgásra, járkálásra is. Miután mindenki visszaült a helyére, a vezető a módosult tudatállapot és a relaxáció hatásairól beszél röviden. Relaxációval és meditációval kapcsolatos előélet kérdés tárgyát képezi az első alkalmon: kinek milyen gyakorlata van benne, milyen érzéseket kelt. Ezt követi az első relaxáció, mely egy autogén tréning alapú szöveg (lásd Melléklet

3.1.), kitér a teljes test részletes ellazítására, és a magzat jóllétére. A relaxáció végéhez közeledve a résztvevők azt az instrukciót kapják, alkossanak egy belső biztonságos teret, mely később a mesehallgatás belső helyszínéül is szolgál. A mesehallgatáshoz a későbbiekben nem hangzik el a teljes szöveg. Az első teljes testet részletesen végigkövető relaxáció után megbeszélés következik a relaxációban megélt tapasztalatokról. Ez a vezető számára fontos visszajelzés: kinek hogyan esett, mennyi ellenállást váltott ki, illetve milyen testi-lelki érzetek merültek fel. Az ellenállás természetes része lehet a relaxációnak, ehhez érdemes megengedőleg viszonyulni. Problémát a relaxáció során fellépő rosszullét jelenthet, ilyenkor a relaxáció folyamatát meg kell szakítani. A relaxáció végén elhangzik, hogy az ellazult, megváltozott tudatállapotból fontos kijönni, éber állapotra váltani, az izmok gyors összeszorításával és elengedésével, saját tempóban, esetleg nyújtózkodással, sóhajtással.

Ezután újabb, most rövid relaxációs szöveg hangzik el, ez lesz a mesehallgatás nyitóformulája, mely minden alkalommal, minden mese előtt visszaköszön. Ellazult állapotban elhangzik a mese, majd a végén a vezető kellő időt hagy a résztvevőknek arra, hogy a mese mentén gondolataik szabadon áramoljanak. A mesehallgatást és a félig vezetett imaginációt a záróformula zárja, ami segít újra éber állapotra váltani. Ekkor szavak nélkül megkezdődik az imaginációban látott képek papírra vetése, amihez a vezető már a relaxáció előtt kihelyezett papírokat és zsírkrétákat. Ez a mesefeldolgozó módszer a Lelki Egészségvédő Alapítvány Kincskereső Meseterápiás Módszer részét képezi (Antalfai, 2011).

Amikor minden résztvevő elkészült a rajzzal, a megbeszélés fázisa következik a Kincskereső Meseterápiás módszer nyomán. A rajzokat egyesével mintegy kiállítjuk. A többiek címeket adnak a rajznak, a mesétől függetlenül, elrugaszkodva attól, a rajzot szuverén alkotásként kezelve. Ezt követi az alkotói beszámoló arról, mit ábrázol a rajz, hogyan van ő ezzel, mit szeretne megosztani mindabból, amit a mesehallgatás és az imagináció során megélt, illetve abból, amit a rajz reprezentál, hol vannak a kapcsolódási pontok a saját külső-belső életével. Az itt megjelenő narratívák kibontakozását a vezető segíti. Minden egyes résztvevő rajzával a fent részletezett módon foglalkozunk. Az alkalom végén feltett kérdés, (mi az, amit a résztvevő hazavisz magával), a műhelyen történetek kognitív szintű szervezését és a búcsú rituális formában történő megjelenését segíti.

Az utolsó, negyedik alkalom eltér a többitől, hiszen itt lehetőség nyílik egyfajta visszatekintésre, és a negyedik rajz csoportos megbeszélései után az addig készült

rajzokból kiállítás készül. A résztvevők kiteszik saját rajzaikat, nekik tetsző sorrendben, majd egyesével ránézünk azokra, a megszokott módon. Először a csoport és a vezető reflektál a rajzokban megjelenő visszatérő motívumokra, esetleges irányvonalakra, majd az alkotó hosszabban fejt ki véleményét, érzéseit és gondolatait a kiállítást látván. A vezetőnek ekkor a legnagyobb a tere és egyben feladata: szakmai kompetenciái talaján a rajzokban megnyilvánuló tematika, tendencia és tanulság komplexitásának kikristályosításában vehet részt. A rajzokban tükröződik egy összefüggő, megtett út, melynek több szálon futó narratívái egy fő narratívumban kristályosodnak ki, és a műhely esszenciájává lehetnek az adott kliens számára. A rajzok és a beszámolók alapján így lehetséges egy integrált visszajelzést adni, akár nyitott kérdéseket ajánlani. A rajzok folyamatára módjára tükrözik a személyiség erőterét, erőforrásait illetve holttereit, vakfoltjait is. A rajzok narratív értéke jelentős: mikor a rajzok egy koherens történetet formálnak, a mesék talaján megszülethet a kliens egyedi, mesébe illő útkeresése.

Végül körbe ül a csoport és vezető, és gyertyagyújtással időt szentel a búcsúnak. Miközben meggyújt egy gyertyát, a kliens elmondhatja, mit visz magával az utolsó alkalomból, és milyen érzésekkel zárja műhely folyamatát. Ha már minden gyertya ég, elcsendesedünk, esetleg a közeljövő nagy eseményeire gondolunk, majd a csoport végleg elbúcsúzik.

Az alkalmak száma Eliade beavatási rítus stációit tükrözi, valamint a Verena Kast által megállapított mese-interpretációs séma négy szakaszát veszi alapul. Elkülönülés, próba és tanulás, szimbolikus halál és feltámadás, majd visszatérés a beavatási rítusok elkülönülő stációi (Eliade, 1996). Verena Kast (1992) a meséket bontja négy szakaszra: kiinduló állapot, intenzifikáció, fordulópont/transzformáció és konklúzió. A mese műhely első alkalma a bemutatkozásra, egymással és a módszerrel történő ismerkedésre szolgál. Az elkülönülést jelölheti a csoport iránti elköteleződés, a csoportbizalom és a csoporttitok mozzanata. A második alkalommal elmélyül a bizalom és ennek mentén a belső munka is, ez a dolgozatban bemutatott műhelyen készült rajzokban, és a beszámolók hosszában is tükröződik. A harmadik alkalom a legmélyebbre merülés lehetőségét adja. A beszámolók itt nyúlnak a leghosszabbra, és a résztvevők perinatális tabukról és titkokról mélységeken nyilatkoznak. A felhasznált mesék közül ezen az alkalmon hangzik el a legintenzívebb. A negyedik alkalom az összegző hatással éri el a konklúziót. Az alkalmak felépítésében és a csoportban történő

folyamatok mélyebb megértésében szakdolgozati témavezetőm volt segítségemre, akivel szupervíziós kapcsolatban maradhattam a műhely során.

## **2.2. A csoportban alkalmazott módszerek**

A csoportban alkalmazott módszerek, az autogén tréning alapú relaxáció, mesehallgatás, félig vezetett imagináció, és rajz mind a megváltozott tudatállapot elérésében és fenntartásában részt vevő eszközök, egyfajta egymásba forduló láncot képeznek az alkalmak során. „Az emberi lelki szerveződés alapszintje a még öntudatlan, a beszéd-előtti korban kialakuló pszichofiziológiai működés- és válaszminták szerveződési hálója. Ez a pszichikum tudattalan alapszövege” (Bagdy, 1988). Az AT, a mese alapú imagináció, és a rajzolás nyomán formált gyakorlat egy regresszív helyzet teremtésében és fenntartásában jelent segítséget, függetlenül attól, hogy a személy korai élményei konkrét formában megjelenítődnek. A regresszió egy korábbi fejlődési szinthez való visszatérést jelez, ami mélyíti az átélést, az egyénben zajló folyamatokat, s mindvégig saját törvényszerűségei mentén zajlik. A regresszió serkenti a konfliktusos élmények és lelki tartalmak megjelenését, széles felületet kínál, a korrekciós folyamatok kulcsfontosságú összetevője (Zeintlinger, 1991).

Az autogén tréning stresszoldó és tünetcsökkentő, „lelki önszabályozó” (Bagdy, 1988) relaxációs módszerét hívtam segítségül a műhelyben alkalmazott relaxációs szövegek megírásához. Az autogén tréning alkalmazása várandósság során számos előnnyel bír. A teljes testre kiható izomlazítás valójában a szorongással ellentétes testi állapotot ér el, ami a magzatra is jótékonyan hat. Ilyenkor az izomlazítással, a légzés és pulzusszám csillapodásával a stresszhormonok szintje is lecsökken, amit a vérkeringés útján a magzat is érzékel. Az autogén tréning összegző hatásával éri el a kívánt hatásokat, és ez a mese műhely nem hivatott ennek kivitelezésére.

Az autogén tréning módszertani struktúrája jelentett segítséget. A téri keretek, a fekvő testhelyzet, a fényviszonyok, a gyakorlat alatt a zavartalanság, a fokozott védelem és a zajmentesség igénye (Szőnyi, 2000) az AT módszertanát idézik. „Az intim téri elrendezés, a gyakorlat alatti fekvő testhelyzet elősegíti a terápiához szükséges kellő regresszió szint elérését, a behunyt szem a bizalom megteremtődését” (Szőnyi, 2000). Az autogén tréning hét fokozatú lazító gyakorlata a megváltozott tudatállapot előhívásában volt segítségemre, így a szöveg kiterjed a nehezedési, átmelegedési, szív-, légzési, zsigeri és fejre vonatkozó formulákra. Mivel a várandósságban termelődő hormonok az ellazult állapot felvételére érzékenyítik az asszonyokat (Brizendine, 2010),

ezért már az első alkalom relaxációját egy teljes testre kiterjedő, hét formulával bíró szöveg képezte. Az AT alapú relaxációs instrukciókat találtam ideálisnak a mesefeldolgozáshoz szükséges megváltozott tudatállapot eléréséhez, és a mese belső asszociációkhoz vezető hatásának megidézéséhez.

A népmesékre, mint a várandós nő belső világának mélységét, lelki készletét feltérképező és megmunkáló eszközre tekintek. A formálódó anyai lelkület, amelyet az anya a kisbabájával párhuzamos életidőben hoz világra (Stern, 2006) látható, láttatható, és rejtett tartományokból épül fel. Egy népmeséssel dolgozó csoportban a ki nem mondható tartalmak, társadalmi tabuk, illetve a szavak előtti időszakból származó érzetek lenyomatai szimbolikus formában manifesztálódhatnak, és ezáltal elbírhatóbbá válhatnak. Egyrészt megjelenhetnek a hallgató narratív értelmezési szintjén, ahol szubjektív jelentéskonstrukciók adják a mese értelmezési alapját. Másrészt szimbolikus formában a rajzokon is feltűnhetnek ezek a tartalmak.

A relaxációs és szimbólumterápiás módszerek rugalmasságukról híresek, és ismeretes az autogén imagináció jelensége is (Bagdy, 1988). A mesehallgatással egybeszótt, AT alapú szöveg ezekhez hasonló, azzal a kitételrel, hogy a spontán feltörő belső képeket a mese által formált hatás módosítja és helyezi keretek közé. „Az *imagináció* jelentése elképzelés, képi, szimbolikus megjelenítés, ez része a meditációnak is, mint vizualizáció” (Bagdy, 1988). Ez már a szimbólumterápiák részét képezi, hiszen a relaxált, ellazult testi-lelki állapotban már képi-képzlet, fantáziaműveletekkel dolgozik (Bagdy, 1988). Egy „relaxációval megalapozott, sajátos figyelmi- és tudatállapotban a szemléletes gondolkodás, belső képek felhasználásával végez lélektani munkát” (Bagdy, 1988). A műhelyen egy félig vezetett imagináció megy végbe a mesehallgatás által, melynek talaján szabad asszociációk áraszthatják el a résztvevő belső képi világát. Az instrukció a mesehallgatáskor kiugró mozzanatok felidézésére buzdít: ezek lesznek azok a pontok, melyek a résztvevő mesével való azonosulásaihoz jelentő kaput szolgáltatják. Az azonosulás megtörténhet egy olyan mozzanatban is, ami örömmel, félelemmel, egyéb pozitív vagy negatív érzéssel tölti el a hallgatót. Az intenzív érzelmi reakció jelenti az azonosuláshoz szükséges kaput, melyen keresztül a résztvevőt saját belső világába kalauzolja az imaginációs feltétel. Ez a folyamat a szülésnél fontos elmerülési és önátadási folyamat tükre is.

A rajzok készítése a regressziós állapot továbbvitelét teszi lehetővé, a dominánsan jobb agyféltekés működés folytatódhat benne, és a papírra vetülő tartalmak a szavakon túli érzetek, mintázatok, lenyomatok megjelenítésére is alkalmasak. A rajz a

résztevő belső megélésének kivetülése, mintegy kinagyítja, kihangosítja a benne megjelenő tartalmakat. A papírra vetülő belső tartalom szimbolikája is hatással van az alkotóra, és a manifeszt tartalom nehéz, kimondhatatlan dolgok elbeszélésére is lehetőséget ad. Fontos, hogy a rajzok és azok megbeszélése után minden résztvevő visszaérkezzen a regressziós állapotból. A megbeszélés egyrészt az identitás-narratívumok megjelenésére, másrészt a mese és rajz mentén bontakozó jelentéskonstruktumok megszólaltatására adnak lehetőséget.

### **2.3. A vizsgálatban alkalmazott módszerek**

A hipotézis szerint a műhely alkalmas terep az anyai identitás narratívumok megjelenítéséhez. A hipotézis teszteléséhez kvalitatív tartalomelemzés módszerét a csoport alacsony létszáma miatt elvettem. A csoport kis létszáma miatt egy másik kvalitatív, feltáró eljárás, a tematikus elemzés (Braun és Clarke, 2006) adta meg a vizsgálathoz szükséges módszertani keretet. A tematikus elemzés lehetőséget teremtett arra, hogy tematikus elemzést végezzek a kiválasztott szövegen, és induktív módon, ennek mentén alakítsam ki a megfelelő kategóriákat. Az elemzés menetét Braun és Clark szerzőpáros 2006-os leírása alapján végeztem el. Az induktív tematikus elemzés a deduktív móddal szemben nem előre meghatározott témák mentén értékeli a vizsgált szöveget, hanem az adatot szolgáltató szöveg mentén nevez meg témákat. A szöveg látens tematikai elemzése konstrukcionista paradigmán alapul; nem a nyelvi tartalomra, hanem a mögötte meghúzódó ideológiára koncentrálok. A jelen vizsgálatban a konstrukcionista megközelítést erősítik a mesék, mint kollektív narratívumokat őrző szövegek. A specifikus jellegzetességekre koncentrálok tematikus elemzések általában a szövegben látens módon megjelenő témákat kutatják, és konstrukcionista megközelítéssel élnek (Braun és Clarke, 2006), és ez a szokványos hármas jellemzi a jelen vizsgálatot is.

A tematikus elemzés a jelentésformálás ismétlődő mintázatait tárja fel a szöveg kódolásának mentén. Az elemzés menete: ismerkedés a szöveggel, a szöveg elsődleges kódolása, témák azonosítása, elméleti kerettel összevetett ellenőrzése, témák meghatározása és megnevezése, elemzés elkészítése (Braun és Clarke, 2006). A kódok mentén a szöveg témáinak szintjei is megevezhetők: vannak átívelő jellegű, fő témák, és vannak al-témához tartozó kategóriák (Braun és Clarke, 2006). Az elemzés elég, ha jellegzetes részleteket ragad ki a szövegből, és kellő mértékű és mélységű elemző narratívával támasztja alá a bizonyítani kívánt adatot (Braun és Clarke, 2006). A

harmadik alkalom, a műhely „fordulópont” alkalma, képezte a vizsgált szöveg tárgyát, melyen keresztül az anyai identitás narratívumok megjelenése és jellegzetességei kellő mélységben vizsgálhatóak.

A dolgozat további hipotéziseként szolgáló meseelemzések (lásd 2. fejezet) rajzokban és megbeszélésben történő tükröződését tesztelem. A negyedik alkalommal készülő kiállítás, és lekerekítő összegzés lehetőséget ad arra, hogy a megtett utat vizsgálva, a rajzokban megmutatkozó perinatális témák felbukkanását vizsgáljam. A rajzok elemzéséhez a hétlépéses képelemzési módszert hívom segítségül, mely a rajzi tulajdonságokat kontextusba helyezve, összefüggéseiben elemezi, és alaptétele szerint a rajzban megmutatkozik a rajzoló egész személyisége (Vass, 2011). A hangfelvétel elkészítéséhez, valamint a hanganyag és rajzok felhasználásához engedélyt kaptam a jelenlevőktől (Melléklet 2.). Az aláírt példányokat a résztvevők anonimitása érdekében nem mellékelem.

#### **2.4. A népmesék kiválasztásának szempontjai**

A népmesék kiválasztásában a mese szimbolikus vagy direkt perinatális érintettsége jelentette a fő szempontot. A mesefajták közül a legendamesék, a varázsvagy tündérmesék, formulamesék között a láncmesék, illetve a mítoszok, különösképpen természeti képeket tartalmazó eredetmítoszok merültek fel lehetőségként. Számos mesei motívum képezheti perinatális tematika tárgyát. Az égis érő paszuly lehet köldökszínór, az alakváltó mesék a várandósságban megváltozó testviszonyokat tükrözik, a szövögetés-fonogatás által megélhető az automatizált gondoskodó üzemmód. A halál eseményét hozó mesék közül kizárólag a várandóssággal természetes módon járó gyászt tükrözhetik: a mesébéli anya szimbolikus halála elviselhető, lásd Vasziliszta története. A megváltozott tudatállapotban történő mesehallgatás miatt a mesék szuggesztív képi jellege erősödik, ezért az olyan mesék kerülendőek, melyekben fizikai erőszaktétel képezi a próbatétel tárgyát. Nem szerepelhetnek a műhelyen azok a mesék sem, melyek a perinatális időszak természetesen járulékos konfliktusain, a fent említett kollektív mintázatokon kívül esnek, illetve amelyek magzat- vagy gyermek elvesztését tartalmazzák.

A jelen dolgozatban ismertetett csoport négy meséje a négy alkalom Eliade (1996) által megnevezett beavatási rítusok lépéseit és Kast (1992) mesei szakaszok menetét figyelembe vette. A csoport meséinek tematikus szála a perinatális időszak ívét követi. Az első mese a Kondorkeselyű lánya a párkapcsolat meséje, a fogantatást és az

apával való kapcsolatot, az ödipusz komplexust idézi meg. A második mese, Rapunzel, a második trimeszterre jellemző fantáziálások időszakát idézi, és a kamaszkori krízis anyával szemben vívott lélektani pillanatához vezet vissza. A harmadik mese a beavatódás házába kalauzol: Baba Jaga házában a túl engedelmes lány újjászületik, és hatalmát gyakorolni tudó nővé érik. Az elmélyülés és önátadás rítusának gyakorlását teszi lehetővé, mely egy elég jó szülés ismerve is. A műhely utolsó meséje a mesék és mítoszok határmezsgyéjén álló Aranytojást tojó sas meséje. Természeti képekkel segíti a vajúdásra, szülésre hangolódást, a kiáradás és önátadás élményét.

## **2.5. A műhely résztvevői**

A vizsgálathoz egy négyfős műhely csoport résztvevőitől kaptam engedélyt, arra, hogy a műhelyen elhangzottakat és ott készült rajzaikat felhasználjam (Melléklet 2.). A csoport alacsony résztvevői száma miatt a narratív tartalomelemzés statisztikai mérőeszköz használatát elvettem, így a harmadik alkalommal készült hangfelvétel képezte a tematikus elemzés tárgyát. A műhelyre jelentkező 35 év körüli várandós asszonyok szívesen vették, hogy a csoport meséikkel dolgozik.

Hárman a harmadik trimeszterben, egy várandós asszony pedig a 15. hétben kezdte meg a négy hetes műhelyt. A második trimeszterben járó asszony az egyetlen már gyakorló anya, két éves kisfiával. A bemutatkozó körben az asszonyok csoportba hozott témáikat is ismertetik.

Az első megszólaló a 40-es éveiben járó G., egy sugárzóan szép, intelligens, határozott nő. A 33. hétben, kisfiút vár, és „apuka kilépett ebből a történetből,” teszi hozzá. Szeretne mindent „magába szippantani, ami anyaság, szülés, baba, önmagunk jobb megismerése, mentális és pszichés segítség”. Mostanáig Görögországban élt 14 évet, gyermeke édesapja is görög nemzetiségű.

A második megszólaló M., határozott egyéniség, újdonsült AT tréner, második kisfiát várja, terhessége a 15. hétben tart. Mindig is kislányt szeretett volna, és két gyermeket terveztek férjével, emiatt nehéz érzésekkel, büntudattal küzd. Egy kombinált vizsgálat pozitív eredménye miatt „a kórházban gyakorlatilag keresztet vetettek a gyerekre,” mondja, majd egy következő vizsgálatban kiderült: a baba egészséges. Az anya nem engedte, hogy komolyabb vizsgálat veszélyeinek tegyék ki magzatát, de így is kiderült, hogy a baba jól van. Számára „nem volt kérdés,” hogy a babát megtartja-e, még a téves vizsgálati eredmény nehéz idejében sem. A „gyász” kifejezés nem kerül említésre.

K. a 34. hétben, intelligens, érzékeny, empatikus nő, jogász végzettséggel. Kisfiúra készült egész életében, és most kislányt vár. Meseterápiás élményét Boldizsár Ildikó vezetésével szerezte, abban az időben, mikor előző kapcsolatát és egy elvesztett magzatot gyászolt.

O. a 31. hétben tart, művészi területen dolgozik, kreatív háttértevékenységet végez. Nyers, erőteljes személyiség, erős szorongási szint tükröződik. Kislányt vár, fiút akart, de már megbékélt ezzel. Legkevesbé ő nyílik meg a csoport előtt, a műhelyt megelőzően azonban járt nálam egy alkalommal egyéni konzultációban, és a műhely folyamatában is dolgoztunk együtt egyéni feltételben. Erős szorongásai, kontrollálhatatlan negatív fantáziák miatt keresett fel, ezekről a műhelyek alkalmával konkrét megjegyzést nem tesz, inkább a többi anya tapasztalásaival párhuzamos megküzdéseit, kapcsolódási pontokat emeli ki.

O. a harmadik alkalommal hiányzik: költözködés miatt alakult így, ugyanakkor nehéz nem észrevenni, hogy arról az alkalomról hiányzik, amely a legmélyebbre hivatott vinni. A negyedik alkalom időpontja sem jó neki, ezért halasztást kér, a többiek beleegyeznek, és mire újra találkozunk, G.-nek már megszületett a kisbabája: anya és csecsemő jól vannak, G. beszámolója szerint szép élmény volt, minden úgy alakult, ahogy szeretne volna, és a 37. hetet is betöltötték már, mire természetes úton megszületett a baba. Ez az apa hiánya miatt nehezített történet jól alakult, és ez a csoport számára is nagy érték volt.

### **3. Eredmények és megvitatás**

#### **3.1. Perinatális narratívák rajzokban bontakozó elemzése**

A rajzok elemzéséhez a hétlépéses képelemzési módszert hívom segítségül (Vass, 2011). A jelen vizsgálatban a rajzok kontextusát képezi a mese, valamint a várandósság ténye. Elemzésemben a képek „esszenciájának,” vagyis pszichológiai jelentéstartalmának megfogalmazására törekedtem, mely a hétlépéses módszer utolsó lépése, ezen kívül a rajz kiugró jegyeit vizsgálom részletesebben, a rajz globális elemzésére csak ilyen esetben térek ki. A rajzok esszenciájának megfogalmazásában a rajzok kommunikációs elemzése is szerepel, ami jelen vizsgálatban a rajzolás követően, és nem aközben valósult meg. A rajzok elemzésében a résztvevők rajzain sorban megyek végig, hogy a kliens alkalmakat átívelő narratívája is nyomon követhető legyen.

### 3.1.1. M. narratívái: hasítás a végtelen térben

M. a 15 hétben kezdi a műhelyt, második kisfiát várja. Kondorkeselyűről készült rajzában megjelenik a perinatális időszakot jellemző *krízis*: a fenti és lenti világ; valamint a két lap használata és ellentétes tematikája M. fő témáját, az *ambivalencia-hasítás* témáját is mutatja. Az első rajz a repülés, a szárnyalás könnyedségét adja, és a mesével ellentétben itt a férfi madár emeli a nőt. M. azt vallja, problémái vannak saját a maszkulin tulajdonságainak aktivizálásával. A másik rajzon pók: saját kultúránkban anyai szimbólum. Bent biztonság, kint valami elég. M úgy érezte, „mindkettő nem fér meg egy lapon”. A további műhelyeken a külső-belső harcról beszél, amit második gyermeke születési körülményeinek javítása érdekében vív, férfias kitartással, így ebből alkalmakat átívelő narratíva születik, melyben M. haladását követhetjük végig. A két rajz *ambivalenciát* hoz: fent a magasban, szabadság; lent a mélyben, félelem, és a két érzelem nem fért fel egy lapra. Ugyanakkor mindkét rajz segítségnyújtást ábrázol. M. későbbi rajzai nagyrészt idealisztikusak, de már megfér egy lapon a jó és a rossz. Az első rajz megbeszélésekor azt mondja, érdekes, a rajzolással hogyan enyhült benne az a negatív érzület, amiből a második rajz készült. A rajz esszenciáját az ambivalencia egy lapon belüli megférhetetlenségben látom: „Valaminek az anyasággal kapcsolatban el kell égnie, változnia kell. Ennek a kínja szinte kibíráhatatlan, segítség kell, hogy meg merjem mutatni, végig tudjam csinálni. Erőforrásaimat aktivizálom.”

Rapunzel meséje M. rajzában egy réten aktualizálódik. A réten színes virágok teremnek. A rét szinte végtelen térbe helyezi a jelenetet: a rét, M. *anyasága* színes virágokat termő mező, melyen megjelenik egy fantázia a „tökéletes családról,” ahol királynő és lány gyermek is van, illetve egy fenyegető, még nem behatárolható gondolat: a baloldalon elmosódó falakkal rendelkező ház. M. elmondása szerint egy rémséges ház, melyet a résztvevők nem értékelnek rémesnek. A rajz képi világa idealizált, gyermekrajzra hasonló, megjelenik benne a regresszió. Szivárványos királylány és családja, az anyához tartozó ikrek (lásd hajsزín) a kép jobb oldalán. A szereplők alatt a talaj hiányos, a levegőben lógnak: a kép esszenciája szerint a realitás-stabilitás hiányát mutatja. A kislányos/kamaszkori fantáziák világát idézi. A ház oldala elmosódott, elkenődik: a *határok* nincsenek kijelölve, ettől tűnhet rémisztőnek a rajzoló számára. Az *ambivalenciák* szelídítése M. első rajzával indult útnak, és itt tovább bontakozik: egy kapu megnyílt, és M. megy befelé egy belső munka talaján. A második rajza nagyítóval mutat rá: M. számára a hasítást és ambivalenciát feloldó realitás (a

talajon/talpon maradás, a középszint, ami az első és második rajzból is kimaradt) és a *határok* kijelölése okoz jelenleg nehézséget; ez az, amit keres.

M. rajzát Vasziliszáról ismét a gyermeki idealisztikus ábrázolás, meleg érzelmi-hangulati tónus, harmonikus, érett formakép jellemzi. M. a teret egyre inkább kihasználja, az ismét végtelenített (hát)térben a központi esemény az úton a két glóriás alak *találkozása*. Mintha a királyfi fehér lovon meglátná animus-át, aki azonban a házba jutással van elfoglalva. Egy segítő szellemlény a magasból melegséget áraszt: az *anyai áldás* a képen egyértelmű. A házikó képi világában most sem rémséges, M. beszámolója szerint azonban borzasztó hely, hiszen egy számára kibírhatatlan rémség lakja, a kegyetlen Baba Jaga. Az alkalom bejelentkező körében elhangzik az anyóssal való konfliktusos viszony. M. és anyósa az unoka születése óta nem beszélnek, az anyós pszichiátriai problémával küzd. M. nehezen engedi el kisfiát látogatóba, ahova ő maga nem tart a családdal. Elhangzik az is, hogy M. épp titkolja az orvos váltás folyamatát saját anyja elől, mert „túl nagy hatással” van rá a véleménye, és „mi van, ha félelmében” nem értene vele egyet. Szellemlény és házikó: az *anya-anyós* páros a lap fenti dimenziójában egymás *antitéziseként* jelenik meg. A negatív, árnyék oldal a többi rajzhoz képest egyre kisebb, és határozott *határokkal* bír: már nem mosódnak el a ház falai. Kéménye is van, szellőzni tud, nem kell attól félni, hogy egyszer csak felrobban. Ez a harmadik alkalom rajza, mely valóban fordulópontot jelöl M. bontakozó identitás-narratívumában. A férfi, mint gondolat, érkezett meg: fehér lovon, ruházata kidolgozatlan, fehérén hagyva, idealisztikus, légies, üres, könnyen elrepülhet. A nyereg piros színe ehhez képest új szintre emeli a férfi lehetőségeit. A rajz alapján elképzelhető egy ideális *találkozás* a férfi és a nő között, de a nő most az *anyós-kérdéssel* van elfoglalva, és ennek mentén saját belső indulatainak szelídítésével küzd. A belső indulatok szelídítésének egyik útja, amikor a belső, elfojtott indulat kiutat talál, és a személy felvállalja másik előtt is negatív érzéseit. M. a negyedik, utolsó alkalommal már arról beszél a nyitó körben, hogy eddig kényelmes volt az a jó-kislányság, engedelmesség, amivel működött, de most itt az ideje, hogy a „farkasokkal fusson”.

M. rajza az Aranytojást tojó sas meséjéről mozgalmas ábrázolása a mesének. A végtelenített tér, mely eddig jellemezte M. rajzait, itt szinte az összes természeti jelenséget tartalmazza, mely elemek egymagukban is végtelen térré válhatnak. Megjelenik a mező is, de egybefolyik a végtelen tengerrel, ami egybefolyik az égbolttal, és a hegyek alatt található füves szárazfölddel. Nappal és éjjel is egymásba folyva jelenik meg. Van folyó és tenger, fent van a Hold, a csillagok és a Nap is. A rajz

legintenzívebb jegyei a feketével rajzolt elemek: Hold, (sas) madár, és (vas) tojás. *Maszkulin és feminin* jegyek sorakoznak fel a képen. M. kapcsolódása a meséhez rengeteg ponton megmutatkozik, és egybe sűrítve jelenik meg a képen. A *körülölelés* és *körülöleltség* össz-élményét adja, ahogy a mindenség, mint a hagyma rétegei, körbeveszi az anyát, aki körbeveszi gyermekét. A Holdat körülölelik a csillagok. Az anyát, mint csillagok ölelik körül az aranyló tojások; és a feketét, a csillagfémnek is nevezett vasat bújtatva rejtegeti maga alatt. Nincs nyitott fészek, ami aggodalomra adhatna okot a VBAC-ra készülő anyánál. Mikor az egyik résztvevő arra hívja fel a figyelmet, hogy még nagyon egyben van a rajzon anya és gyermeke, M. rám néz, és azt mondja, nekik még ez a dolguk, hiszen ő még a második trimeszterben tart. Ezt aztán később is kihangsúlyozza, mintha mentetgetőzne. Minden természeti elem körülöleli őket, fészek tehát van, csak, mint a hagyma több rétege, a természet minden „erejével” őket öleli. Az egybefolyó természet talán lehetőséget szólaltat meg, hiszen az elengedéshez szükséges lépést tartalmaz. Az egybefolyás a bizalmat jelöli, hogy egyik dologból lehet egy másik, átalakulhat, változhat. A rajz esszenciája szerint M. a teljességre, a mindenségre vágyik, mindent egyszerre akar, a természet körülölelő biztonságát élvezzi és adja anyaként. Később, ahogy M. belső munkája a második és a harmadik rajzban látott házzal/rémséggel/sötét én-résszel tovább halad, végbemehet egy folyamat, melyben a kiengedés is elképzelhető.

### **3.1.2. K. narratívái: ha behunyom a szemem**

K. a 34. hétben kezdi a műhelyt. Első rajzán természeti elemek szerepelnek, és ezek szimbolikus értelmezésében az apa-anya-gyermek hármasa jelenik meg. A gyermek, mint szél, a „mindent megváltoztató erő,” mondja. Megjelenik a *hármasság*, ami a „női biológiai működés hármasságát, a befogadás, kihordás és kivasztás” (Molnár, 2004, 42. old) mozzanatát, a trimesztereket, és a születendő *családon belüli szerepek* felosztását egyszerre jelképezi. Megjelenik a fent-lent dinamikája, az alulról tartottság, a szárnyalás. K. párhuzamokba rendezi a mesét rajzában: a felkelő Nap-maszkulin-stabilitás, a Hold- feminin-mélyre menés, és a szél-gyermek-szárnyalás tematikai láncolatát hozza. A rajz térhasználatában felül hiányos, a teret nem használja ki, ez párhuzamot mutat a felkelő Nap félbevágottságával. Valami nem mer megmutatkozni még. Hangsúlyozza ezt K. beszámolója arról, milyen *haragot* érzett a mesehallgatás egyes pontjain a mesei partnerrel és apával szemben. Ugyanakkor a rajz formaképe gazdag, harmonikus, meleg érzelmi tónus jellemzi. Esszenciája szerint egy

teljességet kereső, külső-belső *rendezettséget* preferáló személyiséget tükröz, és a rajzoló családjának születését jelképezi, családi szereprendszer belső képét adja.

K. Rapunzel nyomán készült két rajzán a boszorkány rendezett kertje és egy áthúzott szempár látható. A rend káoszba engedése képezi K. identitás narratívumának kulcsmozzanatát, mely az anyasággal járó krízis mesékben tükröződő fő jellemzője: a káosz megengedésén keresztül lezajló krízis hoz újabb, magasabb szintű rendet. A rend elengedésének útján a szempár áthúzása fontos momentum. M. elmondása alapján a királyfi vakságát jelképezi. „Te nem láthatsz!” – mondja a rajz. Mit nem láthat, kérdezi az elemző. „A rendezett kertemet” – válaszolja mintegy, a másik rajz. A kert rendezettsége feltárja a rajzoló eszköztárának egy fő erőforrását: intelligenciája talaján nyugvó pontosság, precizitás, ami itt a visszájára fordul. A várandósság krízisével a rendezetlenség és kialakulatlanság állapotaival kell „szembenéznie.” A rendezett kertben a *hármasság* visszaköszön, kőfal védi a kertet. Ezt kiegészítve a készítő intelligens, mese és szimbólum-értő személyiségével, a rajz esszenciája rámutat, hogy K. számára, ami eddig erőforrás, az most nehezen lerakható ellenpont. Az intelligencia maszkját készül levenni, és a következő rajzában, ha bizalmat szavaz, megmutatkozik valami, ami már a maszk mögött húzódik meg.

K. Vasziliszáról készült rajzában a mese két legfőbb szimbóluma jelenik meg. K. ismét párhuzamba *rendezve* dolgozza fel a mesét: rajza a mesei szimbólumok mély megértéséről árulkodik. A két bábu koncentráltan sűríti magába a mesében megnevezett beavatódás által nyerhető erőforrásokat. A pozitív és negatív *anyai örökség* integrálva, ambivalenciája feldolgozott szinten jelenik meg. A baba és a koponya az intuitív látásnak anyai örökségei: az elsőt még a naiv lány kapja ajándékba haldokló anyjától, a másodikért pedig keményen megdolgozik a vad Természet Anya, Baba Jaga házában. K. előző rajzára érkezik válasz ebben a rajzban: mi történik akkor, ha behunyom a szemem. A harmaik alkalom K. narratívájában is elhozza a fordulópontot. Behunyom a szemem: és először még nem engedem el teljesen a látásom, látni akarok akkor is, csak épp másként: mondhatni, a harmadik szememmel. A két bábu az intuitív rendezői elv letéteményese: ez az, ami alapján a bábuk tudásának ismerője a pillanat törtrésze alatt tájékozódni tud a világban, méghozzá érett nőként.

K. az utolsó mesét betöltött 38. hétben hallgatta, bevallása szerint nagyrészt végigaludta. Emiatt szabadkozott. Valójában oka nem volt rá, hiszen ami a rajzában csodát alkot. A mozgalmas tenger, a *hullámozó* habok, a szétfolyó és mindent elárasztó jelleg a várandósság harmadik trimeszterének pszichésen másállapotát mutatja be:

mágikus gondolkodás, differenciálatlanabb, holisztikus érzékelés. A lélek tengere saját, *belső ritmusára hullámszik*, ahogy egy elég jó szülésben a vajúdo nő légzése és csípője, egész viselkedése belső ritmusa által meghatározott (Leboyer, idézi Molnár, 2004). A módosult tudatállapotban történő szülés ismérve egy olyan légzésritmus felvétele, ahol a levegő az orron, majd a rekeszizmon keresztül lejut egészen a gátig, ahol a „hullámszás élményét keltve megfordul és visszajut az orrra” (Molnár, 2004, 51. old) A kör körbe ér ahol tenger és égbolt, a fent és a lent, egybefolyik.

„Ami fent az lent,” tartja a mondás, aminek szülésre alkalmazható vetülete, hogy a vajúdas folyamán, ami fent megvalósul a fejben, annak függvényében fognak lent is történni a dolgok. Ha a fejben az van, amit ez a rajz tükröz, akkor az módosult tudatállapotot, belsőleg termelődő hormonokat, a szülés háborítatlanságát jelentheti. Ez a rajz egyébként jól tükrözi a harmadik trimeszter személyiségformáló hatását, mely Brazelton (1985, idézi Suhai, 2000) vizsgálatában a független kódolókat kóros személyiség működésre engedett következtetni. A szétfolyó ábrázolás, a stabilitást kölcsönző vonalak hiánya, a realiztikus jellemzők hiánya is ebbe az irányba vihetné az elemzést. Ez azonban egy harmadik trimeszterben lévő, egészséges várandós asszony lelkiületét tükrözi, amely felkészül a szüléshez szükséges *önátadás* mozzanatára. Az *önátadás* megjelenő mozzanatában összeér a négy mese K. számára megszülető belső üzenete: mi történik, ha becsukom a szemem, elengedem a kontrollt. „Átadom magam egy végtelen, körkörös, belső hullámszásnak” mondja a rajz várandósság tényét figyelembe vevő esszenciája.

A Vass (2006) féle rajzelemzésben a szokatlan jelenségek itemanalízise megkívánja az enaktív elemzés ismeretét, mely szerint „az is előfordul, hogy a rajznak bizonyos részein elengedi magát a rajzoló, és hirtelen őszintévé válik, máshol azonban fokozottabb tudatos ellenőrzés alatt cselekszik” (579. old). Ebben az esetben egy egész rajz szól ennek a résznek, ahol a rajzoló elengedi a kontrollt, és felfekszik a hullámokra. K. merészsége mellett megjelenik szégyenérzete, hogy elaludt, ami egybefolyik a nehezen kiengedhető kontrollal, amellyel a rendezettséget teremti meg maga körül. A rajz mentén a megbeszélésben lehetőségem nyílik a szülés közben megélhető hullámokról, kontrakciók és szünetek láncolatáról, és a módosult tudatállapot áldásos hatásairól.

### 3.1.3. G. narratívái: kitárom a szívem

G. 33. hétben kezdi a műhelyt, és a negyedik alkalomról hiányzik, eddigre világra hozza kisfiát. Első rajza halovány, lágyságot, melegséget hoz érzelmi-hangulati tónusában, szinte álomszerű ábrázolásával, ugyanakkor a szaggatottság és a fenyegetettség élményét is hozza. A *hármasság* a három természeti elem nyomán megjelenik, a lent-fent dinamika itt valamiféle hierarchia megmutatkozását jelöli. Lent a család, szárnyaszegetten, fent az aranyló Nap alatt a fénylő madár apa, nyitott szárnyakkal, a Hold alatt a család, aki így mintegy rálát a három természeti erőre. A rajz esszenciája a megbeszéléssel kiegészülve: „Átalakulóban vagyok, kapaszkodóra, biztos pontra vágyom.”

G. második rajzának esetében érdemes egyből az esszenciához ugrani, hiszen a rajz azt a helyet ábrázolja, ahol a babák világra jönnek, a kitárt combok között. Ebben a kontextusban a rendezett kert szimbolikája is erre a testrésze, a női nemi szerve vonatkozó információt közöl. A fenti-lenti dimenzió megjelenik: az asszony a fenti padlásból vágyódik a raponc után, a *kitárt combok és a szülőcsatorna* pedig a lenti világot képviselik. A kertben látható egy fal és csukott ajtó, ami mögött a boszorkány él, G. elmondása szerint. Ez a fal korántsem tűnik bevehetetlennek: a mögötte látható fák között lombhullató és örökzöld egyaránt van. Az ablakkeret akár kerti útnak is tűnhet, nem kelti zárt ablak érzetét. Bent a házban egy várandós asszony nagy pocakjával kifele néz, már kifele vágyódik. G. az alkalom bejelentkező körében arról számol be, előfordul, hogy csatakosan ébred, de nem emlékszik, mit álmodott, csak mikor kimegy, érzi, vizes a ruhája. Van valami, aminek a tudása G. számára a tudatosan kívüli területre szorult, ami foglalkoztatja őt, ugyanakkor nem sürgeti annyira, hogy tudatossá váljon. Az elbeszélhetetlen tartalom papírra vetülése követhető ebben nyomon. A kép Élettel teli, melyben az élet burjánzása keretek közé szorul, de ezek a keretek elmoshatóak.

G. a Vasziliszka meséhez két rajzot készít. Az első azt a momentumot idézi, mikor Vasziliszka elindul az erdőbe, vállán a bábuval. A bábu kitárt karokkal indul neki az útnak. A fák és az út, ismét, mint *kitárt combok* fekszenek a papíron. A kitárt végtagok visszaköszönnek (lásd G. előző rajza), a *kiáradás*, a *nyitottság* jelképei. Ha az első rajzban a főhős kitárt combok közé tart, akkor a második rajzon szereplő megérkezés az élet/halál/élet házához valóban a szülés szakrális helyszínéként értelmezhető. Megjelenik benne a „mágikus erősségű gondolat, hogy a női testben gyanús bizonytalan és sötét dolgok történnek” (Molnár, 2004, 49. old). Az erdő az ismeretlen, a tudattalan birodalma, ugyanakkor intuíció forrása is. G. rajzában

visszacsend a bejelentkező monológja arról, hogy szeretne mindent megtenni és magába szippantani, ami az anyasághoz szükséges önismeret. Azonosul azzal a merész Vasziliszával, aki nem ijedt vissza akkor sem, mikor Baba Jaga házához ér. A koponya is megjelenik: az élet/halál/élet útja, tudása nem riasztja vissza. A második képen a bábu mintegy húzza G.-t - odalent fogja - a beavatódás háza felé. A bábu mindentudó magzatként történő értelmezésében kibontakozik G. anyai büntudatát enyhítő fő momentum: a gyermek ezzel a csomaggal együtt őt választotta. Ez G. anyai narratívumának fő témája: hogyan teszem a lehető legjobbá a világot a gyermekemnek, akinek apa nélkül kell világra jönnie. Szép segítséget nyújt küzdelmében gyermeke mindentudásáról szőtt gondolat, és a bábu által nyújtott segítség is azt jelöli, G. nyitott a gyermeke tudására, kész gyermekétől is tanulni, közösen formálni az anyaságot. G. rajzában a *szülés-születés* közelsége érződik (ami aztán tíz nappal később következik be). Esszenciája ez, „készen állok szembenézni, készen állok a folyamatra, hajlandó vagyok a kellő áldozatot megfizetni.” A rajzok nőalakja megérkezik az anyaságba, csak ő és gyermeke szerepelnek a rajzokon (anya pocakkal; lány bábuval), és az első rajzon szereplő férfi, aki a szél alatt áll, többször nem jelenik meg.

#### **3.1.4. O. narratívái: perinatális életfa**

O. 31. hétben kezdi a műhelyt, a harmadik alkalomról hiányzik, költözködés miatt. O. rajzán a szembetűnő *ambivalencia* a rajzot mintegy *kettéhasítja*. Ez a megoldás a második rajzában is megjelenik. Nagy a különbség a két oldal között, amit a fekete-piros szív tovább hangsúlyoz. A rajz bal oldalán az kondorkeselyű apa-lány-unoka hármass szerepel, a férfi/gyermek apja külön úton jár: a feszültség *szétválasztja* azokat, akik egybe tartoznak. A fekete szín értelmezésében a halál, a *korlátozottság*, de a múlt elengedése is megjelenhet. Perinatális tematika az apával való negatív kapcsolat szembeállításával a partneri kapcsolattal. A lap másik oldalán más helyzet vár, itt a család együtt. A ház kialakulatlan, megformálatlan, kémény nincs, nem szellőzik, de a család megérkezését várja, a *családi biztonság* utáni vágyat mutatja. A természet él, és a tóban piros szív: élet, áldozat, szeretet. A tó az élet vize, a rajzoló érzelmeit takarja, a tó a mesében a naivitást befogadó közeg, melyből indul a beavatódás. A két oldal múltból jövőbe vezető íve jól megfogható. A rajz esszenciája helyett egy mondás álljon: „a pokolba vezető út is szeretettel van kikövezve”. A származási család szeretete még külső-belső akadályt képez, ugyanakkor lehetőséget és erőt is ad az új család megalapítására és bővülésére.

O. Rapunzel alapján készülő rajzában ismét *kettéhasítja* a képet, a múlt és a jövő papíron megjelenő idői síkjai (balról jobbra) a mesei kronológiát is követik. Középen a tó helyett most fa: életteli szimbólum, az előző kép adta kontextus kereteit követve ez O. érzelmeinek tároló helye. O. a torony helyett fát rajzol: a fa élettellel tölti meg a hideg kőtornyhoz képest a börtön falait. Ez azt mutatja, hogy az őt fogva tartó érzelmi hatások erős jelenléttel bírnak. Ez az, ami mintegy megszépíti a börtön falait. Egyértelmű a saját anya szerepe, a kamaszkori krízis anyával szembeni beállítódása tetten érhető: az anyától származik az élet, amelyet az anya aztán megnyes/*korlátoz* (lásd virágok, és a hajfonatban a fekete szín), a fa bal oldalán, vagyis anya által dominált oldalán nincs további élet. A másik oldalon a partner, a termés, a család, a vér: szexualitás, születés, élet, növekedés. A pszichoanalitikus irodalom által megnevezett *korlátozottság-kiteljesedés* kettős jelenlétét idézi a rajz. O. első rajzában az apával, itt az anyával küzd a férfi a nőért: O. számára a mesék lehetőséget teremtettek, hogy a benne lévő maszkulin erőket a származási család által érzett nehézségek leküzdése érdekében mozgósítani tudja. A szabadulni és az élni akarás a rajz esszenciája, mely rámutat, milyen hatások érlelik és/vagy akadályozzák O. személyiségfejlődését.

O. a Sas mese hallgatásakor a 35. hétben jár, közben elaludt. Rajzában váltás jelentkezik az eddigiekhez képest: nincs kettősség, az anya-gyermek páros egységét nem fenyegeti semmi. Érzelmi-hangulati tónusa melegséget áraszt. A felkelő, vagy lenyugvó Nap Holdaréjként is szerepel, az ég kékes-rózsaszín habfürdőt vesz, és a rajz főszereplője a tojásba zárt gyermek, kitért karokkal. A kép alsó régiója üres, ami egyrészt illuzórikus tartalomra mutathat, illetve ennek nyomán jutott eszembe, hogy érdemes a három rajzot egymás alá téve vizsgálni, és a *perinatális életfát* szemügyre venni. Ha a középső rajz a fa törzse, az alsó megmutatja, mi van a mélyben, a gyökereknél, a felső pedig a lombkorona szintjét mutatja, és azon túl. A lombkorona rejti a magzatot. A mélyben, a tudat alatti szinten, a gyökereknél ambivalencia, a fájdalom és szeretet tava, harcok és remények. A középső szint a törzs, a tudatos énrész, a személyiség megtartó erejét mutatja: bár ambivalenciákkal küzd és van akadály, a fa másik fele él és képes életet adni, áldozatot hozni. Ez a törzs alkalmas arra, hogy megtartsa a felső szintet, a harmadik rajzon szereplő Nap-Holderéj által megvilágított gyermeket, aki még nem jött ki a burokból, de kitért karokkal fordul az élet felé.

### 3.2. Perinatális narratívák tematikus elemzése

A harmadik alkalomról készült hanganyag alapján készítettem el az ülést alkotó narratívák tematikus elemzését. A tematikus elemzés egyes lépéseit nem taglalom, leszámítva az eredmény szempontjából lényeges részeket. Egy résztvevő, O. hiányzik. A harmadik alkalomra a csoportbizalom fejlődéstörténete a rajzokban is nyomon követhető. Az első rajzok, mintha egy függöny mögül bújnának elő, halványabban rajzoltak. A második alkalommal készültek bátrabb vonalvezetéssel, élénkebb színekkel, és konkrétabb képi világgal rendelkeznek. Így a harmadik alkalommal készülő rajzokra már kevésbé jellemző a rejtőzködés. Mintha a rajzok mögött megbúvó tartalom már kevésbé bujkálna, szabadabban tud megmutatkozni. Az első két alkalom eseményei kontextusként járultak hozzá a harmadikhoz.

Fontos momentum a legelső alkalom bemutatkozásaiban szereplő témák visszaköszönése a harmadik alkalmon: ez az alkalom fordulópontot hoz ezekben a narratívákban. G. apa-hiányos története (*anyai büntudat - partner nélkül*), M. anyai büntudata (*anyai büntudat – gyermek neme, császármetszés*), K. veszteség-élménye (*határ, önátadás*), (és O. ambivalencia-tűrése, aki sajnos itt nem volt jelen) fő témákként emelkednek ki. Az elemzés során azonosított kódokban is ezek a narratív szálak mennek tovább a harmadik alkalommal. A bejelentkezésre kellő időt hagyok, és az anyák egymás beszámolóira adott reakcióit is meghallgatom. Ezek a reakciók maguktól érkeznek, és van, hogy ez alkotja az adott résztvevő fő témájának kibontására szánt teret. A csoport társas támasz funkcióját látom tükröződni abban, ahogy az egyik anya őszinte megnyílása a másik anya saját szálán bontakozó narratívumát váltja ki.

A tematikus elemzés során a szöveget kódoltam, majd a kódokat kategóriákra és alkategóriákra bontottam: ezek alkotják az alkalom fő és al-témáit, avagy fő és al-narratívumait. Az elemzést induktív módon végeztem, azaz nem létező kategóriákhoz rendeltem a szöveget, hanem a szöveg mentén általam felállított kódok mentén rendeztem. A kategóriák identitás-formálásban betöltött szerepe szerint két csoportot hoztam létre, mely a pszichoanalitikus irodalom által megnevezett, várandósságra jellemző két fő mozzanata (Szeverényi, 1986): kiteljesítő, és korlátozó tényezők. Az identitás-erősítésben mindkettőnek szerepe lehet a csoport alkalmon, hiszen a kiteljesítő kategóriák kifejtése pozitív megerősítésben részesíti a klienst, a korlátozó tényezők megosztása pedig a feldolgozásban és feloldozásban segítheti.

## Táblázat 1

### Tematikus elemzés kategóriái és alkategóriái

---

<u>KITELJESÍTŐ:</u>	<u>KORLÁTOZÓ:</u>
<u>belső erőforrások</u> öncsillapítás fantáziálás	<u>anyai büntudat</u> partner nélkül gyermek neme szülés-születés
<u>kapcsolódás a magzathoz</u> mindentudó magzat feloldozás	<u>harag</u> külvilágra saját magára
<u>társas kapcsolatok</u> anya nő-testvér	<u>társas kapcsolatok</u> anya/anyós
<u>intuíció</u> önbizalom	partner rokonok
<u>én-védő határok</u> anyatigris:gyermek érdekében saját feszültség csillapításáért	<u>fizikai korlátok</u>
<u>szülés</u> közös élmény önbizalom önismeret	

---

Az elemzésben az anyai identitás-narratívumok témáit kilenc kategóriába soroltam, melyek a kiteljesítő csoportban hat, a korlátozó csoportban négy fő kategóriában jelentődtek meg. Az *társas kapcsolatok* kategória mindkét csoportban szerepelt, így kettő felé osztottam: a társas kapcsolatok, úgy mint édesanyával való kapcsolat kiteljesedése és új szintre emelkedése a kiteljesítő csoportba került, és a korlátozó csoportban akár ugyanezen kapcsolatok terhelődése, kapcsolatokban megélt feszültségek nehézsége jelent meg. A kiteljesítő kategóriában a *belső erőforrások* aktiválódása fontos téma, a *fizikai korlátok* ellenpontjaként jelenik meg. *Belső erőforrások* kiteljesedéseként kódoltam az olyan tartalmakat, melyek a várandósságra jellemző befele figyelés mozzanatát pozitív fényben tüntetik fel. A *fizikai korlátozottság* miatt időben és térben is nagyobb lehetőség van a befele nyitásra, és ez mindhárom résztvevő beszámolójában megjelent. A *magzattal* kapcsolatban a szeretethálózat kiterjesztésének mindent megváltoztató mozzanata előkerült, és ebben egyfajta mágikus gondolkodás mutatkozott meg a *mindentudó magzatról*, aki oldani képes az *anya büntudatát*, és új dolgokra veszi rá az anyát. A *mindentudó magzat* kifejezés Andrek

(2012) tanulmányából származik, azonban jelentése a magzattal kapcsolatos gondolatok és képességek mágikus szintre emelkedését értem. Az anyai *intuáció* fejlődéséről minden anya beszámolójában találni fontos momentumokat, és ez az anyai önbizalom növekedéséhez köthető, *bűntudat* oldására képes. Az *anyai bűntudat* minden résztvevő megnyilatkozásában szereplő mozzanat, és mivel a harmadik alkalom dramaturgiai fordulópontját hozza minden résztvevő számára, ezért csoport-téma szintjére emelkedik. *Én-védő határok* kifejtése és módosulása a gyermek érdekében és az asszonyok saját feszültségük kiengedése érdekében történtek. A *szüléssel* kapcsolatban felmerült, hogy *közös élmény* lesz a babával, vagyis majdani közös erőforrásként jelent meg az elég jó szülés lehetősége. A szüléssel kapcsolatos önismereti szálakról szóló megszólalásokat is ide kötöttem, a saját születés, vagy a saját anyai megélések történeteit. Haragról szóló beszámolók köthetőek voltak az én-védő határok megjelenéséhez vagy épp hiányához, és az asszonyok a külvilágra illetve önmagukra egyaránt vonatkoztatták.

Az alkalmat G. bejelentkezése nyitja, aki ekkor a 35. hétben tart. Beszámolójában megjelenő fő témák (*fizikai korlátok, belső erőforrások*) az előző alkalom meséjéhez szorosán kötődnek. Ez a beszámoló a mese indirekt hatását mutatja, hiszen konkrét utalás nem történik rá, ugyanakkor a csoport számára visszatekintést nyújt, és egyben elmélyíti a mesével kapcsolatos belső munkát. Korlátozó hatások Rapunzel meséjében a torony/boszorka által állított falak, G. életében külső és belső élmények: az orvosi rendelet, hogy pihenjen, és saját „pörgésre” vonatkozó vágya/kényszere feszül egymásnak. Az *öncsillapítás* megtanulása a Grimm mese fő üzenete, G. pedig mintegy győzködi magát, miért szükséges ez a *fizikai korlátozottság* miatt: „most nehéz feladat, hogy felmenjek a harmadik emeletre” – mondja, és győzködi magát arról is, hogyan jó ez a korlátozottság a befele figyelés lehetősége miatt: „...de ha az ember befele figyel, ezeket tök jó megélni, és ezek is élmények, és ez nagyon jó” – mondja. Ez az ideje annak, hogy „felkészüljek a csendre” – mondja.

Ezután M. beszámolójában reflektál az előző alkalom meséjével kapcsolatos belső munkára, és új témát is hoz, mely fordulópontot jelent saját, első alkalommal hozott, *anyai bűntudattal* kapcsolatos témában. M. az előző mesével kapcsolatban egy álmot hoz, melyben saját halálát álmodja meg. Az álomban férje egy blokkal a kezében járul az orvos elé, és megkérdi, hogyan halt meg. A résztvevő nyugodtak, és M. úgy érzi, az orvos számára ő csak egy eset volt. M. blokk-ként említi azt, amit a magyar nyelvben számlaként is nevezhetünk. A férj tehát benyújtotta a számlát az orvosnak,

akinek kezei között M. halálát lelte. M. az első szülést dolgozza fel ebben az álomban, ami szerinte indokolatlan császármetszéssel történt. Ennek mentén a *harag* és a *bűntudat* erős jelenléte mutatkozik meg történetében. M. rajzainak idealisztikus világa, illetve a bennük megjelenő hasítás és a rémisztő dolgok távol tartására tett erőfeszítés itt is megmutatkozik, hogy elkerüli, nem nevezi nevén a dolgokat. „Nem a császár a mumus,” - mondja M., hanem amikor nincs megfelelő indítéka. Ide köthető a *harag* és a *határok* témája beszámolójában: küzdelme anyával, anyóssal és külvilággal, hogy anyaságát saját igényeire formálhassa.

„Az első babának mást szerettem volna... úgy érzem, hogy nem álltam ki D.-ért teljesen. De azt is tudom, hogy akkori énem nem tudott mást. .. erről nehéz beszélni, de nem tudom, tudok-e valaha erről sírás nélkül beszélni ... gondolatban bocsánatot kértem D.-től” – sírja el magát.

*Anyai bűntudattal* folyó küzdelme megható, a többi résztvevőt is mélyen érinti, megadja az alkalmon születő identitás-narratívumok gyűjtőpontját, ez az alkalom dramaturgiai fordulópontja. Innentől kezdve a résztvevők megszólalásaikban minden addig felépített témához új perspektívát adnak, új távlatokat nyitnak, legyen az egy bejelentkezés, egy reakció, vagy a mese és rajz mentén történő beszélgetés.

M. narratívumában a feszültséget oldja, mikor a második babájával kapcsolatosan, a *mindentudó magzat* témája mentén, intim és megható módon arról beszél, ahogyan a babák az életbe jönnek. Anyai lelkületének alappilléret alkotó, domináns érzéséről számol be: „ez a baba olyan erősen jön az életbe, és engem választott.” A *mindentudó magzat* témája keretet ad beszámolójának: először egy újszülöttel történő találkozásáról beszél, egy barátnője nemrég született kisbabájáról, aki „olyan picike, és olyan csoda.” A végén pedig az *bűntudat* az a gondolat oldja, hogy a gyermeke őt választotta.

Mindez kiváltja G. reakcióját, és egyben megalkotja G. legelső alkalommal hallott történetének feloldását hozó anyai identitás narratívumát (*anyai bűntudat /partner nélkül, mindentudó magzat*). A partner nélküliség miatt átélt kezdeti nehézségekről beszél G., „sírós napokról” számol be, amikor „az apa-hiány napi szinten volt meccs”- mondja, és felmerült benne a gondolat, hogy nem tartja meg a babát. „De ha ez a baba ezt végigviszi” – mesélt akkor megélt gondolatairól M. – „és bevállalta ezzel a csomaggal, ... akkor kutya kötelességem mindent megtenni, hogy legalább a vége jó legyen. Borzasztó fontos nekem, hogy ez a történet hogyan fog alakulni” – gondol a *szülés-születés* eseményére. A *mindentudó magzat* erős, ősi, belső képe hozza

a feloldozást: hiszen minderről tudomása volt, és ezzel együtt választott anyát, apát, családot.

Végül K. jelentkezik be, aki egyrészt visszatekint (*harag, én-védő határok*), másrészt M. és G. beszámolóinak tematikus szálát is tovább mélyíti saját élménybeszámolóival (*szülés, kapcsolódás a magzathoz, társas kapcsolatok*). Költözködés után egy csupasz földterület beültetésével foglalkozik a család, mondja. Később arról beszél, hogyan oszt feladatokat a segíteni vágyó nagyszülőknek, csak hogy békén hagyják: a családi szereprendszerbe is ültet, hogy legyen lehetősége befele figyelni, egyedül lenni. *Határok* és *harag* akkor merülnek fel, mikor arról beszél, hogyan számolt le az „ideális-lebegős kismama-lét” elképzeléssel és vált „kiabálós kismamává”. Beszél a szülési és nevelési módok megválasztásáról, „néha azt érzem, millió utat próbálok bejárni,” mondja, ami a *fantáziálás* mentén alakuló anyai identitásformálás alappillére. Felmerül beszámolójában az is, ahogy *saját anyja szüléseit* megélte, és ez G.-t is inspirálja: „az én születés történetem mentén is bekattantak dolgok,” meséli. Ez a megszerzett tudás saját életeseményekhez kapcsolása (Molnár, 2004), fontos része a szülésre készülésnek.

K., a különösen meseértő résztvevő az alkalmon még el nem hangzott mese által hozott témákat is megszólaltatja (*intuáció, határok*): mintha csak intuitív erői mentén belelátna a jövőbe (lásd előző rajz Melléklet 4.2.), és ezzel megalkotná az alkalom meséje számára a fészket, melybe beleérkezhet. „Ha egy kicsi hang megszólal belül, hogy hogyan lenne jó, akkor azt úgy kell.” Vagyis lehet kiabálós egy kismama, hogy megvédje a *határait*. Az anyatigris a gyermek védelmére születik, és megtanítja az anyát is, hogy többé már „ne hagyja magát félre állítani.” Az anyai *intuáció* témáját emeli be ezzel a csoportnarratívák direkt szintjére. Az anyai *intuáció*, mint a *bűntudatot* feloldani képes eszköz mutatkozik meg, és erősíti az anyákat identitás-narratívumaikban. Ez a bűntudat-oldás lehetőségét belülről helyezi, így a *mindentudó magzat* már nem „egyedül” szerepel az oldásban.

A mese- és rajz-megbeszélés ismét G.-vel indul, aki a megjelenő témákkal kezdeti elköteleződésének állomásait explorálja (*partner nélkül, szülés, mindentudó magzat*). G. a mese kapcsán kíváncsiságról, bizalomról, védettség érzéséről számol be. A bábút, mint egy anya a *mindentudó magzatát* viszi magával rajzában a főhős (Melléklet 4.3.). Vasziliszta „egyedül megy, de azért ott van vele a baba, segíti”. A „negatív pozitívba fordítása” fontos narratívuma G. anyai identitás formálásának, amely ezen a ponton bontakozik ki.

„Úgy voltam vele, Vasziliszának nem lehet, hogy baja lesz, ettől függetlenül tudtam, hogy ez nem lesz egy könnyű menet. De bíztam a mesében, szoktam bízni a negatív pozitívba fordulásában.”

Szépen rímel ez a partner nélkülség által nehezített történetére, melyben reméli a „jó véget;” a kifejezéssel korábban az elég jó születés élményét illette. Különös szépsége a helyzetnek, hogy G. bizalmát a mesei jóra fordulásban az is táplálta, hogy a főhős neve görögül annyit tesz, „királylány”. Görög ex-partnertől származó gyermekének is olyan nevet adott, mely görögül is megállja a helyét.

Ezután M. első alkalommal megnevezett problémája mögött meghúzódó érzelmek további szelídítésével van elfoglalva (*anyai büntudat, szülés, mindentudó magzat, intuíció*). Számára a mese kezdeti képe „nem csak fájón szomorú, hanem mélyen, fájón szomorú.” Így bevallása szerint belekapaszkodik egy képbe a rajzán látható, „fényárban úszó lovasról” (Melléklet 4.1.). A boszorkány jelensége mélységesen rémisztő és kegyetlen a számára. A rémség témája, amellyel M. a műhely eleje óta foglalkozik, ebben a mesében éri el tetőpontját, és egyben a fordulópont is itt jön el. „Baba Jaga alapvetően gonosz” – mondja, - „de van benne valami mégis, ami nem gonosz. ...mintha három fia lenne, és az első a kedvence, ...ebbe belekapaszkodtam.” A hasítás mentén szétválasztott tartalmak már keresik a kapcsolódási pontokat, és szép találkozás történik akkor, amikor Baba Jaga fiús anyasága mentén kezdenek M. érzései szelídülni. M. másodszeros fiús anyaságra készül. Az M. rajzaiban megmutatkozó fordulópont Baba Jaga házában ábrázolásával érkezik. Baba Jaga háza a kéménytől „otthonos,” és talán a boszorkány sem annyira „kegyetlen,” mondja, mert végül „állja a szavát.” Azt azért hozzáteszi, hogy házában „a lány áldása nem fér meg, mert a jó a rossz házában nem fér meg” – az ambivalenciát a végletekből kibékíteni nehéz feladat, de egy folyamat már elindult.

K. saját aznapi bejelentkezéséhez nyúl vissza a megjelenő témáival (*intuíció, mindentudó magzat*), és megszólalásával M. feszültségére, szomorúságára is oldást ajánl (*társas kapcsolatok*). Szerinte a lerajzolt két tárgy (Melléklet 4.2.) „védőerő”, „doppingszer.” A kezdeti szomorúságot oldja, ami „tiszteletreméltó,” mondja, hogy ebben a helyzetben ekkora értéket tud adni anya a gyermekének. Valami kézzelfogható értéket ad, ami Vaszliszával marad, és tudja is használni, véli K. Az oldás tehát az anyával való kapcsolat új szintre emelkedése: a bábuval az anyát olyan módon építi be magába a lány, mely segíti őt az életben. Ez hitelesen érkezik K.-tól, aki a bejelentkező

körben saját anyja szülés-élményeiről beszél, és arról, hogyan segítik őt ezek a történetek és édesanyja támogatása.

Vaszilisz „a tűz erejét is megszerzi,” mondja, és azt latolgatja, „micsoda erő” van benne. A mesében lévő út számára „félelmetes és egyszerre vonzó”. A fény-sötétség ellentéteivel foglalkozik, és ezzel szimbolikusan tovább érleli a „mi történik ha behunyom a szemem gondolatát,” mely második rajzának fő témája (lásd később, és Melléklet 4.2.). De „van egy határ,” vallja, amikor jogász énje bekacsolt és kivonta őt a meséből. Ha Vaszilisz megöli ezeket a „szemétládákat, vagy legalábbis felelős a halálukért, akkor ezt nem úszhatja meg, a törvény ezt nem engedi, a következményekkel számolni kell”.

G.-t ez inspirálja. Azt mondja, K. rajzán a két bábu a „tökéletes *önbizalom* és *intuáció* jelképei.” Tovább viszi az oldás témáját (*mindentudó magzat*), majd saját témájába fordítja, mely saját fő témájának (*partner nélkül*) és a csoport aznapi fő témájának (*határok*) találkozása. Azt mondja, példaértékű, ahogy Vaszilisz „végignyomja ezt a kökemény történetet.” Az anyatigris bontakozásáról beszél. „Magamért most kell először kiállnom, ebben a partner nélküli szituációban. ...a *határmutatás* csak jó felé tudja elvinni a dolgokat.”

Számos perinatális téma mentén az elemzés a bontakozó anyai identitás-narratívumok tárházát mutatta. A második mese témái az egyén és a csoport szintjén is átemelődtek, valamint a legelső alkalmon lefektetett egyéni témák feszültségében érkezett oldás, fordulópont a harmadik alkalmon. A csoport aznapi témái az *intuáció* és a *határok*, hiszen a résztvevők identitás-narratívumainak csúcspontja ezen témák bontakozását mutatja. Az intuáció a *bűntudat* oldására alkalmas erőként mutatkozik be, ami a csoport négy alkalmat átívelő témája. A határokkal kapcsolatban érkezik a csoportban egyfajta engedély a „kiabálós anyaságra,” (K. szavai) és arra, hogy harcoljanak, „ágáljanak, hisztériázzanak” (M. szavai) a belső nyugalom, és az elég jó szülés-születés élmény lehetőségéért. Engedély érkezik, hogy a gyermek érdekében, ha kell, változzanak jókislányból tüzes koponyát tartogató boszorkányba, és „kiálljanak magukért” (G. szavai). Ez Vaszilisz meséjének egyik tanítása.

#### **4. Összegzés, következtetések**

A mesék nyomán készült rajzok és beszámolók ötvözik a várandósság kollektív mintázatában szereplő témák, illetve a mesei perinatális szimbólumok felmerülését. A várandósságra jellemző kollektív mintázatok és meseelemzések nyomán

megfogalmazott hipotézist igazolták, a rajzok és beszámolók alkalmas terepnek bizonyultak a formálódó anyai identitás-narratívumok megszólaltatásához.

A Kondorkeselyű mese nyomán számos perinatális téma szólított meg: férfi, női, gyermek szerepek, a család születése, származási család/apai-anyai örökség, saját anya és partner, mint megmentő, szárnyalás, változás, alakváltás, krízis és ambivalencia. Rapunzel alapján készült rajzokban és megbeszélésekben az anyaság, az anyához fűződő ambivalencia, a kamaszkori fantáziák, a várandós kívánósság, a várandóssággal járó krízis rendből rendezetlenséget hozó mivolta, a bizalom és ráhagyatkozás mozzanata jelentek meg. Vasziliszka meséje számos perinatális titok felkutatására adott lehetőséget: az élet ciklikussága, múlandósága, az anyai örökség, az intuíció ajándéka, a szülés, a beavatódás által szerzett tudás hatalma megjelent. Az Aranytojást tojó sas nyomán született képekben egyik oldalról a burok, a védettség, az oltalmazó anyai minőség, másik oldalról a kiáradás, szárnyalás, egybefolyás, önátadás élménye jelent meg.

A harmadik alkalom tematikus elemzése egyéni és csoport szintű narratívák fordulópontját hozta magával. Az anyai büntudat számos ponton történő oldódása, és a személyes határok felállításával kapcsolatos engedély a szuverén anyaságra fordulópontként jelentek meg az anyai identitás-formáló narratívumokban. Egyedi mintázatokon túl a szülésre készülődés kollektív mintázatai is megmutatkoztak, ami G. és K. szülés előtti egy-két hétben készülő rajzaiban tetten érhető. Brizendine (2010) szerint egy-két héttel a szülés előtt már kifornak az anyai agyhálózatok. A rajzok és az azt követő szülések időpontját figyelembe véve, a szülés eseményére történő lélektani beállítódás bő egy-két héttel a szülés előtt már dominálja a pszichét tükröző rajzokat.

A tematikus elemzés módszerének rugalmassága a módszer erőssége és egyben gyengesége is, hiszen a kódolás során azonosított kategóriák és alkategóriák megnevezése kötetlen, és csupán feltételezi a vizsgálatot vezető személy kellő jártasságát a szakmai megalapozottságra és az elméleti háttérre vonatkozólag. A műhely csoport résztvevői hasonló kulturális és társadalmi rétegből érkeztek, további csoportok alkalmasak lehetnek a várandós asszonyok identitás-formáló narratívumainak szélesebb körben történő vizsgálatára. Nagyobb mintavétel pedig a műhelyen elhangzó narratívumok tartalomelemzését is lehetővé tenné, mely a felmerülő témák kimutatása mellett a gyakorisági tényezők bemutatására is alkalmas statisztikai mérőeszköz.

A várandós mese műhely olyan anyai identitás-narratívumoknak adott helyet, melyek egyedi és kollektív mintázata a mesékhez kapcsolatosan jelenhettek meg rajzokban

és beszámolóiban. A csoport társas támasz funkciója, az anyák megható őszintesége, a csoport alkalmak meghittsége mind hozzájárultak, hogy élményként őrizzem a műhely eseményeit. A csoport témái szakmai és személyes növekedési lehetőséget nyújtottak.

## IRODALOM

- Andrek A. (1997). A kompetens magzat. In Hidas Gy.(szerk) (1997): *A megtermékenyítéstől a társadalomig*. Dinasztia Kiadó, Bp. 9-23.
- Andrek A. (2013). Mindentudó kisbabád, mindentudó magzatod. *Kapocs*, 11 (4), 22-33.
- Antalfai, M. (2011). *A női lélek útja mondákban és mesékben*. Wesley János Lelkészképző Főiskola, Budapest.
- Bagdy, E. (1988). Relaxációs és szimbólumterápiák. Itt: *Relaxációs módszerek*: 2. bőv. kiad. Medicina, Budapest.
- Bakó T. (1996). *Verem mélyén - könyv a krízisről*. Cserépfalvi, Budapest.
- Bálint S. (1991). A természetes szülés hipotézise. *Lege Artis Medicinae*, 1(3), 174-179.
- Braun, V.; Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101. doi: <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brizendine, L. (2010). *A női agy*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.
- Boldizsár, I. (2007). *Mesék férfiakról nőknek*. Magvető, Budapest.
- Boldizsár, I. (2010). *Meseterápia – Mesék a Mindennapokban és a Gyógyításban*. Magvető, Budapest.
- Boldizsár, I. (2013). *Mesekalauz úton lévőknek – életfordulók meséi*. Magvető, Budapest.
- Bruner, J. (2001). A gondolkodás két formája. Itt: László, J., Thomka, B. *Narratívák 5. Narratív Pszichológia* (27-59). Kijárat Kiadó, Budapest.
- Cheek, D. (1974) Sequential Head and Shoulder Movements Appearing with Age Regression in Hypnosis to Birth. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 16, 261-266.
- Cramer, B.; Palacio-Espasa, F. (2012). *A baba-mama pszichoterápiák gyakorlata*. Medicina könyvkiadó Zrt., Budapest.
- Eliade, M. (1996). *Rites and Symbols of Initiation (The Mysteries of Birth and Rebirth)*. Harper Collins Publishers, New York.
- E-pakk. (1997). *Mesepszichológia*. Innen: <http://www.e-pakk.hu/mesepszichologia.htm>.
- Erikson, E. H. (1991). Az életciklus: az identitás epigenezise. In Erikson, E. H. (1991): *A fiatal Luther és más írások*, 437-498. Gondolat, Bp.
- Erős, F. (2001). *Az identitás labirintusai*. Janus/Osiris könyvtár, Budapest.
- Estes, C. P. (2004). *Farkasokkal futó asszonyok*. Édesvíz kiadó, Budapest.

- Grimm, J. és Grimm, W. (1989). *Gyermek- és családi mesék*. Ford.: Adamik L. Márton L. Magvető Könyvkiadó, Budapest.
- Grof, S. (2008) *A jövő pszichológiája, a pszichológia jövője*. Nyíregyháza, Pilis-Print Kiadó.
- Hidas, Gy., Raffai, J., & Vollner, J. (2011). *Lelki köldökzsinór – Beszélgetek a kisbabámmal*. Helikon kiadó, Budapest.
- Honti, J. (1937). *A mese világa*. Elek-nyomda, Budapest.
- Hoppál, M., Jankovits, M., Nagy, A, Szemadám, Gy. (2004). *Jelképtár*. Helikon Kiadó, Budapest.
- Kast, V. 1992. Methodological Remarks on Fairy Tale Interpretation. In: M. Jacoby-V. Kast-I. Riedel (Eds.): *Witches, Ogres and the Devil's Daughter. Encounters with Evil in Fairy Tales*. Shambala, Boston & London.
- Kende, H. B. (2003). *Gyermekpszichodráma*. Osiris kiadó, Budapest.
- Kitzinger, S. (2006). *A szülés árnyékában – Katarzis vagy krízis?*, Alternatal, Bp.
- László, J. (2001). Előszó. Itt: László, J., Thomka, B. *Narratívák 5. – Narratív Pszichológia (7-15)*. Kijárat Kiadó, Budapest.
- László, J. (2005). *A történetek tudománya: Bevezetés a narratív pszichológiába*. Új Mandátum Kiadó, Budapest.
- Leboyer, F. (1994). *A gyöngéd születés*. T-Twins, Budapest.
- Molnár J. (2004). *Világra jönni, világra hozni. Szellemi ösvények az új évezredben*. Cédrus kiadó, Budapest.
- Pál J., Újvári E. (2001). *Szimbólumtár*. Balassi kiadó, Bp. Innen: [http://www.balassikiado.hu/BB/netre/Net\\_szimbolum/szimbolumszotar.htm#arany%20szimbolumszotar](http://www.balassikiado.hu/BB/netre/Net_szimbolum/szimbolumszotar.htm#arany%20szimbolumszotar)
- Peseschkian, N. (1991). *A tudós meg a tevehajcsár – keleti történetek, nyugati lelki bajok*. (L. Adamik, Ford.) Helikon Kiadó, Budapest.
- Propp, V. J. (1975). *A mese morfológiája*. (A. Soproni, Ford.) Osiris kiadó, Budapest.
- Propp, V. J. (2005). *A varázsmese történeti gyökerei*. (M. Istvánovits, Ford.). L'Hartmann kiadó, Budapest.
- Ricoeur, P. (2001). A narratív azonosság. Itt: László, J., Thomka, B. *Narratívák 5. – Narratív Pszichológia (15-27)*. Kijárat Kiadó, Budapest.
- Raphael-Leff, J. (1993). *Másállapot: A várandósság pszichológiája*. Háttér Kiadó, Budapest.
- Stern, D.(2006). *Anya születik*. Animula, Budapest.

- Stern, D. (2004). *Az anyaság állapota*. Animula, Budapest.
- Suhai-Hodász G. (2000). A gyermekvárás, mint normatív krízis (kézirat)  
*Nemcsak gyermek születik... - a szülés körüli élmények összehasonlító vizsgálata*  
című szakdolgozatának (ELTE BTK, Budapest) részlete.
- Szeverényi P. (1986). A terhesség pszichológiája. In Lampé L. (szerk) (1986):  
*Szülészet-nőgyógyászat II. (A terhesség pszichoszomatikája)*. A DOTE Női  
Klinikájának kiadványai, 13(2), 5-21.
- Szokolszky, Á. (2004). *Kutatómunka a pszichológiában*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Szőnyi, M. (2000). Relaxációs és imaginatív terápia. Itt: Szőnyi, G., Füredi, J. *A  
pszichoterápia tankönyve*, 341-353. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Zeintlinger, K.E. (1991). *A pszichodráma-terápia tételeinek elemzése, pontosítása és  
újrafogalmazása J. L. Moreno után*. Semmelweis Egyetem és Párbeszéd  
Alapítvány, Budapest.
- Varga K., Andrek A., Herczog M. (2011). A várandósság és a szülés pszichológiai  
vonatkozásai és társadalmi beágyazottsága. IN: Danis I., Farkas M., Herczog M.,  
Szilvási L. (szerk): *A génettől a társadalomig: a koragyermekkorai fejlődés  
színterei*, 241-255. Biztos Kezdet, Budapest.
- Varga, K. (2011). A centrális oxitocin és gyakorlati jelentősége. Innen:  
[http://www.szoptatasportal.hu/fejezetek\\_a\\_laktacios\\_szaktanacsado\\_kepzes\\_torz\\_sanyagahoz/a\\_centralis\\_oxitocin\\_es\\_gyakorlati\\_jelentosege](http://www.szoptatasportal.hu/fejezetek_a_laktacios_szaktanacsado_kepzes_torz_sanyagahoz/a_centralis_oxitocin_es_gyakorlati_jelentosege)
- Varga, K., & Suhai, G. (2010). *Szülés és születés – lélektanon innen és túl*.  
Pólya kiadó, Budapest.
- Vass Z. (2006). *A rajzvizsgálat pszichodiagnosztikai alapjai – Projekció, kifejezés,  
mintázatok*. Flaccus Kiadó, Budapest.
- Vass Z. (2011). *A hétlépéses képelemzési módszer*. Flaccus Kiadó, Budapest.
- von Franz, M. L. (1995). *Női meselakok*. Európa, Budapest.

## **MELLÉKLETEK**

1. A várandós műhely meséi
  - 1.1. A kondorkeselyű lánya
  - 1.2. Grimm: Rapunzel
  - 1.3. Világszép Vasziliszka
  - 1.4. Az aranytojást tojó sas
2. Beleegyező nyilatkozat
3. A műhely relaxációs formulái
  - 3.1. A teljes test ellazítása (AT nyomán)
  - 3.2. Mesehallgatáshoz nyitó –és záróformula
4. A műhelyen készült rajzok
  - 4.1. M. rajzai
  - 4.2. K. rajzai
  - 4.3. G. rajzai
  - 4.4. O. rajzai

## Melléklet 1. A várandós mûhely meséi

### 1.1. A kondorkeselyû lánya

#### A KONDORKESELYÛ LEÁNYA



kondorkeselyûk egy tó felé repültek. Ott levetették tollruhájukat, fiatal lányokká változtak és megfürödtek. A tónál egy nem éppen fiatal férfi is állott, akinek még nem volt felesége. Meglátta a tóban fürdõ lányokat, és törte a fejét, hogyan szerezzen társat közülük. Vadászkunyhót épített a tóparton és elrejtõzött. A keselyûlányok meg is jöttek, levetették tollruhájukat, egyikük a vadászkunyhó közelében. A férfi hirtelen elõugrott, és a kunyhóba rántotta a tollruhát. A leányok fejvesztetten rohantak a tollruhákhoz, magukra kapták és elrepültek; csupán az a leány maradt ott, akinek tollazatát ellopta a férfi. Könyörögve szólalt meg:

– Add vissza tollaimat, társaim már elmentek, és én is utánuk akarok repülni!

– Nem! – válaszolt a férfi. – Soha többé nem kapod vissza tollruhád!

A férfi aztán megnézte a leányt, az meg a férfit, és megtetszettek egymásnak. A férfi magával vitte a leányt kunyhójába, a tollruhát pedig eldugta egy kosárba. A leány új ruhát kapott, majd összeházasodtak. Megszokták egymást, és idõvel fiuk is született. A gyermek szépen fejlõdött, és nagyra nõtt.

Egy napon az asszony azt javasolta, látogassák meg az apját. Az öreg kondorkeselyû az égbolton lakott.

– Hogy mehetnék én oda, hiszen nincsen szárnyam?!

– mondta a férfi. Az asszony megígérte, kieszel valamit. Janiparana-leveleket hozott, és azokat férje meg fia karjára kötözte. Aztán mindkettőt meglegezte tollingével: a karból szárny, a levélből toll lett. Majd így szólt:

– Most aztán próbáljunk repülni!

Először a kicsi tett kísérletet. Felemelkedett, és kisé messzebb, egy fán ereszkedett le. A férfi következett: alig emelkedett fel, máris lezuhant.

– Segítek neked, hogy velünk jöhess – vigasztalta az asszony. Férje alatt repült, és támogatta, hogy le ne zuhanjon. Sikerült levegőbe emelkedniük. A fiú azonnal az ég bejáratához repült és leült. Kis idő múlva szülei is megérkeztek, de apja teljesen kimerült. Beléptek az égbe. Ott ugyanolyan minden, mint itt lenn. A keselyűk ott emberformájúak, és nem viselnek tollruhát.

A kis család tovább indult égi útján. Először a Nap házához jutottak el. A Nap is embernek látszott, ajakdísz és világitó tollkoronát viselt. Nem nagyon lehetett megközelíteni, mert hőség vette körül. Amikor üdvözölték egymást, így érdeklődött:

– Hová mentek?

– Apámat akarjuk meglátogatni – válaszolta az asszony.

Aztán a Hold házához értek; a Hold feje egészen kopasz volt. Utána a Szél hajléka került útjukba. Bár üresen találták, beléptek és várakoztak. Hirtelen hatalmas szélvihar kerekedett.

– Ott jön a Szél! – szólalt meg az asszony, és csakugyan: a szakállas Szél lépett be, fejdíszét magasra tartotta a ke-

28

faragásnak. Csaknem befejezték a munkát, amikor felszendült a sólyom riasztó kiáltása: „Kja-kja-kja!” A harkályok egyszeriben eltűntek. Az öreg megjött, leült veje mellé, és érdeklődött, hogyan áll a munkával.

– Rövidesen kész vagyok – válaszolt a vő.

Az öreg ott maradt még egy ideig, aztán elment. Tüszént előbukkant a harkályok királya és megkérdezte:

– Elment már?

Az igenlő válaszra előhívta madarait. Mire a nap leszállt, a csónak elkészült. Aztán mindnyájan távoztak.

A férfi közölte feleségével, hogy a munkát elvégezte, másnap reggel vízre is bocsátották a csónakot.

Egy napon az öreg megéhezett. Megparancsolta vejének: zárja el a folyót, merje ki a vizet, és még aznap hozzon neki – ahogyan ő mondta – „trahira-halakat”. Az após az aligátort nevezte trahira-halnak, de veje erről mit sem tudott.

A férfi elment, elzárta a folyót, de hasztalan töprengett: miként fogja még ma ezt a rengeteg vizet kimerni. Végül kézbe vett egy üres fakérget, és szomorúan neki látott a munkának. Arra ment Tatina, a szitakötők királya. A jövevény érdeklődött, mit csinál. A férfi elmesélte, milyen feladatot bízott rá az apósa, és Tatina megígérte, hogy népével együtt segítségére siet. Hívására ezerszínű, hatalmas szitakötő-sereg röppent Tatinához. Sorban leültek a vízelzáró gát szélére, és hátsó lábukkal fecskendezni kezdték a vizet kifelé. Oly sebesen dolgoztak, hogy a folyó medre pillanatok alatt kiszáradt. A sólymot nem is kérték fel őrzésre, ugyanis az öreg Kondorkese-

30

leben. Feltette a fejdíszét, és a vihar azonnal elállt. Kölcsonös üdvözlés után a házigaazda megtudakolta, merre tartanak.

– Apámhoz igyekszünk – hangzott az asszony válasza.

Végül elérték az öreg Kondorkeselyű otthonát. Az asszony a férfi nélkül, csak kisfiával ment be, hogy közölje apjával megérkezését, és kipuhatolja: apja fogadja-e férjét. Üdvözölte apját, az öreg pedig a gyermek apja felől érdeklődött. Az asszony elmesélte házassága történetét. Az öreg Kondorkeselyű magához kérte a férfit, és szállást adott mindhármuknak. De azért nagyon haragudott, hogy ilyen veje van! Valami ürügyet keresett, hogy elúzhassa.

Másnap reggel az öreg megüzente a leányával, hogy veje készítsen egy szál fatörzsből nagyméretű hajót, de még aznap kész legyen. A férfi egyáltalán nem értett a csónakfaragáshoz: szomorúan bandukolt az erdőben, és hasztalan törte a fejét, hogyan lásson hozzá. Végül kivágott egy fatörzset, és fejszójét fáradt mozdulatokkal bele-belevágta: kop-kop-kop.

Hirtelen odarepült hozzá a harkály, és leült mellé.

– Mit csinálsz te itt? – kérdezte a madár, a harkályok uralkodója.

A férfi elmesélte szorongatott helyzetét, a harkályfőnök azonban megvigasztalta:

– Mi segítünk neked! Csak összehívom madaraimat! – és elrepült. Hatalmas harkálysereggel tért vissza. A sólymot egy magas fa tetejére küldte, hogy őrködjék, az öreg meg ne lepje őket.

A harkályok nagy buzgalommal nekiláttak a csónak-

29

lyű egyáltalán nem akart eljönni, mert biztosan tudta, hogy a férfi teljesíti parancsát. Aztán Tatina felszólítására a férfi megölte a trahira-halakat; akkora halomban heverték ott, hogy ahány kosarat hozott magával, színültig megtöltötte velük. Hazaszállította a halzsákmányt, és apósának megüzente: befejezte a munkát!

Az öreg azt hitte, hogy a veje aligátorokat fogott; viszszaüzent: a zsákmányt vigye az erdőbe, hagyja ott, hadd rohadjon, aztán ha majd a dögökben hemzsegnék a nyüvek, megeszi, mert az a kedvenc eledele. A csemegéhez tápiókalisztet is öröltetett. Néhány nap múlva, amikor úgy gondolta, hogy már elég sok nyű lesz, megtöltött egy tökedényt tápiókaliszttal, és elindult az erdőbe lakmározni. De nem aligátorokat talált, amint várta, hanem óriási tömegű halat. Felbőszülve hazarohant, és megüzente leányát, hogy a parancsot rosszul adta át.

Az asszony azt tanácsolta férjének, az öreg kiengesztelése végett készítsen újabb folyógátat, de most aligátorokat fogjon. A férfi szomorúan ment a folyóhoz, így töprengett: „Ki tudja, segít-e most rajtam Tatina?”

Alig zárta el a folyót, Tatina máris beállított seregével. Egykettőre végeztek a munkával. A férfi a sekély vízben rengeteg aligátort megölt, majd összekötözte és hazacipelte őket. Felesége közölte az öreggel, hogy itt a zsákmány; apja megparancsolta, vigyék a „trahirákat” az erdőbe. Amint a nyüvek beléjük költöztek, az öreg magához vett egy tőkhéjra való tápiókalisztet és három napig ott lakmározott.

A Kondorkeselyű újabb ürügyet keresett, hogy ve-

31

jét elűzze, de leánya már megszerette férjét, ezért nagyon sajnálta.

Az öreg kijelölt egy hatalmas erdőrészt, és üzent a vejének, hogy még aznap vágja ki a fákat, különben megöleti őt. A férfi szomorúan élesítgette fejszóját, majd nekifogott a kilátástalan munkának. Kivágott egy fát, leült, s eltöprengett helyzetén.

– Jó napot, egykomám! – üdvözölte a harkályok királya, aki éppen arra repült. A férfi elpanaszolta neki bánatát, és a madár megígérte, hogy népével ismét segítségére siet. Számptalan nemzetségével tért vissza, és míg a sólyom őrt állt, a harkályok serényen végezték munkájukat. Egy részük az aljnövényzetet vágta, a többiek a vastag törzseket döntötték ki. Már csaknem készen voltak, amikor felhangzott a sólyom riasztó kiáltása: az öreg közeledését adta hírül. A harkályok gyorsan felröptek, és elrejtöztek a fák között. Az öreg kitörő örömmel fogadta a jól végzett munkát.

– Na, most már nem foglak megölni – ígérte vejének, és otthagya. A harkályok azonnal visszajöttek, és mire leszállt a nap, befejezték az erdőirtást. Utána mindnyájan hazatértek.

A kivágott fa rövidesen megszáradt, és az öreg Kondorkeselyű megparancsolta, gyűjtsanak alá. Ő is eljött, állítólag azért, hogy vejének megmutassa, hogyan kell ezt csinálni. Először az egyik szélén gyűjtotta meg a tisztást, és a vejét a tisztás közepére küldte, nézze meg, jól ég-e ott beljebb is. Amint azonban a férfi körülnézett, a lángok máris körülvették, s elzárták előle a menekülés

útját. Rádöbent, hogy csapdába került: az öreg Kondorkeselyű így akar végezni vele! Látván reménytelen helyzetét, földre borult és sírva fakadt. Egy lyukból ekkor egy pók mászott elő, és megkérdezte, miért sír. Elmesélte neki apósa gonoszságát, s a pók meghívta, menjen vele földalatti barlangjába. A férfit pókká változtatta, és együtt lementek a barlangba; ettek, és várták a tűz kialvását. Egy nap és egy éjszaka égett a tűz.

A Kondorkeselyű hazaérkezett, és megkérdezte a leányától, itthon van-e már a férje.

– Bizonyára már meghalt! – válaszolt az asszony, mert jól tudta, apja mit művelt.

Az öreg Kondorkeselyű másnap megtöltötte nagy tökédyét tápiókaliszttal és a parázsló irtás helyére sietett, hogy lakomázzon veje holttestéből. Leánya a gyermekkel együtt sírva követte. Az öreg körbejártatta a tekintetét, a holttestet kereste, és amint az irtás közepéhez ért – meglátta vejét, amint sértetlenül áll egy fatörzsön. A Kondorkeselyű mérgesen földhöz csapta a tápiókaliszttal és dúlva-fúlva távozott. Az asszony pedig hívta férjét, hagyják el apja házát, mert az öreg különben előbb-utóbb megöli.

Hazatérve becsomagolták holmijukat, és útravalóul maniókaliszttal készítettek. Az öreg Kondorkeselyű még mindig rettenetesen dühöngött, és amint a család eltávozott, utánuk küldte harcosait, a fekete dögkeselyűket. Az asszony ezt előre sejtette, és biztonság kedvéért hosszú kést vett magához.

A dögkeselyűk rácsaptak férjére, el akarták fogni, de

az asszony bátran szembeszegült a támadókkal: egyiknek a fejét, másoknak a szárnyát vágta le fegyverével, és a többi is elzavarta.

A család eljutott az égbolt kapujához, és leszállni készült. A fiú azonnal a föld felé lebegett, de a férfi félt, hogy rögtön lezuhan, ha megkísérli a repülést. Felesége megnyugtatta, alatta repült, és tartotta a levegőben, nem engedte, hogy lezuhanjon. A férfi kifulladásra, holtfáradtan ért földet. Azonnal leült, s megtámaszkodott, annyira kimerítette az út.

## A VARÁZSBUGYOR



olt egyszer egy ifjú, aki igen sokat adott a külsejére. A legfinomabb ruhákat viselte, és a legpompásabb ékszerekkel ékesítette fel magát. Volt neki többek között egy varázserejű sastolla, ezt háború idején hordta a fején. Felesége nem volt. Ügyet sem vetett az asszonyokra, holott nem egy leány akadt volna a faluban, aki szíves-örömmel hozzáment volna feleségül, hiszen bátor, kellemes természetű és csinos ember volt ez a fiatal vadász.

Egy napon, amikor társaival vadászott – az indiánok abban az időben még gyalog jártak vadászni, – elszakadt a többiektől, hogy néhány bölény nyomába szegődjék. A bölényeknek azonban sikerült elmenekülniük. Csak egy fiatal üsző maradt hátra, mert beleragadt egy isza-

## 1.2.Grimm: Rapunzel

Egy férfi és egy nő, akik már nagyon régi hiába vágytak egy gyermekre, míg végül a jó Isten reményt adott az asszonynak arra, hogy beteljesüljön a kívánsága. Ezeknek az embereknek a hátsó lakrészében volt egy kicsi ablak, amiből egy pompás kertet lehetett látni, ami telis-tele volt a legszebb virágokkal és gyógyfüvekkel, de ezt a kertet magas fal vette körül és senki nem mert oda bemenni, mert a kert egy varázslónőé volt, akinek igen nagy volt a hatalma és ezért az egész világ félt tőle.

Egy nap az asszony ennél az ablaknál állt és kinézett a kertre, ahol megpillantott egy ágyást, ami a legszebb galambbegy salátával volt beültetve. Ezek olyan frissnek és zöldnek tűntek, hogy az asszony megkívánta és a legnagyobb vágya az lett, hogy ebből a galambbegy salátából ehessen. Ez a vágya minden nap nőtt, és mivel tudta, hogy nem kaphat belőle, fogyni kezdett, sápadt lett és nagyon siralmasan festett. Ekkor megijedt a férfi és megkérdezte: "Miben szenvedsz hiányt, drága asszony?". "Ah- mondta a nő- ha én nem kapok enni abból a galambbegy salátából ami a házunk mögötti kertben nő, meghalok." A férfi, aki őt nagyon szerette azt gondolta: "Eh, minthogy hagyod meghalni a feleséged inkább hozz neki a galambbegy salátából, kerüljön amibe kerül." Szürkületkor tehát átmászott a falon a varázslónő kertjébe, nagy sietve teleszedte az egyik kezét a salátából és elvitte a feleségének. Ő azonnal salátát készített belőle magának és mohón felfalta. Annyira jólesett neki, annyira ízlett, hogy másnap még háromszor jobban kívánta. Hogy megnyugodjon, a férjének még egyszer be kellett másznia a kertbe. Szürkületkor összeszedte hát magát újra, amikor azonban lemászott a falról, rettentően megijedt, mert ott állt előtte a varázslónő.

"Hogy merészeled- mondta dühösen- hogy a kertembe tolvajként jössz és ellopod a galambbegy salátámat?" "Ah- mondta a férfi- nem szívesen döntöttem így és csakis kényszerűségből: a feleségem meglátta az ablakból a salátáját és annyira vágyakozni kezdett utána, hogy meghalt volna, ha nem ehet belőle." Erre lecsillapodott a varázslónő haragja és így szólt a férfihez: "Ha úgy áll a dolog, ahogy mondod, akkor megengedem neked, hogy annyi salátát vigyél magaddal, amennyit csak akarsz, és csak egy feltételt szabok: nekem kell adnod a gyermeket, akit a feleséged a világra fog hozni. Jó sora lesz, úgy fogok róla gondoskodni, mint egy anya." A férfi félelmében megígérte, és ahogy az asszony napjai kiteltek, azon nyomban megjelent a varázslónő, a gyermeknek a Rapunzel nevet adta és magával is vitte.

Rapunzel lett a legszebb gyermek a Nap alatt. Amikor tizenkét éves lett, a varázslónő bezárta őt egy toronyba, ami egy erődben állt és nem volt sem lépcsője, sem ajtaja, csak a legtetején volt egy pici ablakocska. Amikor a varázslónő be akart jutni, megállt az ablak alatt és felkiáltott:

"Rapunzel, Rapunzel,  
A hajaddal emelj fel."

Rapunzelnek csodálatos, hosszú haja volt, finom, mint a vert arany. Amikor meghallotta a varázslónő hangját, kiengedte a copfjait, felcsavarta az ablak keretébe és leengedte a haját húsz rőf mélyre, azon emelkedett fel a varázslónő.

Néhány év múlva az történt, hogy a király fia az erdőn lovagolt keresztül és elhaladt a torony előtt. Ott énekszót hallott, ami olyan édes volt, hogy megállt és hallgatta.

Rapunzel énekelt, aki kiengedte a hangját, hogy magányának idejét jobban töltse. A királyfi hasztalan kereste a torony ajtaját, de az ének annyira meghatotta a szívét, hogy eztán minden nap kiment az erdőbe hallgatni. Egyszer amint egy fa mögött állt, látta, hogy megérkezik a varázslónő, és hallotta, ahogy felkiabált:

"Rapunzel, Rapunzel, A hajaddal emelj fel." Akkor Rapunzel leengedte a haját és a varázslónő feljutott hozzá. "Ez hát a létra, amivel fel lehet oda jutni- mondta a királyfi- egyszer én is szerencsét fogok veled próbálni." Következő nap, amikor sötétedni kezdett, odament a toronyhoz és kiáltott: "Rapunzel, Rapunzel, A hajaddal emelj fel."

Hamarosan leereszkedett a haj és felemelte a királyfit. Kezdetben Rapunzel halálosan meg volt rémülve, hogy bejutott hozzá egy férfi, hiszen még sosem látott egyet sem a saját szemével, ám a királyfi nagyon barátságosan kezdett vele beszélgetni és elmesélte neki, hogy énekétől olyan hevesen vert a szíve, hogy nem volt többé nyugta, látnia kellett a lányt. Rapunzelből ekkor elszállt a félelem, és amikor a férfi megkérdezte, hogy elfogadná-e őt férjéül, és mivel a lány látta, hogy a férfi fiatal és jóképű, azt gondolta, "ő jobban fog szeretni engem, mint az öreg Gothel asszony", igent mondott és a férfinak nyújtotta a kezét. Megbeszélték, hogy a királyfi minden este eljön majd hozzá, de a varázslónő, aki mindig csak nappal látogatta meg, ebből semmit nem vett észre, míg egyszer Rapunzel megkérdezte: "Mondja már meg nekem, Gothel asszony, hogy lehetséges az, hogy önt mindig egyre nehezebb felhúznom, míg a királyfi egy szempillantás alatt nálam terem." "Ah, te istentelen gyermek- ordította a varázslónő- mit kell tőled hallanom, elárultál engem!" Dühében összefogta Rapunzel szép haját, néhányszor megütötte a lányt a bal kezével, jobb kezével egy olló után kapott és nyissz-nyissz, levágta a haját, a hosszú fürtök ott feküdtek a padlón. Annyira irgalmatlan volt, hogy szegény Rapunzelt egy kopár helyre vitte, ahol nagy jajgatások között nyomorban kellett élnie. Ugyanazon a napon, amikor Rapunzelt kitagadta, este a varázslónő a levágott haját felerősítette az ablakkerethez, amikor pedig a királyfi megérkezett és felkiáltott

"Rapunzel, Rapunzel,  
A hajaddal emelj fel."

Leengedte a haját, de a királyfi odafent nem a kedves, szeretett Rapunzelt találta, hanem a varázslónőt, aki gonosz, mérgezett pillantásokkal nézett rajta végig és így szólt hozzá: "Számodra Rapunzel elveszett, soha többé nem fogod őt látni." A királyfi magán kívül volt a fájdalomtól és kétségbeesésében kivetette magát a toronyból: életben maradt ugyan, de mindkét szeme világát elveszítette. Vakon bolyongott összevissza az erdőben, nem evett mást, csak gyökereket és bogyókat, és mást sem csinált, csak jajgatott és sírt az ő elvesztett, szeretett asszonya után. Így bolyongott néhány évig, míg végre elért abba a pusztaságba, ahol Rapunzel élt az ikrekkel, akiket szült, egy kisfiúval és egy kislánnyal nagy nyomorúságban. A férfi meghallotta a hangját és annyira ismerősnek tűnt neki, elindult a hang irányába, Rapunzel megismerte őt, a nyakába borult és sírt. Két könnycsepp ráhullott a férfi szemére, azok kitisztultak és úgy látott újra, mint azelőtt. Elvezette a nőt és a gyerekeket a birodalmába és még sokáig éltek, boldogan elégedetten.

### 1.3.Világszép Vaszilisz

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy fiatal anya, aki halálos ágyán feküdt. Arca olyan sápadt volt, mint a templom sekrestyéjének fehér viaszrózsái. Kislánya és férje az öreg ágy szélén ültek, s imádkoztak, hogy Isten segítse őt a másvilágon.

A haldokló anya Vasziliszát szólította, aki piros csizmáskájában és fehér kötényében anyja mellé térdelt.

- Fogd ezt a bábút kicsim, - suttogta anyja, s előhúzott a takaró alól egy apró bábút, amely Vasziliszához hasonlóan piros csizmát, fehér kötényt, fekete szoknyát, és gyönyörű, színes, hímzett mellényét viselt.

- Halljad utolsó szavaimat, kicsim, - mondta az anya. – Ha valaha eltévednél vagy segítségre szorulnál, ezt a bábút kérdezd meg, hogy mit tegyél. Segít majd neked. Tartsd mindig magadnál. Ne szólj róla senkinek. Adj ennie, ha éhes. Ezt ígéri anyád. Áldásom rád drága gyermekem.

Azzal az asszony lehelete benn szorult testében, ahol egyesült lelkével, ajkai között elszállt, s az anya meghalt.

A gyermek és az apa hosszú ideig gyászolták. De ahogyan a háború szaggatta föld is kivirul egyszer, az apa élete is kizöldellt újra, s feleségül vett egy özvegyasszonyt, akinek két lánya volt. Bár a mostohaanya és lányai udvariasak voltak, s mindig mosolyogtak, a mosolyuk mögött valami gonoszság bujkált, amit Vaszilisz apja nem vett észre.

Amikor a három nő egyedül volt Vasziliszával, gyötörték, kínozták, parancsokat osztogattak, fát vágattak, nehéz munkát végeztek vele, s szép bőre hamarosan tönkrement. Gyűlölték, mert valami nem evilági bájosság lengte körül. Vaszilisz segítőkész volt és sosem panaszkodott, miközben a mostoha és lányai egymás között is úgy civakodtak, mit patkányok a hulladékon.

Egy nap a mostoha és lányai nem bírták tovább.

- Tegyük úgy... mintha... kialudna a tűz. Aztán küldjük Vasziliszát Baba Jagához, a vén boszorkányhoz, hogy hozzon a kemencékbe tüzet. Ha odaér, a vén Baba Jaga biztosan megöli és megeszi.

Tapsikoltak örömben és vinnyogtak, mint a sötétség állatai.

Aznap este, amikor Vaszilisz megjött a rőzsegyűjtésből, az egész ház sötétségbe borult. Nagyon aggódott, és így szólt mostohaanyjához:

- Mi történt, mivel fogunk most főzni? Mivel világítjuk be a házat?

Mostohaanyja ráförmedt:

- Te ostoba lány! Látod, hogy nincs tüzünk. Én nem mehetek az erdőbe, mert már öreg vagyok. A lányaim sem mehetnek, mert ők meg félnek. Te vagy az egyetlen, akinek ki kell menni az erdőbe. Eredj, keresd meg Baba Jagát, hozz parazsat, hogy újra legyen tüzünk.

Vaszilisz ártatlanul válaszolt:

- Igen, megyek már.

s elindult. az erdőben egyre sűrűbb lett a sötétség, s léptei alatt ropogtak a gallyak.

Vaszilisz nagyon félt. Benyúlt köténye mély zsebébe, s megérintette a bábút, amelyet haldokló anyjától kapott.

- Már az érintésétől is jobban érzem magam.

Minden elágazó ösvénynél megérintette a bábút és azt kérdezte:

- Balra menjek, vagy jobbra?

A bábu pedig jelzett, "Igen" vagy "Nem", "Erre" vagy "Arra". Vasziliszta megetette a bábút otthonról hozott kenyérével, s arrafelé ment, amit érzése szerint a bábu jelzett. Egyszerre csak egy fehér öltözékű férfi nyargalt el mellette lovon, s kivilágosodott. Messzebb egy vörös ruhás férfi léptetett vörös lovon, felkelt a nap. Vasziliszta rendületlenül ment tovább, s amint Baba Jaga kunyhójához érkezett, egy fekete lovas vágatott el mellette fekete lovon, s egyenesen Baba Jaga tanyájára tartott. Hirtelen leszállt az est. A kunyhó körül csontokból volt a kerítés és minden csonton egy-egy koponya. A koponyákban belső tűz izzott, s a sötét erdő tisztását kísérteties fény világította be.

Baba Jaga félelmetes teremtmény volt. Nem hintóban, nem is szekéren utazott, hanem egy mozsár alakú bográcsban, am egymagában repült. Baba Jaga mozsártörővel hajtotta, s amerre csak járt, régóta halott emberek hajából készült seprűvel seperte el nyomát.

A bogrács átsüvített a levegőn, s Baba Jaga mögött zsíros haja lobogott. Hosszú álla felfelé kunkorodott, hosszú orra lefelé lógott, s középen összeértek. apró fehér kecskeszakálla volt, bőrén bibircsókok a varangyos békák érintésétől. Barna foltos körmei vastagok és cserepesek voltak, s olyan hosszúak, hogy nem tudta a kezét ökölbe szorítani.

De kunyhója még ennél is különösebb volt. Hatalmas, pikkelyes csirkelábakon állt, vagy járkált és néha szédült körforgásba kezdett. Az ajtókon és az ablak fatábláin emberi ujjakból volt a retesz, a bejáratot pedig egy emberi állkapocs zárta, amin éles fogak sorakoztak.

Vasziliszta a bábút kérdezte:

- Ezt a házat keressük?

A bábu pedig a maga módján, így válaszolt:

- Igen, ez az amit keresel.

Mielőtt azonban tovább ment volna, Baba Jaga leereszkedett Vasziliszta elé bográcsában, és rákiáltott:

- Hát Te mit akarsz?

A lány remegni kezdett.

- Tűzért jöttem öreganyám. Hideg a házam. Meghal a családom... tüzet kell nekik vinnem.

- Ó igen, ismerlek téged is, meg a családodat is, - recsegte Baba Jaga. – No, te haszontalan gyermek... hagyta, hogy kialudjon a tűz, mi? Nagyon rosszul tetted. Meg aztán, ugyan miért adnék én neked tüzet?

Vasziliszta gyorsan megérintette a bábút és azt mondta:

- Azért, mert kérlek.

Baba Jaga megenyhült.

- Szerencséd van. Ez a helyes válasz.

Vasziliszta örült, hogy szerencséje van, és jó választ adott.

-Addig persze nem adok tüzet, - folytatta Baba Jaga fenyegető hangon, -amíg meg nem dolgozol érte. Ha elvégzed a munkát, kapsz tüzet. Ha nem...

Vasziliszta látta, hogy Baba Jaga szeme izzó parázssá változott.

-Ha nem gyermekem, akkor meghalsz.

Azzal Baba Jaga nagy dérral-dúrral bement a házába, lefeküdt az ágyra és megparancsolta Vaszilisztnak, hogy vigye oda neki az ételt, ami a kemencében főtt.

Volt ott elég étel tíz embernek is, de a boszorkány egyedül evett meg mindent,

Vaszilisztnak csak egy kanálka levest, meg egy morzsányi ételt hagyott.

-Mosd ki a ruháimat, seperd fel a házat és az udvart, főzz ételt, válogasd szét a tiszta búzát az üszköstől és ügyelj, hogy minden rendben legyen. Hamarosan visszajövök, megnézem mit művelsz. Ha mindezt nem végzed el, te leszel a lakomám.

Azzal Baba Jaga elnyargalt bográcsában, orra mint a szélzsák, haja mint a vitorla. Megint este lett.

Amint a boszorkány elment, Vasziliszka a bábujához fordult.

-Most mit tegyek? El tudom én mindezt végezni, mire visszajön?

A bábu megnyugtatta, hogy így lesz, csak egyen egy keveset és térjen nyugovóra.

Reggelre a bábu elvégzett mindnet, csak a főzés maradt. Este megjött a boszorkány és látta, hogy minden rendben van. Egyrészt elégedett volt, másrészt fortyogott, hogy nem talált hibát, és így vicsorgott:

-Nagyon szerencsés lány vagy.

Azzal hűséges szolgálait hívta, hogy öröklék meg a búzát, s megjelent három pár kéz a levegőben, s munkához láttak. Úgy szállt a pelyva, mit ha arany hó hullott volna.

Amikor ez kész volt, Baba Jaga leült vacsorázni. Órákon át lakmározott, aztán megparancsolta Vasziliszának, hogy másnap ismét takarítsa ki a házat, söpörje fel az udvart, mossa ki a ruhákat.

A boszorkány egy földkupacra mutatott az udvaron.

-Abban a földhalomban sok-sok mákszem van, sok millió mákszem. Reggelre válogasd ki a mákszemeket a földből egy külön kupacba. Megértetted?

Vasziliszka majdnem elájult.

-Jaj Istenem, hát hogyan tudnám é azt megcsinálni? Benyúlt a zsebébe, ahonnan a bábu így suttogott:

-Ne félj, gondom lesz rá.

Baba Jaga nagy horkolással álomba merült, Vasziliszka pedig elkezdte... kiválogatni... a mákszemeket... a földből. Egy idő után a bábu így szólt:

-Aludj most egy kicsit. Minden rendben lesz.

A bábu megint elvégezte a feladatot, s amikor a vén boszorkány megérkezett, minden készen volt. Baba Jaga gúnyosan sziszegte:

-Jól van. Szerencséd, hogy most is megcsináltad, amit parancsoltam.

Megint hűséges szolgálait hívta, hogy préseljének olajat a mákszemekből, s a három pár kéz ezt is elvégezte.

Miközben Baba Jaga a zsírt törölgette a szájáról a vacsora végeztével, Vasziliszka mellé állt.

-No mi van, mit bámulsz? –mordult rá a boszorka

-Kérdezhetek valamit, öreganyám? kérdezte Vasziliszka.

-Kérdezz, mondta a boszorkány, - de ne felejtsd el, hogy aki kíváncsi, hamar megöregszik.

Vasziliszka a fehér lovon nyargaló férfiről kérdezett.

-Aha, mondta kedvtelve a boszorkány, -az az első, az az én Nappalom.

-És a vörös lovas a vörös lovon?

-Ah, az az én Kelő Napom.

-És a fekete férfi a fekete lovon?

-Á, igen, az az én harmadik gyermekem, az én Éjszakám.

-Értem, mondta Vasziliszka.

-No gyermekem, nem akarsz még kérdezni? –hízelt a boszorkány.

Vasziliszta már azon volt, hogy a megjelenő és eltűnő három kézpárról kérdez, amikor a bábu ugrálni kezdett zsebében, így hát csak annyit mondott:

-Nem, öreganyám. Ahogy mondtad, aki kíváncsi, hamar megöregszik.

-Á – mondta a boszorkány fejét felemelve, mint egy madár – bölcsebb vagy a korodnál, leányom. Hogy lettél ilyen okos?

-Anyám áldása kísér, - mosolygott Vasziliszta.

-Áldás?! – rikácsolta Baba Jaga. –Áldás?! Ebben a házban semmiféle áldásra nincs szükség. Eredj innen lányom. –Azzal kilökte Vasziliszát az udvarra.

-Tudod mit? – mondta a boszorkány, azzal levett egy parázsló szemű koponyát a kerítésről és egy botra szúrta.

-Nesze fogd. Vidd csak ezt haza. Ez a te tüzed, amiért jöttél. Egy szót se szólj. Eredj.

Vasziliszta már-már megköszönte az ajándékot, amikor a kis bábu ugrálni kezdett a zsebe mélyén, s Vasziliszta rájött, hogy szó nélkül el kell vennie a tüzet, s indulni. Rohant hazafelé azokon az ösvényeken és csapásokon, amelyeket a bábu mutatott neki. Éjszaka volt, Vasziliszta az erdőn át szaladt a botra tűzött koponyával, aminek szeméből, füléből, orrából izzott a tüzes fény. Egyszerre csak rettenetesen megrémült a kísérteties fénytől, s el akarta hajítani a koponyát, ám az megszólalt, s arra bízta, hogy nyugodjon csak meg, s menjen haza mostohaanyjához és mostohanővéreihez.

Amint a ház felé közeledett, mostohaanyja és mostohanővérei kinéztek az ablakon, s azt látták, hogy furcsa fény táncol a fák között. Egyre közelebb jön. El sem tudták képzelni, mi lehet az. Vasziliszát már rég halottnak hitték, s azt gondolták, hogy csontjait állatok hurcolták szanaszét, s nekik többé nem is kell vele gondolniuk.

Vasziliszta egyre közelebb ért a házhoz. Ahogy mostohaanyja és mostohanővérei meglátták, hogy ő közelít, elébe futottak, s elmondták neki, hogy azóta nincs tüzük, amióta ő elment, s bárhogy próbáltak is tüzet csiholni, az mindig elaludt.

Vasziliszta boldogan lépett a házba, győztesnek érezte magát, mert életben maradt veszélyes útja során, s tüzet is hozott otthonába. A bot végén ülő koponya azonban figyelte a mostoha és a lányai minden mozdulatát, égő szemeit le nem vette róluk, s reggelre a három gonosz teremtsébből csak három fekete salakdarab maradt.

#### 1.4. Az aranytojást tojó sas

A szép és kecses leány, Luonnotar már évek, évszázadok óta lebegett a kék égbolton. A Természet lányát kietlen és egyhangú, végtelen tér vette körül. Lassacskán ólmos fáradtság kerítette hatalmába, kimerítette a magány, más tájakat szeretett volna látni. Messze, nagyon messze Luonnotar égi birodalmától, odalent hullámozott a végtelen tenger. A lány összeszedve erejét sebesen lesiklott a magasból, ahol élt, s leszállt a viharos tenger tajtékos hullámaira. Szélvész tombolt, s ő sokáig hányódott, sodródott a hullámokon, akár egy törékeny csónak. Amikor minden megnyugodott, és Luonnotar új erőt érzett magában, tudta már, hogy egy fiúval viselős, aki csak akkor fog megszületni, ha a világ készen áll a fogadására. Luonnotar kilenc esztendeig kutatta a határtalan tengert, reménykedve, hogy talál egy partot, ahol megvetheti a lábát és megpihenhet, de mindhiába. Talán a szüntelen bolyongás a sorsa a végtelen hullámverésben? Dideregve és zokogva fohászkozott a mérhetetlen egek urához. Könnyeitől elvakulva már nem is látta meg a tenger mélységei fölött keringő kiterjesztett szárnyú sast. A sas fészekrakó helyet keresett, de ez a világ, a víz és a szél nem nyújtott számára menedéket, ezért keservesen rikoitozott. Luonnotar meghallotta a hangját, a hátára fordult, hogy jobban lássa a madarat, majd egyik térdét a habok fölé tartotta. A sas nyomban elfoglalta ezt a gondviselés támasztotta szigetét, fészket rakott rajta és hét tojást tojt: az első hat aranyból, a hetedik azonban vasból volt. A madár három napig költött. Luonnotar mozdulni sem mert, de a harmadik nap végén égő fájdalom hasított a térdébe, s meg kellett mozdítania. Kinyújtotta a lábát, a tojások legurultak róla, s a hullámok közé zuhanva összetörték. Ám nem merültek el a mélységben, hanem az aranytojások széttört héjának darabjai hatalmasra nőttek, egyes töredékei a levegő legfelsőbb rétegébe szálltak, s belőlük lett az égbolt, más darabjai egybeforróttak, s ezekből formálódott ki a Föld. A tojások sárgájából lett a Nap, fehérjéből a Hold, héjuk apróbb töredékeiből a csillagok és a felhők, az előbbieket aranyból, az utóbbiakat vasból. Luonnotar még kilenc esztendeig bolyongott a végtelen tengeren, de most tekintete végre megpihenhetett az őt körülvevő új világon. Mégsem tudott sokáig nyugodni, mert az új Föld lapos volt és egyhangú. A tizedik nyáron elhatározta, hogy megszépíti a Földet. A mű megalkotásához saját teste szolgált eszközzel. Ahol kinyújtotta a karját, hegyvonulat emelkedett. Csípőjével és homlokával lapította le a partvidékeket. Lábaival völgyeket szántott, kezével szigeteket és kőszirteket formált. Belemerült a tengeri örvénybe, s szakadékokat és barlangokat vájt a mélyben. Ahol víztől harmatos teste megpihent, források, folyók fakadtak, s ha továbblépett, tavak csillogtak nyomában. Művét azzal koronázta meg, hogy világra hozta hosszú évek óta hordott gyermekét, aki elsőként szántotta fel és vetette be az anyja által megformált Földet.

**Melléklet 2.**  
**Beleegyző nyilatkozat**

2016. február-március hónapjaiban négy alkalmas mese műhelyen vettem részt. Beleegyzem, hogy a műhely harmadik alkalmán hangfelvétel készüljön, és hogy ez a hanganyag szakdolgozati kutatás tárgyát képezhesse olyan módon, ami anonimitást biztosít. Továbbá hozzájárulok a műhelyen készült rajzaim név nélküli megjelenítéséhez, kutatásban történő felhasználásához.

---

aláírás

Budapest, 2016. 02.30.

### **Melléklet 3.**

#### **A műhely relaxációs formulái**

##### **3.1.A teljes test ellazítása (AT nyomán)**

Csukd be a szemed, enyhén nyisd ki a szádat, hogy könnyedén tudj lélegezni. Nyugtasd meg a légzésed. Csökkentsük a belégzés és nyújtsuk a kilégzés hosszát. Rövid belégzés és hosszú, sóhajtásszerű kilégzés. A légzésed nyugodt és egyenletes. Most csak Magadra figyelj.

*Eltávolodik tőled minden külső zaj és belső gond. Átadod magad a nyugalomnak, ennek a szobának és ennek a védett helyzetnek.*

Gondolatban sorra veszed a testrészeid. Lábfejed lazán nyugszik a talajon. Lábujjaid is ellazulnak. Ellazul a sarkad, bokád, lábszárad, térded. Az egész jobb lábad elnehezedik, és átmelegszik. A jobb lábad nehéz és meleg. Mindkét lábad elnehezedik, átmelegszik. mindkét lábad nehéz és meleg. Combod és csípőd rásimul a matracra. A hátad szinte kiszélesedik. Érzed, ahogy a szavak, megteremtik számodra az utat az ellazuláshoz. Ellazul a vállad, a karod. Észreveszed, a karodnak mennyi köze van az elengedéshez: most nem kell semmit sem kézben tartanod, elengedhetsz minden felesleges dolgot. Könyököd és csuklód ellazul. Ujjaid könnyedén érintik a matracot. Az egész jobb karod elnehezedik, és átmelegszik. A jobb karod nehéz, és meleg. Mindkét karod elnehezedik, átmelegszik. Mindkét karod nehéz és meleg. Ellazul a nyakad, a fejed. Szemhéjad rásimul a szemedre, a tekinteted megpihen. Arcizmaid is ellazulnak, a nyelved szinte betölti a szádat. Az állkapcsod is elengeded. A homlokod kisimul.

Az egész tested elnehezedett és átmelegedett. Az egész tested nehéz és meleg. Érzed, ahogy az ereidben lüktetve áramlik a vér. A véráram minden egyes sejtedhez, a pocakodban fejlődő kisbabádhoz is elviszi mindazt, amire a fejlődéshez és a jó működéshez szükség van, és a véráram, ami káros vagy felesleges, a megfelelő úton eltávolítja a szervezetedből. Az egész testedet áthálózó véráram útjára figyelsz. Mintha az egész testedet az élet fénye járná át. Most kövesd a szíved dobogását. A szíved dobog. A szíved melegen dobog. A szíved meleg. A szíved az életet dobogó ritmusával, és meleg szeretettel vonja körbe kisbabád.

Átadod magad a légzésnek. Az egész tested lélegzik. Követed az orrodon ki- és beáramló levegő útját. Követed a mellkasod emelkedését, süllyedését. Követed a levegő útját az egész tüdődben, a legkisebb tüdőhólyagocskákig. Átadod magad a légzésnek, az élet adok-kapok körforgásának. Az egész tested lélegzik, kilégzéssel elenged mindent, ami felesleges, és belégzéskor frissességgel telik meg.

Most figyelj a hasadra. A napfotonból sugárzó meleg árad szét a hasadban. Belső szerveid sima izmai is ellazulnak, átmelegszenek. Ellazul és átmelegedik a gyomrod, májad, léped, hasnyálmirigyed. Ellazulnak és átmelegszenek a beleid, veséd, hólyagod, nemi szerveid. Mindez a melegség a méhedre is kihat, és meleg szeretettel járja át kisbabád burkát. Egész bensődben ellazulsz és átmelegedsz.

Szervezeted, minden egyes szerveid és minden egyes sejted együttműködik, összehangolódik a te és kisbabád egészséges fejlődése érdekében.

A homlokod kellemesen hűvös, fejed tiszta, gondolataid szabadon áramlanak. A tested zene, amely az élet folyamatosan szűkülő és táguló, lüktető ritmusán szólal meg. Figyeld, ezt a zenét. Táguló figyelmed megteremti az utat belső utazásod számára. Képzelőerőd segítségével keress vagy teremts magadban egy olyan helyet, ahol maximális biztonságban érezheted magad. Ahol belső üzeneteidet fogadni tudod. Ez lesz a te varázshelyed, ahol bármit meg tudsz beszélni önmagaddal. Nézz körül, helyezkedj el kényelmesen és szívjd magadba a hely hangulatát.

-

Ideje elbúcsúznod ettől a helytől, ahova majd hamarosan visszatérsz. Saját tempódban, ha készen állsz, karod és lábad fokozatosan felengeded, megfeszíted az izmaidat, kezedet ökölbe zárod, nagyot nyújtózkodsz, mélyet sóhajtasz, és a szemedet frissen kinyitod.

### **3.2.Mesehallgatáshoz nyitó –és záróformula**

Helyezkedj el kényelmesen, csukd le a szemed, és engedd meg a testednek, hogy ellazuljon. Az egész tested elnehezedik és átmelegszik. Az egész tested nehéz és meleg. Érzed, ahogy az ereidben lüktetve áramlik a vér. A véráram minden egyes sejtédhez, és így kisbabádhoz is elviszi mindazt, amire a fejlődéshez és a jó működéshez szükség van. Mintha az egész testedet az élet fénye járná át. Követed a szíved dobogását. Átadod magad a légzésnek. Az egész tested lélegzik. A homlokod kellemesen hűvös, fejed tiszta, gondolataid szabadon áramlanak. Keress magadban egy biztonságos helyet, ahol teljesen átadhatod magad a benned lévő nyugalomnak. Helyezkedj el kényelmesen, és add át magad a mesehallgatásnak. Most nincs semmi dolgod, csak hogy figyeld, a mese szavai, történései, hova visznek Téged. Ha meghallgattad a mesét, kapsz egy kis időt arra, hogy a mese képei szabadon áramoljanak benned. Hagyd, hadd vigyenek magukkal. Figyeld meg, mely pontja volt az a mesének, ami a leginkább megragadott, elgyönyörködtetett vagy éppen elborzasztott. Menj vissza oda, erre a pontra, és hagyd, hogy innen tégy belső utazást. Nézd meg, hova vezet ez el Téged. Most csak hallgasd meg a mesét.

#### **MESE szövege**

A mese végéhez értünk. Biztonságos helyed terében tégy egy belső utazást, és nézd meg, a mese képei hova vezetnek el Téged.

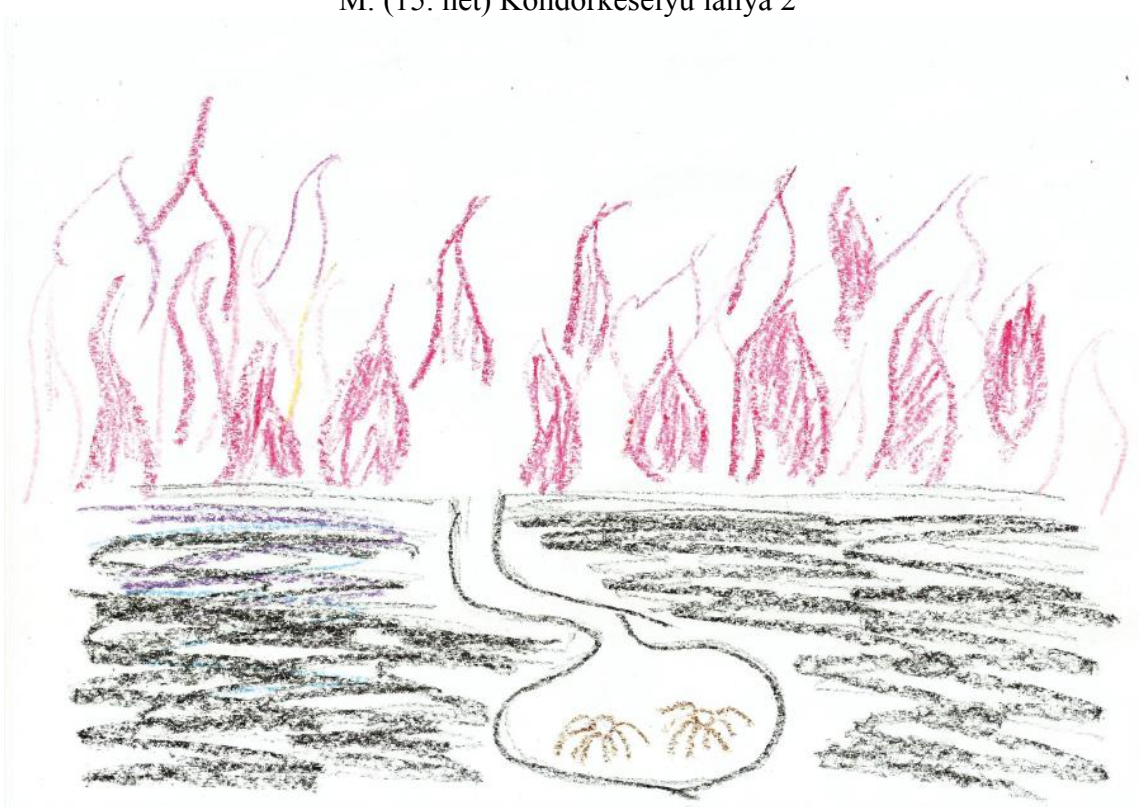
Lassan belső utazásod végéhez érsz. Saját tempódban gyere vissza közénk a szobába, nyújtózz egy nagyot, végy egy mély lélegzetet és nyisd ki a szemed. Csendben kezdj el rajzolni.

**Melléklet 4. A műhelyen készült rajzok**  
**4.1.M. rajzai**

M. (15. hét) Kondorkeselyű lánya 1



M. (15. hét) Kondorkeselyű lánya 2



M. (16. hét) Rapunzel



M. (17. hét) Világszép Vaszilisza



M. (19. hét) Aranytojást tojó sas



4.2.K. rajzai

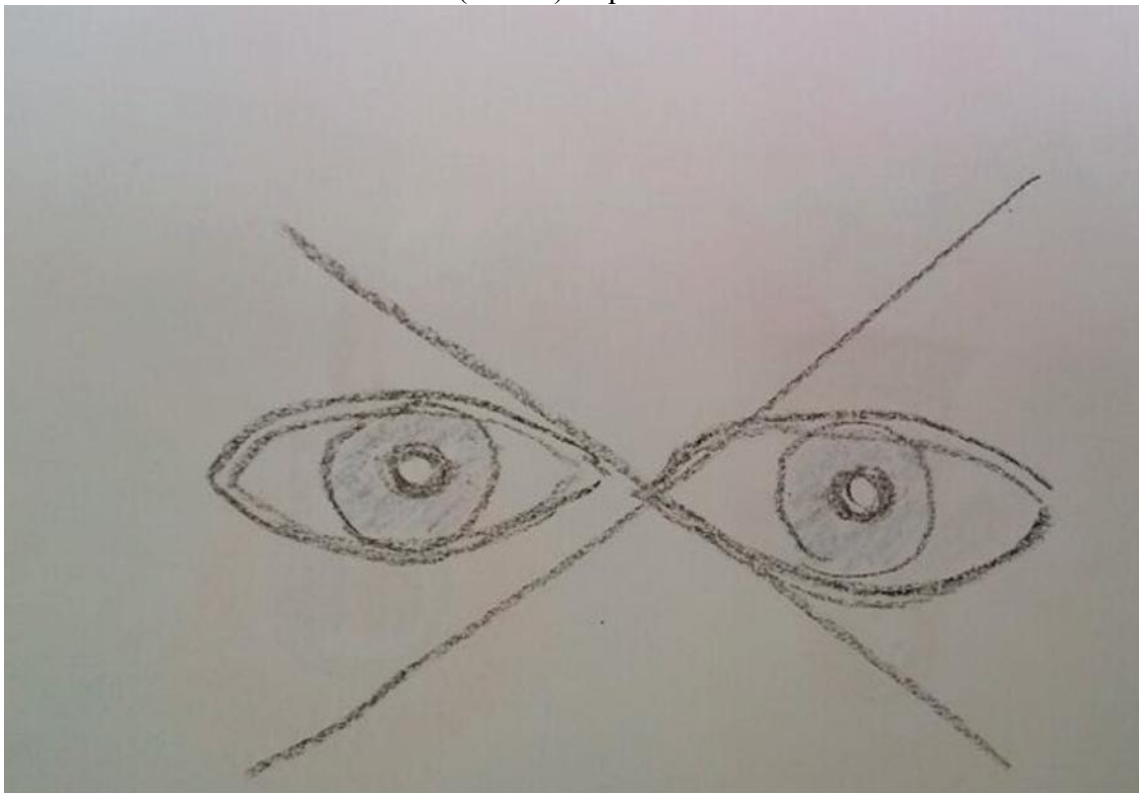
K. (34. hét) Kondorkeselyű lánya



K. (35. hét) Rapunzel 1



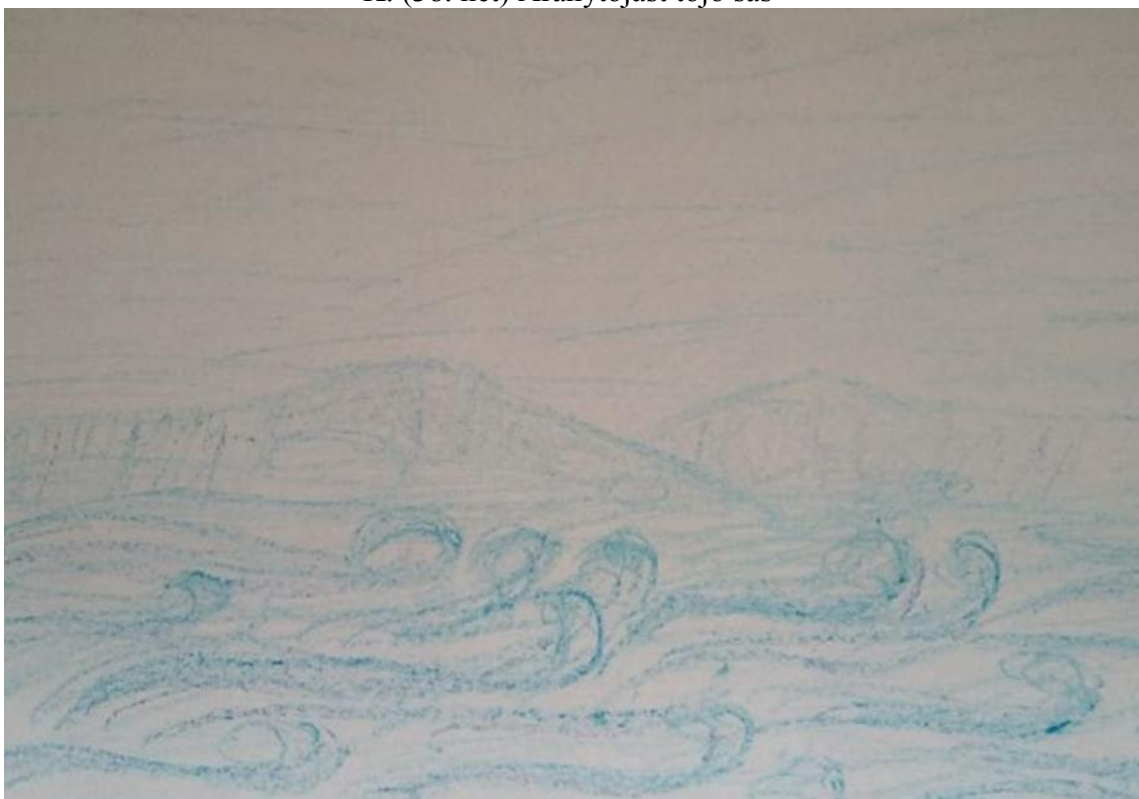
K. (35. hét) Rapunzel 2



K. (36. hét) Világszép Vaszilisza



K. (38. hét) Aranytojást tojó sas



### 4.3. G. rajzai

G. (33. hét) Kondorkeselyű lánya



G. (34. hét) Rapunzel



G. (35. hét) Világszép Vaszilisza 1



G. (35. hét) Világszép Vaszilisza 2



#### 4.4. O. rajzai

O. (35. hét) Aranytojást tojó sas



O. (32. hét) Rapunzel



O. (31. hét) Kondorkeselyű lánya

