



Szerencsét próbálni – Karrierfelkészülés és életnavigáció a mesék segítségével

Használati útmutató a Mesekártyákhoz

Mese a napról

Lapp népmese

Szerző: Suhajda Éva Virág, Heltai Júlia, Fehér Szilamér

Szakmai lektor: Boldizsár Ildikó

Illusztráció: Farkas Hanna



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



Tartalom

A mese – Mese a Napról.....	3
Mesekalauz	8
Merre indulj, ha önállóan dolgozol a mesével?	12
Merre indulj, ha segítőként dolgozol a mesével?	16
Egy lehetséges csoportfoglalkozás forgatókönyve.....	19



A mese – Mese a Napról

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer a tenger partján egy nagy, sötét ország. Abban az országban nem süttött Nap, a lakói soha nem láttak napvilágot.

Hatalmas fekete felleg borult fölé, s ettől olyan sötétség támadt, hogy az emberek alig látták egymást. Úgy is hívták: a Sötétség Országá, a lakosait pedig kunyhólakóknak nevezték, mert házuk nem volt, rozoga kunyhókban laktak. A kunyhókat vesszőből fonták, hánccsal borították, mohával fedték, így aztán nem csoda, hogy a gonosz szél folyton betolakodott a réseken.

Ilyen nagy nyomorúságban éltek az emberek a Sötétség Országában.

Ámde a Sötétség Országának közepén egy kerek hegy emelkedett. A kerek hegyen sok-sok fa nőtt, egész erdőre való. Az erdő közepén nagy gerendaház állt. A házban meleg volt, és minden földi jó. Szobáiban hetven fekete testvér lakott. Egyedül nekik volt gerendaházuk a Sötétség Országában. A ház körül karókerítés volt, a kerítésen belül százezer iramszarvas legelészett. A fekete testvérek nem fogták munkába az iramszarvasokat, de a kunyhólakóknak sem adtak belőlük.

Így ment ez ezer évig, majd még ezerig, és még a harmadik ezer esztendő is lepergett. A kunyhólakók azt gondolták, így is marad mindörökké, hacsak egyszer meg nem szűnik a tél.

De egyszer – ki tudja, mikor – egy csoda szép iramszarvason nagy termetű ember érkezett a Sötétség Országába. Szakálla a térdét verte, s ha megszólalt, úgy csillogott a szeme, hogy a sötétségben is jól látszott az arca. A kunyhólakók látták, milyen magas, már-már óriási öregember a jövevény, mennyi bölcsesség sugárzik a tekintetéből. Mikor megszólalt, mindnyájan figyelmesen hallgatták.

– Sötétségben éltek, barátaim, mivel nem ismeritek a Napot. Pedig létezik a Nap, még ha senki nem is látta közületek. Ha megszerzitek a Napot, ezen a tájon is meleg lesz és világos.

– Mi lehet az a Nap? – csodálkoztak az emberek. Eddig még csak nem is hallottak felőle.

A fekete testvérek ugyancsak hallották az idegen beszédét. Meghallgatták, hirtelen haragra gerjedtek, és korholni kezdték a népet.

– Ostobák vagytok, kunyhólakók! Mit hallgatjátok ennek az idegennek a fecsegését! Hogy is lehetne olyasvalami ezen a világon, amit senki sem látott? Ez a csaló csak azért jött, hogy becsapjon benneteket. Vétek meghallgatni a szavát. Verést érdemelne, amiért itt bolondít benneteket a meséivel!



A kunyhólakók töprengtek, gondolkodtak, vajon igazuk lehet a fekete testvéreknek? Talán jobb volna, ha megölnék a jövevényt.

A hosszú szakállú bölcs meg csak nézte őket, és a fejét csóválta. Szemében kialudt a fény. Aztán elvágatott a pompás iramszarvas hátán, eltűnt, mintha ott se lett volna. Már csak a hangja hallatszott a sötétségben:

– Mától kezdve csak annak jelenek meg, aki hisz a Nap létezésében.

Élt a kunyhólakók közt egy ifjú. Bár ő is szegény volt, akár a többiek, sose járt el a fekete testvérekhez, nem alázkodott meg előttük. Büszke, délceg legény volt.

Nem telt bele sok idő, mindnyájan elfelejtették a bölcs öreget, csak az ifjú nem feledkezett meg róla. Elment arra a helyre, ahol az iramszarvaszuzmó nő, föl nézett a fekete égre, és így szólt magában:

– Elhiszem, hogy van Nap. De hogyan találjam meg a szakállas öreget?

Alig mondta ki e szavakat, megnyílt a zuzmó, megnyílt a magas moha, és egy csodálatos iramszarvas jelent meg az ifjú előtt.

– Ül fel a hátamra! – mondta.

Az ifjú felült rá, és az iramszarvas elvágatott vele mohán át, mocsáron át, fekete tavak fölött. Aztán hirtelen megállt egy gránitszikla előtt. A sziklán ott ült a nagy szakállú öreg.

– Isten hozott! – köszöntötte az ifjút. – Tudtam, hogy akad majd a kunyhólakók között olyan, aki fölkeres. Derék ember vagy, sokra viszed még az életben, fiam.

– Köszönet dicsérő szavaidért. De azt mondd meg, hol találhatnék egy darabka Napot?

– Sokat kell tenned érte – felelte a bölcs –, hogy megszerezhesd a Napot. Legelőbb is fonnod kell egy kosarat. Kérj minden kunyhólakótól egy-egy hajszálat, és ezekből a hajszálakból fond meg a kosarat!

Ekkor az ifjú visszatért övéihez. Okosan beszélt velük, és mindenkitől kapott egy-egy hajszálat. Amint összeszedte a hajszálakat, nekilátott a kosárfonásnak. Hetven nap és hetven éjjel fonta a parányi kosarat. Mire elkészítette, ereje, bölcsessége is növekedett.

Ekkor újból elment a zuzmóligethez, a magas mohacsalthoz, felnézett a fekete égre, és így szólt magában:

– A kosár elkészült. Hogyan juthatnék egy darabka Naphoz?



Alighogy kimondta, szétvált a magas moha, és a bölcs ifjú előtt megjelent a csoda szép iramszarvas.

– Ülj fel a hátamra! – mondta a szarvas, és elvágatott vele mohán át, mocsáron át, fekete tavak fölött. Már nagy utat bejártak, mikor hirtelen vörös fény lobbant fel előttük. A bölcs ifjú megpillantotta a hatalmas vörös Napot az ég peremén.

– Nem félsz a tűztől? – kérdezte tőle a csodálatos iramszarvas.

– Nem félek semmitől – válaszolta az ifjú.

– Akkor nyisd ki a kosarat, de tartsd jó erősen, és magad is kapaszkodj!

A bölcs ifjú kinyitotta a kosarat, erősen tartotta, maga is jól megkapaszkodott. Az iramszarvas egyenest a Nap felé vágatott. Nekifutott a Napnak. Bársonyos szarvával megdöfte, mire a Napból levált egy darabka, és egyenest az ifjú kosarába esett.

Ekkor megfordultak, és visszafelé vágattak. Alighogy elérkeztek a kunyhólakók földjére, eltűnt a csodálatos iramszarvas.

A bölcs ifjú ott állt a kunyhólakók között, és így szólt hozzájuk:

– Ti mindnyájan adtatok egy-egy hajszálat. Hajszálaitokból kosarat fontam, és ebben a kosárban elhoztam a Napnak egy darabját. Engedjék ki a Napot a kosárból, hadd világítsa meg az eget!

Alighogy ezt kimondta, már vágattak is le a fekete testvérek a kerek hegyükről. Öklüket rázták, kiáltoztak:

– Ne merészed megtenni! Ne engedd ki a Napot a kosárból! Kiszáradnak a tavaink! Megolvad a föld méhében a vas, és elárasztja házainkat! Te magad megvakulsz, mi pedig mindannyian megégünk!

A fekete testvérek körülfogták a bölcs ifjút, ki akarták ragadni a kezéből a kosarat. De a kunyhólakók az ifjú védelmére keltek.

– Ne nyúljatok hozzá! – kiáltották. – Nem adjuk a kosarat!

A fekete testvérek kékültek-zöldültek dühükben, megragadták a bölcs ifjút, és a mocsár felé hurcolták. Bele akarták fojtani a lábba, oda akarták belevetni a kosarát is. A kunyhólakók nagy haragra gerjedtek. Nekibátorodtak, és életükben először köveket ragadtak fel a földről. Kövekkel dobálták a fekete testvéreket. Hullott a kőzárpor, a fekete testvérek meg éles halcsontokat rántottak elő ruhájuk alól, és szurkálni kezdték a kunyhólakókat. De azok se hagyták magukat. Folyt a vér, állt a csata.



Ekkor hirtelen felpattant a kosár fedele, és kiröppent belőle az első napsugár.

Vörös fény árasztotta el az eget, hajnalpír borította a mocsarakat. A fekete testvérek mind elégtel, hamvaik behulltak a lábba. A bölcs ifjú meg ott állt, és egyre az eget nézte, a ragyogón áradó napsugarakat. A kunyhólakók is mind lelkesülten bámulták az eget.

A tavak vize megkékült, a moha tarka színekbe öltözött, fehérbe, vörösbe, sárgába és zöldbe. A Sötétség Országában sosem látott csoda történt.

– Ki vagy te, bölcs ember? – kiáltották a kunyhólakók. – Ki vagy te, aki nekünk ezt a csodát elhoztad?

És mindenünnen összefutottak az emberek, és így szóltak:

– Te bölcs ifjú! Most már látjuk, és tudjuk, hogy van Nap. De ez csak egy kis darabja! Hogyan szerezzük meg az egész Napot?

Alighogy kimondták, megnyílt a magas moha, megjelent a csodálatos iramszarvas, és így szólt a bölcs ifjúhoz:

– Mondd meg nekik, hogy hajtsák ide a fekete testvérek kerítése mögött legelésző iramszarvasokat!

És a bölcs ifjú így szólt a kunyhólakókhoz:

– Menjetek a fekete fivérek házához! Romboljátok le a kerítést, és hajtsátok ide az iramszarvasokat! Most már a tiétek mind.

A kunyhólakók ekkor lerombolták a kerítést, és a kerek hegyről leterelték a százezer iramszarvast. Felültek a hátukra, és az ifjúval együtt elvágattak.

Addig vágattak, amíg végül elértek a Naphoz.

– Nem féltek a tűztől? – kérdezte a bölcs ifjú.

– Nem félünk semmitől. Csak mondd meg, hogy szerezhethénk meg a Napot!

– Nyílt szívvel vágasson mindenki a Nap felé, és fogadjon be szívébe egy-egy sugarat a lángjából!

Ekkor a kunyhólakók feltárták szívüket, és sebesen vágattak a Nap felé. És mindegyikük szívébe jutott egy-egy lángsugár. A százezer szív egyszerre átforrósodott.

– Most állítsátok sorba az iramszarvasokat!



Így is tettek. A csodálatos iramszarvas pedig a szarvával megbökte a Napot, a Nap lesiklott az égről, és rátelepedett az állatok szarvára. És útnak indult százezer iramszarvasán a százezer kunyhólakó, és az iramszarvasok vigyázva vitték szarvuk hegyén a Napot.

Azóta ott izzik, ott vöröslik a Nap a tundra fölött. A tavak kéklenek, kék vizükben halásznak a kunyhólakók. A mocsarak kiszáradtak, és a helyükön tarka virág, selymes fű sarjadt. Végtelen erdők susognak a tenger partján.

A bölcs ember pedig azóta is él, és meg nem hal soha, mert ő szerezte meg a Napot a kunyhólakóknak.



Mesekalauz

Ahhoz, hogy egy mesével eredményesen dolgozhassunk, fontos megértenünk, hogy ki a történet hőse, és mi az az élethelyzet, probléma, aminek a megoldására lehetősége nyílik a cselekmény során. A mese a Napról többek között azért is különleges történet, mert egyszerre nyílik benne változtatási lehetőség mind az egyén, mind a társadalom szintjén.

A Sötétség Országából indulunk, ahol a tanult tehetetlenség, a „lefagyottság” állapota uralkodik. Az ország lakói, a kunyhólakók nyomorúságos körülmények között élnek, különösebb életperspektíva és kilátások nélkül. Ez az állapot már hosszú ideje meghatározza az életüket. Ahogy a mese fogalmaz: „Így ment ez ezer évig, majd még ezerig, és még a harmadik ezer esztendő is lepergett.”

Amikor az ember eleve egy olyan életbe születik, amiben nincs se világosság, se fény, és úgy nő fel, hogy soha még csak nem is hall a Nap létezéséről, nehéz elképzelnie, hogy az élet lehet másmilyen is. Hogy létezik öröm, béke, jóllakottság, elégedettség. Így amikor egy idegen érkezik az országba, aki hírt hoz arról, hogy létezik egy másik, csodálatos, elérhető életminőség is, lehet akármennyire erős, bölcs és magával ragadó személyiség, a kunyhólakók végül nem hisznek neki.

Inkább hallgatnak a fekete testvérekre, akik a sötétség, a kilátástalanság, egy lehetetlen élethelyzetbe való megragadás szimbólumai. Ők testesítenek meg mindent, ami elzár bennünket a belső erőforrásainktól. Különös állapot ez, hiszen egy másik aspektusból szemlélve a mese eseményeit, láthatjuk, hogy minden információ és tudás a rendelkezésünkre áll a Nap megszerzéséhez, „éppen csak” a fekete testvéreket kell valahogy elpusztítani ahhoz, hogy hozzáférhessünk ezekhez.

De ehhez a Nap létezéséről hallani önmagában még nem elegendő. A kunyhólakók között él egy büszke, délceg ifjú. Ő az egyetlen, aki nem felejt el az öregembert és van elég hite, bátorsága, állhatatossága elindulni az úton, ami végső soron majd az egész közösség életét megváltoztatja.

Miben különbözik ő a többiektől? Vajon mik azok a tulajdonságok, amikkel csak ő rendelkezik, és amik alkalmassá teszik őt erre a nehéz, hosszadalmas és fáradságos feladatra? Az egyik legalapvetőbb sajátossága az, hogy nyomorúságos körülményei ellenére sem hajlandó semmilyen kapcsolatot teremteni a fekete testvérekkel.

Amennyiben abból a nézőpontból indulunk ki, hogy minden szereplő minket képvisel egy mesében, mondhatjuk azt, hogy a kunyhólakók az énünknek azok a részei, amik valamilyen sérülést szereztek életünk folyamán, míg az ifjú képviseli azt a belső hangot, énünknek azt a részét, ami képes kihúzni minket a bajból, és segít a számunkra legmegfelelőbb út megtalálásában. Vagy másként fogalmazva, segíthet egy nehéz élethelyzet, trauma, esetleg bántalmazás után gyógyulni, és integrálni azokat a részeinket, amiktől az események hatására eltávolodtunk, elszakadtunk.

Ez az ifjú az, aki elhiszi az öregnek, hogy létezik a Nap, nem áll szóba a visszahúzó erővel, nem ragad benne a megszokott, ismert rosszban. Aki vállalja az ismeretlen felé indulás kockázatát, és a rossz élethelyzetben ragadás helyett az aktív cselekvés útjára lép.

Amikor az öregtől azt a feladatot kapja, hogy térjen vissza a kunyhólakók közé, gyűjtsön tőlük hajszálat, és azokból készítsen egy kosarat, ő háborgás és kételkedés nélkül teljesíti a feladatot. Ez is egy lényeges pillanat a történetben. Hiszen ez a mozzanat elengedhetetlen, hogy később a kunyhólakók mellé álljanak a fekete testvérekkel szemben.

A hajszálok gyűjtése közben minden emberrel szóba kell állnia, beszélnie kell, méghozzá azzal az eredménnyel, hogy a másik egy hajszálaival ajándékozza meg őt. A kommunikáció egy elfogadó, odaforduló, valódi figyelemmel bíró formáját kell elsajátítania, gyakorolnia ehhez. Ezek a találkozások, beszélgetések őt magát is formálják, és összegyűjtik a közösség erejét, tudását, ami végül az ifjú további fáradságos munkájával formálódik azzá a kosárrá, amivel a Nap egy részét már meg lehet szerezni, el lehet hozni a Sötétség Országába.

Ez a folyamat az, ami valószínűleg a kunyhólakók első lépését is jelenti a változás felé. És ez az egyik mozzanata a mesének, ami megmutatja azt is, hogyan lehet az egyéni változás mellett a társadalmi szintű átalakulásokat is útjukra indítani. Ha egy közösség számára szeretnénk új utat nyitni, akkor járhatunk sikerrel, ha mi magunk is a közösség részévé válunk, és ha felszínre tudunk hozni egy kollektív tudást, és ezt strukturálni is tudjuk.

Ez történik azon a hetven nappalon és éjjelen át, amikor az ifjú a kosár elkészítésén munkálkodik. Nem csoda, hogy „mire elkészítette, ereje, bölcsessége is növekedett”, hiszen az ő tudástára, személyisége és belső ereje is változott, alakult ezen idő alatt. És ha már az idő kérdésénél tartunk, bizony ez egy olyan folyamat, ami akkor lehet eredményes, ha sok és minőségi időt szánunk rá és fáradtságot nem ismerve, kitartóan munkálkodunk.

Amikor az ifjú elkészül a kosárral, akkor következik az újabb kihívás: a csodálatos iramszarvas hátán eljutni a Naphoz és elhozni belőle egy darabot. Az iramszarvas egyrészt a mobilitásnak, a cselekvésnek a szimbóluma, másrészt azokat az erőforrásokat is jelképezheti,



amik átsegítenek minket a nehézségeken, amikkel ebben a történetben az ifjúnak meg kell küzdenie.

Nagyon szép és talán nem is véletlen metaforája ennek a történetnek, hogy a Sötétség Országából pont egy csodálatos, természetfeletti erejű állati segítőt kap a hős. Hiszen egy fény és meleg nélküli országban az élővilág sem tud fejlődni, burjánzani, életben maradni. Nincs lélegző, élő természet, amihez kapcsolódni lehetne, ami megadhatja azt az energiát, erőt, amit mi is megtapasztalunk, ha a mindennapjainkból kiszakadva elmegyünk a tengerpartra nyaralni, az erdőbe kirándulni vagy egyszerűen csak a közeli parkban sétálni egyet. Milyen felemelő az, hogy egy ilyen történetben pont egy állat, egy iramszarvas az, aki segíteni tud feléleszteni az országot és a közösségen kívül, magát a természetet, környezetet is a megújulás, kivirágzás útjára vezetni.

A Nap egy darabjának az elhozatalához már csak egy feltétel szükséges: félelem nélkül nekiszaladni ennek a teljesen ismeretlen és új égi jelenségnek. Az ifjúban pedig nincs félelem. Így sikerül a Nap egy-két sugarát elvinnie a kunyhólakók közé, de még ez sem elég a gyökeres változáshoz. Amíg a fekete testvérek életben vannak, nem valósulhat meg a teljes átalakulás.

Az ifjú egy újabb fontos lépést tesz a közösségi változás eléréséhez: számot ad arról, hogy mihez kezdett azokkal a hajszálakkal, amiket a kunyhólakóktól szerzett. Nem tudjuk, hogy elhiszik-e neki a Nap létezését, de az biztos, hogy az ifjút és a kosarat közülük valónak tekintik és védelmezik. Így a fekete testvérek már nem tudják sikeresen bevetni azt az elbizonytalanító, mondhatni önsorsrontó technikát, ami még az öregember esetében működött. Sőt, amikor ezt látva az ifjú életére törnek, megtörténik egy újabb nagy lépés a közösség életében: harcba szállnak a fekete testvérekkel.

A küzdelem életre-halálra folyik, és ha megállunk egy pillanatra és saját életünkre tekintünk: melyikünk nem ismeri ezt az erejű küzdelmet saját nehézségei kapcsán? Ami különös és elgondolkodásra ad okot az az, hogy ez a harc nem vezet eredményre, a fekete testvérek nem ettől pusztulnak el. Az események sodrásában a kosár fedele felpattan, kiröppen belőle az első napsugár, felkúszik az égre, és annak a fényében égnek porrá a fekete testvérek. Az önmagunkból felszínre hozott erő és tudás segítségével elhozott fény az, ami képes megszüntetni a bennünk élő lefagyottságot, kishitűséget, sötétséget, minden olyan érzést és tulajdonságot, amit a fekete testvérek jelképeznek.

Ettől a ponttól kezdve, amikor a napsugarak által a kunyhólakók megízlelik az új életminőség lehetőségét, már minden gördülékenyen zajlik. Az ifjú és a csodálatos iramszarvas



segítő tanácsai alapján kiszabadítják a fekete testvérek által elzárt iramszarvasokat, és azok szarvain végül elhozzák az egész Napot. Országuk megszűnik a Sötétség Országának lenni. A természet visszanyeri szépségét, gazdagságát, és a kunyhólakók élete, szíve megtelik fénnel és örömmel.



Merre indulj, ha önállóan dolgozol a mesével?

Egy mese segítségével önmagunkon dolgozni izgalmas feladat, de egyáltalán nem egyszerű. A mesékben a végére helyreáll a rend, a mese hőse bejár egy utat, és ezen keresztül fejlődik.

Ez a mi feladatunk is, a mese fordulatait és „kódjait” a saját életünkre értelmezve meg kell találnunk azokat a lépéseket, amelyeket megtéve, a saját életünk uraivá, úrnőivé válhatunk.

Mikor elkezdünk dolgozni önmagunkon a Mese a Napról című mese segítségével, először hallgassuk meg vagy olvassuk el a történetet, majd dőljünk hátra, és hagyjuk, hogy átjárjon bennünket a mese hangulata. Csukjuk be a szemünket, és idézzünk fel egy ízt, egy illatot, egy képet a meséből! Mi az, amit átélnénk a történetből, ha tehetnénk? Vajon a mese helyszínei között éppen hol járunk, és milyen szerepben vagyunk?

Ezt követően fogjunk egy ceruzát, és a kártyákon vagy itt a szövegben megfogalmazott kérdésekre írjuk össze a válaszainkat! Azokkal a kérdésekkel foglalkozunk, amelyek a leginkább érintenek minket! Nem biztos, hogy minden kérdés releváns számunkra, de amelyik igen, azon érdemes akár hosszabban elgondolkodni, sőt akár másokkal is beszélgetni róla: szüleinkkel, barátainkkal, társainkkal vagy épp segítőkkel.

Mégis milyen módon történik ez? Valószínűleg valamelyik szereplő, helyszín vagy tárgy megragadja a képzeletünket. Az egyes mesei elemek nem feltétlenül ugyanazt jelentik mindenki számára Amikor magunkon dolgozunk a mesével, önmagunkra vonatkoztatjuk a helyzeteket, karaktereket stb., melyek a mesében megjelennek.

A mese szereplői

Mindegyik karakter üzen valamit. Mindegyiknek megvannak a maga erősségei, a maga szerepe, a maga üzenete. A karakterek kártyái ezeket az üzeneteket hordozzák.

- ❖ A kunyhólakók háromezer esztendeje élnek a Sötétség Országában és még soha nem látták a napvilágot. Az életük nyomorúságos. Életterük, fizikai, anyagi és érzelmi körülményeik éppen csak arra elegendők, hogy életben maradjanak. Ebben az állapotban nehéz elképzelni azt, hogy van kiút, és a kunyhólakók is úgy gondolják, ez így marad örökké. Te voltál már hasonló élethelyzetben? Mit éreztél? Mit tettél? A kunyhólakók látásmódján még a csoda szép iramszarvason érkező, erős és karizmatikus öregember sem tud változtatni, amikor a fekete testvérek megjelennek.



Márpedig a teljes Nap elhozásához minden kunyhólakó tevékeny részvételére szükség van. A büszke, délceg ifjúnak sikerül olyan kapcsolatot kialakítania velük, ami segít nekik egy lépéssel előbbre jutni: neki már elhiszik a Nap létezését, és szembefordulnak a fekete testvérekkel. Neked mire van szükséged ahhoz, hogy szembe merj nézni a félelmeiddel, elakadásaiddal, önbizalomhiányoddal?

- ❖ A fekete testvérek olyan tulajdonságokat is jelképezhetnek, amik valamilyen módon a változás útját állják. Mik azok a benned lévő tulajdonságok, belső hangok, amik ugyanezt teszik veled? Ezek a testvérek a dombtetőn élnek egy gerendaházban, amiben világítás és meleg van. Miközben a kerítéssel körülvett területen elzárva tartják az iramszarvasokat, igazából nem veszik hasznukat. Nem fogják őket munkára, egyszerűen csak elzárják őket a kunyhólakók elől. Találkoztál már olyan helyzettel, hogy másnak volt valamije, amire szükséged lett volna, de te nem juthattál hozzá? Mit éreztél? Mit tettél? Vannak-e a környezetedben „fekete testvérek”, akik visszahúznak?
- ❖ A bölcs öregember az ifjú egyik segítője a mesében. Megjelenése tiszteletet és csodálatot ébreszt. Amikor feltűnik és hírt ad a Nap létezéséről, mindenki figyelmesen hallgatja, amíg a fekete testvérek közbe nem avatkoznak. Sajnos a kunyhólakók elutasítják az öreget. Te voltál már olyan élethelyzetben, hogy nem hittek neked, pedig igazad volt? Mit éreztél, és mit tettél? A kunyhólakók reakciója nem változtat azon, hogy az öreg élettapasztalatának köszönhetően tudja, hogyan lehet az életörömhöz, az erőforrásokhoz hozzáférni. Ezt el is árulja annak, aki hisz a Nap létezésében. Volt már olyan találkozás az életedben, ami nagy hatást gyakorolt rád? Miért? Kikre hallgatsz, kinek a tanácsát kéred, és fogadod el? Terád hallgatnak mások?
- ❖ Büszke, délceg ifjú a mese hőse. Habár a kunyhólakók közül származik, van egy alapvető különbség közte és a többiek között: ő soha semmilyen kapcsolatot nem létesít a fekete testvérekkel. Míg a többiek eljárnak a testvérekhez, és megalázkodnak előttük, ő ezt nyomorúságos körülményei ellenére sem teszi meg. A kosár elkészítése hosszú, fáradtságos munka és ő ezt a feladatot alázattal, türelemmel és kitartással teljesíti. Figyelemmel, törődéssel, nyitottsággal és elfogadással fordul a kunyhólakók felé. Elhiszi, hogy az élethelyzete lehet jobb a jelenleginél. Te hiszel ebben legalább egy kicsit? Hogyan lehetne ezt a hitedet erősíteni?
- ❖ A csodálatos iramszarvas az ifjú másik segítője és többek között a mobilitás szimbóluma. Ő az, aki segít eljutni az öregemberhez, majd a Naphoz is. Mik azok a külső és belső erőforrásaid, amelyek eljuttathatnak a céljaidhoz, illetve amelyek örömmel töltenek el? Nyomtasd ki az iramszarvas kontúráját, és színezd ki! Írd a szarvaihoz



mindazt, ami boldoggá tesz, a patáihoz pedig azt, milyen tulajdonságokra van szükséged ahhoz, hogy meg is tudd élni ezt az örömet!

A mese helyszínei

Az is kérdés, hogy mi hol tartunk, a mese melyik helyszínén járunk? Minden helyszínnek megvannak a maga feladatai, ezeket el kell végeznünk ahhoz, hogy a következő helyszínre érkezzünk.

- ❖ A Sötétség Országára fekete felleg borul. A sötétség olyan áthatolhatatlan, hogy a kunyhólakók alig látják egymást. Ha belegondolunk, akkor, amikor sötét van, sok minden bonyolultabb, mint máskor. Nehezebb lehet érzékelni az idő múlását, könnyebb elveszteni a fizikai egyensúlyunkat, de az is előfordulhat, hogy a biztonságérzetünk sérül. Ha kilépünk a fizikai értelmezésből, a Sötétség Országá annak a szimbóluma is lehet, hogy nem látom az utam, nincs jövőképem, nem tudok kapcsolódni az énem intuitív részéhez. Veled történt már olyan, hogy nagy sötétségben érezted magad? Mi jellemezte ezt az időszakot (milyen érzések, milyen fizikai érzetek)? Mi segített ebben az élethelyzetben?
- ❖ Az ifjú, aki hisz a Nap létezésében, útra kel, hogy megtalálja a bölcs öreget, és az útmutatását kérje. Elsőként oda megy, ahol az iramszarvaszuzmó nő. „Elhiszem, hogy van Nap. De hogyan találjam meg a szakállas öreget?” – mondja magában. Jelentéktelen töprengésnek tűnhet ez, mégis fontos pillanat, hiszen kimondja, és egyértelművé teszi a változásban való hitét és a változtatás iránti elkötelezettségét. Ennek hatására jelenik meg a csodálatos iramszarvas, aki segít eljutni az öregemberhez. Neked vannak segítőid? Mi lehet az első lépés ahhoz, hogy megtaláld őket? Az iramszarvas egy gránitsziklához viszi az ifjút, aki itt találkozik az öregemberrel. Meghallgatja és megfogadja a tanácsait. Visszatérve az övéihez nekilát a fáradtságos, hosszadalmas munkához, a kosár elkészítéséhez. Te kit találsz hitelesnek? Kinek bízol a szavában? Miért?
- ❖ Amikor a kosárral elkészül, az ifjú ismét elmegy a zuzmóligethez, és a csodálatos iramszarvas elviszi őt a hátán a Naphoz. Mielőtt nekifutna, és szarvával segítene hozzájutni a Nap egy darabjához, megkérdezi az ifjút: „Nem félsz a tűztől?” Te hogy vagy ezzel a kérdéssel? Hogyan szoktál megbirkózni a félelemmel és a kételyekkel? Írd össze a félelmeidet, és égesd el őket egy gyertya lángjánál!



- ❖ A Nap egy darabjának megszerzése még nem hozza el a fényt a Sötétség Országába. A fekete testvérek az ifjút is szeretnék elhitelteleníteni, ahogy korábban az öreggel is tették. Amikor ez a módszer már nem működik, akkor az életére törnek, és a mocsárba akarják fojtani. Véres harc veszi kezdetét, aminek egy szerencsés véletlen vet véget, valaki a küzdelem közben fellöki a kosarat, és a Nap sugarainak fényében a fekete testvérek porrá égnék. Gondolkozz el, mik azok a dolgok és tulajdonságok, amelyek akadályozzák körülötted és benned a jó dolgok megtörténtét? Hogyan harcolnak ellenünk ezek a “fekete testvérek”? Hogyan lehet felvenni velük a harcot? Mi az, ami segíthet, hogy megszűnjenek a kételyeid és félelmeid?
- ❖ A fekete testvérek pusztulásával és a Napot elhozva a Sötétség Országát elárasztja a fény. A meleg és a világosság megteszi jótékony hatását, az ország kivirul, kivirágzik. A föld termékennyé válik. És ahogy a fizikai környezet megváltozik, a kunyhólakók szíve is megtelik ezzel a fényességgel. Neked milyen a kapcsolatod a természettel? Hogyan tudod erősíteni? Gondold végig, miként szeretnéd élni a mindennapjaidat? Mi az, amit ebből már megvalósítottál, és mik a következő lépéseid? Hogyan tudod a belső békédet fenntartani? Milyen tevékenységekkel, viselkedéssel, eszközökkel?

Láthatóan több irányból is elindulhatunk, amikor a mesével dolgozunk önmagunkon. Nincs egyetlen, kitüntetett megközelítés, bár a helyszínek és az ott megfogalmazott feladatok kifejezetten egymásra épülnek, az egyes témákkal nagyjából bármilyen sorrendben foglalkozhatunk.

Nem valószínű, hogy gyorsan a mese végére érünk. Azok a folyamatok, események, amelyeken a mese hőse keresztülmegy, nem egyik napról a másikra zajlanak le. Fontos, hogy mi is a saját személyes tempónknak megfelelően haladjunk. Ez egy olyan mese, amivel akár éveken át dolgozhatunk. Az a fontos, hogy időről időre újra elővegyük és megnézzük, hol tartunk éppen.



Merre indulj, ha segítőként dolgozol a mesével?

Amikor segítőként szeretnénk dolgozni a mesével, az első lépés, hogy magunkon is dolgozzunk vele – vagyis gondoljuk az előző fejezet lépéseit.

Elengedhetetlen, hogy a szubjektív meseértelmezés, a mese önmagunkra való vonatkoztatása megtörténjen, mielőtt segítőként kezdünk a mesével dolgozni, hogy ne a saját értelmezésünket próbáljunk ráerőltetni a kliensekre. Ehhez viszont tudnunk kell, hogy mi is a saját értelmezésünk. Másrészt azért is fontos a mesét a saját életünkre vonatkoztatni, hogy a klienssel történő munka közben ne szaladjunk bele váratlanul olyan kérdésekbe, témákba, amelyek érzelmi reakciót váltanak ki belőlünk.

Ezzel párhuzamosan azonban a mesét magát is elemeznünk kell, és átgondolni a lehetséges értelmezéseket a kliens szempontjából is.

Boldizsár Ildikó objektív és szubjektív mesemátrixnak hívja a két megközelítési módot. Az objektív mátrixban a mesét értelmezzük, a szubjektív mátrixban viszont magunkat vizsgáljuk a mese tükrében.

A Mese a Napról című mese objektív mátrixa:

- ❖ Ki a mese hőse? – A mese elsődleges hőse az ifjú, aki hisz a Nap létezésében. De bizonyos szempontból a kunyhólakókat is hősnek tekinthetjük, hiszen ők is komoly változáson mennek keresztül a történet során.
- ❖ Mi az élethelyzet? –
- ❖ Mi a mese tétje? – A mese tétje, hogy sikerül-e a Sötétség Országába elhozni a Napot. Az önismeret nyelvén megfogalmazva: a tanult tehetetlenség állapotból el tudunk-e jutni a kontroll megszerzéséig?
- ❖ Ki az ellenfél? – A fekete testvéreknek el kell pusztulnia ahhoz, hogy a kunyhólakók elindulhassanak megszerezni az egész Napot. A félelmek, az önbizalomhiány, a kilátástalanság érzése, egy élethelyzetbe való belemerevedés mind olyan tényezők lehetnek, melyek megakadályoznak bennünket a fény megszerzésében.
- ❖ Ki a segítő? – Ahogy az a mesékben történni szokott, az ifjú itt sem marad segítő nélkül. Két támogatója is akad az iramszarvas és az öregember személyében. Sőt mi több, egy adott ponton, amikor a kunyhólakók el szeretnék hozni az egész Napot, ő maga is segítővé válik.



❖ Mi a megoldás? –

A Mese a Napról című mese szubjektív mátrixa:

- ❖ Ki vagyok én a mesében? – Lehet, hogy az ifjúval azonosulok, de egy mesében nem minden esetben a hős az, aki a legközelebb áll hozzám. Az is megtörténhet, hogy a kunyhólakók, az öregember, de akár a fekete testvérek karaktere ragad meg a leginkább. Mindegyik lehetőség egy lépés lehet a mélyebb önismeret felé, vagy egy élethelyzet megoldásában világíthat rá új szempontokra. Ne tartsunk egyik szereplőtől sem! A lényeg, hogy alaposan vizsgáljuk meg, miért épp vele tudunk a leginkább azonosulni.
- ❖ Hol vagyok a mesében? – Egy biztos, olyan helyszínen nem lehetek, ahol az a szereplő nem járt, akivel azonosulok. Amikor megtalálom a helyszínt, ahol éppen érzem magam, érdemes ott körülnézni, és elgondolkodnom a következő kérdésen:
- ❖ Mi a feladatom ezen a helyszínen? – Ezt úgy deríthetem ki a legegyszerűbben, ha megnézem, mi történik ezen a helyen a mesében, és megpróbálom értelmezni, hogy ezek a történések mit szimbolizálnak a számomra. Párhuzamot tudok-e vonni a saját életem és a mese eseményei között? Ezek után érdemes a következő kérdéseken is elgondolkodni:
- ❖ Mi akadályoz, mit kell legyőznöm, hogy előrébb léphessek?
- ❖ Mi a belső segítségem, milyen erőforrásaim vannak a változáshoz?
- ❖ Milyen tárgyat hoznék ki magammal a meséből?
- ❖ Mi az a konkrét dolog, ami ahhoz kell, hogy továbblépjek ebben a helyzetben?

A mese alapos átgondolása után kezdetünk el a kliensünkkel, klienseinkkel dolgozni. Amennyiben egyéni segítő folyamat keretében dolgozunk a klienssel, az a fő kérdés, hogy honnan is indul, melyik helyszínen, milyen fejlődési szinten van jelenleg. Ezt az előző beszélgetések mentén már kideríthettük, de lehet, hogy odaadjuk neki a mesét, vagy meghallgatja, és ő maga határozza meg a kiinduló állapotot.

Ezt követően a kliens értelmezésére és a korábban általunk megfogalmazott értelmezésekre támaszkodva a segítői folyamat során – ami esetenként akár több alkalmat is igénybe vehet – menjünk végig az előzőekben, illetve a kártyákon megfogalmazott kérdéseken. Nem muszáj minden kérdéssel dolgozni, van, amelyik releváns, másik meg nem. Lehetséges, hogy új kérdések merülnek fel a kártyák kérdéseiből kiindulva, és arra haladunk tovább. A kártyákon főként kérdések találhatók, néha azonban megoldandó feladatot tartalmaznak.



Előfordulhat, hogy olyan témába ütközünk, amely már nem fér ennek a mesének a kereteibe. Ekkor más mesével is folytathatjuk a munkát, és aztán később visszatérhetünk ehhez a történethez.

A folyamat célja, hogy a kliens hatékony szorongásoldó stratégiákat alakítson ki, és alkalmazzon, találja meg a gyökerét a szorongásainak, és engedje el a ezeket.

A következőkben arra adunk javaslatot, hogy hogyan lehet csoportosan foglalkozni a fiatalokkal.



Egy lehetséges csoportfoglalkozás forgatókönyve

A mesecsoport célja: a belső képességek mozgósítása, és az akadályok elhárítása / feltérképezése, egy magasabb szintű életminőség eléréséhez. A vállalkozói képességek fejlesztése.

A célcsoport: 18-23 éves fiatalok (esetleg idősebbek is), akik még csak részben önállósodtak

A mesecsoport időtartama: 60 perc

Résztevők száma: legfeljebb 20 fő

A helyszín előkészítése:

A mesecsoport helyszínét a mese hangulatának megfelelően érdemes előkészíteni. Fontos, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni, esetleg nem is széken, hanem párnákon. Legyen egy egyértelmű helye a beléptetésnek, ami lehet a terem ajtaja, de ha nem teremben vagyunk, vagy túl nagy a terem, akkor alakítsunk ki egy „kaput”.

Törekedjünk arra, hogy kellő, de ne túl erős megvilágítás legyen. Amennyiben vannak asztalok, azokat a terem szélén helyezzük el, az egyéni munka során még jól jöhetnek. Ha nincsenek asztalok, akkor vigyünk be rajztáblákat, mappákat, amiken a résztvevők írhatnak vagy rajzolhatnak.

A „kapu” közelében, már a téren belül, készítsük ki a szimbólumkártyákat, hogy belépéskor a résztvevők választhassanak egyet, és már a választott kártyával foglaljanak helyet. Lehetnek ezek OH kártyák, Dixit kártyák, vagy akár saját képgyűjtemény, képeslap gyűjtemény is, a lényeg, hogy különböző helyzeteket, érzéseket fejezzenek ki, és legyen belőlük legalább a résztvevők számának másfél-kétszerese, hogy mindenki tudjon választani.

Az ülőhelyek által meghatározott kör közepére érdemes egy színes kendőt, esetleg virágot, vagy valamilyen, a meséhez kapcsolható tárgyat tenni. A Mese a Napról esetén ez lehet egy kosár vagy egy tál, egy fonal, egy játékszarvas – akár ezek mindegyike is, vagy ha valamelyik témával, tárggyal kiemelten foglalkozunk, akkor az.

A körön kívül, a csoportvezető keze ügyében helyezzük el az egyéb kellékeket, amiket használni szeretnénk, beleértve a mesekártyákat, mesekártya-kontúrokat is.

Amennyiben a mese prezentálása videó segítségével történik, a számítógép, projektor, vászon / falfelület, hangfalak is legyenek előkészítve, és kipróbálva, hogy ne akasszuk meg a folyamatot.



Amennyiben a csoport a teremben gyülekezik, a kezdés előtt kérjünk meg mindenkit, hogy hagyja el a termet, és a szimbólumkártyákat, kendőt, tárgyakat csak akkor tegyék ki, amikor a csoport már kint várakozik.

Szükséges eszközök:

Kendő a kör közepére, dekorációs elemek, szimbólum-kártyák, írótaáblák, ha szükséges, tollak, színes ceruzák, rajzeszközök, a mesedoboz-kártyák, és a kontúrok minden résztvevő számára elegendő példányban kinyomtatva.

Esetleg: számítógép, projektor, vászon / falfelület, hangfalak

Forgatókönyv

(az időtartamok hozzávetőlegesek, csoportfüggőek)

Beléptetés

Időtartam: 5 perc

A csoporttagokat lehetőleg egyenként engedjük be, és adjuk nekik a következő feladatot:

„Találkoztál már olyan élethelyzettel, amikor minden sötét volt, és reménytelen? Válassz egy kártyát, ami ezt jelképezi, majd ezzel a kártyával foglalj helyet!”

Amikor mindenki választott és leült, csatlakozzunk mi is.

Ráhangolódás

Időtartam: 10-15 perc

Beszéljük meg a résztvevők által választott kártyákat. Ne menjünk körbe, nem kell feltétlenül mindenkinek beszélnie a kártyájáról, de adjunk elég időt annak, aki szeretne. Beszélgessünk arról, mi is a tanulás, fejlődés!

A beszélgetés során tegyük fel a következő kérdéseket:

- ❖ Voltál már valaha kétségbeejtő vagy ijesztő helyzetben?
- ❖ Abban a helyzetben képes voltál változtatni, vagy túlságosan féltél?



- ❖ Mitől féltél?
- ❖ Mit mondtak neked mások? Hogyan reagáltak?
- ❖ Ki vagy mi (ha volt ilyen) segített neked a változásban?

Mesemondás

Időtartam: kb. 10 perc

Amikor rátérnénk a mesére, tegyük fel a következő kérdést:

„Volt egyszer egy ország, amely teljes sötétségben élt. Szeretnétek hallani a történetét?”

Az a legjobb, ha a saját szavainkkal meséljük el a történetet. Ha ez gondot okoz, akkor meghallgathatunk egy felvételt, megnézhetünk egy kisfilmet, vagy felolvashatjuk a történetet papírról.

Amennyiben előszóval mesélünk, kérjük meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, lazítsanak, figyeljék a légzésüket, és amikor a csoport már kellőképpen fókuszált, akkor kezdjük el a mesélést.

Hangszerrel (pl. koshi, kalimba, sansula) is ráhangolhatjuk a résztvevőket a mesemondásra.

A mese végén kérjük meg ismét a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, és – kellő időt hagyva a saját belső képek aktiválására – adjuk a következő feladatokat:

- ❖ Hozz magaddal egy színt a meséből!
- ❖ Hozz magaddal egy illatot a meséből!
- ❖ Hozz magaddal egy tárgyat a meséből!
- ❖ Nézz körül, hol jársz a mesében? Mi van körülötted, kik vesznek körül?

Feldolgozás:

Időtartam: 35-40 perc

Miután mindenki visszatért a meséből, beszéljük meg, ki mit hozott magával a meséből, milyen tájon találta magát? Nem kell mindenkinek válaszolnia, csak az beszéljen, aki szeretne. A helyszínek esetén rákérdezhetünk a résztvevőknél, hogy mi is ott a feladat. Használhatjuk a mesekártyákon megfogalmazott kérdéseket, pl.:

- ❖ Mit jelképezhetnek a Fekete Testvérek?



- ❖ Miért hagyták figyelmen kívül a kunyhólakók az öregembert, de nem a fiatalembert?

Adjunk időt színezésre, rajzolásra. Rakjuk ki a rajzeszközöket és táblákat, adjuk ki a kontúrokat, és hagyjunk rövid időt az egyéni munkához.

Az első feladatlap az iramszarvast ábrázolja. Amíg a résztvevők színeznek, feljegyezhetik (vagy legalább átgondolhatják) válaszaikat a következő kérdésre:

- ❖ Melyek azok a belső és külső erőforrások, amelyek közelebb visznek a céljaidhoz, és örömmel töltenek el?

Rövid egyéni munka után – miközben a többiek folytathatják tovább a rajzolást, írást – lehetőségét adhatunk rá, hogy aki szeretné, ossza meg, amit írt.

A második téma a bölcsé válásról szól, amit a kosár szimbolizál. Itt beszélhetünk arról, hogy a fiatalember valójában mennyire lett bölcs, és hogyan vált vezetővé. Miért szükséges a kosár az erőhöz és bölcsességhez? Hogyan és miért növekedett a fiatalember erőben és bölcsességben, miközben a kosarat készítette? Mit kaphatnak a résztvevők más emberektől – mind mentálisan, mind fizikailag? Mit jelent számukra személyesen az „erő” és a „bölcsesség”?

Amíg a résztvevők színezik a kosár körvonalát, megkérhetjük őket, hogy írják a következőket:

- ❖ A kosárba: „Saját vezetői képességeim.”
- ❖ A kosár köré: „Azok a készségek és tulajdonságok, amelyeket még meg kell szereznem.”

Rövid egyéni munka után (vagy annak folytatása közben) felkérjük azokat a résztvevőket, akik szeretnék, hogy osszák meg, mit írtak.

A harmadik és utolsó téma a fényes jövőről szól. Szétszjtjuk a Nap körvonalát, amely a természettel való újbóli kapcsolódást is szimbolizálja.

Amíg a résztvevők színezik, beszélgetést kezdeményezhetünk arról, hogy a kunyhólakók és mi személyesen hogyan kapcsolódunk a természethez.

- ❖ Miben tudnánk fejlődni?



Kiléptetés:

Amikor lejár az időnk, még lesz, aki rajzol, színez, dolgozik. Azzal zárjuk a foglalkozást, hogy a következő pár percben mindenkinek ki kell lépnie a mese teréből. Kiállunk a kapuba, és ott egyenként fogadjuk, aki felkészült.

Megkérjük, hogy – ha szeretné – mutassa meg a kiszínezett sárkányt, és kérdezzük meg, mi a legfontosabb erőforrás, ami segíthet neki a sárkány legyőzésében?