



Szerencsét próbálni – Karrierfelkészülés és életnavigáció a mesék segítségével

Használati útmutató a Mesekártyákhoz

Sfurtuna

Szicíliai népmese

Szerző: Suhajda Éva Virág, Heltai Júlia

Szakmai lektor: Boldizsár Ildikó

Illusztráció: Barczy Julianna



**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 – Sfurtuna	3
Mesekalauz	9
Merre indulj, ha önállóan dolgozol a mesével?	13
A mese szereplői	13
A mese helyszínei	15
Merre indulj, ha segítőként dolgozol a mesével?	18
Egy lehetséges csoportfoglalkozás forgatókönyve	22



A mese – Sfurtuna

Azt mesélik, élt egyszer egy király meg egy királyné. Ennek a királynak meg királynénak volt hét lánya. A legkisebbiket úgy hívták, hogy Sfurtuna. Egyszer aztán nagy háború tört ki, és a király veszített a harcban. Megfosztották a trónjától, és fogságba vetették. Mialatt raboskodott, a családja sorsa rosszra fordult. A királynénak ki kellett költöznie a palotából. Egy viskóban volt kénytelen meghúzni magát. Egyre rosszabbul ment a soruk. Olyan nyomorúságra jutottak, hogy csodaszámba ment, ha akadt egy betevő falatuk.

Egy szép napon arra járt egy gyümölcsáros. A királyné behívta, szeretett volna venni egy kis fügét. Ahogy megvette a fügét, arra jött egy vénasszony, és alamizsnát kért.

– Jaj, öreganyám – szólalt meg a királyné –, adnék én neked alamizsnát, amennyit csak akarsz, ha tudnék. De nem tudok, mert magam is szegény vagyok.

– Hogy lehet az? – kérdezte a vénasszony.

– Jaj, öreganyám! Nem tudod, hogy én vagyok a spanyol királyné? Haddal támadtak az uramra, s én nyomorúságra jutottam!

– Szegénykém! Igazad van. De tudod-e, miért megy ilyen rosszul a sorotok? Azért, mert az egyik lányod, aki itt él veled, el van átkozva. Nem is mosolyog rád a szerencse, amíg itt tartod magadnál.

– Hát el kell úznöm valamelyik lányomat?

– El bizony, felséges asszonyom.

– És vajon melyik van elátkozva?

– Az, amelyik keresztbe tett kézzel alszik. Ma éjjel gyújts gyertyát, s nézd végig a lányaidat! Az egyik keresztben tartja a kezét, azt kell elűznöd. Ha elűzöd, visszanyered elvesztett koronádat.

Éjfélkor a királyné gyertyát gyújtott, s végignézte lányait. Egyiknek sem volt keresztben a keze. De végül mégiscsak észrevette, hogy Sfurtuna keresztbe tett kézzel alszik.

– Jaj, édes lányom, hát téged űzzelek el? – Ahogy ezt kimondja, Sfurtuna fölébredt, és látta, hogy az anyja szeme csupa könny.

– Mi a baj, édesanyám?



– Semmi, édes lányom. Itt járt egy vénasszony, ez meg ez történt. Azt mondta a banya, hogy nem mosolyog ránk a szerencse, míg az elátkozott lányomat, amelyik keresztbe tett kézzel alszik, el nem üldözöm... Te vagy ez az elátkozott!

– Hát ezért sírsz? – kérdezte Sfurtuna. – No, akkor öltözöm is, és megyek világgá.

Felöltözött, batyut kötött, és útnak indult. Ment-mendegélt, míg egy elhagyott helyre nem ért. Talált ott egy magányos vályogházat. Hallotta, hogy a vályogházban szőnek. Benézett. Az egyik szövőasszony megkérdezte:

– Be akarsz jönni?

– Szeretnék, jóasszony – felelte Sfurtuna.

– Elszegődnél szolgálni?

– Elszegődnék, jóasszony. – Mindjárt neki is fogott a söprésnek, a munkának.

Este azt mondják neki az asszonyok:

– Ide hallgass, te Sfurtuna! Mi elmegyünk, rád zárjuk kívülről az ajtót, te meg zárd be belülről is. Ha hazajövünk, nyisd ki, de vigyázz, nehogy ellopják a selymet, a szalagot meg a többi holmit, amit szőttünk. – Azzal útnak indultak.

Éjfél tájban Sfurtuna ollócsattogásra ébredt, és látta, hogy egy asszony ollóval szabdalja a sok aranyos szövetet. Ez az asszony volt az ő rossz sorsa. Másnap megjöttek a gazdasszonyok. Kinyitották az ajtót kívülről, Sfurtuna kinyitotta belülről. Az asszonyok beléptek, s uram atyám, borzalmas látvány tárult eléjük.

– Ó, te gyalázatos! Így hálálod meg, amit érted tettünk?... Takarodj! – Elkergették Sfurtunát, még bele is rúgtak.

Szegény elátkozott lány csak járta a vidéket. Az egyik falu végén megállt egy bolt előtt, ahol kenyeret, zöldséget, bort meg más effélét árultak. Alamizsnát kért. A boltosné adott neki egy darab kenyeret, egy kis sajtot meg egy pohár bort. Megesett a szíve szegény lányon, megágyazott neki éjszakára a boltban, a zsákok között. Megjött a boltosné ura. Vacsoráztak, lefeküdtek. Éjszaka pokoli lármára ébredtek. Hát, a hordók csapra vannak verve, a bor szétfolyik. Az ember a szerencsétlenség láttára azt se tudta, hová legyen. Egyszer csak észrevette, hogy az idegen lány nyöszörög fektében.

– Ó, te gyalázatos! Biztosan te voltál! – Fölkapott egy botot, agyba-főbe verte, aztán elkergette. Szegény lány sírva ment el. Azt se tudta, merre vegye útját, melyik ajtón kopogtasson. Egy szép nap az egyik falu végén megpillantott egy mosónőt.



- Hát te mit bámulsz? – kérdezte a mosónő.
- A világot járom.
- Mosni tudsz-e?
- Tudok, jóasszony.
- No, akkor maradj itt nálam mosónőnek. Én majd szappanozok, te meg öblögetsz.

Szegényke nekilátott az öblögetésnek, aztán teregetett. Amikor a ruha megszáradt, leszedte. Aztán megfoltozta, kikeményítette, végezetül pedig kivasalta. No de ezek a ruhák a királyfi ruhái voltak. A királyfi, amint szemügyre vette a holmiját, úgy találta, nagyon szépen rendbe hozták.

– No, Franciska néne – szólalt meg a királyfi –, ilyen szépen még sohasem mosott nekem. Meg is jutalmazom érte. – És adott neki tíz tallért.

Franciska néne a tíz talléron szépen felöltöztette Sfurtunát. Aztán vett egy zsák lisztet, és kenyeret sütött. A kenyérrel együtt sütött két szép ánizsos perccet is. Csak rájuk kellett nézni, máris étvágya támadt az embernek. Másnap aztán Franciska néne odafordult Sfurtunához, és azt mondta:

– Menj ki ezzel a két pereccel a tengerpartra. Kiálts háromszor a Sorsomnak: Hé! Franciska néne Sorsa! Harmadszorra meglátod, előjön. Akkor mondd meg neki, üdvözlöttem. Aztán kérdezd meg, hol találod a magad Sorsát. Meglátod, megmondja.

Fogta magát Sfurtuna, kisietett a tengerpartra.

– Hé. Franciska néne Sorsa! Hé, Franciska néne Sorsa! Hé. Franciska néne Sorsa! – Franciska néne Sorsa elő is jött. Sfurtuna átadta az üzenetet, és megkínálta az egyik pereccel. Aztán megkérdezte:

– Franciska néne Sorsa, az isten szerelmére, mondja már meg, hol találom a magam Sorsát?

– Ide hallgass! Megmondom, mitévő légy. Indulj el ezen az ösvényen! Addig menj rajta, míg egy kemencéhez nem érsz! A kemencemosó víz árka mellett találsz egy vén boszorkányt. Köszönd tiszteleggel! Add neki a másik perccet! Az a te komisz Sorsod. Meglátod, gorombáskodni fog, de ne törődj vele! Hagyd ott nála a perccet, és gyere el!

Sfurtuna elindult, elért a kemencéhez, ott találta a banyát. El is undorodott tőle. Olyan piszkos, bűdös, olyan csipás volt, amilyen csak egy csúf boszorkány lehet. Sfurtuna elővette a süteményt, és így szólt:

– Sorsanyóka, fogadd el tőlem!



– Takarodj innen, takarodj innen! Nem kell a süteményed – ripakodott rá a banya, és hátat fordított neki. Sfurtuna letette a perecet, és elment. Visszaballagott Franciska anyóhoz.

Másnap hétfő volt. Nekifogtak a mosásnak. Franciska anyó beáztatta a ruhát, beszappanozta, a lány kimosta, kiöblögette. Amikor megszáradt, Sfurtuna megfoltozta, kivasalta. Azután Franciska anyó kosárba tette, és elvitte a palotába. Amikor a királyfi meglátta a holmiját, így szólt:

– Franciska anyó, ezért többet kell számítani. Ilyen szépen még sohase mosta ki a ruhámat.
– Adott is neki tíz tallért ráadásul.

Franciska néne megint lisztet vett, és sütött a Sorsanyónak két perecet. Ráparancsolt Sfurtunára, vigye el neki, aztán ügyesen kapja le a tíz körméről, csutakolja le, fésülje meg, ha nem megy másképp, hát erőszakkal. No de addig még mosniok kellett.

Amikor elkészültek a ruhával, Franciska néne elvitte a királyfinak. A királyfi éppen házasodni akart, ezért aztán jó néven vette, hogy ilyen szépen kimosva kapja vissza a holmiját. Adott is Franciska nénének húsz tallér ráadást. Franciska néne megint lisztet vett a sütéshez. Sfurtuna Sorsanyójának meg vásárolt egy szép ruhát, abroncsos szoknyát, alsószoknyát, finom kendőt, fésűt és más efféle csecsebecsét. Peracet is sütöttek. Sfurtuna kapta magát és elment a kemencéhez.

– No, Sorsanyóka, ezt a peracet neked hoztam. – Ezzel lekapta a tíz körméről, szivaccsal meg szappannal jól lecsutakolta, és szépen megfésülte.

– Ide hallgass, Sfurtuna – szólalt meg a banya –, mert ilyen jót tettél velem, neked adom ezt a dobozt, használd egészséggel. – Olyan kis doboz volt, amiben gyufát szoktak tartani.

Sfurtuna valósággal röpült vissza Franciska nénéhez. Kinyitotta a dobozt, hát egy maréknyi ruhaszegélynek való szalagot talált benne.

– Ejnye, gondolhattam volna, hogy ez lesz – kiáltott föl, és bedobta az almárium aljába.

A rá következő héten megint mostak. Franciska néne indult a palotába. A királyfi bosszankodott, mert a menyasszonya esküvői ruhájához még egy maréknyi ruhaszegélynek való szalag kellett volna, de az egész országban nem talált ugyanolyan szalagot. Franciska néne belépett a palotába:

– Mi a baj, királyfi? – kérdezte, mert Franciska néne igen jóban volt a királyfival.

– Mi baj volna? Meg akarok házasodni. A menyasszonyom esküvői ruhájához kellene még egy maréknyi ruhaszegélynek való szalag. De sehol se kapok.



– Ezen búsul felséged? Majd én szerzek szalagot. – És ugyan mit tett? Hazament, levágott egy darabot az almárium aljába csapott szalagból, és elvitte a palotába, összehasonlították. Ugyanolyan volt. Azt mondja erre a királyfi:

– No, mert kisegítettél szorult helyzetemből, annyi aranyat kapsz, amennyit a szalag nyom.
– Fogtak egy mérleget, az egyik serpenyőjébe bedobták a szalagot, a másikba aranyat tettek. De az arany sehogy se nyomta le a szalagot. Kerítettek egy hídmérleget: azzal se mentek semmire.

– Franciska néne, mondja már, hogy lehet ez? Olyan nincs, hogy egy darabka szalag ennyit nyomjon. Honnan vette ezt a szalagot? Franciska nénét váratlanul érte a kérdés, aztán, hogy így megszorították, mindent bevallott. A királyfi látni akarta Sfurtunát.

Franciska néne szépen felöltöztette a lányt, hiszen apránként összegyűjtött neki egy-két ruhát, és elvitte magával a palotába. Sfurtuna, amint belépett a trónterembe, szépen bókot csapott, mert a nevelésében nem volt hiba, hiszen királykisasszony volt. A királyfi köszöntötte, és hellyel kínálta. Aztán megkérdezte:

– Hát te ki vagy?

– Sfurtuna vagyok, a spanyol király legkisebbik lánya. Apámat elűzték a trónról, és börtönbe vetették. Rossz sorsom miatt világgá kellett mennem, el kellett túrnöm a megalázást, a verést.
– Aztán mindent elmesélt töviről hegyire.

A királyfi azon nyomban hívatta a szalagszövő asszonyokat, akiknek a portékáját a gonosz Sorsanyó ollóval összevagdosta. Megkérdezte tőlük, mennyit ér az a szalag. Azt felelték, mondjuk, kétszáz tallért. A királyfi elővett kétszáz tallért, és kifizette őket. Aztán így szólt:

– Ez a szegény lány királyi vérből való. Ti pedig megvertétek. Ne feledjétek, hogy senkit se szabad megverni! Elmehtetek!

Eztán hívatta azt, akinek a bora kifolyt a hordóból. Megkérdezte, mennyi volt a kára.

– Háromszáz tallér... – A királyfi kifizette a háromszáz tallért, és így szólt:

– Meg ne történjen még egyszer, hogy megversz egy királyi vérből való lányt! Elmehetsz!

Azután elbocsátotta a régi menyasszonyát, mert már nem találta kedvére valónak, és elvette Sfurtunát. Franciska nénét pedig megtette udvarhölgynek.

De hagyjuk a királyfit, hadd örvendezzen, és inkább lássuk, mi történt Sfurtuna anyjával? Ahogy Sfurtuna elment világgá, mindjárt jobbra fordult a királyné sorsa. Olyannyira, hogy eljöttek a bátyjai meg az unokabátyjai, erős hadsereggel, és visszafoglalták az országát. A



királyné a lányaival együtt ismét beköltözött a régi palotába. Ott éltek nagy kényelemben. De a szívük egyre fájt Sfurtunáért. Nem tudták, él-e, hal-e. Keresték mindenfelé, kérdezősködtek utána. Végül is megtudták, hova vetődött.

No de hogyan? Hát a királyfi révén. Ez ugyanis meghallotta, hogy Sfurtuna anyja visszakapta az országát, erre követeket küldött a királynéhez, és mindent megüzent neki. Képzeltetitek, mennyire örült a királyné. Lovagok és udvarhölgyek kíséretében elment hozzá látogatóba. Amint megpillantotta a lányát, a nyakába borult, el sem akarta engedni. Aztán eljött a többi lány is, képzeltetitek, hogy örültek. Az egész országban örömnepet ültek. Azóta is boldogan élnek, ha meg nem haltak.

(Forrás: Sfurtuna, az elátkozott leány – szicíliai népmesék, Európa Könyvkiadó, Budapest, 1965. fordította Zsámboki Zoltán)



Mesekalauz

Sfurtuna meséje nem pusztán arra vállalkozik, hogy megmutassa, hogyan béküljünk meg a nekünk jutott sorssal. Ennél sokkal nagyobb kincset kínál számunkra: felvázol egy forгатókönyvet, hogy a kemencemosó víz árka mellett tanyázó, mocskos és agresszív banyát miképp tápláljuk, mosdassuk és gondozzuk, hogy végül a felemelkedésünket, magasabb létminőségünk elérését szolgáló Sorsanyókává válják.

Sfurtuna élete szerencsésen indul. Királyi családba születik, és mindene megvan, amit ember kívánhat, beleértve a biztos jövőképet is. De kitör a háború, apja fogságba esik, ő pedig anyjával és testvéreivel menekülni kényszerül. Nyomorúságos körülmények között, bujdosva kénytelenek élni, és azt hihetnénk, ennyi megpróbáltatás elég egy mesehős számára, de ez a történet még csak itt kezdődik. Egy olyan élethelyzettel, amiben hősünk életminősége önhibáján kívül radikálisan megváltozik, leromlik.

Egy éjszaka arra ébred, hogy édesanyja könnyek között áll az ágya mellett, és elmondja: el van átkozva, és amíg otthon marad, addig a család sorsa nem fordulhat jobbra. Azt hallja, hogy akaratán kívül, anélkül hogy tehetne róla, hibás valamiért, és családja sorsa sem fordulhat jobbra, amíg ő velük marad. Nem tudjuk, ki átkozta meg őt és miért, és az alamizsnát kérő vénasszony nem tudja megmondani, hogy Sfurtuna miként szabadulhatna ebből a helyzetből. Ő annyit tud csak, hogy a lánynak mennie kell. Gondolkozzunk el azon, hogy volt-e az életünkben olyan pillanat, amikor úgy éreztük, el vagyunk átkozva? Vajon mi váltotta ki ezt az érzést? Elvesztettük a kontrollt az események felett? Váratlanul valami rossz történt velünk, amiről úgy éreztük, nem érdemeltük meg? Hiába tettünk erőfeszítéseket valami érdekében, végül nem sikerült megvalósítani, amit szerettünk volna? Mit tehetünk egy ilyen élethelyzetben? Mi az, amin mi magunk is változtathatunk, függetlenül a körülményektől? Nem számít, hogy Sfurtuna jó ember-e, tett-e bármi rosszat – ha nem indul el, soha nem fog eljutni a Sorsanyókáig. Lehet, hogy csak a családja érdekében indul útnak, és közben nem gondol önmagára, ezt nem tudhatjuk. Az is lehet, hogy dühös, hiszen miért hiszik róla, hogy elátkozott? Megfordulhat bennünk a gondolat, hogy éppen azáltal vált átkozottá, mert azt mondták rá (és elhitték róla), hogy átkozott – megjelölte magát a keresztbe tett kézzel. Őt hiszik átkozottnak, aki a legkisebb.

Jogosan lehet dühös, igazságtalan élethelyzetbe került.

Bármi is ösztönzi az elindulásra – a családja védelme, vagy dac és düh – végső soron mégis ez az első lépés, amit önmaga boldogulásáért megtehet.

Először a szövőasszonyok házában találkozik szemtől szemben rossz Sorsával, aki később a boltoséknál is megjelenik. Elképzelhető, hogy számunkra is ismerős élethelyzetekkel, érzésekkel találkozhatunk itt is. Hiába minden jó szándékunk, igyekezetünk, mégis előfordul, hogy fájdalmat, rossz érzéseket, kárt okozunk mások számára. Persze az ilyen élethelyzetek sokszor nagyon összetettek, és nehéz lehet ezekben igazságot tenni, de egy dologban biztosak lehetünk: amíg a múltunkból (akár transzgenerációs) hozott nehézségekkel, traumákkal nem foglalkozunk, azok bizony pusztítani fognak emberi kapcsolatainkban. Sfurtunának természetesen mind a két esetben tovább kell mennie, de ha ez még nem volna elég, meg is verik útravalóul. Vajon elvárható lenne az asszertivitás a szövőnők és a bolt tulajdonosai részéről? Mondhatjuk, hogy az ő viselkedésük sem kifogástalan, de vajon hol a határ, amíg túrnunk kell, ha valaki nehézséget okoz a számunkra? Az is igaz, hogy nem tudhatjuk, hogy ki milyen háttérrel, múlttal érkezik az életünkbe. Sokszor, ha ismerjük valaki nehézségeit, elnézőbbek vagyunk vele, mint egy idegennel. De itt is felmerül a kérdés, hogy meddig tudunk támogatni valakit, aki sodródik az árral, ahelyett, hogy önismereti munkába kezdene, és a kezébe venné életproblémáinak feldolgozását.

A szövőnők szolgaként fogadják fel Sfurtunát, a boltoséktól alamizsnát kap. Mi hogyan bánunk azokkal, akik ki vannak nekünk szolgáltatva és a segítségünkre szorúlnak? Láthatjuk, hogy Franciska néni stratégiája a nyerő, hiszen ő olyan munkával bízta meg a lányt, ami lehetőségeket teremt a számára, amíg szolgaként vagy alamizsnán tengődni igazából nem egy vágyott életminőség. De a mosónő másban is különbözik a többiektől: ő tudja, hogy Sfurtuna rossz Sorsa mennyire pusztító, és arra is van forgatókönyve, hogy a lány miként tud rajta változtatni.

Itt következik egy újabb fontos lépés Sfurtuna részéről, ez pedig az együttműködés. Függetlenül korábbi rossz tapasztalataitól, a munkáját szorgalmasan és alaposan végzi, és hallgat Franciska néniére. Nem kérdőjelezi meg a tudását, jó szándékát, hanem elfogadja a segítséget, és minden undora ellenére is teljesíti az összes feladatot, amit a mosónő vagy annak Sorsa rábíz. Mert valljuk be: az önismeret és a nehézségek feldolgozásának útját járva, előbb utóbb találkozni fogunk olyan dolgokkal, amik rossz érzéseket keltenek bennünk. Lehet ez undor, szájalom, csalódottság, lenézés, kisebbségi érzés, bűntudat, szégyen, egy biztos: ez magától nem fog megváltozni, tennünk kell valamit. Mindenkinél meg kell találnia azt, ami számára megoldást jelent. Sfurtuna története elénk tár egy lehetséges utat: a gondoskodást, még úgy is, hogy a Sorsanyóka egy undok, zsörtölődő, undorító, mocskos perszóna. A gondoskodás kifejezetten női problémamegoldó módszer – ez a mese azt mutatja, hogy nem csupán másokról, magunkról is meg kell tanulnunk gondoskodni.



Sfurtuna nem ront ajtóstul a házba. Először ennivalót kínál Sorsanyókájának. Megmutatja a számára (igazából önmaga számára), hogy nem bántani szeretné, és amit kínál, az hasznos. Nem akármilyen ételt visz a számára. Természetesen nem feledve, hogy Freud után szabadon, „az ánizsos perec néha csak egy ánizsos perec”, érdemes elidőzni ennél a momentumnál. Ugyanis először, évszázadokkal ezelőtt, a peracet itáliai szerzetesek készítették. Akkoriban a mellkason keresztbe tett kézzel imádkoztak, ezt szimbolizálva kapta jellegzetes formáját a perec. Emlékszünk még arra, hogyan ismerhető fel, melyik lány van elátkozva? „Az, amelyik keresztbe tett kézzel alszik.” (Habár erről nincs tudásunk, mégis érdekes gondolat kísérlet lehet megfontolni, vajon kaphat-e ez a mondat egy új jelentést: „Az, amelyik álmában imádkozik.”) Nem kevésbé érdekes az ánizs, ami egy rendkívül értékes fűszernövény. Olyannyira, hogy volt idő, amikor az adósságok, adók pénz híján akár ánizsban is fizethetők voltak. Különleges íze mellett gyógynövényként is használták, ennek köszönhetette értékét. A Sorsanyóról való gondoskodás fontos eleme a táplálás (hiszen mi is tudjuk, az életben maradáson túl, a minőségi élet egyik alkotóeleme a megfelelő táplálkozás). Elképzelhető, hogy az ánizsos perec ennyit jelent, ez is épp eléggé nagy előrelépés Sfurtuna számára. De jelentheti a gyógyító szándék kifejezését is, egy bizonyos rituálét, a Sorsanyóhoz való magasabb rezgésű kapcsolódás igényének kifejezésére. (Az előbbi kósza gondolatmenetet folytatva az ánizsos perec jelképezheti Sfurtuna énjének az öngyógyításra és a magasabb önvalóhoz való kapcsolódásra képes részét, ezt kínálja fel Sorsanyókája számára.)

De ne szaladjunk ennyire előre, hiszen történik mindeközben más is, ami említésre méltó. Sfurtuna és Franciska nénye kapcsolata mindkettőjük számára jövedelmező.

Sfurtuna olyan segítőre lel, aki befogadja, gondoskodik róla és irányt mutat neki, lehetőséget a fejlődésre. A mosónő bizalmas kapcsolatot ápol a királyfival, és valószínűleg hosszú ideje ő tisztítja a ruháit. Vagyis ismeri a királyfi által képviselt életminőséget, és azt is tudja, hogyan lehet ehhez kapcsolódni, mégis Sfurtuna megjelenése és az ő munkába állása hoz jutalmat a számára. Ahogy a királyfi megfogalmazza: „No, Franciska néne, ilyen szépen még sohasem mosott nekem.” Vajon mi ez a plusz, amit Sfurtuna hozzá tud tenni a ruhák tisztításához? Ezen a ponton láthatunk rá elsőként arra, hogy Sfurtuna mégsem teljesen nincstelenül indult el abból a viskóból. Hiába vesztette el a családját, az életminőségét, királyi származása, neveltetése akkor is megmaradt. Pontosan tudja, hogyan lesznek a ruhák a legszebbek, hiszen saját tapasztalata van erről a minőségről. Akármennyire koszos is a Sorsunk, akármennyire is szabadulni szeretnénk a múltunktól, figyeljünk oda, hogy úgymond a gyereket ne öntsük ki a fürdővízzel együtt: mik azok az értékek, amiket érdemes megőriznünk, akárhonnán is jövőnk? Talán érdemes addig mosni újra és újra a ruhákat, amíg ezekre az értékekre rálelünk.

A kitartó és lelkiismeretes munka, és a királyfítól kapott jutalmak meghozzák gyümölcsüket: szép lassan összegyűlik minden, ami még a Sorsanyó megfürdetéséhez szükséges, és amire Sfurtunának szüksége van. Amikor elérkezik a megfelelő pillanat, Sfurtuna nem rémül meg, nem bizonytalankodik, finomkodik: lekapja tíz körméről a Sorsanyókát, és alaposan megmosdatja, megfésüli, felöltözteti, gondozza őt. Az empátia, óvatosság, a puhaság is nagyon fontos, de néha bizony a határozott, gyakorlatias és nem az érzelmekre (például a Sorsanyó zsörtölődésére) fókuszáló cselekvés oldja meg a helyzetet.

Sfurtuna jutalma azon túl, hogy soranyókája nem pusztít tovább, egy dobozra való ruhaszegélynek való szalag. Bizony ez még manapság sem olcsó mulatság, mégis meg tudjuk érteni Sfurtunát, amikor bevágja az almárium aljába. Hiába a rengeteg erőfeszítés, önmaga meghaladása, a tényleg páratlan munka, amit véghez visz, nem kapja vissza a családját, nem kap sem koronát, se gazdagságot, sem semmit, ami kész lenne. Egy alapanyagot kap, ami értékes ugyan, de egyben hétköznapi, és legfeljebb arra jó, hogy esetleg a munkája során felhasználja. Érthető a csalódottsága, hiszen a lány nincs vele tisztában, hogy micsoda kincset kapott.

Ez a szalag és Franciska nénje leleményessége az, ami lehetővé teszi, hogy találkozzon a királyfival, aki hamar felismeri, hogy ez nem közönséges szalag, így a mögötte álló személy sem lehet az. Ő az első, akit maga Sfurtuna személye is érdekel. Egyedül ő kérdezi meg tőle útnak indulása óta: „Hát te ki vagy?” A királyfi meghallgatja a lány történetét, megérti az utat, amit bejárt. Gondoskodik a jóvátételről, nem csak a lány felé, hogy megkeresi a családját, hanem azok felé is, akiket Sfurtuna Sorsanyókája megkárosított. De közben nem felejt el megfeddni őket azért, ahogy a lánnyal bántak. Azzal pedig, hogy feleségül veszi, Sfurtuna számára megadja a lehetőséget, hogy származásának megfelelően lépjen tovább, egy királynői minőségbe.

Érdekes fordulata a történetnek, hogy a királyfi „dobja” az előző menyasszonyát. Ám a mese előzményei tekintetében egyértelmű, hogy azt a ruhaszegélyt, amelyet Sfurtuna szerzett magának, nem viselheti más – mindenkinek magának kell kivívnia azt a szintet, amelyen királlyá, vagy királynővé, saját életének korlátlan urává válik. Így válik Sfurtuna is királynővé. Ekkor már annak is megnyílik az útja, hogy harag és hibáztatás nélkül forduljon a családjá és az édesanyja felé, és megtörténjen a várva várt újraegyesülés.

Ne feledjük, nem számít, milyen magas minőségből érkezünk, ha nem nézünk szembe a Sorsunkkal, azzal, amit tisztára kell mosni, a származásunk mit sem ér. De ne feledjük azt se, a legmocskosabb Sors is rendbeszedhető.



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 mesei fordulatait és „kódjait” a saját életünkre értelmezve meg kell találnunk azokat a lépéseket, amelyeket megtéve, a saját életünk uraivá, úrnőivé válhatunk.

Amikor elkezdünk dolgozni magunkon a Sfurtuna 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 is 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., amik 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:

- ❖ Történetünk hőse Sfurtuna. Édesapját elveszíti, és királykisasszonyi élethelyzetéből ily módon kikerülve egy viskóban, szegénységben találja magát édesanyjával és hat nővérével. Amikor azt mondják rá, hogy el van átkozva, Sfurtuna nem küzd ez ellen a szerep ellen, meg sem próbálja bizonyítani az ellenkezőjét. Rögest útnak indul, maga mögött hagyva mindent és mindenkit, amiye és akije még megmaradt királykisasszonyi múltjából. Nem derül ki a meséből, hogy milyen szívvvel indul el, de mivel búcsú nélkül távozik, sejthetjük, hogy több ebben a dac, mint a valódi szándék.



Ha jobban belegondolunk, hat nővére van, akik mind az anyjukkal élnek együtt, vagyis Sfurtuna valószínűleg még nagyon fiatal, amikor mindez megtörténik vele. A helyzet lehetőséget ad rá, hogy leváljon, és – elkezdhesse a saját életét.

Így ez a mese a felnőtté válás története is. Annak a története, ahogy valaki képessé válik a múltja nehézségeitől függetlenül felelősséget vállalni az aktuális élethelyzetéért, körülményeiért.

- ❖ Érdemes Sfurtuna édesanyjának szerepét is megvizsgálnunk. Nagyon sok mese a főhős révbeérkezésével végződik. Sorsa jóra fordul, megállapodik, boldogan él tovább. Ennek a történetnek a befejezése úgy lesz teljes, hogy megtudhatjuk, mi történt Sfurtuna édesanyjával és kettőjük kapcsolatával. Az asszony egyértelműen nagyon szereti és félti Sfurtunát. Amikor megérti, hogy ő az elátkozott lánya, nem küldi el, de nem is tartóztatja, amikor a lány útnak indul. Megkérdezhetjük persze, miért hiszi el, hogy a lánya (és pont ez a lánya) átkozott? Miért nem önmagában keresi a problémák gyökerét? Talán azért, mert többet ért már a világból, és érzi, hogy ez a valóság – van olyan pillanat, amikor anyaként már nem tud többet tenni.

Sfurtuna távozása után hiába fordul jóra a sorsa és a többi lányáé is, szíve egyre fáj Sfurtunáért, és a boldogsága akkor lesz csak teljes, amikor viszontlátja legkisebbik lányát. Vajon mit tud ez az asszony, amit érdemes megtanulnunk tőle? Ez nem más, mint hogy hagyja elmenni Sfurtunát. Te képes vagy rá, hogy elengedj valamit vagy valakit, amihez vagy akihez nagyon ragaszkodsz, ha akadályozza, hogy az életed jóra forduljon? Vagy ha tudod, hogy az ő életét csak ő maga teheti rendbe?

- ❖ A szövőasszonyok és a boltosné a férjével nem ismerik fel, hogy Sfurtuna királyi vérből való. Valós kárt szenvednek a vele való találkozás során, amit később a királyfi meg is térít, és igazából teljes joggal válnak meg Sfurtunától. Csak éppen az nem mindegy, hogy ezt milyen módon teszik. Hiszen nem elég, hogy elküldik, meg is alázzák, meg is verik haragjukban. Mi hogyan reagálunk, ha valaki kárt okoz nekünk (akár anyagi, akár érzelmi értelemben)? Van-e olyan élethelyzet, amiben indokolt úgy elbánni valakivel, ahogy azt a szövőasszonyok és a bolt tulajdonosai tették Sfurtunával?
- ❖ Sfurtunának segítőre van szüksége, hogy a sorsát jóra fordítsa. Ezt a segítőt Franciska néni személyében találja meg. Pontosabban a mosónőnek tűnik fel, hogy Sfurtuna segítségre szorul. Befogadja, és munkát ad neki. Nem szolgaként fogadja fel vagy alamizsnát ad, hanem valódi megélhetési lehetőséget kínál. Azt is tudja, hogy Sfurtuna Sorsanyókája galibákat okoz, de szerencsére azzal is tisztában van, hogy mit kell tenni ahhoz, hogy ez megváltozzon. Saját Sorsanyókája segítségével mutatja meg a lánynak,



mit kell tennie. A plusz jövedelmet, amit Sfurtuna munkájának köszönhetően kap, nem önös célokra fordítja, hanem úgymond visszaforgatja, befekteti a lány útjának egyengetésébe. Az is fontos, hogy nem akármilyen mosónő ő. Jó kapcsolatot ápol a királyfival, vagyis azzal az életminőséggel, amit az képvisel. Ennek köszönhető, hogy végül megnyílik az út Sfurtuna előtt, hogy megvalósítsa a hozzá méltó életet. És ezzel végső soron Franciska nénje is jól jár.

- ❖ Franciska nénje Sorsanyókája egy jól karban tartott sors. A mosónő azért lehet megfelelő mentora Sfurtunának, mert ő maga már rendbe tette a saját sorsát. Megtisztította, megetette, ellátta. Megtalálta a saját ideális helyét a világban. Sfurtunának azzal is szembesülnie kell, hogy Sorsanyókája elől nem menekülhet el. Az a módszer, hogy távol tartja magától, nem törődik vele, nem működik. A Sorsanyókától nem lehet megválni, csak mert undorítónak találjuk, és ha nem törődünk vele, bizony egyre koszosabb és elhanyagoltabb lesz. Sfurtuna élete csak akkor fordulhat jóra, ha ezt belátja, és félre téve Sorsával kapcsolatos undorát, negatív érzéseit, elkezd vele törődni, és addig gondoskodik róla, amíg tiszta és jóllakott nem lesz.
- ❖ A királyfi rögtön észreveszi, hogy ruhái még szebbek, mint előtte voltak, csak épp arról nem tud még, hogy ez Sfurtunának köszönhető. Mindenesetre újra és újra megjutalmazza Franciska nénjét a mosás minőségéért, és ez az az anyagi háttér, ami biztosítja, hogy Sfurtuna Sorsának perec, majd mosdatás és szép ruha jusson, nem különben Sfurtunának is. Amikor pedig a ruhaszegélyért akar jutalmat adni, arra is rájön, hogy ez a szalag nem közönséges embertől származik. Érdekli Sfurtuna és az élete. Elsimítja a korábbi konfliktusokat, és a lányt ismét összehozza a családjával.

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 királyi palotából Sfurtuna egy viskóba kerül az anyjával és hat nővérével. A gazdagságból, biztonságból szegénységbe és létbizonytalanságba kerül. Itt tudja meg anyjától, hogy el van átkozva, és hogy családja sorsa nem fordulhat jobbra, amíg ő velük van. Te honnan, milyen körülmények közül indulsz vagy indultál útnak? Ki vesznek vagy vettek körül ezen a helyen? Milyen a kapcsolatod velük?
- ❖ A szövőasszonyok felfogadják Sfurtunát cselédnek. Az ő vályogházukban szembesül a lány először Sorsanyókája pusztításával. Volt olyan élményed, amikor úgy érezted,



hogyan a Sorsoddal találkozottál? Volt már olyan érzésed, hogy az életed irányítása nem a te kezében van, hanem olyan körülményektől függ, amelyeket nem tudsz irányítani? Mit tettél?

- ❖ A boltosék megsajnálják Sfurtunát, és szállást adnak neki éjszakára. De amikor a lány Sorsanyókája itt is pusztítani kezd, megverik és elzavarják. Kerültél már olyan helyzetbe, hogy kárt okoztál valakinek, akitől segítséget kaptál? Történt már olyan, hogy segítségre szorultál, és olyan helyről kaptál segítséget, ahol végül nem bántak jól veled?
- ❖ Franciska néne befogadja Sfurtunát az otthonába. Munkát ad neki, van mit ennie, van hol aludnia, és az asszony a Sorsának rendbe szedésében is segítségére van. Ezen a helyszínen csupa jó és előrevivő esemény történik. Hol érzed magad biztonságban? Milyen körülmények között tudsz fejlődni, önismereti munkát végezni? Mire van szükséged ahhoz, hogy rendbe tedd a sorsod? Téged fogadott már be valaki? Mi volt ennek az ára? Milyen feladatot kellett elvégezned, hogy maradhass?
- ❖ A tengerparton találkozik Sfurtuna Franciska néne Sorsával. A lány pontosan követi a mosónő instrukcióit, így a Sorsanyóka segít neki. Volt már olyan, hogy tanultál valaki más sorsából? Fedeztél már fel a sajátodéhoz hasonló élettörténetet? Segítséget jelentett ez számodra abban, hogyan éld az életed?
- ❖ A kemence mellett tanyázik Sfurtuna komisz Sorsa. Itt teszi meg a lány az első szükséges lépéseket, és itt történik a Sorsanyóka mosdatása is. A te Sorsanyókád hogy néz ki? Mennyi idős? Milyen ruhát visel? Milyen a fizikai, szellemi, érzelmi állapota? Mit tehetsz azért, hogy a számodra legideálisabb módon kapcsolódj vele?
- ❖ A palota a királyi otthona. Itt veszi át Franciska nénytől a ruhákat, itt fogadja Sfurtunát, és végül itt lel a lány új otthonra. A királyi vérből származó lány ismét királyi környezetbe kerül. Sfurtuna elmeséli élete történetét a királyfinak. Te kivel osztod meg szívesen a történetedet? Vannak olyan emberek a környezetedben, akik hozzád hasonló életminőséget, szemléletet képviselnek? Te hová tartozol?

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 keresztülmegegy, nem egyik napról a másikra történnek. Fontos, hogy mi is tartsuk tiszteletben a saját tempónkat. Ez egy olyan mese, amivel akár éveken át dolgozhatunk. A fontos az, hogy időről időre újra elővegyük és megnézzük, éppen hol tartunk.





Merre indulj, ha segítőként dolgozol a mesével?

Amikor segítőként szeretnénk dolgozni a mesével, az első lépés, hogy magunkon is dolgozzunk vele – vagyis gondoljuk át 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, melyek 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 saját magunkat vizsgáljuk a mese tükrében.

A Sfurtuna című mese objektív mátrixa:

- ❖ Ki a mese hőse? – A mese Sfurtuna útját és fejlődését tárja elénk.
- ❖ Mi az élethelyzet? – Egy jelentős életminőség-romlást követően, azzal a meggyőződéssel, hogy máskülönben tovább rontaná szeretteinek helyzetét, Sfurtuna útra kel.
- ❖ Mi a mese tétje? – Képes-e Sfurtuna úgy rendbe szedni a Sorsát, hogy az pusztítás helyett az ő érdekeit kezdje szolgálni?
- ❖ Ki az ellenfél? – Sfurtuna eleinte csak tehetetlenül sodródik az eseményekkel. Elmegy onnan, ahol már nem maradhat tovább, eltűri a szenvedéseket, de nincs tudatában annak, miért történik vele mindez. Nincsen célja, terve. Első ránézésre azt mondhatnánk, a Sorsa az ellenfele, de ha kicsit mélyebben megvizsgáljuk a helyzetet, igazából a tudás hiánya az, amit le kell győznie. Felismerni, hogy a Sorsa pusztító, de van rá lehetősége, hogy a saját kezébe vegye az irányítást.
- ❖ Ki a segítő? – A mosónő, Franciska néni befogadja Sfurtunát. Tudja, hogy hol tanyázik Sfurtuna Sorsa, és hogy az élete csak akkor fog jóra fordulni, ha rendbe szedi azt. Sőt, mi több, arra is biztos forгатókönyve van, hogyan kell ezt véghez vinni.
- ❖ Mi a megoldás? – Sfurtuna, segítőjének köszönhetően, szembesül saját komisz Sorsával. Franciska néni és annak Sorsa abban is segítségére vannak, hogy felismerje,



hogyan tudja rendbe tenni és saját pártjára állítani a Sorsát. De ez egy hosszú folyamat, ami sok munkával jár.

A Sfurtuna című mese szubjektív mátrixa:

- ❖ Ki vagyok én a mesében? – Könnyen elképzelhető, hogy Sfurtunával tudunk a leginkább azonosulni. Hiszen mindannyian szembesülünk a sorsunkból fakadó nehézségekkel, megoldandó feladatokkal. De az is lehetséges, hogy segítőként állunk mások mellett, hogy életútjukat rendbe hozzák. Sőt az is lehet, hogy az édesanya szemszögéből nézzük, ahogy a gyerekünk küzd a sorsával – amelyet részben épp tőlünk, általunk kapott. Érdekes az összes karakter szerepét, tennivalóit alaposan megvizsgálunk, hogy megtalálhassuk, kivel azonosulva nyerhetünk a legtöbbet a történetből.
- ❖ Hol tartok 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? – Lehet, hogy el kell indulnom anyám mellől, vagy elmenekülnöm az engem megverő boltoséktól, vagy meg kell mosdatnom a Sorsanyókámat. De az is lehetséges, hogy fel kell ismernem a hozzám érkező Sfurtunát, és utat kell mutatnom a számára, hogy képes legyen az életét ismét egy magasabb létminőségbe emelni.
- ❖ Mi akadályoz, mit kell legyőznöm ahhoz, hogy továbbléphessek? – Lehet, hogy csak sodródok az eseményekkel, és még nem szembesültem azzal, hogy meg kell találnom és meg kell mosdatnom a Sorsomat, de az is előfordulhat, hogy a Sorsom iránt érzett undorommal kell megküzdenem. Segítőként képesnek lenni eltenni a sutba dobott szalagot, fenntartani a segítő kapcsolatot, és elővenni, amikor arra szükség lesz. Vagy anyaként csak túrni a tehetetlenséget, és várni, hogy a lány előkerüljön. A belső ellenfeleink vagy elakadásaink felismerése és a velük való szembenézés sokszor kemény és nehéz feladat. Sfurtuna történetéből erőt meríthetünk: egy koszos, taszító és goromba Sors is rendbe szedhető, ha kitartóan és keményen megdolgozunk érte.
- ❖ Mi a belső segítségem, milyen erőforrásaim vannak a változáshoz? – Ahhoz, hogy valamit megváltoztassunk az életünkben, erőforrásokra van szükségünk. Az egyik első lépés, amit érdemes megtennünk, hogy megnézzük, ehhez a változáshoz milyen erőforrások szükségesek és mi az, amivel már rendelkezünk. Az is elképzelhető, hogy a változtatás megkezdése előtt be kell iktatnunk még egy állomást, ahol megpihenünk, töltökezzük és az erőforrásainkat építjük. Természetesen abban az esetben, ha erre lehetőségünk adódik. Hiszen néha kénytelenek vagyunk úgy elindulni, ahogy éppen



aktuálisan vagyunk, még akkor is, ha ez az állapot nem ideális a változás eléréséhez, mert nincs más opció.

- ❖ Milyen tárgyat hoznék ki magammal a meséből? – A varázstárgyak is bizonyos segítő funkciót töltenek be a mesékben. Nem minden mesében van ilyen varázstárgy, de ez nem jelenti azt, hogy a mesében megjelenő tárgyak számunkra nem bírhatnak varázserővel. Lehet, hogy Sfurtunával azonosulva már látom, hogy meg kell mosdatnom a Sorsomat, de úgy érzem, nincs meg hozzá a megfelelő felszerelésem. A mesébe belépve kihozhatom magammal a szappant, szivacsot, amivel Sfurtuna lecsutakolja Sorsanyókáját. Vagy kihozhatom az ánizsos perecet, amivel megeteti. Vagy az ajándékba kapott ruhaszalagot, ami a királynői léthez vezető eszköz. Vagyis meg kell vizsgálnom, hogy számomra mit jelképeznek ezek a tárgyak, hogyan tudok ezekhez hozzájutni?
- ❖ Mi az a konkrét dolog, ami ahhoz kell, hogy továbblépjek ebben a helyzetben? – Ha a fenti kérdéseket alaposan körbejártuk, valószínűleg már körvonalazódott számunkra egy lehetséges út. De sokszor ez még rémisztőbbé teheti a helyzetünket. Rengeteg megoldandó feladattal szembesülhetünk. Hogy leszek minderre képes? Mennyi ideig fog ez tartani? Biztos, hogy ezt a kihívást nem fogom tudni teljesíteni. Kérdezhetjük és mondhatjuk magunknak. Mielőtt pánikba esnénk, érdemes lépésekre bontanunk az előttünk álló utat, és bízni abban, hogyha egy lépést már megtettünk, akkor a következőt is meg fogjuk tudni tenni. Vagyis a kérdés a következő: melyik lépés jön most, aminek a megtételére képes vagyok?

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 is 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 alakítson ki hatékony szorongásoldó stratégiákat, és alkalmazza azokat, találja meg a gyökerét a szorongásainak, és szabaduljon meg azoktól.

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



Egy lehetséges csoportfoglalkozás forgatókönyve

A mesecsoport célja: a múlt feldolgozása, a múlttal való megbékélés

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

A foglalkozás időtartama: 60 perc

A résztvevők 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, képeslapgyűjtemény 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 Sfurtuna esetén rakhatunk ki ruhákat, ruhaszegélyt, perecet, vagy akár koronát is.

A körön kívül, a csoportvezető keze ügyébe 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 tegyünk ki, amikor a csoport 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:

„Volt már olyan, hogy rajtad kívül álló okokból valamilyen nehézséggel, nehéz élethelyzettel találtad szemben magad? Esetleg állítottak rólad valamit, ami nem volt igaz, de nem tudtad megcáfolni? Válassz egy kártyát, ami jelképezi ezt az élethelyzetet!”

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 mindenkinek, aki szeretne. Beszélgessünk arról, mi is a tanulás, fejlődés!

A beszélgetés során tegyük fel a következő kérdéseket:

- ❖ Milyen nehéz élethelyzetek vannak? Van-e olyan, hogy ezek egymásra torlódnak? Vajon miért?



- ❖ Mennyiben határozza meg a családi háttérünk, gyermekkorunk, hogy miképpen boldogulunk az életben?
- ❖ Mit tanulhatunk a nehézségekből?

Mesemondás

Időtartam: kb. 15 perc

Amikor rátérnénk a mesére, tegyük fel a következő kérdést:

„Volt egyszer egy lány, akinek azt mondták, hogy el vanátkozva, és meg is tapasztalta, hogy ez így van. Szeretnétek hallani a történetét?”

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

Amennyiben előszóval mesélünk, kérjük meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, lazítsanak, és 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:

- ❖ Idézz fel egy színt a meséből!
- ❖ Idézz fel egy illatot a meséből!
- ❖ Idézz fel 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, 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?



Közben, ahogy adódik, beszéljünk Sfurtunáról:

- ❖ Milyen erősségei és gyengeségei vannak Sfurtunának?
- ❖ Mit gondolnak, mit csinált jól, és mit nem Sfurtuna? Ők tettek-e hasonló dolgokat a saját életükben?
- ❖ Miben segített Franciska nénje? Nekik vannak-e ilyen segítők?

Ezt követően alakítsunk a résztvevőkből háromfős csoportokat! A csoportoknak az a feladata, hogy beszéljék meg az 5. kártyát:

Sfurtuna a saját Sorsával elsőként a szövőnőknél találkozik, amikor bezárják, és egyedül hagyják.

- ❖ Volt már olyan, hogy szándékod ellenére kárt okoztál valakinek, vagy megbántottál valakit? Miért történt?
- ❖ Volt már olyan, hogy egy adott helyzetben utólag megbántad és szégyellted, amit tettél? Mit csinálsz, amikor valaki előtt szégyelled magad? Hogyan kezeled ezt a helyzetet?

Adjunk a csoportoknak 6-8 percet a megosztáshoz, utána közösen szedjük össze, hogy miképpen lehet megelőzni és kezelni az ilyen helyzeteket?

A következő téma a Sorsanyóka és a saját sorsunkkal való szembenézés. Adjuk ki a Sorskerék színezőt, és kérjük meg őket, hogy a Sorskerék mellé, a négy kijelölt részre (színezés közben vagy helyett) írják össze a következőket:

- ❖ Mi az, amit otthonról hoztál, a szüleidtől kaptál, és elégedett vagy vele?
- ❖ Mi az, amit a szüleidtől kaptál, de úgy érzed, hátrányodra van?
- ❖ Mi az, amit idáig elértél, és elégedett vagy vele?
- ❖ Mi az, amit tettél, és megbántad?

Hagyjunk időt egyéni munkára, akár 8-10 percet is. Ezt követően szabadon megoszthatják, amit írtak, ha akarják. Nem kell mindenkinek megszólalnia, és nem kell az összes választ felolvasni.

Mindenki válasszon ki a fentiek közül egy olyan témát, amit szerinte „meg kell mosdatnia”, mint a Sorsanyókát, vagy „ki kell sütnie”, mint az ánizsos perecet!



Feladat: egyéni terv készítése arra vonatkozólag, hogy miként fogják ezt a problémát kezelni:

- ❖ Mi az, amivel még foglalkozni szeretnél? Bontsd lépésekre! Milyen úton szeretnél haladni? Mikor teszed meg az első lépést?
- ❖ Ki tud ebben segíteni neked? Miben van szükséged a segítségére?

A munkához kiadhatjuk a mosdatás színezőt.

Ezt követően párokban osszák meg egymással, ami a gondolataikból megosztható.

Kiléptetés:

Amikor lejár az idő, 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 elkészült.

Megkérjük, hogy – ha szeretné – mondja el, mi lesz az első lépése a Sorsanyókája megfürdetéséhez vezető útján.