

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy Mesekulcs ...

Egyesületünk, a Cri Du Chat Baráti Társaság Mesekulcs programja 2015-ben indult útjára, klubfoglalkozások keretében. Célja az volt, hogy támogató közösséget, feltöltődési lehetőséget, újfajta relaxációs lehetőséget biztosítson sérült gyermeket nevelő Édesanyáknak, Édesapáknak, családtagoknak, érintetteknek. Ehhez a célhoz varázslatos eszköznek a mesét, a rajzot, a színeket, az alkotást rendeltük hozzá. A Dr. Antalfai Márta pszichoterapeuta által kidolgozott Kincskereső meseterápiás módszer és a meditációs rajz, a színezés, olyan keretet teremtettek ehhez, mely az önismeret fejlődését, egyfajta öngyógyítás folyamatának lehetőségét is magában rejt. Egy súlyos diagnózis kézhez vétele – akár gyermekünkről, más közeli hozzátartozónkról vagy saját magunkról szól – olyan sebeket ejt és olyan gyászfolyamatokat indít el, melyek gyógyítása akár évekig, évtizedekig tartó folyamat is lehet. A sorstársi közösség, főleg tartalmas, elmélyülő foglalkozások – mint jelen esetben a meseterápia – keretében felbecsülhetetlen segítséget jelenthet ebben a folyamatban. Ugyanakkor természetesen túl is nyúlik ezen, hiszen az egész Embert ismerjük meg, környezete, családja, kapcsolatai, örömei és bánatai lenyomatával lelkében.

2016-ban pályázati támogatásnak köszönhetően már megjelenhetett első kiadványunk is, egy saját meséket is tartalmazó felnőtt színező és elindult új honlapunk is. Szerettük volna, ha ezeken keresztül azokhoz is eljuthat a Mesekulcs jótékony hatása, akik személyesen nem tudnak részt venni a foglalkozásokon. Természetesen személyesen is igyekeztünk eljuttatni Budapesten kívülre is a Mesekulcsot, így voltak foglalkozásunk Győrben, Kecskeméten és a Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Göncön. Nagy örömünkre a B-A-Z. Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Gönci Tagintézményének munkatársaival olyan szoros együttműködés alakult ki, mely magában rejtette a tovább lépés lehetőségét is. Így kezdtük el építeni Meshidunkat.

A Meshidat, mely átível az országon, Budapesttől az ország egyik legelmaradottabb térségébe, Borsod-Abaúj-Zemplén megyébe, és átível a szakadékon, mely sajnos gyakran elválasztja a sérült gyermeket ellátó szülőt és szakembert. Kincsekre találtunk egymásban. Olyan kincsekre, melyeknek létezését nem is sejtettük, de feltételezni se mertük. Megismerhettük a 'másik oldalt', azért, hogy rájöhhessünk: egy oldalon állunk és mennyire hasonlóak vagyunk. Úgy gondolom, hogy minden résztvevő számára fontos és felszabadító érzés volt, hogy kimutathatta kétségeit, félelmeit, felvállalhatta saját magát és önnön valóját. Gazdagodtunk ez által mindannyian és gyógyultak azok a sebek, melyek gyakran hiába aprók, a mélybe rejtve könnyen el tudnak fertőződni.

A Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft. és az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával 2018 őszén és 2019 tavaszán egy-egy háromnapos mesetréninget tudunk lebonyolítani, szülők és szakemberek részvételével, Telkibányán, a Gönci Pedagógiai Szakszolgálat által biztosított helyszínen és Budapesten. Nagyon köszönjük ezt a lehetőséget, felbecsülhetetlen élmény volt mindannyiunknak.

Ez a kiadvány projektünk záró kiadványa. Ugyanakkor reméljük, hogy a folytatás alapja is, hiszen szeretnénk együtt folytatni a munkát a későbbiekben is és másoknak is átadni mindazt a pozitívumot, amit mi megélhettünk. Megtalálhatóak benne a feldolgozott mesék címei, néhány kulcsszóval, hogy miért éppen ezekre esett a választás, valamint ötletek, a mesékhez kapcsolódó feladatokhoz, játékokhoz, melyek a témára való ráhangolódást segítik. Záró mesénk teljes terjedelemben olvasható ebben a kis füzetben, ahogy az összes többi mesével együtt megtalálható a www.mesekulcs.hu oldalon is. A belső borítókön található rajzok, ehhez a meséhez születtek.

A programról a legtöbbet az a Mesehíd mondja el, melyet közösen építettünk, és aminek fotója a borítón látható. Kívánok mindenkinek csodákkal teli hétköznapokat, gyógyulást a mesék segítségével és hogy a mesénkben a tükörben megpillantott királylány (vagy királyfi) a valóságba léphessen!

Bencsikné Mayer Mónika - szülő, meseelemző, meseterápiás szakember

Szakemberként tudjuk, hogy a mese az önkiteljesedésünk, a személyiségfejlődésünk mutatója gyermekkorunktól kezdve. A mesében minden egyes életfeladat kódolva van, szimbolikusan minden benne van, amit az életről tudni kell. Tudtuk jól, hogy a gyermekeknél ez működik. De mi, felnőttek, akik azt hittük, kinőttünk a mesék világából, mert az élet, a nagy betűs Élet folyton itt csörtet körülöttünk – nekünk már nem illik mesét olvasni, és úgy általánosságban sem időnk, sem türelmünk nincs már hozzá. A hétköznapok taposómalmában, az újra és újra termelődő feladatok, nehézségek között, a sérült gyermeket nevelő szülők segítőként gyakran éreztük, hogy nekünk is szükségünk lenne segítségre, hogy mi is segíthessünk a többnél is többet szakmailag és emberileg egyaránt. A Mesekulcs, majd később a Mesehíd program által jutottunk ahhoz a felfedezéshez, hogy milyen csodálatos eszköz van a kezünkben a „hagyományos eszköztárunkon” túl. Nem csupán az érintett családok számára, hanem saját magunk megerősítéséhez is, a kiegészítéséhez, önmagunk még mélyebb megismeréséhez, újraépítéséhez, és emberileg is emberibbé válni. Nem érezzük már azt, hogy egyedül vagyunk, segítség, támogató

háttér nélkül, mert a Mesehíd által olyan közösség kovácsolódott közöttünk, amely az elszigeteltséget a távolságok ellenére is áthidalja. Számíthatunk egymásra. A sérült gyermeket nevelő szülők megosztották velünk saját tapasztalataikat, ezáltal olyan információkhoz jutottunk, amelyek tankönyvekben, szakmai kiadványokban nem fellelhetőek, de számunkra felbecsülhetetlen értéke van. A program minden eleme tulajdonképpen egy öngyógyító folyamat része lett, ami mára beépült a hétköznapi gyakorlatába, mint „csoda elem”, és várjuk az alkalmakat, hogy részesülhessünk benne, és adhassunk belőle másoknak is. Így lett kerek a mese, ami nem mese, hanem valóra vált csoda.

Bodnár Katalin – gyógypedagógus, tagintézmény-igazgató

MESEHÍD

2 x3 napos önismereti tréning sérült gyermeket nevelő szülőknek és segítő szakembereknek

A Mesekulcs programunkhoz kapcsolódó tréning a Kincskereső Meseterápiás módszerre épül. A Kincskereső Meseterápiás módszert Dr. Antalfai Márta PhD, ECP, kiképző pszichoterapeuta, művészeti és meseterapeuta fejlesztette ki. A jungi pszichológia alapjaira épülő meseelemző módszer lehetőséget nyújt arra, hogy élvezetes, szórakoztató formában tekintsünk magunkba és tegyünk szert mélyebb önismeretre. A születő alkotások elemzése, a használt szimbólumok, a csoporttársak intuícióinak megismerése új felismerésekhez vezethet önmagunkkal kapcsolatban. A vidéken és Budapesten megvalósított egy-egy mesetáborban való részvétel mind a segítő szakemberek, mind a szülők számára lehetőséget biztosít új aspektusok megismerésére és a „burnout” csökkentésére. A kiegészítő fenyegető veszélye mindkét csoport esetében fennáll: a szakemberek számára munkájuk kapcsán, míg az érintett szülőknél a hétköznapi „mókuserék”, a gyakran 24 órás szolgálat miatt. Emellett fontosnak tartjuk, hogy olyan érzelmi attitűdöket is megismerjenek kölcsönösen, melyek eltérőek lehetnek a családi érintettség és a szakmai segítségnyújtás esetében, hiszen gyakran másképp látja és éli meg a szakember és a szülő ugyanazt a problémát.

1. alkalom

Hídépítés: Ki, milyen építő követ tenne hozzá képzeletbeli hidunkhoz, amit közösen építünk?

Mese: Benedek Elek - A szerencse és az áldás

A meséhez tartozó kulcsszavak: Társadalmi különbségek, szegénység és privilégium

2. alkalom

Bevezetés: Szójáték – történet tovább adása fülbe súgva

Mese: A nyelves királykisasszony

A meséhez tartozó kulcsszavak: Fogyatékoság, másképp gondolkodás, férfi empátia, női beszéd

3. alkalom

Bevezetés: páros rajz – kommunikáció rajzzal

Mese: Mese a kis patakról

A meséhez tartozó kulcsszavak: Kiteljesedés a segítségben

4. alkalom

Bevezetés: Mi az, amire úgy tudsz gondolni, mint az élet ajándékára? – mini kollázs

Mese: Az Élet hatalma afrikai népmese

A meséhez tartozó kulcsszavak: Betegség – gyógyulás - hála. Értékeljük-e amit kapunk?

5. alkalom

Bevezetés: Kedvenc dalszövegből néhány sor leírása. A papírok összekeverése és húzás utáni felolvasása. Ki írhatta le?

Mese: Az éneklő zsák spanyol népmese

A meséhez tartozó kulcsszavak: Hiány, veszteség miatt beszűkült tudatállapot vs. tiszta gondolkodás

6. alkalom

Bevezetés: Milyennek lát más? – párokban egymás kezének körberajzolása, majd a másik kezének díszítése, az általunk látott egyéniségének megfelelően. Búcsúajándék egymásnak.

Mese: A kristálygolyó

A meséhez tartozó kulcsszavak: Belső én, rejtett értékek felszínre kerülése

Zárás: A közös híd kiegészítése új építőkövekkel.

A KRISTÁLYGOLYÓ

Élt egyszer egy boszorkány, annak volt három fia. Jó testvérek voltak, szerették egymást, jól bántak az anyjukkal is; de az nem bízott bennük, attól tartott, valami rosszat forralnak ellene, meg akarják fosztani a hatalmától. Ezért a legnagyobbikat átváltoztatta sassá, a középsőt meg cethallá. A sasnak egy sziklaormon kellett laknia; néha látni lehetett, amint nagyokat körözve lebeg az égen. A középső, akit cethallá varázsolt, a tenger mélyén élt, időnként fölúszott a felszínre, és egy-egy hatalmas vízugarat lövellt a magasba.

A harmadik fiú félt, hogy az anyja végül őt is valamilyen állattá varázsolja, medvévé vagy farkassá talán, azért egy szép napon titokban elment a háztól.

Hallott már róla nemegyszer, hogy az aranynap kastélyában egy elátkozott királylány várja a szabadulását, de aki megpróbálja kiváltani, az az életét teszi kockára. Huszonhárom ifjú már odaveszett. Még egy huszonegyedik próbát tehet, de utána többé senki. Ha az is kudarcot vall, a királylánynon örökre rajta marad az átok.

A fiú nem ismert félelmet.

- Nincs énnekem most már sem apám, sem anyám - mondta -, mit veszthetek ezen a világon?

Azzal útnak indult, hogy megkeresse az aranynap kastélyát.

Jó ideje járt már a világban, de csak nem akadt rá. Vándorútján egyszer betévedt egy rengeteg erdőbe, és sehogyan sem talált kiutat belőle. Ahogy ott tévelygett, egyszer csak megpillantott a távolban két óriást: nagyban veszekedtek, ráncigálták, taszigálták egymást.

- Nem szégyellitek magatokat?! - szólt rájuk mérgesen, amint a közelükbe ért. - Ilyen nagy golyhók, és úgy huzakodnak, mint a vásott kölykök!

Egy kalapért tusakszunk - felelték az óriások -, nem tudjuk eldönteni, melyikünké legyen, egyforma erősek vagyunk, egyikünk sem bírja legyőzni a másikat. Ti, kis emberek, okosabbak vagytok nálunk, azért rád bízunk, te tégy köztünk igazságot.

- Képesek vagytok veszekedni egy ócska kalapon? - kérdezte csodálkozva fiú.

- Ezt csak azért mondod, mert nem tudod, miféle jószág ez! - felelték neki. - Tudd meg, hogy ez csodakalap: aki a fejére teszi, oda kívánczozhatik ahova éppen kedve tartja, s azon nyomban ott is terem.

- Nem bánom, elvállalom a bíráskodást - mondta a fiú. - Adjátok ide azt az ócskaságot; én valamicskét odébb megyek, aztán ha füttyentek, fussatok versenyt hozzám. Aki előbb odaér, azé lesz a kalap.

Az óriásoknak tetszett a dolog, a fiú meg föltette a kalapot, és elindult. Közben azonban egyre csak a királylányon járt az esze. Megfeledkezett az óriásokról, csak ment, ment, és egyre beljebb került a vadonba. Aztán egyszer csak nagyot sóhajtott, mert olyan nehéz volt a szíve, mintha ólmot vinne a mellében, s azt mondta:

- Bárcsak az aranynap kastélyában lehetnék!

Abban a szempillantásban egy nagy hegy tetején találta magát, s ott tündöklött előtte az aranynap kastélyának a kapuja.

A fiú benyitott, átvágott az udvaron, fölsietett a lépcsőn, belépett a palotába, és ment a fényes aranytermeken át, míg csak az utolsó szobában rá nem talált a királylányra.

De hogy megijedt tőle, amikor meglátta! Hogyne ijedt volna meg, hiszen azt hallotta, nincs nála szebb lány a világon; s most mit látott? Egy hamuszürke arcú, ráncos bőrű, zavaros szemű, kócos csúfságot.

- Te volnál az a világhíres, világszép királynő? - kiáltotta.

- Ez, amit látsz, nem az igazi alakom - felelte a királynő -, de emberfia csak ebben a rút formában láthat. Hanem ha kíváncsi vagy rá, milyen vagyok valójában, nézz ebbe a tükörbe, ez nem hazudik, megmutatja neked az igazi képet.

Azzal egy kis tükröt adott a kezébe. Az ifjú belenézett, és még a lélegzete is elállt attól, amit megpillantott benne. Ott ült előtte a világ legszebb lánya, kezét ölébe ejtette, és arcán csorogtak a könnyek.

- Minden veszedelmet vállalok érted, csak mondd meg, hogyan szabadíthatlak meg! - kiáltotta az ifjú.

- Aki megszerzi a kristálygolyót, és fölmutatja a varázslónak, megtöri vele az átkot, és én visszanyerem igazi alakomat - felelte a királynő. De ki tudná azt a golyót megszerezni?! Sokan megpróbálták már, de mind rajtavesztettek. Te még fiatal vagy, fáj a szívem érted; inkább tégy le a szándékodról, és élj boldogul!

- Nélküled úgysem volna nekem élet az élet! - felelte az ifjú. - Ne is akarj lebeszélni, hiába volna; inkább azt mondd meg, mit kell tennem.

- Tudj meg hát mindent, ha nem bírhatlak jobb belátásra - mondta a királynő. - Annak a hegynek a tövében, amelyiken ez a kastély áll, van , egy forrás. Mellette lakik egy vadbölény, azzal meg kell küzdened. Ha sikerül megölnöd, kiszáll belőle egy tüzes madár. A madárban van egy tüzes tojás, annak a tojásnak a sárgája pedig nem más, mint a kristálygolyó. Hanem a madár addig ki nem ejti a tojást, míg rá nem kényszerítik; ha pedig a tojás a földre esik, mindent lángba borít a környéken, s elolvad maga is meg a kristálygolyó is a tűzben. Akkor aztán kárba vészett minden fáradságod.

- Nincs az a fáradság, amit én el nem viselek érted! - szólt az ifjú, és lesietett a hegyről a forráshoz.

A forrás vize lágyan csobogott, s ott feküdt mellette a lombok alatt a bölény, és őrizte. Már messziről meglátta a fiút; fölállt, elbődült, és fújtatva nekirontott. Sokáig küzdöttek, míg végül az ifjú markolatig döfte kardját a szörnyeteg szívébe.

A bölény lehanyatlott. Abban a pillanatban fölrepült belőle a tűzmadár. Vijjogott egyet s el akart szállni, de a fiú idősebbik bátyja, a sas lecsapott rá a fellegekből, a tenger fölé űzte, s ott úgy megtépte a csőrével, hogy a tűzmadár ijedtében elejtette a tojást.

De a tojás nem a tengerbe esett, hanem a tenger partján egy halászkunyhó tetejére. A nádtető nyomban füstölni kezdett, s már-már lángot fogott. Hanem akkor hirtelen hegynyi hullámokat vetett a tenger, habjai átsaptak a kunyhón, és eloltották a tüzet. A fiú kisebbik bátyja, a cethal úszott oda, az korbácsolta föl a vizet.

Ahogy a tűz kialudt, a fiú szerencsésen megtalálta a tojást. Nem olvadt el; csak egy kicsit felpattogzott, ahogy forró héjára rázúdult a hideg tengervíz. Az ifjú kivette belőle a kristálygolyót, elment vele a varázslóhoz, és felmutatta neki.

- Megtörted a hatalmamat - mondta a varázsló. - Mostantól fogva te vagy az aranynap kastélyának a királya. És tudd meg, hogy ebben a szempillantásban a két bátyád is visszaváltozott emberré.

Az ifjú sietett a királylányhoz. Az már kint várta az aranynap kastélyának tornácán; gyémánthímes aranypalást volt a vállán, gyöngyös koszorú a fején, de sem gyöngy, sem gyémánt, sem arany nem lehetett tündöklőbb a mosolyánál.

S ott nyomban gyűrűt is cseréltek.