



OROSZ KATALIN



A népmesék lélektani elemzése

Lelkünk tükröződése a népmesékben

Egyszer volt, hol nem volt..., olvashatjuk gyakran gyönyörűséges népmeséink kezdő sorait. Egy olyan világban játszódnak ezek a mesék, melyekben hősök és sárkányok küzdenek egymással, táltos paripák repülnek, terülj-terülj asztalkák ontják a kincseket. Ez a világ mai eszünkkel nem létezik: tudjuk, hogy nem repülnek a lovak, és csak a fiatalok heves képzeletében léteznek a mindig győzelemmel végződő küzdelmek. Akkor miért olvasunk mégis meséket generációkon keresztül? Miért lépik könnyedén át az országhatárokat, és miért erősítik meg éppen legnagyobb gondolkodóink a mesék jelentőségét?

A modern világ meséi – úgy tűnik – a televízió képernyőin játszódnak. A szélsőségesen jó és rossz jellemek végtelen küzdelme zajlik, és a mai felnőttek olthatatlan érdeklődéssel számolatlanul fogyasztják ezeket a történeteket. A másik modern mesetípus a sztori-magazinokban jelenik meg, benne a Nagy Ember cselekszik, érez és él – helyettünk. Ennek a cikknek nem tárgya azonban mindaz, amit az elemzők modern mesének hívnak. A klasszikus magyar népmesékből vesszük példáinkat, és a modern mélylélektan eszközeivel közelítünk hozzájuk. Megközelítésünk interdiszciplináris, felhasználjuk az említetteken kívül a kultúranropológia, a szociológia és a mitológia egyes kutatási eredményeit.

Az a világ, mely hol van, hol nincs, mely a népmesékben tükröződik, nagyon hasonlít ahhoz, mely lelkünk mélyén él. Nem elsősorban a mindennapok futó gondolatairól, realitásokhoz kötött, megtervezett életviteléről, hanem a lélek mélyéről van szó, ahol lángba borul a szerelem, ahol jellemünk ereje formálódik, ahol egy életre bevésődik a kitarítás gyermekünk gondozására.

A pszichológia irányzatai

A modern pszichológiában alapvetően három nagy irányzathoz kapcsolódtak a lélektani vizsgálatok. Az első, a kognitív pszichológia, mely a mindennapok realitásához való alkalmazkodás nehézségeit, gondolkodásunk zökkenőit, kommunikációnkat elsősorban az értelem felől közelíti, belátással és gyakorlással hat, segítségével lehet konfliktusokat feloldani, tanulni embervoltunkat, megérteni a társadalom játékszabályait.

A második nagy iskola a mélylélektan, mely *Freuddal* vette kezdetét, majd többek között *Adler* és *Jung* tágította új irányokba. Ez a megközelítés alapvető összefüggést fedez fel az ember múltja, elsősorban a 3-6 éves kora előtti időszak történései, a lélek mélyében zajló érzelmi folyamatok és a mindennapok megnyilvánulásai között. Alakítási, gyógyítási a lelket a traumák feloldásával kívánja, gyakran szimbólumok segítségével.

A harmadik iskola a humanisztikus pszichológia, melynek üzenete az ember mindennek feletti tisztelete, az önkifejezés jelentősége. Minden emberi helyzetben az embert



magát állítja a középpontba. Eszerint hatékonyabban tudunk elérni bármilyen eredményt, ha tekintetbe vesszük a másik lehetőségeit, korlátait. Így teljesen áthatja a modern pedagógiai törekvések jó részét is, mely a nevelést és az oktatást a gyermek és a pedagógus bizalomteli, nyílt kapcsolatára alapozza.

Már formálódik az integráció a lélektan területén, a különböző, egymásnak gyakran ellentmondó megközelítések elemzéseiről kiderül, hogy jól kiegészítik egymást. Elsősorban az önismereti munka és a pszichoterápia területén nagy jelentőségű az, hogy az emberi problémákat differenciáltabban, mindig az egyes ember aktuális szükségleteinek megfelelően tudja a segítő kezelni.

A transzperszonális pszichológia olyan integratív irányzat, mely a negyedik nagy irányzatává válik a lélektannak, és vizsgálni kívánja az ember élményvilágának olyan területeit is, melyekkel eddig kevésbé foglalkozott a lélektan tudománya. Ilyen pl. a csúcstémák, az eksztatikus jelenségek, a különleges helyzetek eseményei, a spiritualitás vagy az élet értelmességének jelentősége. Fontosnak tartja más kultúrák lélekismeretének összehasonlító kutatását is.

A meseelemzéseket a mélylélektan *C. G. Jung* nevéhez fűződő komplex analitikus pszichológiája és a transzperszonális pszichológia eszközeivel végezzük. A cikk írója azonban nem rejti el azt a személyes élményét, hogy nehéz pillanataiban a polcra sokszor levette a rongyosra olvasott Kríza János gyűjteményt, vagy a Benedek Elek mosolygós arcával díszített köteteket, és ezekből merített erőt élete megújításához. Az elemzésekkel kedvet szeretnénk kelteni egy új látásmódhoz, mely a tudományos igényességű kutatásokat ki kell, hogy egészítse: a szubjektum vállalása, az elmerülés saját belső világunkban, hogy a mese szimbólumai belülről elevenedjenek meg. Csak ezen keresztül fogja tudni a mese elérni azt a hatást, melynek energiája benne rejlik, ami nem kevesebb, mint mindennapi életünk során a lelki fejlődés támogatása.

A király és a fiai mesefordulata

Tekintsünk egy közismert mesefordulatra, a király és a három fia számtalan mese főszereplői. A király már öreg ezekben a mesékben, amit szimbolikusan a betegsége, az uralkodással járó feladatok megoldásának nehézségei fejeznek ki. A két nagyobb fiút kedveli, becsüli az apa, a legkisebb azonban problémahordozó. Kicsi, vézna, vagy nem akar a család életében a szokásos módon résztvenni, általában mentálisan is elmaradottnak tartják. Ezzel együtt jár az a lelki nehézség, hogy a család ki is rekeszti magából, sokszor fizikailag is, a disznóólban vagy az istálló sarkában van a helye. Milyen lélektani hatással lenne mindez egy mai gyermekre? Önértékelési zavar, állandósuló szorongás, megbetegedés valószínűségének növekedése, később életvezetési zavarok, esetleg ellenazonosulás, vagyis a család teljes megtagadása.

Ezek a zavarok azonban alig vannak jelen, mivel a fiú barátokkal, segítőkkel rendelkezik, akikhez sokkal elevenebb szálak fűzik, mint a leírások alapján a bátyáit bárkihez is. A másik nagy különbség, hogy olyan feladatok megoldására vállalkozik teljes sikerrel, melyekből kitűnik, hogy mély önbizalma van, ismeri alapvető életfeladatát. A feladatokat azonban sohasem nagyképpően, mellét verve oldja meg, mint testvérei, akik elutasítóan bánnak a kisebb, szerényebb képességű lényekkel, emberekkel. A legkisebb fiút útja során olyan támogatók segítik, akik bármilyen kicsik is, elvégzik az emberi léptékkal mért lehetetlen feladatokat. Ebben a magatartásban felfedezhetjük a humanisztikus pszichológia értékrendjét és integratív törekvéseit. Azt, akivel több baj van, nem kell feltétlenül kirekeszteni, hiszen több gondoskodásra van igénye.





Az Ego szerepe

Van egy olyan láthatatlan birodalom, ahol a dolgok változása, a probléma megjelenése és megoldása, a kiegyenlítődés, ha úgy tetszik, az igazság, meg tud jelenni egy emberöltőn belül, és ez éppen az egyes ember élete. Az én élménye, az életen keresztül való folytonosságunk érzete, a saját életünk vezetésének képessége sűrűsödnek össze abban a pszichológiai fogalomban, melyet C. G. Jung *Egonak* (Én-élmény) nevez. A király ennek az *Egonak* a szimbólumaként jelenik meg, és birodalma a saját élete. Mire fiatal felnőttek leszünk, átvesszük szüleinktől a saját életünk feletti uralmat, és birtokoljuk azt egy életen keresztül. Természetesen minden mondatunkhoz hozzá kellene tenni, hogy jó esetben. Minden nehézség, probléma, betegség egyúttal egyfajta lelki zavarodottság is, melyek egy része olyan súlyos, hogy ténylegesen megakadályozza az önmagunkért való teljes felelősség vállalását.

Az üzenet, amit tehát a négy férfi hordoz, az az, hogy az egyik (a király) kezdetben kiemelkedő, uralma nyílt, hatalmát nem kérdőjelezheti meg semmi, de ő is alá van vetve az időnek: minden, ami megszületik, egyfajta mozgásban, változásban van, éppen ezért nem tarthat a hatalma sem a végtelenségig, változás jön, segítségre szorul. Eleinte úgy tűnik, kicsi változtatás is elegendő, a két nagyobb fiú nagy ígéreteket hordoz, el is indul, hatalma is van, csak éppen nem képes magának az alapproblémának a megoldására. A valódi megoldást a legkisebb fiú hordozza, ő képes arra, hogy a vasfüvet megtalálja, vagy legyőzze a fenyegető sárkányt.

Úgy is fogalmazhatnánk, hogy a probléma maga a hatalom hanyatlása. Gyengül a király, öregszik, biológiai, mentális és fizikai síkon egyaránt. Pusztán a hatalom birtoklásával már nem lehet azokat a problémákat felszámolni, melyek a birodalmat fenyegetik. Másféle magatartásra van szükség, mely mögött egy másfajta értékrend húzódik meg. A kontroll gyakorlásával az *Ego* nem tudja minden problémánkat megoldani, az akarat vagy a tudatos erőfeszítés nem elegendő az emberi problémák jelentős részében mint egyedüli eszköz.

Tudatos és tudattalan

Vizsgáljuk meg, vajon mit jelenthet maga az alapkép, a birodalom, melyben egy király uralkodik, akinek családja van. Magától értetődő lenne, hogy az emberi társadalom vezetéséről, a valódi király valódi uralmáról szólnak a mesék, mintegy tanácsot adva. A rossz elnyeri méltó jutalmát, győzedelmeskedik az emberség. Ezt azonban cáfolja a mindennapi tapasztalat, a birodalmak élete túlságosan soktényezős ahhoz, hogy egy emberöltőn belül kialakulhasson ez az egyensúly.

A király tehát uralmat gyakorol, de tudjuk, hogy maga a birodalom olyan bonyolult működésű, annyira összetett, hogy ez az uralom nem jeleneti egyúttal azt, hogy mindent tudna is a király. Minél inkább alkalmazkodnak a király által adott törvények a valódi természeti törvényekhez, annál tovább tudja uralmát fenntartani. Életünk is így alakul: minél inkább felismerjük ezeket a törvényeket, és azokhoz alkalmazkodva élünk, annál harmonikusabb és egészségesebb az életünk. Ennek az alkalmazkodásnak elsősorban jó „öszönösséggel” lehet eleget tenni, mert az igazi törvények tudatos felismerése inkább a közmondások általános igazságaiban rejlik, semmint egyfajta tudományos értelemben vett tudásban. Egyszerű emberek élete éppúgy lehet harmonikus és egészséges, mint magasan képzett embereké.

Ezt a bonyolult problémát fogalmazza meg a mélylélektan a tudattalan fogalmával. Tudatos életvezetésünk, *Egonk* hatékony kontrollgyakorlása mögött egy láthatatlan



birodalom húzódik, ahol sok minden történik, amire tudatos befolyást nem tudunk gyakorolni, sőt, mások gyakran jobban észlelik ezeket az eseményeket, mint mi magunk. Az emberi konfliktusok jelentős része éppen ezen a tényen alapszik. Személyiségünk egészét a tudatos életünk, az *Ego* és a tudattalan együttesen alkotja. Sok minden tartozik hozzánk, személyiségünknek gyakran kevésbé integrált oldalai, vonásai is vannak, melyek megkeseríthetik életünket, ha csak az akarattal próbálunk közeledni hozzájuk.

A négy lelki funkció a jungiánus pszichológiában

Nem találjuk egyelőre annak okát, miért éppen három fia van az öreg királynak. A szimbólumok világában a $3+1=4$ szám a kvadráns, a négyesség egyik eseteként jelenik meg. Az öreg király és fiai a család férfioldalaként együttesen jelenítenek meg valamit. A mindennapi emberi világban a család magától értetődő tapasztalás, mely alkalmas arra, hogy az alapvető szimbólumok ebben a közegben erőteljes üzenetet hordozva megelevenedhessenek.

A király és három fia a részletesebb elemzések alapján analógiában van a négy alapvető lelki funkcióval. Ezek a gondolkodás, az érzelmek világa, az intuíció és az érzékelés. Részletesebb kifejtésük nélkül hagyatkozunk most csak alapvető emberi tapasztalatainkra. Például arra, hogy vannak olyan személyek, akik mindent a racionális gondolkodás segítségével közelítenek meg, míg mások örök ábrándozók, a valós világot mintha nem érzékelnék teljes súlyában. A szubjektivitás előretörése az érzelmi élet dominanciáját jelenti. A mindennapok konkrét gyakorlati helyzetei, a tárgyak, anyagi események világa is sok embert magával ragad, mintha más nem is létezne a vízcsapokon és szerkezeteken kívül.

Az egyes ember életében a négy lelki funkció közül az egyik a fő funkció, melyet magától értetődő természetességgel gyakorol és fejleszt már a kicsi gyermek. Elsősorban erre támaszkodik a világ felismerésében, és hatáskifejtésében. Az iskola és a mindennapok világa rákényszeríti, hogy még legalább egyet kifejlesszen fiatal felnőtt korára, de a harmadik kidolgozásához már évtizedek tapasztalata szükséges, és végül a negyedik funkció fejlesztése, integrálása elől a legtöbben szinte elzárkóznak. Fontos megértenünk ehhez, hogy valamennyi funkció működik minden egyes emberben, de az uraltságuk jelentősen különböző. A világot az egyiket keresztül tapasztalva nehezen értjük meg a másik embert, aki más fő funkcióval rendelkezik, legyen akár a saját gyerekünks is.

A személyiség kibontakozásának útja: az individuáció folyamata

Az emberi élet teljessége megkívánja valamennyi funkció tudatos gyakorlásának képességét. Az életünk második felében, egyéniségünk kibontakozása során sokszor traumatikus eseményeknek kell bekövetkezniük, hogy valódi változás álljon be életünkben, és a legkisebb, elhanyagolt fiú szavára hallgassunk, támaszkodni merjünk olyan oldalunkra, melyről korábban nem is álmodtunk, hogy birtokoljuk. Ilyen új lehetőség, mikor egy telket veszünk, és kertet művelünk, vagy életuntságunkban ráfanyalodunk egy új hobbira, melyben aztán váratlanul valódi örömet találunk.

Sokak számára az intuíció az a terület, melyben nem bontakoznak ki, a józan észre hivatkozva elnyomják megérzéseiket. Az intuíciót jelképezi még a gebe, mely paraszat eszik: a tűz az intuíció jelképe. Egy másik mesében a sárkány a kút vizét zárja el, és ilyenkor a birodalom kiszárad, az érzelmi élet elsorvadásának jeleként. A négy ös-





elem párhuzamba állítható a négy lelki funkcióval, és ez megkönnyíti a szimbólumok megfejtését. A megoldás az ember életében az elnyomott, elhanyagolt lelki funkció kiteljesítése, tudatos használatba vonása. A hogyanra is megadja a feleletet a mese. A legkisebb királyfi útja, cselekedetei, találkozásai szimbólikusan azt írják le, hogyan is tudjuk ezt megtenni.

A képek és a képzelet szerepe

A képzelőerő kreativitásunk részeként vágyainkat, terveinket, sőt mélyebb motivációinkat jeleníti meg a mindennapokban a fantáziafolyam képében. A világról és önmagunkról alkotott belső képek a művészetnek is talán legfontosabb forrását képezik. Fontos kiegészítés, hogy ez a „kép” szó nemcsak a vizuális belső élményre vonatkozik, hanem éppúgy a többi érzékszervi minőségre is, pl. zenei élményekre a hallás kapcsán.

A mesét hallgató gyermekben gyakran jelennek meg belső képek, melyeket fantáziának tekintünk. Ennek jelentősége azonban sokkal nagyobb, mint amit tulajdonítanak neki. A gyermek mély lelki életében ezeknek a képeknek a segítségével rögzül az információ, mely a legsajátabb önmagáévá válik. A jobb félteke információ-feldolgozó folyamatai alapvető érzelmi és szellemi tudásként raktározzák el a mesékben kódolt szimbólumokat. Ezekhez egy életen keresztül, mint magától értetődő tudáshoz lehet fordulni. Ha mesefilmek formájában kívülről kapja a képeket, annak megerősítő ereje jelentősen csökken, hiszen nem a saját természetes képei segítségével kódolt, nem hozzáférhető közvetlenül, nehezebben elevenedik meg, mint saját tudás.

Belső képeink legismertebb területe az álmok világa, melyekben közismerten nehéz eligazodni, mégis ezt nevezik az önismeret „Királyi Útjának”. Az álmok elemzésével, jelentőségük tudatosításával közelebb kerülünk nehézségeink megértéséhez, és újszerű megoldásokat találhatunk problémáinkra. Az önismeretnek és a pszichoterápiának egyaránt több módszere használja a vezetett imaginációs gyakorlatokat, melyekben szándékkal, de szabadságot hagyva hívják elő a belső utazásban a szimbólumok segítségével a mélyebb lelki valóságot. Ezek másféle törvényeknek engedelmeskednek, mint a mindennapok világa, éppen ezért a mesék világával mutatnak szoros rokonságot.

Néhány mesefordulatot mutatunk be párhuzamba állítva az értelmezhető pszichológiai leírásokkal:

- A hős vándorlása során elér egy kutat, melybe leereszkedve egy másik, „lenti” világban találja magát. A lelki életünkben saját mélyebb lelki valóságunkba szállunk le egy álomban vagy egy belső utazásban.
- A tetejetlen fa megmászása során jelentősen megváltozik a hős időélménye a külső megfigyelőkhöz képest. Ez párhuzamba állítható a módosult tudatállapotok élményanyagával, melyet relaxációs vagy meditatív élményekben élnek át.
- A gonosz mostoha jelképezi a gyermek felnövekedése során a leválás nehézségeivel küszködő fiatal anya-élményének változását: édesanyja mintegy meghal számára, hiszen felnőtten már nem viselkedhet gyerekesen, nem várhatja szüleitől a gyermeknek járó gyámolítást. A mostoha az elszakadás sötét oldalát jelenítheti meg.



Összefoglalás

A népmesék világában eligazodó gyermek a lélek mély rugóit vési be belső képei és a sokszoros ismétlés során. Felnőtt korban jelentősen növeli az érzelmi intelligenciát ez a tudás, emberi krízisekben valódi lelki erőként, támaszként jelenik meg. A magyar népmesék mély bölcsességet hordoznak az ember világról, mely a lényegi értékek és az alapvető lelki érzelmi működés tanulásának egyik legfontosabb forrásává válik. Közvetítésük meleg, érzelmileg elfogadó légkörben a gyermek nevelésének leghatékonyabb eszközei közé tartozik.

A témához kapcsolódó szakirodalmi munkák:

Bly, Robert: Vasjankó (Európa, 2000)
Campbell, Joseph: Velünk élő mítoszok
Dethlefsen: Oidipusz, a talány megfejtője (1990) (Magyar Könyvklub, 1997)
Estes, Clarissa, Pinkola: Farkasokkal futó asszonyok (1992) (Édesvíz, 1996)
von Franz, Marie-Louise: Az árnyék és a gonosz a mesében (Európa, 1998)
von Franz, Marie Louise: Női mesealakok (Európa, 1995)
Goleman, D.: Érzelmi Intelligencia (Háttér, 1997)
Jung: Emlékek, álmok, gondolatok (1961) (Európa, 1987)
Jung (szerk): Az ember és szimbólumai
Peck, Scott: Járatlan út (Park Kiadó)
Weöres Sándor: A teljesség felé (1945) (Tericum, 1995)

KATALIN OROSZ: The psychological analysis of folk-tales

The psychologist author analyses the specific field of folk-tales from a psychological point of view. It is her conviction that folk-tales contribute to the development of emotional intelligence and hereby to the solution of conflicts of adulthood. The Hungarian folk-tales bear a profound wisdom about the man's world.

KATALIN OROSZ: Psychologische Analyse der Volksmärchen

Die Verfasserin ist Psychologe und aus Ihrer Sicht prüft sie die eigenartige Welt der Volksmärchen. Sie ist überzeugt: die Volksmärchen wirken an der affektiven Intelligenz und tragen zur Lösung der Konflikte im Erwachsenenalter bei. Die ungarische Volksmärchen haben tiefe Weisheit über die menschliche Welt in sich.