

Meseterápiában rejlő mentálhigiénés lehetőségek

Takács Tünde M. Erzsébet SAF

Veszprémi Érseki Főiskola

erzsebet.nover@ersekifoiskola.hu

Kulcsszavak: meseterápia, megküzdés, erőforrás, fejlődés, kamaszkor, érzelemszabályozás

A mesék a hétköznapi világ részeit képezik. A mesék valódi lényege nem a szimbolikájukban, hanem a képes beszéd jellegükben rejtőzik, ezért tudunk könnyen kapcsolódni rájuk. A mese a lélek ajtaján kopogtat a mesefunkciókon (útnak indítás, megküzdés, cél elérése stb.) keresztül. Segít abban, hogy egyre jobban szocializálódjunk korunk szekularizált világában. A meseterápiás módszerek támogatják az egyéni és közösségi kapcsolatok formálását, erőforrást nyújtanak kihívások idején. Segítenek a személyiségfejlődés során is, a bio-pszicho-szocio-spirituális személyiségkép elemeinek pozitív árnyalásában. Kiemelt célcsoportként a kamaszok és a meseterápia kapcsolatát mutatom be, és megvilágítom, hogyan lehet a mesék által a kamaszkor kihívásokkal teli időszakában érzelfelismerést és érzelemszabályozást fejleszteni.

The mental health potential of story therapy

Keywords: story therapy, coping, resource, development, adolescence, emotion regulation

Stories are an integral part of everyday life. The true essence of stories lies not in their symbolism but in their figurative language, which makes them easily relatable. Stories knock on the door of the soul through story-functions (setting off, coping, achieving goals, etc.). They help us better socialize in our secularized world. Narrative therapy methods support the formation of individual and community relationships and provide resources during challenging times. They also aid in personality development by positively shaping the elements of the bio-psycho-social-spiritual personality model. As a key target group, I present the connection between adolescents and story therapy, showing how stories can develop emotion recognition and emotion regulation during the challenging period of adolescence.