

# A meseterápiás csoportról általában

A KIRÁLY NYULAI A PSZICHIÁTRIÁN

A 2010-es évek elején vagyunk. A pszichiátria „Z” épületébe tartok az udvaron át. „Jó napot, Csóka Judit pszichológusnő!” – köszön rám Józsi. Szürke, valaha szebb napokat látott nadrágját szinte a hónaljáig felhúzta, öve nincs, a csíkos nadrágtartó fényes csipeszei tartják a ruhadarabot, amely a bokáinál ér véget. Kivillan fehér bőre a harmonikában lecsúszott sötétzöld zokni és a nadrág rongyos széle között. A kínai tornacipőben nincs fűző, és csak tippelni lehet, hogy valamikor fehér volt. Kék pólója itt-ott kiszakadt már, de tiszta. Józsi arcából világoskék szemek néznek rám, gyér, vöröses-szőke haját oldalra fésülte. „Jó napot, Józsi! Hogy van?” – állok meg egy pillanatra. Józsit kedvelem, régi „bútordarab” az osztályon. „Jól vagyok ... nincsenek hangok ...” – mutat a fülére. „Tiszta a fejem ... már tegnap se voltak hangok!” – büszkélkedik. „Ez nagyon jó hír, Józsi! Remélem, így is marad!” – válaszolom, és megyek tovább, de Józsi még utánam szól: „Hát azt én is ... remélem ...”

Belépek az épületbe, a fertőtlenítő szaga az orromba kúszik. Persze, most mosták fel a szürke, fekete-barna pettyes követ. Igen praktikus, nem látszik rajta a kosz, de az sem, ha tiszta. Nincs senki a folyosón, fölmegegyek a lépcsőn az étkezőbe. Az ajtó előtt álldogál már néhány beteg. „Lesz mesecsoport?” – kérdezik. Jólesik a kérdés, ezek szerint várják már. A múltkori csoport nagyon jól sikerült.

Közben elered az októberi eső, és cseppjei rendületlenül kopognak az ebédlő nagy ablakain. Néhány erősebb férfi beteggel kihordjuk az asztalokat a folyosóra, és körberakjuk a székeket. Több sorban helyezzük el őket, sokan leszünk. Mindig meglepődöm ilyenkor, hogy asztalok nélkül egész nagy lesz ez a helyiség. Délután fél három van, lassan szállingóznak a betegek. Itt, a nyílt osztályon nem kötelező a pizsama. Ki melegítőben, ki farmerben érkezik. Néhányan pulóvert is hoznak magukkal. Válogatnak a még szabad helyek között, hol lenne a legjobb. Van, aki inkább láthatatlanná válna, mások pedig éppen ellenkezőleg, szeretnének középpontban lenni. Megérkezik Teri is. Sárga virágos piros szoknyát visel, élénk kék pólóval, zöld kardigánját a kezében tartja. Kicsit megcsúszott a sminkelő ecsete. A kék szemfesték és a cinóbervörös rúzs különös kifejezést kölcsönöz az arcának. Mániás fázisban van<sup>1</sup>, de talán már nem pörög annyira, mint a múlt héten. Leül egy kockás inges fiatal fiú mellé, sugdos neki, a fiú nevet. Zoli alkohol miatt van itt. A rendőrök hozták be, mert részegen randalírozott az utcán. Néhány napig a zárt osztályon volt, aztán rendeződött az állapota, és a nyílt osztályon folyik tovább a kezelése. Nem először van nálunk, mindig megfogadja, hogy nem nyúl többé a pohárhoz, de egyszer csak történik valami olyan, amit „másképp nem lehet kibírni, tessék megérteni!” Aztán itt van Zsóka is, vékony, törékeny fiatal lány. Az anorexia<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bipoláris zavar: mániás depresszióként is ismert. Az ebben szenvedő beteg szélsőséges hangulatingadozásokon megy keresztül, melyek hónapokig is eltarthatnak. A mániás fázis jellemzői: fokozott önértékelés, csökkent alvási igény, fokozott beszédkészletés, gondolatrohanás, könnyen elterelhető figyelem, nyugtalanság, kritikátlanság.

<sup>2</sup> Anorexia nervosa: pszichés betegség, a táplálkozási zavarok egyik alapvető típusa. Fő jellemzője, hogy a beteg drasztikus mértékű fogyásra törekszik. Az önéheztesítéshez gyakran társul kényszeres tornázás is. Ennek hátterében az áll, hogy az anorexiás beteg testképe torzult, túl kövérek találja magát.

miatt 12 éves lánygyerekeknek látszik, pedig már 25 éves. Vékony arcából hatalmas bánatos szemekkel, álmatagon néz a világba. Lassan ül le, bizonytalan a mozgása. Olivér azonban egyáltalán nem bizonytalan. Türkizkék farmerben és piros ingben nagy lendülettel huppan a Zsóka melletti székre. Igazi pszichopata, narcisztikus személyiségzavarral. Első ránézésre nagyon megnyerő, kellemes ember benyomását kelti, de mégis van benne valami taszító. Depresszió és alkoholizmus miatt került be, nagyon rossz állapotban. Most már jobban van, és úgy tűnik, a kezelése nem sokára véget ér. A reggeli referálón szóba került a neve. A foglalkoztatós nővérek jelezték, hogy a betegekkel üzletel, engedély nélkül elhagyta a kórházat. Ez súlyos keretszegés, úgyhogy már készül a zárójelentés, és mehet. Robi is megérkezik. Már sokadszorra van az osztályon. Egyetemista volt, de a betegség miatt nem tudta tanulmányait folytatni. Skizofrénia<sup>1</sup> a diagnózis. A gyógyszerekkel egyensúlyban tartható, csak amikor nem veszi be a tablettákat, zavarttá válik, hallucinálni kezd. Ilyenkor pár hétre mindig bekerül. Szandra Robi mellé ül le, hosszú haját összefogja, majd újra kibontja, közben beszél valamit, Robi pedig bólogat hozzá. Szandrát gyermekkorában súlyosan bántalmazták a nevelőszülei. Borderline<sup>2</sup> személyiségzavara miatt nehezen hozzáférhető beteg. Volt olyan helyzet, amikor egymásnak ugrasztotta a szakembereket is. Beletelt egy kis időbe, mire rájöttünk, hogy mi történt. Nagyon csinos lány, és mindig eléri, hogy valaki megsajnálja. Sándor

<sup>1</sup> Skizofrénia: olyan mentális betegség, amelyben a gondolatok, érzések és a cselekedetek közti összhang felbomlik. Leggyakoribb megnyilvánulási formái az akusztikus és vizuális hallucinációk, paranoid vagy bizarr téveszmék, a rendezetlen beszéd és gondolkodás.

<sup>2</sup> Borderline személyiségzavar: a hangulat szélsőséges ingadozásával, önkárosító tünetekkel és kínzó érzelmi állapotokkal járó tünetegyüttes. Jellemző az énkép, a személyközi kapcsolatok és az énienditás instabilitása.

is bemerészkedik, ő is alkoholelvonás miatt fekszik sokadszor az osztályon. Időről időre rosszabb állapotban kerül be. Elvesztette az első fogait, borostás, egykedvűen néz maga elé, ahogy az egyik hátsó széken ül. Lassan megtelik az étkező, megérkezik Zsuzsa is. Egy hónapja vesztette el a férjét, legalább tíz kilót fogyott, ha nem többet. A mentő hozta be, mert összeesett az utcán, annyira legyengült a gyászban. Napokig nem evett, nem ivott semmit. Most már ő is jobban van, felkelt az ágyából, és ki tudott jönni a kórteremből.

És jön Tóbiás... erősen koncentrálok, hogy ne mellém üljön... ne... neee... és a mellettem levő széket megfogja, kissé előrébb húzza, igazgatja, majd leül. Kétes tisztaságú pizsamaalsó van rajta, viseltes pulóvert húzott fölé. Megcsap a felém áradó szag. Tóbiás sajnos nagyon büdös. A nővérek közelharcot vívnak vele, hogy elmenjen zuhanyozni. Úgy látszik, ezen a napon eddig Tóbiás áll nyeresre... Lenézek a kék strandpapucsba bújtatott meztelen lábára... elborzadok... pedig tudom, milyen, láttam már párszor, és mindig elborzadok. Sárgás, megvastagodott lábkörmök merednek ki a lábujjaiból. „Ne nézz oda, ne nézz oda!” Szólok szigorúan magamra. De mindig oda kell nézmem. Hogyan deformálódhatnak el ennyire egy ember körmei?

Ez a harmadik mesecsoport-foglalkozás, a múltkori alkalomhoz képest jóval többen vagyunk, nagyjából huszonöten. Kicsit izgulok, vajon hogyan fogják hallgatni a mesét? És az is átfut az agyamon, hogy ennyi beteg emberrel egyedül leszek... Mi van, ha történik valami?... Teri nem pörög-e majd túlságosan, hogy esetleg kudarcba fullad a mesemondás? Aztán elhessegetem a gondolatot. Rendben lesz minden, ahogy eddig is... A duruzsolást időnként megtöri egy hangos nevetés. Miután már az összes széket elfoglalták a betegek, megkérdezem, várunk-e még alakit.

„Liza még elszaladt a WC-re – szól Teri. – Öt várjuk meg mindenképpen.” „Rendben” – mondom, és várunk, de Liza nem jön. Liza új beteg, nem ismerem, egyre nő bennem a türelmetlenség. Végre Liza is megérkezik. Középkorú nőbeteg rózsaszín melegítőben, színben hozzá illő edzőcipőben érkezik. Eszembe jut, hogy a nevét hallottam már – öngyilkosság miatt került be. Ahogy rápillantok, nem értem, hogy ez a csinos nő vajon miért akarta eldobni az életét? Behajtjuk a két lengőajtót, ez jelzi, hogy kezdődik a foglalkozás. Köszöntöm a betegeket, elmondom, hogy ez egy mesecsoport lesz, kb. egy órát leszünk együtt.

Bevezetésül pedig egy Palya Bea-dalocskát<sup>1</sup> hoztam, az *Altatok* című albumról:

*Életfa, életfa, életnek fája,  
Az alatt születtem erre a világra.*

Egyszerű dallam, egyszerű szöveg, gitárkíséret sincs. Kicsit változtattam rajta, mert az eredeti így van: „Életfa, életfa, életnek fája, / Az alatt szültelek erre a világra.” Ezt a dalt azért választottam, mert sokszor megfogalmazzák a betegek, hogy értéktelennek, megbélyegezettnek érzik magukat. Soronként tanuljuk meg a refrént. Először inkább csak női hangokat lehet hallani. Később csatlakozik pár férfi is. Egyre többen kapcsolódnak bele, egyre bátrabban engedik ki a hangjukat. Ezek igazán felemelő pillanatok, amikor ennyi ember egyszerre énekel.

Elkezdem csak úgy, gitár nélkül:

*Fának lombja, árnyat kínált, gyöngye ága fészket dajkált.  
Levelek közt felhő bujkált, fehér szellő lágyan fújkaált.*

<sup>1</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=wbASW\\_PqpVU](https://www.youtube.com/watch?v=wbASW_PqpVU)

Válaszolnak a többiek:

*Életfa, életfa, életnek fája,  
az alatt születtem erre a világra.  
Életfa, életfa, életnek fája,  
az alatt születtem erre a világra.*

Folyatom...

*A madárkák éneklettek, énekszóval köszöntöttek,  
a virágok meghajlottak, gyöngyharmatot reám szórtak.*

...és jön a válasz, borzongatóan szép, ahogy a sok férfi és női hang egybekapcsolódik.

*Életfa, életfa, életnek fája,  
az alatt születtem erre a világra.  
Életfa, életfa, életnek fája,  
az alatt születtem erre a világra.*

Válaszolgatunk egymásnak – refrén és a versszak –, nagyon szép „előadás” kerekedik belőle. „Hogy tetszett?” – kérdezem a dal végén. „Szép volt!” – mondják. Aztán javaslat is érkezik: „Még egyszer nem lehetne?” Dehogynem, és újra elkezdjük, de egy kis változtatással. Arra kérem őket, hogy versszakoknál dúdolják a dallamot, és aki esetleg már a szöveget is megjegyezte, kapcsolódjon hozzám a versszakok éneklésnél is. Ismét együtt énekelünk. A sűrke ebédlő megfényesedik.

A dal végén megkérdezem őket, véleményük szerint lehet-e nyulakat őrizni? „Nyulakat? – kérdez vissza Olivér. – Minek azokat őrizni, amikor ketrecben vannak?” Zsóka felemeli a fejét, mintha halványan elmosolyodna. Liza pedig Teri fülébe súg valamit. „Liza kedves – mondom neki –, megosztaná velünk is,

amit Teri fülébe súgott?” Teri válaszol Liza helyett: „Nem mondtott semmit, csak azt kérdezte, mikor lesz vége a foglalkozásnak.” „Miért kérdezi Liza? Rosszul érzi magát itt velünk?” „Nem... vagy nem tudom... csak nagyon furcsa... – válaszolja. – Én még nem voltam ilyenem.” „Ha valami nagyon zavarja, bármikor kimehet” – ajánlom fel neki. „Köszönöm...” – mondja halkán, és feszült arckifejezése mintha oldódna. Aki még sosem volt pszichiátriai osztályon, annak nagyon nehéz kezdetben. Minden furcsa és idegen, emiatt sokan eleinte szoronganak a csoportban. „Mára egy nagyon érdekes mesét hoztam – folytatom tovább. – Megengedik, hogy elmondjam?” „Igen” – hangzik több helyről a válasz, mások csak bólogatnak, valaki a hátsó sorból bekiabál: „Hát persze!”

És elkezdem: *Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy béres...* így kezdődik *A király nyulai*<sup>1</sup> című norvég népmese. A halk morajlás lassan megszűnik a teremben. Már nem igazgatja senki a székét, Szandra sem sugdos a szomszédja fülébe. ... *Ahogy ment, mendegélt, egyszer csak megpillantott egy ősz öregasszonyt, akinek egy fatönkbe szorult az orra.* Felnevetnek a betegek, akár csak a mesebeli Per. Aztán elcsitul a nevetés, amikor odaérek, hogy az öregasszony könnyörögni kezd, hiszen száz éve annak, hogy itt görnyed, és azóta sem evett. Érzem, ahogyan egyre inkább együtt lélegezünk mind, akik együtt vagyunk. Már nem számít, hogy Tóbiás ül mellettem, nem aggódom Teri miatt sem. Ahogy mondom a történetet, én is kíváncsivá leszek, vajon sikerül-e Pernek estig összeszednie a nyulakat. Egyre jobban belemelegedem a mesélésbe, szeretem ezeket a mondatokat kimondani. Már nem a betegeket figyelem, csak érzem, hogy ők figyelnek. Elmúlt a feszültség belőlem, nem félek a kudarctól. A mese kézen fogott minket és

<sup>1</sup> A mese teljes terjedelmében a kötet végén, a *Mesetárban* megtalálható.

vezet. Amikor aztán megérkezett a palotába, a király már várta élesre fent késsel, három széles szíjat hasított a hátából, a sebeket sóval-borsal jól megszórta, és Pert a kígyóverembe hajította. Egy emberként szisszen fel és borzong meg a hallgatóság. Na, talán a második fiú jobban jár. Azonban ő is kineveti az ősz öregasszonyt, és nem kerülheti el a sorsát, mert a király nyulai szertefutnak. Espen Askeladd, a harmadik fiú is próbát akar tenni.

„Micsoda, hogy hívják?” – kérdezi valaki. „Espen Askeladd – válaszolom –, norvég név.” „Ja” – összesúgnak és nevetgélnek. Én folytatom tovább a történetet.

Espen Askeladd tehát arra számít, hogy pásztorokadás közben a „napsütötte meleg fűben” heverészik. A szürke, borongós októberi napon szinte megelevenednek a mese képei. Néhány beteg elmosolyodik, és messze a távolba téved a tekintete, az ablakon túlra, az esőfüggöny mögé, oda, ahol a napsütötte meleg fű és számóca várja a pásztor. Gördül a mese tovább, szinte maguktól formálódnak a mondatok: *Fürgének és serénynek kell ám lenni annak, aki a királyhoz szegődik nyúlpászornak, nem tétlenkedhet naphosszat a finom, meleg fűben, mert bizony könnyebb kesztyűvel bolhát fogni, mint napsütötte hegyoldalban a szétszéledt nyulakat összeterelni.* Ismét kuncogás: „kesztyűvel bolhát fogni” ... Espen jól bánik az öregasszonnyal, kiszabadítja szorult helyzetéből, ráadásul meg is vendégeli. Ezért egy csodasípot kap ajándékba. Ez a síp segíti Espent abban, hogy végrehajtsa a feladatot. A király nem érti, mi történik. Eddig még senki fiának nem sikerült a nyulakat összeterelnie. Így aztán hölgy követeket küld, hogy szerezzék meg azt a fránya sípot. Espen azonban csak úgy adja oda (de később mindig visszaveszi), ha csókokat kap érte. A hölgyek pedig nem is tiltakoznak nagyon, hogy így fizessenek. A szobalány után a királykisasszony próbálja megszerezni a sípot: *Hízeltgett a legény-*



nek, a hangja, mint pacsirtamadáré, és kétszáz tallért ígért, ha neki adja a sípöt, és elmondja, mit tegyen, hogy épségben hazavigye. Persze Espen talléronként kér egy csókot, amit a királykisasszony vonakodva ugyan, de megad neki. A királyné is szerencsét próbál, végül a király maga megy a sípért. *Tied lehet a síp, ha kapok érte ezer tallért, és megcsókolod a lovat* – mondja Espen a királynak.

Ennél a résznél néhányan fújolnak, mások meg kuncognak. „A lovat?” – fordul felém Tóbiás, és vizenyős kék szemével csodálkozva néz rám. „A lovat” – válaszolom, és folytatnám a mesét, de Tóbiás nem enged: „Hol?” Felnevetnek a körülöttem lévők. „Hát ott, a fenekén!” – rikkantja be Teri. „Igen, lehet, hogy a fenekén, de a mese nem mondja, hogy pontosan hol... figyeljenek csak!” – és mondom tovább. Amikor kiderül, hogy a király használhatja a zsebkendőjét, amikor megcsókolja a lovat, Teri ismét közbeszól: „Van esze!” Benne vagyunk a mesében, ez jó. Nem zavarnak a bekiabálások, hiszen ezek azt mutatják, hogy a betegek követik a történetet. A király persze nem akarja kifizetni Espen Askeladd jussát: *A királyt elöntötte a méreg, hogy Askeladden így rászedte őket a sípval, és hogy őt még lóvá is tette. Az életével kell fizetnie, ez nem vitás, mondta végül, és a királyné helyeselt, mert ő is úgy gondolta, jobb mielőbb megszabadulni az ilyen pernahajdertől. „... A köcsög! Megölné...”* – hallok egy rekedt férfihangot, de nem válaszolok, folytatatom tovább.

Espen Askeladd utolsó feladata, hogy akkorát kell hazudnia, hogy a sörfőző üst kicsorduljon. A fiú igazat mond, de senki nem hiszi, ezért, ő nyeri a versenyt. A király saját csapdájába esik bele, és megadja magát. *Mit volt mit tenni, a király meg a királyné végül úgy határozott, legyen hát a legényé a királylány, meg a fele királyság. Erre megint csak ezt mondta Espen Askeladd: Síp ez biz a legjavából!*

Ahogy elhangzik az utolsó mondat is, megtapsolnak a betegek. Ez valahogy mindig váratlanul ér, de jólesik, végül is azt jelenti, tetszett nekik. Meg is kérdezem: „Mivel sokan tapsoltak, azt gondolom, tetszett önöknek a mese...” Bólogatnak, ezért bátrabban folytatom: „Meg tudnák mondani, mi volt benne a jó, miért tetszett?” „Mert tanulságos volt” – mondja egy idősebb asszony a hátsó sorból. „Mi volt benne a tanulság?” „Hát hogy segíteni kell mindenkin, és akkor jó tett helyébe jót várhatsz” – hangzik a válasz. „Én is mindenkin segíték, de én nem kapok érte jót. Pl. a múltkor cigarettát kért tőlem a Bori, úgy, hogy majd megadja, de még nem kaptam meg.” „Jól van, tudod, hogy a Bori soha semmit nem ad meg!” – mondja valaki más. Egy kicsit elidőzünk annál, hogy vajon mi a segítség és mi az, ami nem. Aztán tovább beszélgetünk arról, hogy milyen szorult helyzetbe kerülhetünk éltünk során. „Na, én tudok egyet... pl. a zárt osztályon, amikor nem jöhetsz ki! Na, az szorult helyzet – mondja Robi. – Én már párszor voltam ott...” „Igen – mondom –, az tényleg szorult helyzet.” „Amikor hallucinálok, úgy érzem, hogy beszorulok a fejembe...” – mondja Géza, aki szintén régi skizofrén betegünk. Hosszú hónapokat tölt az osztályon, és amikor jól van, nagyon kifejezően tud beszélni az élményeiről.

Aztán egy nőbeteg, aki extrém szorongás és pánikrohamok miatt van benn, azt mondja, hogy ő a liftben és más zárt helyeken érzi úgy, hogy nem tud kiszabadulni, és most is rosszul van, hogy itt kell ülnie, ennyi emberrel. Megkérdezem tőle, hogy bírta ki eddig? „Hááát... érdekes volt a mese... kíváncsi voltam, mi lesz a vége.” Visszajelzem neki, hogy milyen jó dolog ez, hogy ha nem a saját rosszullétére figyel, akkor kibír egy számára nehézséget jelentő helyzetet is. Aztán beszélgetünk arról, hogy tapasztaltak-e már olyat az életükben, hogy valami úgy szétszaladt, mint a király

nyulai ... Liza emeli fel a kezét, és azt mondja: „Amikor elhagyott a férjem, akkor éreztem úgy, hogy szétesedtem ... szétszaladtak a gondolataim, nem tudtam normálisan gondolkodni.” Robi is csatlakozik: „Én sem tudok mindig gondolkodni – olyan, mintha nem is lennének gondolataim, eltűnnek...” Robi nagyon pontosan fogalmazta meg azt az érzést, ami jellemző a skizofrén betegekre. Megkérdezem őket, hogyan lehet visszaszerezni a gondolatokat? Van-e olyan „sípunk”, ami összeterezi azt, ami szétszaladt? Egy kis csönd támad, aztán Liza szólal meg ismét: „Szerintem a gyógyszerek ... nekem az segített, amikor kaptam nyugtatót.” Igen, a gyógyszerek fontosak, mert vannak olyan állapotok, amelyekben muszáj gyógyszert szedni, de csak úgy, ahogy az orvos előírja. „Van-e a gyógyszereken kívül más segítség?” Teri szólal meg – nyugtázom magamban, milyen sokáig csendben volt, tényleg javul: „Nekem most az éneklés olyan jó volt, nagyon szeretek énekelni, kórusban is énekeltem, és jártam énektanárhoz is ... Életfa, életfa...” A pergő szavakat és az éneklést nagyon nehéz leállítani, de végül sikerül. Az a jó, hogy Teri már tudja, amikor „túl sok”, de a visszajelzés is segít neki abban, hogy saját magát leállítsa.

Az órára nézek, és azt látom eltelt a foglalkozásra szánt másfél óra. „Hogyhogy? Még csak most kezdtük...” – ötlök fel bennem a gondolat. Hangosan pedig azt mondom: „Elszaladt az időnk, lassan be kell fejeznünk a foglalkozást, de arra kérem önöket, osszák meg velünk és egymással is, hogyan érezték magukat itt és most!” Robi kér szót: „Én jól éreztem magam ... jó dolgokat hallottam.” Liza azt fogalmazza meg, hogy most már nem olyan feszült. „Nekem az éneklés tetszett a legjobban. Nagyon szép ez a dal” – mondja. Megkérdezem tőle, észrevette-e, hogy végig bent tudott maradni a foglalkozáson, pedig úgy érezte, hogy nem fog sikerülni. Tóbiás csak maga elé dörög: „Jó volt, de most már rágyújtának...”

Szandra pedig ezt mondja: „Én nem éreztem jól magam... túl sokan vagyunk, és a mese is nagyon hosszú volt... elvesztettem a fonalat.” Tudom, hogy miért mondja, és érzem, hogy manipulálni akar, mégis rosszul érint a megjegyzése. De azért válaszolok neki, hogy milyen jó, hogy ennek ellenére velünk maradt, és remélem, legközelebb is eljön, és meghallgat majd egy másik mesét is.” „Hát majd meglátjuk...” – feleli. Olivér azonban mást mond: „Én meg jól vagyok. Szerintem tök király volt ez a mese.” Aztán Józsi hangját hallok. Nem is láttam, amikor feljött. „Én jövök máskor is... nekem tetszett...” Megköszönöm nekik, hogy kitartottak, meghallgattak, hogy megosztották a gondolataikat. Megbeszéljük, hogy jövő héten is találkozunk, aztán mindenki feláll, és kinyitják a lengőajtót, és a betegek kitódulnak. Egyedül maradok, kinyitom az ablakot, látom az eső áztatta földet, a fákat. A hűvös levegő jól esik. Most érzem csak, milyen fáradt vagyok. Végiggondolom, mi történt, képek villannak fel, arcok, mondatok... A csoport nagy része aktívan részt vett, megmozdultak, beszéltek. Egy foglalkozás alatt nem szoktunk a mese összes részletéről beszélgetni. Néhány általam fontosnak tartott kérdést teszek fel, és azok mentén beszélgetünk. Elégedettséget érzek, becsukom az ablakot. Bemegyek az osztályra, és néhány férfi beteget megkérek, jöjjenek, rakjuk vissza az étkezőbe az asztalokat.

#### A MESETERÁPIÁS CSOPORTRÓL ÁLTALÁBAN

A csoportterápia a pszichoterápiák nagyon hatékony formája. Yalom azt írja, hogy az egyéni pszichoterápiákkal egyenértékű.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> I. D. Yalom és Molyn Leszcz *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Fordította Nagy Mónika Zsuzsanna, Park Könyvkiadó, 2020, 23. oldal.