

A víz mélyéből a lélek mélyére – funkcionális meddőséggel küzdő pár meseterápiás esetbemutatása

Hosszú évek óta az imagináció, a szimbólum, a relaxáció és a mese áll a munkám középpontjában. Pályám elején a jeles napokhoz kapcsolódó kézműves tevékenységek pszichés hatásait vizsgáltam, és ezek tapasztalatai természetes átvezetést jelentettek az intermodális meseterápia világába, ahol a kép, a tér, az idő, a mozdulat, a történet, a belső képzeleti munka és a tudatalatti világ egységben működik.

Jelenleg több módszer mellett az intermodális mesepszichológia módszerével végzek lélekrendező mesemunkát, ahol a narratív és archetipikus képek mozgósítják az egyéni élményvilágot, elősegítve a pszichés újrarendeződést és a belső változást.

Jelen esetben intermodális meseterápiás folyamat során egy klienssel dolgoztam, aki pszichoszomatikusan is megélt termékenységi nehézségekkel küzdött. A terápia középpontjában a *A molnár fia és a víz tündére* című magyar népmese állt. A kliens által fontosnak tartott szimbólumokat – a vizet, a furulyát, a malmot, a nyulat, a vadászt – több síkon dolgoztuk fel. Ez segített előhívni a korai, szavak nélküli élmények, például a születés és az anyai túlvédelem hatásait.

Az intermodális megközelítés lehetővé tette, hogy a kliens belső rétegei között kapcsolat alakuljon, fejlődjön az érzelmi önszabályozás, és újrarendeződjön az identitása. A szimbólumokon keresztüli munka segített, hogy a korábban intellektualizált, kontrollált működésmód helyét fokozatosan az érzelmi átélés és feldolgozás vegye át.

A terápia előrehaladtával a pszichés stabilitás testi szinten is megjelent: a folyamatot követően bekövetkező sikeres fogantatás pszichodinamikai szempontból a belső átalakulás jeleként értelmezhető.

AZ ESETTANULMÁNY BEMUTATÁSÁNAK CÉLJA

1. Megmutassam, hogyan segített az Intermodális Meseterápia egy meddőséggel küzdő párnak.
2. Az eset kapcsolódik a konferencia kérdéséhez is: *Hogyan gyógyítható a férfiak férfiidentitása?*

A bemutatott kliens példája megmutatta, milyen változásokon mehet át egy férfi a termékenységhez és a férfiszerephez való viszonyában.

MESETERÁPIA ÁLTALÁBAN

A mese élő pszichológiai tér: ha odafigyelünk rá, nemcsak megérint, hanem alakít is bennünket – épp ott és akkor, ahol szükség van rá.

Narratív és archetipikus képekkel tudja mozgósítani az egyéni élményvilágot, elősegítve a pszichés újrendeződést és a belső változást.

INTERMODÁLIS MESETERÁPIA

Az Intermodális Meseterápia kidogozója és IM képzője: Stiblár Erika pszichológus.

Az Intermodális Meseterápia egy komplex, dinamikus és mélylélektani alapokra épülő módszer, amely a szimbólumterápia, a művészetterápiák, a pszichodinamikus szemlélet és a narratív pszichológia elemeit integrálja.

A mese intermodális megközelítése különösen gazdag. A mese különböző modalitásain – szöveg, tér, idő, kép, egyéb érzékelések, érzések, mozgás, imagináció – keresztül többszintű megközelítést tesz lehetővé.

A mese szimbolikája kimeríthetetlen, rendkívül gazdag asszociációs mezőkkel rendelkezik, amelyeken keresztül a kliens aktívan bevonható. Észrevétlenül, az érzelmi oldalról kapcsolódva segíti a belső folyamatok feltárását.

Ugyanakkor az autogenitás elvét is működteti. Belőlünk ered („autogén” szó jelentése: önmagából eredő), mozgásba hozza a belső, önszabályozó erőinket. Ez a belső eredet teszi hitelessé a folyamatot, és biztosítja, hogy a változás ne kívülről „behozott”, hanem belsőleg megélt és átdolgozott legyen.

AZ ESET BEMUTATÁSA

A kliens bemutatása

Bence (fantázianév) 34 éves, mérnök végzettségű, vezető beosztásban dolgozó férfi. Négy éve házas, stabil egzisztenciális háttérrel rendelkezik.

A pár ismeretlen eredetű meddőséggel küzd, az orvosi kivizsgálás során szervi ok nem igazolódott.

Kezdeti attitűd

Fontos körülmény, hogy a kliens nem önkéntes kezdeményezésből kapcsolódott be a meseterápiás folyamatba, hanem házastársa ösztönzésére. Nem küldött, hanem inspirált volt, mert erősen racionális gondolkodásmódja inspirálta őt. A feleség korábban már igénybe vett pszichológusi ellátást más szakembernél. Terápiás folyamatban vett részt, és önismereti munkát végzett. A férj ezt értékelve és átgondolva érkezett az intermodális meseterápiába.

Tünetek

Fő panasz, elsődleges probléma: a fogamzás elmaradása.

Primer (elsődleges) infertilitás. Ezt a tartós fogamzási képtelenség kifejezést akkor használjuk, amikor egy párnak rendszeres, védekezés nélküli szexuális együttlétek ellenére legalább 12 hónapon át nem sikerül első terhességet elérni.

Testi tünetek, amiket részben kivizsgáltatott és negatív diagnózisokat kapott: emésztési problémák, hányinger, hasmenés, izomfeszültség voltak.

Egyéb lelki tünetek, amiket megfogalmazott: szexuális teljesítménnyel kapcsolatos szorongások, értéktelenség érzése, kudarc érzése voltak.

A fokozott teljesítménykényszer és a kontrollvesztéstől való félelem szorongásos állapotokat, belső feszültséget és szomatizációs tüneteket váltott ki. Ezek a kölcsönhatások egymást erősítve alakították a termékenység kérdését, amely Bence önértékelésének és identitásának egyik alappilléreivé vált.

Korai háttér

Bence születése szülei számára többéves fogantatási próbálkozások után, termékenységi nehézségekkel kísért folyamatot követően valósult meg. Ebből fakadóan kiemelt figyelemmel és óvó-védő gondoskodással nevelkedett. Ez a féltő családi attitűd mély nyomot hagyott identitásában: erős kontrolligény és megfelelési vágy alakult ki benne, valamint anyjához való fokozott érzelmi kötődés. Ezek a tényezők egyaránt hozzájárultak dependens mintázatainak kialakulásához.

Központi téma: férfiasság és identitás

Belső világában a férfiasság és az önbizalom kérdése központi szerepet játszott. Az apaság lehetősége számára nem csupán vágy, hanem teljesítményfeladatként is megjelent. Ezáltal férfiasságát részben a gyermeknemzés sikerességéhez kötötte, ami erősen sérülékeny nyé tette identitásának stabilitását.

CÉL

Amiért Bence érkezett: „Gyereket, gyerekeket szeretnénk.”

A terapeuta azonban nem magát a gyerekvállalást célozza, hanem a mögöttes lelki folyamatok és motivációk feltárásán keresztül támogatja ezt a célt.

Terápiás célok felállítása

1. *Kötődési mintázatok tudatosítása* – fontos volt, hogy Bence felismerje, miként hatott rá a túlvédő szülői magatartás, és hogyan befolyásolta ez a férfiasságához és teljesítményéhez való viszonyát.
2. *Kontrolligény oldása* – tegye tudatossá, hogy a túlzott ragaszkodás a kontrollhoz kölcsönhatásban állt a termékenység megélésével, és befolyásolta annak feldolgozását.
3. *Identitás és férfiasság újraértelmezése* – a maszkulinitás fogalma ne kizárólag külső teljesítménymutatókhoz, például a reprodukív képességhez kötődjön, hanem váljon az önazonosság és az érzelmi stabilitás részévé.

Terápiás folyamat és motiváltsági ív

A terápiás folyamat hét ülést foglalt magában, amelyet egyéni, kb. 50 perces találkozások keretében tartottunk, heti rendszerességgel. Egyetlen mesével dolgoztunk a teljes folyamatban.

A programot utókövető alkalom egészítette ki.

A kezdeti szakaszban erőteljes ellenállás és szkeptikus attitűd volt jellemző, amely részben mérnöki, racionális gondolkodásmódjából, részben pedig a szimbolikus történetek iránti fenntartásaiból fakadt.

Első alkalmakkor Bence kíváncsi, de bizonytalan volt, hogy jó helyen van-e.

Eleinte nem volt együttműködő. Sokat értelmezett, racionalizált, tanulságokat keresett.

Többször irányítottam a figyelmét a mesei történetek érzelmi megélésére. Körülbelül a harmadik-negyedik alkalomtól kezdte integrálni a mesét a saját pszichés világába. Ezzel elkezdődött a pszichodinamikai átalakulás. Már szóban is megjegyezte, hogy ezek a gyakorlatok „könnyítenek”.

Hamarosan motiválttá vált egy intenzív otthoni munkára is, az asszociációk önálló autogén módon való gyűjtésére. Az asszociációs hálózat életre keltése óriási segítség volt a terápiás hatás elérésében.

A folyamat zárásakor a kliens kifejezte sajnálatát az utolsó alkalom miatt, enyhe szorongást érzékelt a közelgő lezárás következtében, ami a befejezés természetes érzelmi reakciójának tekinthető.

A VÁLASZTOTT MESE

Első alkalommal került sor a mese felajánlására. Fontos mozzanat volt, hogy a kliens autogén módon maga kereste és választotta ki a számára megfelelő történetet.

A mese a kliens belső repertoárjából fakadt, így a folyamat belsőleg motivált és személyre szabott volt, ez az autogenitás biztosította a terápiás munka kiindulópontját. Ugyanez a belső eredet tette a feldolgozást autentikussá: a kliens saját élményeiből és asszociációiból, hiteles módon történt a munka.

Meseszüzsé

A teljes mese elérhetősége: <https://olvasovanevels.gportal.hu/gindex.php?pg=36488592&nid=6836341>

A mese rövid tartalmának ismerete elengedhetetlen az eset megértése szempontjából.

A molnár fia és a vízitündér

Volt egy gazdag vízimolnár, aki egy napon minden vagyonát elveszítette. Egy hajnalon kiment a malom körül sétálni, és a vízben meglátott egy gyönyörű tündért. A tündér így szólt: „Segítek neked, de cserébe add nekem a legdrágábbat a házadban, amit még nem is ismersz.” A molnár beleegyezett, nem sejtve, hogy a legdrágább kincs a kisfia lesz, aki aznap született.

A gyermek megszületett, és szülei féltő gonddal óvták, hogy a vízitündér ne érhesse el. Nőtt, erős és ügyes lett, de apja mesterségét nem folytathatta, hanem egy nagy vadász mesterhez adták tanulni. Megnősült, feleségül vette a vadászmester leányát.

Egy nap az erdőben vadászott, és egy nyúl ugrott elé. A vadász lelőtte, majd megnyúzta a nyulat, és a bicskájával a tó vizében akarta megtisztítani véres kezét. Ekkor a vízitündér hirtelen kibukkant, és berántotta őt a tó mélyére.

Felesége otthon aggódott, de nem adta fel. Álmodta, amelyben egy öregasszony segített neki: először a fésűt, majd a furulyát, végül a guzsalyos orsót kellett használnia. Este, amikor felkelt a telihold, szépen fésülködött, furulyázott és fonogatott. A víz habjai először csak jelezték, hogy férje közel van: első alkalommal csak a feje bukkant ki, második alkalommal derékig, végül teljesen ki tudott jönni, és átölelték egymást.

Ám a víz sodrása elsodorta őket, ismét távolra választva egymástól, de kitartásuknak, türelmüknek és a furulya segítségével köszönhetően végül újra találkoztak. Összeöleltek, és újra együtt folytatták életüket, immár biztonságban és szeretetben.

Fordulópontok

A terápiás előrehaladás szempontjából releváns fordulópontok a kliens által választott szimbolikus elemek mentén váltak értelmezhetővé, különböző módszerspecifikus technikák alkalmazása révén.

A mese fokozatosan vált a tudattalan tartalmak fokozatos tudatosításának eszközévé.

Első fordulópont

A terápia első fordulópontja a víz és a furulya motívum megjelenéséhez kötődött. A furulya éneke nagyon tetszett Bencének. A mesebeli feleség a teliholdnál furulyált, és a furulya azt mondta: „Téged minden szív sajnál.” Ekkor került elő a születési trauma és az anyai aggodalom belső lenyomata. Bence: „Olyan nehezen születtem meg. Nemcsak nehezen indultam, de még kibújni sem akartam.” „Ez elég sajnálatos lehetett. Sajnálom anyámat és magamat is...”

A víz – mint élet és veszély kettőssége – végig kísérte a folyamatot, tükrözve Bence ambivalenciáját az önátadás és az önkontroll között.

További megosztásként elmondta, hogy kicsi fiúként elvitték úszást tanulni, de az édesanyja megnézett egy úszásoktatást és azonnal kivette az úszásról, mert „az veszélyes”.

A mese során, amikor a víz motívuma megjelent, Bence légszomjat és mellkasnyomást tapasztalt, ami testi-érzékszervi szinten erősen megszólította. Bár az intermodális feldolgozás irányát a légszomj, a mellkasnyomás és a víz élményére indítottam volna, Bence a beszélgetést a „sajnálat” élménye felé terelte. Ez az önsajnálat, különösen az anya iránt érzett sajnálat, a furulya motívumában jelent meg, amelyet a kliens otthoni asszoci-

ációs munkára is felhasználhatott: kértem, hogy válasszon egy elemet a népmeséből, ami támogatja ezt a feldolgozást. Saját ötleteként bontakozott ki a gyakorlás iránti motiváció a feleség furulyáján.

Második fordulópon

A második nagy fordulópon a malom szimbólumának megjelenése volt. Ezt a motívumot is összekötötte a víz motívummal. Arra kértem, hogy a mesei történeteket ne első-sorban értelmezze, hanem engedje meg magának az élményszintű átélést, és figyelje meg, milyen érzékszervi benyomások válnak számára hangsúlyossá a történet során. A cél az volt, hogy a kognitív megközelítésről az érzelmi-imaginatív megélés irányába terelőd-jön a figyelme. Rövid kezdeti bizonytalanság után a vízhez kapcsolódó hangélménye-ket emelte ki, különösen a patakban forgó malom hangját. A malom és a víz imaginatív hangzó élménye után Bence felismerte, hogy a malom „nagy energiaforrás”, amelyben az áramló víz – a lelki energia – alakítja az életet. Nemcsak jön, áramlik a víz és energiát ad a malomba, de ez a patak vize tovább is halad. Élő, további energikus áramlással. Nem vész el az energiája, miközben a malomban már felhasználódott.

Ez a szimbólum segítette őt abban, hogy elkezdje integrálni saját erőforrásait, és kapcsolatba lépjen belső energiáival.

Harmadik fordulópon

A harmadik fordulópon, a terápiás folyamat mélypontja és legintenzívebb része a tündér, a vadász és a nyúl motívumának felismerése.

A tündér. A tündér alakjában Bence anyját ismerte fel. A fókuszáló kérdésre „Most mi szólította meg?”, a mese azon jelenetét emelte ki, amelyben a tündér a vízben, nagy hullámok között bukkan fel, és újra meg újra elragadja őt. A hullámozó víz képi dinami-kája mellett a víz hangja is kiemelkedett, erősítve az élményt. A további reflexió során feltettem a kérdést: „Ki lehet a tündér, és mit jelent az elragadás?” – a kliens tündérképe az anyafigurához kapcsolódott: egyszerre jelent meg vonzó, szeretetteljes alakként, ugyan-akkor az elragadás, az elsodródás és a magához kötés élményét is hordozta. A mese kép-és hangvilága így a jelenlegi anya–gyermek kapcsolat élményszintű megélését tükrözte, különös tekintettel a közelség és az elengedés feszültségére.

A nyúl. Kérdésemre, hogy mi jut eszébe a nyúlról, ezt a választ kaptam: „Félős, ijedős állat, de nagy az energiája. És szapora, sok a kölyke. Nekem meg nem akar gyereke len-ni. Amúgy nagyon aranyos a nyúl. Szeretem a nyulakat. Sajnáltam, hogy lelőtte a vadász.

Vagyis én.” Kis gondolkodás után a saját termékenységének a kiirtása jutott eszébe. A nyúl a termékenység, de egyben a félelem szimbóluma lett. A mese során Bence figyelmét erőteljesen megragadta a nyúl motívuma, amely egyszerre jelenítette meg a termékenységet és a félelmet, tükrözve saját férfiasságával való ambivalens viszonyát.

A vadász. Bence magát a vadással azonosította, aki lelőtte a nyulat. „Vadász lettem, de nem tudok lőni, férfi vagyok, de nem tudok »gyereket csinálni«. Csak egy nyomorult nyulat lőni...” A narratívában a felismerés, hogy a „vadász” – vagyis a férfi – maga „lövi le” a „nyulat” (saját termékenységét), intenzív belső konfrontációt idézett elő.

Ráadásul ez a jelenet vezette el a vadászt a tó vizéhez, ahol megjelent a tündér: a víz képi és auditív minősége – a hullámok mozgása, a víz hangja – erőteljesen kísérté az élményt. A tündérral való találkozás során a korábbi félelem érzése, amely a tündérelragadásban manifesztálódott, összekapcsolódott az anyjához fűződő élménnyel, így a mese lehetőséget adott arra, hogy Bence intermodális szinten, élményszerűen dolgozza fel a közelség és az elengedés, valamint a bizalom és félelem kettősségét. A mese látszólag kis eseménye – a nyúl lelövése – élményszinten mégis erőteljesen megszólította, és irányt adott a megoldás felé, a vízben az elragadó tündérral való konfrontációhoz.

E szimbólumok feldolgozásával, megértésével ismerte fel saját működését.

Az összefoglaló kérdésre: „Milyen szimbólum foglalja össze az érzéseit?” Bence két szimbolikus reprezentációt választott: malomkerék és furulya,

1. Malomkerék

A malomkerék folyamatos forgása a saját élettörténetének, valamint az apai örökség és a termékenység dinamikus elfogadásának jelképe lett. A malomkerék fejezte ki számára azokat a belső folyamatokat, amelyek során Bence összekapcsolódott saját belső energiáival és életerejével, és megtanulta irányítani azokat, ahogy a malomkereket a víz folyása hajtja – a saját belső erőforrásain keresztül.

2. Furulya

A furulya Bence számára az önállóság, a belső nyugalom, a szabadság és az egyszerű öröмок megtalálásának jelképe lett. A furulyázás a kliens számára olyan belső harmóniát testesített meg, amelyet függetlenül, önállóan sajátított el, és amely egyensúlyt és örömot hozott neki a terápia során.

A furulya a kapcsolatuk mély bizalmát és érzelmi stabilitását is szimbolizálta: „A furulya hangja segít nekem megélni, hogy a kölcsönös támogatás és harmónia oldja a

gyermekáldással kapcsolatos szorongásaimat. A furulya ki tud hívni abból a félelemből, amit a víz adott nekem. Talán ez teret ad a termékenységnek, nemcsak fizikailag, hanem érzelmileg is. De az sem baj, ha valamiért nem akar jönni a baba...”

Ezek a szimbólumok együttesen is megjeleníthették a terápia eredményeit: a malomkerék az élet energiáinak áramlását és elfogadását, míg a furulya a belső harmóniát és nyugalmat.

KONKRÉTAN ÉRZÉKELHETŐ EREDMÉNYEK

„Anyámmal mostanában többször veszekedtünk. Nem történekekről és sikerekről beszéltem vele, hanem olyan érzéskékről... Ez nem volt szokványos, de nekem jól esett. Ő meg nem értett.”

Az utóbbi hetekben már nincs mindennapos beszélgetés az anyjával. Amikor találkoznak, beszélgetnek, nem akar sikerekről beszámolni neki.

Feleségével már tud érzéseiről beszélni.

Megfogalmazta, hogy elengedte a görcsös, kényszeres gyermekvárás. Már nem beszélnek erről napi rendszerességgel és nem „tesztelnek” minden együttlét után.

Bence elsődleges és konkrét célja az volt, hogy „gyereket szeretnék”. Az intermodális meseterápia folyamán konkrétan átfogalmazta célját. Célja már nem elsődlegesen a gyermekvállalás, hanem saját belső félelmeinek és korlátozó mintáinak feldolgozása, érzelmi biztonságának és kapcsolódási képességeinek erősítése volt, ami egyben csökkentette a meddőséggel kapcsolatos aggodalmait is.

Belső kincsek

Bence a terápia során, *A molnár fia és a víz tündére* c. mese feldolgozása révén, olyan fontos belső kincseket vitt el a „tarisznyájában”, amelyek segítik őt a további életútján. Ezek a következők lehetnek:

Önmagához való kapcsolódás: Bence megtanulta felismerni és elfogadni a saját érzelmeit és félelmeit, különösen a születéssel és vízzel kapcsolatos traumákat. Ezáltal megerősödött a saját belső biztonságérzete.

Új kötődési minták: Bence képes volt elengedni a múltbéli maladaptív kötődéseket és ezzel elérte, hogy most biztonságosabb, kiegyensúlyozottabb párkapcsolatban éljen.

Belső erő és termékenység: A mese szimbólumai segítettek neki újra felfedezni a termékenységhez és alkotáshoz szükséges belső energiákat, így fizikailag és érzelmileg is képes volt felkészülni a családalapításra.

Elengedés és bizalom: Bence a terápiás folyamat során megtanulta, hogyan engedje el a félelmeit és aggodalmait, és hogyan bízson az élet természetes áramlásában, különösen a születés és a családalapítás terén.

ÖSSZEGZÉS

A molnár fia és a víz tündére c. magyar népmese feldolgozása lehetőséget nyújtott Bencének, hogy mélyebb rétegeiben dolgozza fel születésstraumáját, vízfóbiáját és a szülői kapcsolataiban kialakult túlzott kötődéseit. Az intermodális megközelítésben alkalmazott sokféle relaxációs módszer és különféle imaginációs technikák rugalmasan igazodtak az aktuális érzelmi állapotaihoz, lehetővé téve az élmények testi és érzelmi szintű integrációját. A mese szimbólumai és archetípusai révén hozzáférhetővé váltak olyan érzések, amelyek segítették szorongásos kapcsolati mintáinak és belső biztonságának megerősítését. A terápiás folyamat során Bence fokozatosan újraértékelte és integrálta korábbi traumáit, szorongásai csökkentek, pszichés és érzelmi blokkjai oldódtak. Ennek köszönhetően a meddőséghez fűződő testi és lelki folyamatok kiegyensúlyozottabbá váltak, elősegítve termékenysége helyreállítását és a nyitottságot az életadás lehetőségére.

UTÁNKÖVETÉS: POZITÍV TERHESSÉGI TESZT

Pár hónappal a mese feldolgozását követően Bence felesége pozitív terhességi eredményt kapott, ami mélyen meghatotta a párt. Reflektáltak arra, hogy a mese során felszabadított érzelmi tartalmak és belső erő hozzájárultak ahhoz, hogy saját ritmusukra és érzelmi egyensúlyukra találjanak, megértve, hogy a termékenység testi és pszichés folyamatok integrációja.

Ismét egy probléma

Bence esetében a várandós felesége és a születendő gyermek iránti túlzott féltés szorongásos attitűdökben és a biztonság keresésében nyilvánult meg, tükrözve a korábbi kötődési minták hatását.

A KONFERENCIA KÉRDÉSE: HOGYAN GYÓGYÍTHATÓ A FÉRJEK FÉRFIIDENTITÁSA?

A férjek férfiidentitása akkor gyógyítható, amikor a férfi a teljesítménykényszerből és külső elvárásokból visszatál a belső, önazonos férfierőhöz. A bemutatott esetben ez azt jelentette, hogy a gyermeknemzést nem bizonyítandó férfivizsgaként, hanem kapcsolati és belső érésként élte meg – és ez nyitotta meg számára a valódi, pszichés és lelki termékenységét.

FELHASZNÁLT HÁTTÉRFORRÁSOK

Az alábbi források a szakmai tájékozódásomat és módszertani tudásomat támogatták anélkül, hogy konkrét szöveghelyekre hivatkoztam volna.

Könyvek

- Anselm, G. (2012). *A belső képek gyógyító ereje*. Jel Kiadó.
- Anselm, G. (2018). *Belső erőforrásaink*. Korda Kiadó.
- Bettelheim, B. (1994). *A mese bővölete és a bontakozó gyermeki lélek*. Gondolat Könyvkiadó.
- Jung, C. G. (1993). *Mélységeink ösvényein*. Gondolat Kiadó.
- Propp, V. (1975). *A mese morfológiája*. Gondolat Kiadó.
- Szőnyi, M. (2020). *Az eltűnt és megtalált idő nyomában*. KORSZEF.
- Szőnyi, M. & Royer, J. (2005). Metamorfózisok tesztje. *Iskolapszichológia*, 23.
- Művészetek – Szimbólumok – Terápiák* (é. n.). Pszichagógosz „Lélekvezető” Integratív Pedagógiai, Pszichológiai és Művészeti Bt. https://bookline.u/product/home.action?_v=_Muveszetek_Szimbolumok_Terapiak_&type=20&id=1020254 (Utolsó megtekintés: 2026. június 6.)

Könyvfejezetek, szerkesztett kötetekben megjelent írások

- Bagdy E. & Szőnyi M. (1991). Relaxáció: A személyiség egységének pszichoszomatikus megközelítése. In Bagdy E. & Szőnyi M. (szerk.) *Relaxáció: A személyiség egységének pszichoszomatikus megközelítése* (pp. 13–26). (Introspekció sorozat 1.) OTK kiadvány.
- Szőnyi M. (2008). Relaxációs és imaginatív terápiák. In Szőnyi G. & Füredi J. (szerk.) *A pszichoterápia tankönyve* (pp. 325–338). Móra Kiadó.
- Szőnyi M. (2017). Metatörténeti elemzés a szimbólumok eszköztárával. In Deák Zs. (szerk.) *Jung nálunk I*. Ursus Libris Kiadó.

Folyóiratcikkek

- Bagdy E. (1993). Relaxációs és szimbólumterápiák. *Psychiatria Hungarica*, 8(3), 161–167.
- Stiblar E. (2015). Népmeséink lélektani hatásai – meseterápia a lélekrendező mesemunka optikájából. *Pszichoterápia*, 24(4), 296–305.
- Stiblar E. (2017). Történetészövésben átalakulni – közös mesealkotás intermodális meseterápiával. *Pszichoterápia*, 26(3), 198–208.

A felhasznált népmese

A molnár fia és a vízi tündér. (é. n.). Elérhető: <https://olvasovanevels.gportal.hu/gindex.php?p-g=36488592&nid=6836341>

Népmeseváltozatok

A víz tündére. In Sebestyén Á. (gyűjt.) *Bukovinai székely népmesék I.* (38. sz.) Fábán Ágostonné – Marika meséi. Szekszárd 2009. Elérhető: <https://bajaimuzeum.hu/wp-content/uploads/2021/11/bukovinaiszekelynepmesek.pdf>