

A meseterápia a művészetterápia, s azon belül a biblioterápia egyik ága. A művészetterápia a különféle művészeti ágakat használja terápiás módszerként. Tágabb értelemben a biblioterápia a személyes problémák megoldásának segítségét jelenti irányított olvasással.

Elmondhatjuk, hogy a mese egyidős az emberiséggel, az egyes történelmi korszakok tükröződnek benne. Boldizsár Ildikó vezető magyar folklór tudós, a magyar népmesékkal foglalkozott, és azok motívumait a samanisztikus őshagyományra vezeti vissza, mivel a magyar ősvallás tartalmazott samanisztikus elemeket.

