

## A (báb) játékban rejlő gyógyító lehetőségek<sup>1</sup>

*„Felment a szobájába és elővette a füzetet, amelybe a könyvét írta. A könyv címe az volt, hogy Minden dolgok könyve... Kinézett az ablakon, hogy gondolkodjon, mert ablak nélkül gondolkodni sem tudott. Vagy fordítva: ha volt a közelében egy ablak, mindjárt gondolkodni kezdett. Aztán így folytatta: „Ha nagy leszek, boldog leszek.” (Guus Kuijer: Minden dolgok könyve)*

### 1. Bevezetés

Mivel az előadás fő tárgya, a bábjáték alapvetően drámai műfaj, szerkezetileg ennek mintájára építettem fel mondanivalómat. A dráma cselekvésre épül, az eredeti görög szó is ezt jelenti dran=cselekvés. Szerkezetét tekintve van egy alapséma, aminek általában a drámai műfajok megfelelnek. Ez a következő: mindig adott egy alapszituáció, alaphelyzet (nevezhetjük egyensúlyi állapotnak), ami egyfajta rendnek felel meg. Ez a rend, egyensúlyi állapot az, ami valaminek a hatására (nevezhetjük konfliktusnak) megbomlik, vagy felborul. Ekkor bekövetkezik egyfajta krízisállapot, és a hősnek, vagy hősnöknek a rend-állapotot kell visszaállítani, azaz el kell jutni a megoldásra. Ennek az egész folyamatnak a során a hős, hősnök bejárnak egyfajta utat, fizikailag és lelkileg egyaránt, aminek következtében változáson, fejlődésen mennek keresztül. Végsősoron a cél a katarzis elérése, ami azt jelenti, hogy mindaz, aki részese volt a drámának más emberré lesz, átalakul a történet hatására.

### 2. Egyensúlyi állapot – a család

Jelen témában az alapállapotot, vagy egyensúlyi állapotot a család képviseli. Ancsel Évától kölcsönzött fordulattal elmondható az, hogy az ember olyan lény, aki közösségre teremtett. Befogadó, elfogadó közösség nélkül ugyanis nem tud egészségesen fejlődni, sőt életképtelenné válhat.

---

1 Az előadás elhangzott a Tiszalöki Büntetés-végrehajtási Intézetben, 2015. november 20-án és 2016. november 24-én a DRHE szenior akadémiáján.

Az első, és egész életünkben meghatározó közösség az, amibe beleszületünk. Ez az a közösség, amit nem mi választunk, ami adatik számunkra, amit családnak nevezünk.

A család fogalmának meghatározása nagyon szerteágazó, sőt kultúránként, társadalmanként is változik. Általános értelemben véve a „*család a szülőkből és az általuk nevelt gyermekekből álló társadalmi egység*” (szótár), pszichológiai értelemben véve pedig a „*családot az összes családtag kölcsönös kapcsolatrendszere alkotja; egymás iránti érzelmeik és az a mód, ahogyan ezeket az érzelmeiket beépítik a napi életükbe.*”<sup>2</sup>

A család fogalma nem újkeletű dolog; mondhatjuk úgy, hogy az egyik legősibb közösségi forma. Az a fajta családmodell azonban, amelyben mi élünk, már az újkori társadalmaknak a sajátja. Eredetileg ugyanis a család a nagycsaládot jelentette, azaz több generáció, illetve a tágabb rokonság, háznép együttélését. Egy biztos a család a létfenntartás biztosítása miatt jött létre, és a családtagok együttműködése mindenki számára létkérdés volt.

Ma, az individuumra, egyénre épülő közösségek, társadalmak nehezebben tarthatók egyben, hiszen mindenki ragaszkodik ahhoz, hogy megtartsa saját személyiségét – ez azonban gyakran összeütközésekhez, konfliktusokhoz (feloldhatatlan) vezet.

Ugyanakkor az a tény nem változott, hogy a család az az elsődleges közösség, amelyben az ember megtapasztalhatja a biztonságot, a létbiztonságot. Itt alakulnak ki az első kötődéseink, kapcsolataink, itt szocializálódunk.

„*A hovatartozás érzése elsőként és elsősorban családjunk körében, az otthonunkban alakul ki bennünk, és kizárólag ezeknek a korai tapasztalatoknak az alapján terjed ki később arra a környékre, nemzetre, etnikai csoportra, vagy vallásra, amelyhez a szüleink tartoznak. Első és legmélyebbre nyúló gyökereinket családjunk körében, az otthonunkban növesztjük; ha itt erős önbecsülésre teszünk szert, és szilárd érzelmi kapcsolatot alakítunk ki, akkor később megtaláljuk a helyünket a világban; ezekből táplálkozik az a biztonságérzet, amelynek segítségével szerencsésen kiálljuk az élet megpróbáltatásait.*”<sup>3</sup>

Éppen ezért – folytatja Bettelheim – „*egyetlen más társadalmi szervezetnek sincs szüksége akkora összetartó erőre, mint a családnak, ha valamennyi tagjának jó közérzetéről gondoskodni kíván.*”<sup>4</sup>

---

2 BETTELHEIM, Bruno: *Az elég jó szülő. Könyv a gyermeknevelésről*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1994. 325.

3 BETTELHEIM, i. m., 355.

4 I. m., 371.

### 3. Krízisállapot – a család felbomlása, szétesése

A családnak tehát alapvetően úgy kell működnie, mint egy védőhálónak, ami gondoskodik tagjainak biztonságérzetéről, fizikai, érzelmi, és lelki értelemben egyaránt. Ekkor tud az egyén fejlődni, kiteljesedni.

Ez az alapállapot, az egyensúlyi állapot – azaz az ideális állapot. Azt tapasztaljuk azonban, hogy korunkban a helyzet korántsem ilyen ideális. Ez a háló ugyanis nagyon sok esetben már foszlott, kilyukadt, megsérült és ilyen módon nem tölti be védő funkcióját, sőt előfordulhat, hogy veszélyeztetővé válik. Különösképpen a család leginkább védelemre szoruló tagjára, tagjaira, a gyermekekre nézve beszélhetünk veszélyeztetésről. A gyermek ugyanis még nem képes saját érdekeit, jogait érvényesíteni a felnőtt társadalommal szemben, mind érzelmileg, mind fizikailag ki van szolgáltatva annak.

Éppen ezért számukra mindent a szülők, a család jelentenek. Olyan szorosak ezek a kötődések, hogy ha bármilyen okból kifolyólag felbomlanak, vagy meglazulnak, az súlyos problémákhoz vezethet.

Kimondhatjuk tehát, hogy a legnagyobb konfliktusokat (manapság) a család szétesése okozza. Lehet szó itt halálesetről, betegségről, válásról, büntetés végrehajtási intézménybe kerülésről, vagy esetleg külföldi munkavállalásról. Ilyen vagy olyan módon, de mindegyik esetben krízishelyzetbe kerül a család (anyagilag és lelkileg egyaránt), következésképpen annak tagjai is – legfőképpen a gyermekek.

Tény, hogy a gyermekben a legnagyobb szorongást a szülőktől való elszakadás jelenti (természetes: szeparációs szorongás), amit veszteségként él meg, és valamiképpen feldolgozásra szorul. Például egy válás teljesen szétzúzza a családi életet, és komoly károkat okoz a szülők és gyermekek viszonyában. Bárhogy is rendezzék azt jogilag, a gyermek szenved tőle, ráadásul gyakran úgy érzi, hogy megkárosították. Valóságképe meginog, mert ezek az események sokszor együttjárnak költözködéssel, csökkenő életszínvonalal, teljes talajvesztéssel – szélsőséges esetben a családból való teljes kiszakadással. Sokszor a nagycsalád is elvész ezekben a konfliktusokban, azaz megszakad a kapcsolat a nagyszülőkkel, rokonsággal. Sok gyerek szégyenkezik, hogy nincs többé „igazi” családja.

*„A gyerekek akkor haragszanak, amikor megrendül a saját erejükbe és bizalmukba vetett hitük, ha cserbenhagyják őket azok az emberek, akikben bíznak.”<sup>25</sup>*

Speciális és nagyon nagy odafigyelést igénylő helyzet alakul ki akkor, ha egy gyermek azért szakad el a családjától, mert ott ő maga válik áldozattá (erőszak, bántalmazás következtében), vagy valamelyik szülő más módon

---

5 NEWMAN, Fran: *Gyermekek krízishelyzetben*, Budapest, Pont Kiadó, 2002. 21.

vétkezett, és azért van távol a családjától, mert büntetését tölti. „Az apa, vagy az anya vétke a gyermekek egész életét beárnyékolhatja, akkor is, ha ők maguk voltak az áldozatok, akkor is, ha nem.”<sup>6</sup>

A szakemberek azonban azt hangsúlyozzák, hogy ilyen esetben sem szabad elvitatni a bűnössé vált családtagtól a családhoz való tartozás jogát, sőt azt a tényt is, hogy miért van távol a szülő világossá kell tenni. <sup>7</sup> „Nem hibázathatják baj esetén a többiek azt, aki a bajt okozta, hanem támogatniuk kell elkeseredett helyzetében.”<sup>8</sup> Ez jelentheti a későbbiekben a megoldást, vagy a feloldást, továbblépést a családban.

Az is tény, hogy minden sérült gyermekre jellemző egyfajta viselkedés, avagy a viselkedés megváltozása:

- kicsiknél a regresszív viselkedés: éjszakai bevizelés, túlzott ragaszkodás a vele levő személyhez,
- iskoláskorúaknál, kamaszoknál: hanyatlik az iskolai teljesítményük, szemlátomást szoronganak, gyakran elkalandozik a figyelmük, vagy minden látható ok nélkül sírnak, visszahúzódóak lesznek, vagy éppen verekedősek, nem esznek, nem alszanak. Beszűkülnek a kapcsolataik, elutasító magatartást tanúsítanak másokkal szemben, vagy éppen saját magukat depriválják, azaz értéktelennek gondolják magukat.<sup>9</sup>

#### 4. A megoldás felé

Mivel a gyermekek, főleg a kisgyermekek, óvodás, kisiskolás korúak még nem tudják verbálisan megfogalmazni érzéseiket, félelmeiket, haragjukat, ezek a magatartásbeli megnyilvánulások jelzések, segélykiáltások a külvilágnak, a felnőtt társadalomnak. Ennek ellenére a gyermekek sokszor azt tapasztalhatják, hogy a környezetük nem veszi elég komolyan a fájdalmaikat, a gyászukat – sőt sokszor még büntetést kapnak ezekért.

Ugyanakkor ösztönösen tudják, hogy mi a jó számukra, és élnek azokkal az úgymond „öngyógyító” folyamatokkal, amelyek bennük munkálkodnak. A krízishelyzetek során a gyermekek nagyon nagy belső utakat járnak be (mint a mesehősök) és küzdenek a megoldásért. Az már a mi felelősségünk,

---

6 SCHERRMANN, Beate – SCHERRMANN, Gerstetter Manfred: *Békében élni szüleinkkel. Ahogy a konfliktusaink feloldhatók*, Budapest – Pécs, Dialóg Campus Kiadó, 2014. 93.

7 Uo.

8 BETTELHEIM, i. m., 192.

9 NEWMAN, i. m., 15.

hogyan ebben mennyire tudunk melléjük szegődni, segítséget nyújtani, sőt egyáltalán felismerni ezeket a küzdelmeket.

A gyermekek egyik legnagyobb és leghatékonyabb „gyógyítója” és segítőtje, a legalapvetőbb, leghatékonyabb tevékenységük: a játék. Ennek fényében először azt kell megállapítanunk, hogy a játék a gyermek számára nem unaloműző tevékenység (ahogyan azt mi felnőttek gondoljuk), hanem mindaz benne van, ahogyan a világot látja és értelmezi, sőt az is, hogy milyenek szeretné látni és, hogy milyen problémák nyugtalanítják. Kifejezi benne mindazt, amit verbálisan nem tud megfogalmazni.<sup>10</sup>

Freud szerint a gyermek a játék segítségével esik át a kulturális és pszichológiai fejlődés első nagy lépésein és annak segítségével fejezi ki önmagát. A gyermekek a játékon keresztül rendkívül összetett problémákat képesek „megfogalmazni” és arra használják, hogy megküzdjenek bizonyos múltvagy jelenbeli problémákkal. A játék „királyi út” mondja Freud, ami a gyermek tudattalan, belső világába vezet. Ha segíteni akarunk a gyermeknek, meg kell tanulunk ezt felismerni és megérteni.<sup>11</sup>

A játék elsődlegesen világmegértésre irányuló tevékenység és örömforrás, amelyben „*végülis az a legfontosabb, hogy a gyerek élvezi, és ezen keresztül élvezi az életet is*”.- mondja Bettelheim.<sup>12</sup>

Ugyanakkor, ha a gyermek egy leküzdhetetlen problémával kerül szembe (mint például a fent említett problémák egyike), akkor azt játékában, szimbolikus formában megjeleníti, összetevőit eljátssza, ezáltal képessé válik arra, hogy lépésről-lépésre megbirkózzon a legbonyolultabb helyzettel is. Addig ismétli mindezt, amíg nem érzi úgy, hogy az őt érő események fölé tudott helyezkedni és irányítani, befolyásolni is tudja azokat. Eközben természetesen előfordul, hogy haragja, elkeseredettsége, tehetetlensége agresszív formában jelenik meg. Ez nem azt jelenti, hogy a gyermek rossz hajlamokkal bír, hanem legtöbbször önmagával viaskodik. Mindenesetre hagyni kell ezt a folyamatot a maga természetességével végbemenni, nem rendreutasítani.<sup>13</sup>

A szabad játék során ugyanis a gyermek lehetőséget kap arra, hogy az ismeretlent megismerje, feltérképezze, a veszélyeket elhárítsa, és a sérelmeket feldolgozza.<sup>14</sup>

10 BETTELHEIM, i. m., 192.

11 Uo.

12 I. m., 196.

13 I. m., 231; 236; 249.

14 WÜTRICH, Kathy – HARTER, Klaus: *Das therapeutische Puppenspiel. Ein Spiegel der kindlichen Seele*, München, Kösel Verlag, 2007. 26.

„A realitás és a fantázia kölcsönhatása, azaz a soha véget nem érő megoldási lehetőségek megtapasztalása, kifejlesztenek a gyermekben egy egészséges öntudatot, ami teljes életében elkíséri.”<sup>15</sup>

### 5. A katarzis átélése – egy lehetséges megoldás

A játék egyik sajátos formája a bábjáték, ahogyan az a nevében is benne van. Megkülönböztethetünk tudatosan színpadra vitt, művészi bábjátékot, illetve a gyermek általi animálást, rögtönzött, spontán játékot. Bábozásról beszélhetünk ugyanis akkor is, amikor a gyermek babáival, vagy mackóival játszik, hiszen megfelel a bábjáték fogalmának: életre kelt, azaz animál. A báb ugyanis önmagában halott tárgy, onnantól lesz jelentősége, hogy az ember kézbe veszi, megmozdítja, életre kelti. Ilyen értelemben bármi válhat bábbá – ez az, amit a gyermekek ösztönösen tudnak, éreznek. (székből- kisautó, vagy busz, cérnaszáלבól kígyó stb.)

A bábjáték tehát leképezi a gyermek mágikus gondolkodásmódját, ami lehetővé teszi, hogy bármit átéljen, bármivé átváltozzon.

Másrészt a bábjáték által a gyermek a hőssel, vagy hősökkel azonosul és velük együtt bejárja azt az utat, ami végsősoron a katarzishoz, azaz megtisztuláshoz, feloldódáshoz vezethet. Eközben megküzd saját félelmeivel, szorongásaival, leküzdhetetlennek látszó akadályokkal és megtanulja, hogy a problémákat meg lehet oldani. Ha egy bábelőadás során megfigyeljük a gyermekek arcát, láthatjuk, hogy kicsoda drámák játszódnak le bennük – együtt szenvednek, együtt éreznek, örülnek, vagy oldódnak a hőssel, amikor a világ rendje helyreáll.

„Egy bábjáték aktív átélése kétségtelenül azt a megnyugtató megállapítást kínálja, hogy bár a világ kaotikussá válhat, de végülis minden probléma kézben tartható, még a gyerekek számára is, akik annyira azonosulnak a színpadon levő hőssel.”<sup>16</sup>

A bábjátékot közönségeként élvező gyermeknek ezen kívül közösségi élményben is része van. Ez pedig lehetővé teszi az indulatok kezelését, ezen keresztül a katarzist, a megtisztulást, a felemelkedést.<sup>17</sup>

---

15 I. m., 27.

16 Uo.

17 POLCZ Alaine: A bábjáték lélektana, in: HORVÁTHNÉ Fülep Éva (szerk.): *Báb, Játék, Bábjáték. Szöveggyűjtemény a korszerű pedagógiai bábjáték és a művészi bábjáték köréből*, Debrecen, Didakt Kiadó, 2003. 34.

Polcz Alaine a bábjátékról szóló tanulmányában arra hívja fel a figyelmünket, hogy a gyermek érzelmi és értelmi élete nem kicsinyített mása a felnőttének, hanem teljesen más, azaz sajátos törvényszerűségek szerint működik. Ezért a neki szóló jelzések is mások.<sup>18</sup>

A bábjáték az az eszköz, amivel könnyű, ugyanakkor közvetlen módon hathatunk a gyermek érzelmi életére. Mint láttuk igaz ez abban az esetben is, ha nézőként lesz részese egy játéknak, de még direkter akkor, ha a gyermek maga játszik, mert a bábfigura szerepében minden kalandot átélhet, megoldhat. Ilyenkor a gyermek rendelkezésére kell bocsátani különböző figurákat (alaptípusokat: király, királynő, boszorkány, orvos, stb.; állatfigurák: farkas, róka, nyúl, egér), amelyek segítségével a rögtönzött játékban megeleveníti azokat a problémákat, amelyek foglalkoztatják. Ennek diagnosztikai szerepe is van, azaz a felnőtt, a terapeuta, a pedagógus, vagy szülő számára is világossá válhat az az élethelyzet, szituáció, ami a gyermeket mozgatja.<sup>19</sup>

Közös játék során pedig a gyermek szociális viselkedése válik nyilvánvalóvá. Kiderülhet a bennük lappangó ingerlékenység, agresszivitás, ellenségeskedés, hatalmaskodás, ugyanakkor a gátlásosság, félénkség, szolgai engedelmesség is.<sup>20</sup> A bábjáték, vagy bábokkal való játék során tehát a gyermekek megnyílnak, anélkül, hogy fel kellene vállalniuk saját indulataikat, érzelmeiket mások előtt. Ezeket az érzelmeiket áttehetik a bábra, aki „helyettük” cselekszik, beszél. Bruno Bettelheim különösen nagyobb gyermekek esetében ajánlja azt, hogy eljátszanak különböző szituációkat, szerepeket, mert ezt anélkül tehetik, hogy az érettségüket fenyegetné, ugyanakkor az is módjukban áll, hogy gyerekesen viselkedjenek, vagy koruknál jóval érettebben, ha ennek érzik szükségét.<sup>21</sup>

A gyermek a fel nem dolgozható élményeket, traumákat, sérüléseket újra és újra eljátszhatja, így könnyebben el tudja viselni. A játék során, háromféle módon alakíthatja a történeteket:

- eljátssza magát a problémát (ilyenkor ő a szenvedő fél)
- megszabadul az indulatoktól (felcseréli a szerepeket és ilyenkor ő a szenvedést okozó fél)
- pozitív hatásokat vesz fel (a történetet úgy játssza el, ahogy jó lett volna).<sup>22</sup>

---

18 I. m., 32.

19 POLCZ, i. m., 36.

20 I. m., 36–37.

21 BETTELHEIM, i. m., 193–194.

22 POLCZ, i. m., 39.

Még direktebb és közvetlenebb az élmény akkor, ha saját maga alkothat meg egy figurát (ez nem csak gyerekekre érvényes), mert a saját készítésű bábbal, saját történetet eljátszani azt jelenti, hogy az ember a belső képeit, világát materializálja, formába önti. Ezek a belső képek, lelki folyamatok többnyire tudattalanul játszódnak le bennünk, amikor azonban bábót készítenünk megszemélyesítődnék.<sup>23</sup> Ezért a saját készítésű bábok mindig a készítőt, illetve annak lelkiállapotát tükrözik vissza. A velük való játék során pedig a bábbal beledolgozott érzelmek verbális és vizuális formában is megjelennek, és lehetőséget adnak arra, hogy azokra kívülről is rátekinssünk.

Kisgyermeknél ez a folyamat teljesen intuitív módon megy végbe – számukra nem probléma megalkotni egy saját figurát. Pontosan tudják mi az, amire legbelül rá kell tekinteni. Pubertás kortól kezdődően azonban nehezebben ragadják meg a belső impulzusokat. Ilyenkor érdemes azokat különböző technikákkal felszínre hozni (pl. asszociációkkal, imaginációs gyakorlatokkal, történetekkel stb.).<sup>24</sup>

Az alkotás folyamán a fej, a szív és a kéz mindig együttműködik – ezért nagyon személyes élménnyé válik, amikor megszületik egy-egy figura.

A bábjáték, bábkészítés tehát nem csupán „kézműveskedés”, vagy „történetmesélés”<sup>25</sup>, hanem személyiség – és létformáló eszköz (erő) is.

## 6. Befejezés

Abból a tényből indultunk ki, hogy a gyermek számára az jelenti az élethez szükséges erőt, biztonságérzetet, ha maga mellett tudhatja azokat, akikhez ragaszkodik, akiket a világon a legjobban szeret. Ez az állapot egyik pillanatról a másikra felborulhat, megváltozhat, a világ rendje összekuszálódhat. Sajnos ennek a következményeit csak későn vesszük észre, vagy nem úgy reagálunk rá, ahogyan kellene. A sértett, sérült gyermekben ilyenkor csak fokozódik a világgal szembeni ellenállás és az a tudat, hogy az élet keserűséggel teli.

*„Nem a gyermek a még tökéletlen felnőtt, hanem a felnőtt a már tökéletlen gyermek.”(Weöres Sándor). Ha ebből indulunk ki – mondja Kádár Annamária, - más perspektívából látjuk a gyermeki világot. Ebből a nézőpontból ugyanis a gyermeket nem kezdetleges egyszerű lénynek kell tekintenünk, akihez le kell ereszkedni, hanem egy olyan kozmikus lénynek, akihez felnőtt-*

---

23 WÜTRICH–HARTER, i. m., 28.

24 I. m., 29.

25 I. m., 31.

ként felemelkedhetünk, hogy eljuthassunk az ő értelmén kívüli fantáziavilágába. Így maradhatunk gyermeklelkű felnőttek, akik nem a törpék között akarnak óriások lenni, hanem a törpék között derekabb törpék, mint a többiek.”<sup>26</sup>

A felelősségünk tehát abban áll, hogy kinyissuk magunkat a gyermek előtt, felmérjük a helyzetét és, ha mást nem tehetünk, engedjük játszani, adjunk teret alkotó fantáziájának, azoknak a folyamatoknak, amelyek által gyógyulhat.

„Hallgass meg  
Amikor arra kérlek, hogy hallgass meg,  
És te elkezded tanácsokat adni,  
Nem azt teszed, amire kértelek.  
Amikor arra kérlek, hogy hallgass meg,  
És te magyarázni kezded, miért nem kellene  
Így éreznem,  
Beletaposol az érzéseimbe.  
Amikor arra kérlek, hogy hallgass meg,  
és te úgy érzed, tenned kell valamit,  
hogy megoldd a gondjaimat,  
cserben hagysz, bármilyen furcsán hangzik is.  
Talán ezért működik jól az imádság egyeseknél.  
Mert  
Isten hallgat...  
Nem osztogat tanácsokat,  
nem próbálja megoldani a dolgokat.  
csak meghallgat és rád bízta, hogy  
te magad találj rá a kulcsra.  
Így hát kérlek, csak hallgass meg és figyelj rám.  
És ha szólni akarsz, várj néhány percet,  
amíg te következel, és  
ígérem,  
meghallgatlak.”<sup>27</sup>  
(Ismeretlen szerző)

---

26 KÁDÁR Annamária: *Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*, Szekszárd, Kulcslyuk Kiadó, 2012. 42.

27 NEWMAN, i. m., 25.

