

A BÁBTERÁPIA ÉS A SÉMATERÁPIA SZINERGIZMUSAINAK ÖTVÖZÉSE A PSZICHOTERÁPIÁS MUNKÁBAN

Zsuga Judit*

Debreceni Egyetem, Népegészségügyi Kar, Rehabilitációs Medicina Tanszék



Absztrakt

A bábterápia a bábjáték nevelő célzatú hatásaira, a bábjátékkal való fejlesztésre épül, és egyedi eszközei révén fejt ki terápiás hatásait. A sématerápia az 1990-es években megjelent, pszichoterápiás irányzat, ami a pszichiátriai zavarok széles skáláján használható. Eszköztárában meghatározó jelentőségű a sajátos dramaturgiájú gyakorlattípus, a szék munka, ami a szerepjáték és perspektívaváltás eszközeivel segíti a pszichés folyamatok megismerését és kedvező irányba terelését. Ebből a szempontból érdemes megvizsgálni a bábterápia nyújtotta többlet lehetőségeket.

A báb- és sématerápia szinergizmusára építve bemutatásra kerül egy olyan mese, mely a sématerápia elméletén alapulva, a sémamódokkal való munka számára nyújt keretet, a bábterápia eszköztárát segítésgül hívva.

Kulcsszavak: bábterápia, sématerápia, szimbolika

COMBINING THE SYNERGISMS OF PUPPET THERAPY AND SCHEMA THERAPY IN PSYCHOTHERAPY WORK

Abstract

Puppet therapy builds on the educational and developmental effects of puppetry and the healing power of playing. It achieves these beneficial effects thru its special tools, the puppets. Schema therapy, effective in a wide spectrum of psychiatric and psychological disorders has a characteristic tool rooted in dramaturgic plays, so called chair work, that utilizes role playing and change of perspective to gain insight regarding one's mental processes. This is the context in which potential synergism between schema therapy and puppet therapy could be exploited.

The current paper introduces a fairy tale that was written under the premises of schema therapy. It provides a tool for schema mode work and offers a possibility to utilize the therapeutic effect and toolbox of puppet therapy.

Keywords: puppet therapy, schema therapy, symbolism

„A mese játék, csoda, hit és lélek. Mosoly mindenki lelkére. A mese az gyógyír, az befele és kifele is gyógyít”
Csernik Szende

„A gyermekkorok két tündérvilága van: cselekvés síkján a játék, és szellemi síkon a mese.”
Kádár Annamária

* A levelező szerző elérhetősége: Debreceni Egyetem, Népegészségügyi Kar, Rehabilitációs Medicina Tanszék; 4028 Debrecen, Kassai út 26; zsuga.judit@med.unideb.hu

BEVEZETÉS

A bábterápia

A bábjáték diagnosztikus és terápiás alkalmazása az Egyesült Államokból indult el az 1930-as években párhuzamosan a játék játékterápiás alkalmazásával. Viszonylag korán megfigyelték a bábjáték terápiás hatását a művészi bábelőadás kapcsán is.¹ A bábjáték hatékony eszköznek bizonyult a kliens bizalmatlanságának feloldására, figyelmének felkeltésére. Hazánkban Dr. Polcz Alaine írta le a bábjáték pszichoterápiás hatását. Tapasztalatai szerint a bábjáték pedagógiai és pszichológiai hatását élménykeltő, szimbolikus és képi sajátosságain keresztül gyakorolja.² Napjainkra a bábterápia a pszichoterápia, különösen a gyermekpszichoterápia egyik általánosan elfogadott eszközévé vált.³

A bábterápia a Pszichiátriai Szakmai Kollégium definíciója szerint a színjátszás-terápia és a bábkészítés kreatív-képzőművészeti szinergiákon alapuló együttese, mely a szocioterápiás módszerekhez, azon belül a kombinált foglalkozásterápiák közé sorolandó. A bábterápia módszerek kombinálásának szinergikus (egymás hatását erősítő) hatása is lehet. Bábterápiát végezhet pszichológus, pedagógus, gyógyfoglalkoztató, valamint az adott területre szakosodott művész is.⁴ A szigorúan pszichiátriai indikáción túl, széles körben elterjedt a bábterápia alkalmazása a fejlődés és gyógyulás elősegítésére korra való tekintet nélkül, csecsemőkortól az idős korig, otthoni, iskolai és egészségügyi környezetben egyaránt.³

A bábterápiában a bábtárgy számos funkciót betölt. A báb segít a kliens bizalmatlanságát, feszültségét feloldani. A bábjátékon keresztül feltárul a gyermekben rejlő agresszió, megjelenhetnek a félelmek, de a báb érzelmi támaszt is nyújthat.² A bábterápiában alkalmazott bábtárgyat a terápiás célokkal összhangban kell megválasztani. A bábterápiában megkülönböztethetőek a gyermek elsődleges környezetét szimbolizáló csoport bábjai, azaz az anyát, az apát, a nagyanyát, a nagyapát, a pólyásbabát, a kicsi gyermeket, a kislányt, a kisfiút, a nagylányt, a nagyfiút megtestesítő bábok. A másodlagos környezetet szimbolizáló bábok a tanító, a katona/rendőr (hivatalos szerv), az orvos, a bohóc, és az ismeretlen személy bábjai. Emellett vannak még a mesebábok (menyasszony/király-

lány/tündér, óriás, király/vitéz, manó, törpe, öreganyó/boszorkány, mikulás/Isten, angyal, ördög) és az állatok kiegészítő bábkészlete (kutya, tehén, nyúl, farkas majom, elefánt, oroszlán, sárkány). A bábterápia klasszikus menete szerint először a kliens elsődleges és másodlagos környezetét szimbolizáló bábokat kapja meg, majd a mesebábokkal játszik. Ezt követően a gyermek maga választhatja ki a terápiás bábjáték szereplőit. A cél, hogy a bábtárgy betöltse szerepét és lehetőséget adjon a családi kapcsolódások, konfliktusok projekciójára, felszínre hozva a kliens félelmeit, vágyait.²

A sématerápia

A sématerápia a kognitív viselkedésterápiából nőtt ki, annak kereteit, módszereit azonban jelentősen kibővíti. Ez a kognitív viselkedésterápiát meghaladja, mivel sokkal hangsúlyosabb a pszichológiai problémák gyerekkori eredetének, a fejlődés folyamatának feltárása, a terápia végigköveti a sémák kialakulását a korai gyermekkortól. A sématerápia a kliens számára egy olyan keretrendszert kínál, melyen belül meg tudja érteni a viselkedését átszövő krónikus problémákat. Alapvető fontosságú a terapeuta és kliens szövetsége, akik közösen dolgoznak a sémákon kognitív, affektív, viselkedéses és interperszonális technikákat alkalmazva. A sématerápia legfontosabb célja, hogy a kliens megtanulja adaptív módon kielégíteni a szükségleteit. A kliens ezt a terapeuta-kliens adta terápiás kapcsolat keretei között, a korlátozott újragondoskodás és empatikus konfrontáció eszközeivel sajátíthatja el.⁵

A sématerápia központi fogalmai a séma, az alapvető érzelmi szükséglet, az alapvető érzelmi reakció, a megküzdési stílus és a sémamód. A séma olyan tágran értelmezett szervező elv, amely meghatározza az egyén élményeinek értelmezését. Jellemzően korai gyermekkorban alakul ki, így, alapvetően determinálja az anya-gyermek kapcsolatot. Az egyén sémái a gyermekkorai környezetet tükrözik, markánsan megjelennek benne a szülői üzenetek.

Az alapvető érzelmi szükségleteket öt főbb csoportba lehet sorolni, melyek

1. A biztonságos kötődés, azaz az elfogadottság érzése, a melegség, a bizalom, a stabilitás, a kiszámíthatóság és az odafigyelés érzése.

2. Az autonómia, kompetencia és énazonosság érzése, melyek az önálló kezdeményezést, a függetlenség és hozzáértés érzéseit foglalják magukban.
3. A jogos igények és érzelmek szabad kifejezése, azaz annak a lehetősége, hogy a gyermek kifejezésre juttathassa szükségleteit és ezt a felnőttek megfelelő odafigyeléssel, elfogadással kezeljék, elősegítve, hogy a kliens elsajátítsa saját érzelmeinek felismerését és ezek kezelését.
4. A játék és spontaneitás, azaz a kötetlen elfoglaltságok űzése, az impulzusok mentén történő felszabadult, örömszerző tevékenységek végzése, a humor.
5. A reális keretek és önkontroll, amely megteremtésében alapvetőek a szülők által felállított megfelelő keretek, s ezen belül az igazságos, észszerű szabályok, melyeket a kliens internalizálni tud.

A tartósan be nem töltött alapvető érzelmi szükségletek, az elszenvedett traumák, a destruktív káros élmények hatása halmozódik, és maladaptív séma kialakulásához, rögzüléséhez vezet. Ezek az egyéni tapasztalatok tükrében folyamatosan finomodnak és rávetülnek a későbbi életeseményekre, úgy viselkedve, mint egy filter, az objektív valóságtól elszakadva torzítva a világról alkotott képet. A séma pervazív, az egész személyiségre kiterjedő motívum, mely emlékekből, érzelmekből, testi érzetektől és kogníciókból áll, az egyénre magára, továbbá az egyén másokkal és környezetével való kapcsolatára irányul. A sémák tehát az egyén világban elfoglalt helyének, a világgal való interakciójának kereteit alkotják, tehát nem viselkedési mintázatok. A maladaptív viselkedés a sémára adott reakcióként alakul ki, azaz a sémák meghatározzák a viselkedést és irányítják azt, de a viselkedés nem képezi a séma részét. Young modellje⁵ sématartományt, az elszakítottság és elutasítottság, a károsodott autonómia, a károsodott határok, a kóros másokra irányultság továbbá, az aggályosság és gátlás tartományokat és ezen belül 18 maladaptív sémát azonosít.⁶

Amennyiben az alapvető érzelmi szükségletek tartósan nincsenek betöltve, az szervezet vészreakciói ismétlődően aktiválódnak, az egyén frusztrálódik. Az egyén erre a frusztrációra négy alapvető módon reagálhat, küzd, menekül, lefagy, vagy

követ. Küzd, ha lehetősége van a győzelemre, és ezáltal növelheti autonómiáját, dominanciáját, kivívhatja környezeté tiszteletét. Menekül, ha aktívan ki akar lépni a helyzetből, ez elkerülésben és önmegnyugtató magatartásban mutatkozik meg. Lefagy, ha passzívan távolítja el magát, lép ki a helyzetből, azaz érzelmileg távolodik el, disszociál. Követni kezdi az ellenfelét, ha az nála erősebbnek tűnik, de ő továbbra is a csoport tagja szeretne lenni. A követés által az egyén kielégítheti a biztonságos kötődés iránti szükségletét, megélheti a bizalom, és harmónia érzését.

A ki nem elégített érzelmi szükségletek okozta frusztráció – a sémákat aktiválva – eltérő megküzdési stílusok formájában ölt testet. A megküzdési stílusok aktuálisan megjelenő reakciók, magatartási minták, melyek a sémák megjelenési mintázatait színezik. Funkciójukat tekintve az én védelmét látják el, csökkentik a sémákkal járó szorongást. A megküzdés alapján véve a sémáknak való behódolásból, a sémák elkerüléséből, vagy a séma kompenzálásából állhat.⁷

Egy adott állapotban a sémák talaján aktiválódó érzelmek, gondolatok és a kapcsolódó megküzdési stílussal összhangban álló reakciók összességének megjelenési formái a sémamódok. Egy-egy sémamód, azaz érzelem-gondolat-megküzdési stílus tipikus hármass konstellációja állandósult asszociációként az egyén személyiségének részeként tartósan fennmaradhat, sőt, patológiás esetben akár disszociálódhat is a személyiségről, önállóul, így megszakadhat a kapcsolat az egészséges énnel. Egy sémamód több séma és azok megküzdési stílusainak eredője, azaz a sémamód a séma talaján aktuálisan megnyilvánuló átmeneti sérülékenység, viselkedésmód. Míg a sémák viszonylag állandósult képződmények, addig a sémamódok átmenetiek, egy adott pillanatban megnyilvánuló aktivációt tükröznek. Fontos továbbá, hogy a sémamódok a normális viselkedés spektrumán elhelyezhető magatartási mintázatokat tartalmaznak, amik a sématerápiás technikák segítségével a terápiás szövetség keretein belül módosíthatók. A sémamódokkal való munka során négy módcsoporthoz különíthető el. Ezek közül az egészséges felnőtt mód integrálja azokat az érzéseket, gondolatokat és reakciókat, amelyek a kiegyensúlyozott viselkedéshez szükségesek. A másik három módcsoporthoz külön-külön testesíti

meg az egyén egy adott pszichés problémája hátterében meghúzódó érzelmi állapotot megjelenítő gyerek módot, a kognitív torzításokkal teli gondolatokat összegző belső kritikus módot, és az ezekre reagáló maladaptív megküzdési módot. Eszerint a módcsoporthoz általános jellegzetességei az alábbiak:

1. A gyerek módok az alapvető érzelmi szükségletekkel kapcsolatos gyermekkori emlékekből táplálkoznak. A gyerekkorban megélt biztonság talaján boldog gyermek mód alakul ki, amelyet az érzelmi stabilitás, elégedettség, spontaneitás, játék jellemez. A kötődés, keretek, játék, önkifejezés és autonómia iránti szükségletek kielégületlensége diszfunkcionális gyerek módok kialakulását eredményezheti, így, ha ezek a módok aktiválódnak, a kliens mintegy visszatér a gyerekkorába, gyermekként érez. Az ebben a módcsoporthoz azonosított további módok az elhagyott gyerek mód, a sérülékeny gyerek mód, a dühös gyerek mód, az impulzív gyerek mód, a dependens gyerek mód, a magányos gyerek mód, a bántalmazott gyerek mód.
2. A belső kritikus módok az internalizált maghiedelmeket, a fejlődés során meghatározó személyek elítélő, kritikus üzeneteit, elvárásait, mércéit közvetítik, általában belső monológ formájában. A sématerápia szempontjából két meghatározó formája van, a büntető kritikus és a követelő kritikus mód.
3. A maladaptív megküzdési módok is a korai gyermekkori élményekhez és a gyermeket mellőző környezethez nyúlnak vissza. A gyerek és belső kritikus módok interakciójának eredményeként megjelenő viselkedési formák, melyek az érzelmekre és gondolatokra adott reakciókat foglalják magukba. Ezek az egyén életében alkalmazott stratégiák legcélravezetőbb formáit testesítik meg. A maladaptív megküzdési módok eleinte az egyén boldogulását segítették, a későbbiekben automatizálódtak és akadályként álltak az adaptív magatartási mintázatok kialakításának útjába.
4. Az egészséges felnőtt mód rendelkezik a végrehajtó funkcióval, mely feladata az összes aktiváció eredő hatását integráló, szükséglet és értékalapú, rugalmasan alkalmazkodó funkcionális válaszreakció adása. Az egészséges felnőtt mód hozzáfér a gyermek, belső kritikus és maladaptív megküzdési módjaihoz, rajta

keresztül a terápia során ezek adaptív irányba korrigálhatók. A sématerápia során az egészséges felnőtt módra épít a terapeuta, ugyanis az egészséges felnőtt mód tekinthető úgy, mint az a belső terapeuta, aki erősítheti, segítheti a klienst. Az egészséges felnőtt megfelelően kezeli a gyermek módot, ha kell gondoskodik a sérülékeny gyermekről, validálja, de határt szab a dühös gyermeknek, tolerálja a frusztrációt, önszabályozásra képes, továbbá a maladaptív megküzdési módok helyett kiegyensúlyozott rugalmas stratégiát követ.⁸

A terápiás ülés során számos technika alkalmazható, melyek célja a maladaptív megküzdési mód feltárása, a mögöttes érzelmek aktiválása, gondolatok azonosítása, majd a sémamód újrajrása, megváltoztatása. Ilyen az imagináció, a szék-munka, szerepjáték és kognitív technikák. A sématerápia emellett perspektívaváltással is dolgozik, használva a fizikai perspektíva változtatásának eszközét (lebegés a jelen felett), valamint a nézőpont változtatás eszközét is (a legjobb barát nézőpontját használja).⁸

A sémamódokkal való munka legátfogóbb technikája a szék-munka, mely keretében a rendelőt mintegy színpadként alkalmazva történhet meg a négy módcsoporthoz való közös terápiás „játék”. A szék-munka kezdetén a terapeuta explorálja azt a konkrét esetet, mellyel a kliens dolgozni szeretne. Együtt beazonosítják, hogy a kliens milyen megküzdő módban reagál az adott helyzetben, majd megjelölik, hogy ennek hátterében milyen belső gyerek módok és diszfunkcionális szülői módok állnak. Ennek megfelelően egy-egy fizikai szék jeleníti meg a terápiás ülések során azonosított különböző módokat. Az automatikus gondolatok hátterében azonosíthatóak a maghiedelmeken keresztül a belső kritikus mód, és a felületes érzések mélyén pedig a gyermek módot kell meghatározni. Ezeket aztán székekkel megtestesítve kell elrendezni a szobában. A székek elrendezésének szimbolikus jelentősége van, a maladaptív megküzdési mód mögé sorakoznak fel a gyermek és belső kritikus módok. Ez a „dramaturgiai” elrendezés lehetővé teszi, hogy a kliens kívülről nézzen rá belső folyamataira, megélje, hogy módjai különálló entitásként egymásra hatva eredményezik a számára problémát jelentő magatartást. A rejtett módok fizikai reprezentálása megjeleníti a séma-

terápiás konceptualizációt, és egy szimbolikus színpadot teremt a terapeuta és az egészséges felnőtt mód szövetségének, mely színpadon a perspektívaváltás, imagináció eszközeivel életre kelhet a belső módok közti dinamikus interakció. A belső kritikus mód székben ülve a kliens például hangosan kimondhatja a negatív tartalmú „belső monológ” által közvetített üzeneteket egyenesen a gyermek módjának címezve. Ezt követően a gyermek mód székébe ülve megvizsgálhatja, hogy ezek a kritikus üzenetek milyen nyomot hagytak a gyermeki lényében. A terápia egy bizonyos pontján ki fog derülni, hogy milyen fontos szerepet játszik a maladaptív megküzdési mód a kliens életében, azáltal, hogy védte a gyermek módot a belső

kritikus általi sérülésektől. A folyamat további állomása azonban rá fog világítani arra, hogy ez a mód immáron az adaptív viselkedés akadályá.⁶

A továbbiakban egy sématerápia elméletén nyugvó, a sémamódokkal való terápiás munka számára keretet biztosító, a bábpedagógia eszközeivel előadható mese kerül bemutatásra és elemzésre. A történet terápiás feldolgozása elsősorban kisiskolás korú gyerekek és a szüleik terápiás munkájához nyújthat egy új eszközt. Különösen abban az esetben lehet a mese terápiás feldolgozása eredményes, ha az ülések során körvonalazódott az, hogy a kliens megküzdő dühös sémamódjának hátterében a sérülékeny gyermek mód áll.

Dr. Zsuga Judit: Lánglelkű Tűzköpő Bojtorján

Egyszer volt, hol nem volt, az Óperenciás-tengeren innen, az Üveghegyen túl, egy eldugott királyságban élt egy kis királyfi, akit Tűzköpő Bojtorjának hívtak. Ahogy napról-napra cseperedett, egyre világosabbá vált, hogy a királyfin szörnyű átok ül, átok, melyet senkinek sem sikerült megtörnie. Valahányszor szólásra nyitotta a száját, a legkülönfélébb fenyegetések ömlöttek ki rajta, sőt mi több, perzselő szavai lángba borítottak körülötte mindent. Hiába kérelték, hiába keresték a kedvét, egyre-másra mindent lángba borított a birodalomban. Senki sem emlékezett rá, miért szállt rá az átok, de a birodalom valamennyi lakója félt, hogy lesújt rá Bojtorján haragja. Félttek, rettegtek, hisz elég volt egy ferde pillantás, egy rossz szó, s az egész éves termés, ökröstül, kocsistul a lángok martalékává válhatott a zsarnok királyfi szavai nyomán. A királyfit eleinte jóleső érzés kerítette hatalmába. Szerette látni, ahogy a félelem lángra lobban a lelkekben, s ahogy mindenkinek inába száll a bátorsága, s menekülni kezd. Élvezte a hatalmát, örömet lelte abban, hogy mindenki azt tette, amit ő akart.

Ahogy telt-múlt az idő, a birodalom népe kitanulta, hogyan lehet elkerülni Tűzköpő Bojtorját. Folyamatosan kémlték a határt, s már messziről jelezték, ha Bojtorján útra kélt. Napok, majd hetek teltek el, s Tűzköpő Bojtorján nem tudta féktelen, izzó haragját szabadjára engedni, hisz nem volt közel s távol egy teremtett lélek sem. Széjjelnézett, s csak a meddő, felperzselt vidéket látta. Egyszer egy pillanatra nagyon nekikeseredett, és hangosan így sóhajtott fel.

- *Hej, szegény világ, vetett ágy, hol van a hajnali harmatok szivárványos dala, a mezők mézillatú zsongása, az aranylő búzakalász, a csengő barack, a szóló szőlő, a csermely mentén hangos gyerekzsívaj, az asszonyok dala, a földeken dolgozók ritmusa, a szekerek súlyos nyomdoka, s kolompoló alkonyat lágy fuvallata? Mit tettem, mivé lettem! Bárcsak lenne valami segítség!*

S mindezt olyan mélyről fakadó sóhajtás közepette mondta, hogy megsajnálta a szél, s lágy fuvallat formájában egyenest a Hótündér fülébe juttatta. A Hótündér nyomban felkerekedett, egyszeriben a Tűzköpő Bojtorján előtt termett és így szólott hozzája.

- *Meghallgattalak, s szívesen segítek, de hogy tudjam, érdemes vagy-e, el kell hoznod nekem az Arany Fülemüle énekét. Megértetted? Ha nem jársz szerencsével, örökre rajtad ragad ez az átok, s a továbbiakban is mindent felemészt a környezetemben a zsarnok, lángoló lelked hányta tűz. Pontban egy év múlva ismételen eljövök, hogy meghallgassam az Arany Fülemüle dalát.*

Nekikeseredett a királyfi, még jobban megsajnálta önmagát. De mit volt mit tennie, nekiindult, magányosan, mint az egy szem kisujjam. Ment, mendegélt, vándorolt, egyik birodalom országútját rótt a másik után, míg az úton egyszer csak egy Őrszikla állta az útját.

- *Mi járatban vagy erre, te legény?!- szólította meg az Őrszikla.*

- *Hej, hosszú a sora annak! Meg kell találjam az Arany Fülemülét és el kell vigyem az énekét a*

Hótündérnek. Ha nem teszem, továbbra is minden pusztasággá lészen köröttem, hiszen az én nevem Tűzköpő Bojtorján - felelte a királyfi.

- Hát, az nagy hiba. Itt ugyanis nem engedhetlek át.

Éktelen haragra gerjedt erre a beszédre Tűzköpő Bojtorján. Vele így nem lehet bánni! Hangosan fenyegetni kezdte az Őrsziklát.

- Ha nem engedsz át azonnal - ordította lángnyelveket hányva - felperzsellek, bosszúm izzó marta-lékává válsz!

De az Őrszikla rendíthetetlenül figyelte, s miután az utolsó szikra is elsercent kopár felszínén, továbbra is a királyfi útjában állt. A királyfi lecsillapodott, de elhatározta, hogy lesz, ami lesz, nem tágít. Állt továbbra is az Őrszikla előtt, csendesen, de elszántan. Erre a szikla újból megszólalt:

- Ez a szoros, melyet én őrzök, a Lelkek Katlanjának kapuja. Megannyi vitéz megpróbált már átkelni rajta, de mind odaveszett. A kietlen katlan mélyén kanyarog az út, ami elvezet az Arany Fülemlé fészke-hez. Ki a katlanba belép, jobb, ha tiszta szívvel teszi ezt, mert a katlan kihangosítja a lélek legrejtettebb zugában lakó félelmeket. Ezek aztán a vándor nyomába szegődnek, s a katlan falai közt visszhangozva üldözőbe veszik őt. De jaj annak, aki visszafordul, mert menten kőbálvánnyá válik.

Nekikeseredett ismét Tűzköpő Bojtorján, de tudta, hogy folytatnia kell az útját bármi áron. Láta az arcán az elszántságot az Őrszikla, ezért így szólt:

- Hanem ide figyelj, te, Tűzköpő Bojtorján. Sokat láttam, sokat tapasztaltam, és már csak egy dologra vágyom, hogy megtörjön a katlan átka, és a kővé vált vitézek ismét emberré váljanak. A varázst csak az Arany Fülemlé éneke tudja megtörni. Adok melléd egy kis hangyát, aki meghúzódik a kalapod karimáján, és segít megfelelni a hangoknak. Így talán átjutsz a Lelkek Katlanján. Csak annyit kérek, hogy ígérd meg, a visszaúton is erre kerülsz az Arany Fülemlével.

A királyfi ráállt az alkura, kinyújtotta a kezét az Őrszikla felé, s sietve rákapaszkodott a kis hangya. Mihelyst kényelmesen meghúzta magát a kalap karimáján, odaszólt Tűzköpő Bojtorjának, hogy mehetnek.

- Járjatok szerencsével, csak egyre figyelj, hátra ne fordulj! - szólt még utána búcsúzóul az Őrszikla. A kietlen tájon tűzön perzselt nap, állt a levegő, sehol egy könnyű fuvallat. Elviselhetetlen csend honolt körös-körül, felébresztve a Tűzköpő Bojtorján lelke mélyén bujkáló félelmeket. Egyszer csak megszólaltak a katlan falai:

- Megérdemled a sorsod! Mindenről te tehetsz!

No, de nem volt rest a hangya sem, azon mód úgy felelt:

- Nem, ilyen sorsot senki sem érdemel! Hiába próbálták megtörni az átkot, nem sikerült.

Mentek tovább, s a hangok újra próbálkoztak:

- El fogsz bukni, nem sikerül, a múltkor sem sikerült! - zúgták a sziklatörmelékek.

- Most először nem vagyok egyedül, a Hótündér és az Őrszikla hangyája is társamul szegődtek. Minden lépéssel közelebb kerülök az átok megtöréséhez! - felelt újra a hangya.

Hosszú volt a katlan, s a félelmek minden kanyar után újult erővel csaptak le rá.

- Vesztes vagy, jobb lett volna, ha be sem teszed ide a lábad! Nem menekülhetsz!

- Két társam is van, és nekem úgy tűnik, hiába próbálkozol, sikerült az út javát magam mögött hagynom! - felelte ismét a kis hangya.

Egyszer csak egy nagy odvas fa mögül felsejlett a Lelkek Katlanjának végét jelző szoros. Megveszekedett orkán erejű szél hozta az utolsó hangokat:

- Sohasem leszel olyan jó, mint mások!

A királyfi összerándult, nagyon vágyta már a boldogságot, s majdnem megfordult, hogy vitába szálljon a támadó hangokkal. Ekkor azonban a kalap karimáján éberén figyelő hangya ismét megelőzte:

- Azt majd meglátjuk! Vállaltam a hosszú utat, hogy olyan legyek, mint a többi ember, és megtörheszen az átok. Már eddig is sok jóval találkoztam, és még nagy utat járok be.

Ahogy ezt kimondta a hangya, kiértek a Lelkek Katlanjából. Tovább haladva aztán megpillantották egy sűrű, sötét erdő peremét. Azé az erdőét, amelynek mélyén az Arany Fülemlének kellett lennie. Könnyedén odataláltak, hiszen a sötét erdőt beragyogta az Arany Fülemlé sugárzó fénye. Mikor megérkeztek, Tűzköpő Bojtorján megpillantotta egy bokor mélyén a fészket, de ahogy belepillantott, nyomban visszahőkölt. Az Arany Fülemlé csapzott tollakkal, némán feküdt a fészek mélyén, szemében épphogy pislákkolt az élet

lángja. Nemhogy énekelni, de megszólalni sem tudott. Hiába szólongatta a királyfi, csak csendben gubbasztott. Minden hiába, minden odalett! Ily hosszú utat tettek meg értelmetlenül. Nem csalja elő a csengő trilla az Őrszikla kővitézeteit, nem tudja elvinni Tűzköpő Bojtorján az Arany Fülemlüle énekét a Hótündérnek, így örök kietlen magányra, boldogtalanságra lesz kárhozthatva. Leült egy fa tövébe, két térde közé hajtotta a fejét... Majd irgalmatlan haragra gerjedt. Őrjöngött, toporzékolt, lángba borította maga körül a bokrokat. Mikor lecsillapodott, előbújt a hangya, s így szólt:

- Mit gondolsz, mit érezhet most az Arany Fülemlüle? Eddig is sebzett volt, és védtelen. Ahelyett, hogy megkérdezted volna tőle, hogy mi történt vele, mit tehetsz érte, mire lenne szüksége, engedted, hogy elszabaduljon a haragod, és tovább rontottál a helyzeten.

Na, most búsult csak el igazán Tűzköpő Bojtorján. A kis hangya igazat beszélt. Tényleg csak rontott a helyzeten féktelen viselkedésével. Egyszer csak így szólalt meg:

- Mondd, hű társam, mit tegyek?

- Menj vissza az Arany Fülemlülehez, és kérdezd meg mire van szüksége? De tedd ezt szerényen, mert csak így szerezheted vissza a bizalmát - szólt a hangya.

Tűzköpő Bojtorján megfogadta a tanácsot, és visszament az Arany Fülemlülehez:

- Kedves Fülemlüle, mi ért téged, mire van szükséged? Miben tudok neked segíteni?

- Hosszú ennek a sora. Évekig éltem szabadon szárnyalva, dalolva hirdettem boldogságom, míg nem egyszer csak eltévedtem és ennek a sötét erdőnek a rabságába estem. Az erdő elszakított a családomtól, gyenge és tehetetlen fogollyá változtatott. Úgy érzem, ügyetlenségem, tehetetlenségem szégyent hozott a fejemre, ezért nem is keres senki, s magamra maradtam. Kihűl lassan az életem lángja - kesergett az Arany Fülemlüle. A királyfi csodálkozva hallgatta, a fülemlüle pedig csak folytatta:

- Ha valaki meggyógyítaná sebeimet, fellobbantaná a lelkem, és segítene kiszabadulni ebből a sűrű, sötét erdőből, és újra dalra fakadhatnék... talán visszatálnék oda, ahol egykor boldog voltam, a Hótündér udvarába. Tudod Tűzköpő Bojtorján, az én énekemből szötte a Hótündér a szivárványt az égbe, bő termést és boldogságot hintve szét a világban.

Ahogy hallgatta Tűzköpő Bojtorján az Arany Fülemlüle beszédét, lassan rájött, hogy mit kell tennie. Óvatosan a két kezébe vette, majd finoman ringatva melengette. Aztán mesélt neki arról, milyen sokan várják, hogy újra felcsendüljön csodálatos éneke, és milyen öröm lesz majd, ha ismét az aranytorkából felszálló muzsika szivárványa csipkézi az eget. Addig, addig duruzsolt a Tűzköpő Bojtorján, hogy az Arany Fülemlüle sebei begyógyultak, arany tolla ismét fényesen tündökölt, s egyszer csak a magasba röppent és trillázásba kezdett. Majd abbahagyta az éneket és így szólt:

- No, Tűzköpő Bojtorján, visszaleheltél az életbe, újra van kedvem dalolni, trillázni, a szelek szárnyán röpködni, induljunk hát, térjünk vissza a Hótündérhez.

Egyszeriben nagyon megörült a kis királyfi, hisz szívéből beszélt az Arany Fülemlüle. Azonban nem feledte az Őrsziklának tett ígéretét, ezért így szólt:

- Rendben, de kérlek, a Lelkek Katlanján keresztül menjünk, hadd hallják a kietlen sziklák, ormok is a csodálatos éneked.

Így is lett. Elindultak hármában, Tűzköpő Bojtorján, az Arany Fülemlüle és a hangya. Ahogy végig haladtak a Lelkek Katlanján, egymás után szabadultak ki a deli vitézek a kő fogságából. Kizöldült a katlan, s a síri csendet az élet zajai váltották fel. A katlan bejáratánál aztán elbúcsúzott a hangya és Tűzköpő Bojtorján, a hangya visszament az Őrszikla árnyat adó mélyedésébe. Innentől kettesben folytatták útjukat a királyfi és a fülemlüle. Mentek hegyen át, völgyön át, s éppen a kerek esztendő végére értek haza.

A Hótündér már ott állt a kastély udvarán. Az Arany Fülemlüle örömeiben olyan fényes trillázásba kezdett, hogy egyszeriben összeszaladt mindenki a birodalomban. Ijedten látták, hogy Tűzköpő Bojtorján vállán ül a kismadár. A Hókirálynő ekkor így szólalt meg:

- Tűzköpő Bojtorján, megtanultad hogyan kell gondoskodni az elesettekről, hogyan kell megfelelni az ártani akaróknak és mindeközben derekasan álltad a szavad. Az átkod ezennel megtört, mától neved legyen Lánglelkű Bojtorján. Éljd boldogan!

Így is lett. Lánglelkű Bojtorjánból messze földön híres, igazságos, deli levante vált, aki elvette a szomszéd király tűzröplattant leányát, s gyermekeikkel boldogan éltek, amíg meg nem haltak.

A mese elemzése, az adaptáció lehetőségei

A történet megalkotása során fontos szempont volt, hogy a történet az anya-gyerek kapcsolat szempontjából meghatározó mindkét szereplőt megszólítsa. A történet lehetőséget, keretet ad az anyának, hogy a Tűzköpő Bojtorján társául szegődve megélje az utat a sérült gyermek érkezésével elvesztett régi énjéhez. A mese tudatosan nem vizsgálja, hogy mi áll a Tűzköpő Bojtorján viselkedésének hátterében, csak utal arra, hogy Bojtorjánt valamilyen, mára már feledésbe merült átok sújtja. Ennek a fordulatnak a célja az volt, hogy a történet elején az anya ne határolódjon el a történettől, ne érezzen büntudatot, hanem fogadja el, és induljon ki abból a feltevésből, hogy vannak a világon megmagyarázhatatlan dolgok, amelyek talaján kialakulnak bizonyos helyzetek. Ha ezt elfogadja, akkor tovább tud indulni hőnökkel, a saját gyermeki énje felé, hogy azt megértve az áhított változás megtörténhessen.

A történet során a módokkal való munka folyamataival összhangban először bemutatásra kerül a Tűzköpő Bojtorján maladaptív megküzdési módja. A történet kritikus pontja, amikor a főhős szembe-sül azzal, hogy ez a viselkedés nem segíti hozzá ahhoz, amit valóban szeretne. Ez a felismerés sarkallja arra, hogy elinduljon, változtasson. A történetben megjelenik a belső kritikus mód, hiszen a Lelkek Katlanjában ezek a belső kritikus hangok törnek elő. Ez után érkezik el Tűzköpő Bojtorján a sebzett gyermeki énjéhez. Ez a gyermeki én egyben jelentheti az anyának saját gyermeki énjét, és a sérült gyermekét. Fontos pillanat, amikor a mesében rápillantunk erre a sebzett kicsiny lényre, majd látjuk, ahogy Bojtorján gondoskodik a gyermeki énről.

Fontos elem a mesében a segítő megjelenése a hangya képében. A hangya megtestesíti a személyiség egészséges felnőtt módját, illetve a terápiás munkában részt vevő segítőket (szülők, pszichológus, gyógypedagógus). A mesében a hangya az, aki adaptív megküzdési mintával segíti Tűzköpő Bojtorján útját, mintát adva arra, hogyan lehet a diszfunkcionális módokkal leszámolni.

Az utazás során az anya érzelmei mind saját, mind a gyermekének viselkedésének hátterében álló folyamatokkal kapcsolatosan mobilizálódhatnak,

megértheti az mindennapi frusztrációja háttérben álló mechanizmusokat.

A gyermek számára a történet elsősorban a mese, illetve a bábműfaj sajátosságain keresztül fejtheti kedvező hatásait, a sématerápiás megközelítés továbbá implicit módon rezonálhat a gyermek világával. A történet megalkotása során fontos volt, hogy a csodálatos bábjáték elemeit alkalmazva lehetőség legyen a gazdag cselekményt, művészi képszerű megjelenési formába öntse a bábjáték. A főhős segítségével lehetővé válik láttatni olyan érzelmeket, gondolatokat, amiket a gyermek megél, de még nem tud verbalizálni. A bábjáték lehetőséget ad továbbá a gyermek bevonására a darabba is. A hangya például kiszólhat a darabból biztatva a nézőt, hogy feleljenek meg a bántó hangoknak, vagy invitálhatja a gyermeket, hogy segítsen a sebzett fülemüle dajkálásában.

A történet a bábjáték eszköztárával való adaptálása során lehetőség nyílik a bábtípusok eklektikus használatára. A bábtípusok kiválasztásánál fontos szempontot jelent a bábos-báb viszony szellemiségének szimbolikája. A főhős, Tűzköpő Bojtorján bunraku bábbal történő megszemélyesítése lehetőséget arra, hogy a nézővel láttathassuk, hogy a történetben cselekvő figura, egyfelől eltakarja a hús-vér embert, másfelől akadályozza őt abban, hogy közvetlenül interakcióba lépjen másokkal. Teszi ezt amiatt, hogy a bábos hátulról mozgatja, ezáltal értelemszerűen beékelődik a Világ és a bábos közé. A mese végén, az átok feloldásakor lehetőség van a bunraku báb félretételére, s immáron a Lánglelkű Bojtorjánt a bábos testesítheti meg. A Lelkek Katlana ábrázolásakor árnybábokat hívnék segítségül, mégpedig úgy, hogy a katlanban levő kősziklák árnyékai emberformájúak, jelezve, hogy egy-egy kővé dermedt embert rejtenek, s kritikus hangok tulajdonképpen az ő hangjaik, s a hangok hallatásakor ezek az emberi árnyak mozognak. Ez a megjelenítés önmagában sugallja azt, hogy ezek a hangok gúzsba kötnek, kőszívűvé tesznek, lehúznak. A segítő hangya ujjbábként megformálva hőnököt hol a kalapja karimáján megbújva, hol a tenyeréből előbújva segíti (végig az ujjra húzva). Tűzköpő Bojtorján és a hangya bábosa ugyanaz a személy. Az ujjbáb a bábos ujjára kerül, jelezve, hogy a segítség nem a diszfunkcionális módnak, hanem a mögötte meghúzódó emberi lénynek jár. Megjelenik az a szimbo-

lika is, hogy a kliens (bábos) és a külső segítség (terapeuta, gyogyopedagógus) egymással szövetségben küzdenek a diszfunkcionális módokkal (maladaptív megküzdési mód, belső kritikus és gyermek módokkal), az egészséges felnőtt lét eléréséért. A Hótündért, az Órsziktát és az Arany Fülemlét marionett bábuval jeleníteném meg, mert Ők a transzcendensből ereszkednek alá hozzánk, abból táplálkoznak, a hétköznapi földi élettől független entitások. A Hótündér gurítja el a láncmese történetének fonalát és ezáltal katalizálja a főhős transzformatív utazását, az Órsziktla pedig egy segítőtársat ad Bojtorjának a Hangya személyében. Az Arany Fülemlé a két külső erőforrás (a Hótündér és az Órsziktla) evilági képviselője, lényünknek azt a részét jeleníti meg, amelyet megfelelő lelki táplálékkal kell ellátnunk. Amennyiben ezt megtesszük, bearanyozza a lényünket s azzá a személlyé tehet minket, akivé válni szeretnénk. A három marionett báb bábosa közös, kifejezve ezzel azt, hogy a transzcendens az egy, ami az élet, az út különböző szakaszaiban, különböző alakot öltve válik segítőnké.

A történet kétszemélyes terápiás helyzetben testre szabható egy-egy konkrét kliens helyzetére. Az alap kerettörténetbe beilleszthetők az anya-gyerekek kapcsolatra jellemző, illetve a tágabb szociális közösségben megfigyelhető sajátosságok. A Tűzköpő Bojtorján viselkedése a mese kezdetén, a kri-

tikus hangok a Lelkek Katlanában és az Arany Fülemlé szükségletei, érzései mind feltárhatók a terápiás munka során. A terápiás ülés keretét elhagyva, a hangya, mint segítő megjelenhet ujjbábként a kliens kísérőjeként, amit magával vihet, ezáltal kitágítva a mese és a terápia kereteit. A hangyabáb fizikai megjelenése a gyermek életében a mese-történettel analóg helyzetet hozhat létre, mely keretében a gyermek is egy külső támogatóra lelhet. A hangyabáb a későbbiekben az adaptív megküzdés elsajátításának is fontos szereplője lehet.

Következtetések

Összegezve elmondható, hogy a bábterápia és a sématerápia egymást szinergikusan kiegészítve alkalmazható a terápiás munka során. A mese megalkotásánál fontos volt, hogy a sémamóddal való munkához keretet adjon. A mese a gyermeket és a szülőt is megszólíthatja, ezáltal a terápiás munka szempontjából meghatározó sérült anya-gyerekek kapcsolat feldolgozásához adhat keretet. A bábok általi szemléltetés mind a diagnózis, mind a terápia megalkotása során hatékony eszköz lehet. A bemutatott mese a bábpedagógia eszközeivel előadható, olyan mese, mely a sématerápia elméletén nyugszik, egy új innovatív eszközt jelenthet.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A közlemény a TKP2020-NKA-04 számú projekt keretében, az Innovációs és Technológiai Minisztérium Nemzeti Kutatási Fejlesztési és Innovációs Alapból nyújtott támogatásával, a 2020-4.1.1-TKP2020 pályázati program finanszírozásában valósult meg.

ÖSSZEFÉRHETLENSÉGI NYILATKOZAT

Nincs összeférhetlenség.

IRODALOM

1. *Jenkins, RL, Beckh E.* Finger puppets and mask making as media for work with children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1942;12(2):294.
2. *Polcz A.* Bábjátékos Oktatás. Bábjáték és pszichológia. Budapest: Népművelési Propaganda Iroda. 1966.
3. *Schaefer CE, Drewes AA.* Fundamental concepts and practices of puppet play therapy. 2018.
4. *Pszichiátriai Szakmai Kollégium.* Szocioterápiás módszerek. Irányelvek. (Internet). 2004. Elérhető: <http://www.drdiag.hu/iranyelvek.php?id=505> (letöltés ideje: 2020.03.04.)
5. *Rafaeli E, Bernstein DP, Young J.* Schema therapy: Distinctive features. Routledge. 2010.
6. *Young JE, Klosko JS, Weishaar ME.* Schema therapy: A practitioner's guide. New York: Guilford press. 2006.
7. *Young JE, Klosko JS, Weishaar ME.* Schema therapy. New York: Guilford, 254. 2003.
8. *Young JE, Klosko JS, Weishaar ME.* Sématerápia. Gyakorlati kézikönyv. Budapest: VIKOTE. 2010.