

УДК 159.98.942

DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-4>

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З РІЗНИМИ ВІКОВИМИ КАТЕГОРІЯМИ

Олена Василевська

*Сумський державний педагогічний університет імені Антона Макаренка,
вул. Роменська, 87, м. Суми, Україна, 40002
e-mail: v1167elena@ukr.net*

Лариса Дворніченко

*Сумський державний педагогічний університет імені Антона Макаренка,
вул. Роменська, 87, м. Суми, Україна, 40002
e-mail: ramareva@yahoo.com*

У статті розглянуто особливості казкотерапії як методу самопізнання і саморозвитку. Проаналізовано погляди на казкотерапію в різних психологічних школах: аналітичній психології, трансакційному аналізі, екзистенціальній психології, позитивній терапії. Аналітична психологія вважає, що казки являють собою колективне несвідоме, основним мотивом казки є процес індивідуалізації як досягнення цілісності особистості. На думку представників трансакційного аналізу, казки відіграють роль своєрідного передавача сценарного знання з покоління в покоління. Екзистенціальна психологія відмовляється від терміна «інтерпретація» на користь поняття «розуміння» казок. Позитивна терапія наголошує, що казки впливають на зміну життєвих установок. Розглянуто сучасний зарубіжний підхід, зокрема використання сторітеллінгу в роботі з персоналом. Проаналізовано праці українських учених, які розробляють упровадження казкотерапії в роботу з різними віковими категоріями. З'ясовано психологічні механізми впливу казок: казки є символічним відображенням ініціації, описують глибинний досвід проживання вікових криз, казка вчить дитину конструктивно переживати страх і поводитися з ним, спрямовуючи в конкретні казкові образи, які відтворюють у метафоричній формі моральні норми і принципи взаємовідносин між людьми, вмикають глибинні механізми несвідомого за рахунок архетипічних елементів. Визначено особливості казкової метафори як інструмента вираження символічного несвідомого змісту, позбавленого малозначущої конкретики. Розглянуто методи і прийоми казкотерапії, які застосовуються в діагностичній, розвивальній, корекційній роботі, психологічному консультуванні. Проаналізовано діагностичний, розвивальний потенціал технік казкотерапії.

Ключові слова: індивідуальна казкотерапія, групова казкотерапія, метафора, недирективна терапія, образ, символ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку казкотерапія об'єднує у собі низку наук: психологію, педагогіку, культурологію. Основна мета казкотерапії полягає у гармонізації особистості шляхом розвитку здатності до самовираження й самопізнання, розкритті її творчого потенціалу.

У наукових пошуках Х. Дикмана, З. Фрейда, Е. Фромма, М.-Л. фон Франц, К. Юнга та ін. розроблялася методологія сучасної казкотерапії. Зокрема, на думку К. Юнга, легенди, міфи, казки значною мірою полегшують процес індивідуалізації саморозвитку особистості на основі встановлення зрілого балансу між несвідомим і свідомим «Я».

Дослідження з казкотерапії широко представлені в роботах сучасних зарубіжних науковців І. Вачкова, А. Гнезділова, Т. Зінкевич-Євстигнєвої, Л. Короткової, Г. Малейчука, А. Наговіцина, Н. Оліфірович, В. Пономарьової. Авторами здійснено спробу дати визначення казкотерапії, розроблено методичні та вікові підходи до її застосування.

Українські науковці Ю. Алімова, О. Бреусенко-Кузнєцов, М. Заброцький, О. Мартиненко, Г. Мікляєва, В. Солодухов, Л. Терлецька, Р. Ткач ґрунтовно вивчають теоретичні та практичні аспекти роботи з казкою, форми й особливості її впровадження в індивідуальну та групову роботу.

Слід зазначити, що практична психологія використовує казкотерапію й як самостійну форму терапії, й як засіб відпрацювання інших видів діяльності практичного психолога. Зокрема, методи і прийоми казкотерапії широко застосовуються в діагностичній, розвивальній, корекційній роботі, психологічному консультуванні.

Мета статті – обґрунтувати можливості казкотерапії в психологічній практиці на основі узагальнення зарубіжних і вітчизняних досліджень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Звернення в роботі психолога до казкотерапії базується на визнанні того, що образи для несвідомого є природною мовою, існує інформація, яка може бути сприйнята і засвоєна свідомістю лише за допомогою образів.

Вочевидь, у процесі формування і створення казкових образів відбувається відтворення життєвих подій, людина іноді навіть не усвідомлює психологічний зміст, яким насичені образи. На думку науковців, техніки роботи з казкою дають можливість відносно безболісно приєднатися до глибинного психологічного матеріалу, стимулюючи опрацювання несвідомих переживань, забезпечуючи захищеність і знижуючи супротив змінам [1; 4–6].

Слід зазначити, що в психолого-педагогічній практиці існують різні погляди стосовно впливу казки на особистість. Зокрема, А. Запорожець підкреслював значення казки в моральному розвитку дитини, наголошуючи, що казка сприяє активному співпереживанню казковим персонажам. Науковець розглядав особливий вид емоційного пізнання як відображення дійсності у вигляді емоційних образів. Дитина, слухаючи казку, співчуває герою, що сприяє формуванню емоційного образу подій і відносин.

Як слушно зауважує дослідник, спочатку співчуття є зовнішньою діяльністю, потім здійснюється перехід до внутрішнього плану – емоційної уяви. Отже, відбуваються внутрішні зміни в особистісних характеристиках дитини, вона починає більш уважно, чутливо ставитися до оточуючих людей, стає здатною до моральних учинків. Ураховуючи сучасну кризу моралі, казка доречна як у роботі психолога, вчителя, так і у сімейному вихованні.

Видатний український педагог В. Сухомлинський надавав великого значення казці в пізнанні навколишнього світу, естетичному і патріотичному вихованні дитини: «Казка – це духовні скарби народної культури, пізнаючи які дитина серцем пізнає рідний народ» [12, с. 164]. Він зазначав: «Я не уявляю навчання у школі не тільки без слухання, а й без складання казок» [12, с. 165].

Досвід роботи В. Сухомлинського в Павлівській середній школі є яскравим прикладом ефективності використання казок у розвитку особистості учнів. Можливо, саме професійний спадок великого педагога сприяв побудові сучасної казкотерапії в Україні.

М. Заброцький, розглядаючи казку як важливий чинник розвитку людства, наполягає на необхідності застосування у шкільному процесі навчаючої казки та інтерпретації вже існуючих, апелюючи до казки як до носія зашифрованих знань, багатьох математичних, фізичних, філософських принципів, утілених у формі наочно-дієвого мислення [7].

Слід зазначити, що використання казок у психотерапевтичній практиці характерне для багатьох психологічних напрямів: аналітичної психології, трансакційного аналізу, екзистенціальної психології, позитивної терапії та ін.

У психології одними з перших на казки звернули увагу психоаналітики. З. Фрейд у своїх працях мало уваги приділяв безпосередньо казкам, але зазначав, що вони зберігають зашифрований зміст глибинних людських переживань.

К. Юнгу належить першість у питанні привнесення казок у психотерапевтичну практику. Науковець уважав, що казки являють собою колективне несвідоме, яке, перетворюючи досвід, накопичений протягом багатьох поколінь, може давати нове, більш конструктивне бачення складних для свідомості ситуацій.

Дослідник, розглядаючи процес психічного розвитку як виникнення і диференціацію свідомості з несвідомого, основним мотивом казки вважав процес індивідуації як досягнення цілісності особистості, наближення до свого сутнісного «Я» (Самості). Особливу увагу вчений приділяв архетипічній символіці, наявній у казках, метафоричності казкового змісту [6].

Наукові пошуки К. Юнга продовжили його послідовники. Зокрема, М.-Л. фон Франц запропонувала аналітичний метод інтерпретації казок, який дає можливість розглянути кожен казковий образ як символічний прояв того чи іншого архетипу. Наприклад, жіночі й чоловічі персонажі та їх взаємодія сприймаються як прояв Аніми і Анімуса, Герой і найчастіше його сім'я – як прояв Самості.

Своєрідним є підхід до інтерпретації казки в екзистенціальній психології. Е. Фромм відмовляється від терміна «інтерпретація» на користь терміна «розуміння» стосовно міфів і казок. Науковець уважав, що мова символів, якою вони написані, єдина й універсальна, тому йдеться про розуміння, а не про розгадування якогось коду [13].

Зв'язок між казкою і людською долею досліджував інший представник психоаналітичної школи – Е. Берн, який не інтерпретує символи, перекладаючи їх на психологічну мову. На його думку, казки відіграють роль своєрідного передавача сценарного знання з покоління в покоління.

Сучасні українські науковці О. Мазяр та О. Юрчак, спираючись на дослідження Е. Берна, вивчали життєві сценарії в українських народних казках. Дослідники дійшли висновку, що існують казки з позитивним життєвим сценарієм і негативним, які демонструють уразливість фіксованої егоцентричної дитячої позиції.

Засновник позитивної психотерапії Н. Пезешкян наголошував, що історії, казки можуть впливати на зміну життєвих установок. Дослідник підкреслював їх виховне і терапевтичне значення в роботі з життєвими сферами, які провокують конфлікт: ставлення до тіла, фізичне здоров'я, відносини з іншими людьми, досягнення у діяльності, фантазії [11].

В. Пропп, вивчаючи типологію, структуру і композицію казок, виокремив тридцять одну незмінну функцію казки, створив мета-схему чарівної казки. Спираючись на дослідження В. Проппа, білоруські науковці А. Наговіцин і В. Пономарьова сформулювали п'ять основних завдань, які наявні в казці, і пропонують різні моделі поведінки головному герою: 1) спонукання до дії; 2) вибір; 3) накопичення ресурсів; 4) самовдосконалення; 5) перевтілення.

Українська дослідниця М. Чумарна [14] розглядає українську казку як код до розшифрування сакральних знань, який зберігається і передається від покоління до покоління.

Д. Соколов, аналізуючи казки, проводить цікаву аналогію: на метафоричному рівні за походженням та механізмом дії він порівнює казки з генним апаратом людства. Подібно до того, як гени існують у вигляді альтернативних варіантів (алелей) і стають матрицями та джерелами інформації для побудови тіла, казки можуть слугувати матрицями для утворення основних форм поведінки та життєвих сценаріїв.

Таким чином, казка – це складний психологічний феномен, який має вікову історію існування. До вивчення казок зверталися провідні психологічні школи. Дослідниками

визначено типологію, структуру і композицію казки, доведено її вплив на свідоме й несвідоме особистості.

Як результат, казку було покладено в основу окремого напрямку практичної психології – казкотерапії. Термін «казкотерапія» був запропонований Т. Зінкевич-Євстигнеєвою [8].

Спираючись на дослідження О. Бреусенко-Кузнецова [3], І. Вачкова [4], Т. Зінкевич-Євстигнеєвої [8], доцільно розглядати казкотерапію як напрям практичної психології, який, використовуючи метафоричні ресурси казки, надає особистості можливість розвинути самосвідомість і будувати особливі рівні взаємодії, що створює умови для становлення їх суб'єктності.

У сучасній закордонній психолого-педагогічній практиці поняття «казкотерапія» не зустрічається, проте активно використовується складання, читання казок у роботі з клієнтами для розвитку здібностей, під час обговорення нових життєвих стратегій і моделей поведінки. Зарубіжні дослідники розглядають близьке до казкотерапії поняття «бібліотерапія», яке пов'язане з читанням для досягнення терапевтичного ефекту. Яскравим прикладом є роботи польських науковців М. Молицької [10], Б. Вознічки-Парузель [5], які присвячено розробленню терапевтичних, релаксаційних казок.

Слід зазначити, що значного поширення у роботі психологів набуває сторітеллінг як варіант повчальної казки, яку закордонні науковці використовують для неформального навчання працівників.

Дослідники розглядають казкотерапію в чотирьох контекстах: 1) як окремий психолого-педагогічний метод; 2) як метод психотерапевтичного впливу за допомогою казкових історій; 3) як напрям практичної психології; 4) казкотерапія є словесним варіантом більш широкого поняття «арт-терапія»: «вербальна техніка в просторі арт-терапії» [3].

У процесі використання казкотерапії слід урахувувати психологічні механізми впливу казок. По-перше, чарівні казки є символічним відображенням давніх ритуалів, найважливішим з яких є ініціація. Долаючи різноманітні труднощі, герой отримує можливість змінитися, перейти на інший якісний рівень існування. По-друге, казки описують глибинний досвід проживання вікових криз. Впливаючи на несвідомому рівні, казки вмикають адекватні механізми захисту, адаптаційні механізми, які допомагають подолати кризу. По-третє, відтворюючи кризові життєві ситуації, казка вчить конструктивно переживати страх і поводитися з ним, спрямовуючи в конкретні казкові образи. По-четверте, образи казки, спрямовуючи проєкцію на реальну життєву ситуацію слухача, відтворюють у метафоричній формі моральні норми і принципи взаємовідносин між людьми, вмикають глибинні механізми несвідомого за рахунок архетипічних елементів. І обов'язково слід підкреслити унікальну естетичну привабливість казки [1–4; 7].

На думку науковців [1; 7; 14], головним засобом психологічного впливу в казкотерапії є метафора. Послугуючись свідомими пластами психіки, метафора виступає інструментом вираження символічного несвідомого змісту, позбавленого малозначущої конкретики: вона дає змогу об'єктивувати внутрішні механізми конструктивної або деструктивної соціальної адаптації.

У сучасній вітчизняній психології метод активного соціально-психологічного навчання (АСПЕ), розроблений Т. Яценко, являє собою синтез різних теоретичних підходів, які використовують прийом метафоричності.

Метафоричність казки в контексті методу активного соціально-психологічного навчання дає можливість зрозуміти внутрішні суперечності та особистісні труднощі суб'єкта, які пов'язуються з феноменом «психологічних захистів», що маскують почуття меншовартості, провини, дія яких спричиняє перцептивне викривлення та втечу від реальності.

Дослідники виокремлюють казки народні й авторські, які, своєю чергою, поділяють на корекційні, медитативні, розвивальні, терапевтичні. Використання казкотерапії в роботі практичного психолога дає змогу повною мірою задіяти різні види казок. Такий підхід створює простір для розширення функцій казки в психологічній роботі, а саме діагностичної, прогностичної, реабілітаційної, розвивальної, терапевтичної [4; 8].

Слід зазначити, що функція казкотерапії, як і арт-терапії у цілому, полягає не в тому, щоб виявляти психічні недоліки, як наголошував науковець В. Беккер-Глош, а в тому, щоб актуалізувати внутрішній потенціал людини.

Вочевидь, усі функції казкотерапії допомагають людині розвиватися, реалізуючи свої можливості. Слід підкреслити, що відбувається розвиток соціальних взаємин, діалог між психологом і клієнтом. Важлива функція діалогу пов'язана з активним розвитком мовлення. П. Чамата наголошував на взаємозв'язку розвитку самосвідомості дитини та її мовної діяльності. У слові концентруються і виражаються людські почуття, переживання, емоції: «Всесвіт, що спить, – це виклик, дитина має прикликати його словом, перервати мовчання, щоб він прокинувся, втілюється в людині» [9, с. 11–12]. На жаль, у суспільстві спостерігається тенденція до збіднення словникового запасу, деградація культури мовлення, що негативно впливає на становлення особистості.

Сучасні казкотерапевти застосовують традиційні методи і прийоми роботи з казкою: читання, розповідь, переказ, бесіду. О. Бреусенко-Кузнєцов, розглядаючи вербальність творчих процесів казкотерапії, наголошує на застосовуванні малювання, ліплення, драматизації в роботі з казкою. Це дасть змогу «вивести» образи у фізичний простір, опрацювати емоційний аспект проблеми [3].

Водночас набувають поширення нетрадиційні технології роботи з казкою: складання авторської казки, переплутування сюжетів і героїв, змінювання характеру героя, місця, часу подій, кінцівки казки тощо [1; 4; 8; 10]. За допомогою казки, яку склав сам психолог, створюється можливість емоційного відреагування на проблему дитиною. Крім того, така казка уможливіє моделювання ситуацій, коли значущий для дитини стимул з її оточення, що спричинив неадаптивну захисну реакцію, перетворюється з небезпечного для неї на безпечний. Таку саму терапевтичну функцію виконує і казка, складена психологом разом із дитиною [5; 10]. Рекомендації зі складання терапевтичних і релаксаційних казок для дітей знаходимо у роботах Д. Брет, Р. Ткач. Психологи наголошують, що казкотерапія ефективно працює з енурезом, енкопрезом, нічними страхами, гіперактивністю, логоневрозами, поведінковими проблемами.

У роботі казкотерапевта особливу роль відіграють клієнтські казки. Для кращого розуміння своєї екзистенціальної ситуації (розуміння того, наскільки справді твоїм є життя, яким ти живеш) людині слід звертатися до особистої чарівної казки [8].

Найбільш дієвим засобом звернення до своєї казки є її написання. Казка – текст, який моделює ситуацію подолання життєвих труднощів, впливає на людину як на творця символічної реальності. Т. Зінкевич-Євстигнєєва [8] радить проводити сесію з написання клієнтської казки в три етапи:

- уповільнення як творча дія, пов'язана із заспокоєнням і налаштуванням на подальший процес написання казки;
- написання казки: клієнту пропонується написати казку;
- прочитання казки, завершення: після того як клієнт прочитає казку, важливо провести обговорення почуттів клієнта.

Відповідно до принципів положень казкотерапії, виділяють такі блоки роботи з дітьми:

– блок психологічної діагностики – реалізує функцію збору матеріалу про ускладнення або потреби розвитку й самовираження. Він включає виконання проєктивних тестів у формі казок (наприклад, тест «Казка» Л. Дюсс), бесіду з батьками, членами сім'ї;

– блок психолого-педагогічної корекції – спрямований на збагачення спектру позитивних прийомів взаємодії, представлених у казковій формі (створення казкового контексту й подорож по Казковій країні, розв'язання казкових завдань);

– блок соціально-психологічної адаптації – служить для закріплення нових форм позитивної поведінки й взаємодії, адаптації до умов життя у соціумі. До складу блоку входять такі прийоми: зустрічі з казковими істотами, складення казок, різні форми розповідання казок, побудова картин із піску (пісочна терапія) та ін.;

– блок творчого самовираження – реалізує завдання розвитку творчих проявів у повсякденному житті, посилення спонтанності й сепарації від умов тренінгового процесу. Блок включає такі прийоми: самостійне складання картин з піску, постановка спектаклів, малювання казок об'ємними фарбами, вигадування власної казки та ін.;

– блок роботи з батьками, членами родини й соціальним оточенням – виконує завдання позитивної асиміляції дитини у звичне соціальне середовище (навчання батьків доступним формам роботи з казкою, використання казок як коректного способу вирішення внутрішньосімейних проблем).

Методи казкотерапії ефективні також у психологічному консультуванні. Зокрема, це пов'язано з тим, що створення творчого продукту відкриває підсвідомість і допомагає людям висловлювати приховані конфлікти, привносячи у свідомість думки і почуття, які були до цього заховані (Liebmann). Водночас казка виконує роль метафори для конфліктів, емоцій, ситуацій, що описуються клієнтами; допомагає людям в уявленні себе або своїх труднощів у конкретній об'єктивній манері.

Науковці, спираючись на положення, що певна інформація може бути засвоєна свідомістю лише завдяки її передачі за посередництвом образів, визначають аргументи на користь ефективності використання образів у консультуванні. А саме: образи дають змогу виражати почуття; вони також викликають різноманітні емоційні реакції і слугують психологічним змінам; символічні образи стосуються як свідомого, так і несвідомого рівнів психічної діяльності; допомагають у розкритті проблемного психологічного матеріалу та подоланні захистів; техніки спонтанної та спрямованої уяви забезпечують психологічні зміни навіть за відсутності інтерпретацій [2].

Розглянемо прийоми роботи з казкою у груповому терапевтичному процесі:

1. *Пригадування відомої казки* (улюбленої, тієї, яка найбільше вразила, або першої, яка спала на думку) як привід для психологічної роботи. Згадування про казку терапевтом являє собою порівняно легку терапевтичну інтервенцію. Задумавши казку, що спливла в пам'яті, клієнти самі вирішують, що малювати.

Як «посилений» варіант цієї форми залучення казки до арт-терапевтичної роботи можлива також візуалізація клієнтом вибраного ним моменту (етапу розвитку) казки. При цьому діагностичними є й вибір казки (вказує на загальний характер глибинної проблематики особистісного зростання клієнта), і вибір героя для ідентифікації, і вибраний момент казки (звичайно, що відповідає сучасній ситуації особистісного розвитку).

2. *Звертання до певного казкового образу*. Робота із символічним образом (символістика – властивість виражати архетипи колективного несвідомого – гарантується його приналежністю до жанру казки) орієнтує учасника групи на деяке коло глибинних проблем. Казка при цьому є символічним простором, що орієнтує клієнта. Така робота виправдана в аналітичних закритих групах. В арт-терапевтичній програмі О. Вознесенської, присвяченій чоловічому і жіночому в структурі особистості, спосіб звертання до казки саме такий.

3. *Індивідуальне створення казки.* У груповій формі арт-терапії воно може бути домашнім завданням. Казка – текст, який моделює ситуацію подолання життєвих труднощів, впливає на людину як на творця символічної реальності.

4. *Спільне створення казки,* як і створення спільного малюнка, є процесом, що об'єднує групу.

Специфіка казки задає ситуацію об'єднання на глибинних засадах навколо процесу пошуку вирішення єдиної проблеми (екзистенціальне значущої, отже, такої, що стосується кожного учасника групи) [3].

Висновки. Вочевидь, казкотерапія як метод недирективної психотерапії дає змогу взаємодіяти людині із внутрішнім «Я» за допомогою особливої казкової обстановки, яка сприяє конструктивному вирішенню проблем, створює умови для навчання та самовдосконалення, має широкі можливості ефективного застосування як в індивідуальній, так і у груповій роботі, як із дітьми, так і з дорослими. Робота з казкою здатна підтримувати автентичність та відновлення гармонії особистості, сприяє розширенню внутрішнього потенціалу, самовираженню, поглибленню суб'єктивного досвіду людини, самопізнанню, внутрішній інтеграції.

Список використаної літератури

1. Алимова Ю.А. Сказочные метафоры в работе детского психолога. Санкт-Петербург : Речь ; Москва : Сфера, 2012. 176 с.
2. Баер У. Терапевтическая работа со сказками и историями. *Практична психологія і соціальна робота.* 2014. № 11(188). С. 70–71.
3. Бреусенко-Кузнецов А.А. О совместном сочинении сказки как вербальной технике в пространстве арт-терапии. Киев : КИТ, 2005. 135 с.
4. Вачков И.В. Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне передом. Москва : Генезис, 2011. 288 с.
5. Вознічка-Парузель Б. Мистецтво створення релаксаційних казок. *Острів безпеки у світі небезпеки: на допомогу бібліотерапевту.* Львів, 2012. С. 89–91.
6. Дикманн Х. Юнгианский анализ волшебных сказок. Сказание и иносказание. Приложение: методы аналитической психологии. Санкт-Петербург : Академический проект, 2000. 256 с.
7. Заброцький М.М., Брандес В.М., Вознюк О.В. Казка як важливий чинник розвитку людства. *Вісник Житомирського державного університету.* 2001. № 8. С. 96–100.
8. Зинкевич-Евстегнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 240 с.
9. Зінченко В.П. Слово та особистісне буття. *Психологія і особистість.* 2013. № 2. С. 6–12.
10. Моліцька М. Терапевтичні казки. Львів : Свічадо, 2009. 200 с.
11. Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории. Москва : Прогресс, 1992, 240 с.
12. Сухомлинский В.А. О воспитании. Москва : Политиздат, 1985, 270 с.
13. Фромм Э. Душа человека. Москва : Республика, 1992. 430 с.
14. Чумарна М.І. Мандрівка в українську казку. Львів : Апріорі, 2007. 112 с.