

ТЕХНОЛОГІЇ КАЗКОТЕРАПІЇ У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

У статті розглядаються особливості використання методів казкотерапії у практиці психологічного консультування. Підкреслено ефективність застосування казки у роботі з клієнтом.

Ключові слова: казкотерапія, діагностичний етап, корекційний етап, метафоричні карти.

Ставицькая Е. Г. Технологии сказкотерапии в практике психологического консультирования. В статье рассматриваются особенности использования сказкотерапии в практике психологического консультирования. Подчеркнуто эффективность использования сказки в работе с клиентом.

Ключевые слова: сказкотерапия, диагностический этап, коррекционный этап, метафорические карты.

Stavytska O. H. Technologies of Fairy-Tale Therapy in the Practice of Psychological Counseling. The article reveals the peculiarities of using fairy-tale therapy's methods in the practice of psychological counseling. The author underlines the effectiveness of fairy tale in consultation process with client.

Key words: fairy-tale therapy, diagnostic stage, correction stage, metaphorical cards.

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах постійної нестабільності практично в усіх сферах життєдіяльності особистості стрімко зростає значущість теоретичних та прикладних досліджень у галузі психологічної науки. Відповідно, виправданою є потреба підготовки висококваліфікованих спеціалістів – практичних психологів, консультантів, психотерапевтів, які б могли ефективно розв'язувати складні завдання своєї професійної діяльності. У зв'язку з цим постає необхідність пошуку способів подальшого удосконалення фахової підготовки психологів-практиків та розширення наукового аналізу їхньої діяльності в рамках не лише теоретичного обґрунтування, а й практичної реалізації.

Підвищення професійної компетентності психологів-практиків, консультантів, психотерапевтів залежить, в першу чергу, від оволодіння ними необхідною системою теоретичних знань, практичними прийомами та технологією роботи, сучасними методами консультативної та психотерапевтичної допомоги. Серед них значущості набувають методи та техніки арт-терапії, зокрема казкотерапія, яка дає

змогу екологічно без додаткової травматизації здійснювати діагностику та корекцію проблем особистості, сприяти її розвитку та становленню.

Метод казкотерапії – це поєднання комплексу психологічних впливів на людину через абстрактність й особливість казок. Казкотерапія дає можливість за короткий період опрацювати з клієнтом конфліктні й стресові ситуації, проблеми, пов'язані з віковими та життєвими кризами, зі страхами та нав'язливими станами, й на прикладі казкових історій їх вирішити. У вітчизняній психології метод казкотерапії, порівняно з зарубіжними країнами, застосовують не так давно. Приблизно в 90-х роках ХХ ст. провідні психологи-практики, психотерапевти розробили свої концептуальні основи цього методу й стали успішно застосовувати його у практиці психологічного консультування.

Мета нашого дослідження – розглянути та проаналізувати психологічні особливості застосування технологій казкотерапії у сучасних практиках психологічного консультування. Відповідно до мети ми сформулювали такі **завдання**:

- 1) проаналізувати особливості застосування технологій казкотерапії у практиці психологічного консультування;
- 2) охарактеризувати роль та функції прийомів казкотерапії у вирішенні проблем клієнта в умовах психоконсультативної сесії.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. Важливим складником професійної компетентності практичного психолога є вміння налагоджувати контакт з клієнтом, підбирати засоби та способи для ефективної психологічної допомоги.

Ефективність взаємодії консультанта та клієнта забезпечується вибором вихідної теоретико-методологічної позиції психолога як головного чинника у вирішенні проблем клієнта. Слід зауважити, що елементи казкотерапії застосовують у різних напрямках психотерапевтичних практик психологічної допомоги, зокрема в юнгіанівській психології, де героїв казки розглядають як різні сторони однієї особистості, у трансактному аналізі, де визначають характер рольової міжособистісної взаємодії в казках. Практика поведінкового підходу дає змогу через казку відповідати на запитання: «А що буде, якщо...?». Крім того, за допомогою казки можна досягти ефекту недирективного навіювання. Розглядаючи героїв як «персоніфікації» емоцій клієнта

можна глибоко зрозуміти й усвідомити їх через аналіз поведінкових проявів зовнішньої і внутрішньої експресії.

Джерелами розвитку концептуальних основ казкотерапії були праці вітчизняних та зарубіжних психологів Є. Лісіної, І. В. Вачкова, М. Осоріної, Т. Зінкевич-Євстигнєєвої, Е. Фрома, Е. Берна, Р. Гарднер, М.-Л. фон Франц, К. Юнга [2]. У зарубіжній психотерапії поява цього методу пов'язана з іменами М. Еріксона і Р. Гарднера, послідовники яких розробляють різноманітні методики, сутність яких полягає у створенні атмосфери психотерапевтичних впливів за допомогою розгорнутих метафоричних образів – казок.

Інтерес до казкотерапевтичних методів психологічної допомоги зростає з кожним роком. Про це свідчить діяльність створеного у Санкт-Петербурзі в 1997 р. Інституту казкотерапії. Його засновники, Т. Зінкевич-Євстигнєєва та Т. Грабенко, та творчий колектив відомих психологів і психотерапевтів напрацювали потужний арсенал теоретичних та практичних матеріалів щодо використання казки у практиці психологічного консультування і психотерапії. На сучасному етапі розробляють цей метод Р. П. Єфимкіна, Н. П. Огненко (Погосова), Н. А. Сакович, Г. Ожиганова, Д. Арановська-Дубовис, Д. Соколов, Р. Ткач та ін.

Привабливість казки для психологів можна пояснити, перш за все, її універсальністю, багатofункціональністю та подібністю сюжетів, які знайомі людям усього світу незалежно від національної та культурної приналежності.

Універсальність казки визначається її інформативністю. Психолог через вигадану казкову історію клієнта може отримати необхідну інформацію про його життя й актуальний стан, про його власні способи долаття труднощів. Казка екологічна, оскільки все, що відбувається в ній, створює атмосферу захищеності через звернення до казкових сюжетів і персонажів. Казка експресивна і феєрична. Саме казкотерапія допомагає клієнту накопичувати позитивний емоційний досвід, формувати емоційний інтелект, зміцнювати свій соціальний імунітет. При цьому психологічний інструментарій казкотерапевта включає різні форми роботи з клієнтом, а саме: кататимні предмети, ляльки, театральні костюми й маски, музичні твори, малюнки й різні продукти художньої діяльності. Казка є носієм мудрості, звертаючись до якої психолог може передати клієнтові нові способи й алгоритми вирішення складних проблемних ситуацій.

Казкотерапевтичні технології не мають ні індивідуальних, ні соціальних обмежень. Їх можна використовувати у роботі із дітьми, і з дорослими.

Казки у консультативній і терапевтичній практиці дають змогу уникнути психологічного супротиву клієнта та попрацювати з тими проблемами, які, зважаючи на різні причини, він ще не готовий озвучити. Казка є символічним «буфером» між клієнтом і консультантом, завдяки цьому супротив нівелюється і енергія спрямовується на роздуми над проблемою. Казка формує віру в позитивне вирішення проблеми і щоб її побачити, потрібно лише відійти від стереотипів.

Процес самовираження через казку пов'язаний зі зміцненням психічного здоров'я людини і може розглядатися як значимий психо-профілактичний фактор. Використання казкотерапевтичних технологій дає психологу можливість допомогти клієнту справитися зі своїми проблемами, відновити емоційну рівновагу або виправити наявні порушення у поведінці, подолати дезадаптацію, сприяє його інтелектуальному розвитку [3, 16].

Проведення консультативної сесії із застосуванням методів казкотерапії має декілька способів: 1) можна вибрати будь-яку казку, з якою клієнт готовий працювати і найкраще її пам'ятає, і поступово робити в ній незначні корективи, разом з клієнтом додавати до сюжету потрібні елементи; 2) можна запропонувати клієнту написати самому казку, вибрати казкового героя і спробувати вибудувати сюжетну лінію так, щоб у нього з'явилась можливість знайти вихід із складної ситуації.

У казкотерапії використовують різноманітні жанри: легенди й билини, міфи й притчі, байки та саги. Це значно розширює терапевтичні можливості консультативних сесій, дає змогу оживляти статичні, безвихідні моменти в побудові сюжетних ліній. Та все ж, головним засобом психологічного впливу в казкотерапії, за визначенням І. В. Вачкова, є метафора – ядро будь-якої казки. Саме глибина і точність метафори визначає ефективність казкотерапевтичних прийомів у роботі з дітьми та дорослими [1].

У казкотерапевтичному консультуванні формально виділяють два етапи. Перший – «Початок подорожі», яка може тривати від однієї до п'яти консультативних сесій й спрямована на вирішення завдань, пов'язаних зі стабілізацією психоемоційного стану клієнта, формуванням первинної стратегії щодо вирішення його проблем. Другий етап – це знаходження оптимального способу вирішення проблем

клієнта – етап справжньої казки. Він настає тоді, коли клієнт усвідомлено бажає зрозуміти, що відбувається в його житті сьогодні, чому це відбувається й до чого це може призвести завтра.

У практиці психологічного консультування використовують різні способи роботи з казкою, а саме: робота по сюжету з уже відомою клієнту казкою, самостійне написання казки й подальше її обговорювання, драматизація й інсценування написаної казки (у рамках індивідуального та групового консультування), арт-терапевтична робота за мотивами казки (робота з малюнками, пластичними матеріалами (пластилін, глина), з використанням ляльок тощо), створення казкових колажів. На сучасному етапі досить ефективно використовують асоціативні метафоричні карти, створені за сюжетами казок. Відображаючи казковий сюжет і зберігаючи свідому установку клієнта, карти створюють атмосферу безпеки і дають змогу через образи і асоціації проявитися підсвідомому клієнта. Щасливе завершення казки стає для клієнта сильним психологічним ресурсом, джерелом життєвих сил, допомагає уникати неврозів й покращити життя [4, 50].

Найбільш безболісний і найменш травматичний спосіб психологічної допомоги, яким є казкотерапія, дає можливість під час консультативної сесії переписувати невдалі, неуспішні, неприємні сценарії життя людини на позитивні, щасливі та тріумфальні, використовуючи при цьому казкові сюжети. У психологічній практиці можна застосовувати різні види казок: народні, авторські, спеціально написані для психотерапії й корекції та ті, що складає сам клієнт. Важливими є метафоричність та символізм казок, що забезпечує хороші можливості особистісних проєкцій. Вибрати казку для роботи може клієнт. Якщо він обирає знайому й улюблену з дитинства казку, то обов'язково слід з'ясувати, чому саме її, чим вона запам'яталась, які почуття викликала тоді і які зараз. Для психолога це важливий діагностичний матеріал, який у завуальованій формі дасть відповіді на питання щодо минулого клієнта, умов його виховання, особливостей ставлення до нього членів родини, формування його системи цінностей й деякою мірою дасть змогу зрозуміти актуальні проблеми його теперішнього життя. Казкотерапія – це процес утворення своєрідного зв'язку між казковими подіями і поведінкою клієнта в реальному житті, коли відбувається перенесення казкових смислів у реальність.

Працюючи з авторською казкою, важливо враховувати деякі значимі моменти, наприклад те, що сюжет – це задум автора і він не завжди імпонує і психологові, і клієнту. Наприклад, деякі випробування героя настільки складні й небезпечні, що сприймаються як своєрідна загроза, якій клієнт, виснажений життєвими проблемами, не може протистояти, або виникає ситуація, коли в складних сюжетних лініях заплутуються і психолог, і клієнт, порушуючи цим атмосферу психологічного контакту та взаємодії. Сюжети казок, які спеціально створюють для роботи з клієнтом як психотерапевтичні, обов'язково містять ситуації вибору, що потребують відповідальних рішень, прийняття яких сприятиме вагомим змінам у житті людини. У таких казкових історіях актуальні проблеми презентуються у метафоричній формі й належать головному герою – богатирю, принцу, королю тощо. Крім того, є ще спеціально заплановані факти інтригуючого характеру, які потребують детальнішого аналізу.

Консультативна сесія має організаційні та регламентовані часом етапи роботи з клієнтом, які відрізняються змістовим та функціональним навантаженням. Сьогодні відома практика застосування методів казкотерапії на етапі встановлення контакту, коли консультант знайомиться з клієнтом. На цьому етапі психолог повідомляє, що використовує у власному арсеналі методів психологічної допомоги казкотерапевтичні прийоми, інформує клієнта про їх екологічність та безпечність, створює атмосферу довіри, відкритості та комфорту. Проте застосовувати методи казкотерапії можна лише у тому випадку, якщо клієнт не заперечує, не відчуває бар'єрів щодо своєрідності такої роботи. Казкотерапевтичні прийоми спрацьовують й на етапі визначення запиту, особливо під час роботи з підлітками або дорослими, які не готові говорити відкрито про свої проблеми, сором'язливі, невпевнені у собі. Мова казки стає єдиною можливим засобом сказати про свої почуття та переживання, використовуючи метафори, символи, кататимні предмети.

Специфіка використання методів казкотерапії у консультативній сесії особливо ефективна на діагностичному та корекційному етапах. Відповідно й казка отримує або діагностичне, або корекційне призначення. Досить часто на консультацію приходять клієнти, які не розуміють справжньої суті своїх проблем. Казка допомагає прояснити зміст проблеми клієнта, не вдаючись до уточнення, до деталізації історії за допомогою розпитувань. Казка дає змогу без зайвого трав-

мування клієнта побачити картину його внутрішніх переживань і через казковий сюжет недирективним способом допомогти йому зрозуміти їх. В іншому випадку, якщо у казці немає нічого, що хоч якось торкалось би проблеми, то, відповідно, ніяких реакцій (зміна настрою, емоційні вибухи, сльози, прояви агресії, заглиблення в себе, хвилювання тощо) у поведінці клієнта консультант не спостерігатиме.

На етапі пошуку альтернативних рішень для вирішення проблеми або способу виходу із проблемної ситуації казковий сюжет допомагає клієнту усвідомити те, що безвихідних ситуацій не буває, щоб знайти щось, можливо, треба від чогось відмовитися, що після випробувань настає момент визнання, успіху.

Моделюючи сюжет казки клієнта, консультант допомагає додавати до нього певні специфічні моменти, героїв, події, які є необхідними для активізації пам'яті й мислення, для стимулювання його творчості та забезпечують ефективність психологічних впливів. Під час обговорювання важливо врахувати той факт, що героїв і події казок варто аналізувати, щоб зрозуміти мотиви їхніх дій і вчинків, але в жодному разі не засуджувати. Слід відзначати їх позитивні зміни й почуття, а не вказувати на недоліки, невиправдані страждання та втрати. Дії консультанта у вигляді підказок допоможуть клієнтові знайти та прийняти правильні рішення.

Проживання казкових історій формує своєрідну базу життєвих ситуацій, яка допомагатиме у майбутньому долати труднощі без великих фізичних та емоційних затрат. Приміряючи ті чи інші ролі казкових героїв, клієнт безболісно може переглянути чи заново сформулювати свій життєвий сценарій. Особливо це важливо, коли перед клієнтом стоїть складне завдання життєвого вибору й не вистачає рішучості та потрібних ресурсів для дієвих кроків до змін. Написаний клієнтом казковий сценарій має всі шанси стати життєвим сценарієм, алгоритмом системних дій для досягнення гармонії внутрішнього світу особистості.

Казка містить потужний ресурс, який активізує імунітет нашої психіки до самозцілення, внутрішній потенціал людини, мислення, творчість, уяву, що так необхідні під час вирішення складних життєвих ситуацій. Крім того, казка вказує на можливі засоби вирішення завдань, у ній долаються всі перешкоди, зникають обмеження в часі і просторі, запускаються унікальні механізми креативності у вирішен-

ні проблемних ситуацій, формуються позитивні очікування клієнта щодо них.

Як свідчить практика, з казкою зручно працювати, використовуючи схему аналізу, де слід визначити й обговорити з клієнтом тему казки, назву, персонажів (героїв казки), з'ясувати стосунки між ними, визначити труднощі й можливості їх подолання.

Казкотерапія дає можливість трансформувати внутрішній і зовнішній світ, побачити і прийняти його унікальність, адже у казці все наповнене гармонією, яка передається клієнту.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Використання методу казкотерапії у практиці консультування допомагає психологу підвищити ефективність психологічних впливів, швидше досягти плідного, позитивного результату, сприяє розвитку клієнта, корекції його життєвих негараздів та планів, самопізнання й досягнення гармонії внутрішнього світу. У подальших дослідженнях плануємо вивчати ефективність використання казкотерапії у роботі психолога з різними видами проблем клієнтів.

Список використаної літератури

1. Вачков И. В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2007. – 144 с.
2. Киселева М. Б. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. Б. Киселев. – СПб. : Речь, 2006. – 160 с.
3. Сакович Н. А. Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ / Н. А. Сакович. – СПб. : Речь, 2011. – 220 с.
4. Ткач Р. Творческое возрождение с помощью сказки о Емеле и волшебной щуке / Р. Ткач, В. Ткач. – Киев : Ун-т «Украина», 2011. – 52 с.