



ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ ЖИЗНИ



СБОРНИК СТАТЕЙ
ПО МАТЕРИАЛАМ ВТОРОЙ ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИИ
ЛИГИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТАВНИЧЕСТВА

Василий Сластихин

**Психотерапевтические сказки
на любой случай жизни**

«Автор»

2023

Сластихин В. И.

Психотерапевтические сказки на любой случай жизни /
В. И. Сластихин — «Автор», 2023

ISBN 978-5-532-91661-6

Уважаемые читатели, Вы держите в руках уникальный сборник, выпущенный благодаря работе Лиги Профессионального Психологического наставничества МПАП. Читатель сразу может обратить внимание на высокий уровень докладов и глубинный взгляд на то, как метод сказкотерапии способен помочь в психотерапевтической и психокоррекционной работе. В психологической практике сказка позволяет работать как с отдельным симптомом, так и со всей структурой личности, с образом себя и «другого», с теневыми аспектами сознания и многое другое. Как народные, так и авторские сказки через описание ритуала, процесса индивидуации героя, его инициации и интеграции, способны символически подсветить и выход из психологического тупика или кризиса, и ресурсы, и возможности, которые открываются человеку во время психотерапии. Хочется обратить внимание читателя на те метафоры и образы, которые используют авторы сборника в своих сказках. Фактически, каждая сказка представляет собой уже готовый инструмент для психотерапии.

ISBN 978-5-532-91661-6

© Сластихин В. И., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Публикация	5
Редакционный совет	6
Предисловие	7
Рецензия к.ф.н., клинического психолога, психоаналитика М.Г. Челноковой	10
Что такое Лига Профессионального Психологического Наставничества?	11
Сказкотерапия в работе с особыми детьми	15
Сказка называется «Теремок».	21
Сказкотерапия в консультировании семейных пар. Жили-были Король и Королева	23
Подарок Хранителя Семейных уз	28
Сказочные ресурсы в гипнотерапии	34
Психотерапевтическая сказка «Маленький лисенок»	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Василий Сластихин

Психотерапевтические сказки

на любой случай жизни

Публикация

Психотерапевтические сказки на любой случай жизни

Вторая Всероссийская практическая ОНЛАЙН-конференция
Лига Профессионального Психологического Наставничества
25 февраля 2023 года

Сборник докладов

Смоленск 2023

Редакционный совет

Сластихин В.И., руководитель ЛППН.

Афанасьева А.С., руководитель направления «Психологическая лаборатория» ЛППН.

Челнокова М.Г., руководитель направления «Сказкотерапия» ЛППН.

Сказкотерапия на любой случай жизни: Сборник докладов Второй всероссийской практической онлайн-конференции Лиги Профессионального Психологического Наставничества (ЛППН) Международной Профессиональной Ассоциации психологов (МПАП) 25 февраля 2023 года / Под ред. В.И. Сластихина, А.С. Афанасьевой, М.Г. Челноковой. – Смоленск.

Настоящий коллективный труд посвящен вопросам применения метода сказкотерапии в работе психологов различных модальностей. В сборнике рассмотрены психологические методы и подходы с использованием сказкотерапии, получившие особую актуальность в последние десятилетия, представленные в виде докладов и статей стажерами лиги ЛППН международной профессиональной ассоциации психологов.

Издание рассчитано на психологов и психотерапевтов, а также на широкий круг читателей, интересующихся теорией и практикой сказкотерапии.

Конференция была проведена силами ЛППН при поддержке МПАП

Предисловие

Сказка – великая духовная культура народа, которую мы собираем по крохам, и через сказку раскрывается перед нами тысячелетняя история народа...

Алексей Николаевич Толстой

*В каждой детской сказке живет еще одна,
которую в полной мере может понять лишь взрослый...*

Михаил Пришвин

Сказкотерапия – это метод психологической и психотерапевтической помощи, который использует сказку для решения самого разнообразного спектра задач. Концепция сказкотерапии опирается на наследие таких известных психологов как Э. Берн, К.Г. Юнг, М.-Л. Фон Франц, Л.С. Выготский, Д.Б. Эдьконин, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. Хочется также упомянуть исследования Х. Дикманна, В. Каст, К.П. Эстес и др. Сказка позволяет человеку легко и свободно раскрыться, так как берет на себя функции психологических защит. Это еще и «открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими», и «процесс поиска смысла, расшифровка знаний о мире и системе взаимоотношений в нем», и «процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева).

О сказкотерапии, как о методе психотерапевтической работы, сегодня говорят много. Данная тема известна многим психологам и у многих клиентов вызывает положительные чувства. Есть некоторое заблуждение, что сказкотерапия метод, для работы исключительно с детьми. Однако, сказкотерапия со взрослыми людьми работает не менее эффективно.

Психологи взяли данный инструмент для работы достаточно давно и используют его с разными запросами, в том числе в таких сферах человеческой жизнедеятельности, как конфликтология, семейное и индивидуальное консультирование, бизнес консультирование и т.д.

Несмотря на то, что в научной среде метод сказкотерапии известен не так давно, его применение использовалось уже с древнейших времен: представьте, когда люди собирались у костра или очага и рассказывали друг другу истории, которые у слушателей вызвали эмоции, переживания и благодаря этому становились событиями внутренней жизни. Сказки учили, наставляли, оберегали. Сказка передает мудрость поколений, учит разнообразию жизни – это древнейший прародитель метода психотерапии, психокоррекции и самый старинный инструмент помощи людям.

Вторая Всероссийская практическая онлайн-конференция Лиги Профессионального Психологического наставничества раскрывает тему сказкотерапии докладами психологов различных направлений и модальностей. В данной конференции приняли участие профессиональные психологи со всей России и из стран ближнего зарубежья. Каждая статья знакомит читателя с разными подходами и инструментами сказкотерапии. И, конечно, сборник содержит авторские сказки от наших психологов.

Все вопросы по публикации адресуйте руководителю Лиги Профессионального Психологического наставничества Сластихину Василию Ивановичу – клиническому психологу, семейному психологу, члену Международной Профессиональной Ассоциации Психологов (МПАП), представителю МПАП в регионах Российской Федерации, председателю альянса личного обучающего психотерапевтического сопровождения психологов "От сердца к сердцу" Контактную информацию и адреса в социальных сетях вы найдете в конце данного издания.



Сластихин Василий Иванович

Огромная благодарность от всего коллектива МПАП и ЛППН выражается Марии Геннадьевне Челноковой за участие в подготовке спикеров конференции и авторов статей сборника!

Мария Геннадьевна, руководитель направления «Основы теории и практики сказкотерапии» ЛППН, клинический психолог, практикующий психоаналитик, кандидат философских наук, ведущая групповых семинаров и тренингов. Сфера интересов: глубинная психология, архетипы и мифология.

В ноябре-декабре 2022 для стажеров ЛППН МПАП провела несколько встреч, посвященных основам теории и практики сказкотерапии: «Сказкотерапия эффективный метод работы как с детьми, так и со взрослыми. Однако, для разных возрастных групп есть свои особенности. На курсе стажеры познакомились с истоками метода, исследовали структуру сказочных сюжетов и разобрали практические элементы сказкотерапии. Рассмотрели содержание некоторых сказок: тайный смысл и философское значение. Курс практический, поэтому для участников одним из итогов встреч стало исследование личностных мифов – сказок, в которых мы живем.

«В данном сборнике представлены результаты теоретического и эмпирического исследования сказкотерапии. Это инструмент, который очень помогает в работе психолога, как с клиентами-детьми, так и с клиентами-взрослыми. Вопрос о валидации метода сказкотерапии, который может быть использован не только в психотерапевтических, но и в диагностических целях, выявляя у клиента самый широкий сектор психологических проблем, с которыми и следует работать психологу – очень актуален. Надеюсь, читателям будет интересно не только получить удовольствие от прочтения, но и взять авторские материалы для арсенала в свою работу» – А.С. Афанасьева.

Рецензия к.ф.н., клинического психолога, психоаналитика М.Г. Челноковой

Уважаемые читатели, Вы держите в руках уникальный сборник, выпущенный благодаря работе Лиги Профессионального Психологического наставничества МПАП.

Читатель сразу может обратить внимание на высокий уровень докладов и глубокий взгляд на то, как метод сказкотерапии способен помочь в психотерапевтической и психокоррекционной работе. В психологической практике сказка позволяет работать как с отдельным симптомом, так и со всей структурой личности, с образом себя и «другого», с теневыми аспектами сознания и многое другое. Как народные, так и авторские сказки через описание ритуала, процесса индивидуации героя, его инициации и интеграции, способны символически подсветить и выход из психологического тупика или кризиса, и ресурсы, и возможности, которые открываются человеку во время психотерапии.

Хочется обратить внимание читателя на те талантливые метафоры и образы, которые используют авторы сборника в своих сказках. Фактически, каждая сказка представляет собой уже готовый инструмент для психологической работы.

Также, отдельно отметим то, что авторами раскрываются особенности сказкотерапии с различными пациентами. Так, например, в работе с людьми с деменцией и другими видами заболеваний сказка может становиться эффективным средством для исцеления.

На мой взгляд, сборник адресован не только профессиональным психологам, но и широкому кругу любителей метода сказкотерапии, поскольку известно, что даже просто читая психотерапевтические сказки, человек запускает собственные созидательные процессы, а символы и метафоры сказок способны актуализировать творческие возможности и силы нашей психики.

Особую благодарность хочется выразить руководителю ЛППН МПАП В.И. Сластихину, клиническому психологу и опытному организатору, который проводит постоянную работу по обучению и повышению уровня квалификации психологов нашей ассоциации. И данный сборник является одним из результатов этой деятельности.

С уважением, к.ф.н., клинический психолог, психоаналитик
М.Г. Челнокова

Что такое Лига Профессионального Психологического Наставничества?



Психолог имеет право консультировать, получив «первоначальное вузовское» образование или пройдя переподготовку. С точки зрения этики, профессионализма и здравого смысла – **НЕТ!**

Через этап становления в профессии «психолог» проходил каждый специалист. Все знают, что без помощи и поддержки в этот период очень тяжело. Часто случается, что молодой специалист разочаровывается в профессии, еще не начав практику. ЛППН призвана исправить данное положение дел. Мы рады быть полезными и нужными для начинающих психологов.

Лига Профессионального Психологического Наставничества принимает новых членов в статусе «СТАЖЕР» на срок 1 календарный год.

В течение одного года стажерам предлагается:

Более 60 мастер-классов, семинаров, форумов;

Масштабные оффлайн мероприятия (съезд психологов МПАП, арт-пикник);

Возможность выступления на радио (получение дополнительных навыков, получение удостоверения радиожурналиста);

Непосредственное погружение в мир практической психологии;

Знакомство и тесное взаимодействие с практикующими специалистами из 10 стран, 38 регионов Российской Федерации, из 95 городов РФ;

Возможность общения и взаимодействия с практикующими психологами Вашего региона;

Возможность попробовать себя в качестве психолога-консультанта под руководством наставника;

Взаимодействие с участниками Лиги.

Участие в открытых мероприятиях МПАП и ЛППН;

Участие в Интервизионной группе и супервизиях;

Практика в психологическом консультировании под контролем наставника;

Участие в общественных и правительственных заседаниях в качестве эксперта;

Поиск первых клиентов и проводит самостоятельные консультации;

Активное участие в жизни профессионального сообщества;

Обучение практической деятельности в психологической лаборатории ЛППН;

Участие в очных и онлайн-конференциях, семинарах, мастер классах, от психологов с большим научно-практическим опытом работы;

Написание и публикация статей в профильных журналах и на сайте ЛППН.

В течение всего срока наставничества стажер формирует портфолио практикующего специалиста.

В конце срока прохождения ЛППН стажер проходит аттестацию. При удачной сдаче аттестации Международная Профессиональная Ассоциация Психологов признает участника ЛППН «практиком» МПАП.

Аттестационной комиссией выдается три документа:

Свидетельство МПАП «ПРАКТИК»,

Свидетельство о прохождении ЛППН,

Характеристику от Международной Профессиональной Ассоциации Психологов.

Все действительные члены Лиги Профессионального Психологического Наставничества (ЛППН) автоматически становятся членами Международной Профессиональной Ассоциации Психологов (МПАП), что позволяет:

эффективнее воплощать идеи и реализовывать индивидуальные проекты,

комплексно повышать уровень компетенций в сочетании теории и практики,

получать объективную обратную связь, через общение с коллегами, через участие в супервизиях, интервизиях,

повышать статус специалиста.

В Законе о психологической помощи в РФ, который дорабатывается и будет приниматься, есть пункт об обязательной принадлежности психолога к профессиональному сообществу. Именно поэтому, кредо Корпоративной некоммерческой организации «Международной Профессиональной Ассоциации Психологов» – «Объединяя Помогаем».

МПАП официально зарегистрированная организация, что дает преимущества:

юридически защищать интересы членов профессионального сообщества;

создавать необходимые условия для профессионального развития, обмена опытом;

входить в состав экспертных и рабочих групп, взаимодействовать с муниципальными, региональными федеральными органами власти, вносить рациональные предложения, развивать научно-практическую работу.

МПАП действует на основании Устава деятельности профессиональных членских организаций, ставя перед собой ряд задач для достижения цели.

Участие в ЛППН подразумевает разные уровни членства:

Стажер – начальная профессиональная подготовка в области психологии и психотерапии, (студенты профильных ВУЗов, психологи, получившие образования, но не имеющие опыт работы)

Студенты последнего курса ВУЗа (факультет психологии)

Психологи, прошедшие переподготовку (от 1000 часов), не имеющие опыта практической деятельности в области психологии.

Наставник – Профессиональная подготовка (переподготовка от 1000 часов) в области психологии и (подтверждается документом) опыт работы – от 1 года до 15 лет.

Лица, имеющие профессиональную подготовку в области психологии и психотерапии (подтверждается документом о профильном образовании) опыт работы от 10 лет, личная терапия от 70ч., супервизии от 50ч.

Член ученого совета – лица, имеющие ученую степень, в области Психологии, и других смежных областях.

Представители профессии – опыт непрерывной работы от 20 лет.

Огромная благодарность всем тем, кто участвует в нашем бесплатном социально-психологическом проекте. Спасибо организаторам, наставникам, представителям ученого совета и руководителям направлений:

Хлебодаровой Ольге Борисовне – президенту МПАП, председателю ученого совета, руководителю направления «Научно-исследовательская и культурно-образовательная проектная деятельность» ЛППН;

Аверьяновой Елене Владимировне – председателю комиссии по аттестации;

Агеевой Антонине Александровне – члену комиссии по аттестации;

Антонян Элине Юрьевне – руководителю направления методического сопровождения педагогов-психологов специальных образовательных учреждений и развитию компетенций по диагностике и психологическому сопровождению психосоматических заболеваний;

Афанасьевой Алле Сергеевне – руководителю «Психологической Лаборатории» ЛППН, члену ученого совета;

Белобровой Ольге Владимировне – руководителю направления методического сопровождения психологов-педагогов дошкольного образования;

Васиной Елизавете Викторовне – руководителю направления «От теории к практике»;

Голобородовой Виктории Анатольевне – руководителю направления «Психологическая радиожурналистика радио диалог», члену ученого совета;

Глубоковой Наталье Владимировне – руководителю направления «Психология и жизнь. Практика кризисного психологического»;

Кочневу Вадиму Арнольдовичу – наставнику, представителю ученого совета, руководителю направления методического сопровождения наставников ЛППН;

Кульневой Ольге Анатольевне – руководителю направления по развитию профессиональной идентичности и рефлексии, профилактике дистресса и эмоционального выгорания;

Полонской Ольге Борисовне – руководителю направления ЛППН «Экзистенциальный анализ – путеводитель в поисках смысла»;

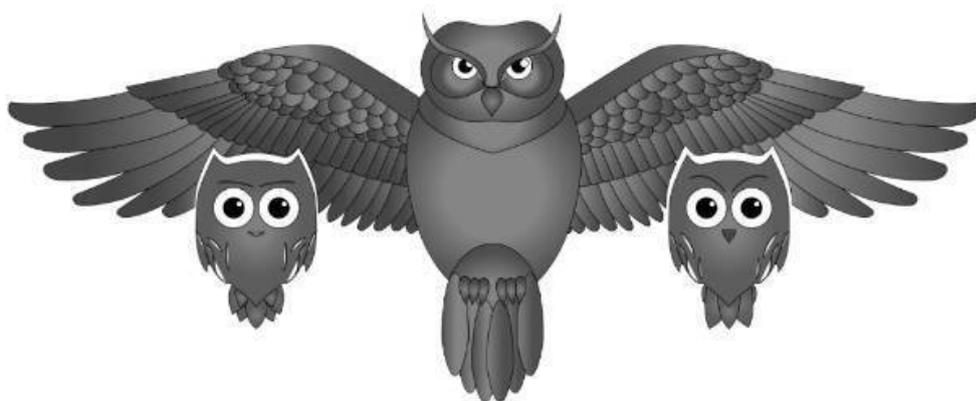
Собенниковой Марине Дмитриевне – руководителю направления «Организация и проведение коррекционно и/или развивающих мероприятий для детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями здоровья»;

Степановой Елене Борисовне – руководителю направления интервизии ЛППН;

Харитоновой Елене Геннадьевне – наставнику, руководителю направления лиги «Практические техники и инструменты практикующего психолога»;

Челноковой Марии Геннадьевне- Наставнику, руководителю направления ЛППН «Сказкотерапия»

Чичиной Анне Михайловне – наставнику, супервизору, руководителю направления супервизии ЛППН.



Сборник выпущен и оформлен в соответствии с требованиями публичной оферты, прописанными на сайте лиги
(ссылка на сайт ЛППН располагается в конце сборника).

Сказкотерапия в работе с особыми детьми

*Белоченко Татьяна Олеговна
Стажер МПАП, член ЛППН*



«Сказкотерапия в работе с особыми детьми»

Здравствуйте уважаемые коллеги! Меня зовут Белюченко Татьяна Олеговна. Работаю педагогом-психологом в техникуме для инвалидов.

В нашем техникуме обучаются подростки из категории лиц с ограничением возможности здоровья и инвалиды, такие как:

нарушения слуха;

нарушение речи;

расстройства аутистического спектра;

лица с нарушением функций опорно-двигательного аппарата;

лица с нарушением интеллекта

Ограничение возможностей – это интегральное, системное изменение личности в целом. Это человек, нуждающийся в совершенно иных, чем обычно, условиях образования, иного подхода к любой деятельности. И взаимодействие с психологом не является исключением.

Восприятие мира у таких людей имеет свою специфику.

У глухих обучающихся, в нашем техникуме, наблюдается бедность словарного запаса, сложность грамматических конструкций, форм и способов высказывания. Так же присутствуют трудности в овладении системой словесно-логического обобщения, словами, имеющими относительное, переносное и отвлеченное значение. Нарушение слуха снижает полноту зрительного восприятия, затрудняет развитие кинестической чувствительности. У глухих ребят больше задействован зрительный анализатор, а неумение выделить главные опознавательные признаки предмета приводит к замедлению скорости зрительного восприятия. Замедляется обратная связь обучающегося. Определенное своеобразие обнаруживается в развитии образной памяти. Глухие с большим трудом, чем слышащие, запечатлевают образы предметов во всем их своеобразии. Они склонны либо упрощать внешнюю структуру воспринятого предмета, уподоблять его ранее сложившемуся, привычному представлению, либо чрезмерно подчеркивать его отличительные черты. Также у них снижена точность запечатления предметов, что обусловлено неполной их зрительного восприятия, трудностями выделения существенных значимых признаков. Так же глухие затрудняются в мысленном сопоставлении ранее виденного предмета с воспринимаемым вновь, что связано с недостаточной свободой в оперировании образами предметов, то есть недостаток образного мышления. Наиболее трудным для глухих обучающихся оказываются логическая переработка текста, построение умозаключения.

Все обучающиеся с нарушением интеллекта характеризуются стойкими нарушениями психической деятельности, отчетливо обнаруживающиеся в сфере познавательных процессов, особенно в словесно-логическом мышлении [5].

Учитывая все особенности обучающихся, я использую, в своей работе, арт-терапию, песочную терапию. Так как только язык искусства понимается всеми людьми, не зависимо от их ограничений, одинаково точно.

Сегодня я бы хотела уделить время именно песочной терапии и то, как можно совместить сказку с песочной терапией.

Использование песка для отображения внутренних видений имеет длинную историю. Древние племена чертили защитные круги на земле и создавали различные рисунки из песка. Историческими и культурными параллелями песочной терапии являются рисунки на песке племен Навахо. В практике индейцев эти изображения используются в церемониях излечения, для предсказаний, изгнания нечистой силы и других целей.

Тибетские монахи издревле и по сей день практикуют создание из песка, в течение нескольких недель, мандал – для достижения совершенства и духовной гармонии. В Китае, Индии и Японии сосуды с песком размещают около входа в дом. Каждый входящий и выходящий опускает руки в песок, чтобы очиститься от дурных мыслей и опасных чувств.

Играя с песком, попадая на пляж, ребенок начинает строить причудливые замки, объединяя их в настоящие укрепленные города. Ребенок создает из песка замок, некоторое время любит, а потом волна или он сам разрушают творение. Один сюжет жизни завершается, уступая место следующему. И так бесконечно. Это процесс развития самопознания, спонтанная «самотерапия». Казалось бы, все просто. Но именно это простое, естественное для человека действие хранит уникальную тайну бытия: все приходит и уходит, нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено – просто старое уступает место новому [2].

Принцип “Терапии песком” был предложен еще Карлом Густавом Юнгом, замечательным психотерапевтом, основателем аналитической терапии. Быть может, естественная потребность человека “возиться” с песком, и сама его структура подсказали великому Юнгу эту идею. Ведь песок состоит из мельчайших крупинок, которые только при соединении образуют любимую нами песочную массу. Многие психологи видят в отдельных крупинках символическое отражение автономности человека, а в песочной массе воплощение Жизни во Вселенной [1].

Игра и творческий потенциал, как часть терапевтического процесса, уже использовались, особенно в работе с детьми: Мелани Кляйн, Анна Фрейд, Эрик Эриксон, Шарлотта Бюлер и многие другие были сторонниками использования игрушек и миниатюр для терапевтических, диагностических и других целей. Анна Фрейд (1960) писала: «...мы сразу переносим весь знакомый ребенку мир в комнату аналитика и предоставляем ребенку свободу действий в нем, на глазах у аналитика, но без вмешательства с его стороны. Таким образом мы изучаем различные реакции ребенка, степень его агрессивности или сострадания, а также его установку в отношении к разным предметам и людям, представленным с помощью игрушечных фигур... Игрушечный мир удобен и подчинен воле ребенка, ребенок может совершать в нем все те действия, которые осуществляются в реальном мире, исключительно в пределах фантазии вследствие того, что ребенок обладает недостаточной силой и властью» [4].

История песочной терапии берет начало в 1929 г., когда английский педиатр, психотерапевт Маргарет Ловенфельд впервые стала применять песочницу и миниатюрные фигурки в игровой психотерапии с детьми – так родилась «Техника построения мира». Ее цель состояла в том, чтобы найти среду, привлекательную для детей и обеспечивающую связь между наблюдателем и ребенком. Она увидела потенциал использования маленьких игрушек, которые помогают детям сообщать их самые глубокие мысли и чувства. В юности М. Ловенфельд читала «Игры на полу», написанные в 1911 году Гербертом Уэллсом, автором «Войны миров» и «Машины времени». Г. Уэллс был глубоко убежден, что игра обеспечивает условия для экспансивных и инновационных идей во взрослой жизни. В «Играх на полу» он описал игру, в которой участвовал с двумя своими сыновьями. Используя куски древесины и бумаги, пластилин, миниатюрные фигурки людей и животных, они сочиняли различные истории, строили города и острова. Герберт Уэллс внес важный вклад в признание данных материалов и типов игры, активизирующих изобретательность и творческое воображение. Под впечатлением от рассказа Герберта Уэллса М. Ловенфельд начала активно внедрять «Технику Мира».

До открытия Института детской психологии в Англии в конце 1920-х годов М.

Ловенфельд имела большую коллекцию маленьких игрушек и миниатюр, окрашенных палок и т. д. Она хранила их в коробке, которую дети называли «Коробкой удивления». В ходе организации Института детской психологии объекты были помещены в бюро с маленькими ящиками, которому дети дали название «Мир». М. Ловенфельд установила две цинковые коробки: одну заполненную песком, другую – водой. Дети начали использовать миниатюрные объекты вместе с содержимым коробок. «Техника Мира» — это спонтанное расположение миниатюр во влажном или сухом песке для создания картины или некоего Мира [4].

Формированием концепции “песочной терапии” занимались, в основном, представители юнгианской школы. Например, швейцарский аналитик Дора Калфф. В 1950-х годах Дора Калфф встретила с М. Ловенфельд. Будучи юнгианским аналитиком, Д. Калфф дала «Тех-

нике Мира» юнгианскую теоретико-методологическую базу и назвала это «Песочной терапией». Ее трактовка отразила знание восточных философий, высокоразвитые интуитивные способности, богатый опыт использования подносов с песком, совместные исследования с К. Юнгом и М. Ловенфельд.

Ее взгляды базировались на «высказанной Юнгом основополагающей гипотезе о том, что психике человека присуще стремление к целостности и самоисцелению». В возрасте 83 лет в предисловии к автобиографии Юнг писал: «Все, что находится в бессознательном, стремится проявиться вовне, и личность также в своем развитии стремится перейти из бессознательного состояния к целостному переживанию самой себя» [6].

В своей автобиографии «Воспоминания, сновидения, размышления» Юнг описал сложный период после разрыва с Фрейдом в 1912-13 годах. Юнг стал строить образы на берегу озера из камней и воды, подобно ребенку, для которого такая деятельность является средством обретения психического равновесия. Он писал: «...у меня была уверенность, что я нахожусь на пути к открытию мира. Потому что эта игра... была только началом. Она высвободила поток фантазий, которые я потом тщательно записал». Воплощение в природных материалах спонтанно возникавших образов помогло Юнгу разобраться в своих переживаниях и дало выход его творческой фантазии. В дальнейшем он вновь вступал в диалог с фантастическими персонажами, проявлявшимися в его воображении. Материал бессознательного мог затем найти свое отражение в живописи, рисунке, скульптуре или художественных описаниях. Юнг назвал этот процесс активным воображением, рассматривая его в качестве инструмента взаимодействия с коллективным бессознательным [6].

Предложенная Юнгом техника «активного воображения» помогла понять, что внутренний мир человека богат и многообразен, хотя человек зачастую этого не осознает, и что, создавая условия для проявления фантазии, можно осознать ранее скрытые или подавленные чувства и представления.

Д. Кальфф также указала на возможность использования песочной терапии в работе со взрослыми и детьми и обратила внимание на то, что песочные композиции взрослых отражают те же стадии психического развития, что и детские работы. Благодаря работам Доры Кальфф песочная терапия была представлена в качестве составной части аналитического процесса, конкретной формы метода «активного воображения» Юнга [1].

Итак, благодаря Карлу Густаву Юнгу и Доре Кальфф создание песочных картин переместилось в психологическую, психотерапевтическую плоскость и успешно в ней существует в настоящий момент, используясь в разных парадигмах.

Классический метод юнгианской песочной Sandplay терапии активизирует врожденные ресурсы самоисцеления человека и обеспечивает возможность для дальнейшего его продвижения на пути индивидуации. Sandplay – «игра в песок» позволяет снизить уровень сопротивления изменениям и, следовательно, исчезает ощущение нереализованности. У человека возникает ощущение управления собственной жизнью и контроля над ситуацией.

На сегодняшний день существует несколько направлений Sandplay. Так как возможности метода расширяются, – появляются многочисленные модификации и формы. В научном мире, в частности, на международной конференции в Сан-Франциско (1995), принята следующая классификация: Sandplay с большой буквы «S» – это классическая форма юнгианской песочной терапии со свойственной ей теоретической базой и методологией; sandplay с маленькой «s» – это различные модификации метода (песочная терапия в контексте арт-терапии, сказки на песке, дидактические программы на песке, медитации на песке, реабилитационные программы для людей др.).

Игры на песке – одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Строя картины из песка, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребенка форме

передаем ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира. При этом мы еще и врачуем собственную Душу, усиливая своего Внутреннего Ребенка.

Согласно Ж. Пиаже (1951), игра – основной способ развития детей в дошкольном возрасте. К. Юнг (1971) говорил, что «фантазия – мать всех возможностей, где подобно всем психологическим противоположностям, внутренний и внешний миры соединяются вместе» [4].

Использование в песочнице миниатюрных фигурок, объединение их в некоторый сюжет, наводит на мысль о спектаклях внутреннего театра личности. Фигурки могут символизировать субличности автора песочной картины. Таким образом, наблюдая за взаимоотношениями героев песочной картины, человек может установить актуализированные в данный момент субличности и вступить с ними в диалог. В этом случае основной акцент делается на построение диалога с фигурками.

В песочных картинах есть важнейший психотерапевтический ресурс – возможность осознанного изменения формы, сюжета, событий, взаимоотношений. Именно эта идея лежит в основе сказкотерапевтического подхода в работе с песочницей. Так как игра происходит в контексте сказочного мира, человеку предоставляется возможность творческого изменения напрягающей его в данный момент ситуации или состояния. Преобразуя ситуацию в песочнице, человек получает опыт самостоятельного разрешения трудностей, как внутреннего, так и внешнего плана. В этом и проявляется его сила Волшебника.

Сказка – один из древнейших видов словесного искусства. Она уходит корнями в народное творчество доклассовой эпохи и до сего дня остается спутником человека, доставляя ему огромное художественное наслаждение. Высокие поэтические достоинства сказки в значительной мере объясняются тем, что в ней выражены накопившиеся столетиями мысли и чувства народа [3].

Часто в сказках старец задает вопросы типа: кто? почему? откуда? куда? для того, чтобы вызвать саморефлексию и мобилизовать моральные силы, а еще чаще он дает необходимый магический талисман неожиданное и невероятное средство для достижения успеха, являющееся (как в хорошем, так и в плохом) одной из особенностей целостной личности. По мнению Юнга вмешательство старца оказывается жизненно необходимым. Результатом такой встречи становится озарение и распутывание фатальных конфликтов [7].

В сказкотерапии песочница – это СРЕДА, в которой невидимое становится видимым, в которой совершаются символические действия, строится диалог человека с самим собой, моделируются разнообразные жизненные обстоятельства, создаются символические декорации для проживания инициаций. Словом, песочница в сказкотерапии – это среда, в которой ОЖИВАЮТСЯ СКАЗКИ [2].

Вот и в нашей песочнице оживают сказки. Сказка, о которой будет идти речь сегодня, называется «Теремок». Это сказочное мероприятие проводится в начале учебного года с первокурсниками. Оно помогает объединить ребят, понять наличие мотивации к обучению. А также несет в себе терапевтический эффект, так как можно прямо здесь и сейчас все изменить, как хочется.

Сказка называется «Теремок».

Хочу отметить, что не все ребята знают эту сказку и поэтому, в процессе рассказывания, ребята придумывают что-то свое. На песочном поле выставляется «Теремок», заранее подготавливаю фигурки, чуть больше, чем ребят. Так как бывает, что кому-то не понравится тот герой, которого он выберет (выбирают в закрытую, вытягивая из мешочка). Вытягивают по очереди. Здесь можно будет увидеть кто первый согласился начинать, и кто будет завершать. Как правило тот, кто первый начал, тот всю сказку и будет всем подсказывать. Выбрав героя, начинает рассказывать сказку: «Бежит по лесу... придумывает кто же бежит. Бежать может долго, может даже ползти или по пути все деревья раскурочить. В общем путь к «теремку» у всех свой собственный. Увидел теремок и спрашивает: «Кто, кто в теремочке живет...». Теремок ему отвечает, человеческим голосом: «Я тут живу, я тут стою, а ты кто?». И герой начинает про себя рассказывать, кто он, зачем пришел, что хочет. Просит теремок впустить его пожить. Теремок отвечает: «Я впусти тебя, но у меня есть правило, что ты будешь в замен делать, каким полезным делом?» И герой начинаем придумывать полезное дело (полы мыть, дрова рубить, печку топить и т.д). Каждый следующий герой проделывает тоже самое, только разрешение пожить еще спрашивают у всех проживающих. Коллективно обдумав, полезен ли этот путешественник или нет. Бывали случаи, когда группа отказывалась впускать в теремок нового героя. Тогда предлагалось подумать и решить, чем же полезным он может быть. Когда все зашли и начали жить поживать, предлагается выстроить на песочном поле все то, что каждый будет делать. Это может быть и целая битва за право проживания. В результате, приходят к мирному соглашению. У кого-то дом маленький, всем места не хватает, строится новый теремок. Все дружно переезжают и продолжают жить поживать да добра наживать.

Благодаря этой сказке мы увидели мотивацию первокурсников, с каким желанием или без желания приехали. В результате, когда все свое место выстроили, произошёл терапевтический эффект. Ребятам удалось договориться друг с другом, кого не хотели принимать, приняли. Кому не понравился «герой», поменял его.

Ребята научились следовать правилам. Ведь у каждого человека есть жизненные правила – некая система принципов, которой он следует. Благодаря следованию такой системе, человек получает какой-то положительный результат.

Каждый человек является частью социума, он обязан подчиняться определенным требованиям. Без этого его быстро исключат из группы, и он станет изгоем. В нашей сказке был урок, «теремок» прежде, чем разрешить пожить, обязательное правило выполнить просил.

И еще один урок, в нашей сказке был. Каждый должен был освоить, что в жизни важен баланс и этот баланс можно осуществить только следуя еще одному правилу – это «давать-брать», равноценность этих действий приводит к балансу в отношениях и в жизни. И это, в сказке, отображено, когда «теремок» просит взамен своей услуге, что-то дать.

Список используемой литературы:

Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998.-50 с.

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Игра с песком. Практикум по песочной терапии. – Санкт-Петербург; Москва: Речь, 2022.

Мелетинский Е. М. М., Герой волшебной сказки. – М.-СПб.: Академия Исследований Культуры, Традиция, 2005. – 240 с

Сакович Н. А. С., Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.

Специальная психология: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. заведений/ В.И. Лубовский, Т.В. Розанова, Л.И. Солнцева.; Под ред. В.И. Лубовского.– 2-изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.–464с.

Штейнхардт Л. Ш., Юнгианская песочная психотерапия. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с: ил. – (Серия «Практикум по психотерапии»).

Юнг К.Г. Ю., Душа и миф: шесть архетипов. Пер. с англ.-К.: Государственная библиотека Украины для юношества, 1996.– 384 с

Сказкотерапия в консультировании семейных пар. Жили-были Король и Королева

Барыбина Маргарита Михайловна

Стажер МПАП, член ЛППН



Исходя из названия направления, сказкотерапия – лечение сказкой. Сказки мы все любим с детства. И в, казалось бы, детских сказках много сюжетов о совместной жизни мужчины и женщины. Причем истории многообразны – это и волшебные сказки, в ходе которых происходит встреча героя с героиней, множество различных приключений, перемещений, и в финале как правило свадьба или воссоединение супругов; это и сказки о животных, в образах кото-

рых зашифрованы вполне себе узнаваемые типажи и ситуации; это и так называемые социально-бытовые сказки, в которых герои применяют свой ум, смекалку и хитрость для решения каждодневных или случайно свалившихся на них задач, чаще житейских, всем знакомых. В этих историях прекрасно иллюстрируется период ухаживаний, сам брак с распределением ролей внутри семьи, обязанностей и ответственности друг перед другом, преодоление кризисных моментов, возможные проблемы партнеров, возникающие или обостряющиеся с годами.

Приведу несколько примеров сказок про взаимоотношения мужского и женского персонажа:

Сказки о животных – «Журавль и Цапля», «Лиса и Котофей Иванович», «Петушок подавился», «Тысяченок и Червяк» (корейская).

Волшебные сказки – «Царевна-лягушка»/ «Сын-медведь» (карельская), «Финист-ясный сокол», «Аленький цветочек», «Федот-стрелец», «Усониша-богатырша», «Жадная старуха», «Маленькая фея» (боснийская).

Социально-бытовые – «Семилетка»/ «Умная дочь» (чешская), «Ленивая жена», «Упрямая жена», «Болтливая старуха», «Поспешишь-людей насмешишь» (польская).

Такое количество всевозможных сюжетов можно прекрасно использовать при консультировании семейных пар, наравне со сказками, которые в ходе работы составляют сами клиенты, либо работая по авторской сказке, созданной психологом для конкретной пары.

Что дает работа со сказкой в супружеском консультировании?

– Помогает осознать суть проблемы в паре и связать сказочные события и поведение в реальной жизни, перенести сказочный смысл в реальность. В ходе работы с каким-то сказочным сюжетом происходит осознание причинно-следственных связей в развитии сюжета с последующим переносом в реальность. Для этого задаются следующие вопросы: что происходит? Почему это происходит? Кто хотел, чтобы это произошло и зачем ему это было нужно? Важно, чтобы пришло понимание места и назначения каждого персонажа сказки.

– Несет в себе воспитательный и познавательный момент, может помочь расширить количество вариантов действий в конкретной сложной ситуации, с которой столкнулись клиенты. И конечно же, прорабатывать сказочные ситуации с позиции того, какой жизненный урок клиенты могут вынести из сказки и как использовать его в дальнейшем.

– Философская составляющая работы со сказкой как попытка через ее осмысление найти смыслы, расшифровать знания о мире и системе взаимоотношений в нем. Любую сказку мы будем рассматривать с разных сторон, открывать слой за слоем, смысл за смыслом.

– Помогает активизировать ресурсы как отдельной личности, так и семьи в целом, ее потенциал.

Рассмотрим три варианта работы со сказкой в семейном консультировании.

Вариант 1. Работа с готовой известной сказкой.

Прежде чем выбрать для работы какую-то историю, я считаю, следует дать возможность клиентам самим предложить образы и сюжеты, близкие им. «Какую сказочную историю напоминает ваша семейная история? С каким персонажем сказки вы могли бы себя сравнить?» В том случае, если подобные вопросы вызывают затруднения, можно начать работать с той сказкой, которая по мнению психолога наиболее подходит под клиентский запрос. Следует уточнить, знакомы ли они с этой историей, для погружения в работу – прочитать вслух.

На примере сказки «Царевна-лягушка» приведу возможные темы и направления беседы с парой:

– история знакомства, самые ранние воспоминания друг о друге, чувства тогда и сейчас при рассказе об этих моментах (сцена знакомства на болоте);

– проработка семейных ролей, прав и обязанностей, возможно их пересмотр, если старое изжило себя (договор между лягушкой и царевичем, задания царя, настроение и поведение царевича);

– отношение к текущему образу жизни, комфортность «упаковки», текущего статуса, положения, согласованность ценностей и каковы они для каждого из супругов (разбор «костюмов» сказки, пошив сорочки царю, как метафора «создания» новых социальных ролей; сжигание лягушачьей кожи, как метафора отказа от себя прежнего);

– ресурсные, радостные события, которые происходили в жизни семьи и которые очень ожидаемы и желанны для супругов. Что было сделано или хотелось бы сделать для счастливой семейной жизни (пир у царя; выпечка хлеба, как символа достатка, изобилия и трансформации идеи в творческий продукт)

– трудности, с которыми сталкивались в семейной жизни и способы преодоления, которые уже применялись. Расширение вариантов помощи в решении сложных вопросов (помощники царевича на пути к царству Кощея, прокачка внутренних качеств, таких, как дух, знания, мудрость, сила, ответственность, доброта, избавление от инфантильных страхов; образ пути как изменений, достижения цели, свободы выбора)

– разбор потребностей согласно нижеприведенной таблицы (сцена сжигания кожи и превращения Василисы в птицу):

Таблица для жены

Потребности мужчины		Потребности женщины	
Даю мужу	Оценка	Получаю от мужа	Оценка
Доверие		Заботу	
Свободу		Понимание	
Принятие		Уважение	
Восхищение		Преданность	
Признательность		Признание	
Поощрения		Подкрепление уверенности в себе	

⊕

Таблица для мужа

Потребности женщины		Потребности мужчины	
Даю жене	Оценка	Получаю от жены	Оценка
Заботу		Доверие	
Понимание		Свободу	
Уважение		Принятие	
Преданность		Восхищение	
Признание		Признательность	
Подкрепление уверенности в себе		Поощрения	

□

– портрет идеальной семьи (можно попросить нарисовать или рассказать в виде истории, сказки), через рассмотрение сцены победы над Кощеем и воссоединения с женой.

На первоначальном этапе можно использовать карточки – иллюстрации различных сцен из сказки, которые либо вытягиваются вслепую, либо по принципу наибольшего эмоционального отклика, причем как позитивно, так и негативно окрашенного. Примерные вопросы для данного этапа:

– Что вы видите на картинке? Что привлекает ваше внимание больше всего? Какие чувства вызывает этот рисунок? Вы узнали сцену из сказки? Что вы чувствовали, когда слушали эту часть?

Далее при позитивном отклике просим описать событие или ситуацию из реальной жизни, которое откликается на эту сцену и картинку. Затем рассказываем о значении символов, рассуждаем вместе с клиентами и выявляем и закрепляем ресурс.

При негативном отклике выясняем, что его вызвало. Просим представить персонажа от первого лица, обсуждаем историю, рассказанную клиентом. Затем рассказываем о значении символов, направляем беседу в русло самопознания и также выявляем, и закрепляем ресурс.

В качестве домашнего задания или темы следующей встречи можно предложить написать собственную историю, сказку, притчу на сюжет картинки, с которой работали.

Таким образом на примере одной сказки можно разобрат множество сторон семейной жизни. Это одновременно диагностика и очень обширная программа для работы со всеми аспектами семейных отношений.

Вариант 2. Сочинение своей сказки клиентами.

В этом случае можно использовать метафорические карты со сказочными героями и сюжетами для упрощения работы, если возникают трудности в сочинительстве без подкрепления визуальными образами. В этом случае структура работы, следующая:

1 карта – Начало (когда и где это было? Кто главные герои?) – «Жили-были...»

2 карта – Вызов (что случилось? Что побудило к действию?) – «И вот однажды...»

3 карта – Перипетия (резкое изменение в жизни героев, в ходе действия) – «Из-за этого...»

4 карта – Кульминация (решающий момент)

5 карта – Развязка (каких результатов достигли герои? Какие уроки из своих действий извлекли? Как изменилась их жизнь?)

Далее уточняем впечатление от сказки, помогаем соотнести сказочный сценарий с жизнью клиентов, уточняем мораль и закрепляем позитивную развязку. Если развязка истории отрицательная, стараемся выяснить, что или кто может помочь изменить финал. Стараемся переработать его в позитивную сторону и закрепить у клиентов.

Одним из вариантов работы также может быть задание сочинить сказку друг для друга или совместно. Часто на сессии приходится следовать за клиентами, менять что-то на ходу, отходить от заранее запланированного алгоритма.

Могу привести следующий случай из практики. Заданием на консультации было составить общую сказку. Каждый из супругов выбирал свою индивидуальную карту героя (ВО), сюжетные карты – общие (выбирались ВЗ). У мужа история сложилась очень быстро: главный герой – молодой человек, принц, любивший проводить время один на охоте с любимой собакой и верным конем. Однажды он встретил прекрасную девушку, влюбился и сделал ей предложение. Жители королевства были очень удивлены, когда провожали взглядом карету, увозящую в путешествие Принца и его прекрасную жену. Для клиента эта небольшая история была про совместное будущее вместе, путешествие, длиною в жизнь. Удивление жителей вызвано неожиданным изменением семейного статуса и в жизни самого клиента.

У супруги по данным картинкам составить историю не получилось. Ее героиня – волшебница, парящая на колеснице в облаках, желающая легкости и свободы в семейных отноше-

ниях. Она вытащила свои индивидуальные карты (также ВЗ) и у нее получилась такая история. Когда волшебница была младенцем, на нее наложила заклятие ведьма – не найдет она себе любимого и никогда не выйдет замуж. Девушка выросла и смогла побороть волшебство, она встретила молодого человека, влюбилась, и несмотря на страхи, решила войти в двери под названием Замужество. Отчасти от любопытства, отчасти из желания быть рядом с любимым. Но ждало ее разочарование, все тяжело давалось, приходилось работать над отношениями, много сил уходило на выяснение отношений, много слез лилось от обид. Не чувствовала она себя счастливой.

Задачу, которую я ставила, помочь клиентам посмотреть на отношения с позиции друг друга, удалась. Первоначально хотелось, чтобы при работе с одинаковыми картами сильнее сыграл эффект разности в восприятии рисунков, что расширило бы понимание картины мира партнерами. Но в той работе, которая получилась удалось не только увидеть эти различия, но и диагностировать те личностные проблемы, которые есть у каждого, и в том числе мешают строить гармоничные отношения. В одной этой консультации вскрылось несколько слоев – от выбора карточек персонажей до анализа каждой из сцен и всей истории в целом-, с которыми предстоит еще работать.

Вариант 3. Сочинение сказки психологом для своих клиентов.

Далее помещаю свою авторскую сказку и схему, по которой можно вести обсуждение.

Подарок Хранителя Семейных уз

Жили-были Король и Королева. У них было небольшое королевство, но всего в нем хватало для счастливой жизни. У них росла дочь – маленькая Прекрасная Принцесса. И все было бы прекрасно, только Королева чувствовала себя несчастной. Не замечала она тех благ, что были у нее, все время ворчала и была недовольна. То Король слишком занят своими обязанностями и не уделяет ей достаточно времени, то в Королевстве все не так, как ей бы хотелось, то Принцесса слишком шумит и пристаёт, и не дает заниматься любимым садом.



Король же был действительно занят важными государственными вопросами. А после того, как все дела заканчивались, хотелось ему просто побыть наедине с собой. Но напрямую говорить он не мог, не хотел расстраивать Королеву. Поэтому просто тихонько удалялся в библиотеку, где читал различные книги. А интересовало его очень много – и политика других государств, и географические открытия, и различные исследования, и гипотезы ученых. Часто его уединение прерывала Королева. Бывало, влетит раздраженная и говорит: «Вот опять сидишь за своими книгами, лучше бы со мной и Принцессой погулял, поговорил. На нас никогда времени нет!». И выходило, что вместо отдыха получал Король очередную порцию головной боли и проблему, требующую какого-то решения.

Как-то пришел в Королевство старый Мудрец и попросил встречи с Королем.

– Слышал я, что с Королевой вы живете не душа в душу, а как на пороховой бочке. Могу помочь вам.

–И как же? – спросил заинтересованно Король, хотя ему не очень понравилось, что незнакомец рассуждает о его семейной жизни.

– Отправляйтесь вместе в путешествие, в Страну Исполнившихся Желаний. Уверю, когда вы вернетесь оттуда, все в вашей жизни изменится.

– Не слышал я про такую страну, Мудрец! Как же в нее попасть?

– Я дам вам волшебную книгу. Начнете читать ее и перенесетесь в эту страну в то же мгновение.

Удивился Король, но и интерес в нем проснулся. Что они теряют? Жизнь и так с каждым днем все невыносимей становится. Согласился с предложением Мудреца.

– А что ты хочешь за такую книгу волшебную? «И зачем помогаешь?» — спросил Король.

– Я не просто Мудрец, я Хранитель Семейных Уз. Узы эти прочнее каждое следующее поколение делают, но только если крепкие они, здоровые, если Любовь, Верность, Преданность и Поддержка их питают. А когда недовольство и ссоры кругом, то ослабевают, а порою и рвутся. Тогда нарушается связь поколений, болезни всякие приходят. Нехорошо это! Когда вижу, что где-то слабеют Узы – спешу помочь. Наградой мне счастье ваше и процветание семьи.

Король задумался. Правду Мудрец говорит. Принцесса из задорной и веселой девочки в угрюмую и подозрительную стала превращаться.



На следующий день, вечером, Король позвал Королеву в свою библиотеку, рассказал о встрече с Мудрецом и показал Книгу волшебную. Согласилась она на путешествие, любила Короля и не хотела, чтобы их Узы истончились, а тем более порвались. Открыл Король первую страницу, начал читать первую строчку и, вдруг, золотое мерцание над книгой начало подниматься и окутывать Короля и Королеву с ног до головы, пока совсем они не исчезли. Лишь книга осталась на столе лежать.

Смотрят они вокруг. Где оказались? Видят арку красивую, цветами увитую и написано на ней Страна Исполнившихся Желаний. Шагнули они сквозь нее. Король в ту же минуту исчез куда-то, на дороге одна Королева осталась. Оглянулась по сторонам – вокруг красивый сад, полный прекрасных цветов. Идет, наслаждается! Бежит к ней Король с распростертыми объ-

тиями. «Привет, любимая! Я закончил все свои дела! Давай погуляем по этому чудесному саду, который ты создала для нас. И Принцессу позовем!» Прогулка вышла чудесная, они болтали, смеялись, качались на качелях, катались в лодке по пруду и много чего еще делали. Вздохнула Королева – вот этого я и хотела! Разве не прекрасно!

На следующий день все повторилось. Неделю Королева радовалась, что супруг наконец-то уделяет ей все свое свободное время. Но когда вторая, и третья неделя проходили по такому же сценарию, что-то начало ее раздражать. Разговоры были все те же, прогулки и совместные занятия такие же. Разве этого она хотела? Тогда чего? Что опять не так? Вроде бы все исполнилось. В конце месяца Королева была готова уже кричать и плакать. Не выдержала она идиллии и побежала по направлению к арке. Захотела покинуть эту страну.

Подбежала к тому месту, где арка была. А там уже ворота стоят и рядом охрана. «Чего вы хотите?», – спрашивают. «Вернуться домой хочу», – плачет Королева. «Выпустите отсюда». «Чего вы хотите?», – снова спрашивают охранники. Села Королева на землю и задумалась, а чего я на самом деле-то хочу? Слишком мало времени с Королем плохо и слишком много времени тоже плохо. Так я же сама ни разу Королю не сказала, что хочу. Сразу с упреками и криками. Ни разу не спросила, как он себя чувствует после того, как все дела закончит и почему в библиотеку убегает. «Хочу уметь так сказать о своих чувствах и желаниях, чтобы услышал и понял меня Король, чтобы договариваться умели и оба счастливы были!»

В тот же момент, как подумала обо всем этом Королева, оказалась она в Библиотеке супруга. Видит, и он сидит и как будто ее ждет. Посмотрели они друг на друга, улыбнулись и потом до самой ночи разговаривали. Спрашивали, уточняли, узнавали друг у друга то, о чем перестали говорить уже очень давно.

Стоит сказать, что путешествие Короля было немногим лучше, чем у Королевы. В его идеальном мире никто с ним не ссорился, все его оставили в покое. Он часами проводил в Библиотеке, прочитал столько книг, сколько и представить себе не мог. Но в какой-то момент подумал: «А что так тихо? Где все? Почему не зовут меня? Не ищут?» Вышел он из Библиотеки, прошелся по покоям, вышел в сад и нигде не встретил ни души. Зашел в конюшню. Видит, сидит там слуга и чистит упряжь. Спросил Король, куда все подевались. Удивился слуга: «Вы же отдохнуть хотели, так Королева всем сказала. Приказали собраться всем и тихонько уехать, чтобы только не мешать.» «И как давно все уехали? – Так уж год прошел». Король задумался, почему так получилось? Вроде бы хотел он покоя, но не такого длительного. И где теперь искать всех? С чего вдруг все решили, что его оставить нужно на столько месяцев одного? А потом понял, что ни разу не обозначил ни время, ни причину своего желания почтить одному. Все боялся обидеть лишний раз и молчал, мол сами догадаются. Вот и догадались, буквально поняли. Побежал тогда Король к выходу и также, как и Королева у ворот оказался. «Чего вы хотите?» «Хочу уметь так сказать о своих чувствах и желаниях, чтобы услышала и поняла меня Королева, чтобы договариваться умели и оба счастливы были!»

– Да уж, плохо мы мысли друг друга читаем. «Да и возможно ли это?» — сказала Королева.

– Возможно, если знать истинные желания. Не прав я был, что молчал все время о том, что мне нужно, – признался Король

– И я не права была, что вместо ласкового слова, недовольство свое на тебя выливала, – согласилась Королева.

В этот самый момент где-то довольно улыбнулся Хранитель Семейных Уз. Но это было только начало в исполнении того желания, которое оба загадали у Ворот Страны Исполнившихся Желаний.

Схема размышления над сказками и их обсуждением

Акцент

Направление размышления

Вопросы

Комментарий

Основная тема

Важно понять основные идеи сказки, то есть, что с помощью нее нам хотели пере дать наши предки, какой опыт, о чем предупредить, чем подбодрить и пр.

О чем эта сказка? Чему она нас учит? В каких ситуациях нашей жизни нам пригодится то, что мы узнали из сказки? Как конкретно мы это знание будем использовать в своей жизни?

Через основную тему нам передаются общие нравственные ценности, стили поведения и взаимодействия с окружающими, общие ответы на общие вопросы

Линия героев сказки. Мотивы поступков

Важно понять видимую и скрытую мотивацию героев сказки.

Почему герой совершает тот или иной поступок? Зачем ему это нужно? Чего он хотел на самом деле? Зачем один герой был нужен другому?

Можно размышлять и проводить обсуждение отдельно для каждого героя, или во взаимосвязи героев друг с другом

Линия героев сказки. Способы преодоления трудностей

Важно «составить список» способов преодоления трудностей героями сказки.

Как герой решает проблему? Какой способ решения и поведения он выбирает? Активный и пассивный? Все решает и преодолевает сам, или старается передать ответственность другому? В каких ситуациях нашей жизни эффективен каждый способ решения проблем, преодоления трудностей?

Имея набор способов решения проблем: прямое нападение на врага, хитрость, использование волшебных предметов, групповое решение проблем и др., важно оценить в каких ситуациях реальной жизни мы можем использовать тот или иной способ разрешения трудностей.

Линия героев сказки. Отношение к окружающему миру и самому себе

Важно понять общую направленность героя: он созидатель или разрушитель по отношению к окружающему миру, другим героям.

Что приносят поступки героя окружающим- радость, горе, прозрение? В каких ситуациях он созидатель, в каких разрушитель? Как в реальной жизни человека распределяются эти тенденции? Как в жизни каждого из нас распределяются эти тенденции?

Важно при обсуждении развивать гибкий подход к созидательным и разрушительным тенденциям. Проявление базовой тенденции во многом зависит от конкретной ситуации в жизни.

Актуализированные чувства

Важно осознать,

Какую эмоциональную реакцию вызывает у героя определенная ситуация и почему?

Какие чувства вызывает

эта сказка? Какие эпизоды вызывали

радостные чувства? Какие грустные? Какие ситуации вызвали страх? Какие ситуации вызывали раздражение? Почему герои реагирует именно так?

Размышляя над сказкой с позиции чувств, которые она вызывает, можно делать акцент на источники чувств внутри нас.

Образы и символы в сказках

Важно осознать,

какие тенденции, уроки, способы поведения несет в себе каждый герой сказки.

Кто такой Иван-царевич? Кто такой Колобок? Кто такая Курочка Ряба?

Можно привлекать не

только собственные рассуждения на тему «Что есть этот образ», но и словари образов, особенно юнгианские

В работе с парами, как и индивидуально, использование сказки помогает мягче подойти к проблеме и бережнее работать с клиентами. Часто такая работа получается более глубокой. Погружение в мир персонажей сказки помогает примерить на себя роли, немного диссоциироваться, порассуждать из этих образов, увидеть нестандартные решения. Через совместное переживание такого опыта, связь партнеров может укрепиться, наполниться новыми смыслами и дать старт новым этапам в жизни, как лично для каждого, так и для семейной системы в целом.

Список используемой литературы:

1. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева «Практикум по сказкотерапии», Издательство «Речь», 2020
2. Разида Ткач «Индивидуальное и супружеское консультирование с помощью сказки «Царевна-лягушка», Издательство «Речь», 2011

Сказочные ресурсы в гипнотерапии

Сулонов Андрей Андреевич
Стажер МПАП, член ЛППН



В российской практической психологии сказкотерапия как самостоятельное психотерапевтическое направление имеет короткую историю – чуть более 20 лет. Как правило, отечественные сказкотерапевты не работают в рамках какой-либо одной психологической школы, а используют самые разнообразные методы психологического и психотерапевтического применения сказок из разных подходов, т.е. речь идет об интегративной, комплексной сказкотерапии. Именно метафора является основным средством психологического воздействия в сказкотерапии, то насколько она будет эффективной, во многом зависит от глубины и точности выбранной метафоры. Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева считает, что сказкотерапию даже правомерно называть метафоротерапией.

Метафора (от греческого *metaphora* – перенос, образ) – это использование слова, выражения, рассказа в переносном значении, основанное на сходстве, сравнении, аналогии. Это параллель между двумя, иногда кажущимися несвязанными, концепциями. В то же время метафоры обеспечивают эмоциональную окраску сообщения, например, выражения «ревет в три ручья», «ревет как белуга» передают эмоциональное состояние человека гораздо ярче, чем простое констатирование его плача. Л. Камерон-Бэндлер, изложила в общем виде правила построения эффективной терапевтической метафоры. Терапевтической метафоры должна быть изоморфной (подобной) проблеме пациента; метафора должна предлагать замещающий опыт; в ней должны содержаться примеры таких способов разрешения проблемы, которые пациент может обобщить и спроецировать на себя (найти подсказку, как можно справиться с собственными трудностями).

Метафора рассматривается как иносказание, которое содержит ключевые послания от психолога клиенту и от клиента психологу. Метафора клиента – это способ на символическом, образном языке сообщить о своем текущем и желаемом состоянии и других психических явлениях: состояниях и процессах, которые он может осознавать или не осознавать. Гипнотическая метафора, или гипнометафора – метод, используемый в направлении эриксоновской гипнотерапии психологами и психотерапевтами, который помогает клиенту переместиться из поля проблем в поле решений.

Суть метода гипнотерапии заключается в погружении человека в особое и, в то же время, естественное состояние сознания, именуемое – транс. Транс – это такое состояние психики, при котором пациент пребывает словно в смешанном состоянии бодрствования и сна одновременно, это то самое ощущение – когда тело словно спит, а разум бодрствует, и в то же время пребывает в сновидных образах, грезах, при этом воспринимая все слова терапевта, и не просто воспринимая, а воспринимая наиболее ясно в отличие от обычного состояния, собственно говоря, вот в этом и заключается сила внушения в состоянии транса [6].

Гипнотический подход к сказкам основан на сходстве между вхождением в транс и слушанием, проживанием сказки. Когда индуцируется транс, происходит прямое обращение к бессознательному, не вызывая сопротивления со стороны человека. Внушению способствует сама атмосфера: клиент засыпает, человек, которому он доверяет, что-то ритмично рассказывает, при этом постоянно повторяя какие-то формулы (изречения и т.д.). Это не директивное предложение.



Таким образом, внушение дает нам особый терапевтический или лечебный эффект.

Такие специально сконструированные терапевтические метафоры можно предлагать пациентам как без формальной трансовой индукции в ходе беседы с ними, так и использовать на гипнотических сеансах.

Следует подчеркнуть, что терапевтическое воздействие метафоры не поддается исчерпывающему анализу – в этом и таится их преобразующая сила. Т.Д. Зинкевич – Евстегнеева выделяет четыре этапа в развитии сказкотерапии, и каждый этап является началом нового процесса, который никогда не заканчивается, уступая место новому [5].

Первый этап сказкотерапии – это устное народное творчество. Это непрерывный процесс, начало которого затерялось в глубине веков и который продолжается по сей день. Второй этап – это сбор и исследование сказок и мифов. Этот этап в первую очередь связан с пси-

хологическими, углубленными исследованиями сказок и мифов К. Юнгом, М. фон Францем, Б. Беттельгеймом, В. Проппом. Знание скрытого смысла сказок и мифов не менее актуально и сегодня. Третий этап – психотехнический. Его суть заключается в практическом применении сказки как диагностической, коррекционной и развивающей методики. Четвертый этап – интегративный, связан с формированием концепции комплексной сказкотерапии как «естественного, органичного восприятия человеком образовательной системы, проверенной многими поколениями наших предков» [3].

Раскрывая это широкое определение сказкотерапии, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева конкретизирует различные ее аспекты. Сказкотерапия – это термин, состоящий из двух слов: сказка и терапия. По поводу сказок можно сказать следующее. Сказка – это удивительный жанр, который на самом деле является формой хранения очень важных жизненных знаний. Меняются поколения, меняются культуры, а знания об устройстве мира и закономерностях отношений людей друг с другом они остаются благодаря тому, что они были зашифрованы изначально в сказках, мифах, легендах, притчах. Чтобы люди не придумали со своей судьбой, со своей цивилизацией, сказки все равно сохранят самое важное для последующих поколений [5].

Поэтому, сказка – это сказочный ресурс в гипнотерапии для жизненно-важной информации. Второе слово, которое содержится в этом слове это терапия. Привычным для нас значение – это слова, является лечение. Сказка лечит сознание, воображение, самоощущение, характер, способность принимать решения, способность моделировать положительный образ будущего, наша речь может болеть словами-паразитами. Сказкотерапевт берется за их излечение. Сказкотерапия это не только лечение сказками, но это еще и область воспитания и самовоспитания [7].

Внутри самой сказки метафоры, как передача свойств одного объекта другому, встречаются еще реже, чем в других литературных жанрах, поскольку мир самой сказки наполнен чудесными событиями, а те выражения, которые в других текстах имеют метафорическое значение (абсурдное в буквальном прочтении), являются воспринимаются как норма в сказках. Роль метафоры в сказке шире, это мост, соединяющий реальный мир с его фантастическим образом в сказке, это ядро сказки. Через понимание метафор, расшифровку метафорических образов расширяется сознание, развиваются воображение, интуиция, мышление, они опосредованно усваивают нормы поведения, приобретают моральные ценности. У каждого человека, будь то ребенок или взрослый, есть свое собственное смысловое пространство, в котором каждый элемент наполнен особым смыслом, осмысленностью [5].

Психолог и клиент также являются носителями уникальных смысловых пространств, они могут говорить об одном и том же, но неправильно понимать друг друга из-за несовпадения этих пространств. Часто люди, не знакомые со сказки в гипнотерапии, считают, что она адресована только детям, причем дошкольного возраста. На самом деле это не так, хотя правомерно назвать это «детским методом», поскольку сказка адресована детству человека любого возраста. Будущее психологии не только в создании новых психопрактик, не только в их интеграции, но и в развитии их идеологического основания [2].

Причины многих проблем, таких как агрессия, страхи, тики, неуверенность в себе, низкая самооценка, трудности в общении, комплексы неполноценности, как правило, кроются в раннем детстве. Каждая психологическая школа по-своему объясняет причины проблем и предлагает свои способы помощи. В сказкотерапии все эти проблемы можно описать одной фразой «внутренняя дисгармония человеческого развития», а помощь «достижение внутренней гармонии». Гармоничный человек, как в сказке, так и в жизни, – это творец, а дисгармоничный человек – разрушитель, тот, кто причиняет боль и дискомфорт другим людям, сознательно и неосознанно вредит их здоровью, их развитию. Метафорически предмет сказка в гипнотерапии можно определить как внутреннюю победу творца над разрушителем, вечное противостояние добра и зла [8].

В сказках противостояние добра и зла почти всегда очевидно, и это противостояние черно-белое. Сказка в гипнотерапии использует понятие морального иммунитета – способности человека противостоять негативным воздействиям духовного, ментального и эмоционального характера, исходящим из социальной среды. Моральный иммунитет фильтрует любую информацию, и если информация признается положительной для развития личности, то она включается в систему ценностей человека, если она определяется как разрушительная для личности, то она попадает в копилку «иммунной памяти» и позволяет быстро распознать эффект такой информация. Сказка в гипнотерапии помогает сформировать такой «моральный иммунитет».

Сказки как один из видов универсальных метафор гипнотерапии в основном используются для работы с ментальным экземпляром взрослого клиента, называемым «внутренним ребенком». Сказочные метафорические истории отличаются от несказочных, во-первых, своими персонажами, взятыми из области фантазии, индивидуальных и социальных мифов, а во-вторых, положительным завершением сюжета: мы не предлагаем клиенту открытых рамок для размышлений о неопределенном (возможно) будущем из персонажей, потому что в сказках добро всегда побеждает зло [1].

Сказка в гипнотерапии переживает настоящий пик популярности. Большинство специалистов стараются использовать в своей работе метафорический язык сказки. Привлекательность сказки в гипнотерапии прежде всего, ее универсальностью, т.к. сказка информативна, безгранична, феерична, эмоциональна, мудра. Через сказку создается возможность передать новые способы и алгоритмы выхода из проблемной ситуации. Еще одним большим достоинством сказки является отсутствие возрастных ограничений [4].

Сказочные ресурсы в гипнотерапии основаны на лингвистическом анализе более 100 классических русских народных сказок, В.Я. Пропп выделил и описал ряд сказочных инвариантов и ввел понятие функции как акта действующего лица, определяемого с точки зрения его значимости для хода действия. Основные выводы, сделанные Проппом, заключаются в следующем:

1. Постоянными, стабильными элементами сказок являются функции действующих лиц, независимо от того, кем и как они выполняются. Они составляют основные компоненты сказок.

2. Количество функций, известных в сказке, ограничено.

3. Последовательность функций всегда одна и та же [8].

Была определена 31 функция действующих лиц, названия и примеры функций приведены ниже [7].

8 функций составляют подготовительную часть сказки:

Отлучка – Уезжают родители; царь идет на войну.

Запрет – «Не входите только в десятую комнату».

Нарушение – Аленушка выбежала на улицу, начала играть.

Выяснение – Ведьма начала выяснять...

Раздача – «Но принцесса все равно милее...»

Уловка – Волк имитирует голос матери-козы.

Соучастие – Старуха передает отравленное яблоко принцессе.

Саботаж (или недостача) – Иванушку схватили гуси-лебеди; царь заболел тяжелой болезнью.

3 функции – привязка:

Посредничество – «Иди, Марьюшка, поищи своего брата...»

Начало противостояния – «Позволь мне, царь, попытать счастья...»

Отправка – принц отправился в путь.

12 функций основной части:

Первая функция донора – Баба Яга начала задавать вопросы.

Реакция героя – «Ты бы меня сначала накормил...»

Получение волшебного средства – «Скажи: по велению щуки...»

Переезд в другое королевство – Надолго ли уехала Марьюшка, вкратце...

Борьба – Иван начал бороться со змеей.

Клеймение – змея расцарапала ему всю щеку.

Победа – Кощей развернулся и исчез.

Первоначальная победа или недостаток устранены – Царь-дева пришла к Ивану из подземелья.

Возвращение – сел на ковер, полетел домой.

Погоня – Гуси-лебеди бросились в погоню.

Спасение – Она бросила зеркало, море разлилось.

Это может быть концом сказки, но возможен и дополнительный сюжет, в котором действует ложный герой.

Сказкотерапия это способ улучшить взаимоотношения с собой, окружающим миром и изменить достойным образом качество жизни. Сам по себе гипноз один из наиболее сильных лечебных методов, способный четко выявлять причины внутренних проблем и устранять их. При всех случаях, описанных выше, гипнотерапия так же может помочь выявить причины вышеописанных симптомов и зависимых вариантов поведения, а также может выявлять причины других симптомокомплексов невротического спектра (например, причины повышенной тревожности и нервозности, перепадов настроения), это то самое чувство, когда в трансовом состоянии приходит осознание причинностей проблем, что является отличным козырем для дальнейшей терапии [7].

Анализируя возможности метафорической сказки, Дж. Беккио отмечает, что клиентам можно рассказывать практически все сказки, которые известны терапевту, выбирая ту, которая больше соответствует культуре и проблемам клиента, а также содержит персонажа, близкого к его идеальной личности или имеющего опыт, полезный для решая его задачи [3].

Согласно его концепции метафорической сказки, в ней должен быть герой, в чем-то похожий на клиента, и персонажи, похожие на значимых людей из его окружения (родителей, друзей и т.д.), также необходимо ввести в повествование источник необходимых ресурсов: персонажа, обладающего мудростью или сила, и магический предмет. Чтобы создать драматическое напряжение, нужно отправить героя довольно трудной дорогой и так, чтобы он задал себе вопрос или встал перед необходимостью выбора. На этом этапе вводится персонаж, обладающий знаниями или магическим предметом. И, конечно, у сказки должен быть счастливый конец.

Для взрослых клиентов сказочная метафора применима в основном как встроенная многослойная метафорическая структура, которая позволяет разуму отвлечься от критического анализа, а бессознательному принять сказочных персонажей «как своих собственных». Постгипнотическое внушение представляет из себя дополнение к лечебному, когда мы говорим во внушении о том, что будет происходить с пациентом после сеанса, как правило, здесь закладывается новая поведенческая стратегия. И если клиент снова ощутил сильную тревожность, ему надо сделать несколько глубоких вдохов, затем выдохов и ему станет легче) [6].

В дополнение к персонажам, символизирующим значимых людей из окружения клиента, также вводятся те, кто может символизировать его различные конфликтующие и поддерживающие субличности. Возможно, это связано с тем, что при одновременном соблюдении структурных, как сказкотерапии, так и гипнотерапии мы можем получить очень громоздкое повествование, которое отнимает много времени и приводит к перегрузке клиента.

Метафора служит психологу средством естественного соединения их, создавая общее смысловое пространство, особенно если оно облечено в форму сказки. Метод гипнотерапии на примере сказок, при правильном его применении со стороны специалиста может стать пре-

красным и порой оперативным инструментом помощи при многих невротических расстройствах у клиента.

Психотерапевтическая сказка «Маленький лисенок»

В одном сказочном лесу жил-был маленький лисенок. Больше всего на свете он хотел быть сильным, мудрым и добрым. Однако, в силу своего небольшого возраста и жизненного опыта чувствовал себя неуверенно, и самое печальное – он чувствовал себя одиноким. Как-то раз ему бабушка рассказала про волшебное изумрудное озеро в глубине ущелья. Каждое утро это озеро излучало загадочный свет, и все в лесу от этого играло разноцветными красками. И чем старше становился лисенок, тем больше он хотел в него посмотреть. И однажды он к нему отправился, хотя оно находилось очень и очень далеко. Бабушка рассказывала, чтобы до него пройти, потребуется несколько лет, но даже это не испугало лисенка.



У него была цель: увидеть это волшебное озеро. Лисенок взял с собой маленький узелок, в который он положил с собой чай, кружку и землянику. А также хлеб, который испекла для него его бабушка. Долгий путь проделал лисенок к волшебному озеру. Около болота его встретила Кикимора. Она была вся зеленая. Она схватила лисенка своими зелеными ручищами и хотела утащить в болото, да никак. Вцепился в нее лисенок и закричал: «Я тебя не боюсь!» И в тот же миг Кикимора исчезла так, как будто ее и не было. Плюхнулся рыжий наземь в удивлении.

– Ну ничего обошлось! – сказал лисенок, поднимаясь на слегка трясущийся ногах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.