

УДК 159.922.73

Л. Кльоц,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
комунальний заклад «Житомирський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради
<https://orcid.org/0000-0002-1770-662X>

Можливості казкотерапії у подоланні психічної травми

Анотація. У статті здійснено аналіз розуміння поняття психічної травми та схарактеризовано стратегію допомоги в її подоланні засобами казкотерапії. Проаналізовано відновлювані можливості методів казкотерапії в роботі з психічними травмами особистості. Наведено приклади роботи з казкою у подоланні наслідків психотравматичних подій.

Ключові слова: психічна травма, казкотерапія, подолання наслідків психотравматичних подій.

L. Klotz,
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of Psychology
Municipal Institution «Zhytomyr Regional In-Service
Teacher Training Institute» of Zhytomyr Regional Council
<https://orcid.org/0000-0002-1770-662X>

Possibilities of fairy tale therapy in overcoming mental trauma

Abstract. The article analyzes the understanding of the concept of mental trauma and describes the strategy of assistance in overcoming it by means of fairy tale therapy. The restoration possibility of fairy tale therapy methods in working with mental traumas of the individual is analyzed. Examples of working with a fairy tale in overcoming the consequences of psychotraumatic events are given.

Keywords: mental trauma, fairy tale therapy, overcoming the consequences of psychotraumatic events.

Нині кожен українець проживає власну історію, пов'язану з війною. Це достатньо травматичний досвід, який має бути опрацьований психікою для збереження цілісності особистості. Ресурси кожної людини у подоланні наслідків травмуючої ситуації індивідуальні. Найчастіші питання, які ставлять сьогодні клієнти психологу, що пов'язані з психотравмою війни, це: «Як вгамувати біль втрати?», «Як відновитися?», «Як вижити в ситуації невизначеності?», «Навіщо жити, коли все втратило сенс?» та ін. – зовсім не

життєствердні запити. Психологам у цій ситуації непросто: не вистачає знань, недостатньо практичних навичок для роботи з клієнтами, що зазнали «травми війни».

Визнаними ефективними напрямками у травмотерапії є когнітивно-поведінковий підхід та клієнт-центрована терапія. Але фахівці даних напрямів психотерапії активно використовують і методи арттерапії, які мають свій терапевтичний ефект в опрацюванні психотравми. До одних із напрямків арттерапії відносять казкотерапію.

У науковій літературі описано багато прикладів ефективного застосування методів арттерапії у роботі з психотравмою (І. В. Вачков, О. Л. Вознесенська, В. В. Назаревич). Арттерапія сьогодні знаходить широке застосування в роботі з дітьми, що зазнали психотравм внаслідок бомбардування, втрати близьких, в адаптації до нового місця проживання та ін. Часто це єдиний спосіб налагодити контакт дитини з собою та іншими, відреагувати душевну біль, страх, злість, що не можна сказати словами.

Саме тому в сучасному травмованому українському просторі є гостра потреба у науково-методичній літературі, яка б містила рекомендації щодо допомоги постраждалим під час бойових дій. Її окреме, особливе місце в практиці роботи з психотравмою належить арттерапії, зокрема казкотерапії як екологічному методу опрацювання травматичного досвіду, що прокладає новий шлях «Героя».

Метою статті є визначення можливостей казкотерапії в роботі із психічною травмою.

Доречним буде розпочати з розуміння поняття «психічна травма». Психотравма – це життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини і призводить до глибокого психологічного переживання. Виникнення психічної травми розглядається як наслідок незавершеності інстинктивної реакції організму на травматичну подію. Її можна порівняти з фізичною травмою. Є травми, які загоюються без значного втручання, а є й такі, які потребують особливого лікування. Ми будемо розглядати психічну травму як наслідок подій, що викликали почуття високої інтенсивності, в умовах неможливості уникнути обставин. Науковці наголошують, що психотравма супроводжується відчуттям безпорадності, незахищеності, страхами та призводить до погіршення якості життя людини й довготривалого потрясіння в розумінні себе і світу [1].

Для подолання травми психіка людини, яка є за своєю природою самоорганізуючою, використовує можливості свого несвідомого. За словами О. Вознесенської, «завданням терапії є трансформація травми, що вимагає мобілізації особистісних якостей та ресурсів, а також здатності управляти ними» [1: 100]. Інакше кажучи, з одного боку, травма – це руйнація звичної системи буття і сприймається як крах, а з іншого – як трамплін для нових звершень. Це як друге дихання – з іншим відчуттям запаху повітря, цінування польоту, свободи. В науці це має назву «посттравматичне зростання» як досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими

кризами [3]. Такими змінами можуть бути приховані можливості, якими людина повною мірою не користувалась (певні особистісні якості, сценарії поведінки, особливості комунікації); зміцнення міжособистісних стосунків; трансформація цінностей. Це є головною тезою терапевтичного втручання, що передбачає створення такого артсередовища, яке допоможе опрацювати травматичний досвід, усвідомити, за рахунок яких ресурсів «я вижив», та розбудувати «Я-образ» у новій якості.

Далі з'ясуємо стадії, які переживає людина в подоланні психотравми [4]. *Початкова стадія* – це період безпосередньо після травматичної події. Людина у стані шоку, дезорієнтована, втрачає контакт із зовнішнім світом. *Стадія відходу* – поява захисних реакцій. Відбувається злиття ранніх травм із шокowymi, отриманими пізніше, що проявляється у регресуванні особистості та заважає людині обрати зрілі способи подолання травми. *Стадія прийняття* – процес усвідомлення пережитих травм і деструктивних почуттів (гнів, депресія, горе ...). *Стадія реконструкції* – засвоєння людиною нової інформації щодо системи уявлень про себе і навколишній світ.

Як вписується у даний процес казкотерапія? Дослідження з казкотерапії широко представлені в роботах сучасних зарубіжних науковців: І. Вачкова, А. Гнезділова, Т. Зінкевич-Євстигнеєвої, Л. Короткової, Г. Малейчука, А. Наговіцина, Н. Оліфірович, В. Пономарьової. Українські науковці Ю. Алімова, О. Бреусенко-Кузнєцов, М. Заброцький, О. Мартиненко, Г. Мікляєва, В. Солодухов, Л. Терлецька, Р. Ткач вивчають теоретичні та практичні аспекти роботи з казкою, форми й особливості її впровадження в індивідуальну та групову роботу.

Аналіз джерел дає можливість визначити, що казкотерапія – це терапія середовищем. Особлива казкова атмосфера, в якій можуть проявитися потенційні можливості людини, збутися її мрії, а головне – в неї з'являється почуття безпеки. У створеному казковому середовищі можна зробити все, що у реальному житті не завжди вдається: і наділити героя суперсилою, здолати «дракона», бути і маленькою дитиною, і могутнім велетнем, знайти нового друга. Казку можна дописувати, переписувати, вводити нових персонажів. При цьому вона викликає інтенсивну емоційну реакцію, допомагає нам вийти за рамки звичайного життя, досліджувати світ почуттів і переживань, ідентифікувати себе із героями казки, що дає можливість подивитись на свою проблему зі сторони. Це процес екологічного дорослішання. Сутнісний зміст психотерапевтичної казки гарно вписується у роботу з психотравмою на стадії реконструкції.

Звернемо далі увагу на один із прийомів роботи з казкоскладання авторської терапевтичної казки. Відомий дослідник-фольклорист Володимир Пропп у своїй книзі «Морфологія чарівної казки» [5] гарно ілюструє шлях героя у казці (рис. 1).

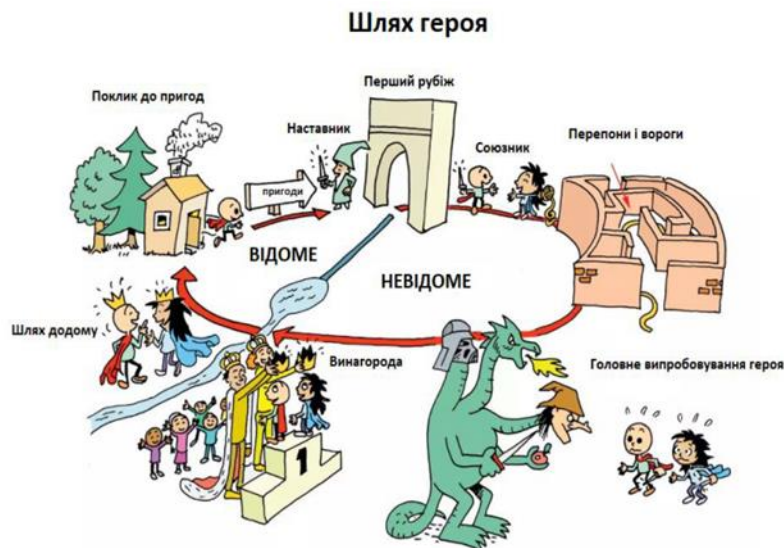


Рис.1. Шлях героя за В. Пропом (картинка з інтернет-ресурсу <https://www.google.com/search?rlz>)

Як видно з ілюстрації, герой входить у казку в одному образі, а після завершення шляху він стає дорослішим. Тобто він набуває суттєво нового досвіду, що важливо у контексті роботи з опрацюванням психотравми та реконструкції життєвого досвіду людини. Що має бути на шляху героя для такої трансформації? Насамперед це потреба пізнання, готовність залишити звичне місце; по-друге – долаання перешкод. Обов'язковим на цьому шляху є ресурси (особистісні героя) та зовнішні помічники (друг, наставник). Рушійною силою є перешкоди, які трапляються на шляху (антигерой, злі сили...). Мотивуючим елементом є винагорода героя за пройдений шлях.

Наведемо приклад роботи зі складання психотерапевтичної казки:

1. Вибір героя

Оберіть головного героя Вашої казки. Він може бути з улюбленої казки або придуманий вами. Опишіть його, який він у вашій уяві: скільки років, якими якостями наділений (сильні та слабкі сторони), як виглядає, все, що спадає на думку. Придумайте місію герою. Спробуйте намалювати його (якщо є можливість).

2. Вибір помічника

Придумайте помічників, які стануть у нагоді. Це можуть бути люди, тварини або фантастичні образи. Якими якостями вони наділені? Якщо можете, намалюйте їх.

3. Антигерой (ї)

У кожній казці є той, хто шкодить, заважає герою пройти намічений шлях. Назвіть та опишіть його. Намалюйте.

4. Наставник (мудрець)

Можливо у вашій казці є Мудрець, який знає більше як Ви. Він наділений знаннями, які стануть корисними на шляху пригод. Який він? Намалюйте.

5. Місце, час, де відбувається історія героя. Опишіть місце, час, де відбуваються події.

6. Складання казки. Вже визначені основні діючі персонажі, місце події і головна місія героя. Розпочинаємо складати казку. Пригадайте, як розпочинаються казки? Жили-були.... Одного разу.... В одному царстві

Важливо під час складання зорієнтувати людину на те, що герой має змінитись, пройшовши шлях, – розв'язати протиріччя: з не можу на можу, не знаю – знаю, не вмію – вмію. Змінити мінус на плюс.

7. Обговорення казки

Проведіть паралель між казковим героєм і собою. Чим він схожий на Вас? Що імпонує у характері героя? Які способи вибирав герой для подолання перешкод? Наскільки вони ефективні? Які з цих способів характерні Вам? Ставлячи такого роду запитання, ми актуалізуємо особистісні ресурси людини, що допомагають справитись зі складною ситуацією. Розглядаючи інших героїв, шукаємо нові ресурси, які мало використовувались людиною, або ті нові, які варто спробувати.

Власний досвід роботи з клієнтами, що зазнали «травми війни», доводить, що арттерапія, у тому числі і казкотерапія, чи не єдиний екологічний спосіб допомогти особистості. Вона надає ресурс, творчість стає запорукою відновлення психіки, допомагає у пошуку шляхів подолання травми, розбудові нових стратегій поведінки. Реалізується підхід посттравматичного зростання особистості.

Висновки. Казкотерапія є адекватним методом допомоги людині, що зазнала психічної травми. До переваг даного методу можна віднести її вікову універсальність, ресурсність, можливість створення безпечного середовища, емоційної близькості та розуміння власного Я через створені образи, самопізнання, самоприйняття. Казкотерапія дає змогу опрацювати травматичний досвід і одночасно переосмислити особистісні ресурси та вибудувати нові, продуктивні життєві стратегії у посттравматичному розвитку особистості.

Список використаних джерел та літератури

1. Вознесенська О. Л. Можливості арттерапії в подоланні психічної травми. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/9833/1/>.
2. Вознесенська О. Л. Арттерапія у подоланні психічної травми : практ. посіб. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
3. Климчук О. К. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. URL: <https://www.researchgate.net/publication/>.
4. Пропп В. Я. Исторические корни волшебной сказки. URL: https://imwerden.de/pdf/propp_istoricheskie_korni_volshebnaj_skazki_1986__ocr.pdf.
5. Appleot V. Avenues of hope: Arttherapy and theresolution of trauma. 2001. Vol. 18. Issue 1. P. 6–13.