

Исследовательский психологический центр «1000 идей»

Сказкотерапия с психологическими картами

Коллекция упражнений для психологических
карт по мотивам волшебных сказок



Исследовательский психологический центр «1000 идей»

Назаренко Е.А., Сысоева Л.В.

Сказкотерапия с психологическими картами. Коллекция упражнений для психологических карт по мотитвам волшебных сказок. -297 с.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без разрешения владельца авторских прав.

©ИП Никитина Т.Г., 2018

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	<i>5</i>
<i>Многообразие сказок: трудности классификации и основные виды.....</i>	<i>11</i>
<i>Тайный смысл знакомых сказок</i>	<i>21</i>
<i>Упражнение «Сказочная наука».....</i>	<i>29</i>
<i>Бытовые сказки – кладезь жизненных советов</i>	<i>30</i>
<i>Волшебная сказка</i>	<i>36</i>
<i>Архетипы сказочных героев.....</i>	<i>47</i>
<i>Архетипические сюжеты.....</i>	<i>62</i>
<i>Архетип пути – метафора жизни.....</i>	<i>74</i>
<i>Упражнение «Путь героя»</i>	<i>85</i>
<i>Архетипы героя.....</i>	<i>86</i>
<i>Путь героя как процесс индивидуации человека.....</i>	<i>97</i>
<i>Упражнение «Карта внутренней страны»</i>	<i>105</i>
<i>Особенности работы с психологическими картами по методу сказкотерапии</i>	<i>110</i>
<i>Расклады как психологическая техника работы с метафориче- скими картами</i>	<i>116</i>
<i>Алгоритм создания собственного расклада</i>	<i>120</i>
<i>Особенности работы со сказочной метафорой со взрослыми и детьми.....</i>	<i>123</i>
<i>Базовые принципы, лежащие в основе работы с психологически- ми картами.....</i>	<i>129</i>
<i>Почему карты часто «попадают в цель» (Принцип синхронии)</i>	<i>132</i>
<i>Правила работы с картами</i>	<i>135</i>

Упражнение по мотивам сказки «Теремок».....	137
Упражнение по мотивам сказки «Спящая красавица»	142
Упражнение «Волшебные подарки для сказочных героев».....	145
Упражнение «Темница тайн».....	149
Упражнение «Карета».....	153
Упражнение «Рубашка из крапивы»	155
Упражнение «Золушка».....	158
Упражнение «Принцесса на горошине».....	161
Упражнение «Кай и Герда».....	164
Упражнение «Розы Герды в зачарованном саду»	166
Упражнение «Волшебник Изумрудного города»	172
Упражнение «У царя Додона была дочь – царевна Олёна»	175
Упражнение «Злая колдунья и добрая фея».....	179
Упражнение «Рапунцель».....	185
Упражнение «Где это видано, где это слыхано?».....	191
Упражнение «Пряничный Домик»	197
Упражнение «Золотая Рыбка и Синяя Борода».....	203
Упражнение «Как продать свою корову по цене коровы, а не козы?»	209
Упражнение по Былине «про день сурка».....	223
Упражнение «Вверх по бобовому стеблю» или «Вниз по кроличьей норе»?	228
Упражнение «Где Красная Шапочка встретит своего Волка?» .	235
Упражнение «Нянюшкин сундук»	239
«Дюймовочка». Расклад против осенней депрессии	248
«Красные башмачки»: сказкотерапевтический мастер-класс с помощью	252
Метафорическое упражнение «Королевство».....	271
Сказочный мастер-класс «Незнайка».....	277

ВВЕДЕНИЕ

Все мы живем в мире историй. Мы рассказываем истории своим близким, друзьям, коллегам и партнерам. Мы смотрим, слушаем и читаем истории, которые нам транслируют средства массовой информации. Мы отдыхаем в приятном обществе героев различных историй, придуманных и рассказанных режиссерами и писателями. По сути, вся наша жизнь – это одна долгая история. У кого-то она увлекательная и со счастливым финалом, а у кого-то – скучная и безрадостная. И вся суть работы психологов, коучей, авторов популярной психологической литературы заключается в том, чтобы помочь человеку изменить историю своей жизни, «переписав» ее по собственному желанию.

Далее мы будем использовать следующие понятия – «история», «сказка», «метафора». Есть ли между ними разница? И если есть, то какая? Историей мы называем передачу информации в устной или письменной форме в виде рассказа или пересказа. Таким образом, история – это более широкое понятие, в отличие от сказки и метафоры. Метафора – это вид тропа; словосочетание, используемое в переносном значении, в основе которого лежит перенесение признаков с одного явления на другое в силу наличия между ними тех или иных сходств. Проще говоря, метафорой можно назвать любое скрытое сравнение. И мы будем использовать понятие метафоры именно в этом значении. Сказка – это один из жанров фольклора, либо литературы; эпическое, преимущественно прозаическое произведение волшебного характера, обычно со счастливым кон-

цом. Но в последнее время под сказкой чаще всего понимают любое художественное произведение, содержащее в себе четко выраженный сюжет, а также понятные читателю указания на то, что участники сюжета, его предметы и/или места действия относятся не к обыденности этого читателя, а к специальному «сказочному пространству». Ключевым здесь является отсылка к своеобразному «сказочному пространству». Как мы видим, под это определение попадают не только знакомые всем нам с детства незатейливые сказочные истории про Репку, Курочку-Рябу, Теремок, Красную Шапочку и Гензель с Гретель. Романы для детей и взрослых в стиле фэнтези вроде «Гарри Поттера» и «Властелина Колец», притчи Пауло Коэльо, эпические кинопроизведения (в том числе и сериалы типа «Игры престолов») – все это имеет прямое отношение к сказкам. Таким образом, можно смело сказать, что если не все, то подавляющее большинство людей любит сказки.

Сказка и метафора в широком понимании имеют много общего. Сказка, которую вы используете при работе с клиентом, превращается в метафору его проблемной ситуации и способов ее разрешения, его жизненного пути, модели взаимоотношений с родными. С помощью метафоры человек принимает и осмысляет новый опыт, которого до этого у него не было. Известный терапевт Милтон Эриксон утверждал, что у всех нас достаточно способностей для того, чтобы самостоятельно решать различные проблемы. Правда, мы развиваем и овладеваем этими способностями в определенном контексте, который отличается от того контекста, где возникла проблема. Задача психолога или психотерапевта – помочь клиенту «перенести» необходимое знание из одного контекста в другой, а сделать это можно с помощью метафоры. Правда, создание настоящей терапевтической метафоры – совсем не столь простое дело, каким оно кажется на первый взгляд. Но совсем необязательно придумывать метафору самостоятельно. Ее можно «заимствовать», используя подходящую сказочную историю.

Немецко-американский психолог и психиатр Бруно Беттельхейм говорил о том, какое важное психологическое значение имеет рассказывание сказок маленьким детям. По его мнению, именно сказки способствуют гармоничному психическому развитию ребенка и учат его справляться с различными жизненными трудностями. Но сказки не менее важны и для взрослых людей, так как они позволяют легко и ненавязчиво провести «диагностику и коррекцию», определяя причины проблем, а также подсказывая пути их разрешения.

Сказочная метафора создает особенные условия для работы психолога и клиента. И при внимательном рассмотрении оказывается, что в этом она имеет много общего с ассоциативными картами (недаром они также называются метафорическими). Во-первых, метафора создает особое безопасное пространство для взаимодействия специалиста с клиентом, которое снимает у последнего чувство тревоги и напряженности, скованности и недоверия. Психологам известно, что первые несколько встреч могут уйти только лишь на установление необходимого для работы доверия и на уточнение клиентского запроса. Казалось бы, клиенты вполне сознательно обращаются за помощью, платят за нее немалые деньги, и в их интересах решить свою проблему максимально быстро. Действительно, большая часть людей, которые приходят к нам на прием, демонстрируют достаточную открытость и готовность к работе. Они много рассказывают о себе, своей семье, о взаимоотношениях с родителями, о своих проблемах... И тем не менее, все это может не иметь прямого отношения к истинному запросу, с которым они обращаются к специалисту. При работе через сказки уровень тревоги снижается, а защиты ослабевают, ведь человеку предлагается рассказывать истории не про себя, а про другого отвлеченного, выдуманного персонажа. Это совсем не страшно, а даже, напротив, увлекательно, ведь у каждого из нас есть потребность в самовыражении через творчество. Кстати, если вы когда-либо мечтали рисовать картины или писать книги, впол-

не возможно, после прохождения этого обучающего курса вы, наконец, воплотите свои мечты в жизнь, так как через сказки вы сможете определить свои истинные цели и найти ресурсы для их достижения.

При индивидуальной или групповой работе со сказками создается уникальная атмосфера. Даже взрослые серьезные люди начинают улыбаться, их настроение повышается. При этом излагая вымышленную (как будто) историю, клиент испытывает те же чувства, как при рассказе от первого лица, и испытывает те же инсайты, что и при традиционной работе психолога-консультанта. На наших групповых занятиях, посвященных работе с метафорическими картами, мы неизменно наблюдаем, как меняется поведение наших участников на модуле, посвященном сказкам. Люди, которые так сосредоточенно и напряженно работали над решением своих проблем, начинали улыбаться, шутить и смеяться, как только речь заходила о сказках. И несмотря на столь «несерьезный» настрой, все участники без исключения отмечали неизменно высокий эффект от использования сказкотерапии (или отдельных ее элементов).

Возникает вопрос – зачем же нужны метафорические ассоциативные карты при работе со сказочной метафорой? Начнем с того, что все – и дети, и взрослые – любят книги с картинками. Даже если вы с этим утверждением не согласны, вспомните, какие книжки вы предпочитали в детстве – с серыми страницами, заполненными бесконечными буквами, или же с яркими красочными иллюстрациями, где герои были удивительно похожи на образы, которые рисовало наше воображение. Книги с картинками любят все без исключения. Это особенность нашего восприятия. Главная проблема лишь в том, что далеко не всегда наше воображение работает «в унисон» с воображением художника-иллюстратора. И в этом случае у читателя возникает разочарование, ведь он представляет себе героев повествования совершенно иначе.

Картинки на метафорических картах «1000 дорог» содержат большое количество деталей, но, тем не менее, имеют относительно неопределенный сюжет, что создает для нашего воображения «основу» для выстраивания собственных образов. Эти иллюстрации, с одной стороны, оживляют сказочную историю, а с другой – выступают в роли подсказок, если рассказчик теряет нить повествования или не может придумать продолжение для своей сказки. Кроме того, карты позволяют легко и быстро создавать сказочные метафоры с помощью специальных раскладов. Нет необходимости придумывать с нуля полноценную сказку и в несколько этапов анализировать ее вместе с клиентом. Достаточно просто выбрать подходящий под конкретный клиентский запрос расклад и совместно проработать его. При этом «сказочный» расклад не имеет ничего общего с гаданием. Рассказывая историю вымышленного героя, основываясь на выбранных сознательно или случайным образом картах, выложенных на определенных позициях, человек, сам того не подозревая, рассказывает историю о самом себе, делясь своими тревогами и проблемами, демонстрируя неэффективные способы реагирования, обнаруживая нежелательные паттерны поведения, обозначая свои ценности, стремления, цели и скрытые желания. Расклад может основываться как на целом сюжете конкретной сказки, так и на отдельных ее элементах. При этом проработка такого расклада занимает намного меньше времени, нежели сочинение терапевтической сказки и ее осознание и принятие клиентом.

Метафорические ассоциативные карты – это универсальный инструмент для работы как с детьми, так и со взрослыми. Причем особенно они актуальны в последнем случае, так как некоторые клиенты (в первую очередь, мужчины) в самом начале могут предвзято относиться к сказкам, воспринимая их как нечто несерьезное, предназначенное исключительно для детей и малоподходящее для «серьезной» психологической работы. Если вы попросите такого человека рассказать сказку, ко-

торую он лучше всего помнит со времен своего детства, или же сочинить собственную, ваше предложение может быть встречено без особого понимания и энтузиазма. Однако ассоциативные карты, которые, как мы уже упоминали, стали привычным инструментом психологов, крайне редко вызывают какое-либо удивление и сопротивление. Людям нравится держать их в руках, перебирать, рассматривать картинки и читать тексты. Быстро, легко и ненавязчиво они вовлекают наших клиентов в удивительное сказочное пространство, наполненное волшебством. Здесь они чувствуют себя в полной безопасности, готовы к самораскрытию, глубокому анализу и работе над собой.

При помощи психолога или без него человек, работающий с метафорическими картами, попадает в историю своей жизни в качестве главного (иногда и второстепенного) героя и при этом остается ее же автором. Он извлекает уроки из полученного ранее опыта, превращая поражения в победы, переосмысливает текущую ситуацию, получая возможность взглянуть на нее стороны, и моделирует свое будущее, приходя к пониманию того, что его жизнь – это не череда случайных событий, не поддающихся контролю, а путь героя, который уже обладает всеми необходимыми ресурсами для достижения поставленной цели.

МНОГООБРАЗИЕ СКАЗОК: ТРУДНОСТИ КЛАССИФИКАЦИИ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ

vk.com/psy_abc полная библиотека

Прежде чем переходить к разговору о применении сказок в психологическом консультировании, следует упомянуть о том, какие же виды сказок бывают и какие из них мы можем использовать в своей работе. Типологий этого жанра литературы существует огромное множество, и каждый автор берет за основу своих классификаций различные аспекты. Так, например, один из основоположников «финской школы» – направления, вызывавшего в свое время немало споров, ученый Антти Аарне приводит следующие типы, выделенные им на основе анализа европейских сказок: сказки о животных, волшебные сказки, легендарные сказки, новеллистические сказки, сказки об одураченном черте, анекдоты. Немного более расширенный вариант классификации предложил американский исследователь С. Томпсон. Он включает в себя сказки о животных, растениях, неживой природе и предметах; волшебные сказки; легендарные сказки; новеллистические (бытовые) сказки; сказки об одураченном черте; анекдоты; небылицы; кумулятивные сказки (сказки, в которых содержится многократное повторение одних и тех же действий или элементов); докучные сказки (сказки, в которых многократно повторяются отдельные фрагменты текста).

В нашей стране наиболее распространена систематизация сказок, предложенная нашим соотечественником В. Я. Проппом и включающая в себя сказки волшебные; сказки кумулятивные; сказки о животных, растениях, неживой природе и предметах; бытовые или новеллистические сказки; небылицы; докучные сказки.

Впрочем, все эти классификации, во многом схожие между собой, были созданы литературоведами. Очевидно, для целей сказкотерапии систематизация должна была бы проводиться на другом основании. В настоящее время большинство психологов, работающих в этом направлении, используют типологию сказок, предложенную Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой (1998, 2006), которая включает в себя художественные (народные и авторские), психотерапевтические, психокоррекционные, дидактические и медитативные сказки. Главный недостаток этой классификации заключается в том, что она выполняется сразу по нескольким критериям, которые применяются избирательно. Художественные сказки выделяются по жанровому критерию, дидактические, коррекционные и терапевтические – по функционально-целевому принципу, а медитативные – на базе инструментального подхода. [А. Е. Наговицын и В. И. Пономарева, 2011] И народные, и авторские сказки в некоторых случаях могут быть психотерапевтическими и психокоррекционными, содержать в себе элементы дидактических и медитативных. Тем не менее, так как на сегодняшний день альтернатив этой классификации нет, мы возьмем ее за основу. Остановимся более подробно на этих пяти видах сказок.

К художественным относятся народные сказки, которые создавались и передавались (а в процессе передачи трансформировались) на протяжении нескольких веков, а также авторские истории (в том числе и авторские интерпретации народных сказок). К таким сказочным историям относят также мифы и притчи. Стоит отметить, что последние относятся к сказкам весьма условно, но такую классификацию допустимо исполь-

зовать в рамках не строго научного литературоведческого, а «условного» сказкотерапевтического подхода.

Некоторые исследователи самой древней формой народных сказок называют мифы. В основе и тех, и других, по их мнению, лежит идея единства человека и природы. Но и здесь нет определенности. Последователи «мифологического направления» считают, что сказка – это чисто художественное явление, а в мифе неразличимы бессознательно-поэтические элементы, зачатки религиозных и донаучных представлений и часто присутствуют следы связи с ритуалами. В рамках этого курса мы будем придерживаться первой точки зрения, так как, действительно, «первобытные» сказки пока еще не отделились окончательно от мифов и мифологизированных «быличек». Во многих народных сказках явно прослеживаются следы мифологического сознания.

Сказкотерапевты зачастую предпочитают использовать в своей работе именно авторские, а не народные сказки за счет содержания в них личностных проекций. Хотя потенциал последних для глубокой работы с клиентом, на наш взгляд, также велик.

Дидактические сказки, как отмечает Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, «являются продуктами нашего времени». Это сказки, которые придумывают сказкотерапевты для создания положительной мотивации к учебному процессу. Данная категория сказок призвана передавать в доступной метафорической форме дидактический материал, а также учебные задания и инструкции.

Таким образом, дидактическая сказка – это специально созданная сказочная ситуация, развивающаяся по всем законам жанра, выполняющая определенную дидактическую задачу, замаскированную от ребенка в игровой ситуации за игровыми действиями.

При этом дидактическая сказка выступает сразу в нескольких ипостасях как:

- средство получения новых знаний;
- средство упражнения и закрепления знаний;
- средство проверки знаний;
- средство коррекции;
- практическая деятельность;
- способ активизации психических процессов и речи;
- метод и форма организации деятельности.

Главная цель дидактической (обучающей) сказки заключается в том, чтобы помочь ребенку быстрее и проще воспринять учебный материал. И для этого согласно сказочным канонам одушевляются символы и предметы, к которым нужно вызвать интерес ученика.

Процесс создания дидактической сказки укладывается в три этапа. На первом этапе воссоздается сказочный мир, в котором живет «одушевляемый символ». Для большего правдоподобия и включения слушателя в сказочное повествование приводится подробное описание обычаев, нравов и привычек жителей этой страны. На втором этапе внешняя идиллия выдуманного мира разрушается. Причем в качестве разрушителя может выступать как типичный сказочный злодей (например, Змей Горыныч), так и «обстоятельства непреодолимой силы» (например, стихийные бедствия)

1. Сначала слушателя вводят в сказочный мир, в котором живет одушевляемый символ. Здесь рассказывается о нраве, привычках, жизни в этой стране.

2. Затем происходит разрушение благополучия. Причем в качестве разрушительной силы могут выступать злые сказочные персонажи (дракон, Кощей), стихийные бедствия (ураган,

ливень), тяжелое эмоциональное состояние (скучно, тоскливо, отсутствие друзей).

3. На последнем этапе осуществляется обращение к ребенку. По законам сказочного жанра только настоящий герой с пылким сердцем и знаниями может все спасти. Очевидно, чтобы восстановить мир и порядок, нужно выполнить определенное задание.

Среди наиболее известных произведений этого типа можно назвать следующие: «Три дня в Карликании», «Черная маска из Аль-Джебры», «Фрегат капитана Единицы» В. А. Левшина; «Необыкновенные приключения Карика и Вали» Я. Ларри, «Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями» С. Лагерлеф (изначально книга являлась пособием по географии Швеции в литературной форме для учеников первого класса) и т. д.

Этот вид сказок, безусловно, заслуживает внимания. Но все же дидактические сказки чаще используются педагогами, нежели психологами.

Психокоррекционные сказки относятся уже не к педагогике, а, как понятно из названия, к психологии и работают глубже и тоньше, нежели дидактические. Они позволяют мягко и ненавязчиво скорректировать нежелательное поведение ребенка, «подсказав» ему вариант более продуктивного поведения и объяснив смысл происходящего. У психокоррекционных сказок, по мнению автора типологии, есть объективные ограничения: они «работают» с детьми до 11-13 лет и направлены исключительно на исправление поведенческих проблем. Тем не менее, многие специалисты считают эти ограничения условными. Так, А. Е. Наговицын и В. И. Пономарева отмечают, что «психокоррекция в отличие от психотерапии в большей мере связана с преодолением негативных психологических новообразований в человеке, которые начали складываться, но нахо-

дятся на уровне «риска», не переступая его». [А. Е. Наговицын и В. И. Пономарева, 2011]

В принципе, сказки этого вида составить не столь просто. Сначала необходимо определить героя, который был бы близок ребенку. Степень сходства может варьироваться. В некоторых случаях главный герой сказки может соответствовать своему «прототипу» вплоть до пола, возраста и характера. Но зачастую буквального копирования образа и не требуется. Так, например, в рамках одного из обучающих семинаров по работе с метафорическими картами была написана коррекционная сказка, главными героями которой стали солнышко и облачко, в образах которых «клиентка» – девочка 8 лет могла без труда узнать себя и свою подругу. На втором этапе создания сказочной истории описываются ситуации из жизни главного героя, которые позволили бы проложить «мостик» между ним и нашим клиентом. Затем герой помещается в проблемную ситуацию, которая похожа на реальную ситуацию ребенка. Герой начинает искать выход из создавшегося положения и находит его. Или же автор повествования может усугубить проблему, давая ей логическое разрешение в конце, что заставляет героя сделать определенные выводы, понять свои ошибки и встать на путь трансформации. Психокоррекционные сказки – это и есть терапевтические метафоры в самой простой их форме. Но действуют они лишь в том случае, если автор сказки смог верно определить истинную причину неконструктивного поведения ребенка. В этом случае он сможет предложить в виде метафоры объяснение причин возникновения проблемной ситуации и способов их разрешения. Если же психолог «не угадал» с первопричиной, а работает лишь на уровне внешнего проявления поведенческих нарушений, к сожалению, коррекционная сказка не сработает.

Психокоррекционную историю можно просто рассказать ребенку без дальнейшего обсуждения. Как утверждают сказкотерапевты, ожидаемый эффект обязательно появится со

временем. Впрочем, в некоторых случаях рекомендуется все же впоследствии обсудить со слушателем или читателем сказку, обращая внимание на то, какие выводы он делает.

Психотерапевтические сказки – это «высший уровень пилотажа» в работе психолога-сказкотерапевта. Эти сказки раскрывают глубинный смысл происходящих событий, позволяют увидеть происходящее с принципиально новой позиции, в большем масштабе... Они зачастую неоднозначны и не всегда имеют счастливый конец, но всегда заставляют нас задуматься. Они затрагивают самые глубины нашей души, вызывая сильный эмоциональный отклик.

В отличие от психокоррекционных сказок, психотерапевтические посвящены глобальным, зачастую экзистенциальным вопросам – проблемам жизни и смерти, потери и обретения, поискам любви, собственного жизненного пути и ресурсов. Иногда психологи предпочитают называть эти сказки не психотерапевтическими, а философскими, считая, что масштаб и назначение таких историй не укладываются в узкие рамки понятия психотерапии. Психотерапевтические сказки используются при поиске смысла происходящих событий и источнике повторяющихся проблем. По словам Зинкевич-Евстигнеевой, «они становятся посредниками между нами и клиентом, защищая нас от эмоционального «заражения» его проблемой и контрпереноса».

Сочинить настоящую психотерапевтическую сказку – задача не из легких. Начинается работа, как и в предыдущих случаях, с создания образа главного героя. Проблема лишь в том, что этот образ должен отражать не маску-персону, которую клиент охотно презентует окружающим, а его внутреннее «скрытое, сокровенное Я». И здесь на помощь психологу приходят ассоциативные карты. Они позволяют передать инициативу по созданию терапевтической сказки... самому клиенту, сделать его соавтором. Как показывает практика, конечный