

Этапы проведения сессии по написанию клиентской сказки (Т. Зинкевич-Евстигнеева)

Замедление

Это творческое действие, связанное с успокоением и настройкой на дальнейший процесс написания сказки. На этом этапе клиенту можно предложить нарисовать рисунок (слепить скульптуру, сделать аппликацию или коллаж), терапевт может прочитать клиенту специально отобранную сказку и т. д.

Написание сказки

Клиенту предлагается написать сказку. Если он испытывает затруднения, то его можно подтолкнуть к началу используя, материал первого этапа.

Прочтение сказки, завершение

Важным событием в этой сессии будет момент, когда клиент прочтет терапевту свою сказку. Это важное событие, как для клиента так и для терапевта, потому что клиент будет испытывать волнение и возбуждение от предъявления своего творчества, а для терапевта это будет встреча с внутренней феноменологией клиента. Терапевту, после того клиент прочел сказку, важно спросить, о чем для клиента эта сказка, понравилась она ему или нет.

Показания к применению

При использовании сказок в режиме тренинга или консультирования выяснилось, что эти сказки успешно «работают» и на взрослых людей, имеющих нерешенные или решенные неконструктивным образом подростковые проблемы, такие как:

- неприятие себя,
- неконтролируемые вспышки агрессии,
- чувство одиночества,
- неумение разобраться в собственных чувствах,
- неспособность осмыслить свою жизнь, выстроить иерархию ценностей,
- конфликты с «родителями» (для взрослого, не решившего эти проблемы, «родители» — это те люди, которым бы должен подчиняться или хотя бы уважать) «подростковый бунт»,
- безответственность, инфантилизм, слабоволие.



Мифы

Мифы - это имеющие первостепенное значение архетипические символы.

Компоненты мифа

- 1) божественное начало, персонифицированный бог;
- 2) герой, полубог;
- 3) препятствие, непреодолимый компонент;
- 4) помощники - зверюды: качества животного + разум человека;
- 5) божественная сила, непознанное, сверхчеловеческий ресурс;

Динамика сюжета

- а) древнее предписание, запрет, понятие границы, грань, ограничение;
- б) преступление - переступление, переход через границу, нарушение предписаний;
- в) наказание, изгнание;
- г) испытание, загадки;
- д) чудо;
- е) метаморфоза героя - открытие внутренних сверхресурсов;
- ж) искупление - труд, жертва, торг;
- з) возвращение на более высокий уровень существования.

Цикл путешествия героя мифа

- 1) Исходное состояние status quo.
- 2) Появление чужеродного элемента.
- 3) Хаос, вследствие вмешательства элемента извне.
- 4) Безуспешные попытки выбраться из проблемы при помощи старой модели поведения.
- 5) Поиски дополнительных ресурсов во внутреннем и внешнем мире.
- 6) Проба нового подхода.
- 7) Получение результата и его закрепление. Яркое празднество.
- 8) Возврат к состоянию равновесия.

Метафоры



Психотерапевтическая

Представляет собой новеллистический способ презентации психологических затруднений и способов их разрешения.

Формальная

Специально созданные для пациента истории, в которых не имеют значения форма, действующие лица, а важно, чтобы метафора сохраняла в себе отношения, имеющие место в проблемной ситуации пациента; этим создаются предпосылки для решения данной проблемы.

Метафор
а

Эффективная

Имеет специфические характеристики: достаточность метафоры, т. е. добавляются необходимые «модальные тонкости», увеличивающие ее значимость, использование различных систем репрезентации — визуальной, аудиальной и тактильной; расширение и гиперболизация и персонажей, и действий; законченность.

Естественные

Применяемые психотерапевтом и сконструированные (созданные психотерапевтом).

В различных психотерапевтических подходах современной психотерапии с той или иной мерой осознанности метафоры используются как психотерапевтические приемы. В широком смысле под терапией посредством метафор можно понимать применение в контексте терапевтического взаимодействия (изложение психотерапевтом или совместное составление с пациентом или группой пациентов) истории, обладающей важным качеством: в ней содержатся советы или поучительные сообщения о способах решения какой-то специфической проблемы. Некто сталкивается с определенной проблемой и преодолевает сложности либо препятствия. Способ, при помощи которого герой истории решает свою проблему, в аналогичной ситуации может подсказать решение и другим людям.

Условия работы метафоры:

- А) Результат должен быть описан конкретно и ясно.
- Б) Результат должен быть сформулирован в позитивном ключе, без использования отрицательной частицы "не". Например, предложение "Олег не жадный" перевести в выражение "Олег щедрый".
- В) Результат должен быть подконтролен человеку, а не внешним обстоятельствам; он должен опираться на внутренние ресурсы индивида.
- Г) Результат должен быть важен для обеих сторон - как для родителей, так и для ребенка.
- Д) Изменения, привнесенные в новую историю, должны включать в себя новые аспекты старых поведенческих паттернов.



Этапы конструирования метафор:

- Заказ пациента.
- Выбор персонажей, имеющих проблемную ситуацию, аналогичную реальной, и вступающие во взаимодействие, сходное с взаимодействием реальных участников проблемной ситуации.
- Этап кульминации: проигрывается конфликтная составляющая реальной ситуации и обозначается безвыходность последней.
- Заключительный этап: формулируется выход из проблемной ситуации, который и должен нацелить пациента на решение реальной проблемы. Выход в метафоре в большей степени представляет собой побуждение к решению проблемы, чем способ решения проблемы, и одновременно формирует оптимистический взгляд на наличие самой возможности преодоления ситуации.



Специфика применения в работе с детьми

Дети на ранних этапах онтогенетического развития проявляют особенности мышления, похожие на некоторые элементы "первобытного мышления". Это явление имеет под собой не только психическое, но и физиологическое обоснование. Дело в том, что сказка сама по себе - произведение "правополушарного", образного мышления. И когда ребенок слушает сказку, образы сказки непосредственно воспринимаются им через психические механизмы правого полушария. И таким образом сказка становится в момент восприятия образной реальностью. С другой стороны, следование сюжету сказки позволяет ребенку "расположить" свои смутные чувства в стройную композицию. Сказка своей композицией буквально "дает слова и грамматику" для формирования знаковой системы управления инфантильными аффектами.



ГРУППЫ СКАЗОК, применяемые в работе с детьми:

Сказки – подсказки

Сказки – анекдоты

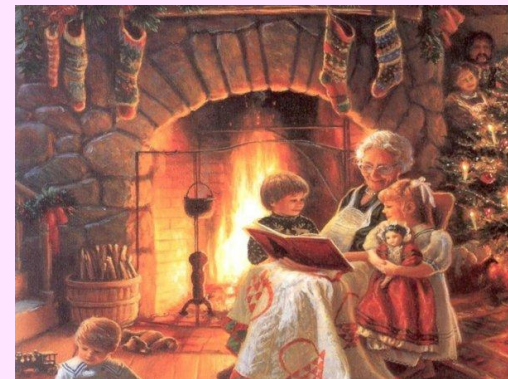
Поведенческие модели

Семейная модель

Сказки – прививки

Волшебные сказки

Мифологические истории



ГРУППЫ СКАЗОК, применяемые в работе с детьми:

1. Сказки-подсказки. Простые коротенькие повествования с одним умозаключением - "Колобок". Возраст слушателя: от 3 до 5 лет. Действующие лица: два персонажа с противоположными качествами. Стратегическая задача: знакомство с другими моделями поведения, типичными проявлениями данного поведенческого паттерна и выверенным классическим финалом. Тактическая задача: кардинальное изменение одного из аспектов - эмоционального, ментального, поведенческого. В качестве метафор, как правило, выступают животные, либо вещи, предметы, явления (басни Лафонтена, Крылова, притчи Эзопа).

Динамика истории: status quo - чужеродный элемент - хаос - благополучный исход.

Цикл сказки-подсказки: а) нравоучение, совет герою; б) поступок героя, чаще всего глупый; в) сокраментальный вывод, резюме.

2. Сказки-анекдоты. Прививание ребенку чувства юмора. Суть повествования: парадокс. В ходе рассказа слушатель настраивается на заведомо предсказуемое разрешение ситуации, а рассказчик придает последней сцене совершенно иной окрас, задает сценическому действию новый тон звучания ("Курочка Ряба"). История разворачивалась в одной плоскости, а затем следует неожиданный поворот, качественный скачок, который слушатель не в состоянии предвидеть. Именно парадоксальность ситуации придает шутке красоту, высвобождает нараставшее напряжение, потрясает воображение. Цель сказок-юморесок показать, что окружающий мир невозможно упоковать в "прокрустово ложе" рассудочных концепций. Действуя исходя из стереотипных поведенческих клише, главный герой всегда оказывается в глупейшем положении ("Кот и лиса").

ГРУППЫ СКАЗОК, применяемые в работе с детьми:

3. Поведенческие модели. От простого к сложному. Возраст: 5-6 лет. Сказки данной категории показывают пример поведения, ведущий к неудаче ("Лиса и дрозд"). Как правило, финал таких историй носит заведомо тупиковый характер. Задача: указать детям на деструктивные формы развития, недопустить проявления негативных эмоциональных проявлений на окружающих людей. В подобного рода сказках должна соблюдаться определенная техника безопасности - обязательное отсутствие фигур родителей, в качестве персонажей задействование представителей животного царства. Меры предосторожности вызваны необходимостью не допустить переноса действия сказок в реальную жизнь - в семью, в межличностные отношения. Поведенческие метафоры подразделяются на сказки для мальчиков ("Жихарка") и истории для девочек ("Девочка и лиса").
4. Семейная модель. Возраст: 7-8 лет. Сказки направленные на создание семьи ("Журавль и цапля"). Главный лейтмотив: необходимость выбора, бесконечный перебор ни к чему путному не приводит.
5. Сказки-прививки. Типичные терапевтические метафоры. Предназначены для перехода через локальные кризисы. Наведение душевного порядка, изгнание хаоса неопределенности.
6. Волшебные сказки. Сценарии личной истории. Обязательный атрибут: таинство. Элемент тайны создает уровень обостренного внимания, энергетизации внутренних архетипов, концентрации ресурсов. Волшебные сказки позволяют ребенку развить "психические мускулы", настроиться на определенные архетипические сюжеты, разыграть по мере роста полюбившуюся психодраму.
7. Мифологические истории. С 11-12 лет осуществляется переход от сказок к мифам.

Шаги терапевтической истории



- 1. Определить желаемый результат.
- 2. Собрать необходимую информацию о ребенке и о наличествующей ситуации.
- 3. Установить и поддерживать взаимосвязь с ребенком.
- 4. Лингвистический шаг - поиск языка, на котором говорит малыш.
- 5. Оразить всю ситуацию в метафорах, найти наиболее охватывающее возбудение".
- 6. Научиться использовать язык недосказанности и неопределенности. Например, "его охватила ярость и бешенство" заменить на "его охватило возбудение".
- 7. По ходу истории сформулировать первое предложение - завязка сюжета.
- 8. Революционная ситуация - определить, что будет кризисом или чужеродным элементом.
- 9. Заранее разработать несколько вариантов испытаний на ресурсность и на способность преодолевать затруднения.
- 10. Предусмотреть новые возможности разрешения кризиса и достижения стабилизации.
- 11. Реализация как минимум одного решения. Желательно его закорить неким визуальным, аудиальным или кинестетическим образом. Хорошая пирушка - то, что надо.
- 12. Синхронизация настоящего комфортного состояния с будущими ситуациями: "И с тех пор они так и делали...", "И всякий раз потом...".



Copyright 2007 Zdanjuk Svetlana / flamewave.iskra-net.ru

Психотерапевтические направления, применяющие сказки, мифы и метафоры

Притчи, сказки, мифы, пословицы и поговорки целенаправленно применяются в позитивной психотерапии. Они используются преимущественно в качестве нерациональных подходов, которые позволяют пациенту лучше использовать свое воображение и интуицию (способность любить) и найти для себя новые возможные решения. Из современных психотерапевтических подходов более осознанное применение метафор предполагает позитивная психотерапия по Н. Пезешкиану и Х. Пезешкиану. Выделяется специальный этап психотерапии, во время которого для демонстрации пациенту относительности страдания и для снижения значимости привычных долженствующих паттернов поведения психотерапевт обращается к метафоре, по отдельным формальным признакам сходной с предъявляемой проблемой.

Признанным мастером применения естественных метафор в психотерапии считается Эриксон. Его ученики К. Лэнктон и С. Лэнктон свою книгу «Волшебные истории: ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей» посвятили использованию сконструированных для разных лечебных целей метафор.

Мудрость, привлекательность, можно сказать, сила сказки в ее метафоричности. А использование метафор - является одним из основных средств психоанализа. Анализ сказок помогает понимать психологию человека. Средством же индивидуального психоанализа является анализ собственного (персонального) мифа, который есть у любого человека (даже у самого, что ни на есть, реалистичного). Психоанализ помогает разгадать загадки персонального мифа.

Символический язык сказок и мифов интересовал многих психоаналитиков, начиная с отца психоанализа (он, правда, больше обращался к мифам). Среди крупнейших психоаналитиков — исследователей сказки выделяются Э.Фромм и Б.Беттельгейм. «Забытым языком» называл Э. Фромм язык сновидений, мифов и сказок. Любопытно, что сам психоанализ у ряда авторов предстает как своего рода мифология. Историк психоанализа Г.Элленбергер усматривал истоки этого теоретического и терапевтического направления в «первобытной медицине», шаманических и колдовских практиках и мифологических картинах мира и болезни.

Психотерапевтические направления, применяющие сказки, мифы и метафоры

В поведенческой психотерапии и связанных с ней эклектических направлениях (например, НЛП) сказка рассматривается как описание некоторой модели поведения, и, соответственно, на основе работы со сказкой можно помогать клиенту усваивать продуктивные модели поведения, реконструировать непродуктивные, прорабатывать модели будущего поведения. В целом предполагается, что сказка выступает как психотерапевтическая метафора, которую можно использовать при условии ее частичного совпадения с ситуацией клиента («жила-была девочка, похожая на тебя»).

Наиболее активно работа с метафорой реализуется в НЛП, среди многочисленных источников которого — и поведенческая психология, и эриксоновский гипноз.

Ярче всего эриксоновский подход к работе со сказкой разработан в трудах его учеников — К.Х. и С.Р. Лэнктонов. Сказочная история для них тождественна метафоре. То и другое они считают особыми структурами, посредством которых клиент погружается в некоторые переживания, связанные с текстом. Сочиняемая психологом сказка содержит не прямое воздействие (интервенцию), скрытое указание, не вызывающее сопротивления принятию новых идей, как это часто происходит при прямых указаниях. При этом либо специально индуцируется перед началом истории, либо спонтанно возникает по ходу рассказа трансное состояние.

Терапия с использованием метафор не представляет в настоящее время научно обоснованной концепции, а развивается как система эмпирических техник, применяемых при разных психотерапевтических подходах (Гордон (Gordon D.), автор книги «Терапевтические метафоры: оказание помощи другим с использованием зеркала»).

Прелесть мифотворчества, сказкотворчества, сказкотерапии заключается в том, что в сказке человеку дается - и в этом ответственность мифотерапевта - идеальная архетипическая траектория, причем, ему предлагается не просто линия, а рисуется подробная карта маршрута, обязательно результаты отклонения от этого маршрута. Представляется видение общего масштаба, общего ландшафта, описания того, куда человек движется, каким ему стать, передача ему ощущения этого движения, предупреждения о сложностях, наиболее вероятных именно для него. И все это образно, художественно, и ориентировано на одного человека в мире.

Литература



- 1 Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2003. – 400с.
- 2 Красулин А. Сказкотерапия или овевание мифом Библиотека «NLP-BOOK»www.lib.eliseeva.com.ua
- 3 Кудзилов Д. Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии / Д. Б. Кудзилов, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.: Речь, 2003. - 146с.
- 4 Свирепю О.А., Туманова О.С. Образ, символ, метафора в современной психотерапии / О. А. Свирепю, О. С. Туманова. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2004.
- 5 Сказки для души. Использование сказок в психотерапии. /Брун Б., Бедерсен Э., Рунберг М. // Информационный центр психологической культуры. - 2000.
- 6 Соколов Д.Ю. Сказки и сказкотерапия / Д.Ю. Соколов. – М.: Эксмо-пресс, 2005. – 224с.
- 7 Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. — СПб.: Речь, 2002. — 168 с.





Спасибо