

Agata Krupa, Katarzyna Sitnik, Barbara Szczyrba, Agnieszka Ociepka,
Kamilla Bargiel-Matusiewicz

Bajka jako metoda pracy nad deficytami emocjonalnymi

Fairy tale as a method of working over the emotional deficits

Zakład Psychologii Śląskiej Akademii Medycznej

Wstęp

Od najdawniejszych czasów po dzień dzisiejszy baśń budziła głębokie przeżycia, skłaniała do przemyśleń, a także stanowiła formę rozrywki, bawiła słuchaczy. Wykorzystywanie opowiadań, bajek i baśni dla celów edukacyjnych, dla niesienia pomocy w radzeniu sobie z konfliktami wewnętrznymi, ma długą tradycję. Można wyróżnić dwie główne szkoły, w których wykorzystywano bajkę, jako narzędzie psychoterapeutyczne: jungowską i freudowską. Jungowska okazała się być bardziej płodną w nowe sposoby wykorzystywania opowieści terapeutycznych. Można tu wymienić takich autorów, jak: Marie Louise von Franz (9) czy Brunnon Bettelheim (3).

Specyfika bajki terapeutycznej wiąże się z funkcjami, jakie może pełnić. Umożliwia ona lepsze zrozumienie siebie i własnych możliwości, służy przeformułowaniu sytuacji trudnych, poznaniu nowych strategii radzenia sobie (2, 7). Baśnie i bajki mogą stać się skutecznym narzędziem w pracy z dziećmi, u których miała miejsce deprivacja emocjonalna oraz z osobami dorosłymi doświadczającymi kryzysu życiowego. Baśnie spełniają rolę ochronną w sytuacji, w której zbyt trudna jest bezpośrednia konfrontacja z problemem. Wtedy właśnie dobór odpowiedniej opowieści, dostosowanej do potrzeb pacjenta przynosi dobre rezultaty. Jeśli nastąpi identyfikacja pacjenta z bohaterem opowieści

oraz przeżywanym przez niego konfliktem, możliwe staje się uzyskanie dostępu do głęboko skrywanego przeżyć, doświadczeń.

Cel pracy

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie bajki, opowieści terapeutycznej, jako metody pracy nad deficytami emocjonalnymi, jednej z metod interwencji terapeutycznej. Wymienione zostały także terapeutyczne funkcje bajek oraz zasady ich tworzenia.

Terapeutyczne zastosowania bajek

W praktyce klinicznej i literaturze przedmiotu odnaleźć można liczne przykłady zastosowania opowieści terapeutycznej. Bywa stosowana w celach relaksacyjnych, psychoedukacyjnych oraz psychoterapeutycznych (6, 7). Najczęściej wymieniana jest jako jedna z technik stosowanych w ramach terapii strategicznej czy hipnoterapii, choć ślady jej wykorzystania odnaleźć można we wszystkich rodzajach pracy terapeutycznej.

Bajki czy opowieści terapeutyczne stosuje się, aby naświetlić pacjentowi nowe możliwości, pobudzić jego zdolności do radzenia sobie z problemem, by zasiewać odpowiednie sugestie oraz dawać nadzieję na szczęśliwe zakończenie.

Szczególnym wskazaniem do stosowania opowieści terapeutycznych wydają się być sytuacje, w których komunikacja bezpośrednia nie przynosi pożądanych efektów a bezpośrednia konfrontacja z problemem jest dla pacjenta zbyt obciążająca. Mogą również służyć przekazywaniu treści trudnych do przyjęcia na poziomie świadomym.

Uzasadnieniem dla stosowania w terapii, komunikacji pośredniej, polegającej na użyciu języka bajki, metafory, symbolu jest możliwość przekraczania w ten sposób poziomu świadomości i docierania do podświadomości pacjenta, która wywiera znaczący wpływ zarówno na zachowanie dziecka, jak i osoby dorosłej. Komunikowanie się w terapii poprzez bajkę sprawia, iż nie jest konieczna bezpośrednia konfrontacja pacjenta z przedstawionym problemem, dzięki czemu nie uaktywnia się jego opór wobec sugerowanej zmiany. Tworzone na potrzeby terapii, opowieści, bajki terapeutyczne mówią o konfliktach wewnętrznych pacjenta w sposób, który czyni je mniej zagrażającymi (2).

Celem bajek psychoterapeutycznych jest redukcja lęku powstałego w wyniku negatywnych doświadczeń, czy braku zaspokojenia potrzeb emocjonalnych (2, 3). Na przykład niezaspokojona potrzeba miłości rodzi w pacjencie ciągły lęk przed byciem odepchniętym, porzuconym. Wzmocnienie poczucia własnej wartości oraz doświadczenie miłości poprzez identyfikację z bohaterem baśni, który ją otrzymuje, są sposobami redukcji tego lęku.

Jedno z możliwych zastosowań baśni, bajek czy opowieści terapeutycznych, to pomoc dzieciom, jak również dorosłym, których dotychczasowe życie było pełne strat, wielu bolesnych doświadczeń, urazów. Wymienione techniki terapeutyczne mogą zwiększać świadomość własnych zasobów, pobudzać fantazję, a przede wszystkim przynosić nadzieję. Dzieje się tak, dlatego, że bohater bajki, z którym pacjent się identyfikuje, podobnie jak on sam ponosi straty, doznaje cierpienia, a także popełnia wiele błędów, zanim osiągnie swój cel. Pacjent nabiera przekonania, że osoba, która doświadczyła niebezpieczeństw, doznała cierpienia, staje się dojrzałym człowiekiem oraz uświadamia sobie, że popełnianie błędów jest częścią naszego rozwoju. Poprzez te informacje dociera-

jące bezpośrednio do nieświadomości, pacjent zyskuje większą tolerancję wobec samego siebie i swoich, czasem nieskutecznych działań czy nieodpowiednich wyborów. Zaczyna rozumieć, że jego postępowanie jest czymś naturalnym, a klęski i cierpienia nie tylko ranią, ale także prowadzą do duchowej dojrzałości. Pozytywne zakończenie bajki przynosi nadzieję, że życie pacjenta również może zmienić swój bieg, że możliwe jest odnalezienie szczęścia i spełnienia.

Specyficznym odbiorcą bajek terapeutycznych są dzieci. To właśnie one żyją często w świecie magii i baśni. Słuchanie i oglądanie bajek jest jednym z ulubionych sposobów spędzania przez nie czasu. Jest to sposób poznawania świata zewnętrznego, tego, co dotąd nieznanne. Procesowi temu towarzyszą różnorodne emocje, będące reakcją na baśniowe wydarzenia. W związku z tym dzieci są bardzo dobrymi odbiorcami bajek terapeutycznych, gdyż traktują je, jako naturalny element swojego świata. Zabawa oraz posługiwanie się wyobraźnią to niezastąpione sposoby zdobywania wiedzy i nabywania nowych umiejętności. Przyglądając się dziecięcym zabawom można dostrzec, jak wiele z nich polega na naśladownictwie zaobserwowanych wzorców. Podczas opowiadania bajek wykorzystywana jest m.in. ta właśnie zasada uczenia się (3, 4, 7, 8).

Zasady tworzenia opowieści terapeutycznych

Warto w tym miejscu przytoczyć najważniejsze zasady tworzenia opowieści terapeutycznych.

1. Przede wszystkim należy spróbować spojrzeć na zaistniały problem oczyma pacjenta, dostrzec kluczowe elementy trudnej sytuacji, a także zasoby, które mogą zostać wykorzystane w procesie terapii.
2. Opowiadania terapeutyczne powinny opierać się na rzeczywistych wydarzeniach z życia pacjenta.
3. Kolejnym ważnym elementem jest imię bohatera. Musi być ono starannie dobrane. Może zaczynać się od tej samej litery, co imię dziecka, czy dorosłego pacjenta, poddanych terapii lub mieć podobne brzmienie. Nie powinno być

jednak identyczne, gdyż mogłoby to utrudniać uzyskanie poczucia bezpieczeństwa, odpowiedniego dystansu wobec omawianych problemów.

4. Należy także odpowiednio dobrać okoliczności, w jakich rozgrywa się akcja naszej opowieści. Bohater może mieć podobny dom, rodzinę. Może mieć zbliżone cechy, czy zainteresowania.
5. Oczywiście bohater bajki, którą tworzymy boryka się z podobnym problemem, jak osoba, której próbujemy pomóc.

Opisane powyżej zasady umożliwiają identyfikację z bohaterem opowieści. Warto pamiętać, iż dzieciom, ale również i osobom dorosłym często trudno jest zwerbalizować doświadczany lęk czy niepokój. Czasami mogą mieć również trudności z jego rozpoznaniem, mimo, iż znajduje on odzwierciedlenie w ich zachowaniu. Słuchanie historii o kimś, kto ma podobny problem, jest ogromnym pocieszeniem. Daje poczucie, iż nie jest się jedyną osobą, która doświadcza tego typu trudności. Sposoby radzenia sobie z problemami, stosowane przez bajkowego bohatera, który pod wieloma względami jest do podobny do pacjenta, mogą natomiast zostać wykorzystane w rzeczywistym świecie, wydają się bowiem naturalne, oczywiste (5, 7, 8).

Tworzenie opowieści terapeutycznych jest łatwiejsze niż może się wydawać, ponieważ w gruncie rzeczy bohaterowie oraz fabuła już istnieją. Należy odpowiednio je wykorzystać oraz stworzyć pozytywne zakończenie historii, wskazując jednocześnie sposób, w jaki zostało ono osiągnięte. Przyjrzyjmy się zatem zasadom tworzenia zakończenia opowieści terapeutycznych:

1. Przede wszystkim powinno być ono pozytywne, dawać nadzieję na znalezienie wyjścia z trudnej sytuacji.
2. Rozwiązanie musi zostać przedstawione w formie, która sprawi, iż pacjent będzie mógł wykorzystać je realnych sytuacjach.

Bajka terapeutyczna pozwala oderwać się od rzeczywistości i z innej perspektywy zobaczyć swoje problemy, np. wpisane w losy innych ludzi, zwierząt czy bajkowych postaci. Ułatwia wystąpienie mechanizmów: naśladownictwa, identyfikacji i przewarunkowania. Może przynosić przynajmniej częściowe zaspokojenie deprywowa-

nych potrzeb, zwiększać poczucie własnej wartości pacjenta. Opowieść terapeutyczna może być również źródłem wsparcia, wiedzy, może stymulować nowe sposoby myślenia oraz wskazywać potencjalne rozwiązania. Słuchanie bajki jest pierwszym krokiem ku zmianie, początkowo dokonywanej w wyobraźni, a następnie zdobyte dzięki bajce umiejętności mogą zostać wykorzystane w rzeczywistym świecie. Opowieści terapeutyczne pozwalają słuchaczom dowiedzieć się czegoś więcej o sobie samych i własnych problemach. Poprawiają ich stan emocjonalny, obniżając napięcie spowodowane przeżywanymi trudnościami (1, 5, 6, 7).

Kiedy jako rodzice, bądź terapeuci opowiadamy bajki terapeutyczne, przekazujemy bardzo ważne treści również dziecku mieszkającemu w każdym z nas. Dopuszczmy zatem do głosu dziecko, które każdy z nas ma w sobie, a wtedy opowiadanie bajek stanie się niezwykle łatwe. Na zakończenie przedstawiamy początek opowieści terapeutycznej, która może posłużyć rozwiązaniu trudności, związanych z adaptacją w nowym środowisku oraz z podjęciem nowej roli – roli ucznia.

...Dawno temu w małym domku wśród innych małych domków żył sobie chłopczyk o imieniu Adaś. Adaś mieszkał z mamą, tatą i królikiem Tuptusiem. Chodził do pierwszej klasy dużej szkoły, która mieściła się niedaleko jego domu. Adaś był dumny, że już nie jest przedszkolakiem, że ma prawdziwy tornister, pióro, zeszyty. Przez całe wakacje nie mógł się doczekać pierwszego dnia szkoły, spotkania nowych kolegów i pani nauczycielki.. Coś jednak zmieniło się po pierwszych dniach pobytu Adasia w szkole. Chłopczyk stawał się coraz smutniejszy, wieczorami nie mógł zasnąć a jego ulubiony miś był cały mokry od łez. Królik siedział samotnie w klatce, bo Adaś nie miał ochoty się z nim bawić, jego ulubione autko dawno nie wyjechało na żadną trasę. W szkole Adaś cały czas stał na boku i czekał, aż mama zabierze go do domu. Patrzył za smutkiem, jak inne dzieci grają w piłkę...

Przedstawiony fragment opowieści terapeutycznej ilustruje najważniejsze zasady posługiwania się bajką, jako metodą terapii. Treść bajki dostosowana jest do sytuacji, w której może znajdować się chłopiec rozpoczynający edukację szkolną. Identyfikacja z bohaterem opowieści

ci umożliwi pokonanie razem z nim pojawiających się przeszkód i trudności oraz odnalezienie rozwiązania, które sprawi, iż szkoła stanie się być może jednym z ulubionych miejsc dziecka.

Podsumowanie

Uzasadnieniem dla stosowania w terapii, komunikacji pośredniej, polegającej na użyciu języka bajki, metafory, symbolu jest możliwość przekraczania w ten sposób poziomu świadomości i docierania do podświadomości pacjenta. Komunikowanie się w terapii poprzez bajkę sprawia, iż nie jest konieczna bezpośrednia konfrontacja pacjenta z przedstawionym problemem, dzięki czemu nie uaktywnia się jego opór wobec sugerowanej zmiany. Tworzone na potrzeby terapii, opowieści, bajki terapeutyczne mówią o konfliktach wewnętrznych pacjenta w sposób, który czyni je mniej zagrażającymi. Jednocześnie bajka terapeutyczna pozwala oderwać się od rzeczywistości i z innej perspektywy zobaczyć swoje problemy, np. wpisane w losy innych ludzi, zwierząt czy bajkowych postaci.

Streszczenie

Wykorzystywanie opowiadań, bajek i baśni dla celów edukacyjnych czy niosących pomoc w radzeniu sobie z konfliktami wewnętrznymi ma długą tradycję. Stosunkowo niedawno stały się również metodą interwencji terapeutycznej. Bajki czy opowieści terapeutyczne stosuje się, aby naświetlić pacjentowi nowe możliwości, pobudzić jego zdolności do radzenia sobie z problemem, a także by zasiewać odpowiednie sugestie czy dawać nadzieję na szczęśliwe zakończenie, czyli takie, jakie zostało przedstawione w bajce.

Uzasadnieniem do stosowania w terapii komunikacji pośredniej poprzez użycie języka bajki, metafory, symbolu jest to, że język ten przekracza poziom świadomości i dociera do nieświadomości pacjenta. A nieświadomość to potężny czynnik, który z tą samą siłą wpływa na zachowanie zarówno dziecka, jak i dorosłego pacjenta. Komunikowanie się w terapii poprzez

bajkę nie zmusza do bezpośredniej konfrontacji pacjenta z przedstawionym problemem, przez co nie uaktywnia się opór pacjenta wobec zmiany. Tworzone na potrzeby terapii opowieści, bajki terapeutyczne mówią o konfliktach wewnętrznych i lękach dręczących pacjenta w sposób, pozwalający na rozumienie ich na poziomie podświadomym.

Celem bajek psychoterapeutycznych jest redukcja lęku powstałego w wyniku negatywnego doświadczenia czy niezaspokojonych potrzeb emocjonalnych. Bajka terapeutyczna pozwala oderwać się od rzeczywistości i zobaczyć problemy z innej perspektywy, np. wpisane w losy innych ludzi, zwierząt czy bajkowych postaci; ułatwia wystąpienie mechanizmów: naśladownictwa, identyfikacji i przewarunkowania; dowartościowuje pacjenta, daje mu wsparcie, przekazuje nową wiedzę, stymulując nowy sposób myślenia i wskazując sposoby radzenia sobie. Słuchanie bajki jest pierwszym krokiem ku zmianie, początkowo dokonywanej w wyobraźni, a potem zdobyte dzięki bajce umiejętności mogą być sprawdzone w rzeczywistym świecie.

Słowa kluczowe: **psychoterapia, bajka terapeutyczna, deficyty emocjonalne**

Summary

Applying the stories, fables and fairy tales for the educational purpose or in helping to overcome internal conflicts has a long tradition. Relatively recently they became also a method of psychotherapeutic intervention. Fairy tale or a story is used to make clear new opportunities for the patient, to stimulate his skills to coping with problem, make changes and to suggest him and to give a hope for a happy end like in the fairy tale. The language of fairy tale, metaphors, symbols exceeds the levels of consciousness, reaches the patient's sub-consciousness whence may be applied in the therapy of indirect communication. The sub-consciousness is a powerful factor influencing the behavior of either adult or child. Communication through the fairy tale doesn't force the patient to the direct confrontation with the problem arisen, what makes the patient's resistance against the

change non active. The stories and fairy tales created for the therapeutic purpose tell about the patient's internal conflicts and stressing him fears in a way enabling their sub-conscious understanding. The aim of the psychotherapeutic fairy tales is a reduction of fear arisen as a result of either negative experience or not satisfied emotional needs. The therapeutic fairy tale allows to tear one-self away from the reality and to look at his (her) problems from different perspective. Listening to the fairy tale is a first step towards changes, initially being made in imagination, then checking the experiences achieved thanks to the fairy tale in the real world.

Key words: **psychotherapy, therapeutic fable, emotional deficits**

Piśmiennictwo

1. Angelo C.: The use of metaphoric object in family therapy. *American Journal of Family Therapy*, 1981, 9, 69–78.
2. Barker Ph.: Metafory w psychoterapii. *Terapia i praktyka*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1997.
3. Bettelheim B.: Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1985.
4. Brett D.: Bajki, które leczą. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.
5. Gersie A., King N.: Drama. Tworzenie opowieści w edukacji i terapii. Wydawnictwo Cyklady, Warszawa 1997.
6. Kaduson H., Schaefer Ch.: Zabawa w psychoterapii. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.
7. Molicka M.: Bajkoterapia. *Media Rodzin*, Poznań 2002.
8. Palazzoli S. M., Boscolo L. G., Cecchin G. F., Prata G.: The treatment of children brief treatment of their parents. *Family Process*, 1974, 13, 429–442.
9. von Franz M. L.: C. G. Jung his myth in our times. Putnam, New York 1975.

Adres do korespondencji

dr Kamilla Bargiel-Matusiewicz
Zakład Psychologii
Śląskiej Akademii Medycznej
ul. Medyków 12
40–752 Katowice
e-mail: kamillamatusiewicz@poczta.onet.pl