

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Ю. О. Мартинюк, Л. С. Златова

АНАЛІЗ ІСТОРІЙ, КАЗОК І ПРИТЧ

ПРАКТИКУМ

за темою «Позитивна психотерапія та інші методи»
з дисципліни
«Психологічне консультування в Позітум підході»
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія

ОДЕСА
ОНУ
2025

**УДК 159.89:615.851(076)
М292**

Автори:

Ю. О. Мартинюк, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології і психологічного консультування;

Л. С. Златова, доктор філософії, членкиня Всесвітньої Асоціації Позитивної психотерапії (WAPP).

Рецензенти:

Т. Ю. Ульянова, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та диференціальної психології Південноукраїнського університету імені К. Д. Ушинського;

З. О. Кіресва, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології та психологічного консультування ОНУ імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано до видання науково-методичною радою
ОНУ імені І. І. Мечникова.
Протокол № 6 від 17 жовтня 2024 р.*

Мартинюк Ю. О.

М292

Аналіз історій, казок і притч [Електронний ресурс] : практикум за темою «Позитивна психотерапія та інші методи» з дисципліни «Психологічне консультування в Позитум підході» для здобувачів другого (магістер.) рівня вищ. освіти за спец. 053 Психологія / Ю. О. Мартинюк, Л. С. Златова. – Електронні текстові дані (1 файл : 1,4 МБ). – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2025. – 88 с.

ISBN 978-966-186-338-4

Практикум призначено для організації аудиторної та самостійної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія», психологів-початківців і психологів-практиків, також він буде корисний і для психотерапевтів з великою клієнтською базою.

УДК 159.89:615.851(076)

ISBN 978-966-186-338-4

© Мартинюк Ю. О., Златова Л. С., 2025

© Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ІСТОРІЇ, КАЗКИ ТА ПРИТЧИ В ПОЗИТУМ ПІДХОДІ. ОСНОВНІ АСПЕКТИ	5
2. АНАЛІЗ ІСТОРІЙ, КАЗОК І ПРИТЧ У ПОЗИТУМ ПІДХОДІ ТИПИ КАЗОК І ЧОТИРИ СФЕРИ	10
3. ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ	11
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 1	11
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 2	22
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 3	34
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 4	41
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 5	50
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 6	57
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 7	64
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 8	70
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 9	81
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	87

ВСТУП

«Аналіз історій, казок та притч» це практикум за темою «Позитивна психотерапія та інші методи» з дисципліни «Психологічне консультування в Позітум підході», розроблений кафедрою загальної психології та психологічного консультування на основі освітньо-професійної програми підготовки магістрів відповідно до навчального плану для спеціальності 053 «Психологія» очної та заочної форм навчання. Згідно з навчальним планом «Психологічне консультування в Позітум підході» є вибірковою дисципліною і її вивчення здійснюється на 2-му курсі очної та заочної форм навчання.

Мета вивчення теми «Позитивна психотерапія та інші методи» з дисципліни «Психологічне консультування в Позітум підході» полягає у розширенні знання про роль технологій і методів під час консультування в Позітум підході, ознайомленні студентів з основними положеннями напрямків роботи практикуючого психолога в Позітум підході; у допомозі в засвоєнні теоретичної і методичної системи знань про категорії, форми, методи, принципи та етапи психологічного консультування в Позітум підході з використанням історій, притч та казок; у сприянні розширенню психологічного і наукового кругозору та розвитку професійної комунікації.

До завдань практикуму за темою «Позитивна психотерапія та інші методи» з дисципліни «Психологічне консультування в Позітум підході» відносяться:

- ознайомлення здобувачів із основними особливостями роботи з історіями, казками клієнтів під час психологічного консультування в Позітум підході;
- ознайомлення здобувачів з особливостями розбору актуального, базового та внутрішнього конфлікту в історіях, казках та притчах в рамках психологічного консультування в Позітум підході;
- ознайомлення здобувачів з особливостями використання в процесі аналізу історій, казок додаткових технік для розширення цілей клієнтів;
- навчити здобувачів самостійно виявляти функції історій та їх види;
- формування у здобувачів навичок свідомого самоконтролю та саморегуляції власних психічних станів та поведінки як важливих елементів для виявлення актуальних здібностей, зазначених в історії, казці чи притчі.

«Аналіз історій, казок і притч» – Практикум за темою «Позитивна психотерапія та інші методи» з дисципліни «Психологічне консультування в Позітум підході» призначено для організації аудиторної та самостійної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» на факультеті психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова і може бути використаний при підготовці до відповідей на практичних заняттях, оформленні робіт при самостійному виконанні завдань з курсу «Психологічне консультування в Позітум підході».

1. ІСТОРІЇ, КАЗКИ ТА ПРИТЧИ В ПОЗИТУМ ПІДХОДІ

ОСНОВНІ АСПЕКТИ

У нашому житті виникає безліч різноманітних конфліктів, які ставлять перед нами певні питання і завдання. Виходить, що людям необхідно або доводиться знаходити вихід зі складних проблемних ситуацій. У якийсь момент ми можемо поставити собі питання: куди йти та що робити? Інакше кажучи, наші бажання вступають у жорстку боротьбу між собою, залишаючи нас розгрібати цей хаос. Так у житті виникає внутрішній конфлікт, і який мотив переможе і на чому ґрунтуватиметься наше рішення – це науці невідомо, до певного моменту.

Щоправда, буває й так, що для людини багато питань залишаються таємницею під сімома замками, саме тоді вона занурюється у свої проблеми без можливості рухатися далі. Самопізнання передбачає, що людина може і, головне, готова відкривати себе, рефлексувати та розвиватися. Людина розуміє, що приймати рішення на основі одних тільки потягів – це не єдиний варіант. Та й хотілося б розуміти, що за потяги стоять за цим вибором.

Звідси випливає, що наша психіка складається з кількох рівнів і шарів, кожен з яких так чи інакше впливає на наше життя, так би мовити, пронизує його. Є речі, які ми чітко усвідомлюємо, а є речі, які знайшли свій притулок у надрах або глибинах нашої психіки. І якщо на свідомому рівні все більш-менш зрозуміло, адже є структура, контроль і системність, раціональність і логічність, які не раз рятували нас у безнадійних, здавалося б, ситуаціях, зовсім інша річ – у несвідомій сфері, в якій часто приховують справжні бажання та потяги, необтяжені соціальними вимогами й нормами, яким невідомі етичність і доцільність. «Хочу і роблю», – ось девіз цього рівня нашої психіки. Але чи завжди це так? Частіше це більше пов'язано з тим, що ми чогось не робимо або не хочемо робити, але зізнатися в цьому не можемо з різних причин.

У цій книжці мова піде скоріше про неусвідомлені процеси нашої психіки; про те, як можна відкрити для себе деякі з компонентів та отримати відповіді на запитання, які здавалося б завжди залишаються без відповіді. Свого часу відомий психоаналітик З. Фрейд порівнював сферу несвідомого з великою передньою, в якій знаходяться всі психічні явища. «Уявіть, говорив він, що до цієї передньої примикає вузький коридор. А на порозі між передньою і коридором стоїть на посту вартувий, який не тільки пильно розглядає кожен душевний рух, а й вирішує питання, пропустити чи ні його в коридор. До того ж, навіть якщо його пропускають, то це ще не означає, що він неодмінно стане свідомим. Це станеться лише в тому випадку, якщо дане психічне явище приверне до себе увагу свідомості, яка знаходиться у маленькій келії в кінці коридору».

Таким чином, згідно з цією метафорою, передня – оселя несвідомого, коридор – сховище підсвідомості, і лише маленька келія в кінці коридору належить свідомості, яка, перебуваючи на околицях несвідомого, виступає в ролі спостерігача. Отже, наше завдання – допомогти душевним явищам пройти фейс-контроль у вартових і, пройшовши довгим коридором, потрапити з передньої до келії.

Яким чином можна це зробити, запитаєте ви? У цій книжці будуть представлені методи, які допомагають подолати опір несвідомого і вивести на світло багато важливих речей. Що ж це за методи? Це казкоаналіз, казкодрама, робота зі сновидіннями, опис роботи з притчами та метафоричними картами. На етапі розширення цілей для кращого розуміння свого конфлікту ми пропонуємо різні практичні техніки. Такі інструменти можуть урізноманітнити терапевтичну роботу і стануть допоміжним засобом для здобувачів, тобто майбутніх консультантів.

Якщо в рамках Позитивної психотерапії говорити про інструменти самопомоги, то аналіз історій допомагає через їх функції вийти на внутрішній конфлікт.

Чому? Тому що вигадування історій саме по собі психотерапевтичне заняття, адже у свій творчий продукт людина вкладає частинку внутрішньої реальності. Описуючи ситуацію, яка сталася з Колобком, Білосніжкою або Кавуновим Насіннячком, тобто персонажами далекими від реальності, вигаданими й абсурдними, людина абстрагується, здавалося б, від реальної проблеми. Але кожна казкова ситуація розгортає перед нами певний життєвий урок. І цей казковий урок може бути використаний у реальному житті, у конкретних ситуаціях. Тобто завдяки казці ми вдало проходимо «митний контроль» на кордоні «несвідоме – усвідомлене». У результаті відбувається усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків у розвитку сюжету; розуміння ролей кожного персонажа в подіях у процесі розвитку, тобто коли одна подія плавно виходить з інших попри те, що з першого погляду це не помітно. Людина може усвідомити, що схожі події, ситуації можуть мати кілька значень і сенсів. Завдяки казці ми можемо подивитися на одну й ту саму казкову, а насправді реальну історію з кількох боків.

Щоправда, буває так, що дуже важко придумати казку, і в цей момент приходять на допомогу як Чіп і Дейл, МАК карти або сновидіння. У Позитивній психотерапії ми говоримо про безоцінкові судження і можливість побачити ресурс, іншими словами, ми даємо ситуативне підбадьорення під час консультування. Тому ніхто не оцінює вміння складати казки, тут важливий просто раптовий сюжет або за заданою програмою. Ви можете намалювати якусь

ситуацію або предмети, які надалі можна комбінувати та створити сюжет казки або історії. Особливо ефективний такий метод під час роботи з дітьми.

З огляду на вищезазначене ми хотіли б додати, звертаючись до свого досвіду роботи з дітьми, саме малювання казок дає перший поштовх до встановлення контакту з дитиною, допомагає отримати величезну кількість важливої інформації, особливо якщо йдеться про те, що стоїть за певним симптомом у дитини. Малювання дає змогу дитині подолати сором'язливість, певні внутрішні бар'єри: починаючи малювати, дитина відволікається від навколишньої метушні, і ось перед психотерапевтом відкривається цілий світ, дитина все розповідає і розповідає, додаючи у свій намальований і оповідний сюжет нові обставини.

Що хотілося б ще зазначити: кожна історія або казка індивідуальна, оскільки розкриває реалії внутрішнього світу конкретної людини. Водночас у кожній казці є щось спільне з іншими, а саме: зона конфлікту. Це може бути психосоматична казка, казка про зовнішність або сексуальність; казки можуть давати алгоритм того, що потрібно зробити, і тоді мова іде про сферу діяльності; будь-яка казка про стосунки належить до сфери контактів; так багато різноманітних планів на майбутнє, багато хто ставить собі запитання про сенс життя, і тоді ми звертаємось до сфери майбутнього, сенсів і фантазій. Тому на основі матеріалів, які було отримано від клієнтів, тобто на основі написаних ними історій і казок, були оформлені казкові історії, які представлено в книжці, щоб не порушувати конфіденційність і водночас показати, якими бувають ситуації.

Виходить, що ті приклади роботи й аналізу казок, які будуть представлені нижче, – це можливий алгоритм, на який кожен із вас може спиратися, пам'ятаючи, що краще за вас цю казку не зрозуміє ніхто.

Не випадково дітям читають казки їхні батьки ще з дуже раннього дитинства. Можна сказати, що таким чином, батьки повідомляють готові схеми та стратегії вирішення питань. Звісно, казка на те й казка, що там трохи реальності, а все інше вигадка та щасливе, казкове її завершення. Щасливе завершення казки потрібно для того, щоб у здоровій психіці дитини склався цей успішний сценарій. Однак, так теж було не завжди. Усі відомі казки та міфи, зокрема «Попелюшка», «Червона Шапочка», «Морозко», «Червона квіточка» тощо, від самого початку були похмурими, жорстокими та закінчувалися трагічно. Пізніше казки стали переписувати, з'явилося альтернативне щасливе їх завершення. Так само ми переписуємо казку, роблячи її більш сприятливою для створення нових стратегій, що називається в Позитивній і транскультуральній психотерапії Н. Пезешкіана стадією розширення цілей, і про це ми ще поговоримо пізніше.

Ми працюємо не тільки з казками. Кожна історія клієнта містить у собі частку фантазії самого оповідача. Це не добре і не погано. Це даність, з якою ми працюємо, іншими словами «позитум». Ми не можемо відокремити фантазію людини від реальності, тому що в ній усі емоції та переживання. Тож до певної міри всі історії – це казки, а всі казки – це історії.

Усе, що розповідає людина, що є у неї у фантазіях і снах, це те, що існує в психіці даного індивіда. У будь-якій вигадці буде тільки та інформація, з якою людина вже стикалася, тому будь-яка історія, оповідання, казка за участю персонажів з міфології містять інформацію як про внутрішній світ людини, так і про її особистий досвід і про конфлікт на різних рівнях. Саме ці конфлікти ми й розкриваємо в нашій роботі.

Вже зараз, працюючи з казками клієнтів, ми помітили, що в травмованих людей, або тих, які перебувають у стані апатії, казки недобрі і завершуються трагічно або нещасливо. І в цьому найголовніший матеріал, отриманий під час консультування. Ми бачимо, що надії на щастя в людини в цей період життя немає. Одним із найважливіших принципів Позитивної психотерапії виступає принцип надії. Він полягає в тому, що психотерапевт вірить у свого клієнта і, працюючи з ним, показує йому його ресурси та здібності, змушуючи саму людину повірити в себе. Завершуючи терапію, людина повина піти з усвідомленням того, що вона впорається з усіма труднощами та зможе знайти вихід. У цьому полягає принцип самопомоги.

З цією метою і був написаний цей практикум. Він розрахований на здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія», психологів-початківців і психологів-практиків, також він буде корисний і для психотерапевтів з великою клієнтською базою, як ще один робочий інструмент.

У будь-якому терапевтичному процесі виникає етап, коли робота доходить до свого завершального моменту, але насправді – це не кінець і в позитивній психотерапії ми називаємо такий період стадією розширення цілей. Для людини, так само як і для психотерапевта, це новий початок, оскільки під час роботи з історіями та казками, притчами можливо отримати нове розуміння тривоги, усвідомлення переживань, набуті стійкості та балансу. Це все вищезазначене і спрямовує в майбутнє, розширюючи цілі читачів.

Свого часу був написаний прекрасний вірш про слово, уривок із нього нас особливо вразив:

.....забули ми, що осяяно
Тільки слово серед земних тривог,
Ми межею йому поставили
Мізерні кордони дійсності.
І, як бджоли у вулику спорожнілому,
Смердять померлі слова.

До чого ці рядки подано в цьому практикумі, запитаєте ви нас? Тільки подумайте, що формує актуальний конфлікт або на чому заснований базовий конфлікт, що призвело до внутрішнього конфлікту? Відповідь буде одна – мертві слова, які смердять, адже це все те, що не було сказано через надлишкову ввічливість, а може через страх бути відкинутими, не зрозумілими, або через сформульовані концепції, в основі яких лежать слова. Тільки уявіть собі, що ці слова гниють у вашій психіці.... Моторошно, огидно і тривожно, так? Що ж можна зробити, щоб випустити слова назовні? Написати історію чи казку, яка дасть змогу словам розкрити вашу зону конфлікту, як ви його переробляєте і які актуальні здібності залучені до цього процесу, тобто мова йде про ті речі, які ми описували в книжці.

Ми дуже довго плекали ідеї про написання цієї книжки. Серед літератури для психологів є величезний вибір книжок на будь-який смак. Але в сучасному мінливому світі найголовніше – це встигати пристосовуватися до змін і вміти справлятися зі стресами. Дедалі частіше люди стали звертатися до психотерапевтів із проханням допомогти їм розібратися в собі. Маючи за плечима багаторічний досвід практичної роботи з клієнтами, виникла потреба створити практикум.

Як демонструє досвід, найефективніший засіб – найзрозуміліший і найдоступніший. Нам дуже хотілося зробити цю книгу доступною для розуміння і корисною в роботі. Весь матеріал, використаний у книзі, – це наші напрацювання і верифіковані інструменти. Все це успішно використовується нами в терапевтичній груповій роботі. Чесно кажучи, після кожної роботи в групі виникає бажання додати або змінити якийсь розділ у книзі, і це дуже нагадує весь психодинамічний процес позитивної психотерапії – рух, зміни, розвиток і аналіз.

Отже, одне з найпопулярніших висловлювань Н. Пезешкіана, яке нам ніколи не набридає, ми залишимо тут: «Ми не можемо додати днів до свого життя, але ми можемо додати життя до кожного з наших днів.» Працюючи над собою, вивчаючи себе, зокрема й за допомогою написання казок, ми покращуємо своє життя, робимо його якіснішим і барвистішим, іншими словами, – додаємо життя в кожен із наших днів.

Сподіваємося, що наша праця принесе користь і стане гарним керівництвом і навігатором для здобувачів у їх практичній діяльності.

2. АНАЛІЗ ІСТОРІЙ, КАЗОК І ПРИТЧ У ПОЗИТУМ ПІДХОДІ ТИПИ КАЗОК І ЧОТИРИ СФЕРИ

Якщо простежити за сюжетом казки, то можна легко виокремити, в якій сфері міститься конфлікт автора казки. Йдеться про чотири сфери життя кожної людини та про баланс між цими сферами. У Позитивній психотерапії одним з основних принципів є принцип моделі балансу. Так чи інакше всі ми балансуємо між чотирма сферами нашого життя: тіло, діяльність, контакти та сенси (фантазії). Баланс передбачає рівний розподіл життєвої енергії на ці сфери.

Зазначимо, що Позитивна психотерапія виходить із того, що кожна людина без винятку від природи має дві основні здібності – здатність до пізнання (вторинні здібності) і здатність до кохання (первинні здібності). Вторинні здібності пов'язані з передачею знань і, таким чином, являють собою здатності до пізнання. До них відносяться: пунктуальність, акуратність, прагнення до порядку, послух, ввічливість, чесність, ощадливість, справедливість, старанність, надійність, точність, сумлінність і тощо. Первинні здібності – це здатність до любові; вони формуються з першого дня життя людини завдяки її контакту з оточуючими людьми. До них відносяться: любов, терпіння, зразок / наслідування, почуття часу, контактність, сексуальність, довіра, очікування / віра в інших і в себе, надія, віра / релігійність, сумнів, впевненість і єдність / цілісність. Під час аналізу казок/історій ці здібності розглядаються як потенційні джерела конфліктів та як основа для формування ресурсів клієнта для розширення його цілей.

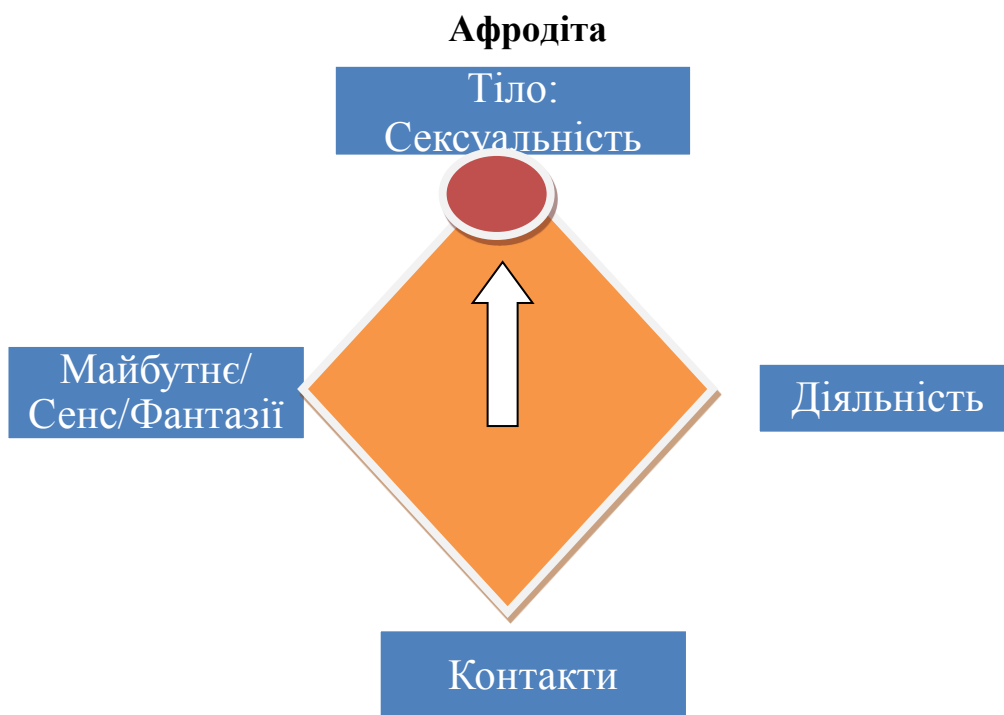
Також у методі ППТ є унікальна за своєю простотою та ефективністю структура розбору матеріалу клієнта, а саме, п'ятиступенева модель. Стосовно нашого практикуму ця модель дала змогу доволі докладно і ґрунтовно розібрати фрагменти конфлікту і зібрати знову у вигляді нового рішення.

Таким чином, ми поділили казки на чотири типи: казки про тіло (психосоматичні казки), казки про діяльність і досягнення, казки про контакти (взаємовідносини), казки про сенс (сновидіння).

3. ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 1

1. Розглянути казку, яка за моделлю балансу відноситься до сфери тіла та зазначити, чому саме ми можемо віднести цю історію до даної сфери.



Жила-була дівчинка Афродіта. І було у дівчинки все, що вона хотіла. Інакше кажучи: вона отримувала все, що хотіла. Чому? Тому що вона була дивовижною дитиною. Це я говорю тільки про її зовнішність, адже характер в Афродіти був як у тата Зевса. Ну як то кажуть: принцеси не какають, у них все гавно в характер йде! Дівчинка була навіжена, примхлива і трохи егоїстична. Добре, добре.....не трохи. Але це була інша історія. Поговоримо про дорослу Афродіту.

Наші дні. Сидить Афродіта на камені біля води та ніжками у воді бовтає, та камінчики кидає і пісеньки співає. Весела така.

– Привіт!

Афродіта повертається. На камені, поруч, сидить хлопець і посміхається їй. Вона йому посміхнулася, оченятами поплескала і хлопець "поплив", залишився сидіти поруч. Він забув куди йшов і навіщо. Афродіта ж почала далі камінчики кидати й співати:

– В мене з'явився інший! Я тобі натякаю, а ти все ніяк не зрозумієш!

Минув якийсь час, кілька хвилин.

– Привіт!

Афродіта повернулася в інший бік. Там сидів інший хлопець.

– Як життя, гарненька?!

Афродіта посміхнулася, постріляла очима і відповіла:

– Ти прийшов і стало добре!

І цей хлопець залишився сидіти поруч, забувши куди йшов і навіщо.

Афродіта почала далі камінчики кидати й співати:

– Я тебе охороняю, а себе боюся! В мене з'явився інший!

Ще через кілька хвилин.

– Привіт!

Обернулася Афродіта. Стоїть молодий чоловік.

– Ви прекрасні! Не зміг встояти й підійшов!

Вона посміхнулася і підморгнула.

– Сідай! – і показала на камінь за її спиною.

І цей хлопець "попливши", залишився сидіти поруч. Від теж забув куди йшов і навіщо. Афродіта продовжувала далі камінчики кидати й співати:

– В мене з'явився інший! В мене з'явився інший! Ти просив знайти рішення, а рішення тільки таке!

Потім Афродіта вирішила потанцювати, при цьому вона співала ще голосніше. Незабаром вона зібрала цілий натовп шанувальників. Навколо утворився затор: люди, машини, далі пішов у хід морський транспорт. Афродіта ж усім посміхалася, мило спілкуючись із кожним із них. Раптом, вона несподівано замовкла на якийсь час, а потім, так само раптово, почала тупотіти ногами та волати.

– Зевс! Ось ти зробив із мене Богиню, а як мені тепер шукати пару, не дотумкав? Ніхто не підходить! Подивися на цю сіру масу! Вони непогані, з ними весело, добре, але все це не те! Татку, ти оглух?! Я з тобою говорю! Ось що мені робити?! Відповіді немає! Ну звісно! Як завжди: думай сама! Ех...

Поки вона волала, її почув Гефест. Щоправда, спочатку він не зрозумів хто волає-то так. Тож вирішив дізнатися і спустився донизу. Бачить натовп чоловіків стоїть, в машинах сидить, на яхтах і суднах їх не менше було.

– А, ну все зрозуміло! – розштовхав їх усіх.

– Ти чого волаєш-то, Афродітушка?!

– А це ти, Гефестуку! Привіт, любий! – кинула фразу, не обертаючись.

Афродіта сіла на камінь. Гефест, прибрав мужика на сусідньому камені й сів на його місце.

– Що це за кастинг невиразних стрьомних хлопців і чоловіків?!

Афродіта повернулася і подивилася на Гефеста. Він усміхався їй, а вона йому.

– Наречені! І не такі вже вони стрьомні! – Афродіта нахилилася до Гефеста
– Вони тобі не пара, Афра! – нахилився до неї Гефест.
– А де ж моя пара, Гефа?! – лукаво посміхнулася Афродіта. До речі, ти-то що тут робиш?!

– Почув якесь волення і прийшов! Мені просто було цікаво, хто це так волає!

– Невже я так голосно волала, що ти зі свого ковадла мене почув?!

– Ковадло це інше, в мене ж кузня!

– Так?! От щоб я без тебе робила! Дякую, що розповів!

У Гефеста очі загорілися.

– Я не в кузні був, а в Гери!

– І що твоїй маман було треба?

– Наречена моя не сподобалася!

– Аааааа...Ну, з Герою завжди так!

– Ну, Гера ж не Афродіта!

Афродіта пересіла до Гефеста.

– Вмієш ти керувати вогнем! Молодець! – і склала руки в замочок і поклала на них голову, а лікті в коліна вперла. Сидить фліртує.

– Ти що робиш, Афрушко?!

– Кажеш, не вистачає Гері Афродіти?! Ну, то це можна виправити! – і брови підіймає й опускає.

– І що будемо робити? – запитав Гефест.

– Покатаємося! Транспорту в мене багато!

– Вогонь і вода – цікаве поєднання!

– Ти бачиш те, що може загасити нас?! Я ні! Я бачу тільки вогонь! – вона йому підморгнула і зникла.

Він похитав головою і пішов за нею.

Афродіта гуляє мостом Реалто, раптом зупиняється, розвертається і дивиться на один із каналів Венеції.

– Дай мені п'ять хвилин, я дізнаюся, як тебе звати! Дай мені пів години, щоб ти повірив у дива!

Навколо багато чоловіків: проходять, посміхаються, вітаються, зупиняються та ось вже затор. Знизу затор з гондол із гондольерами. І ось серед цього натовпу, там у воді, вона побачила знайоме обличчя.

– Ніч! Це було чи ні? Ти посміхаєшся у відповідь – це гарно!

– Ти що створюєш затори? – той, кого вона побачила у воді, опинився біля неї.

– І тобі привіт, Посейдоне! – усміхнулася вона йому.

– Ти не відповіла мені!

– Що я можу вдіяти зі своєю харизмою?!

– Хм!

– Який в тебе тризуб! Напевно, важко бути Посейдоном?!

– Не складніше, ніж тобі Афродітою! Але можу сказати, що в мене є ще багато чого цікавого крім тризуба! Ходімо зі мною і я покажу! – він простягнув їй руку.

Афродіта лукаво посміхнулася і простягнула свою руку. Тієї ж миті вони зникли.

Афродіта йшла лісом, а повз проходила група шукачів і мандрівників. Вона зупинилася, усміхнулася, підказала їм дорогу і всі чоловіки з цієї групи пішли за нею. Дорогою Афродіта зустріла дроворубів: привіталася, запитала, як у них справи, поспівчувала їхній тяжкій праці, усміхнулася, і ці хлопці пішли за нею. Вона йшла далі й натрапила на мисливців: зробила компліменти їхнім м'язистим тілам, їхній вправності, кілька разів усміхнулася, постріляла оченятами... і ось нашого брата більше стало.

– Бо твоя врода – то є чиста вода, то є бистра вода з синіх гір! – Афродіта кружляла навколо дерев.

– Бачу я тебе в снах, у дібровах зелених! По забутих стежках ти приходиш до мене! – почувла вона голос з узлісся.

Вона поспішила туди. В оточенні дів, біля джерела, сидів Аполлон і грав на золотій арфі.

– Так, так! Кого я бачу і чую! Аполлоша!

– Взаємно, Афродітушка!

Афродіта сіла поруч з Аполлоном.

– Дивлюся, ти не нудьгуєш тут! – вона показала на натовп дівчат.

– І ти також! – і він показав на натовп чоловіків

– Ех! Що поробиш?!

– Ех! Що поробиш?!

Обидва почали сміятися.

– Слухай, люба! Раз ти прийшла до мене, може потанцюємо?! Я так нудьгував, а ти прийшла, і я прям здійснювся духом!

– Бачиш, яка я корисна! Без краси в цьому світі нікуди!

– Згоден!

Вони розважались, сміялися, танцювали, спілкувалися, бенкетували. Відтягнулися на повну, адже весь світ гудів.

Минув час.

– Злізь з мого трону! – Зевс підійшов до свого королівського місця.

Афродіта сиділа на золотому троні Зевса.

– Прикольне сидіння! Я заберу його, а ти собі нове зробиш!

– Не під силу тягар: надірвешся!
– Тату, це що – страх?! – вона ніби нюхала щось.
– Не таткай! – він підійшов до неї та нахилився, – Сонечко моє, я тобі все, що ти хотіла, давав?! Давав! Я тобі натовпи чоловіків збирати не заважав?! Не заважав! Богів просила?! Будь ласка: Гефест, Посейдон, Аполлон!

Афродіта все це підтвердила.

– Так чого ти весь час повертаєшся додому, а?!

– Бо то все не те! І щодо богів: Гефест занадто гарячий, а розуму там немає! Тому за нього думає Гера, до речі, а вона твоя проблема, не моя! Аполлон занадто гарний і навколо нього увесь час купа жінок! Він як я, тільки в чоловічій подобі! Ми з ним не можемо бути разом! А Посейдон занадто раціональний і аж надто заглиблюється у своє море, похмурий від цього трохи!

– Ех, що ж мені зробити, щоб ти дала мені спокій?!

– Хочу раціонального як Посейдон, але до того ж гарячого як Гефест і красивого як Аполлон!

– Логіка де?!

– Раціональність Посейдона буде періодично блокуватися емоційністю Гефеста! Краса Аполлона буде трохи змазана вадами Посейдона і Гефеста! Отже, він буде достатньо раціональний, достатньо емоційний і достатньо красивий! Отже, є варіант, що я піду до нього!

– І не повернешся?

– Хіба що іноді, в гості приходитиму!

– Знаєш, чомусь усе це мені нагадало мене!

– Ех! Татку, татку, манія величі тебе згубить!

– За стільки років нічого не сталося і не станеться! Не реально! Я такий один!

– Ну, можна ж пошукати в Асгарді! Піти в гості до вікінгів!

– Ти що на Одіна натякаєш?

– Фу! Він старий!

Зевс розвів руками.

– Тор тато, Тор! Блискавки кидає, як ти! З водою пов'язаний, як Посейдон! Гарячий, як Гефест і молоток у нього є! А зовнішність?! Ти бачив ці плечі, а фігура, зріст?! Нормальна така чоловіча краса, не така як в Аполлона!

– Слухай, от скажи мені, якщо ти сама знаєш, хто тобі потрібен, що ти тут ще робиш?!

– Перти аж в Асгард?! – Афродіта розвалилася на троні.

Зевс зіпхнув її.

– Ай! Ти що робиш?

– Зовсім очманіла?! Іди з Богом! Іди в Асгард! Я твого Тора сюди тягнути не буду! Сама йди за ним, а краще залишайся там! Будь тепер головним болем Одіна, а до мене приходь у гості!

– Ех, татку, як Вам не соромно?! Рідну донечку, відправляєте невідомо куди...

– Гермес, Гермес!

Прибіг Гермес.

– Де тебе носило?

– Відносив повідомлення в царство мертвих, Вашому братові Аїду!

– Ясно! Гаразд! Відведи-но ти мою доньку в Асгард!

– Прямо...

– Так, так! У нас перемир'я, взаємовигідне перемир'я!

– АААААА! – Гермес усміхнувся і пішов уперед.

Зустрівся поглядом з Афродітою. Вона йому посміхнулася.

– Може не долетіти до Асгарда! – подумав Гермес.

– Не доведеш її до кінця, відправлю до Аїда! – сказав Зевс.

Гермес відвернувся від Афродіти й полетів геть.

– Хм! – Афродіта фиркнула і попрямувала за ним до свого Тору.

2. Уважно продивитись та зробити висновки на основі представленого аналізу казки.

Аналіз цієї казки пройде з використанням п'ятиступеневої моделі, але пам'ятайте – аналіз історії або казки може проходити в різних напрямках.

1. Почнемо зі стадії спостереження: Перше, на що слід звернути увагу ще під час прочитання, – це на почуття і переживання, які викликає казка. Ця історія дуже динамічна за сюжетом. Велика кількість діалогів роблять сюжет живим, а персонажів емоційно забарвленими. Дуже важливо звернути увагу на свої особисті переживання від казки.

Опишіть усі почуття від прочитання казки. Отже, читаючи цю казку, виникли такі почуття: зверхність, презирство, огида, гнів, роздратування, обурення, сум, безсилля, пихатість і скутість, фальш, награність. Коли терапевт читає казку клієнта, він передусім звертає увагу на свої почуття. Що більший дисонанс між написаним текстом і почуттями до нього, то менше зв'язку в клієнта з його несвідомим.

За моделлю балансу спробуйте відповісти на такі запитання:

Які відчуття у вас були по тілу? Від прочитання цієї казки: важко було дихати, боліла голова.

Що вам хотілося зробити в цей момент (діяльність)? Хотілося завершити читати казку, розділити її на окремі закінчені історії.

Яка основна лінія взаємовідносин у вашій казці: між ким (контакти)? У цій казці йдеться про особливості взаємовідносин між однією жінкою та чоловіками в її житті.

Сенси та майбутнє, фантазії: коли виникла ця ситуація? Які концепції зачіпає ця історія? Що ж тоді відбувається з Афродітою? Вона переграє. Її емоції не відповідають ситуації, у такому разі у читача може виникнути тривога. Афродіта поводить себе дуже гордовито, тримає дистанцію, їй нудно, водночас ззовні проявляє приязність та інтерес.

Також можна спостерігати певні тенденції в інших персонажів. Подивіться на особливості поведінки кожного персонажа в казці. У цій казці чоловіки виявляють зацікавленість та залежність із повним відстороненням від зовнішнього світу; Гефестові важлива думка матері, він іде за іншими, проявляє цікавість та гордовитість; Посейдон наполегливий, любить робити зауваження і вміє зацікавити людей; Аполлон – любить відпочивати, розважатися, для нього важлива увага інших, особливо жінок, але насправді він тримається відсторонено; Зевс – суворий, брутальний, прямий та владний; Гермес слідує правилам та вказівкам, боїться покарань, тому може пригнічувати свої бажання та думки.

Отже, актуальний конфлікт Афродіти – блокована сексуальність, страх перед близькістю, відповідно **актуальний конфлікт** локалізований у тілі, але переробляє вона його в контактах. Через свою товариськість вона тримає дистанцію з чоловіками й не підпускає до свого тіла, тобто конфлікт між охайністю та щирістю.

У казці ми звернули увагу на зразки поведінки та особливості персонажів-чоловіків, оскільки цю інформацію можна використовувати в роботі з чоловіками, тобто для розуміння своєї чоловічої стратегії поведінки та своїх особливостей, через жіночу казку.

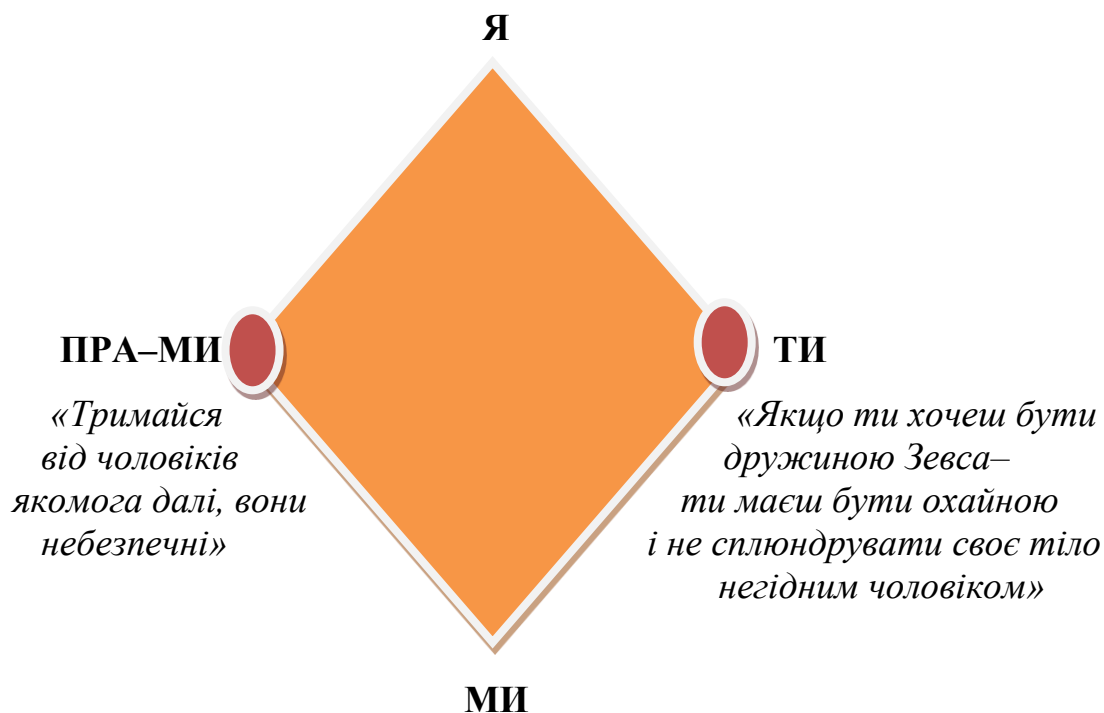
Актуальні здібності, продемонстровані в казці: ввічливість, контактність, слухняність, упевненість в окейності, сумніви, ощадливість.

2. Стадія інвентаризації. Читаючи цю чи іншу казку, у читача можуть виникнути запитання. Такі запитання дуже важливі в роботі, найчастіше вони підводять до базового конфлікту клієнта.

Що змусило Афродіту поводитися саме так? Ми точно можемо спостерігати, як взаємодіє Афродіта з батьком. У контакті з батьком немає фальші, більше щирості та розкнутості. В Афродіти немає страху перед батьком і його рішеннями. Цього чоловіка вона підпускає близько, бо довіряє йому.

Незрозумілим залишається, де ж мати Афродіти. Можна припустити, що мати авторки казки холодна і відсторонена. І тоді Афродіта сміливо спілкується з чоловіками на вербальному рівні, але не вміє зв'язуватися зі своєю жіночою частиною (тілесні відчуття) у цей час, бо не отримала моделі поведінки від своєї матері.

Базовий конфлікт: «Тримайся від чоловіків якомога далі, вони небезпечні», «Якщо ти хочеш бути дружиною Зевса – ти маєш бути охайною і не сплюндрувати своє тіло негідним чоловіком».



Актуальні здібності залучені в конфлікті: сексуальність – прийняття.

3. На стадії ситуативного підбадьорення подивіться, які з виділених якостей зі стадії інвентаризації, проявляли персонажі казки. Це будуть ті якості, які добре розвинені у автора казки, які допомагають йому справлятися зі схожими ситуаціями або з певною людиною/групою людей. Отже, спробуйте згадати, де і як раніше вам вдавалося успішно впоратися з подібними ситуаціями.

У цій казці всі герої проявляють такі якості або здібності: комунікабельність, упевненість, цінність себе, чітке усвідомлення своїх можливостей і своїх найкращих сторін, цілеспрямованість, досягнення і вміння привертати увагу.

Як позитивне тлумачення симптому терапевт пропонує клієнту самому виявити у своїй казці якості та здібності, якими клієнт добре оперує і те, як він це використовує в житті.

Вочевидь, що при всій товариськості Афродіти вона володіє здатністю захистити себе від неприємного контакту, умінням поберегти свої почуття й подбати про недоторканність свого тіла.

4. На стадії вербалізації дається інтерпретація та пояснення сюжету казки, розкриття суті казкових образів. Також розглядаються й інші варіанти поведінки в цьому контексті.

Подана казка розкриває проблему виявлення своєї сексуальності. Головна героїня намагається це зробити через взаємодію з чоловіками, які її оточують. Попри те, що чоловіки різні зовні, за віком і поведінкою, Афродіта все одно знаходить підстави їх відштовхнути. Так здається на перший погляд, але насправді Афродіта проявляє пасивну позицію, що приводить до неї чоловіків, які їй не подобаються. Головна суть першої частини казки полягає в тому, що Афродіта, як архетип, проявляє симпатію і любов до всіх чоловіків, але в цій казці Афродіта абсолютно інша. Тут вона найближче до **архетипу Гери** – це образ справжньої Господині та Королеви. Тут особливо важливі територія, сфера впливу та її власний визнаний статус. І зустріч із цими чоловіками дає їй можливість зрозуміти себе та перейти на новий рівень свого розвитку.

Відкриття для себе нових сторін призводить до появи **Гефеста**, який почув її волення, тобто буквально спрацював простір таким чином, що прийшов чоловік, який підходить Гері. Гефест так само емоційний, як і Гера (Афродіта), для нього так само важливий статус, але при цьому він підкорюється Гері, він залежить від її думки. У цьому випадку чоловічий архетип слабкіший, ніж жіночий, що доводить фраза «Гера не Афродіта»: він говорить те, що хоче почути героїня, але чого немає насправді. І тому ці стосунки не тривали довго: залежні стосунки, засновані тільки на обожнюванні, не задовольняють головну героїню. Ці стосунки більш схожі на дитячо-батьківські стосунки, ніж на партнерські.

Наступна частина казки переносить нас у романтичне місто Венецію, де Афродіта знову ж таки постає перед нами в іншому архетипі: **архетип Персефони**, яка завжди залишається юною і вимагає турботи, у будь-якому віці вона має вигляд і поводить себе набагато молодше. Вона з легкістю підлаштовується під вимоги навколишнього середовища і стає такою, якою її хочуть бачити. Цікаво, що при цьому сама Персефона не відчуває дискомфорту або будь-яких почуттів.

Це пояснює той факт, що з'являється чоловік, старший за неї, зі статусом вищим, ніж у неї, який вже багато чого досягнув – **Посейдон**. Його сила і твердження беззаперечно і з захопленням приймаються нею, по суті, з нею він може бути самим собою і не боятися бути засудженим. Це турботливий "батько", який спрямовує, балує, не вимагає від неї зростання і розвитку. Вона влаштовує його такою, яка є, і насправді, вона грає роль вічної дитини, не стикаючись із реальністю. Але згодом Персефона (Афродіта) все ж таки відкриває в собі нові сторони своєї особистості, нові почуття і розуміє, що цей діловий, твердий і владний чоловік не для неї. Стосунки з ним нагадують скоріше стосунки доньки

й батька, аніж чоловіка й жінки, у цих стосунках немає пристрасті й романтики, немає партнерства, тому вони протривали недовго. Перевтілення головної героїні з одного архетипу в інший наочно демонструють властивість жінки змінювати ролі залежно від життєвої ситуації.

Третя частина казки приводить головну героїню до лісу, тобто вона занурюється в глиб своєї психіки, у пошуках своєї сексуальності. Головна героїня заплуталася у власних нетрях, адже знову вона зустрічає чоловіків, які наосліп йдуть за нею, як було раніше. Але все змінюється, коли вдалині вона чує музику, що приводить її до нового чоловіка, який дозволяє їй відкрити свою жіночність. У цей момент **відкривається Афродіта** і вона перебуває у партнерських стосунках з **Аполлоном**, але вони надто схожі з ним, тому не можуть бути довго разом.

Варто визнати, що заступництво й опіка такого впливового й надійного батька – Зевса – підтримуватиме концепцію, запропоновану в дитинстві мамою дівчинки. «За стільки років нічого не сталося і не станеться! Не реально! Я такий один!» – каже їй батько.

Тобто, головне завдання в цій казці – з'ясувати, що можна зробити зі своєю придушеною сексуальністю, щоб остаточно створити свій образ. Для Афродіти це означає піти з рідної домівки, взяти на себе відповідальність, думати про майбутнє, що лякає, тому з'являється **Гермес**. І тоді Гермес, здавалося б, ідеальний проміжний кандидат, але страх потрапити з ним у царство Аїда, через покарання батька, і вічно страждати від ревнощів через його появу та відсутність (повернутися до того, з чого починала), лякає ще більше. Тому Афродіта прямує в Азгард до Тора. **Тор** – це архетип, що символізує мужність, героїчність або хоробрість, друг і захисник, який дає волю гніву лише тоді, коли тим, хто перебуває під його опікою, загрожує небезпека. Тор – миролюбний за натурою, доброзичливий і добродушний персонаж, який символізує чоловічу силу і плодючість; досить розумний і хитрий. У юнгіанському трактуванні для того, щоб знову набути плодючість, Тор повинен досягти інтеграції зі своїм жіночим початком або анімою. У цій казці все веде до зустрічі жіночого архетипу з чоловічим.

Притча: «Нагорода за охайність»

Одного разу чоловік поїхав у справах, а його дружина, всім відома чепуруха, тільки те й робила, що полювала на кожну порошинку в будинку й полірувала до блиску меблі, навіть глиняну плювальницю в кутку. Через усі ці труди вона зовсім забула про себе і бігала по дому як нечупара. Коли повернувся чоловік, йому потрібно було прочистити горло від дорожнього пилу. Він став

озиратися в пошуках найбруднішого кута. Але все навколо сяяло чистотою. Тоді йому нічого не залишилось, як плюнути дружині в обличчя.

Внутрішній конфлікт: через жорсткі концепції так страшно проявити свою сексуальність, адже це може призвести до стадії відокремлення з батьком, проте оскільки батько ідеалізований, це неможливо.

Актуальні здібності: сексуальність – охайність.

5. На стадії розширення цілей робиться підсумок отриманим ресурсам і встановлюються подальші цілі. Коли жінка – Афродіта усвідомлює свою модель поведінки й вирішує змінити її так, щоб її саму або тих, кого вона любить, не було зачеплено й ображено, настає головна зміна. Здійснюючи вибір і формуючи можливі наслідки, одного дня вона зможе встановити свої пріоритети та діяти відповідно до них.

Методика: залишаючись в рамках сесії такому клієнту можна запропонувати роботу з глиною. Уяви, що твоє тіло це посудина, що це за посудина, чим вона наповнена, виліпи це. Після сесії, такій клієнтці можна запропонувати організувати собі фотосесію з чуттєвими образами.

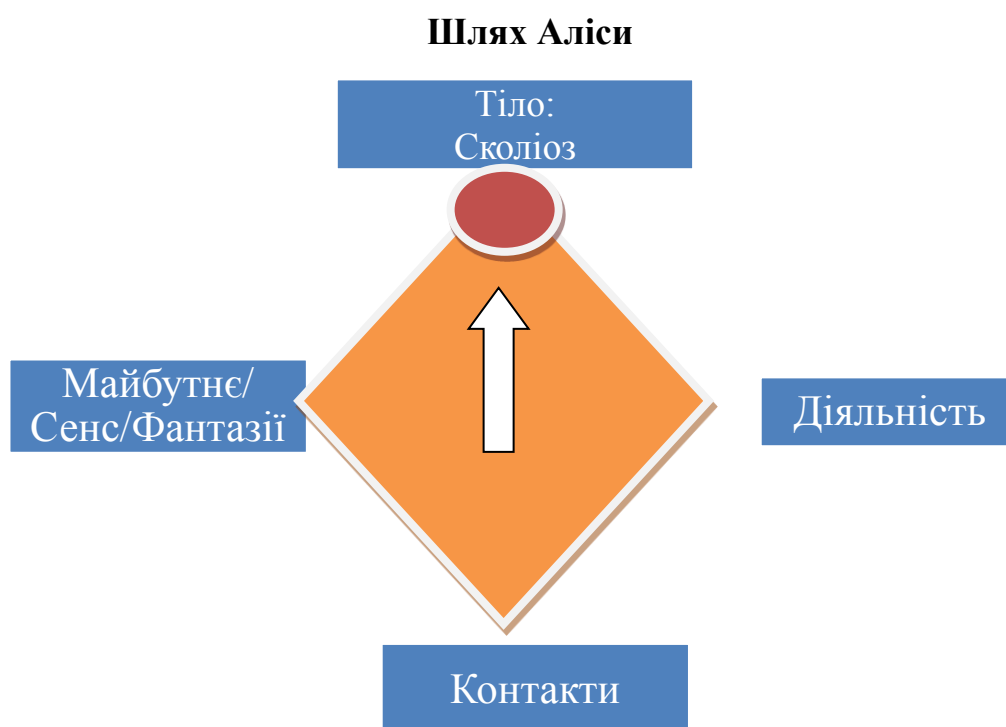
3. Питання для самоконтролю:

1. На чому ґрунтується робота на стадії спостереження при аналізі казки?
2. Які питання за моделлю балансу були задані на стадії спостереження при аналізі казки?
3. Вкажіть основних персонажів казки та дайте їм символічне визначення.
4. Як виглядає КК, зазначений в цій казці?
5. В чому полягає актуальний конфлікт, зазначений в цій казці?
6. Які актуальні здібності залучені в актуальний конфлікт в цій казці?
7. В якій сфері за моделлю балансу локалізований актуальний конфлікт та де він перероблюється в цій казці?
8. Алгоритм дій на стадії інвенторизації, який зазначений в прикладі аналізу казки.
9. Який базовий конфлікт вказаний в цій казці?
10. Які актуальні здібності задіяні в базовому конфлікті, зазначеному в казці?
11. За моделлю наслідування де локалізується конфлікт?
12. На чому був зроблений акцент на стадії ситуативного підбадьорення?
13. Алгоритм дій на стадії вербалізації, який зазначений в прикладі аналізу казки.
14. Який внутрішній конфлікт вказаний в цій казці?
15. Які актуальні здібності залучені у внутрішньому конфлікті?

16. Рокрийте значущість причти як техніки, що може бути використана на стадії вербалізації.
17. Алгоритм дій на стадії розширення цілей, який зазначений в прикладі аналізу казки.
18. Яку притчу або історію Ви би порекомендували подивитись автору казки?
19. Наведіть декілька методик або технік, що будуть актуальні, враховуючи зміст казки.
20. Зробіть власний аналіз казки згідно з заданим алгоритмом у прикладі.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 2

1. Розглянути казку, яка за моделлю балансу відноситься до сфери тіла та зазначити, чому саме ми можемо віднести цю історію до даної сфери.



Жила-була дівчинка Аліса у Диво-краї. Щодня траплялися з нею нові дива. На душі було так радісно та добре, що вона дуже часто співала. Тоді довкола збиралися мешканці Диво-краю і слухали її. Вона безтурботно гралася з картами, робила безглузді завдання, які давала їм Чирвова Королева або її Король. При цьому вона неодноразово тікала від Чирвової Королеви. Ходила у гості до Капелюшника, Березневого зайця та мишки Соні на чай. Весело проводила час із дивним Чеширським котом. Загалом, розважалась як могла у своєму Диво-краї.

І ось одного разу Аліса вийшла з дому на зустріч із картами. Королева знову дала їм якийсь безглузде завдання, і вони попросили допомоги в Аліси. День обіцяв бути дивовижним. Вона дивилася на всі боки та не побачила як звернула зі звичайної стежки з жовто-рожевої цеглини на сірий асфальт. Аліса помітила, що знаходиться не на тій стежині, вже пройшовши більш ніж половину. Їй стало моторошно і вона хотіла повернутись, але Аліса не пам'ятала як прийшла сюди і як потрапити назад. І тут вона побачила Блакитну Гусинь, а з лівого боку у неї був кальян, який і курила ця Гусинь.

– Що це? – Запитала Аліса, показавши на кальян.

У посудині щось рухалося. Саме це курила Гусинь і саме це почало роз'їдати очі Алісі. Дівчина закашлялася.

– Це те, що допоможе тобі! – сказала Гусинь.

– Допоможе? – здивувалася Аліса.

– Підє біль, підуть проблеми! Підуть тяжкі почуття, і тоді непотрібні емоції більше не турбуватимуть тебе! Тобі стане легше!

– І я зможу повернутись цією асфальтовою стежиною додому?!

Гусинь посміхнулася. Аліса простягла руку, і, взявши кальян, зробила вдих. Але чомусь не вона вдихнула рідину з кальяну, а здавалося, що це кальян висмоктує щось з Аліси. І в одну мить пішов біль, пішли гнів, лють, смуток і розчарування, але разом з тим пішли й інші емоції, почуття. Алісі стало легше. Кальян завирував. Гусинь відібрала кальян в Аліси. Закурила.

– Добре! – сказала Гусинь і посміхнулася.

Аліса відразу згадала свого знайомого Кая – замороженого хлопчика, який із бурульок збирає слово “вічність”. Тепер Аліса дуже схожа на нього, вирішила вона.

Аліса повернулася у бік Диво-країни. Там ліворуч ясніє замок Чирвової Королеви, де вона бігала від неї, де вона розважалась з Королем. Там вона грала з картами. Вона подивилася праворуч, а там був її дім. Мабуть, карти вже прийшли туди, щоб знайти її, але її там немає. Мама та тато почнуть переживати. Підуть шукати її до Чеширського кота. Скільки всього вони нарobili з котом. Як вони діставали мешканців Диво-краю своїми дрібними витівками, але було весело. Кіт скаже батькам, що він її не бачив і вони підуть шукати її у прихильників чаю. Там, прямо за лісом, жили її друзі: Капелюшник, Березневий Заєць та Соня. Нині, мабуть, вони п'ють чай і не знають, що вона зникла. Ось вони здивуються, коли придуть до них її батьки. Ще багато гарних моментів згадала Аліса, але все це її більше не тішило. Їй було байдуже. Це минуло, це минуло, ось що прийшло їй на думку в цей момент. І весь квітчастий світ раптом став чорно-білим.

– Що тепер? – Запитала Аліса і повернулася до Гусені.

Гусінь за той час, поки Аліса дивилася на всі боки, стала великою. Її ще більше покрутило, а кальян роздуло. Гусінь махнула хвостом і відчинила двері, в які впиралася та асфальтна стежина, на якій стояла Аліса.

– А тепер тобі тут не місце! – сказала Гусінь.

Аліса навіть не заперечувала, адже їй більше не потрібна була Диво-країна. Вона переступила через хвіст Гусені, точніше перестрибнула. Потім зробила крок за двері. Двері зачинилися. Саме це привело Алісу до тьми. Вона озирнулася і зрозуміла, що перебуває в якомусь сніговому світі. У світі з льоду.

– Де я?

– Ласкаво просимо додому, Ваша Величність!

Вона обернулася. Перед дверима, в які вона увійшла стояла знайома гусінь, правда зараз вона швидше була схожа на великого сніговика, а в руках був крижаний кальян.

– Ваша Величність?! Додому?! – дівчина завмерла.

Голос, її голос став зовсім іншим. Рівний, спокійний. Не такий, як був у Диво-країні.

Сніговик посміхнувся і трюлика, що стояв поруч, пронизала бурулька і він помер, але Величності було все одно. Вона розвернулася і пішла до великого дзеркала. У дзеркалі була дівчина у білому та з короною на голові. А очі її були порожні, як скельця. До дзеркала підійшов Сніговик.

– Тепер це твій світ! Світ, де легко і ти їм керуєш!

– Вічність! – сказала Крижана Королева і посміхнулася.

Весь світ покритися льодом і всі довкола замерзли. Крижана Королева ж сиділа на своєму троні і їй було легко. А поряд завжди був Сніговик зі своїм кальяном, бо він доглядав за нею.

Минув час. Якось Крижана Королева залишилася одна. Вона сиділа на своєму троні та тут різко встала. Підійшла до дзеркала.

– Покажи мені мій світ!

Крижані скелі, сніг, холод, завірюха. Голодні люди, заморожені тварини. Все тьмяне та порожнє. Скло. Крижана Королева заволала і розбила дзеркало. Полетіли уламки в різні боки, а у світі стало ще гірше. Вона ще більше заморозила світ і зробила його жорстоким. Побігла Крижана Королева до дверей, але їх там не було. Вона бігала по всьому замку, але дверей ніде не було. І впала Крижана Королева на коліна.

– Що ти хочеш? – почувла вона голос.

– Я хочу додому! Це не мій дім! Не хочу тут жити! – сказала вона і по щоках скотилися крижинки, такі чисті та прозорі.

Вона опустила голову. Крижана Королева почувла сміх. Хтось простяг їй руку. Вона підвела голову. Світло сонця, за спиною того, хто сміявся, засліпило

Крижану Королеву. Вона простягла йому руку і підвелася. Перед нею стояв чоловік. Він був такий схожий на сонце, яке світило за його спиною і розтоплювало замок Крижаної Королеви, всі її перепони. Це сонце зігрівало її крижаний та засніжений світ.

– Нарешті! Я так давно чекав на ці слова! – сказав чоловік, коли перестав сміятися

– Ти чекав?

– Я завжди був з тобою і чекав, коли ти мене побачиш, коли ти мене приймеш, коли ти приймеш саму себе!

– Хто ти?

– Скажу, коли ми опинимося вдома!

З'явилися двері.

– Двері! – сказала Крижана Королева

Вони пішли до них та тут перед дверима з'явився Сніговик. Добрий і милий чоловік напружився.

– Вона нікуди не піде! Це її світ, це її дім! Тут її місце, а туди їй не можна! Там погано! – сказав Сніговик.

– Це не тобі вирішувати! – жорстко сказав чоловік.

– Ваша Величність, хіба Ви знову хочете пройти тією асфальтовою стежкою? Хіба Ви готові пройти туди? Хіба, Вам, він не заважає? Все може знову стати, як було! – сказав Сніговик і простяг їй кальян.

Крижана Королева згадала минуле. Подивилася на чоловіка, а потім повернулася до Сніговика і простягла руку. Засмутився чоловік, але продовжував тримати її за руку. Усміхався і радів Сніговик. Крижана Королева приклала кальян до губ і тут відчула тепло руки чоловіка. Це тепло пробігло по всьому її тілу і дійшло до серця. Серце, що колись зледеніло, стало битися швидше. Згадала Крижана Королева свою Диво-країну, згадала свої веселощі, пустощі, своїх друзів і свою сім'ю. Ось світ, де її місце. Це її дім. І нехай для цього доведеться ступити на асфальтову стежину. Вона готова, адже з нею він – і вона подивилася на чоловіка. Усміхнулася йому, а чоловік усміхнувся у відповідь. Крижана Королева повернулася до Сніговика.

– Я ЙДУ ДОДОМУ! – і розбила кальян і розлетілися почуття, емоції, які поглинав Сніговик-Гусінь. Повернулися вони до своїх господарів і повернулися почуття та емоції до Крижаної Королеви. Так Крижана Королева допомогла й іншим.

Чоловік торкнувся Сніговика і той розтанув.

– А тепер додому! – сказав їй чоловік.

Двері відкрилися.

– Але хто ти? – запитала Крижана Королева.

– Мене звать Тор! – і вони опинилися в іншому світі.

Цей світ був барвистим, веселим, живим і навіть дивовижним, але це була не Диво-країна.

– Це не Диво-країна!

– Хіба? – спитав Тор і посміхнувся.

Тут пролетіли пегаси, десь вдалині пройшли велетні та щось блиснуло поміж дерев.

– Це гноми золото збирають!

А повз проходили гарні люди чи то були не люди...

– Це Диво-країна! Тут є чаклунство, тут є дива, тут є веселощі, тут є твої друзі, тільки вони мають інший вигляд! Тут твоя родина! Просто за час, поки ти була Крижаною Королевою, багато що змінилося! Точніше, ти виросла і разом з тобою виросла Диво-країна! Та Диво-країна була домом дівчинки Аліси, а ця Диво-країна будинок для жінки Афродіти! Це наш дім з тобою! І нам час! – він знову їй усміхнувся і міцніше схопив за руку.

Афродіта подивилася на себе. Біла сукня стала кольоровою і яскравою. Вона схопила корону і скинула її. Тор подивився на неї.

– Нехай діти граються! – вона посміхнулася і вирушила зі своїм супутником у новий незвіданий та цікавий світ, але такий рідний та близький, дивовижний.

Мораль: Гусінь та Сніговик з кальяном потрібні були, щоб впоратися маленькій Алісі з цим важким випробуванням, адже вона не знала, як боляче буває йти сірим асфальтом. Гусінь-Сніговик допоміг їй вирости з меншими втратами. Він взяв весь удар на себе, щоб вона нарешті зрозуміла, що їй потрібно і знайшла свого сонячного Тора, знайшла себе. Таким чином, не все золото, що блищить і не все золото блищить.

2. Уважно продивитись та зробити висновки на основі представленого аналізу казки.

Кожна казка може мати завдання, тобто може бути спрямована на вирішення якоїсь проблеми, або може просто дати змогу побачити суть ситуації. Дана казка є психосоматичною, тому що знайомить людину з життям до симптому і після, з впливом симптому на всі сфери життя та відповідає на запитання: чому з'явився цей симптом, що він дав авторіві?

1. Стадія спостереження. У такій казці необхідно побачити чітку межу між "життям до симптому і після нього", до того ж "життя після" може містити кілька частин. Звичайно ж, важливо побачити мораль казки, адже саме вона відповідає на запитання: чому і що?

Отже, у цій казці є головна героїня Аліса, яка живе у чарівній Диво-країні, де постійно з нею щось відбувається. Вона безтурботна та весела, як багато дітей. Має багато друзів, які також належать її країні. Вона привертає увагу своєю безтурботністю, легкістю та доброзичливістю. Всі доручення дорослих вона вважає безглуздими, проте допомагає виконувати їх своїм друзям. Але якось все змінюється, саме тоді Аліса зустрічає Гусінь з кальяном, який висмоктує всі емоції та почуття – це симптом.

Це призвело до того, що багато веселих моментів згадала Аліса, але все це її більше не тішило, тому їй було байдуже. Всі ці спогади та почуття, пов'язані з ними, пішли, це минуле і саме тому вона опинилася в іншому світі. Аліса перетворюється на Крижану Королеву, яка живе у світі, вкритому льодом, де всі навколо мерзнуть, але вона сидить на своєму троні і їй легко.

Кульмінація: це момент, коли з'являється новий персонаж – помічник, який допомагає впоратися із симптомом. У цій казці помічник – чоловік, який приносить тепло в крижаний світ і вступає у боротьбу за Крижану Королеву зі Сніговиком (Гусінь).

Розв'язка показує готовність чи неготовність людини попроситися зі своїм симптомом. У цій казці помічник Тор приводить вже дорослу жінку Афродіту в її дорослий будинок, де багато що змінилося, але це вже не крижане царство із замороженими почуттями. Це новий незвіданий та цікавий світ, але такий рідний та близький, дивовижний.

Які почуття залишаються після прочитання казки? В цілому історія написана легко, динамічно і з гумором, але в читача може виникнути тривога і страх і, можливо, навіть розпач. Часто, спілкуючись із веселим клієнтом-жартівником, ми можемо виявити приховану депресію. Адже гумор, як ніщо інше, вміло маскує гіркоту розчарування та є надійним механізмом захисту.

Як ми можемо спостерігати, **актуальний конфлікт** героїні – скарги на біль у хребті, проблеми з фігурою та сприйняттям свого тіла загалом.

Актуальні здібності: ввічливість (пригнічена агресія), слухняність, ощадливість (як здатність утримувати в тілі пригнічені емоції та почуття) – усе це протиставляється щирості, яку небезпечно висловлювати.

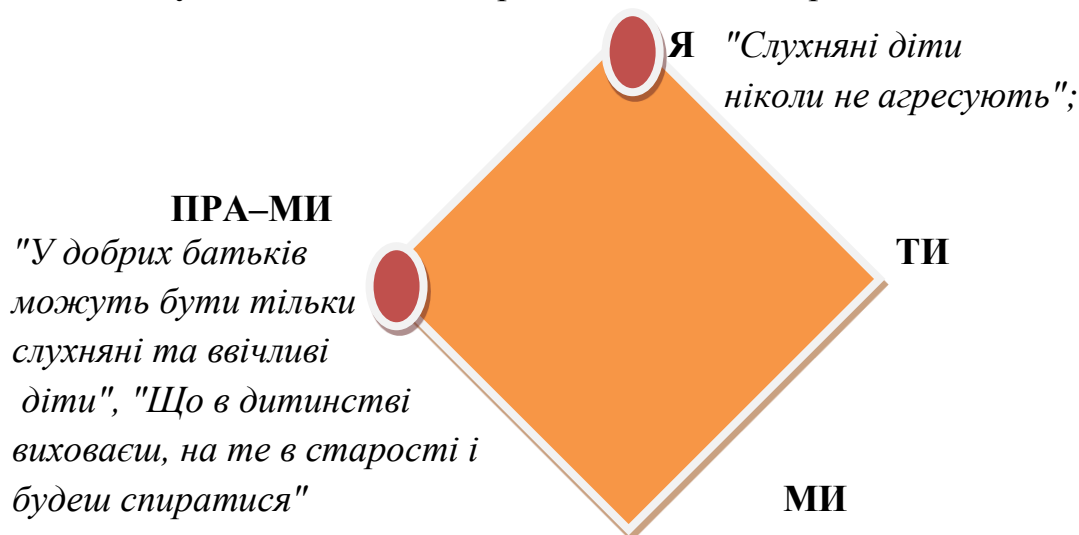
2. Стадія інвентаризації. *Як так сталося, що Аліса зустріла Гусінь? Що призвело Алісу до того, що вона стала Крижаною Королевою? Які обставини зробили Алісу допитливою?*

Можна припустити, що Аліса не була позбавлена уваги. Значні дорослі навколо неї приділяли їй достатньо часу, і дівчинка знала, що може отримати увагу. Але як завжди відбувається, у кожній ситуації є зворотний бік. На таких добрих і уважних батьків хороша і слухняна дівчинка не може сердитися, адже

вони не заслуговують такого відношення до себе. У такому разі дитина втікає у фантазії, у фантазіях і перероблятиметься актуальний конфлікт, тоді як у процесі дорослішання невисловлена агресія накопичується в тілі. Як наслідок, наприклад, як і у цій казці, розвивається сколіоз (гусінь, сніговик, кальян).

Базовий конфлікт: "Слухняні діти ніколи не агресують", "У добрих батьків можуть бути тільки слухняні та ввічливі діти", "Що в дитинстві виховаєш, на те в старості і будеш спиратися".

Актуальні здібності: терпіння – кохання, прийняття.



3. Стадія ситуативного підбадьорення: Аліса виявляє любов, довіру, контактність, у ній багато надії та віри, впевненість, єдність: адже в Аліси багато друзів, з якими вона розважається, яким допомагає та підтримує. При цьому Аліса виявляє послух, щирість, старанність, обов'язковість, вірність, виконуючи завдання, навіть не розуміючи їхнього змісту.

Крижана Королева виявляє терпіння і вміє відчувати час, бо багато говорить про вічність. Вона слухає Сніговика, що говорить про послух. У її світі все біле, чисте і прозоре (охайність і акуратність). Вона постійно сидить на своєму троні, що свідчить про точність та пунктуальність. У Крижаній Королеві багато впевненості та старанності, вона вміє досягати.

Афродіта вміє підтримувати, адже вона допомогла іншим повернути їхні почуття. Вона виявляє любов, єдність, вона вміє довіряти іншим, адже довірилася Тору і відчула тепло. У ній багато надії, вона щира, оскільки готова вивчати новий світ попри те, що він змінився.

4. Стадія вербалізації: важливо відзначити, що до зустрічі з симптомом – це був один персонаж, Аліса, яка жила у Диво-країні. Після зустрічі з Гусінню з кальяном – це вже Крижана Королева, яка мешкає у замороженій крижаній країні. І з появою помічника Тора – це Афродіта, яка живе вже в іншій Диво-країні, більш дорослій.

Не потрібно упускати й інших персонажів з казки, оскільки вони мають свою особливість і виконують певну роль у житті автора. Персонажі, які живуть у Диво-країні з Алісою: карти, Чирвова Королева, Король, Капелюшник, Березневий заєць та мишка Соня, дивний Чеширський кіт.

При знайомстві з Гусінню Аліса згадує Кая – замороженого хлопчика, який із бурульок збирає слово "вічність" і вона стає схожою на нього. Також, слід зазначити, що стежка, яка привела Алісу до Гусені, спочатку була з жовто-рожевої цегли, але раптом перетворилася на сірий асфальт – це має певне символічне значення (інтерпретація дана нижче).

Водночас у світі Крижаної Королеви немає нікого поряд, окрім Сніговика з крижаним кальяном. Але ось у новому світі, де живе Афродіта і Тор, є пегаси, велетні та гноми; крім того, в цій країні живуть її друзі та сім'я, що змінилися. Саме в цей момент вона знімає корону з голови та викидає її, що теж має певне символічне значення. Зовнішній вигляд Крижаної Королеви та Афродіти знову демонструє ступінь змін головної героїні.

Персонаж Аліси в Диво-країні, якщо звернутися до К. Пірсон і Х. Марр, відповідає архетипу невинного. І тут постає питання, якою ж є людина з архетипом невинного: вона володіє солодким настроєм, що підіймається, коли поряд з нею є її друзі, від яких вона залежить; така людина заперечує все негативне у своєму житті; для неї важливо бути в безпеці та бути щасливою; вона вірна, віддана, оптимістична, вміє розрізняти та вміє довіряти людям. Водночас слід подивитися на Алісу з цієї казки та зазначити, що ці описи збігаються (дивіться попередні стадії).

Капелюшник, Березневий заєць і мишка Соня – це три персонажі у яких над розумом переважають почуття, вони не люблять постійність, але у них є почуття єдності, при цьому їхній час зупинився. Вони захищені, безтурботні та нічого для них не змінюється. Ці персонажі мають такі ж якості, як і Аліса, правда можна додати, що проглядається ще архетип блазня, де головна мета – насолоджуватися життям таким, яким воно є, з усіма його парадоксами та дилемами.

Чеширський кіт – мудрість, любов, родючість, довголіття. Це дух-зберігач будинку. З іншого боку, кіт символізує хитрість та обман, темряву та злість. Саме тому архетип невинного може вважати kota дивним, але при цьому потребувати такого друга (я можу щось зробити тільки з ним).

Чирвова Королева є божевільним, нещадним і жорстоким диктатором, який керує Диво-країною і служить одним з головних супротивників протягом усієї подорожі Аліси. Чирвова Королева представляє архетип руйнівника. Але в цій казці Королева сувора, вимоглива, але не жорстока і божевільна, нещадна. Вона більше схожа на архетип правителя, адже часто має справу з протестами та

непослухом, тому доводиться брати на себе повну відповідальність, а для цього правителю потрібні одноосібні владні повноваження.

Король із Диво-країни постать нейтральна, але при цьому він виступає на протигагу жорстокій і нещадній Королеві: теплий, спокійний, здатний прощати і є архетипом рятівника. Водночас Король і Королева є досить точним відображенням дитячого, нерозважливого і заплутаного світу Диво-країни. Водночас Король із цієї казки бере участь у житті Аліси і є її другом, з яким вона розважається. При цьому він допомагає іншим виконувати накази. У цій казці проглядається архетип славного малого.

Карти – це символ різноманітних варіантів та шляхів вирішення різних питань. У цій казці карти – якийсь провідник, який пов'язує безтурботний дитячий світ Аліси зі світом дорослих, зі світом обов'язків та відповідальності. Поруч із картами Аліса виявляє всі вторинні актуальні здібності.

Аліса йде стежкою з жовто-рожевої цегли та потім сходить з неї. Жовтий колір у психології означає щастя та оптимізм. Дані відтінки свідчать про високу енергію, ентузіазм, надію, веселощі та бадьорість, сонце, що сяє і творчість. Як було зазначено раніше, Аліса саме така людина і, звісно, шлях, якого вона дотримується, безпечний, знайомий і відповідає образу Аліси. Як тільки вона сходить із цієї стежки **на сірий асфальт** відбувається зустріч людини з архетипом невинного з реальністю. Веселощі, ентузіазм, надія та оптимізм зустрічаються зі буденністю, раціональністю та системністю, суворістю, стриманістю. Тут проявляється **ключовий конфлікт** – щирість зустрічається з ввічливістю. Це призводить до того, що всі важкі та неможливі почуття, які заперечувалися Алісою, починають виявлятися, що є для неї нестерпним і вона намагається їх придушити, щоб вижити в цьому новому світі (саме в цей момент на допомогу приходить симптом).

Гусінь – символ розвитку вищих психічних функцій, що раніше дримали або були нерозвинені; фаза, на якій Его має надати можливість діяти вищому Я, неминуче переносючи пов'язані з цим труднощі та страждання. У цій казці Гусінь повністю відповідає цьому опису, оскільки забравши в Аліси всі почуття та емоції, допомагає їй упоратися з труднощами.

Крижана Королева красива, могутня та холодна – метафора нарцисичних цінностей. Ця частина нашої психіки відповідає за «фасад» особистості. Вона дуже не любить невдачі та прагне завжди бути на висоті: завжди красива, завжди успішна. *«Весь світ покритися льодом і всі дотрола замерзли. Крижана Королева ж сиділа на своєму троні і їй було легко».* Однак таке можливе лише, якщо людина повністю позбавлена почуттів, тобто заморожена. *«У дзеркалі була дівчина у білому та з короною на голові. А її очі були порожні як скельця».* Інфантильні особистості, а такою була Аліса, несуть багато рис архетипу

Крижаной Королеви через свою емоційну нерозвиненість, тому що в цьому випадку також фігурує чуттєва "замороженість". Така людина втратила зв'язок зі своїми почуттями, а тому живе у світі нарцисичних ілюзій у нудному крижаному, проте палаці: *«тролика, що стояв поряд, пронизала бурулька і він помер, але Величності було все одно»*.

Слід зазначити, що не просто так Аліса до своєї остаточної трансформації згадує Кая. **Кай** – анімус Аліси, який чітко показує неготовність автора пережити важкі та всепоглинальні, токсичні почуття. Це метафора формування класичного нарцисичного захисту від переживання болю через знецінення, приниження чи критику іншого. Кай, хлопчик, який попри уламок усередині свого серця, не відчуває болю, тому що придушує його. Дуже важливим є те, що Кай не міг самостійно вийняти цей уламок, оскільки психіка безпорадна перед деякими складними ситуаціями, в які може потрапити людина. Саме тоді з'явився симптом. *«Кай – заморожений хлопчик, який із бурульок збирає слово “вічність”*. Аліса на нього схожа тепер після зустрічі з Гусінню та її кальяном».

Сніговик – спочатку вважався істотою, яка може обернутися нав'язливим кошмарним сновидінням, нічним страхом та й взагалі всілякими невдачами. Саме таким і видається сніговик у цій казці.

Тор – це архетип, що символізує хоробрість, це друг і захисник, який дає волю гніву лише тоді, коли тим, хто перебуває під його опікою, загрожує небезпека (саме тому Тор представлений у казці, як помічник). Тор – миролюбний за своєю суттю, приязний і доброзичливий персонаж. *«Він був такий схожий на сонце, яке світило за його спиною і розтоплювало замок Крижаной Королеви, всі її перепони. Це сонце зігрівало її крижаний та засніжений світ»*. В юнгіанському трактуванні, Тор повинен досягти інтеграції зі своїм жіночим початком або анімою. Отже, в казці відбувається зустріч вже сформованого дорослого Анімусу з Анімою, готовою подорослішати. Саме тому симптом більше не потрібен, Крижана Королева подорослішала і готова зустрітися з різними почуттями та емоціями, якими б вони не були, готова зустрітися з реальністю.

Афродіта з нової Диво-країни – вона чуттєва, вміє жити яскраво та захоплює в таке життя оточення, вона сильно впливає на інших. Вона вміє жити сьогоденням, отримувати насолоду від кожного моменту і не боїться майбутнього. У цьому архетипі злилися особливості Аліси та Крижаной Королеви, трансформувалися та дозволили пережити непрості почуття. Все в цьому світі змінилося, бо змінилася сама Афродіта.

І персонажі, які живуть у цій країні також про це свідчать: **Пегас** – це лібідо, це крилата духовна енергія, яка несе героя до перемоги, а також він і

спрямоване всередину лібідо є джерелом творчої діяльності. У цій казці їх багато, що говорить про наявність різних шляхів для розвитку та творчості, речей пов'язаних із любов'ю та пристрастю.

Велетень – дуже часто це архетип батька, це дисципліна та структура, це правила та закони, це символ раціональності та порядку. У цій казці їх дуже багато – це новий світ речей, завдяки яким автор може отримувати знання.

Гноми із золотом – символи удачі, багатства та процвітання, розвитку. Враховуючи їхню присутність у цій казці, можна припустити, що нове життя має на увазі всі ці символи.

«Історія–напуття»

В одній перській історії розповідається про мандрівника, який насилу волочився, здавалося, нескінченною дорогою. Він весь був обвішаний усілякими предметами. Тяжкий мішок з піском висів у нього за спиною, тулуб обвивав товстий бурдюк із водою, а в руках він ніс по каменю. Навколо шиї на старій пошматованій мотузці бовтався старий млиновий жорен. Іржаві ланцюги, за які він тяг по курній дорозі важкі гирі, обвивались навколо його ніг. На голові, балансуючи, він утримував наполовину гнилий гарбуз. Зі стогонами він рухався крок за кроком уперед, брязкаючи ланцюгами, оплакуючи свою гірку долю і скаржачись на болісну втому.

У пекучу полуденну спеку йому зустрівся селянин. «О, стомлений мандрівник, навіщо ти навантажив себе цими уламками скель?» — спитав він. «Справді, безглуздо, – відповів мандрівник, – але я досі їх не помічав». Сказавши це, він далеко відкинув каміння та одразу відчув полегшення. Незабаром йому зустрівся інший селянин: «Скажи, втомлений мандрівник, навіщо ти страждаєш з гнилим гарбузом на голові та тягнеш за собою на ланцюгу такі важкі залізні гирі?» – поцікавився він. «Я дуже радий, що ти звернув на це мою увагу. Я й не знав, що турбую себе цим». Скинувши з себе ланцюги, він жбурнув гарбуз у придорожню канаву так, що він розвалився на частини. І знову відчув полегшення. Але що далі він ішов, то сильніше страждав. Селянин, що повертався з поля, з подивом глянув на мандрівника: «О, стомлений мандрівник, чому ти несеш за спиною пісок у мішку, коли, подивися, там далеко так багато піску. І навіщо тобі такий великий бурдюк з водою можна подумати, що ти задумав пройти всю пустелю Кавір. Адже поруч із тобою тече чиста річка, яка й надалі супроводжуватиме тебе в дорозі!» — «Дякую, добра людина, тільки тепер я помітив, що тягну з собою в дорозі». З цими словами мандрівник відкрив бурдюк, і тухла вода вилілася на пісок. Задумавшись, він стояв і дивився на сонце, що заходило. Останні сонячні промені послали йому провітлення: він

раптом побачив важке млинове жорно в себе на шиї та зрозумів, що через нього йшов згорбившись. Мандрівник відв'язав жорен і жбурнув у річку так далеко, як тільки зміг. Вільний від того, що його обтяжувало, він продовжував свій шлях у вечірній прохолоді, сподіваючись знайти заїжджий двір.

Внутрішній конфлікт: щирість – прийняття. Для того, щоб мене любили і приймали, треба бути ввічливою, слухняною та терплячою, але тоді я вирішую конфлікт через тіло.

5. Стадія розширення цілей. На цій стадії в психосоматичній казці розглядається мораль, тому що вона робить основний підсумок казки та відповідає на запитання: чому і що? Симптом виник тому, що автор не зміг самостійно впоратися з важкими випробуваннями, з болем та токсичними почуттями. Симптом допоміг автору казки подорослішати з меншою шкодою для себе, сформувані свої внутрішні частини психіки, зібрати їх докупи та зрозуміти, що світ буває різним. Без усвідомлення цього неможливий розвиток і рух уперед.

Методика: "Зайці та слони". Уяви себе зайцем. Що це за тварина, що їй властиво, чого вона боїться? А тепер подумай, як бути слоном. Чи відчуваєш ти інші відчуття уявляючи себе слоном? Яка відмінність від зайця?

3. Питання для самоконтролю

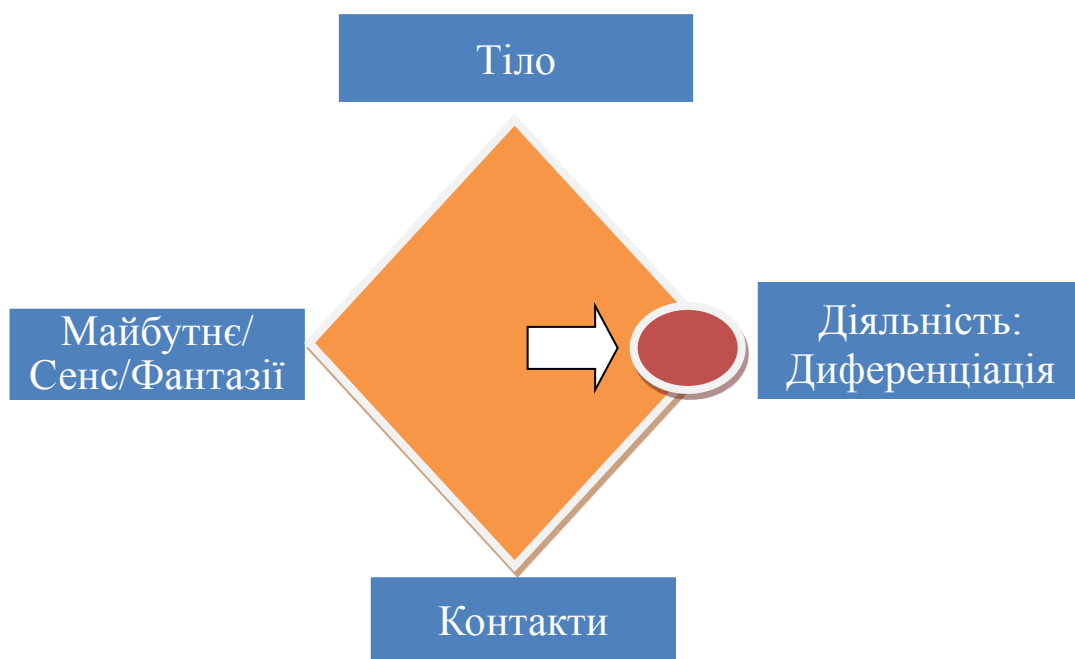
1. Зазначте алгоритм написання психосоматичної казки.
2. Вкажіть алгоритм аналізу психосоматичної казки.
3. На чому ґрунтується робота на стадії спостереження при аналізі психосоматичної казки?
4. На чому акцентують увагу на стадії спостереження при аналізі психосоматичної казки?
5. Вкажіть основні персонажки психосоматичної казки та дайте їм символічне визначення.
6. Як виглядає КК, зазначений в цій казці?
7. В чому полягає актуальний конфлікт, зазначений в психосоматичній казці?
8. Які актуальні здібності включаються в актуальний конфлікт в цій психосоматичній казці?
9. В якій сфері за моделлю балансу локалізований актуальний конфлікт та де перероблюється в казці?
10. Алгоритм можливих дій на стадії інвенторизації, який зазначений в прикладі аналізу казки.
11. Який базовий конфлікт у головного персонажа вказаний в цій історії?

12. Які актуальні здібності задіяні в базовому конфлікті, зазначеному в психосоматичній казці?
13. За моделлю наслідування де локалізується конфлікт?
14. На чому був зроблений акцент на стадії ситуативного підбадьорення в психосоматичній казці?
15. Алгоритм дій на стадії вербалізації, який зазначений в прикладі аналізу казки.
16. Який внутрішній конфлікт вказаний в цій психосоматичній казці?
17. Які актуальні здібності залучені у внутрішньому конфлікті?
18. Алгоритм можливих дій на стадії розширення цілей, який зазначений в прикладі аналізу казки.
19. Яку притчу або історію Ви би порекомендували подивитись автору казки?
20. Наведіть декілька методик або технік, що будуть актуальні, враховуючи зміст казки.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 3

1. Розглянути казку, яка за моделлю балансу відноситься до сфери діяльності та зазначити, чому саме ми можемо віднести цю історію до даної сфери.

Ще одна історія про Рапунцель



Жила-була Рапунцель, вона ж Червона Шапочка. Коли у вас, з одного боку, мама відправляє за пиріжками до лісу, а з іншого, – зелена ящірка, що сновигає постійно поруч, куди там вам до хлопців.

Але ось Рапунцель, вона ж Червона Шапочка, одного разу все ж таки пішла як завжди до лісу, але коли не було зеленої ящірки. Йшла вона йшла і заблукала. Зупинилася і вирішила присісти. Повз люди проходять, а вона їх не бачить. Повз тварини пробігають, а вона їх не чує і не бачить. Раптом, підбігла до неї білочка.

– Привіт! Давно не бачилися!

– Ми знайомі?!

– Звичайно, я подруга твоя!

– Вибач, я давно тут сиджу! Не відчувала я тебе!

– Мені боляче таке чути, але я рада, що ти сказала мені правду! І знаєш, я бачу, що ти готова мене почути! У моєї сестри Лисички є подруга Лиса і вона хоче познайомити свого сина Бобра з тобою! Що ти на це скажеш?!

– Водоплавний?! Непогано! Давай! Чому ні! – а саму трясє, нудить, усередині все стискається.

Але тут вона подумала, а чому б не зробити крок у потрібному напрямку. Прислав їй звісточку водоплавний Бобер. І все в ньому, як лікар прописав, як дівчинка уявляла. Водоплавний, характер як у дівчинки Рапунцель: у цьому схожі, у тому. У нього виявилось багато спільного з усіма її родичами-чоловіками. Із зеленою ящіркою десь навіть є схожість.

"Та й пора вже заміж. Уже вік і дітей заводити треба", – так усі їй твердять.

– Не випендрюйся! – казала їй білочка, та й інші тварини навколо, люди.

А жінці в ній плакати хочеться і волати:

– Та не мій це чоловік! Не можу я з ним спати, жити! Так, може бобер красивіший за мавпу, як усі кажуть! Але з мавпи вийшла людина! Не моя це мавпа! Може, я і раціоналізую, але просто тому, що не можу сказати, що відчуваю насправді та чого хочу! Хоча, правильніше сказати, я не знала чого хочу насправді, тому що піддавалася іншим і, з іншого боку, від них же цуралась, щоб не піддаватися! Тактика уникнення проблем!

Хлопець-Бобер посміхнувся і сказав:

– Розумничка! Нарешті, ти відчуваєш! Нарешті, ти кажеш, що відчуваєш, а це ще важливіше! Нарешті, ти можеш бачити та чути те, що ти хочеш і відчуваєш! Ти можеш це сказати! Я прийшов до тебе за цим! Я твій подарунок від Всесвіту! – і показав рукою на стежку, яку раніше не бачила жінка.

Раніше цієї стежки тут не було, міркувала вона.

– Вона давно була там, але ти була не готова її побачити! Тепер іди! Твоя доля, Твоє життя на тебе чекає! І не важливо, що вони кажуть, головне що

говорить твоє серце і твої почуття! – і хлопець вже в червоному каптані кинув клубок на стежку і пішов.

Жінка Рапунцелла вирушила за клубком. І ось у кінці галявини, серед безлічі людей, вона побачила його – чоловіка-вовка. Він стояв і дивився на карту. Вона йшла до нього. Він підняв очі й побачив її. Тепер вона чітко бачила його. Це був чоловік, вдягнений у стильний піджак, чоботи, ремінь із вовчої шкіри. Тому їй здалося, що це вовк. Він підійшов до неї.

– Я знайшов тебе! – сказав хлопець. – Я так довго подорожував! Крав багато, багато всього для себе, здавалося б, але не вкрав головного – ТЕБЕ!

Жінка Рапунцель розридалася. Він її обійняв. Було так тепло і спокійно, а потім прокинулося інше почуття – вона захотіла цього чоловіка.

– Це те, чого я хочу! Це той, кого я хочу! – я готова це сказати.

І вдалині вона побачила того хлопця бобра, він їй підморгнув і пірнув під воду, і зник.

Мораль: помилки на шляху до мети допомагають визначити свій напрямок.

2. Уважно продивитись та зробити висновки на основі представленого аналізу казки.

Для написання цієї казки були використані метафоричні карти, також можна використати різноманітні картинки або будь-який інший візуальний ряд, який допоможе написанню історії.

1. Стадія спостереження. Які почуття викликає ця історія? Цікавість, легкість і навіть поверхневність, що може бути пов'язані з тим, що не всі почуття усвідомлюються самою героїнею.

Необхідно зазначити, що ця казка являє собою життєвий сценарій. Звісно, кожна з представлених казок пов'язана з якоюсь частиною життя її авторки/автора, але саме ця є безпосереднім путівником. Казка поділена на кілька частин: перша частина – жила-була(л; ли); друга частина: і ось одного разу; третя частина – це призвело до того, що; четверта частина – кульмінація; п'ята частина – розв'язка і шоста частина – мораль. Так само відбувається в нашому житті: ми спілкуємося з друзями, збираємося на сімейні вечори, виходимо заміж або одружуємося, ростимо дітей, подорожуємо і працюємо – життя вирує. Але одного разу усе змінюється через когось або через щось. Тоді це стає **актуальним конфліктом**, який у головної героїні цієї історії полягає в тому, що вона не має диференційованих почуттів, тому вчиться розрізняти свої потреби й бажання.

Актуальні здібності: досягнення, відвертість і щирість.

2. Стадія інвентаризації. Як сталося, що Рапунцель опинилася в ситуації пошуку? Історія цієї казки порушує конфліктологію підліткового віку. Для того, щоб почати свій шлях, потрібно відокремитися від батьків. Часто в процесі диференціації підліток демонізує своїх батьків, створюючи умови для відокремлення.

У підсумку це призводить до того, що ми змінюємося, світ змінюється, люди навколо нас змінюються. Можливо, все так і було, але ми просто не хотіли цього бачити або бачили тільки те, що було закладено в нас у дитинстві. У результаті в нашому житті починають відбуватися події, які нам не знайомі, з якими ми не можемо впоратися. І ось виникає головне питання, ми справді не можемо впоратися чи просто нам так страшно йти в цю невідомість, що прийняти рішення здається просто неможливим.

Було б добре, якби як у фільмі виникла фраза "to be continued" і на ухвалення рішення було б дано тиждень, а може місяць, а може цілий сезон. Але життя не можливо поставити на паузу і тому відбувається розв'язка, якою б вона не була. Якою буде розв'язка казки/історії вирішує автор, і тільки він, але не дивлячись на це, автор повинен знати, що ця ситуація була потрібна для чогось. І тому мораль являє собою те, що підсумовує все вищенаписане у казці/історії.

Отже, в цій казці/історії головна героїня одного разу пішла до лісу, але поруч вже не було супутника, що змінило її життя. Вона зрозуміла, що люди, події і все життя протікає без її участі, точніше вона виконує лише пасивну роль у всьому цьому.

Це призвело до того, що вона зустрілася зі своїми бажаннями і почуттями, до неї прийшло усвідомлення того, що відбувається. Відбувся **ключовий конфлікт**: зустріч щирості з ввічливістю.

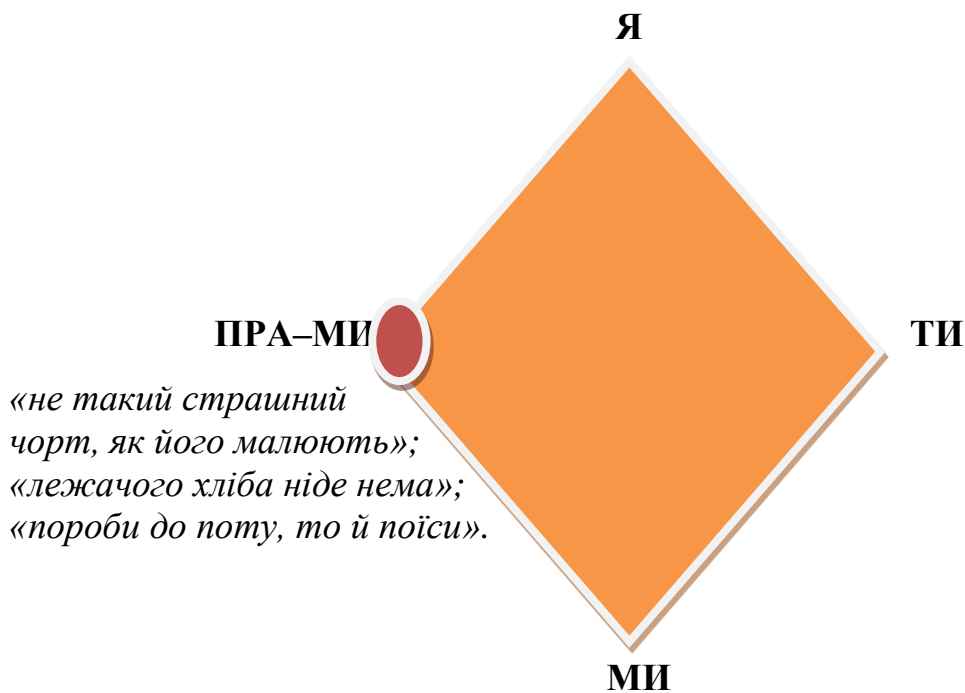
У кульмінації відбувається прийняття і підбадьорення, що дає можливість ухвалити рішення рухатися далі, розвиватися і розширювати цілі.

У розв'язці – рішення ухвалено, що дає змогу зустрітися з чоловіком-вовком, якого не було на обрії раніше. І наприкінці мораль, що пояснює цю казку/історію.

Модель для наслідування сфера ти: пошук чоловічого образу, ініціація та дорослішання.

Базовий конфлікт: «не такий страшний чорт, як його малюють»; «лежачого хліба ніде нема»; «пороби до поту, то й поїси».

Актуальні здібності: прихильність – довіра.



3. Стадія ситуативного підбадьорення. Авторка намагається висловити свої почуття, вона виявляє готовність про них говорити, тобто проявляється щирість і контактність, можливо навіть єдність. Також авторка вміє чітко помічати різні деталі як у поведінці інших, у їхньому зовнішньому вигляді, так і в ситуаціях. Авторка цілеспрямована, прагне самоствердження, толерантна до нового і приймає опіку.

Рапунцель здається легковірною, але завдяки своїй сміливості та рішучості вона швидко входить у контакт із незнайомими людьми. Таким чином вона досягає своєї мети.

4. Стадія вербалізації. На цій стадії необхідно зазначити, що історія присвячена двом жіночим персонажам: Рапунцель і Червоній Шапочці. Кожна з них живе своїм життям: одна ходить за дорученнями мами до лісу, інша гуляє разом із ящіркою. Щоправда, є дещо спільне у цих жіночих образів: немає часу на хлопців. Але таким було життя дівчат, уточнює авторка.

У цій казці аніма розділена на дві частини, тобто авторка має якості, властиві Рапунцель і Червоній Шапочці. Необхідно зазначити, що при цьому головна героїня веде певний спосіб життя, використовує відповідні стратегії поведінки.

Якщо говорити про **Рапунцель**, то це історія дівчинки, яка була змушена дорослішати занадто швидко, вона занадто рано стала самостійною. Дитинство неможливе без оточення, яке підтримує, в якому дитина може покласти на батьків, що опікуються нею. Д. В. Віннікотт показав, що в тому разі, коли для дитини створено "досить гарне" підтримуюче оточення, розвиток особистості

відбувається в "перехідних відносинах" гри та творчого самовираження з "іншими", яким відповідає імаго, створене роботою уяви.

Рапунцель може мати щасливий вигляд, але вона поступово втрачає здатність укорінення в зовнішній реальності. Реальний «інший», який відкинув дитину в зовнішніх стосунках, зараз заміщений магічним, галюцинаторним, люблячим усіх без винятку «Я», яке опікує та вступає у внутрішній діалог зі змертвілим Его (**ящірка**, що завжди поруч і оберігає).

Червона Шапочка уявлялася такою собі безтурботною і веселою дівчинкою, яка здебільшого зосереджена на тому, який вона має вигляд і яке враження справляє на оточення своїм зовнішнім виглядом. Вона символізує юну незрілу Аніму, яка активно прагне до набуття досвіду і дорослішання. Інакше кажучи, відбувається диференціація. Але на відміну від реальної казки про Червону Шапочку ініціації, як такої, не відбувається, адже Червона Шапочка весь час йде до лісу і повертається назад, у зв'язку з материнським контролем.

Рапунцель живе у фантазіях і не проявляє готовності побачити реальність або побудувати стосунки з реальними людьми. Водночас Червона Шапочка стає готовою до випробувань, ініціації, щоб стати дорослою. Це дає змогу побачити, сповільнитися й подивитися з іншого кута на те, що відбувається як наслідок; зустріч із **білкою** (кмітливість, передбачливість, активність) формує процес жіночої ініціації.

Отже, Рапунцель, яка живе фантазіями, під час зустрічі з **бобром** – сином лисиці (за допомогою розумових здібностей конструює свої мрії), перетворює простір навколо себе. Ці події сприяють зустрічі сформованої Аніми з **Вовком**, який у цьому разі може постати як Анімус, наповнений дикою, інстинктивною, агресивною енергією. Водночас Вовк – це прояв Тіні. Спочатку героїня піддається її впливу, але потім їй доводиться вступити в боротьбу з власною тіньовою природою і перемогти її. Усе це свідчить на користь особистісного зростання.

Притча: «Наберися сміливості – зроби спробу»

Одного разу володар вирішив випробувати всіх своїх громадян, щоб дізнатися, хто з них здатний зайняти в його володіннях важливу державну посаду. Натовп сильних і мудрих мужів обступив його. "О ви, громадяни мої, – звернувся до них володар, – в мене є для вас важке завдання, і я хотів би знати, хто зможе вирішити його". Він підвів присутніх до величезного деревного замка, такого величезного, якого ще ніхто ніколи не бачив. "Це найбільший і найважчий замок, який коли-небудь був у моєму царстві. Хто з вас зможе відкрити його?" – запитав володар. Одні громадяни тільки заперечно хитали головою. Інші, які вважалися мудрими, почали роздивлятися замок, проте незабаром зізналися, що

не зможуть його відкрити. Якщо вже мудрі зазнали невдачі, то решті громадян нічого не залишалося, як теж зізнатися, що це завдання їм не до снаги, що воно надто важке для них.

Лише один візир підійшов до замку. Він став уважно його розглядати й обмацувати, потім намагався різними шляхами зрушити з місця і нарешті одним поштовхом смикнув його. О диво, замок відчинився! Він був просто не цілком замкнений. Треба було лише спробувати збагнути, в чому річ, і сміливо діяти.

Тоді володар оголосив: "Ти отримаєш місце при дворі, бо покладаєшся не тільки на те, що бачиш і чуєш, а й сподіваєшся на власні сили та не боїшся зробити спробу".

Внутрішній конфлікт: прихильність – досягнення.

5. Стадія розширення цілей: у цій казці/історії мораль відповідає останній стадії, оскільки пояснює, навіщо був потрібен весь цей шлях і що робити далі, тобто робить підсумок. Для того, щоб зустрітися зі своєю тіньовою стороною, необхідно спочатку познайомитися в цілому зі своїм анімусом, сформуванню свій образ. У цьому контексті можна порекомендувати клієнту подивитися фільм "Анігіляція" з подальшим обговоренням. У фільмі дуже яскраво розкривається тема диференціації та вибору свого шляху.

3. Питання для самоконтролю

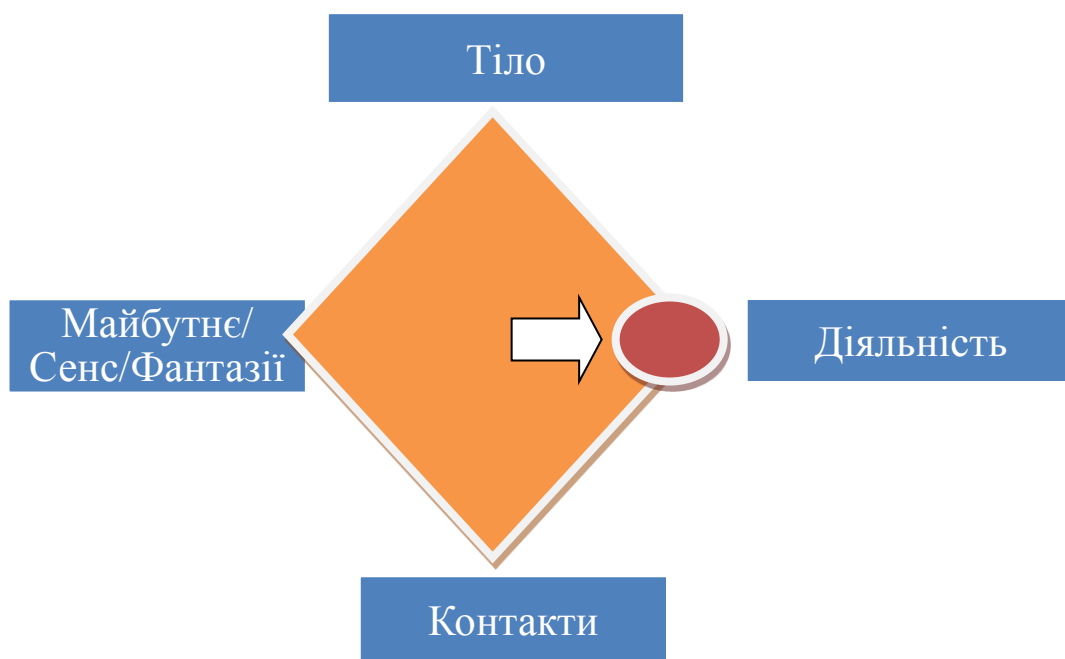
1. Зазначте алгоритм написання історії після роботи з МАК та іншими картинками.
2. Вкажіть алгоритм аналізу такої історії.
3. На чому ґрунтується робота на стадії спостереження при аналізі даної історії?
4. Вкажіть основні персонажки даної історії та дайте їм символічне визначення.
5. На чому акцентують увагу на стадії спостереження при аналізі історії, яка написана після роботи з певним візуальним матеріалом?
6. Як виглядає КК, зазначений в цій історії?
7. В чому полягає актуальний конфлікт, зазначений в даній історії?
8. Які актуальні здібності включаються в актуальний конфлікт в цій історії?
9. В якій сфері за моделлю балансу локалізований актуальний конфлікт та де перероблюється в історії?
10. Алгоритм можливих дій на стадії інвенторизації, який зазначений в прикладі аналізу історії.
11. Який базовий конфлікт у головного персонажа вказаний в цій історії?

12. Які актуальні здібності задіяні в базовому конфлікті, зазначеному в історії?
13. За моделлю наслідування де локалізується конфлікт?
14. На чому був зроблений акцент на стадії ситуативного підбадьорення в даній історії?
15. Алгоритм дій на стадії вербалізації, який зазначений в прикладі аналізу історії.
16. Який внутрішній конфлікт вказаний в цій історії?
17. Які актуальні здібності залучені у внутрішньому конфлікті?
18. Алгоритм можливих дій на стадії розширення цілей, який зазначений в прикладі аналізу історії.
19. Яку притчу або історію Ви би порекомендували подивитись автору історії?
20. Наведіть декілька методик або технік, що будуть актуальні, враховуючи зміст історії.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 4

1. Розглянути казку, яка за моделлю балансу відноситься до сфери діяльності та зазначити, чому саме ми можемо віднести цю історію до даної сфери.

Про принцесу на ім'я Артеміда



Жила-була маленька принцеса, яка так боялася втратити маму й тата, що стала з ними одним цілим. Я не можу піти, а якщо я піду, то вони зникнуть, думала вона. Йшли роки, а дівчинка була поруч із родиною. Її подруги, навіть сестри, змінювали хлопців-принців як рукавички, а в неї, можливо, й було кілька залицяльників, але це все не те. Коли принцеса досягла потрібного віку, щоб вийти заміж, її батьки почали хвилюватися, а чому ж вона ще з ними. Подруги, сестри довбали весь час. Оточення дратувало запитаннями:

– Коли ж ми побачимо поряд із тобою принца, а Артемідо?! Чи не час вийти заміж?!

Так дістали бідну Артеміду її родичі, друзі та оточення, що вирішила вона піти до Язібаби.

– А що?! Живе собі старенька в лісових нетрях! Ніхто її не турбує, бо боїться, та й дістатися до неї важко! Ось візьму і піду до неї! Там добре!

Зібрала Артеміда речі й пішла до Язібаби. Тільки-но до лісу дійшла, встала, як вкопана.

– А як же я через таку-то гущавину доберуся?! Там шпички, там страшні тварини, там дивні люди, та й взагалі! Я ж кімнатна дівчинка, так би мовити! – і тут відкрилася для неї стежка.

Здивувалася Артеміда, але пішла цією стежкою з жовтої цегли. Вона йшла, а за нею зникала стежина в гущавині лісових нетрів. Не помітила Артеміда, як прийшла до Язібаби. Будинок був хоч і лячний, але Артеміді не було моторошно. Вона зайшла. Біля печі сидів старець. Здивувалася Артеміда.

– А..... – питання застигло в повітрі.

– Язібаба полетіла у справах! Я замість неї! Чого треба, дівчина?!

– А ти хто такий?!

– Я мудрий старець-чарівник, але багато хто знає мене, як Костій Бездушний!

– Чого? Ти-то Костій?

– А що не так?!

– Ну, той лячний, худий і з важким характером!

– Ну, я можу бути різним, а от про худорлявого – це чутки! І все ж: кажи вже: чого треба?! В мене ще справ багато!

– Я прийшла жити до Язібаби!

– Хммм! Ну добре! Живи, але не за просто так! Будеш нам із Язібабою допомагати!

– Домовились!

І залишилася Артеміда жити з ними. Готувала, прибирала, до лісу за різними дорученнями ходила. Ставала все більше самостійною, але по суті

поміняла шило на мотовило. А вдома шукали її та не могли знайти. Ніхто не здогадувався, що шукати потрібно у Язібаби. І так минав час.

Одного разу сіли Язібаба і Костій Бездúшний з Артемідою за стіл і кажуть їй.

– Затрималась ти в нас! Час тобі додому!

– Яке додому?! Я щось не так зробила?! За що ви мене женете звідси?!

– Та ніхто тебе не жене! Дивись, ти бігла від страхів і прибігла до залежності, бігла від залежності та прибігла до виправдань у вигляді «у мене ж робота»! Пора тобі

– Тільки не кажіть заміж!

– І це те ж! Але це потім, а поки людину свою знайди!

– А що її шукати! Повернуся додому і, будь ласка, купа принців!

– Що ж ти досі не знайшла нікого?! – запитав Костій.

– Та, тому що я.....

– Ось тому що ти.....Знаєш що?! Перш ніж додому повернутись, ти піди на батьківщину Костія, в його, так би мовити, рідну стихію і принеси його скриньку! Тільки обережно... – сказала Язібаба.

– Та знаю я про качку, зайця тощо! Добре! – і пішла Артеміда.

Йшла вона довго. Деся хотіла все кинути: і плакала, і волала, стоптала купу чобіт, використала купу одягу, а скільки запасів їжі..... Гадала все... Як раптом все змінилося. Коли вона сіла на камінь посидіти, побачила світляка.

– Іди вперед! Ще трохи залишилося! – і світляк полетів попереду неї.

Піднялася Артеміда і пішла далі. Як то кажуть, зібралася духом.

Світляк вказував їй шлях. Нарешті, добралася вона до дерева, де скринька Костіва висіла.

– Супер, і як я туди дістануся?!

– Потрібна допомога?!

Артеміда обернулася і побачила Мавку.

– Не відмовлюся!

І тут на дереві виростили морохові сходинки. Піднялася ними Артеміда, зняла скриньку.

– Відкривай обережно! – сказала Мавка.

Дівчина відкрила і звідти заєць вистрибнув і побіг.

– Ой! – вигукнула Артеміда.

– Не бійся, я допоможу! – сказала Мавка.

Тут вибіг вовк і зловив зайця. А із зайця качка вилетіла.

– Ну все, це край!

Світляк злетів доверху і доторкнувся до качки. Качка на землю зпустилася, а коли засинала, знесла яйце. Яйце покотилося до річки.

– Ні, ні, ні! – вигукнула Артеміда.

Мавка посміхнулася і стрибнула в річку. Дістала яйце. Артеміда відкрила яйце і дістала голку.

– Нарешті! Вийшло! Моє завдання закінчилось! Дякую всім, хто мені допомагав! Завдання закінчилось і відмовки закінчилися! Пора йти далі!

– Здається це моє! – почула Артеміда голос за своєю спиною.

Вона обернулася. Перед нею стояв хлопець. Десь нагадував її батька, десь Костія, а загалом він був інший.

– Ти хто? – запитала вона.

– Це я маю питати! Прийшла тут, виконала мій подвиг і збираєшся піти, а я скуштував облизня!

– Хто сказав, що це твій подвиг?!

– Ну як же?! Я принц,, прийшов перемогти Костія і врятувати

– Кого?!

– Прекрасну принцесу, яку він тримає в себе!

– Ух ти! А де ж ця прекрасна принцеса, а?! І звуть її, часом, не Василина Наймудріша, яка жабою була?! Дружину шукаєш?! Що роги наставили?!

– Дуже смішно! Ні, не має в мене дружини! Але принцеса цілком може бути і жабою, і Наймудрішою, а якщо її від Костія врятую, то може стати мені дружиною! Тож давай сюди голку!

– Вибач! Мені доведеться тебе засмутити! Костій непоганий чоловічок і якщо його зрозуміти, а скоріше себе, то з ним можна жити і навіть дуже добре! І поруч із ним, особисто я, тільки Язібабу бачила, теж, до речі, класна тітка!

– А ти, тоді, хто?! Язібаба молодша?! Їхній посіпака?! Прийшла мене обдурити і подвиг мій зіпсувати, і.....

– Так припиняй вже із пафосом! І якщо, міркувати як ти, то я скоріше молодша Бездушна – Артеміда Бездушна Костіївна! Якось так! Але вони мої друзі, вчителя, і я їм не посіпака! І взагалі ти подвиг мав виконати, а не голку отримати! Якщо твоїх правил дотримуватись, то подвиг ти не виконав, отже, голка тепер моя!

– Почекай-но, як ти сказала тебе звуть?!

– Артеміда!

– Чи не ти зникла принцеса, яку вже давно всі шукають?!

– Не розумію про що ти! І взагалі, мені вже час йти! Забазікалась я тут із тобою! – і Артеміда намагалася піти, але принц, перегородив їй дорогу.

– Стоп, стоп! Ти мій подвиг саботувала?! Саботувала! Тепер я вимагаю компенсації!

– І якої ж?!

– Господаря голки!

– Костія?! Ой чоловіче, слизькою стежкою йдете!

– Ха–ха! Ок, не так висловився! Того, завдяки кому я скоштував облизня, хто ближче до Костія!

– Це мене?!

– А є ще хтось, хто отримав голку?!

– Послухай, я не принцеса....

Принц підійшов дуже близько.

– А я ж, казав, що нехай буде жабою, Наймудрішою, принцесою, байдуже, бо головне, що вона в підсумку стане моєю дружиною!

– Добре! Тоді є в мене для тебе один подвиг!

– Який? – запитав принц.

Який же це був подвиг, принц дізнався, коли стояв перед Костієм і Язібабою.

– Познайомся це мої Костій і Язібаба! А це мій наречений Той Самий!

Принц привітався. Костій і Язібаба уважно його роздивилися.

– Піде! – сказала Язібаба.

– Ну так, він мав прийти! – підхопив Костій.

– Чого? – запитала Артеміда.

Костій посміхнувся.

– Ну звісно! – невдоволено сказала Артеміда.

Поспілкувався Той Самий із Костієм і Язібабою, сподобався їм, вони його схвалили, благословили цю пару і відправили до Короля і Королеви.

– Так, виходить, ти все ж таки принцеса Артеміда?! – сказав Той Самий, стоячи перед Королем і Королевою, які були раді, що їхня дочка знайшла його.

– Ні! Я просто Та Сама! Тепер я Та Сама! – усміхнулася вона, коли батьки принца з її батьками обговорювали весілля.

Дивовижна була церемонія. Все було гарно, душевно. Така ось історія трансформації Артеміди в Ту Саму для Того Самого, який був просто принцом. Лише потрібно виконати останнє завдання, останній поштовх і щастя прийде.

2. Уважно продивитись та зробити висновки на основі представленого аналізу казки.

1. Стадія спостереження. Аналізуючи казку, для початку потрібно зрозуміти, що це за казка, тобто про що вона? Є жіночі казки – Попелюшка, Маша й Ведмідь, Спляча Красуня тощо. Є чоловічі казки – про Іванка, казки/історії про козаків і багато інших. Є сімейні казки – наприклад, про Царівну-Жабу і про шлюбний контракт. Є дитячі казки тощо. І кожна з цих казок

має свої особливості та свою тематику. Казка, яку ми аналізуємо, належить до жіночої, оскільки розповідає про жіночу самоактуалізацію.

Є чотири образи або етапи, які проходить жінка-відьма (це етап пізнання свого внутрішнього світу і вміння використовувати свою інтуїцію). Можна сказати, що принцеса – це перед-етап для перетворення на відьму, адже для початку потрібні відповідні обставини, щоб набрати певні знання і прийти до відьми знайомитися з тим, що накопичив. Це як із періодизацією психічного розвитку: спочатку збираєш знання, а в підлітковому віці використовуєш їх для себепізнання, рефлексуєш.

І так у цій казці, є маленька принцеса, навколо якої мало б усе обертатися для того, щоб вона збирала свої знання, проте тут вона обертається навколо інших, у певному сенсі зливається з ними (симбіоз). Принцеса – це хороша дівчинка, але, як казав К. Г. Юнг, у кожного є архетип тіні, і хто ж буде тінню принцеси – погане або норавливе дівчисько. Але її тут немає, адже не дивлячись на те, що всі її дратують, агресію свою вона пригнічує і тому залишається принцесою, тобто не може пройти на другий етап.

Наступний етап жіночої ініціації – амазонка (це етап агресії, захисту і бажання відстояти свій світ). Перестрибнувши через перший етап принцеса переходить на другий, щоб відстояти себе, щоб випустити весь свій накопичений гнів. Але куди вона йде? Йде вона до **Язібаби** – до відьми, для того, щоб пройти перший етап, який не було можливості пройти раніше. Але знаходить вона не жіночий архетип першого етапу, а робить вона це через чоловічий архетип – старця або Костія. **Чоловік відьми** – це розвідник, націлений на зовнішній світ. А хто більш за всіх націлений на зовнішній світ, як не мудрець, адже про себе він вже давно все знає.

Тільки дійсно пройшовши перший етап, головна героїня спроможна переходити на другий і тому вона йде здійснювати подвиг. Тут знову таки, відбувається перехід на новий етап через звернення до чоловічого архетипу. **Чоловік амазонки** – воїн і тут йде явна боротьба з ним за здобич. Воїн також замагається за Артеміді з Язібабою і Костієм (батьківські фігури). Проте в підсумку знову повернення на перший етап до інших батьківських фігур, але вже з усвідомленням своїх частин.

Актуальний конфлікт: у діяльності, але переробляється за рахунок контактів.

Актуальні здібності: досягнення – щирість.

2. Стадія інвентаризації. Зверніть увагу на те, що всі потрібні запитання вже поставлені в самій казці, просто їх необхідно виділити і далі з ними працювати. У цій казці їх кілька:

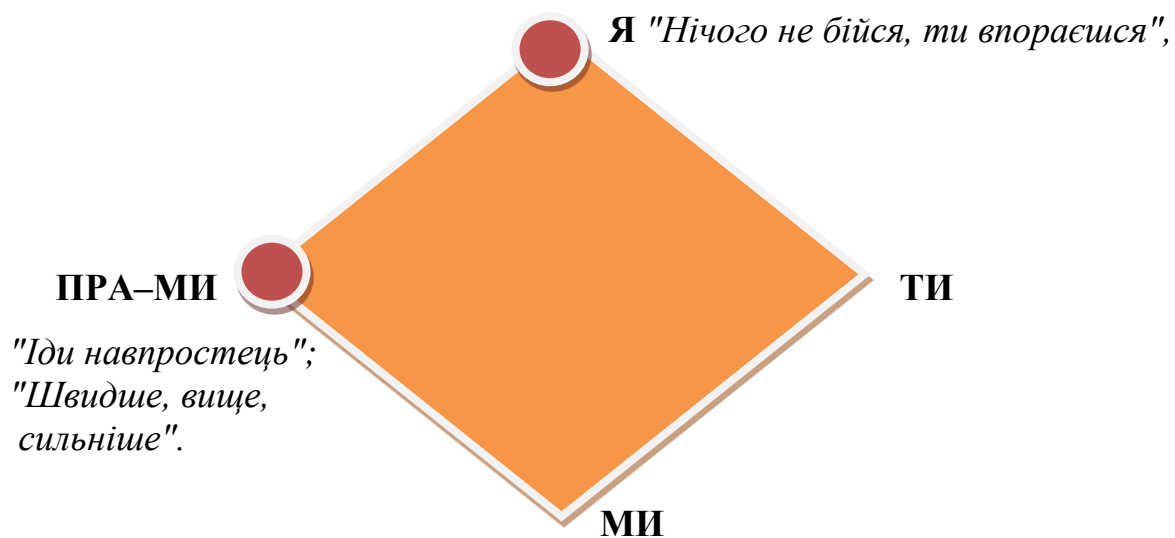
Коли ж ми побачимо поруч із тобою принца, а Артеміда?! А що?!; Чи не час вийти заміж?! А як же я через таку-то гущавину доберуся?!; Чого треба дівчина?! А ти хто такий?! Чого? Ти-то Костій?; А що не так? І все ж кажи вже: чого треба?!; Яке додому?! Я щось не так зробила?! За що ви мене женете звідси?!; Що ж ти досі не знайшла нікого?! Знаєш що?! Супер, і як я туди дістануся?! Потрібна допомога?! Кого?! Ти хто?! Ну як же?!; А де ж ця прекрасна принцеса, а?! І звать її часом не Василина Наймудріша, яка жабобою була?! Дружину шукаєш?! Що роги наставили?! А ти, тоді, хто?! Язібаба молодша?! Їхній посіпака?! Почекай-но, як ти сказала тебе звать?!; Ти мій подвиг саботувала?! І який же?! Костія?! Це мене?! А є ще хтось, хто отримав голку?!

Виходячи із запитань, можна зробити висновки, як Артеміда дійшла до такої ситуації, яка сформувала актуальний конфлікт.

Зібравши всі ці запитання, можна отримати основну суть історії, так би мовити, виокремити головне.

Базовий конфлікт: "Іди навпростець", "Нічого не бійся, ти впораєшся", "Швидше, вище, сильніше".

Актуальні здібності: впевненість – сумнів.



3. Стадія ситуативного підбадьорення. Розглянемо, які здібності та можливості має авторка для того, щоб досягти бажаної мети або змінити ситуацію, в якій вона перебуває, а також які навички чи досвід заважають здійсненню переліченого вище. У цій історії ресурсні здібності це: зразок, надія, віра, довіра, впевненість, вірність, контакти, старанність, щирість, справедливість, прийняття, а от ті, що не допомагають, це: єдність, ощадливість, терпіння, час, чемність, ніжність, точність, сумлінність, слухняність. Виходить,

що ресурсними здібностями, які можуть допомогти зрушити з мертвої точки, є ті, що пов'язані зі здатністю любити і з міжособистісними взаємовідносинами. Водночас здебільшого вторинні здібності, що відображають норми діяльності, які діють у соціальній групі, до якої належить людина, можуть гальмувати авторку і не давати рухатися далі.

Завдяки своїй відвертості головна героїня вміє конфліктувати і, тим самим, добре диференціює свої потреби від чужих. Усе це може лягти в основу суперництва, що дає змогу конкурувати і дає змогу бути успішною в бізнесі.

4. Стадія вербалізації. Для початку згадайте, що з'ясовано було на першій стадії. Казка, яку ми аналізуємо, належить до жіночої, оскільки розповідає про жіночу самоактуалізацію. Але її тут немає, адже попри те, що всі її дратують, гнів свій вона пригнічує і залишається принцесою, тобто не може пройти на другий етап.

Виходить, що автор казки щоразу роблячи крок уперед, робить кілька кроків назад і повертається до одного й того самого, але тоді виникає кілька запитань: що ж відбувається на другому етапі, що змушує повернутися назад? І що дає поштовх рухатися з першого етапу на другий? Для цього звернемося до інформації, яка була накопичена на стадії інвентаризації. Настирливі запитання і тиск з боку: *Коли ж ми побачимо поруч із тобою принца, а Артеміда?! Чи не час вийти заміж?!* витягують на світло пригнічене невдоволення і гнів, призводячи до сперечань, так само до відмовок: *А що?!* і *А як же я через таку-то гущавину доберуся?!*

Ось так авторка починає рухатися в бік другого етапу, але там починається боротьба за здобич із чоловіком, тобто програється той самий патерн поведінки, що і з оточенням. Запитання з казки, зібрані до купи, демонструють процес спілкування жінки амазонки з чоловіком-воїном: спочатку це з'ясування, хто сильніший, потім це нерозуміння, що пішло не так, а далі це битва зі звинуваченнями та перемогою жінки, підтвердження того, що цей чоловік не такий добрий, як Костій (батьківська фігура). Він не впорався з амазонкою, який він воїн... І в підсумку знову повернення на перший етап ініціації.

Але чого не вистачає для просування від амазонки на третій етап до гейші (яка вміє приносити задоволення собі та іншим, отримує задоволення від творчості тощо), адже саме це перетворить чоловіка: з воїна вийде годувальник. Для цього звернемося до стадії ситуативного підбадьорення, і тут виходить, що авторка здебільшого проявляє вторинні здібності, що відображають норми діяльності, які діють у соціальній групі, до якої вона належить. Але ж ресурсними для неї будуть первинні здібності, які є у авторки і які вона проявляє, проте на жаль, не в цьому випадку.

Внутрішній конфлікт: надмірна впевненість у своїх здібностях зустрічається з щирістю оточення. І тоді, у клієнтки з'являються сумніви у своїх досягненнях.

Актуальні здібності: впевненість – щирість.

Притча «Щирий злодій»

До одного високоповажного мудреця привели злодія-молодика, якого затримали на місці злочину. Але оскільки він був ще парубком, покарання за всією суворістю закону було недоречним. Від мудреця чекали, що він спрямує юнака на добродесний шлях, а отже, відверне його від злодійства – заняття, яке гідне загального презирства. Однак мудрець жодним словом не натякнув на злодійство. Він привітно розмовляв з юнаком і здобув його довіру. Єдине, що він від нього зажадав, – це обіцянку завжди бути щирим. Зрадивши стосовно того, що злодійство так легко збулося йому з рук, юнак дав цю обіцянку і з легким серцем пішов додому. Подібно до того, як чорні хмари, що неспокійно мчать, затьмарюють місяць, так і йому вночі закортіло скоїти крадіжку. Але коли він, тихо крадькома, протиснувся через ворота з іншого боку будинку, йому раптом спало на думку: "Якщо я зараз зустріну кого-небудь і він запитас мене про мої наміри, що я тоді відповім? Що мені казати завтра? Якщо я повинен стримати обіцянку бути щирим, то я повинен буду в усьому зізнатися, і тоді вже мені не уникнути кари, яку я заслуговую". Відтоді юнак, почав прагнути до щирості, долаючи згубну звичку, і для нього вже стали неможливі крадіжки. Щирість дедалі більше й більше відкривала йому шлях до відвертості та справедливості.

5. Стадія розширення цілей. У казці показано, що не потрібно цуратися демонстрації своєї здатності бути щирим, адже саме вона допоможе тобі з досягненням цілей і міжособистісними взаємовідносинами.

Завдання: для жінки, переглянути фільм "Диявол носить Прада", а для чоловіка "Вовк з Волл Стріт" з подальшим аналізом та обговоренням під час терапії.

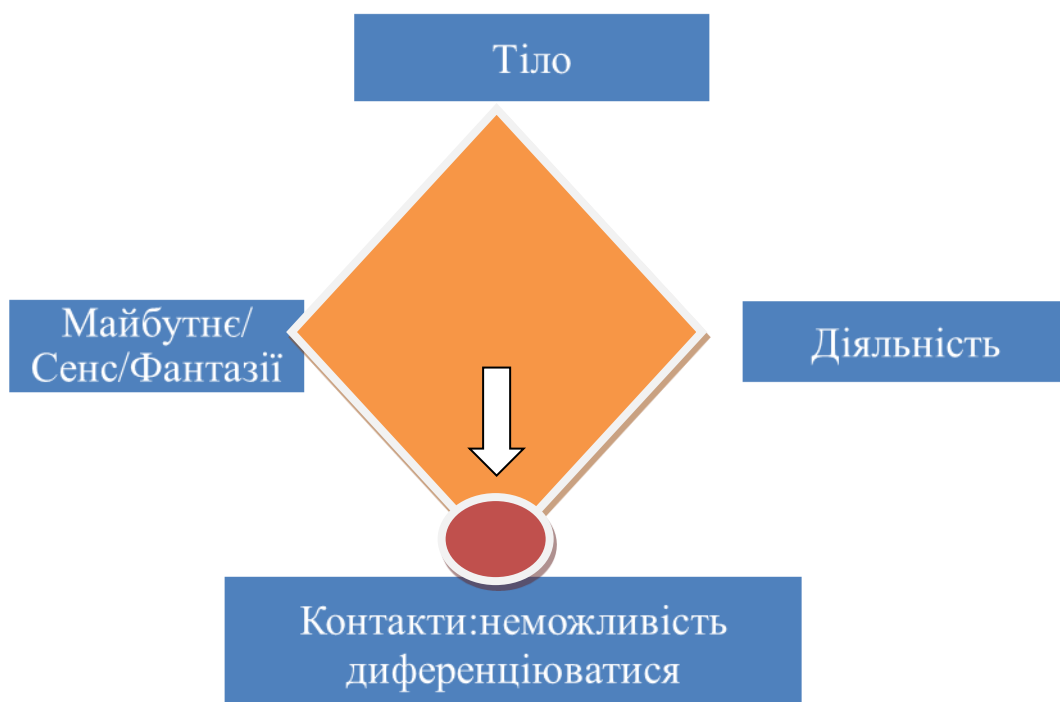
3. Питання для самоконтролю

1. Про що, на Вашу думку, ця казка?
2. На чому ґрунтується робота на стадії спостереження в даному прикладі?
3. Вкажіть основні персонажи казки та їх символічну інтепретацію.
4. Як виглядає КК, зазначений в цій казці?
5. Який АК та актуальні здібності зазначені в цій казці?
6. В якій сфері за моделлю балансу локалізований актуальний конфлікт та де перероблюється в історії?

7. Алгоритм можливих дій на стадії інвентаризації, який зазначений в прикладі аналізу казки.
8. Який базовий конфлікт вказаний в цій історії, а також які актуальні здібності задіяні в ньому?
9. За моделлю наслідування де локалізується конфлікт?
10. На чому був зроблений акцент на стадії ситуативного підбадьорення?
11. Алгоритм дій на стадії вербалізації, який зазначений в прикладі аналізу казки.
12. Який внутрішній конфлікт та актуальні здібності вказані в цій казці?
13. За моделлю наслідування де локалізується конфлікт?
14. Рокрийте значущість причти, як техніки, що може бути використана на стадії вербалізації.
15. Алгоритм можливих дій на стадії розширення цілей, який зазначений в прикладі аналізу історії?
16. Яку притчу або історію Ви би порекомендували подивитись автору казки?
17. Наведіть декілька методик або технік, що будуть актуальні, враховуючи зміст казки.
18. Надайте свій варіант аналізу казки.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 5

1. Розглянути казку, яка за моделлю балансу відноситься до сфери контактів, та зазначити, чому саме ми можемо віднести цю історію до даної сфери.



Що робити, якщо в оточенні є токсичні люди

Чи є ті, хто не реагує на людей, які провокують? Таких, на жаль, немає. Яким би ти не був чудовим, або навпаки, жахливим, завжди знайдеться людина, яка спровокує тебе на агресивну поведінку. Тебе від неї вивертає та так, що як виверне, то не завернеш. Це не дивно, адже паразити завжди знайдуть добрий ґрунт для паразитизму. Вони дістають вас тупими запитаннями або тупими жартами, ну ще б пак: які в паразитів можуть бути запитання?! Паразитизм, або інакше кажучи, психовампіризм, феномен, який доступно розкрито в книжці "Психовампіри" Х. Пезешкіана, – досить поширене явище в сучасному світі. Люди, поруч з якими сили втрачаються, а енергія зводиться до нуля, і такі обставини дуже сумнозвісно позначаються на діяльності.

У цьому випадку виникає два бажання:

- 1) Виїхати кудись, де ви не будете чути й бачити цього паразита;
- 2) Взяти щось важке і довбанути так, щоб прикрасити без того "гарну" зовнішність.

Але взагалі паразитів дуже важко позбутися. Тому хочу розповісти одну дуже сумну історію.

ЗАДОВБАЛОЧКА

Жили–були дід і баба і не було в них дітей. Ось вирішили вони зробити дівчинку, але не так, як ви гадали. Вони зліпили дівчинку з тіста. Вони тоді не знали, що їх чекає. Дівчинка вийшла не дуже розумна і не дуже гарна. Ще б пак, вона ж з тіста. Про що вони думали? Ну, маразм страшна річ. Як епілог хочу взяти слова з пісні: "Я тебе зліпила із того, що було", а від себе додати: "що було, то те і отримали". Загалом, самі винні. Щойно дівчинка на світ народилася, одразу ж почала задовбувати бабу й діда безглуздими запитаннями. З початку вони були терплячі, але потім їх терпець урвався. Вони стали гадати, що ж зробити, щоб онуку дуплом догори винесли.

З першу, вони послали її, витягнути ріпку. Старенькі міркували так: "Так, як вона буде тягнути сама, то пупок від напруження розв'яжеться і все... Зникла "Дурненька" онученька наша". Але не тут то було. Дурням щастить. Вона не знаючи про те, що рослини не говорять.... Ще б пак, вона ж без мізків ... стала говорити з ріпкою. Не будемо забувати, що ріпка все-таки рослина, а рослини живі. Загалом вона так задовбала цю бідолашну рослину, що вона сама викорчовувалася і розвалилася на дрібні шматочки. Ось кого потрібно було кликати в казці "Ріпка", а то жучка, онука, киця ... купу часу втратили, а тут ...

Старенькі не сумували. Вони попросили мишу, щоб вона її налякала. Миша бігала туди сюди, але дівчинка не реагувала. Вона тільки довела мишеня

своїми запитаннями так, що миша втекла в інший будинок. Тоді на допомогу прийшла курка.

– Не плачте баба й дід! Я знесу вам залізне яєчко! Воно впаде на голову Задолбалоньки, кирдик башка буде!

Вони погодилися. Знесла курочка яєчко, а воно відбилося від тіста, звісно, стільки часу минуло, тісто стало гумовим. Шандарахнуло яйце курку та так, що вона ще два десятки яєць знесла. Розсердилася курка і вирішила довбанути дівчинку по лобі дзьобом, але замість цього застрягла в її голові з тіста і здохла. Звісно, Задолбалочка відчувала сморід від курки, що померла, але не зрозуміла звідки. Як їй зрозуміти, розуміти то нема чим.

Тоді дід і баба вирішили послати Задовбалочку на річку, можливо, їй так само пощастить, як і Івасику-Телесику, і її вкраде Змія. Змія таки її вкрала і захотіла посмажити. Задовбалочка її швидко задовбала і тому Змія сама кинулася в піч.

Пішла Задолбалочка додому. Йшла, вона йшла і зустріла ведмедя. Ведмідь хотів її з'їсти, але не з'їв... Задушився, бо Задовбалочка дістала. Пожаліла Мішу дівчинка і пішла далі. Йде вона, йде і зустрічає вовка. Бідолашний вовк, повісився. Більше нікого не зустрічала Задовбалочка, бо пішла звістка лісом, що той, хто зустріне Задовбалочку, або вішається, або стріляється і тощо.

Прийшла Задовбалочка додому. Дід не витримав і їй сокирою по шії. А її голова відлетіла і стала ставити запитання. Тоді баба поклала її голову у звуконепроникний сулій. Поки баба й дід були на городі, лисиця вкрала сулій, бо вирішила, що в ньому колобок. З'їла голову і, подавившись, померла. Сама винна, навіщо гавно усіяє жерти.

2. Уважно продивитись та зробити висновки на основі представленого аналізу казки.

1. На стадії спостереження звернемося до своїх почуттів і відчуттів. Поставте собі запитання, прочитавши казку або історію: які почуття вона у вас викликала або що ви відчули в тілі при цьому. Якщо говорити про цю казку, то прочитавши тільки вступну частину, можна відчути основне переживання, яким у прямому сенсі охоплено цей шматок казки: гнів, навіть лють. Руйнівна лють і бажання звільнитися від того чи тих, чи навіть від чогось, що забирає ваші життєві сили.

Які відчуття виникають під час прочитання цієї частини казки? Задуха, наче цю всю лють автор намагається придушити раціональними доказами про те, що саме може його дратувати, тут навіть мова не йде про лють чи шаленство. При цьому дуже хотілося вдарити, навіть руки стискалися в кулаки.

Якщо звернутися до основної частини казки, то там значно менше люті, скоріше просто незадоволення, обурення і роздратування. Бажання втекти і сховатися від неможливості вирішити питання з головною героїнею.

Актуальний конфлікт у контактах, переробляється в сенсах.

Актуальні здібності: сумлінність – ввічливість.

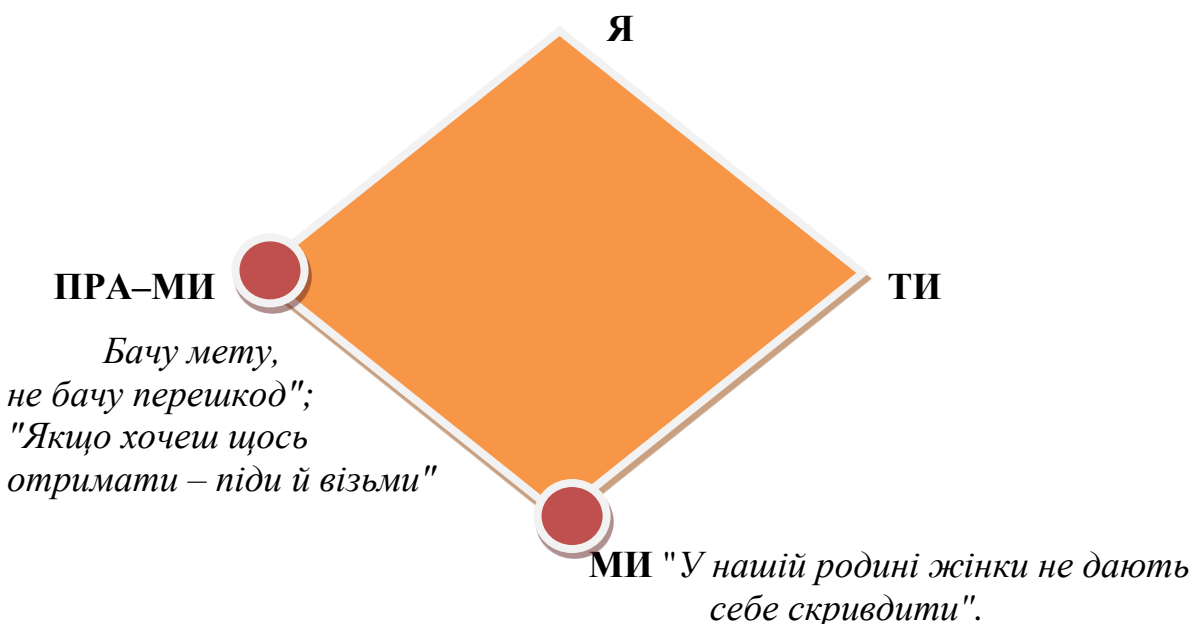
Головна героїня перебуває в розгубленості й не розуміє, як спілкуватися з оточенням, не руйнуючи їх, оскільки через надмірну ввічливість, щоб висловити свої почуття вона використовує інших людей.

2. На стадії інвентаризації. Іноді, в особисті казки вплітаються персонажі з відомих казок, які нам читали в дитинстві або ми читаємо своїм дітям, а часом це можуть бути й цілі сюжети, які узяті з різних історій. Тож для початку запитайте себе, а чому саме ці казки чи історії було взято за основу вашої казки? Що в них особливого для вас? Яка ситуація чи людина, група людей або які речі спадають на думку, коли ви думаєте про ці казки? Які почуття викликають ці казки?

Отже, основні персонажі з цих казок: ріпка, курочка Ряба і миша, Змія, ведмідь, вовк і лисиця, баба і дід.

Основна сюжетна лінія – це історія Колобка. Ці казки, за словами автора, пов'язані з дитинством і бабусею, яка давала читати їх. Ріпка, Курочка Ряба – про залежність від допомоги інших, але водночас про співпрацю та результати, а Івасик-Телесик і Колобок про важливість інтелекту, але навіть при цьому все зводиться нанівець, адже почуття сильніші. Ці казки викликають: лютість, шаленство, обурення, безпорадність і невпевненість, розгубленість, страх.

Базовий конфлікт: "Бачу мету, не бачу перешкод", "Якщо хочеш щось отримати – піди й візьми", "У нашій родині жінки не дають себе скривдити".
Актуальні здібності: єдність – впевненість.



3. Стадія ситуативного підбадьорення. На цій стадії зазначаємо які особливості чи здібності проявляються в казці. У цій казці – це слухняність, контактність, довіра, допитливість, щирість, старанність, які проявляє головна героїня.

Баба і дід демонструють терпіння і довіру, слухняність, надію, віру і єдність. Миша і Курка виявляють бажання допомогти, старанність і сумлінність. Змія, вкравши головну героїню, показала ощадливість, точність, упевненість і щирість. Лісові тварини виявляють такі актуальні здібності: взірць для наслідування, щирість, точність і час.

Попри такі крайнощі в поведінці та тотальне поглинання партнера, головна героїня має здатність домагатися свого, не зважаючи ні на що, наполегливо йти до своєї мети. У всій її поведінці є її власний глибокий сенс.

4. Стадія вербалізації. Подивимося, які стратегії проявляє автор, коли виникає якась проблема: б'ється, можливо, він тікає, ховається, або перебуває в пошуку чогось/когось, або звертається по допомогу, хворіє, можливо, помирає (у реальному житті буквально нічого не робить). Отже, у цій казці основними стратегіями автора є: втеча або мрії про те, як він завдасть удару кривднику (що прописано в першій частині казки – пункт 1 і 2).

Далі дивимося, які персонажі або образи показані в казці. Яким ви бачите кожен із цих образів чи персонажів? У цій казці часто згадується **паразит** – істота, яка ставить багато запитань, тобто нічого не знає і водночас виконує роль Блазня. Виходить, що для автора паразитизмом може бути ледарювання і дармоїдство, при цьому жахливо чогось не знати.

Наступний і головний персонаж казки – **Задолбалочка**, яка, щоб дізнатися про світ трохи більше, ставить надто багато запитань, з чим не можуть впоратися навіть баба і дід.

Дід і баба – люди, які прожили життя, мудреці, які все знають, але ось вони виліплювали дитину так, як хотіли, і в підсумку отримали не те, що хотіли.

Ріпка – жива істота, яка не розмовляє, але при цьому відчуває, і тому надто велика кількість запитань (нерозуміння, що відбувається, чи раціональна частина) у прямому сенсі розірвала ріпку.

Миша – це провідник і помічник у розв'язанні проблеми, це активна і вертка тварина, але й вона не змогла прийняти ситуацію і просто пішла.

Курочка Ряба – мати, творчий початок, який народжує щось нове, але в решті ця частина просто помирає, застрягнувши в "зліпленому" тісті, а **залізне яйце** – щось міцне і постійне, яке кудись відлітає.

Змія – це пристрасть, але пристрасть може бути як руйнівною, згубною, так і навпаки, будууючою, навіть рятівною, проте у казці вона згоріла від такого напливу питань (тобто мова не йде про будівництво та рятування).

Усі лісові тварини – ресурси, яким не дають вийти назовні, їх пригнічують (душать, давлються або в них стріляють).

І наприкінці баба і дід беруть сокиру і рубають голову Задовбалочці, тобто розуміють, що раціональна частина не дає розвиватися іншим сферам особистості і блокує почуття, різні можливості, ресурси. При цьому вони так само, перерізавши пуповину, переходять на стадію диференціації з онукою, але ще не відпускають її до кінця і кладуть голову онуки в сулії.

Притча: «Невелика різниця»

Історія, що ілюструє позитивний підхід.

Один східний пан побачив страшний сон, ніби в нього випали один за одним усі зуби. У сильному хвилюванні він покликав мудреця – тлумача снів. Той вислухав його стурбовано і сказав: "Володарю, я повинен повідомити тобі сумну звістку. Ти втратиш один за одним усіх своїх близьких". Ці слова викликали гнів володаря. Він наказав кинути до в'язниці бідолашного і покликати іншого тлумача, який, вислухавши сон, відповів: "Я щасливий повідомити тобі радісну звістку – ти переживеш усіх своїх рідних". Володар був втішений і нагородив його за це пророцтво. Придворні дуже здивувалися. "Адже ти сказав йому те ж саме, що й твій бідолашний попередник, то чому ж його було покарано, а тебе винагороджено?" – запитували вони. "Ми обидва однаково витлумачили сон, – відповів мудрець, – але все залежить не тільки від того, що сказати, але і від того, як сказати". (Дбайливо підносити інформацію близьким людям).

Внутрішній конфлікт: єдність – оцядливість. У персонажа є потреба в єдності, але зовсім немає поняття в різниці між співпрацею і поглинанням – злиттям.

5. Стадія розширення цілей. Враховуючи, що автор казки переробляє конфлікт у фантазіях, то вся витіснена агресія набуває вигляду суцільного руйнування: контактів, близьких людей і самого себе. У цій ситуації рекомендується переписати казку так, щоб у Задовбалочки з'явилася нова здатність об'єднувати і налагоджувати стосунки, промовляти свої почуття з іншими героями. Можливо, запропонувати ситуацію, коли в героїні з'явилася суперсила і як змінилося її життя, а разом із ним і ім'я головної героїні, яке стигматизує її.

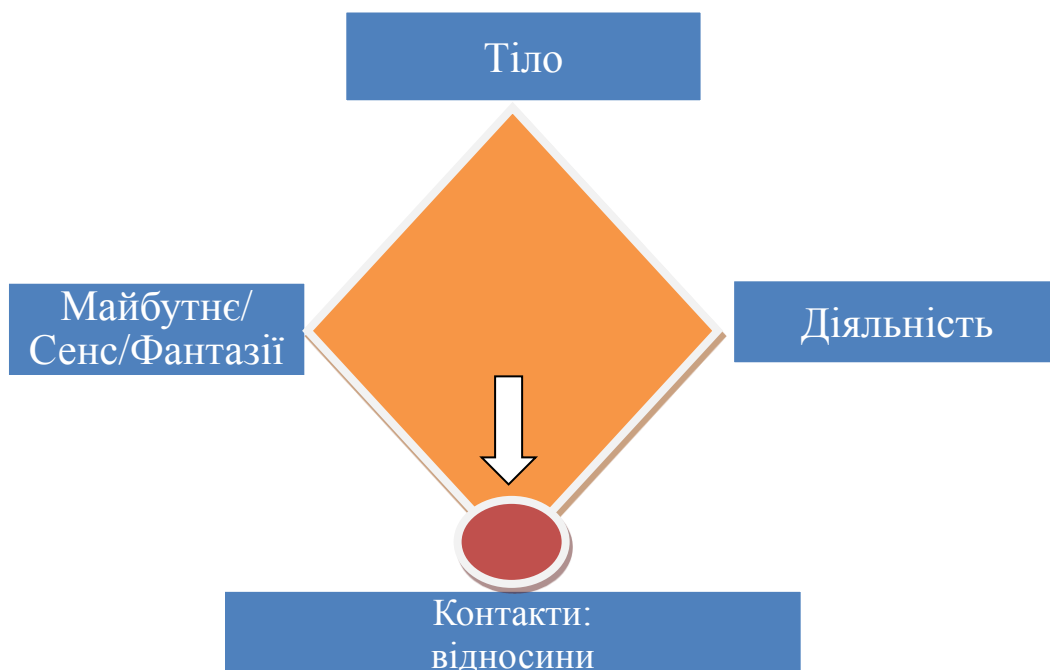
3. Питання для самоконтролю

1. На чому ґрунтується робота на стадії спостереження в цій казці?
2. Вкажіть основні персонажи казки та їх символічну інтепретацію.
3. Як виглядає КК, зазначений в цій казці?
4. Який АК та актуальні здібності зазначені в цій казці?
5. В якій сфері за моделлю балансу локалізований актуальний конфлікт та де перероблюється в казці?
6. Алгоритм можливих дій на стадії інвентаризації, який зазначений в прикладі аналізу казки.
7. Який базовий конфлікт вказаний в цій казці, а також які актуальні здібності задіяні?
8. За моделлю балансу де локалізований конфлікт?
9. На чому був зроблений акцент на стадії ситуативного підбадьорення?
10. Алгоритм дій на стадії вербалізації, який зазначений в прикладі аналізу казки.
11. Який внутрішній конфлікт та актуальні здібності вказані в цій казці?
12. Алгоритм можливих дій на стадії розширення цілей, який зазначений в прикладі аналізу казки.
13. Яку притчу або історію Ви би порекомендували подивитись автору казки?
14. Наведіть декілька методик або технік, що будуть актуальні, враховуючи зміст казки.
15. Надайте свій варіант аналізу казки.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 6

1. Розглянути казку, яка за моделлю балансу відноситься до сфери контактів, та зазначити, чому саме ми можемо віднести цю історію до даної сфери.

Русалонька прийшла до батька



– Я прийшла сказати, що йду, адже мені не місце тут! Я більше не маленька рибка! В мене більше немає хвоста, зате в мене є ноги!

– Тобто, не місце тобі в моїх володіннях?! Ось так просто узяла і розміняла у чаклунки мене на ноги, щоб бути поруч зі своїм принцом?! Він того вартий?!

– Річ не в тім, що не місце мені тут або що я русалка, яка має бути в морських володіннях свого батька! А в тому, що я людина, яка вийшла з моря! Це моє коріння, це моя сила, але твоя дівчинка виросла і тепер я буду будувати свою родину зі своїм принцом!

– Я й кажу, що розміняла свої ресурси та кинула старого батька одного! А чому не можна будувати родину тут?! У замку багато кімнат!

– Тому, що моєї людини тут немає! Якщо я буду тут, якби я весь час була тут, то ми б із ним і не зустрілися! Чому?! Тому що це твої володіння, а мої на суходолі! І ти не один, адже в тебе є мама, друзі та краб! Є я! Я тебе не кидала і не розмінювала у чаклунки, а просто попросила у мами ноги! Ноги мені потрібні, щоб бути поруч із людиною, яку я люблю! Я буду приходити в гості, та й ти знаєш, де я – ти теж приходиш у гості!

– Ось, ось... мати твоя зрадниця – дала тобі ноги!

– Моя мати мене підтримала і ти підтримай! Ти завжди допомагав мені, оберігав, ти хороший батько! І як хороший батько, подбай про моє щастя і відпусти мене будувати своє життя, свою сім'ю! Можеш наглядати за моєю родиною з дна морського, за онуками! Ти багато чого зможеш їх навчити, як колись ти вчив мене!

Запанувала тиша. Це був довгий мовчазний діалог, який висловити словами було дуууже важко, але вони розуміли одне одного й так. Зрештою обом стало легше, вільніше і трохи тривожно, але батько відпустив Аріель до Еріка, а сам пішов вирішувати свої справи з чаклункою.

Повернувшись додому, Аріель засумувала. Вона замислилась, поки підіймалась сходами. Жінка розмірковувала про діалог із батьком, і що ж буде далі. Аріель зайшла до спальні та сіла на ліжко. Ерік спостерігав за нею, але не чіпав, даючи їй простір.

Еріка – її чоловіка, дуже засмучував той факт, що вона сумує і тому він вирішив сам поговорити з її батьком. Коли Аріель, втомившись від постійних роздумів, нарешті заснула, Ерік пішов до моря. Згадавши свої пригоди на морях, свого внутрішнього Сімбада – чоловік зайшов у воду. За кілька хвилин він опинився в палаці свого тестя. Першою, хто помітив принца Еріка, була чаклунка – мама Аріель. Прибігла охорона, щоб прибрати чужорідного гостя з палацу, але чаклунка дала вказівку пропустити Еріка до володаря. Морський володар сидів в себе на троні, замислившись. Чоловік був трохи сумним, тому що Аріель пішла. Але щойно він побачив Еріка, став одразу таким суворим, насупив брови.

– Ти хто такий?!

– Я зять Ваш, але Ви й так про це знаєте! Ви згадаєте про це, якщо перестанете витісняти той факт, що донька вийшла заміж!

– То ти принц Ерік?!

– Я чоловік Вашої доньки, батько її майбутніх дітей, і так – я Ерік!

– Що ти повторюєш: чоловік та чоловік?! Навіщо взагалі ти прийшов?! Ми вже все з нею обговорили! Вона отримала свої ноги та пішла!

– Чи пішла?!

– Не зрозумів?!

– Ось саме так! Що Ви не зрозуміли, не побачили та не відчули, що русалонька виросла і тепер у неї є ноги, вона побудувала своє життя!

– У якому є ти та немає нас із чаклункою-матір'ю!

– У якому є я і Ви з чаклункою-матір'ю! Зауважте, звучить інакше!

– Дивлячись у чиєму сприйнятті!

– А я про що?!

– І що ти можеш дати їй?!

– Усе, що зможу, але якщо Ви будете так поводитися, якщо не побачите реальності, то

– Ти нічого не зможеш?!

– Мені потрібен простір! Вас занадто багато в її житті! Відпустіть її!

– Ти мені не подобаєшся! І ти гадаєш, що мені дуже легко з тобою розмовляти?

– А я й не повинен Вам подобатися! Я подобаюся їй, вона мене кохає! Вона буде зі мною сім'ю! І гадаєте, мені легко?! Мені теж важко, але я прийшов до Вас і говорю з Вами! Тому, я б дуже хотів, щоб ми розірвали це коло, давайте вже нарешті відокремимося! Та скільки можна вже так?!

– Я бачу, що ти рішуча людина! Ти мене вразив! Добре! Я відпускаю її, вона в надійних і люблячих руках! Але я хочу бачити своїх онуків: тиждень кожного місяця вони гостюватимуть у морських володіннях!

– Добре! Мене влаштовує такий поворот подій! Я задоволений! – Ерік.

– Я задоволений! – сказав Морський володар.

Виходячи з морського замку, Ерік зустрів чаклунку-матір – вона дала йому морський оберіг для родинного вогнища (своє благословення). Ерік повернувся додому, до сплячої дружини. Ліг поруч, обійняв її, а вона його.

2. Уважно продивитись та зробити висновки на основі представленого аналізу казки.

1. На стадії спостереження поставте собі запитання: про що ваша казка? Якщо говорити про цю казку, то з назви випливає, що казка про взаємини дівчинки або дівчини з її батьком.

Потім опишіть усі ваші відчуття і почуття від прочитання казки. Якщо говорити про цю казку, то зазначимо, що, читаючи її, можна відчутти напругу, тому було важко зробити вдих, нібито ти читаєш казку на вдиху, так і не зробивши видиху. Здавалося, що трохи навіть передавило горло. При цьому відчувались роздратування, гнів, сум, образа і недовіра, а потім полегшення і спокій.

Виділіть основних персонажів у вашій казці. У цій казці це: Аріель – русалонька, принц Ерік – її чоловік, чаклунка-мати і морський володар – батько.

Подивіться, де відбуваються події вашої казки. У цій казці основні події відбуваються на дні морському і частина на суходолі.

Якщо подивитися зі сфери діяльності, то факт сепарації відбувся. Тобто, дівчина пішла з батьківського дому, вийшла заміж. Проте емоційний зв'язок із батьком залишився, і ми не можемо говорити про повноцінне відокремлення.

Актуальний конфлікт у контактах. Переробляється в тілі та діяльності.
Актуальні здібності: досягнення – послух.

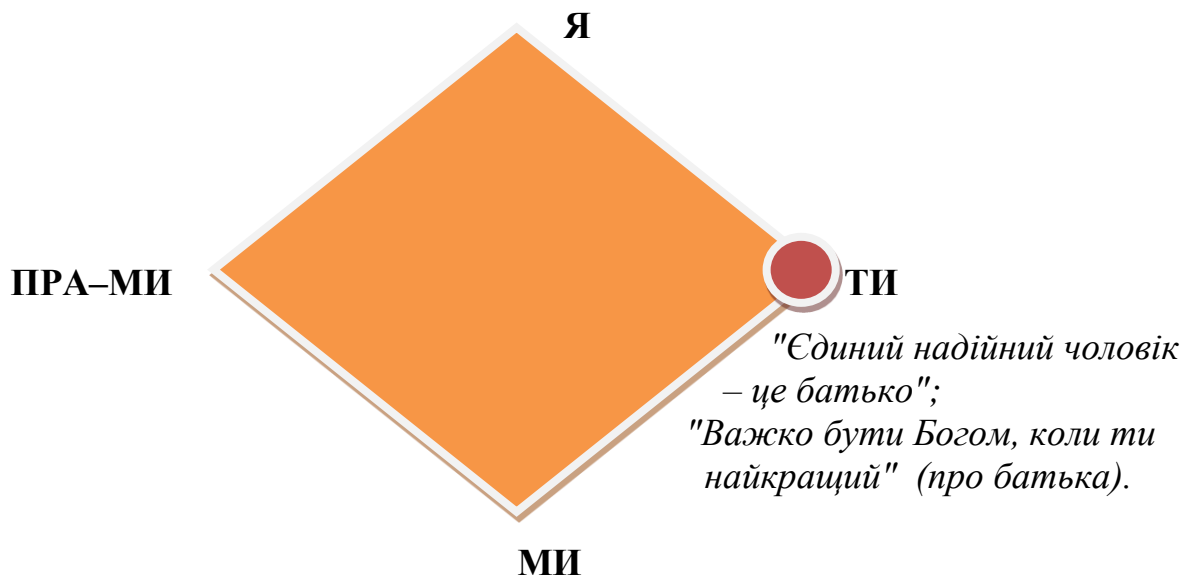
2. На стадії інвентаризації уточніть для себе, про що загалом для вас ця історія, розкрита в казці. Якщо говорити про цю казку, то для нас це історія про готовність розібратися в собі й рухатися далі, історія про диференціацію від батька, насамперед.

Поставте собі запитання: яке значення мають місця, де відбуваються події у вашій казці. У цій же казці події відбуваються на дні морському – щось глибоке, таке, що нашттовхує на роздуми, причаровує, інтригує й розвиває, але водночас те, що може поглинути, знищити й зруйнувати; дім на суходолі – опора, захист, затишок і тепло, турбота, але також буденність, скутість і не бажання розвиватися.

Як сталося, що русалонька була в такому міцному емоційному зв'язку з батьком? Вочевидь, що мати дівчини була холодною і відстороненою. У неї був свій окремих простір і, оскільки мати не створила зі своїм чоловіком близьких партнерських стосунків, то емоційним партнером батька стала донька.

Базовий конфлікт: "Єдиний надійний чоловік – це батько", "Важко бути Богом, коли ти найкращий" (про батька).

Актуальні здібності: довіра – віра.



3. Стадія ситуативного підбадьорення. Поставте собі питання: якими якостями для вас володіють головні персонажі вашої казки? Дивимось, які із цих виокремлених якостей у ваших персонажів добре розвинені, які допомагають їм справлятися з різними ситуаціями або з певною людиною. Спробуйте пригадати кілька ситуацій, де ви проявляли ці якості й успішно розв'язали проблему.

Якщо говорити про цю казку, то: **Аріель** – **русалонька** – добра, чуйна, смілива, любляча і відкрита, з одного боку, а з іншого: довірлива, залежна, закохана і не може говорити; **Ерік** – добрий, хоробрий, романтичний, натхненний і лідер, а з іншого боку: не вміє аналізувати ситуацію, не контролює своїх почуттів, мінливий, довірливий і залежний; **чаклунка** – мудра, тримає баланс між раціональною частиною та емоційною, рішуча, цілеспрямована і вміє захищати свої кордони, водночас: агресивна, маніпулююча, контролююча, заздрісна та нахабна; **морський цар** – люблячий, дбайливий, відповідальний, розважливий, рішучий, водночас: контролюючий, владний, егоїстичний, злий та консервативний.

Якщо пам'ятати про те, що всі герої казки – це частини психіки автора, то таким чином ми можемо пов'язати ці якості між собою. Визнаючи тіньові сторони через казкових персонажів, можна показати клієнту його можливості, зокрема й витіснені.

У цій казці Аріель проявила сміливість, прийшовши до батька і заявивши про свої почуття, також вона відкрилася йому, показала, як вона любить усіх членів своєї родини. Попри те, що проявилася її залежність, при цьому вона змогла нарешті поговорити з батьком. Ерік у розмові з батьками Аріель, особливо з її батьком, проявив: хоробрість, лідерство та відсутність контролю почуттів та емоцій, довіру та залежність, чим допоміг Аріель отримати благословення, рухатись уперед та проявляти себе, допоміг із прийняттям ситуації. Чаклунка проявилася в цій казці своєю здатністю до маніпуляцій, агресивністю й вмінням відстоювати свої кордони, тримати баланс між раціональною частиною та емоційною, рішучістю й цілеспрямованістю, нахабством, що допомогло їй доньці здобути підтримку й упевненість у собі, а також ресурси рухатися далі, внутрішню готовність. Морський володар демонструє любов, турботу, відповідальність, розважливість, рішучість, контроль, трохи владності та люті, егоїстичність та консервативність, але весь проявлений спектр якостей сприяв тому, що морський володар зміг проаналізувати ситуацію загалом та, знайшовши баланс між раціональною частиною та емоційною, прийняти той факт, що донька виросла й їй час іти далі.

4. На стадії вербалізації надаємо інтерпретацію і пояснення сюжету казки, розкриваємо суть казкових образів.

Русалонька – це символ ініціації жінки, тобто перехід від дівчинки (жінки, яка не має статевих органів, не вміє проявляти свою сексуальність, тому що в неї хвіст) до жінки (впевненої в собі й такої, що вміє проявляти себе, свою сексуальність, оскільки в неї є ноги). Крім того, **Аріель** у цій казці – це аніма, тобто жіночий початок, який готовий до своєї ініціації. Русалонька отримує ноги

від матері, тобто інтегруючи в себе жіночі риси, намагається взаємодіяти з батьком, привернути його увагу. Говорячи про цей процес ініціації, Зигмунд Фрейд зазначав, що за сприятливого результату боротьба за увагу батька закінчується перемогою матері і в дівчинки формуються образи взаємовідносин між жінкою і чоловіком, а також уявлення про свою сексуальність. У позитивній психотерапії цей процес розглядають через модель наслідування, а саме в сфері "Ти".

Ерік – він принц, тобто ще не король, а щоб ним стати, йому також потрібно пройти шлях ініціації. При цьому Ерік – це анімус, тобто чоловічий початок. І так у цій казці анімус також проходить процес ініціації від хлопчика до чоловіка, вступаючи в боротьбу з батьком-володарем. У цьому випадку перемога належить батькові, але при цьому юнак або хлопчик отримує уявлення про те, що таке бути чоловіком і про взаємини між чоловіком і жінкою.

Чаклунка – це жінка, яка володіє таємними знаннями, це Велика Мати.

Морський володар – верховний владика всіх вод, що омивають землю.

Море – образ матері, навіть важливіший за землю, але, крім того – символ перетворення і відродження, символ глибинних несвідомих процесів: почуттів та емоцій.

Суходіл або земля – втілення жіночності в природі, це хитрість, спритність, марнославство, метушливість, лукавство, плідючість, радість.

Таким чином, у цій казці йдеться про процес становлення дівчини з її жіночим і чоловічим початком, її дорослішання. Автор, описуючи діалог між дитячою частиною (Аріель та Еріком) і дорослою (чаклункою та морським володарем), отримує набір якостей, притаманних мудрій жінці та мудрому чоловікові. Для цього авторка звертається до свого несвідомого, до глибоких почуттів, до своїх внутрішніх уявлень про жіночий і чоловічий початок. У підсумку, отримавши риси й особливості, які потрібні для розвитку і руху вперед, для прояву своєї самостійності, повертається в зону свідомості.

Внутрішній конфлікт: довіра – досягнення. Дівчина довіряє тільки батькові, а для того, щоб розкрити свою сексуальність, потрібно довіритися іншому чоловікові, що в очах дівчини постає як зрада батька.

Притча: «Хороший приклад»

Один мулла хотів уберегти свою дочку від усіх небезпек життя. Коли настав час і краса її розквітла як квітка, він відвів доньку вбік, щоб розповісти їй, як багато в житті трапляється нищості й підступності. "Дорога донечко, подумай про те, що я тобі зараз скажу. Усі чоловіки хочуть тільки одного. Вони хитрі, підступні і розставляють пастки, де тільки можуть. Ти навіть не помітиш, як загрузнеш у болоті їхніх жадань. Я хочу показати тобі шлях, що

веде до лиха. Спочатку чоловік захоплюється твоїми гідностями і захоплюється тобою. Потім він запрошує тебе прогулятися з ним. Потім ви проходите повз його будинок, і він каже тобі, що хоче тільки зайти за своїм пальто. Він запитує тебе, чи не захочеш ти зайти разом із ним у його квартиру. Там він запрошує тебе сісти і пропонує випити чаю. Ви разом слухаєте музику, проходить якийсь час, і він раптом кидається на тебе. Ти зганьблена, ми всі зганьблені, твоя мати і я. І вся наша сім'я зганьблена, а наше добре ім'я зганьблено назавжди". Дочка прийняла близько до серця слова батька. І ось одного разу, гордовито посміхаючись, вона підійшла до батька і сказала: "Батьку, ти, напевно, пророк? Звідки ти знав, як усе станеться? Усе було точно так, як ти розповідав. Спочатку він захоплювався моєю красою. Потім він запросив мене погуляти. Ніби випадково ми проходили повз його будинок. Тоді бідолашний закоханий помітив, що забув своє пальто, і, щоб не залишати мене саму, попросив зайти разом із ним до його квартири. Як того вимагають правила ввічливості, він запропонував мені випити чаю і прикрасив час чудовою музикою. Тут я згадала твої слова і вже точно знала, що на мене чекає, але ти побачиш, що я гідна того, щоб бути твоєю дочкою. Коли я відчула, що мить ця наближається, я кинулася на нього і зганьбила його, його батьків, його сім'ю і його добре ім'я!"

5. Стадія розширення цілей. Персонажі в казці отримали підтримку, ресурси, набір необхідних знань, відчували сили до прояву своєї самостійності, відчували свою цілісність, набули готовності до процесу відділення. Тепер автор, використовуючи ці ресурси і особливості, що відкрилися, може зайнятися своєю самореалізацією і самоактуалізацією.

Техніка: Знайди у своєму оточенні кілька чоловіків, яким ти можеш довіряти в одній зі сфер. Наприклад, з ким ти можеш поділитися своїми тривогами, просто поговорити? А чи є знайомий чоловік, до якого ти можеш звернутися по допомогу? Можливо, є чоловік, з яким ти можеш співпрацювати в професійній сфері та довіряти йому в робочих питаннях. Ця техніка спрямована на розвиток довіри у клієнта, оскільки довіра тут у дефіциті.

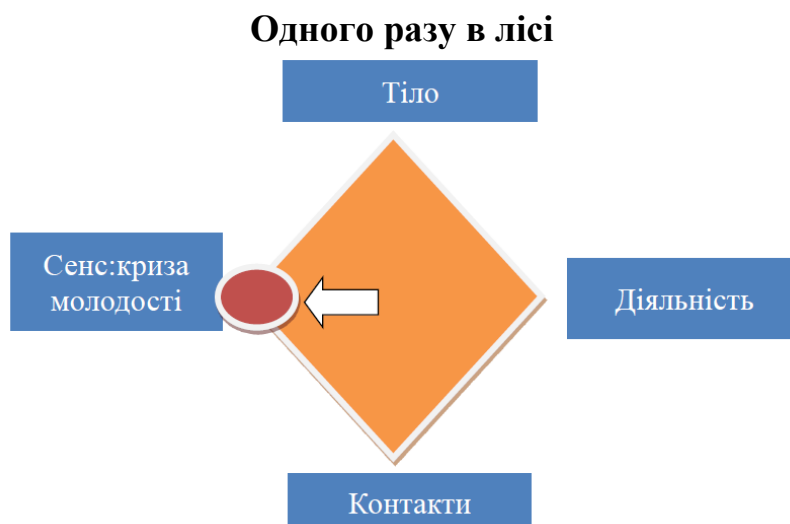
3. Питання для самоконтролю

1. На чому ґрунтується робота на стадії спостереження в цій історії?
2. Які питання поставлені за моделлю балансу на стадії спостереження при аналізі цієї історії?
3. Вкажіть основні персонажки історії та дайте їм символічне визначення.
4. Сутність КК, зазначеного в цій історії?
5. В чому полягає актуальний конфлікт, зазначений в цій історії?
6. Які актуальні здібності включаються в актуальний конфлікт в цій історії?

7. В якій сфері за моделлю балансу локалізований актуальний конфлікт та де перероблюється згідно з аналізом історії?
8. Алгоритм можливих дій на стадії інвентаризації, який зазначений в прикладі аналізу історії.
9. Який базовий конфлікт вказаний в цій історії?
10. Які актуальні здібності задіяні в базовому конфлікті, зазначеному в історії?
11. За моделлю наслідування де локалізується конфлікт?
12. На чому був зроблений акцент на стадії ситуативного підбадьорення?
13. На чому був зроблений акцент на стадії вербалізації при аналізі історії?
14. Який внутрішній конфлікт вказаний в цій історії?
15. Які актуальні здібності залучені у внутрішньому конфлікті?
16. Рокрийте значущість причти, як техніки, що була використана на стадії вербалізації в даному випадку.
17. Алгоритм дій на стадії розширення цілей, який зазначений в прикладі аналізу історії.
18. Яку притчу або історію Ви би порекомендували подивитись автору казки?
19. Наведіть декілька методик або технік, що будуть актуальні, враховуючи зміст казки.
20. Зробіть власний аналіз казки згідно з заданим алгоритмом у прикладі.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 7

1. Розглянути казку, яка за моделлю балансу відноситься до сфери сенсів/майбутнього/фантазій та зазначити, чому саме ми можемо віднести цю історію до даної сфери.



Жила–була Червона Шапочка і послала її якомсь мама по проліски в ліс. І випускаючи дівчинку на вулицю, каже:

– Іди цією стрежкою і нікуди не звертай! Я тобі забороняю!

І пішла Червона Шапочка в ліс. Йшла і міркувала:

– От якого дідька я йду в ліс? Та й ще за пролісками взимку! Зовсім маячня якась! А де сенс, блін?! – але оскільки вона була відповідальною дівчинкою, вона йшла далі в ліс.

І зрештою не помітила, як звернула зі стежки і пішла в іншому напрямку. Йшла вона так йшла лісом довго і нарешті вийшла на галявину. А там річка. Підійшла вона до неї і подивилася в неї. І жахнулася. Поки вона лісом ходила, з дівчинки стала жінкою. Сіла на камінь біля річки й заплакала.

– Додому хочу!

Плакала, плакала, і тут вид знизу змінився. Замість зеленої трави перед нею були туфлі 45 розміру. Червона Шапка підняла голову вище – чоловічі ноги в чорних джинсах. Голову ще вище підняла – чоловічий торс у чорному. Підняла голову ще й побачила чарівну посмішку і очі, які зачаровують. І тут бах. Вона падає з каменю у воду.

Ще кілька хвилин і хлопець опиняється поруч із нею у воді. Вони стоять і дивляться один на одного.

– Привіт! Я Вовк! – і знову ця посмішка і в очах бісики.

– Я через тебе у воду впала!

– І?! Краще ніж сидіти й плакати! До речі, чому ти плачеш?!

– Я додому хочу!

– Навіщо?! Дім за тобою, а я попереду! – і простягнув їй руку

– Що?!

– Запрошую в гості! Я живу прямо по дорозі! Покажу тобі навіщо мені такі великі руки, великі зуби і не тільки!

– Ок! – Вовк узяв її на руки й поніс додому.

Ось так безсумнівний шлях виявився найвірогіднішим, потрібно було тільки прийняти його. Кидай кубики, зроби крок уперед і ти побачиш, що попереду.

2. Уважно продивитись та зробити висновки на основі представленого аналізу казки.

Як зазначалось раніше, для того, щоб написати казку, можна використовувати речі, які допоможуть наблизитися до несвідомих процесів. Це можуть бути метафоричні карти, картинки, це можуть бути трансформаційні ігри. Цю казку було написано після проходження трансформаційної гри.

1. Стадія спостереження. Необхідно зазначити, що для персонажа, який характеризував автора, було обрано Червону Шапочку. При цьому шлях Червоної Шапочки починається, як завжди, з повчань матері, але якщо в первісній казці Червона Шапочка йде через ліс до бабусі, щоб віднести їй пиріжки, то тут мати посилає її по проліски в ліс. Це відсилає нас до іншої казки: «12 місяців», де мачуха відправляє бідолашну дівчину взимку по проліски в ліс. Слід так само зазначити, що настанови матері більш директивні, ніж ті, які були в оригінальній казці про Червону Шапочку.

Так само необхідно звернути увагу, що в оригінальній казці головна героїня не виявляє жодних сумнівів щодо того, що їй кажуть інші. У той час, як Червона Шапочка в цій казці має сумніви стосовно раціональності завдання, яке їй потрібно виконати, але попри це, все одно його виконує.

В оригінальній Червоній Шапочці дівчинка просто йде довшою стежкою, а тут вона звертає з потрібної стежини і в решті решт йде дуже довго. І це більше не дівчинка, а жінка. Саме тоді вона і зустрічає чоловіка-вовка, що не відповідає оригінальній казці. Цей Вовк запрошує її до себе і Червона Шапочка погоджується, знаючи, що перед нею Вовк.

Актуальний конфлікт: головна героїня перебуває в пошуках свого шляху. Цей конфлікт знаходиться у сфері сенсів і фантазій, і там же переробляється.

Актуальні здібності: точність–послух.

2. Стадія інвентаризації. З яких частин складається казка, де відбуваються події та які важливі символи є в казці?

1) Символи, на які варто звернути увагу, по-перше, це обрані персонажі: Червона Шапочка; мама, що посилає по проліски; чоловік-Вовк; по-друге, це ліс; проліски; камінь; стежка, з якої сходить Червона Шапочка; галявина; річка та хата.

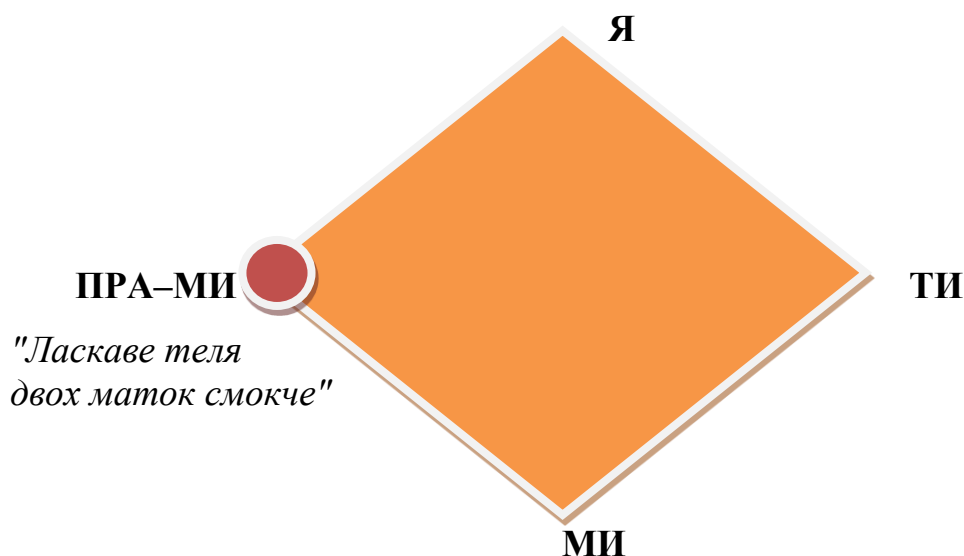
2) Де відбуваються події: виходячи з рідної домівки, Червона Шапочка іде певною стежкою до лісу, але звертає з неї, і зрештою приходить на галявину. Галявина знаходиться біля річки, куди потім падає Червона Шапочка. Подальший шлях лежить до будинку Вовка.

3) Казка складається з уже відомих 6 частин: жила-була Червона Шапочка, яку мама послала по проліски до лісу; і ось одного дня вона пішла туди, не розуміючи сенсу в цих діях; це призвело до того, що вона заблукала, і блукала довго лісом; кульмінація – вона нарешті виходить на галявину до річки та розуміє, що виросла та змінилася, що дуже довго не була вдома; розв'язка – вона зустрічає Вовка, який запрошує її до себе в гості; та мораль, що пояснює значення цього шляху героїні.

Як сталося, що в авторки казки є необхідність знайти свій шлях. Персонаж казки перебуває в пошуках сенсу і тоді можна помітити дефіцит у сфері "Я" за моделлю наслідування. Можна припустити, що це така прогалина у сприйнятті себе. Така ситуація може виникнути при вихованні дитини вторинними батьками. У такому разі дитина не зовсім розуміє, що вона із себе представляє як особистість, оскільки цінними були тільки її вторинні здібності, насамперед слухняність. Коли дитина тільки функціональна, вона знає себе тільки коли вона слухняна.

Базовий конфлікт: "Ласкаве теля двох маток смокче".

Актуальні здібності: приклад – сумніви.



3. Стадія ситуативного підбдьорення. Здібності, що були виявлені в цій казці: слухняність, сумніви, відповідальність, щирість, раціональність, лабільність, прихильність, вірність, сексуальність і кохання, довіра, контактність.

Сумніви, якими переповнена головна героїня, дають змогу зазирнути всередину себе, побачити всі частини себе та ситуації загалом.

4. Стадія вербалізації. Червона Шапочка в цій казці не наївна маленька дівчинка, яка без сумнівів виконує доручення. Вона висловлює свої сумніви, але через ввічливість і чемність усе ж іде виконувати безглузде, на її думку, завдання. Авторка цієї казки схильна аналізувати ситуацію, щоб розуміти доцільність і значущість своїх дій.

Мама виконує роль мачухи, яка посилає доньку в дорогу, героїня проходить жіночу ініціацію і результатом її проходження будуть проліски. Душі, що розквітає, необхідна певна напруга, щоб не втратити душевні орієнтири в атмосфері холоду й самотності – **зимовий ліс**, у своїй пристосованості зберегти

прагнення бути собою – **проліски**, і повернути собі світло в процесі посвячення у власну силу. Крім того, **ліс** символізує психіку та заглиблення у свої внутрішні процеси, знайомство із собою. Інтуїції душі притаманне самозбереження, у своїй мотивації вона робить вибір, який заподіє найменших руйнувань.

Галявина в лісових хащах – як проникливість жіночого початку, що дає здібності та впевненість у зовнішньому світі. Головна героїня вдивляється в **чисту воду** річки і саме тому в авторки з'являється можливість побачити, що процес ініціації закінчився, але необхідно звикнути і прийняти нову віху розвитку. **Чиста річка в її звільненій та вільній течії** – творче життя, що прагне чогось у надійних межах. Але через безліч страхів головна героїня думає **про свій дім**, що символізує організацію психічного простору, тобто щось зрозуміле і знайоме. Тому **камінь** у цій казці є символом сповільнення і пережиття себе нової. **Сльози**, що з'являються в казці, розтоплюють лід серця, розбивають каміння, зцілюють, закриваючи пролом, через який витікає душевна енергія і виникають страх із тривогою. Ресурси збережені, прийняття відбулося і саме тоді з'являється чоловік-вовк. У цій казці перед нами постає **чоловік-вовк**, тобто підключається дика частина особистості авторки, тіньова так би мовити. Ця тінь – виринаючи сучасну людину зі звичного для неї цивілізованого світу, наділяє її дуже старими, але дуже сильними засобами захисту, щоб подолати перешкоди на шляху до "скарбу". У цей момент головна героїня **падає у воду** – у чуттєву й емоційну сферу свого життя. Це призводить до того, що її запрошують у **новий дім**, а прислухаючись до внутрішнього порядку іншого дому, особистість посвячується в знання сили **персони дому**, тобто себе нової.

Внутрішній конфлікт: послух – сумніви. В авторки казки виникає дилема між колишньою концепцією бути завжди слухняною і новими сенсами, в яких слухняність не має значення, а інколи й перешкоджає розвитку.

Притча: «Сон шейха»

До лікаря прийшов старий кволий шейх і став скаржитися:

– Варто мені тільки заснути, як мною опановують сновидіння. Мені сниться, ніби я прийшов на площу перед гаремом. А жінки там чудові, подібні до квітів дивовижного саду, божественних гурій раю. Але варто мені з'явитися на подвір'ї, як усі вони одразу зникають через таємний хід.

Лікар зморщив чоло, став посилено міркувати і, нарешті, запитав:

– Ти хочеш, напевно, отримати в мене порошок або зілля, щоб позбутися цього сну?

Шейх подивився на лікаря відсутнім поглядом і вигукнув:

– Тільки не це! Єдине, чого я хочу, так це щоб двері таємного ходу були замкнені, щоб жінки не могли втекти від мене.

5. Стадія розширення цілей. Якщо все здається тобі занадто безсумнівним, подумай, що може приховувати ця безсумнівність. Так само можна помітити, що для того, щоб щось отримати, спочатку постав собі запитання: що ти для цього зробив або як ти це отримаєш (алгоритм)?

У конкретно цій ситуації, коли робота йде з сенсами клієнта, часто це глибока аналітична робота. Можна запропонувати клієнту записувати свої сни, спостерігати динаміку снів для глибшого аналізу. Така робота буде ефективною за супроводу терапевта.

3. Питання для самоконтролю

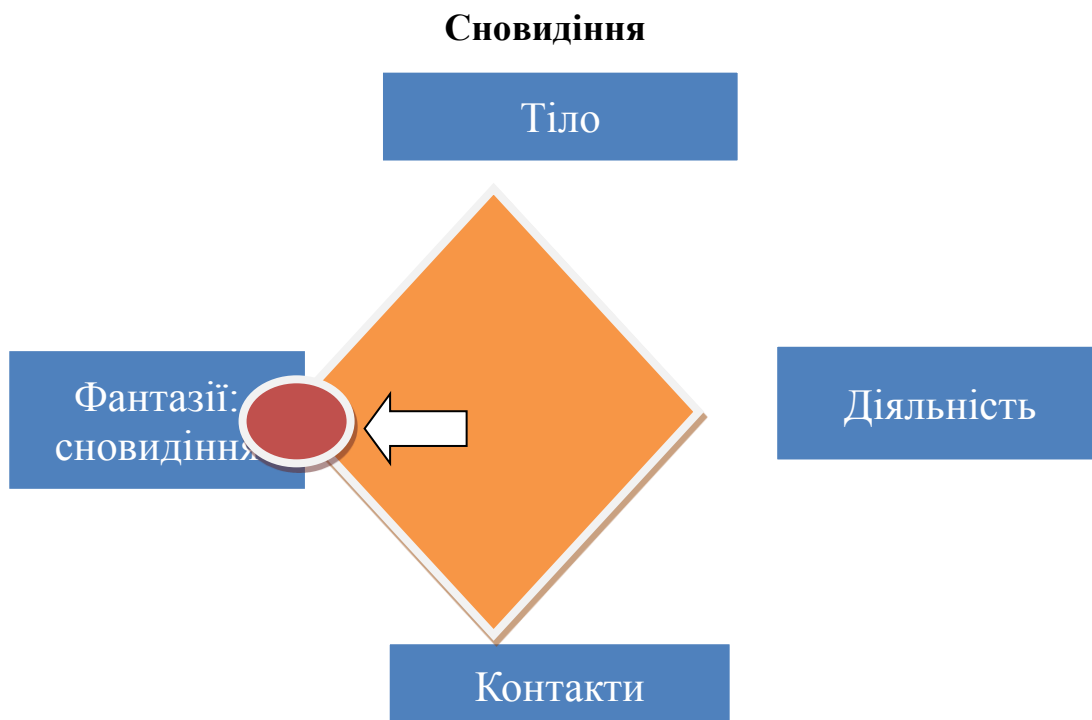
1. Вкажіть алгоритм написання та аналізу казки після проходження трансформаційної гри.
2. На чому зроблений акцент на стадії спостереження в цій історії?
3. Вкажіть основні персонажки історії та дайте їм символічне визначення.
4. Сутність КК, зазначеного в цій історії?
5. В чому полягає актуальний конфлікт, зазначений в цій історії?
6. Які актуальні здібності включаються в актуальний конфлікт в цій історії?
7. В якій сфері за моделлю балансу локалізований актуальний конфлікт та де перероблюється згідно з аналізом історії?
8. Алгоритм дій на стадії інвентаризації, який зазначений в прикладі аналізу історії.
9. Який базовий конфлікт вказаний в цій історії?
10. Які актуальні здібності задіяні в базовому конфлікті, зазначеному в історії?
11. За моделлю наслідування де локалізується конфлікт?
12. На чому був зроблений акцент на стадії ситуативного підбадьорення?
13. На чому був зроблений акцент на стадії вербалізації при аналізі історії?
14. Який внутрішній конфлікт вказаний в цій історії?
15. Які актуальні здібності залучені у внутрішньому конфлікті?
16. Розкрийте значущість притчі як техніки, що була використана на стадії вербалізації в даному випадку.
17. Алгоритм дій на стадії розширення цілей, який зазначений в прикладі аналізу історії.
18. Яку притчу або історію Ви би порекомендували подивитись автору казки?
19. Наведіть декілька методик або технік, що будуть актуальні, враховуючи зміст казки.
20. Зробіть власний аналіз казки згідно з заданим алгоритмом у прикладі.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 8

1. Розглянути казку, яка за моделлю балансу відноситься до сфери сенсів/майбутнього/фантазій та зазначити, чому саме ми можемо віднести цю історію до даної сфери.

«Сновидіння ніколи не займається дрібницями; ми не дозволяємо, щоб дрібниці турбували нас уві сні».

З. Фройд



Звинувачуючи себе в усіх смертних гріхах і не тільки, якщо взагалі можливе це "не тільки", але що виражає ступінь моєї самокритичності й самопокарання, почуття невпевненості й нерішучість, провини й сором. Через нездатність проговорити все це, або через страх показати чи проявити, я наковталась пігулок, які знайшла в матері у шафці, й, знепритомнівши, впала на підлогу. Звісно, брякнулася головою і відключилася. Це називається, щоб напевно!

Коли я розплющила очі, то лежала на холодній підлозі в брудній лікарні. Я швидко піднялася, бо мене охопило почуття відрази (фу, невідомо, що водиться на цій підлозі). Що мене здивувало, так це те, що за своєю суттю я не настільки принципова в питанні прибирання. Я неодноразово вислуховувала від матері й батька, що я людина-свиня. Але в цьому місці чомусь мене захопило саме почуття відрази. Коли я закінчила рефлексувати з приводу мого ставлення до брудної підлоги, я нарешті побачила місцевість навколо мене, так би мовити,

цілком. Мене охопив страх, тривога й обурення. Це як же треба було довбанутися головою, щоб опинитися в лікарні з фільмів жахів.

Коридори цієї лікарні були вкриті павутинням, всюди стояли старі меблі, наче хтось виносив їх із кабінету і не доніс до кінця, вирішивши кинути тут. Всюди також стояли напівживі переноски і десь було чутно, як падають краплі води з крана. При цьому половина будівлі без світла, а в іншій частині блимає остання лампочка, яка вижила. Щоправда, по суті тільки там, де я стояла, було світло, нехай хоч і тьмяне.

Я, звісно, люблю фільми жахів, але єдине, що мене лякає – це ефект несподіванки, коли хтось звідкись вилітає або з'являється. І ось, я гадала, що зараз хтось як з'явиться, від цього і було моторошно, і тривожно. Тішило одне, я точно не в пеклі, хоча ще рано радіти. І щойно я про це подумала і відчула, прийшло інше почуття: безпорадності, а потім страх... Чому? Тому що я почула волання, які достеменно видавали стіни. Волання були такі тривожні, що я побігла геть прямо в бік миготливої лампочки. Ні, щоб побігти в темну частину будівлі і сховатися там, я побігла за кліше фільмів жахів туди, де доживала свої останні хвилини бідолашна лампочка.

Я біжу, лампочка гасне, я падаю і бачу шматок газети (на нього падає світло від місяця у вікні, яке було погано забите дошками). У газеті писалося про інцидент, який нещодавно стався в нашій школі.

Для довідки: я вчуся в останньому випускному класі, а ця дівчинка навчалася чи то у 8, чи то у 9 класі, точно не пам'ятаю. Загалом, нестерпні обставини вдома; відчужена атмосфера в школі серед однолітків – і не вигнанець, але й не в тренді; розпач від нападок вчителів; образа від втрати підтримки поза школою від друзів призвели до дуже поганих наслідків. Дівчинка взяла в тата пістолет, який був у нього в колекції, десь знайшла кулі і пішла до школи. І ввімкнувши пожежну сирену, вийшла в коридор із пістолетом. Звісно, всі почали вибігати з класів, а вона кілька разів шмальнула з пістолета в повітря. Завдання було влаштувати паніку, адже це стан, у якому вона перебувала довгі роки. І в неї вийшло, але натовп у паніці – це страшна стихія. Постраждалих від "натовпу в паніці" було багато. І в центрі вона..., тут на неї нападає охоронець, з метою знешкодити несамовитого школяра, але робить тільки гірше. Пістолет стріляє, бо вона на нього натиснула, і дівчинка ранить свою руку, але куля летить далі і влучає в нашу медсестру. Дівчинка лежить на підлозі і бачить очі людини, яка її підтримувала, яка оберігала її, яка лікувала її тіло і душу, єдина людина в цій школі. В очах медсестри німе запитання: за що? Медсестра падає на підлогу з простреленою шиєю. Навколо кров.

– Так, стоп! Чому я так чітко бачу цю сцену?! Мене тоді там не було!

– Ти її засуджуєш?! – чую я за своєю спиною

Тут мені стає реально моторошно. Ну ось і очікуваний "друг, що вистрибує". Я, шалено боячись, повертаюся і що я бачу?! Привид, вашу матір! Реальний такий привид – прозора блакитного відтінку стать у костюмі медсестри з отвором в шиї. Це та сама медсестра. Я перестала дихати від страху.

– Ти її засуджуєш?! – знову запитав привид.

Та дідько, що ти заторочила... ти її засуджуєш, ти її засуджуєш? Кого?! – я знову почала дихати, страх пішов і прийшла агресія.

– А як ти вважаєш?!

Я ще більше стала агресувати та проявляти невдоволення.

– Дідько, ми з тобою, що тут у вгадай мелодію граємо?! Знайшла час і місце! Навіщо ти ставиш ці запитання?! Тільки розлючуєш мене!

– А чому мої запитання так тебе розлючують?!

– Я так і знала, що ти це запитаєш! – чомусь мене вже почало забавляти таке дивне спілкування, навіть якось радісно стало, бо я знаю, що вона може запитати.

– Ти знаєш, що я можу запитати, але не хочеш відповісти на ці запитання! Чому?!

– Тому, що мені моторошно, зрозуміла! Чого моторошно, хочеш запитати? Моторошно від себе, тебе, почуттів, всього!

– Але ти все одно не відповідаєш на запитання: ти її засуджуєш?!

– Ні, я не засуджую цю дівчинку! Вона не хотіла нікому нашкодити, просто вибрала не дуже екологічний спосіб показати іншим свої почуття, зробити так, щоб вони відчули на собі її біль, страх, розпач, відчуження, нестерпність, образу і паніку від усього цього набору!

Медсестра стала менш схожою на привида.

– Тоді хто винен?!

– А чи винен хтось?! Це життя і воно буває різним, просто потрібно було знайти ресурс жити в цьому такому світі! І в неї він був, у неї був ресурс – це ти! Але вона тебе вбила!

Медсестра вже майже не проблискувала.

– Вона винна?!

– Ні! Вона не хотіла її вбивати! Вона просто захищалася від охоронця й інстинктивно, від страху натиснула на курок і сама була поранена теж!

– Як ти думаєш, вона звинувачує себе?

– Ще і як!

– Щоб ти їй сказала тоді?!

– Я тебе пробачаю, у тому немає твоєї провини, ти просто хотіла жити інакше!

Медсестра, яка була вже з плоті й крові, але мені здавалося, що отвір там ще всередині неї, простягнула мені руку. Щойно я до неї доторкнулася, коридором почало вмикатися світло. Це була вже інша будівля – чиста, без старих меблів у коридорі, з лампочками, що чітко працювали, щоправда, одна підморгувала, але це вже не лякало, а навіть викликало посмішку – радість. Вже в незаколючені вікна світило сонце.

– Це ж школа! Це моя школа! Та годі! – я була шокована. Навіть натхненна і в очікуванні, що ж буде далі.

Залунала пожежна сирена. Діти та вчителі почали вибігати з класів.

– Так ось яке волення я чула зі стін! – подумала я.

Страшний галас, істерики і паніка. Усе це так стало на мене тиснути, що я побігла, тримаючи медсестру за руку, назад у вестибюль, де раніше прокинулася. Добігши туди, зрозуміла, що паніка не припиняється, і тоді я голосно вигукнула "досить!". Усі завмерли.

Тут серед цього натовпу, в кінці іншого коридору, який ще на самому початку був темним, я побачила свого молодшого братика. Точно, мій брат навчався тоді в молодшій школі. Я мала забрати його, бо в мене не було уроків у той день! Я мала забрати його, але пішла гуляти! Я не врятувала його, покинула! Серед цих волянь і паніки, у цьому натовпі він був один. Саме це мама досі не може мені пробачити. Натовп майже затоптав його.

Відчай, безсилля, біль і я почала плакати.

– Ти засуджуєш себе?! – запитала медсестра

– Так, засуджую! Ось до чого призвели мої дії і я безсила щось змінити, тому і відчай, і тому боляче!

– Ти засуджуєш її?!

– Що ти знову про.... Я не хотіла нікому нашкодити, просто вибрала не дуже екологічний спосіб показати іншим свої почуття, зробити так, щоб вони відчували їх на собі! В мене був вихідний і я хотіла погуляти з друзями, але я ж прийшла, просто пізніше!

– Тоді хто винен?!

– Це життя і воно буває різним, іноді раптовим і невизначеним! Не завжди є чіткий план, що може заспокоїти тривогу і страх! Просто потрібно знайти ресурс жити в цьому такому світі! І в мене є така людина, у мене є ресурс – це мій брат!

Я забула всі раціональні докази, що наводила раніше і побігла до свого братика, тримаючи при цьому медсестру за руку. Натовп знову пожвавився: волення та страшний галас відновилися з новою силою. Я посміхнулася братові. Він був радий бачити мене, а я дуже рада була бачити його. Я взяла його за руку, поклала його руку в руку медсестри і сказала:

– Ідіть за мною! – повела їх до сходів. Зупинилася біля сходів.

– Але...– вигукнула голосно і натовп ледве, ледве затих. – Хочете вибратися, йдіть за мною! Спочатку діти, а за ними вчителі, щоб ніхто не загубився!

Я піднялася на другий поверх – тут були класи середньої школи і зліва від мене прямо по коридору шлях до виходу. На поверсі вже були інші діти – це середні та старші класи (з верхнього поверху). В мене не було чіткого плану, що там може бути вихід, адже це могла бути і не зовсім моя школа, але тоді я про це не замислювалася, а просто інстинктивно пішла в цьому напрямку. Я пройшла коридором і натовп за мною. Швидко спустилася вниз і ось він вихід. Я відчинила двері і всі швидко стали виходити. Наприкінці вийшли я, медсестра і мій братик. Медсестра і брат мені посміхнулися. І бац: усі учні знову на своїх місцях за партою, хтось в актовій залі, у когось фізкультура – нормальний навчальний процес. Я прям бачила крізь стіни. Мій братик теж навчався спокійно собі. Медсестра працювала в себе в кабінеті та її шия була вже без отвору від кулі. Я відчула потік сил, радість і хвилювання, тому що мені було цікаво: що ж буде далі? Тут я прокинулася.

Я прокинулася в лікарні, але вже в нормальній реальній лікарні.

– Мамо, тато, придуркувата прокинулася!

Спойлер: познайомтеся – це мій улюблений брат-близнюк, мій анімус. Та історія уві сні – це те, що колись я хотіла зробити в школі, але брат зупинив. Відтоді я з братом не спілкувалася, та й здорову свою частину занедбала. Тому він кличе мене придуркуватою.

Не змогла тоді, спробувала зараз, але інакше. Тільки ось знайшла я в мамі вітамінки, щоправда, не подивилася, що це вони. Голова, до речі, в мене не паморочилася, я просто тупо послизнулася.

– Як ти?!– забігли мама і тато...

– Придуркувата в нормі і здорова теж! Ні, аутоагресії! – підморгнула я братові.

Він усміхнувся. Я подивилася в дзеркало і побачила обличчя медсестри з мого сну. Я посміхнулася і моє відображення посміхнулося у відповідь.

2. Уважно продивитись та зробити висновки на основі представленого аналізу казки.

Як згадувалося в передмові, є різні шляхи познайомитися зі своїми глибинними процесами. Один із таких методів був відкритий З. Фройдом. Сновидіння – це замаскована частина у несвідомому чогось іншого, тобто окрім явного сновидіння існує несвідоме приховане сновидіння, яке і проявляється у свідомості у вигляді явного сновидіння.

1. Стадія спостереження. Ця казка або історія є викладеним на папері сном. Якщо вам доведеться записувати свій сон, для початку потрібно просто написати все те, що ви пам'ятаєте з нього. Потім дописати все, що на вашу думку доповнить історію, щоб вона була завершеною.

Далі необхідно чітко розмежувати, що вам наснилося, а що ви дописали. У цій казці – перший абзац є дописаною частиною. У другому і четвертому абзацах усі почуття і роздуми (рефлексія), спогади так само є доповненням. Події, розкриті в шостому абзаці, крім натовпу, що біжить, і пострілу дівчини, є частиною вигаданої історії. Аналіз діалогу з медсестрою та додаткові запитання також частина фантазії автора. Почуття і думки, які пов'язані з усвідомленням того, що відбувається в історії, всі події, що сталися з хлопчиком, і діалог із медсестрою є доповненням до сну. Останні події доповнюють сон і завершують історію.

Є ситуації, коли під час роботи з клієнтом терапевт виявляє, що він не чує історію клієнта, відволікається, втрачає сутність розмови. Це відбувається зовсім не тому, що фахівець не може з чимось впоратись, річ у тому, що в таких історіях багато складних почуттів, і тоді наше несвідоме захищає нас від травматичних переживань. Те ж саме ми можемо переживати під час прочитання цієї казки. Уві сні присутній тригер – миготливі лампочки, що можна трактувати як болісне травматичне переживання.

Актуальний конфлікт: посилення переживань у сьогоденні підкріплене минулою травмою. І тоді в сьогоденні багато фантазій. Почуття провини і самокритика яскраво присутні в переживаннях.

Актуальні здібності: справедливість – послух.

2. Стадія інвентаризації. Під час прочитання історії або на стадії спостереження могли виникнути запитання, щось відкрилося для ваших очей. Зверніть на це увагу.

Якщо говорити про цю історію, то тут увагу привернули ось ці кілька речень: *"...знепритомнівши, впала на підлогу. Звісно, брякнулася головою і відключилася. Це називається, щоб напевно!"* – тут нам хотілося запитати, чому природно, хіба впавши на підлогу, як само собою зрозуміле, ти повинен вдаритися головою? Нашу увагу так само привернули слова: *"відключилася і щоб напевно"*. Тобто виходить, щоб напевно, звісно впавши на підлогу, вдаряєшся головою і відключаєшся. Тому що це те, що виражає ступінь самокритичності й самопокарання, почуття невпевненості й нерішучість, провину й сором, нездатність проговорити, страх показати або проявити все це.

Наступне запитання, яке в нас виникло: *чому людина-свиня, як її прозвали батьки, тобто не настільки принципова в питанні прибирання, прийшовши до*

тями на холодній підлозі в брудній лікарні, відчула огиду, а після – страх, тривогу й обурення? Тому що так її прозвали батьки, а сама людина не принципова в питанні прибирання.

"Я, звісно, люблю фільми жахів, але єдине, що мене лякає, це ефект несподіванки, коли хтось звідкись вилітає або з'являється. І от, я гадала, що зараз хтось як з'явиться, від цього і було страшно, і тривожно" Чому фантазування на тему, що зараз хтось як з'явиться, так лякало і тривожило? Оскільки єдине, що лякає, це ефект несподіванки.

Чому щойно авторка історії змогла усвідомити свої думки й почуття, зрозуміла, що прийшло почуття: безпорадності, а потім страх? Тому що вона почула тривожні волення, які достеменно видавали стіни. Вони змусили бігти геть прямо в бік.

Чому напад охоронця з метою знешкодити несамовиту частину робить усе тільки гірше? Коли стріляє пістолет, тому що на нього натиснули, він ранив руку, ранив частину, яка лікувала душу і тіло автора історії.

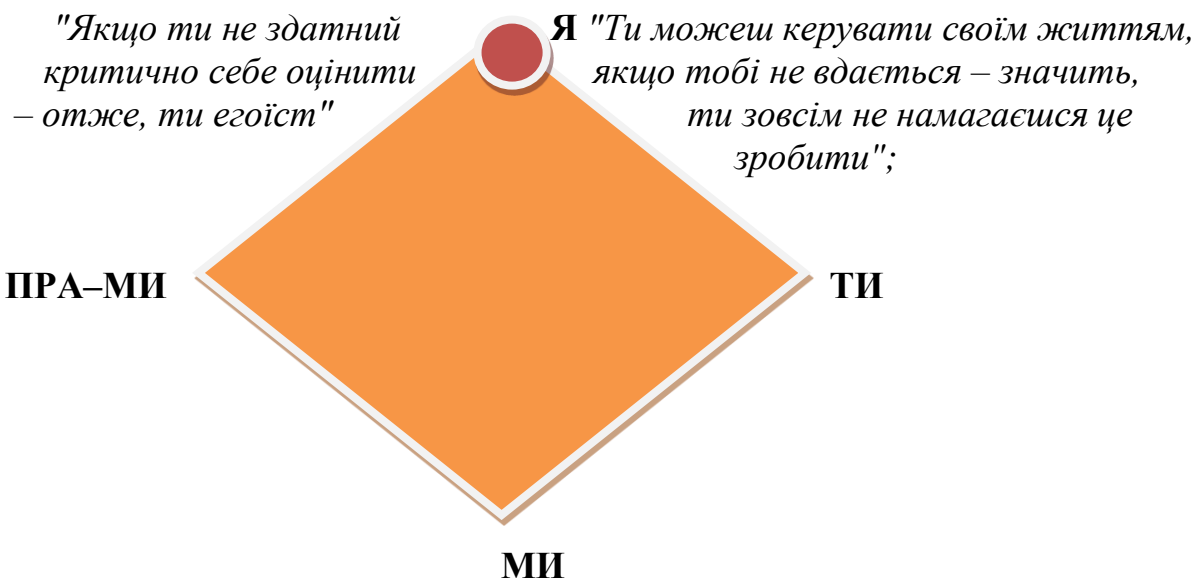
Чому питання про осуд викликало страх, агресію, невдоволення і радість? Страх тому, що це привид, який тримає в минулому і не дає дихати, рухатися далі. Але під час повторення цієї дії, знову можна дихати, страх зникає і приходить агресія. Коли запитують думку про те, що для тебе цей осуд – це викликає невдоволення і лють. Автор відчуває радість від того, що може передбачати запитання, і тим самим контролює процес. Насправді це лише фантазія, що він здатен керувати чужими думками. Однак такий спосіб мислення дозволяє людині знижувати рівень своєї тривожності. Таке явище часто спостерігається в людей із панічними атаками.

У чому різниця між лампочкою, що погано працює на початку історії та після, чому це вже не лякало, а навіть викликало посмішку – радість? Це була вже інша будівля – чиста, без старих меблів у коридорі, з лампочками, що чітко працюють.

Як видно з цієї частини, бажано отримати відповіді на запитання, що виникли у вас, і ці відповіді вже є у вашій історії.

Базовий конфлікт: "Ти можеш керувати своїм життям, якщо тобі не вдається – значить, ти зовсім не намагаєшся це зробити", "Якщо ти не здатний критично себе оцінити – отже, ти егоїст".

Актуальні здібності: сумніви – довіра. Клієнт демонструє недовіру до самого себе і своїх вчинків, і від того контролює кожен свій крок.



3. Стадія ситуативного підбадьорення. У цій історії продемонстровано наступні актуальні здібності: любов/прийняття, взірць, час, контакти, довіра, надія, віра, єдність, охайність, слухняність, ввічливість, справедливість, старанність, вірність. Виходить, що авторка історії через сон і написання казки змогла продемонструвати здібності, пов'язані з поняттям любити, з емоціями і почуттями, тобто те, що, на її думку, їй зробити важко і страшно. Вона впоралася зі своїми переживаннями, скоріше навіть прийняла їх і тому має можливість рухатися далі.

Завдяки своїй самокритиці авторка здатна розвиватися і вдосконалювати свої навички, що можна спостерігати вже в процесі сновидіння. Сам факт здатності клієнта дописати й доопрацювати свій сон свідчить про можливість занурюватися у свої внутрішні процеси й аналізувати свою поведінку.

Бажання бути прийнятим, попри високий рівень самокритичності, дає змогу клієнту бути приймаючою стороною для інших.

4. Стадія вербалізації. Якщо говорити про цю історію, то зупинимося на *"Звісно, брякнулася головою і відключилася. Це називається, щоб напевно!"* Ми перефразували перший абзац, а особливо ці слова на стадії інвентаризації.

А тепер спробуємо розглянути це питання глибше, доповнивши вже отриману інформацію: *тобто виходить, щоб напевно, звісно впавши на підлогу, вдаряєшся головою і відключаєшся, тому що це те, що виражає ступінь самокритичності й самопокарання, почуття невпевненості й нерішучість, провини й сорому, нездатність проговорити, страх показати або проявити все це.* І для авторки історії це природно, саме цей абзац показує її основну стратегію в ситуаціях, де вона не впоралась з чимось. Як результат з'являється провина і сором, а потім самозвинувачення і покарання.

Розглядаючи абзац номер 2, а також питання, що виникло на стадії інвентаризації, ми можемо зустрітися з внутрішнім конфліктом авторки: якщо ми звернемося до моделі ідентифікації, то виходить, що виникає питання у сфері Я (мені казали, що я людина-свиня), і авторка пише: *«Що мене здивувало, так це те, що за своєю суттю, я не настільки принципова в питанні – прибирання»*. Виходить, авторка проявляє в цьому випадку такі актуальні здібності як віра, послух, вірець і довіра. Проте в реальності авторка не може валятися в багнюці як свиня, вона відчуває огиду, тобто установка, нав'язана батьками, руйнується, і проявляються справедливість, охайність, акуратність і щирість. Довіра виступає проти слухняності та зрзка.

І знову звернемося до запитання, яке виникло на стадії інвентаризації: *чому фантазування на тему, що зараз хтось як з'явиться, так лякало і тривожило?* Бо єдине, що викликає страх – це ефект несподіванки. Спробуємо розібратися, чому так лякає ефект несподіванки, якщо врахувати, які актуальні здібності проявляє авторка. Авторка спирається зокрема на вторинні актуальні здібності, що дає структуру та опору, а також контроль ситуації та безпеку. Якщо щось виникає несподівано – це не можна проконтролювати, а отже, старі стратегії та концепції не працюють, це тривожить і лякає. Але авторка сама каже, що їй подобаються фільми жахів, а там багато несподіванок, отже, в авторки є досвід, який вона може інтегрувати в реальному житті, щоб справлятися з ефектом несподіванки. І знову йдеться про довіру та безпеку, можна довіритися собі, а не тільки безпечній ситуації, яку можна контролювати.

Далі, в авторки виникають тривожні думки й почуття, потім страх, усе *це через те, що вона почула тривожні волення, які достеменно видавали стіни. Вони змусили бігти геть просто вбік. Ні щоб побігти в темну частину будівлі і сховатися там, вона побігла за кліше фільмів жахів туди, де доживала свої останні хвилини бідолашна лампочка*. Ми бачимо готовність і сміливість авторки познайомиться зі своїми переживаннями, відкрити для себе суть історії, а також те, що старі стратегії та установки перестали працювати.

На стадії інвентаризації ми намагалися відповісти на запитання, що виникло в процесі прочитання казки: *чому напад охоронця, з метою знешкодити несамоовиту частину, робить все тільки гірше? Тому що, тоді стріляє пістолет, тому що на нього натиснули, і він ранить руку, ранить частину, яка лікувала душу і тіло авторки історії*. Давайте тепер спробуємо розглянути все глибше. Тут проглядається ще одна копінг-стратегія, коли стає важко і нестерпно, потрібно прибрати почуття, знешкодити їх. Авторка може використати різні захисні механізми для цього, яким так багато уваги приділяв Зигмунд Фройд і його донька Анна Фройд. Якщо прибрати зцілювальну частину себе, яка

приймає, починаєш звинувачувати себе, карати й соромитися, про що й і йшлося вище.

Зупинимося трохи на діалозі медсестри і головної героїні. Зустріч нехай хоч і зі слабкою, але все ж таки приймаючою і лікуючою частиною, допомагає познайомитися з тими важкими почуттями, від яких тікала авторка. У результаті через образи іншої людини, головна героїня розуміє і приймає себе, тому каже: *вона не хотіла нікому нашкодити, просто обрала не дуже екологічний спосіб показати іншим свої почуття, зробити так, щоб вони відчули на собі її біль, страх, розпач, відчуженість, нестерпність, образу й паніку від усього цього набору.* Це процес, який чітко показує, що робить казкоаналіз як метод самодопомоги.

Проведений аналіз розставляє все на полицки в психіці людини. Буквально те, що було приховано, проходить контроль і показує нам новий шлях. *Це була вже інша будівля – чиста, без старих меблів у коридорі, з лампочками, що чітко працюють.* Завдяки цьому головна героїня змогла побачити ту частину себе, з якою потрібно працювати, а саме, маленького брата – маленький анімус, який був затоптаний іншими дітьми і дорослими (ситуації з життя), що не давали йому розвиватися та зростати.

Внутрішній конфлікт: довіра – послух. Ми спостерігаємо дуже глибинні процеси, суть конфлікту у відсутності довіри не тільки до інших, а й до себе, на тлі гострої необхідності бути прийнятим соціумом.

Притча «Про ворону і павича»

У парку палацу на гілку апельсинового дерева сіла чорна ворона. По доглянутому газону гордо проходив павич. Ворона прокаркала: "Хто міг дозволити такому безглуздому птаху з'являтися в нашому парку? З якою зарозумілістю він виступає, ніби це султан власною персоною. Погляньте тільки, які в нього потворні ноги. А його пір'ячко – що за огидний синій колір. Такий колір я б ніколи не носила. Свій хвіст він тягне за собою, ніби лисиця". Ворона замовкла, вичікуючи. Павич помовчав якийсь час, а потім відповів, сумно посміхаючись: "Гадаю, що у твоїх словах немає правди. Те погане, що ти про мене говориш, пояснюється непорозумінням. Ти кажеш, що я пихатий тому, що я ходжу високо піднявши голову, так що пір'я в мене на плечах підіймаються дибки, а подвійне підборіддя псує мені шию. Насправді ж, я – який завгодно, тільки не пихатий. Я прекрасно знаю все потворне в мені, знаю, що мої ноги шкрясті й у зморшках. Якраз це найбільше і засмучує мене, саме тому я і підіймаю так високо голову, щоб не бачити своїх потворних ніг. Ти бачиш тільки те, що негарне в мене, і заплющуєш очі на мої гідності та мою красу. Хіба тобі

це не спало на думку? Те, що ти називаєш потворним, якраз найбільше і подобається у мені людям".

5. Стадія розширення цілей. Це життя і воно буває різним, іноді раптовим і невизначеним! Не завжди є чіткий план, що може заспокоїти тривогу і страх! Просто потрібно знайти ресурс жити в цьому такому світі! І в мене є така людина, у мене є ресурс – це мій брат! Авторка побачила, що плекання анімусу дасть змогу справлятися з різними труднощами, долати перешкоди, довіряти собі та приймати в ситуації хаосу, а не намагатися все проконтролювати. Знайомство зі своїм анімусом дає можливість познайомитися зі своїм реальним Я, зібрати всі частини в один образ себе.

Завдання: напиши п'ять дій, що відбулися протягом дня, за які ти можеш себе похвалити.

3. Питання для самоконтролю

1. Зазначте алгоритм написання історії на основі сноведінь.
2. Вкажіть алгоритм аналізу такої історії.
3. На чому ґрунтується робота на стадії спостереження при аналізі історії, що включає дані із сноведіння людини?
4. На чому акцентують увагу на стадії спостереження при аналізі такої історії?
5. Вкажіть основні персонажки, образи даної історії та дайте їм символічне визначення.
6. Як виглядає КК, зазначений в цій історії?
7. В чому полягає актуальний конфлікт, зазначений при аналізі історії, що включає дані із сноведіння людини?
8. Які актуальні здібності включаються в актуальний конфлікт в цій історії?
9. В якій сфері за моделлю балансу локалізований актуальний конфлікт та де перероблюється в історії?
10. Алгоритм дій та питань на стадії інвентаризації, який зазначений в прикладі аналізу історії.
11. Який базовий конфлікт у головного персонажа вказаний в цій історії?
12. Які актуальні здібності задіяні в базовому конфлікті, зазначеному в історії?
13. За моделлю наслідування де локалізується конфлікт?
14. На чому був зроблений акцент на стадії ситуативного підбадьорення в даній історії?
15. Особливості дій на стадії вербалізації, який зазначений в прикладі аналізу історії.

16. Який внутрішній конфлікт вказаний в цій історії?
17. Які актуальні здібності залучені у внутрішньому конфлікті?
18. Алгоритм дій на стадії розширення цілей, який зазначений в прикладі аналізу історії.
19. Яку притчу або історію Ви би порекомендували подивитись автору?
20. Наведіть декілька методик або технік, що будуть актуальні, враховуючи зміст історії.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ № 9

- 1. Розглянути притчу та визначити до якої сфери за моделлю балансу відноситься головна ідея притчі.**

Скринька пандори або як богиня принесла на Землю надію і страждання

Давньогрецька міфологія говорить, що першою жінкою на землі стала Пандора, і цю жінку створили боги.

Усім нам знайома легенда про Прометея, який викрав у богів на Олімпі вогонь і віддав його людям, чим дуже розгнівав небожителів.

Так ось... розгніваний Зевс, щоб покарати людство, наказав створити Пандору. Бог-коваль Гефест, зліпив нашу героїню з глини з водою. Усі боги брали участь у створенні першої жінки, і кожен зробив у її характер і зовнішність свій внесок.

Афродіта – богиня кохання і краси, наділила її красою; Афіна – богиня мудрості і справедливості, одягла її в сліпуче вбрання; Гермес, який відповідає за сили природи, вклав у неї підступність і хитрість;

Боги хотіли подарувати її Прометею, але той відмовився від дарунка, знаючи, що нічого доброго такий подарунок не принесе.

Тоді Боги принесли Пандору Епіметею, братові Прометея, і той, побачивши Пандору, втратив голову і не зміг відмовитися від неї, зробив її своєю дружиною. Він подумав, що така красуня не здатна творити зло. Але щастя закоханих було коротким.

Підступний Зевс як весільний подарунок приготував Пандорі невимовної краси скриньку, в яку були укладені всі людські вади і гріхи, зло і хвороби.

І Бог торгівлі Меркурій доставив цей подарунок молодят, але перед відходом суворо заборонив відкривати цю скриньку. Але Пандора не витримала спокуси. Скринька вабила її, немов магніт, біди жалібно благали про порятунок, і коли Епіметея не було вдома, вона відчинила цю жахливу скриньку. З неї одразу

ж вилетіло все зло світу, смерть, хвороби, відчай, злидні, смуток, печаль і всі недоліки людства. Пандора з переляку тут же зачинила кришку, але було вже пізно. Страшні примари розлетілися по світу, крім однієї речі, яка опинилася на самому, самому дні – це була Надія.

Епіметей, який повернувся додому, побачив Пандору у каятті та усю у сльозах. Але раптом він почув ще один, ледь чутний голосок, який лунав зі скриньки. Пандора просила чоловіка не торкатися до цієї скриньки, на що Епіметей сказав, що гірше не буде, адже всі біди й нещастя вже в людей, і нічого страшного не станеться, якщо додасться ще одна.

Він відкрив скриньку, і звідти вилетіла боязка, зовсім маленька Надія. Вона ласкаво доторкнулася до них, і їхній біль минув. Надія полетіла на землю, і досі вона там... допомагає зневіреним людям переживати всі їхні недоліки, хвороби, невдачі та зло. Дає надію знесиленим і знедоленим людям, полегшує їхні страждання.

Так вже й повелося, що слідом за бідною, з'являється Надія, що сповнює людей вірою і змушує сподіватися на краще. Навіть у найстрашніші часи і безвихідні ситуації Надія дарує Надію.

А ви у своєму житті були в безнадійній ситуації і чекали з Надією її вирішення?

2. Уважно продивитись приклад аналізу притчи та зробити висновки на основі представленого аналізу

1. Стадія спостереження. У нашій роботі притчі використовувалися багато разів, як інструмент для розвитку стратегій клієнта, розширення цілей. Але якщо взяти будь-яку притчу за основу, то це стане чудовим матеріалом для розбору та аналізу. Ця притча здається нам найбільш прийнятною для розбору, адже вона про надію. Як відомо, принцип надії є одним з провідних принципів у позитивній психотерапії. І водночас сюжет притчі міфологічний, зачіпає архетипи, а це один із концептів юнгіанської психології.

Про що ця притча? На перший погляд, це історія про жіночу цікавість, але якщо проаналізувати глибше, ми виявимо також образу, роздратування, злість, підозри. Тобто, загалом, притча емоційно заряджена.

Актуальний конфлікт: Якщо я буду слухняною, я не пізнаю людських недоліків, хвороб, печалі, відчаю.

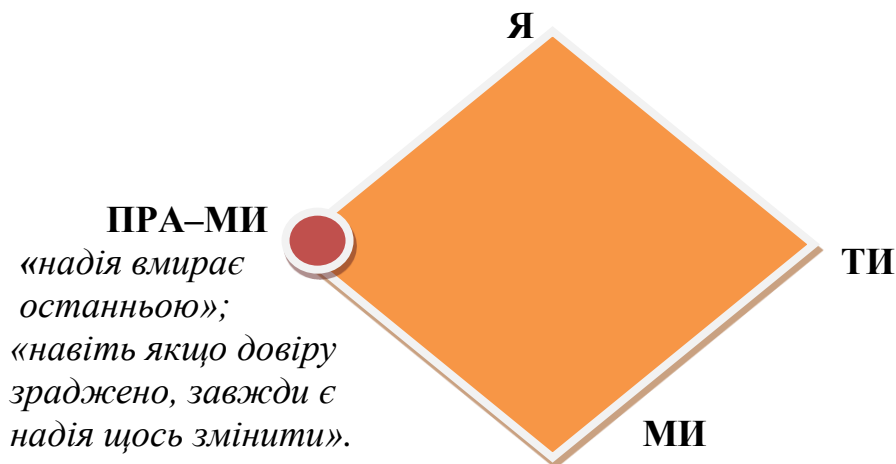
Актуальні здібності: щирість – слухняність, надійність.

2. Стадія інвентаризації. Можна припустити, що Пандора з якоїсь причини стала такою допитливою. Можливо, в її дитинстві було багато заборон.

На всі запитання дитини дорослі відповідали, що знати їй це не потрібно і ні до чого доброго це не призведе, адже батьки знають краще. Так склалася базова концепція – "Не пхай свій ніс у чужі справи", "Допитливій Варварі на базарі ніс відірвали", "Не будь як Піноккіо з довгим носом".

Базовий конфлікт: «надія вмирає останньою»; «навіть якщо довіру зраджено, завжди є надія щось змінити».

Актуальні здібності: довіра – надія.



3. Ситуативне підбадьорення. Головна героїня демонструє цілеспрямованість і завзятість у досягненні цілей. Вона смілива, у неї є здатність зазирнути своїм страхам в обличчя. Дуже часто клієнти не можуть розвиватися далі у своїй терапії саме через страх зустрітися зі своїм болем.

4. Стадія вербалізації. На цій стадії розглянемо всі архетипи, представлені в притчі:

Прометей – це продуктивна сила, яку можна позначити як інтелект, але він не є діяльною усвідомленою перетворювальною силою, він – сама ідея, що стає приводом для зміни, тобто рушійна сила еволюції свідомості, змушеної зазнавати постійних змін відповідно до набутого досвіду.

Тоді його брат **Емпітей** – це та частина, яка спочатку робить, потім думає, він радше представляє несвідомі інстинкти, щирість у прояві своїх емоцій.

Зевс і Гефест у даній притчі виступають як дві частини постаті батька: – одна частина: владна, раціональна, мстива, яка карає за непокору (*розгніваний Зевс, щоб покарати людство, наказав створити Пандору*) та інша частина: чуттєва, схильна виражати свої емоції, їхню глибину, що показує свою турботу через тілесні прояви (*бог коваль Гефест, який виліпив нашу героїню з глини з водою*).

Афродіта та Афіна виступають як дві частини постаті матері – одна, яка пов'язана з жіночністю, сексуальністю та коханням, з прийняттям себе такою,

якою героїню створили (*Афродіта – богиня кохання та краси, наділила її красою*), та інша, що робить наголос на зовнішніх атрибутах буття героїні, а саме на її зовнішньому вигляді, статусі та на тому, як її сприймуть інші, вона є раціональною (*Афіна – богиня мудрості та справедливості, вдягнула її у сліпуче вбрання*).

Гермес у даній притчі може символізувати той образ, який у героїні інтегруватиме всі жіночі та чоловічі риси (*Гермес, який відповідає за сили природи, вклав у неї підступність і хитрість*).

І з огляду на те, що спочатку **боги** (*батьківські фігури*) запропонували Пандору **Прометею** (*раціональній частині*), але він відмовився, тоді як **Емпітей** (емоційна частина) прийняв дар із надією, можна чітко проглянути внутрішній конфлікт героїні: усі дари нічого доброго не принесуть, але от на чуттєвому рівні хочеться сподіватися на краще, тож дар приймається, попри батьківські концепції.

Пандора – це архетип шукачки правди, якою б страшною ця правда не була, при цьому жінка, якою маніпулює Бог – *страх покарання батьком за прояви своїх емоцій*. Адже скриньку Пандорі із заборонаю на її відкриття приніс **Меркурій** – як символ посередництва, символ отримання й передання інформації, а також якась природа розумової діяльності та як особливість виховання.

Можна порівняти **скриньку Пандори** з накопиченими емоціями, тоді момент, коли скринька розкривається, подібний до афективної поведінки, і тому контроль тут неможливий. Єдине, що може приборкати біль – це надія.

Внутрішній конфлікт: послух – надія.

5. Стадія розширення цілей. Що відбувається з нашими почуттями, коли вони не висловлені? Як відбивається на психічному здоров'ї постійне стримування люті? Що робити у такому випадку? У такому разі клієнту можна запропонувати техніку маленьких кроків. Свою лють і роздратування можна проговорювати тоді, коли емоції ще не досягли піка. Вони не настільки сильні і їх можна проговорити без побоювання бути відкинутим. Для початку, клієнту пропонується наприкінці дня записувати ті події, які його дратували та розлютили. Навчившись відстежувати свої емоції, клієнт зможе вчасно їх проговорювати.

3. Питання для самоконтролю

1. На чому ґрунтується робота на стадії спостереження при аналізі притчі?
2. Які питання за моделлю балансу були задані на стадії спостереження при аналізі притчі?

3. Вкажіть основні персонажки притчі та дайте їм символічне визначення.
4. Як виглядає КК, зазначений в цій притчі?
5. В чому полягає актуальний конфлікт, зазначений в цій притчі?
6. Які актуальні здібності включаються в актуальний конфлікт в цій притчі?
7. В якій сфері за моделлю балансу локалізований актуальний конфлікт та де перероблюється в цій притчі?
8. Алгоритм дій на стадії інвентаризації, який зазначений в прикладі аналізу притчі.
9. Який базовий конфлікт вказаний в цій притчі?
10. Які актуальні здібності задіяні в базовому конфлікті, зазначеному в притчі?
11. За моделлю наслідування де локалізується конфлікт?
12. На чому був зроблений акцент на стадії ситуативного підбадьорення?
13. Алгоритм дій на стадії вербалізації, який зазначений в прикладі аналізу притчі.
14. Який внутрішній конфлікт вказаний в цій притчі?
15. Які актуальні здібності залучені у внутрішньому конфлікті?
16. Розкрийте сутність притчі як техніки, що аналізувалася.
17. Алгоритм дій на стадії розширення цілей, який зазначений в прикладі аналізу казки.
18. Яку історію, казку Ви би порекомендували подивитись людині, що обрала таку притчу?
19. Наведіть декілька методик або технік, що будуть актуальні, враховуючи зміст притчі.
20. Зробіть власний аналіз притчі згідно з заданим алгоритмом у прикладі.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Актуальний конфлікт (АК) – це ситуація на даний момент, у якій перебуває людина внаслідок того, наскільки рівномірно розподіляє свою енергію в житті.

Аніма – внутрішній образ жінки в особі, її несвідомий жіночий бік.

Анімус – внутрішній образ чоловіка в особі, її несвідома чоловіча сторона.

Архетипи – структурні елементи колективного несвідомого, які привертають людей сприймати, переживати і реагувати на події певним чином.

Базовий конфлікт (БК) – це основний конфлікт пов'язаний з досвідом, який людина набула протягом свого життя, особливо в дитинстві. Ці впливи, сформовані в основному в процесі виховання, проявляються в стійких установках, очікуваннях, готовності до конфліктів і в конфліктних «порогах».

Вербалізація – це 4-та стадія в п'ятиступеневій моделі аналізу історій, казок та притч, це основна консультативна робота.

Внутрішній конфлікт (ВК) – неможливість досягти результату в АК через патерни, закладені в дитинстві, породжує (хочу, але не можу; не хочу, а треба; хочу одночасно і того, й іншого).

Інвентаризація – це 2-й діагностичний крок в аналізі історій, казок та притч.

Ключовий конфлікт (КК) – готовність до вчинків і сформований спосіб поведінки з їхнім емоційним компонентом, які впливають в дихотомію: чемність–щирість.

Модель для наслідування відображає усталені стосунки – Батьків, братів/сестер, а також однолітків до дитини (Я) – Батьків між собою (ТИ) – Батьків до навколишнього світу (МИ) – Батьків до релігії/світогляду (Пра–МИ).

П'ятиступенева модель: спостереження, інвентаризація, заохочення, вербалізація, розширення цілей.

Позитивна психотерапія – це психодинамічний метод з гуманістичним баченням людини, збагачений транскультуральним підходом і поведінковими техніками.

Позитум-підхід – це конфлікт-центрований та ресурс-орієнтований метод короткотермінової взаємодії психолога та клієнта.

Принцип консультування – консультування повинно враховувати потреби клієнта та адаптуватися до його унікального характеру, а термінологія і методика зрозуміла кожному і легко застосовується.

Принцип балансу: тіло (відчуття); діяльність (свідомість); контакти (традиції); фантазія (інтуїція).

Принцип надії – спрямованість аналітичної процедури як на локалізацію конфлікту, так і на розуміння прагнень і ресурсів, виявлених у симптомі і наявних у розпорядженні людини.

Розширення цілей – це 5-та, профілактична стадія в п'ятиступеневій моделі аналізу історій, казок або притч.

Ситуативне підбадьорювання – це знеболювання, третя стадія в п'ятиступеневій моделі аналізу історій, казок або притч.

Спостереження і дистанціювання – це діагностична частина в аналізі історій, казок та притч.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Орловська О. А. Казкотерапія як метод символ-драми в роботі психолога та соціального працівника. Гельветика, 2020. 164 с.
2. Kalsched D. The Inner World of Trauma: Archetypal Defences of the Personal Spirit. Routledge; 1st edition, 1996. 240 p.
3. Lytvynenko O., Zlatova L., Karikash V., Zhumatii T. Using Stories, Anecdotes, and Humor in Positive Psychotherapy. *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. Switzerland: Springer Cham, 2020. P. 349–358.
4. Martynyuk J. Peculiarities of working with a child within the framework of a positive approach using fairytale analysis and fairytale therapy. *Єдинство во многообразието*. Positive Psychotherapy – Unity within diversity. Вид.: Славена, 2019. 58–64 P.
5. Peseschkian N. Oriental Stories as Tools in Psychotherapy: The Merchant and the Parrot Paperback. Springer–Verlag, 1985. 168 p.
6. Peseschkian N. Positive Psychotherapy of Everyday Life: A Self–Help Guide for Individuals, Couples and Families with 250 Case Stories. Authorhouse, 2016. 326 p.
7. Peseschkian N. Positive Psychosomatics: Clinical Manual of Positive Psychotherapy. Authorhouse, 2016. 654 p.
8. Peseschkian H, Voigt C. Psychovampires: A Positive Approach to Energy Suckers. AuthorHouse UK, 2015. 136 p.
9. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. Routledge, 1992. 204 p.
10. Freud S. A General Introduction to Psychoanalysis. Barnes and Noble. 2011. 178 p.
11. Werringloer R. The Little Kite Flyer. Publisher: tao.de in J. Kamphausen, 2015. 128 p.
12. Jung C, Hinkle B. Psychology of the Unconscious: Completed with Introduction, Notes and Index. Independently published, 2022. 437 p.

Навчальне видання

**Мартинюк Юлія Олександрівна
Златова Людмила Степанівна**

АНАЛІЗ ІСТОРІЙ, КАЗОК І ПРИТЧ

ПРАКТИКУМ

за темою «Позитивна психотерапія та інші методи»
з дисципліни
«Психологічне консультування в Позитум підході»
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія

Електронне видання мережевого використання

В авторській редакції

Затвердж. авт. 18.02.2025. Шрифт Times New Roman.
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним забезпеченням
для читання файлів формату PDF.
Обсяг 1,4 МБ. Зам. № 2922.

Видавець і виготовлювач
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.
вул. Університетська, 12, м. Одеса, 65082, Україна
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua