

УДК 159.923(075.8)

**Стасько О. Г.**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології  
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

**Франчук О. Ю.**

викладач кафедри практичної психології  
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

## МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КАЗКИ У ПІЗНАННІ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ СУБ'ЄКТА

У статті поставлений акцент на можливостях застосування технік транзакційного аналізу у пізнанні життєвого сценарію суб'єкта, серед яких особливе місце займає метод роботи з улюбленою казкою.

**Ключові слова:** транзакційний аналіз, метод улюбленої казки, життєвий сценарій, символізм, метафоричність казки.

**Актуальність дослідження.** Як засвідчує психокорекційна практика, у наданні психологічної допомоги важливим є використання методів, які дозволяють об'єктивувати психологічний зміст у символічній формі, серед яких особливе місце займає казка. Доцільність використання такого прийому пов'язана з тим, що зміст несвідомого має символічний характер і пізнається опосередковано. У казках символічно представлено палітру людських взаємин, казкові історії містять інформацію про динаміку життєвих процесів, за допомогою казки пізнається філософія життя.

Дослідженням проблеми використання казки як психотерапевтичного засобу займалися Е. Берн [1], Т. Д. Зінкевич-Євстигнеєва [3; 4], В. Пропп [6], З. Фрейд [2], М.-Л. Фон Франц [8], К.-Г. Юнг [10] та ін. У психологічних дослідженнях переважно увага зосереджена на необхідності аналізу казок, які впливали у дитинстві на становлення суб'єкта, на символізацію та метафоризацію казки, зв'язку між казковими подіями і поведінкою у реальному житті, осмисленні пережитого та моделюванні майбутнього.

Методика роботи з улюбленою казкою чи улюбленим казковим героєм широко застосовується в транзакційному аналізі у контексті пізнання життєвого сценарію суб'єкта. При цьому одне із завдань транзакційного аналізу полягає в тому, щоб допомогти людині від'єднатися від подій минулого завдяки усвідомленню власного сценарію в процесі терапевтичної роботи, з метою звільнення від минулих подій дитинства.

**Мета статті** полягає у представленні методичних аспектів застосування методу улюбленої казки у практиці транзакційного аналізу, який представляється в літературі як один з провідних новітніх напрямків зарубіжної глибинної психології.

Сни, фантазії, казки й дитячі розповіді, — усе це може послужити ключем до виявлення життєвого сценарію. Тому у транзакційному аналізі

окреслюють ряд технік, які є діагностично спроможними у пізнанні життєвого сценарію суб'єкта, серед яких особливе місце займає метод роботи з улюбленою казкою чи улюбленим казковим персонажем.

Суть техніки полягає в тому, що суб'єкту пропонують згадати улюбленого героя чи героїню, або ж персонажа дитячої казки. Це також може бути герой або героїня п'єси, книги або фільму. Суб'єкту дається чітка інструкція: «Візьміть першого персонажа, що спав вам на думку. Станьте цим персонажем. Розповідайте про себе стільки, скільки вам хочеться. Користуйтеся при цьому словом «Я». Інший варіант цієї техніки полягає в тому, щоб розповісти казку або байку. Протагоністу пропонують згадати улюблену казку, байку чи міф. Щоб здобути максимальну користь з цієї розповіді, можна запропонувати розширити її та запропонувати клієнту стати кожним із персонажів або предметів, що в ній згадуються. При цьому важливо щоразу розповідати про себе.

Щоб підвищити дієвість техніки, учасникам групи пропонують порозмовляти з протагоністом, як із відповідним казковим персонажем. При цьому ніхто не повинен інтерпретувати те, що говорить протагоніст. Учасники групи просто розмовляють з ним, немов він є казковим героєм.

Психологічний аналіз у транзакційному аналізі не передбачає глибинно-психологічної інтерпретації. Працюючи із суб'єктом та його сценарієм, психолог може вказати тип сценарію, звернути увагу, чим це підтверджується у відповідях суб'єкта. Вважається, що протагоніст, відповідаючи на запитання, сам усвідомлює фрагменти із свого сценарію. Психолог також може вказати на домінуючий его-стан протагоніста та провести паралель, як це проявляється у його житті [7].

Вище описана техніка не є унікальною. Її застосовують і у інших психотерапевтичних напрямках. Особливістю застосування цієї техніки у контексті транзакційного аналізу є те, що у процесі роботи психолог не здійснює ніяких інтерпретацій чи діагностичних висновків. Вважається, що відповідаючи на запитання психолога чи учасників групи, протагоніст сам замислюється над певними аспектами свого сценарію, а по закінченню проведення техніки протагоніст проговорює зворотній зв'язок в аспекті того, що він пізнав важливого для себе у процесі виконання вправи. Далі протагоніст сам рефлексує, що із того, що він пізнав, відноситься до його сценарію. Психолог при цьому допомагає йому рефлексувати власні его-стани, виявляти тип сценарію та основні сценарні послання [7].

Перша частина роботи зі сценарієм — це його усвідомлення. Друга частина — окреслення того, що у сценарії добре, а що погано. Якщо суб'єкт у чомусь хоче змінити свій сценарій, про це заключається контракт на психотерапію. Шлях до усвідомлення сценарію передбачає актуалізацію у людини дорослого его-стану, який полягає у тому, щоб навчити людину сприймати реальність без викривлень.

Застосовуючи техніку роботи з улюбленою казкою чи казковим персонажем, суб'єкту рекомендують давати повну свободу своїй уяві та приймати перші образи, що уявляються, і почуття, якими вони супроводжуються.

Зупинимось на особливостях роботи з улюбленою казкою та улюбленим казковим героєм. У теорії транзакційного аналізу стверджується, що майже уся діяльність людини запрограмована певними сценаріями, що беруть свій початок з раннього дитинства. Життєвим сценарієм людини може стати конкретна казка. На думку автора, казки своєю символічною мовою діють на свідомість людини. У фантазіях, як і в казках, людина планує свою поведінку відповідно очікуванням певної винагороди за свою поведінку. При цьому почуття незалежності, як і в казці, майже завжди є ілюзорним.

Думка про те, що дитячі враження відбиваються на подальшому ході життя дорослих людей, займає центральне місце не тільки в транзакційному аналізі, але й у багатьох інших напрямках психології. Відмінна риса транзакційного аналізу полягає у твердженні, що дитина складає саме певний план свого життя, а не просто загальні уявлення про світ. Згідно з цією теорією, згаданий план складається подібно до театральної вистави з чітко визначеними початком, серединою і кінцем. Коли мала дитина пише сценарій свого життя, як невід'ємну його частину вона пише також кінцівку цього сценарію. Теорія стверджує, що коли ми дорослими людьми розігруємо свій сценарій, то несвідомо обираємо такі форми поведінки, які наближують нас до розв'язки. Хоча батьки не можуть примусити дитину прийняти ті або інші рішення відносно її сценарію, вони можуть справити на ці рішення значний вплив. З перших днів життя дитини батьки адресують їй якісь послання, на основі яких вона робить певні умовиводи про саму себе, інших людей та світ у цілому. Як приклад, такі послання проявляються у казках, міфах, художніх творах, які батьки читають нам в дитинстві, а згодом вони стають нашими улюбленими. При цьому герої казки, їх життя, поведінка, досягнення сприймаються нами як певні ідеали, на які ми починаємо рівнятись. Ці послання утворюють ту змістовну структуру, у відповідь на яку дитина приймає головні рішення щодо свого сценарію. Коли ми стаємо дорослими, спогади про раннє дитинство відкриваються нам лише у снах і фантазіях. Не доклавши достатніх зусиль для виявлення й аналізу свого сценарію, ми швидше за все так і не дізнаємося про рішення, що були прийняті в ранньому дитинстві, незважаючи на те, що ми, можливо, здійснюємо їх у своїй поведінці [7].

Для прикладу представляємо роботу з улюбленою казкою та улюбленим казковим героєм у контексті методу транзакційного аналізу. Протагоністу пропонувалось згадати і проговорити улюблену казку дитинства або її окремих фрагмент, провести порівняння себе з улюбленим персонажем і змінити кінцівку на таку, яка подобається. При цьому дозволяється використовувати сюжети та казкові персонажі класичних та авторських казок, дотримуючись стандартного сюжету.

#### *Стенограма роботи з улюбленою казкою із протагоністом А.*

А.: Моя улюблена казка «Русалонька». Дівчина закохалася у молодого принца. Заради нього вона відмовилася від усього: багатства, свободи, краси, щоб бути поруч з коханим. Для цього вона наперекір батькам, братам і сестрам вирішила проміняти свій голос злій чаклунці на «нормальне люд-

ське життя». І ось вона, вийшовши із морської піни, закохала в себе пів королівства. Але щастя її тривало не довго, оскільки вона не мала голосу, тому не могла сказати принцу найголовніше — слова кохання. Тому принц проміняв її на іншу. Зраджена коханням, вона мала вбити принца, щоб повернутись додому та не змогла, й перетворилась в морську піну. Кінцівку я б змінила на щасливу, тобто у неї з принцом усе б склалося і закінчилось весіллям. Я схожа на героїню тим, що я жертвна, любляча до кінця, вірна, заради кохання готова на все.

П: Чому твоя улюблена казка саме «Русалонька»?

А: Тому що головна героїня схожа на мене. Вона мала велике кохання, заради якого пожертвувала усім.

П: Чи можеш ти сказати це про себе?

А: Так, я вірна в коханні, і взагалі по життю однолюб.

П: Але Русалонька в кінці казки перетворилась на морську піну, це якось пов'язано з тобою?

А: Я теж дуже змінилась після розлучення з коханим, замкнулась у собі, стала недовірлива.

П: Ти розумієш, що за цими стражданнями ти втрачаєш себе, перестаєш повноцінно жити?

А: Так. Але поки нічого не можу з цим зробити.

П: Як би ти змінила кінцівку казки?

А: Вона у мене була б без сумніву щаслива — у Русалоньки з принцом усе склалося б і вони одружилися!

#### *Психологічний аналіз роботи з протагоністом А.*

У процесі роботи з улюбленою казкою протагоніста А. було виявлено, що для неї важливою є свобода, краса, кохання, вірність, жертвність, важливість проговорювати свої почуття, бути почутим. Аналіз роботи з казкою показав, що для автора у її життєвий сценарій входить проблема руйнування стосунків рідних людей, що можна помітити з перших рядків казки. Так як стосунки принца і Русалоньки неможливі за своєю природою, і вони не підходять один одному, то можемо припустити, що А. також має тенденцію до того, щоб переживати біль від нерівних партнерських стосунків, що і підтверджує її життєвий сценарій. Русалонька жертвує голосом, як певне переживання болю, подавленості, приниження. Провідними стають для неї почуття непотрібності, самотності, зради.

#### *Стенограма роботи з використанням техніки «улюблений герой казки» із протагоністом М.*

М.: Я Червона Шапочка з мультфільму. Але це не стара казочка про Червону Шапочку, це новий мультик. Там Червона Шапочка не така собі добра і наївна дівчинка, яка іде до бабусі. Вона там з Вовком у одній команді і рятує увесь світ. Вона дівчинка, у спідничці. Вона справедлива дівчинка (як у мультфільмі). Вона рятує свою бабусю, і не лише бабусю, а увесь світ.

Учасник групи: А який увесь світ вона рятує?

М.: Світ, у якому вона живе.

Уч. гр.: І що Червона Шапочка хоче?

М.: Вона зібралася на відпочинок.

Уч. гр.: А як вона скаже про це Вовку?

М.: Просто візьме і скаже. Вона скаже, що вона і так усіх достатньо довго рятувала, а тепер хоче на відпочинок.

Уч. гр.: А як довго вона буде відпочивати?

М.: Поки їй не набридне.

Уч. гр.: А чому саме цей образ у новому мультфільмі, а не у старому?

М.: Тому що в старому вона така наївна, що таких навіть не буває. Крім того у новому мультфільмі Червона Шапочка яскравіша.

Уч. гр.: А у чому це проявляється?

М.: Вона сильна, бойова. Вона не наївна, вміє за себе постояти.

Уч. гр.: А чи варто Червоній Шапочці бути в образі із нового мультфільму, якщо на це витрачається багато енергії? Можливо, краще бути в цьому ж образі, але із старого мультфільму?

М.: Я вважаю, що варто.

Уч. гр.: А що це дає Червоній Шапочці?

М.: Це дає їй ще більше сили, якоїсь внутрішньої сили.

Уч. гр.: А навіщо їй потрібна ця енергія?

М.: Вона хоче від Вовка врятуватися.

Уч. гр.: А чи не складно маленькій тендітній дівчині брати на себе таку відповідальність рятувати світ? Як їй це вдається?

М.: Вона це робить заради себе.

Уч. гр.: А чому заради себе?

М.: Тому що допомагаючи іншим, вона набуває досвід, вона стає більш впевненою. У неї при цьому додається якесь відчуття внутрішньої сили, впевненості.

Уч. гр.: Червона Шапочка знає, що її цінують за те, що вона рятувала світ. Це усі бачать?

М.: Ні, не усі.

Уч. гр.: Є люди, які не знають?

М.: Так, є.

Уч. гр.: А вона б хотіла, щоб вони теж знали?

М.: Так, хотілося б.

Уч. гр.: Для цього вона готова відпочити, з тим щоб докласти ще більше енергії?

М.: Не знаю.

Уч. гр.: Чи можна так сказати, що для Червоної Шапочки важливо, щоб вона не просто це робила, а щоб оточуючі це бачили, цінували. Тоді вона себе відчуває героїнею?

М.: Так і є. Для Червоної Шапочки дуже важливо, щоб її цінували. Саме це дає ще більше енергії. Чим більше людей буде це цінувати, тим менше їй потрібно буде відпочивати.

Уч. гр.: А Червона Шапочка завжди була у цьому образі чи був період, коли вона була в образі звичайної Червоної Шапочки?

М.: Так, був період, коли вона була у першому образі. Потім вона втілювалася в цей образ. Але назад вона не хоче.

Уч. гр.: А вона дружить з Вовком?

М.: Ні.

Уч. гр.: Так вона ж із ним рятує світ.

М.: Так виходить, що вона з ним рятує світ.

Уч. гр.: Це заради того, щоб вовк оцінив її можливості? Чи їй важливо, щоб інші теж оцінили.

М.: Важливо, щоб інші теж. Але швидше за все вона хоче щоб Вовк оцінив і навіть у якійсь мірі відійшов від справи.

Уч. гр.: Вона що хоче, щоб він їй довірив справу?

М.: Так.

Уч. гр.: То можливо Червона Шапочка не довіряє Вовку?

М.: Можливо.

Уч. гр.: А чи були у Червоної Шапочки відчуття у життєвих ситуаціях, що їй доводилося брати на себе непосильне завдання і справлятися з ним?

М.: Ні, подібного відчуття не було.

Уч. гр.: А чи було відчуття, що Червону Шапочку оцінять, приймуть і вона буде героїнею, якщо вона щось таке героїчне зробить?

М.: Їй особливо і не потрібно було багато прикладати зусиль, щоб бути героїнею.

П.: Мається на увазі зусилля не на те, щоб здійснити сам вчинок, а зусилля на те, щоб інші оцінили.

М.: Так, вона дуже любить, коли її цінують.

П.: Які зараз відчуття? Які запитання були важливими? Що із того, про що говорили можеш співставити із власним життям?

М.: Спочатку мені складно було це співставити із життям. Зараз я зрозуміла, що для мене важливим у житті є бути значимою для когось, щоб мене цінували, і не просто цінували, а визнавали мій героїзм. Також я побачила, що образ Червоної Шапочки занадто активний, така активність є характерною і для мене по життю. При цьому ця активність здається надмірною з точки зору інших, а для мене це є нормальним. Така активність характерна для мене ще зі школи, я ніколи не сиділа на місці, завжди чимось займалася. Зараз у моєму житті спостерігається навіть гіперактивність: я ніколи не сиджу на місці, ніколи не сиджу вдома, завжди чимось зайнята, мені завжди усього мало, завжди ще чогось хочеться. Але для мене важливо, щоб я не просто щось робила просто так; для мене важливо, коли мене цінують. Якщо мене не цінують, це мене дратує.

*Психологічний аналіз стенограми з використанням техніки  
«улюблений герой казки»*

Робота з протагоністом М. з образом Червоної Шапочки дала можливість виявити елементи її сценарію. Протагоністу важливо відчувати героїзм в очах оточуючих, важливо, щоб оточуючі могли оцінити цей героїзм. Діалог показав, що такі особливі риси протагоніста входять до її життєвого сценарію. Діалог автора з учасниками групи показав, що у неї спостері-

гається надмірна активність по життю, яка надмірною видається тільки оточуючим, для протагоніста вона є нормою. Така активність — заради власного героїзму, який лежить в основі сценарію. Як прояснив діалог з автором, у неї у житті був ряд ситуацій, коли її не цінували, тому зараз важливим є те, щоб цінували. Неусвідомлення свого сценарію призводить до того, що суб'єкт влаштовує своє життя так, щоб підтвердити власний сценарій: вона несвідомо для себе все одно потрапляє у ситуації, де її не цінують.

Таким чином, слушною є думка Е. Берна про життєві сценарії та їхнє пізнання за допомогою методу улюбленої казки та улюбленого казкового героя. При цьому ми вважаємо, що зміна сценарію можлива лише за умови усвідомлення його ілюзорності. Однак ми не можемо погодитися з автором у тому, що життєвим сценарієм людини може стати конкретна казка. Ми переконані, що казка може лише вплинути на формування життєвого сценарію, оскільки людина може реалізувати певний сценарій у власному житті, а від казки при цьому залишаються лише певні тенденції.

Таким чином, як показало дослідження психотерапевтичної сутності казки та можливостей її використання у практиці транзакційного аналізу, вона має діагностичну спроможність завдяки символізму та метафоричності оповіді. Дослідників у галузі транзакційного аналізу переважно цікавило застосування народних чи відомих авторських казок та їхніх героїв. Вони працювали з класичною казкою, якій притаманна заданість сюжету, відсутність змін у характерах героїв та передбачуване завершення казки. При цьому поза увагою залишається індивідуальна неповторність психіки суб'єкта, глибинно-психологічна інтерпретація та виявлення підтекстної семантики, пов'язаної з глибинно-психологічними детермінантами особистісної проблематики особи.

Таким чином, техніки транзакційного аналізу є діагностично спроможними у пізнанні життєвого сценарію суб'єкта. При цьому застосування цих технік в процесі транзакційного аналізу дає можливість пізнавати лише фрагменти життєвого сценарію, виявляти деструктивні чи конструктивні аспекти у сценарії, окреслювати моменти, які потребують змін у сценарії, що в подальшому буде умовою контракту на терапію.

## Список літератури

1. Берн Э. Групповая психотерапия. — М.: Академический Проект, 2001. — 464 с.
2. Груммес У. Значение сказки для психоанализа // Энциклопедия глубинной психологии. Том I: Зигмунд Фрейд: Жизнь, работа, наследие. — М.: MGM — Interna, 1998. — 782 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. — СПб.: Речь, 2001. — 310 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Тихонова Е. А. Проективная диагностика в сказкотерапии. — СПб.: Речь, 2003. — 208 с.
5. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: Сфера, 2000. — 512 с.
6. Пропп В. Я. Морфология волшебной сказки. Исторические корни волшебной сказки. — М.: Лабиринт, 1998. — 512 с.
7. Стюарт Й., Джойнс В. Основы ТА: Транзакційний аналіз: Пер. з англ. — К.: ФАДА, 2002. — 393 с.

8. Франц М.-Л. фон Психология сказки. Толкование волшебных сказок. Психологический смысл мотива искупления в волшебной сказке. — СПб.: Б. С. К., 1998. — 360 с.
9. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. — СПб.: Речь, 2003. — 168 с.
10. Юнг К. Г. О психологии бессознательного // Юнг К. Г. Собрание сочинений. Психология бессознательного: Пер. с нем. — М.: Канон, 1994. — 320 с.

**Стасько Е. Г.**

кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры практической психологии  
Черкасского национального университета имени Богдана Хмельницкого

**Франчук А. Ю.**

преподаватель кафедры практической психологии  
Черкасского национального университета имени Богдана Хмельницкого

**ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СКАЗКИ В ПОЗНАНИЯ  
ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ СУБЪЕКТА**

**Резюме**

В статье поставлен акцент на возможностях использования техник транзактного анализа в исследовании жизненного сценария субъекта, среди которых особое место занимает метод работы с любимой сказкой.

**Ключевые слова:** транзактный анализ, метод любимой сказки, жизненный сценарий, символизм, метафоричность сказки.

**Stasko E. G.**

Ph.D., assistant professor of applied psychology  
Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnytsky

**Franchuk A. Yu.**

lecturer in Applied Psychology  
Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnytsky

**POSSIBILITIES OF TALES IN UNDERSTANDING LIFE SCENARIOS  
SUBJECTS**

**Summary**

In the article the emphasis is put on application possibilities of transactional analysis techniques in understanding the life script of the subject, among which special place is taken by the method of work with one's favorite fairy-tale.

**Key words:** tranzaktnyy analysis, method of favourite fairy-tale, vital scenario, symbolism, metaphorical of fairy-tale.