

AGNIESZKA JAROS

ORCID: 0000-0001-6044-2503

Uniwersytet Łódzki

SOCJOTERAPIA Z BAJKĄ – METODYCZNE WSKAZÓWKI PRACY

Streszczenie

W artykule został podjęty problem zastosowania bajek terapeutycznych w pracy socjoterapeutycznej. Zdefiniowano pojęcie bajki terapeutycznej oraz omówiono rodzaje takich bajek ze względu na ich cel. Przedstawiono również metodyczne wskazówki do samodzielnego przygotowania bajki przez terapeutę z uwzględnieniem profilu odbiorcy bajki oraz doświadczanego przez niego problemu. Podkreślono także walory bajki terapeutycznej, które sprzyjają realizacji celów socjoterapeutycznych, ukierunkowanych na przewartościowanie doświadczeń krytycznych uczestników zajęć i korekcję sądów poznawczych wyniesionych z takich doświadczeń.

Słowa kluczowe: bajka terapeutyczna, biblioterapia, doświadczenie krytyczne, korekcja sądów poznawczych, zajęcia socjoterapeutyczne

SOCIOTHERAPY WITH A FAIRY TALE – METHODOLOGICAL GUIDELINES FOR WORK

Abstract

The article addresses the problem of using therapeutic fairy tales in sociotherapeutic work. The concept of a therapeutic fairy tale was defined and the types of such fairy tales were discussed due to their purpose. Methodical guidelines for the therapist's own preparation of fairy tales, taking into account the profile of the fairy tale recipient and the problem experienced by him, were also presented. In addition, the article highlights the issues of the qualities of the therapeutic fairy tale, which are conducive to the realization of sociotherapeutic goals aimed at reevaluating the critical experiences of class participants and correcting the cognitive judgments made from such experiences.

Keywords: therapeutic fairy tale, bibliotherapy, critical experience, correction of cognitive judgments, sociotherapeutic activities

Wstęp

Od niepamiętnych czasów ludzie przekazywali sobie historie o świecie, przyrodzie i innych osobach w postaci różnych opowieści, które oprócz wartości informacyjnych i dostarczania wiedzy pełniły również funkcje lecznicze. Ponoć już Szeherazada opowiadała sułtanowi historie, by wyleczyć go z depresji (Bolińska, 2008), a przed wejściem do Biblioteki Aleksandryjskiej już w czasach starożytnych widniał napis *Psyches iatreion* (sanatorium dla umysłu) (Wichowa, 2013). Współcześnie terapeutyczne właściwości literatury wykorzystywane są przede wszystkim w biblioterapii, w której przez kontakt z lekturą (np. z bajką czy legendą) doprowadza się do zmian psychologicznych odbiorcy, wspiera jego rozwój i samorealizację. Specyficzną odmianą biblioterapii jest bajkoterapia, której szczególnie cenną wartością jest jej charakter sprzyjający afirmacji życia (Szczepanik i Jaros, 2016). Według Bettelheima (2010) niezaprzeczalnym walorem terapeutycznym bajki jest to, że opisuje doświadczenia, które pomagają rozwijać charakter odbiorcy, eksternalizuje wewnętrzne procesy zachodzące w nim i pomaga znaleźć rozwiązania w trudnej sytuacji. Bajki dają także nadzieję na osiągnięcie dobrego życia pomimo codziennych trudności. Podstawowym założeniem większości bajek jest walka bohatera z przeciwnościami losu. Tym samym bajka może ułatwić identyfikację zadań rozwojowych i zmagania, które pojawiają się w trakcie życia. Choć kojarzy nam się z dziecięcym odbiorcą, jest nośnikiem informacji dla osób w każdym wieku, w tym szczególnie dla osób o specjalnych potrzebach (Brown, 2007). Terapeutyczne walory bajki znalazły zastosowanie w pracy psychologów, pedagogów, nauczycieli, wychowawców i socjoterapeutów.

W artykule odwołam się do szczególnego narzędzia wykorzystywanego w pracy socjoterapeutycznej, jakim jest bajka terapeutyczna. Postaram się udzielić odpowiedzi na pytania: Czym jest bajka terapeutyczna? Jakie rodzaje bajek terapeutycznych się wyróżniają? Jak przygotować bajkę, którą można wykorzystać w pracy socjoterapeutycznej?

Bajka a bajka terapeutyczna – ustalenia definicyjne

Zgodnie z definicją zawartą w *Encyklopedii PWN* (2022) bajka to utwór epicki pisany prozą lub wierszem, czasem o charakterze satyrycznym, w którym zawarta jest nauka moralna. Może mieć ona formę rozbudowaną – wówczas mówimy o bajkach narracyjnych – lub zwartą i zwięzłą – wtedy jest to bajka

epigramatyczna. Takie tradycyjne rozumienie bajki ma niewiele wspólnego z bajkami wykorzystywanymi w bajkoterapii. W odniesieniu do opowiadań tworzonych w celach terapeutycznych powszechnie używane jest pojęcie bajki terapeutycznej, która w odróżnieniu od innych form bajek jest opowiadaniem fantastycznym z fabułą zawierającą sytuacje wzbudzające niepokój (Molicka, 2002a). Traktowana jest także jako historia z życia wzięta, która koncentruje się na jednej konkretnej sytuacji trudnej (Witkowska-Tomaszewska, 2019) i której podstawowym zadaniem jest nauka odpowiednich zachowań (Bołińska, 2008).

Zazwyczaj bajka terapeutyczna oddziałuje na trzy poziomy funkcjonowania jej adresata. Poziom poznawczy i emocjonalny bezpośrednio prezentowane w bajce mogą oddziaływać na zachowanie odbiorcy, czyli poziom behawioralny. Na poziomie poznawczym treści bajek umożliwiają poznanie myśli, sądów czy przekonań dotyczących doświadczenia krytycznego. Na tym poziomie ukazywane są również nowe sposoby interpretowania trudnych doświadczeń, co umożliwia wypracowanie strategii zaradczych. Uświadomienie sobie zarówno przyczyn, jak i skutków zachowania sprzyja racjonalności działania (Molicka, 2022). Komponent afektywny w bajce ułatwia emocjonalne zaangażowanie się w uczucia, jakich doświadczają bohaterowie, i uwrażliwia adresatów bajki na zło, niesprawiedliwość czy ból. Połączenie aspektów poznawczych i emocjonalnych powoduje określone działania, tym samym bajka na poziomie behawioralnym może służyć jako model czy wzorzec określonych zachowań.

Rodzaje bajek terapeutycznych

W literaturze przedmiotu wymieniane są trzy rodzaje bajek terapeutycznych: relaksacyjne, psychoedukacyjne i psychoterapeutyczne.

Bajki relaksacyjne sprzyjają wyciszeniu i uspokojeniu. Wprowadzają odbiorcę w stan odprężenia. Wykorzystywana jest w tym celu wizualizacja przywołująca pożądane stany emocjonalne. Bohaterami bajek relaksacyjnych są zazwyczaj przedstawiciele świata zwierząt lub roślin. W tego typu bajkach przywoływane jest miejsce, które dla odbiorcy jest znane i przyjazne. W takim miejscu odbiorca doświadcza radości i przepływu energii oczyszczającej z napięć i nieprzyjemnych emocji. Przy konstruowaniu bajek relaksacyjnych uwzględnia się wszystkie kanały zmysłowe (kanał wzrokowy, słuchowy, kinestetyczno-ruchowy). Tym samym w bajce relaksacyjnej można

„zobaczyć” np. barwy, „usłyszeć” np. szum morza i „poczuć” ciepło, ruch itp. Osoba opowiadająca bajkę powinna być zrelaksowana i rozluźniona, jej głos zaś cichy i ciepły. Bajka taka jest zwykle utworem krótkim, opowiadany bez pośpiechu, z uwzględnieniem koniecznych przerw, tak aby można było zwizualizować podawaną treść (Molicka, 2002b).

Natomiast bajka psychoedukacyjna ma na celu wprowadzanie zmian w zachowaniu jej odbiorcy. Sprzyja poszerzeniu samoświadomości czytelnika poprzez ukazanie nowych kontekstów interpretowania sytuacji trudnych i reagowania emocjonalnego na takie sytuacje. Tym samym ma ona również walory profilaktyczne. W bajce psychoedukacyjnej problemy bohatera i odbiorcy bajki powinny być zbliżone. Podstawowym środkiem stylistycznym wykorzystywanym w tego rodzaju bajkach jest metafora, którą słuchacz interpretuje indywidualnie, dzięki temu może sam konstruować własną strategię rozwiązania trudności (z wykorzystaniem treści zawartych w bajce) (Molicka, 2002b).

Bajka psychoterapeutyczna służy przede wszystkim redukowaniu napięć i trudnych emocji wywołanych niekorzystnymi doświadczeniami. Słuchacz zdobywa wiedzę o swoich emocjach, sposobie myślenia i samopoczuciu, co umożliwi mu dokonanie wglądu w siebie i przewartościowanie trudnego doświadczenia. Fabuła jest rozbudowana i ściśle koresponduje z trudnym doświadczeniem odbiorcy. W bajce psychoterapeutycznej można odnaleźć elementy baśni (postacie baśniowe) i bajki psychoedukacyjnej. Mechanizmem oddziaływania jest przede wszystkim naśladowanie, identyfikacja, odwołanie i asymilacja wiedzy (Jakubczyk, 2013). Aby stworzyć dobrą bajkę psychoterapeutyczną, w której słuchacz zidentyfikuje się z głównym bohaterem, trzeba wcześniej poznać przyczyny doświadczanych przez odbiorcę bajki trudności (tylko wtedy spełni ona swoją terapeutyczną rolę) (Witkowska-Tomaszewska, 2019).

Bajka terapeutyczna jest najczęstszym narzędziem wykorzystywanym w ramach biblioterapii, która stanowi specyficzny rodzaj arteterapii. Korzysta z niej wielu specjalistów, m.in. psychologowie, psychoterapeuci, pedagodzy, wychowawcy klas, lekarze itp. Bajka terapeutyczna ma również ogromne walory terapeutyczne w pracy socjoterapeutycznej. Ponieważ socjoterapia jest metodą pracy i jednocześnie procesem, w obrębie którego dokonują się zakładane zmiany terapeutyczne (psychokorekcyjne), bajka w pracy socjoterapeutycznej jest doskonałym narzędziem sprzyjającym realizacji głównego celu socjoterapeutycznego ukierunkowanego na przewartościowanie doświadczeń krytycznych uczestników zajęć socjoterapeutycznych i korekcję sądów poznawczych wyniesionych z takich doświadczeń (Szczepanik i Jaros, 2016). Bajka terapeutyczna tworzy także podwaliny do realizacji celów

terapeutycznych (sprzyja łagodzeniu lub wyeliminowaniu zaburzeń poprzez odreagowanie i dostarczenie korektywnego doświadczenia emocjonalnego), psychoedukacyjnych (umożliwia zdobywanie i wzmacnianie samoświadomości, wyposaża w wiedzę) oraz rozwojowych (stwarza warunki do odkrywania własnych potencjałów, mocnych stron itp.).

Metodyczne wskazówki do pracy z bajką w socjoterapii

Punktem wyjścia do realizacji celów socjoterapeutycznych z wykorzystaniem bajki jest staranny dobór jej treści. Socjoterapeuta, wybierając lub przygotowując bajkę samodzielnie, powinien uwzględnić w niej następujące kwestie:

- problem, z jakim boryka się uczestnik zajęć, oraz płaszczyzny i źródła urazu, jego uwarunkowania, mechanizmy i przebieg, a przede wszystkim jego destrukcyjne sądy poznawcze wynikające z doświadczenia krytycznego;
- cel jego oddziaływań (np.: obniżenie lęku, kształtowanie aktywnej postawy wobec doświadczanego problemu, werbalizowanie potrzeb, stanów emocjonalnych, dążeń, przeciwdziałanie osamotnieniu w sytuacji problemowej itp.);
- wiek odbiorcy bajki i jego poziom rozwoju;
- właściwości osobowe, w tym płeć adresata bajki.

Przygotowując treść bajki, powinno się unikać w niej dosłowności, zarówno wobec elementów stresogennych, jak i samego problemu, z jakim boryka się uczestnik zajęć. Zbyt dosłownie przedstawiony bohater bajki może zostać odebrany jako próba ośmieszenia uczestnika, tym samym jego destrukcyjne sądy poznawcze zostaną wówczas wzmocnione i potwierdzone. Aby uniknąć takiej sytuacji, w bajce wykorzystuje się metaforę, która jest czytelna dla osób zainteresowanych określoną problematyką. To właśnie brak dosłowności w bajkach umożliwia odbiorcom samodzielną analizę metafory i głęboką pracę psychologiczną sprzyjającą rozwiązaniu problemu. Warto pamiętać o tym, że nie każda bajka w socjoterapii będzie dla każdego uczestnika miała walor terapeutyczny, co nie znaczy, że takie zajęcia będą pozbawione sensu. Bajka oprócz celów terapeutycznych, jak wcześniej wspomniano, realizuje również cele psychoedukacyjne, rozwojowe i wychowawcze (Szczepanik i Jaros, 2016).

Dobra bajka terapeutyczna ma ściśle określoną strukturę, odpowiednio zarysowane postacie, dialogi oraz elementy, w których ulokowane są czynniki terapeutyczne. Konstrukcja takiej bajki powinna zawierać następujące elementy:

- bohater bajki znajduje się w niekorzystnej sytuacji i doświadcza wielu trudnych uczuć; boi się, cierpi, jest nieszczęśliwy (przykre uczucia są werbalizowane w postaci wewnętrznego monologu bohatera);
- postaci bajkowe / baśniowe (życzliwi bohaterowie), jak i rozwój zdarzeń pomagają bohaterowi bajki zracjonalizować jego trudną sytuację;
- bohater jest motywowany do działania przez wprowadzone do opowiadania postaci bajkowe, które zachęcają go do osiągnięcia sukcesu, uczą myślenia w kategoriach: mogę, potrafię, chcę, poszukuję rozwiązań, nie boję się, ale nie rozwiązuję sytuacji trudnej za bohatera bajki; postaci bajkowe mobilizują do walki – tym samym główny bohater nigdy nie jest bierny, działa, próbuje nowych rozwiązań;
- bohater niekoniecznie odnosi sukces za pierwszym razem, czasami jego działania kończą się porażką, ale nie poddaje się, próbuje kolejny raz; ostatecznie sytuacja trudna zostaje skutecznie rozwiązana przez bohatera – zdobywa on nowe kompetencje i umiejętności, które umożliwią mu poradzenie sobie z doświadczanymi trudnościami, tym samym jego sytuacja psychologiczna, jak i zachowanie się zmieniły; bajka nie może kończyć się morałem, ale opisem radości i satysfakcji doświadczanej z poradzenia sobie z przeciwnościami.

Jak już wcześniej wspomniano, nie należy spodziewać się, że każda bajka musi działać. Niektóre z nich nie spełnią swojego podstawowego celu, ale nie znaczy to, że zajęcia socjoterapeutyczne są stracone. Bajka prócz celów terapeutycznych ma inne walory. Co więcej, można ją stosować wobec osób, co do których mamy podejrzenie o istniejącym problemie, ale towarzyszy nam wysoka niepewność i niejasność sytuacji. Wówczas, jeśli nasze podejrzenia okażą się słuszne, treść bajki może ośmielić uczestnika zajęć i zachęcić do otwartości.

Na zakończenie omówione zostaną mechanizmy oddziaływania bajki terapeutycznej, czyli to, w jaki sposób dokonuje się wgląd w siebie, oraz to, co może sprzyjać przemianie psychologicznej odbiorcy bajki. Ponieważ bajka jako narzędzie do pracy socjoterapeutycznej może być tworzona samodzielnie, fazy procesu biblioterapeutycznego (identyfikacji, projekcji, katharsis i wglądu) zostaną opatrzone komentarzami pozwalającymi na samodzielne konstruowanie materiałów do pracy socjoterapeutycznej z zastosowaniem tego narzędzia. Zostały one opisane poniżej (Szczepanik i Jaros, 2016).

Faza identyfikacji – identyfikacja jest warunkiem koniecznym i niezbędnym do uruchomienia procesu przemiany psychologicznej. To właśnie ten moment będzie decydował o pomyślności działania bajki terapeutycznej.

W fazie identyfikacji u odbiorcy bajki powinno uruchomić się myślenie: on / ona jest taki / taka jak ja; ja jestem taka / taki jak ona / on. Uruchomieniu takiego myślenia sprzyjają podobieństwa między odbiorcą i bohaterem bajki. Jej adresat musi poczuć bliskość oraz podobieństwo fizyczne, mentalne i sytuacyjne. Przygotowując fabułę bajki, można do identyfikacji wykorzystać np. zwierzęta. Jeśli adresatem jest dziewczynka, dobrze, żeby główną bohaterką bajki była myszka (a nie szczur) i żeby miała cechy, z którymi łatwo będzie się utożsamić. Kiedy bajka adresowana jest do grupy osób, to w szczególności trzeba zadbać o warunki do identyfikacji. Dobrze, żeby wówczas bohaterowie bajki terapeutycznej mieli różne cechy, z którymi odbiorcy bajki będą mogli się zidentyfikować. Jednocześnie istotne jest, żeby główni bohaterowie nie byli nadmiernie upodobnieni do adresatów bajki.

Faza projekcji – na tym etapie odbiorca bajki terapeutycznej odkrywa podobieństwo mentalne z głównym bohaterem, a sytuacja przedstawiana w bajce jest także jego doświadczeniem. Bohater bajki przeżywa sytuację trudną pod względem emocjonalnym (doświadcza smutku, wstydu czy lęku). Warto pamiętać o tym, że w jednej bajce bohater powinien zmagać się z jedną sytuacją trudną (mimo że adresaci bajki często borykają się z licznymi przeciwnościami losu, to w jednej bajce poruszamy tylko jedno trudne doświadczenie – kolejne będą tematami następnych bajek). Wraz z rozwojem akcji bajki terapeutycznej przy wykorzystaniu monologów głównego bohatera oraz dzięki rozmowom, jakie toczą się z bajkowymi postaciami i pomiędzy nimi, adresat bajki uruchamia w sobie następujące myślenie: ja czuję to samo, co on / ona; wiem, co on / ona czuje; ja znam to uczucie.

Faza oczyszczenia – na tym etapie główny bohater bajki nazywa problem, racjonalizuje go i podejmuje decyzje o działaniu na rzecz zmiany swojej sytuacji. We wszystkich tych poczynaniach towarzyszą mu i pomagają bajkowe postacie. To one w dużej mierze zmieniają perspektywę widzenia rzeczywistości problemowej. Bohater bajki terapeutycznej, dzięki swojej aktywności i dzięki bajkowym postaciom, uczy się nowych sposobów rozwiązywania sytuacji trudnych i zdobywa nowe umiejętności. Zmianie ulega także sposób myślenia o trudnym doświadczeniu oraz komunikowania swoich potrzeb i trudności. Dotychczasowe „nie potrafię” zmienia na „spróbuję”, „nikt mnie nie lubi” na „mogę być atrakcyjny dla innych” itp. Bajkowy bohater konfrontuje się z przeciwnościami, stawia im czoło, doświadcza porażek, ale się nie poddaje. Pomimo niepowodzeń poszukuje kolejnych rozwiązań. Śledzenie przemian bohatera i jego przeżyć wpływa na adresata bajki. Dokonuje się w nim swoista przemiana, której istotą jest „odkrycie” i towarzyszące mu silne przyjemne emocje

(katharsis) – „ja mogę tak zrobić, właśnie tak, jak ona / on zrobiła / zrobił”. To właśnie na tym etapie pojawia się wiara w zmianę, oczyszczenie z niemocy i beznadziei. Sprzyja temu pozytywne zakończenie bajki terapeutycznej, pełne sukcesu, euforii i satysfakcji doświadczanej przez bohatera. Tym samym zakończenie bajki jest niezwykle istotne i powinno mu towarzyszyć odpowiednie werbalizowanie przeżywanych pozytywnych stanów emocjonalnych.

Faza wglądu – wgląd w siebie polega na uzyskaniu nowej wiedzy o sobie oraz podejmowaniu prób włączenia jej do całokształtu życiowych doświadczeń. Na tym etapie adresat bajki terapeutycznej doszukuje się punktów stycznych i analogii w przeżyciach głównego bohatera bajki i swoich. Dominują wówczas uczucie przynależności, rozumienia innych i siebie, akceptacja oraz włączenie nowych wartości i celów do własnego życia.

Wglądowi psychologicznemu musi towarzyszyć (zazwyczaj silne) przeżycie emocjonalne. Skutkuje to zrozumieniem i akceptacją nowych celów i włączeniem ich do swojego systemu wartości. Na poziomie intelektualnym wgląd objawia się zdobyciem nowej wiedzy o prawidłowościach psychologicznych i regułach życia społecznego oraz powiązaniem ich z własnym trudnym doświadczeniem. Natomiast na poziomie społecznym wiedza o sobie dotyczy związków przyczynowo-skutkowych i usytuowania swoich problemów w obrębie relacji z innymi osobami.

W procesie socjoterapeutycznym wykorzystującym bajkę terapeutyczną jako narzędzie pracy zazwyczaj prezentowana jest ona na zakończenie zajęć. Należy jednak pamiętać, że rola socjoterapeuty kończy się wraz z prezentacją bajki. Nie stymuluje on przemiany psychologicznej dziecka poprzez zadawanie pytań, inicjowanie rozmowy o bohaterze czy polecenie malowania postaci. Proces terapeutyczny dokonuje się w samym odbiorcy bajki, w jego wyobraźni. Istotą bajki terapeutycznej jest właśnie to, że proces przemiany psychologicznej dokonuje się samodzielnie, bez stymulacji czy zewnętrznej ingerencji socjoterapeuty.

Zakończenie

Bajka terapeutyczna w pracy socjoterapeutycznej jest ważnym narzędziem sprzyjającym realizacji celów socjoterapeutycznych, ukierunkowanych na przewartościowanie doświadczeń krytycznych uczestników zajęć i korekcję sądów poznawczych wyniesionych z takich doświadczeń. Niewątpliwie bardzo dobra znajomość uczestników zajęć ułatwia socjoterapeucie adekwatny

dobór bajek, jak również sprzyja tworzeniu bajek „szytych na miarę”. Autorem bajek terapeutycznych może być każdy z nas, wystarczy jedynie pamiętać o strukturze i zasadach ich konstruowania. Dobrze skonstruowana bajka terapeutyczna jest bezpiecznym narzędziem pracy. Oczywiście bajka w pracy socjoterapeutycznej nie stanowi złotego środka, który zadziała zawsze, wszędzie i na każdego, ale warto po nią sięgać, gdyż oprócz wartości terapeutycznej ma walory relaksacyjne, psychoedukacyjne i dydaktyczne.

LITERATURA

- Bettelheim, B. (2010). *The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tale*. New York: Vintage Books.
- Bolińska, M. (2008). Właściwości ludyczne opowiadań i bajek terapeutycznych (na wybranych przykładach). *Napis*, seria XIV, 447–460.
- Brown, N.W. (2007). The Therapeutic Use of Fairy Tales with Adults in Group Therapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 2(4), 89–96.
- Encyklopedia PWN (2022). *Bajka* [hasło]. Pobrano z: <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/bajka;3873437.html> [dostęp: 13.09.2022].
- Jakubczyk, K. (2013). Bajka jako metoda pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym. *Nauczyciel i Szkoła*, 1(53), 249–258.
- Molicka, M. (2002a). Bajka terapeutyczna. *Remedium*, 7–8, 18–19.
- Molicka, M. (2002b). *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*. Poznań: Media Rodzina.
- Molicka, M. (2022). *Bajki terapeutyczne*. Poznań: Media Rodzina.
- Szczepanik, R., Jaros, A. (2016). *Techniki socjoterapeutyczne w pracy z dzieckiem agresywnym*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Wichrowa, M. (2013). Elementy biblioterapii w literaturze polskich epok dawnych: rekonesans historyczno-literacki. *Acta Universitates Lodziensis. Folia Librorum*, 17, 49–66.
- Witkowska-Tomaszewska, A. (2019). Bajka terapeutyczna jako narzędzie wspomagające pracę wychowawczą nauczyciela. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 2, 14–26.