

УДК:159.923

Шиловська Олена Миколаївна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України

e-mail: Elenashilov@mail.ru

ПРИТЧА ЯК МЕТОД НАРАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Анотація

В статті розглядаються особливості використання притч в практичній діяльності психолога. Розкриті прийоми роботи з притчею як психодіагностичною і психокорекційною методикою. Вони допомагають людині розширити межі свого розуміння і поглянути на свій досвід з більш гнучкої позиції. Важлива перевага використання притчі у тому, що воно зустрічає менше опору у клієнта, ніж раціональна інтерпретація. Це обумовлено тим, що у притчі мова йде не про конкретну людину з її проблемою, а лише про персонаж історії. Завдяки ситуативній моделі притчі можна в м'якій формі сказати людині те, на що вона могла б реагувати досить агресивно, якби це було сказано у вигляді раціональної інтерпретації.

Проаналізовано особливості притчі як одного з видів тексту. Виокремлено семантичні, структурні та лінгвістичні особливості притч.

Ключові слова: притча, історія, лінгвістичні, структурні, семіотичні особливості притч.

Шиловская Елена Николаевна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории когнитивной психологии Института психологии им. Г.С.Костюка НАПН Украины

ПРИТЧА КАК МЕТОД НАРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация

В статье рассматриваются особенности использования притчи в практической деятельности психолога. Раскрыты приёмы работы с притчей как психодиагностической и психокоррекционной методикой. Они помогают человеку расширить пределы своего понимания и взглянуть на свой опыт с более гибкой позиции. Важное преимущество использования притчи состоит в том, что оно встречает меньше сопротивления у клиента, чем рациональная интерпретация. Оно обусловлено тем, что в притче речь идёт не о конкретном человеке с его проблемой, а лишь о персонаже истории. Благодаря ситуативной модели притчи можно в мягкой форме сказать человеку то, на что

он мог бы реагировать весьма агрессивно, если бы это было сказано в виде рациональной интерпретации.

Проанализированы особенности притчи как одного из видов текста. Выделены семантические, структурные и лингвистические особенности притч.

Ключевые слова: притча, история, лингвистические, структурные, семиотические особенности притч.

SHILOVSKA ELENA N., Cand.Sc. (psychology), Senior Researcher, Department of cognitive psychology, of the G.S. Kostiuk Institute of psychology of the NAPS of Ukraine

PARABLE AS A METHOD OF NARRATIVE PSYCHOLOGY

Summary

The article is focused on peculiarities of usage of parables in the practical work of a psychologist. Techniques using parables for psychodiagnostic and psychocorrection purposes were described. They help an individual to expand the limits of his/her understanding and view their experience from more flexible position. One important advantage of the use of parables is that it meets lesser resistance in clients than the rational interpretation. The cause for this is that parables deal not with concrete people and their problems, but with a character of a story. Situational model of a parable enables expressing mild reprimand which could provoke rather aggressive reaction if expressed as a rational interpretation.

Characteristic features of parable as one type of text were analyzed. Elicited were semantic, compositional and linguistic facets of parable.

Key words: parable; story; linguistic, compositional, and semantic facets of parable.

«Якщо лікар розповідає своєму пацієнту цікаві історії,

то пацієнту необхідно вдвоє менше ліків»

Ф.Зауербрух

Розповідання історій є важливим засобом осмислення навколишнього світу і передачі знань, мудрості від покоління до покоління. Через розповідання історій люди висловлюють і транслиують свій досвід оточуючим, історії допомагають відчувати себе включеними у суспільство. До того ж, історії і казки допомагають дітям ставати дорослішим, отримувати цілком осмислене уявлення про світ, і сприяють розвиткові відносин між дітьми і дорослими. Крім функції саморозкриття і трансляції власних переживань іншим, техніка розповідання історій містить у собі також функцію підтримки пси-

хічного здоров'я, що було властиво навіть давнім культурам. Традиційні казки відображають чи ілюструють типові ситуації, із якими може зустрітися людина, тим самим готуючи її до такої можливості й забезпечуючи засобами, які допоможуть вирішити подібні ситуації. Уявляючи типові ситуації, відображені в казках, чи створюючи власні історії, розповіді, людина ідентифікує себе з деякими персонажами. Така ідентифікація може сприяти формуванню почуття приналежності до певної групи і скерувати людину у процесі прийняття рішень. Створюючи історію, оповідач також має можливість висловити власні психологічні й емоційні потреби, настанови тощо.

Історії, казки і притчі були тим засобом народної психотерапії, яке лікувало душевні рани задовго до виникнення психотерапії як науки. Є чимало прикладів того, як психотерапевтично цілеспрямовано застосовувалися історії для надання допомоги у різних життєвих ситуаціях. Однією із найбільш яскравих прикладів цього є збірник історій «Тисяча і одна ніч», у якому розповідається про зціленні психічно хворого володаря за допомогою казок. Тут вирішуються одночасно два завдання: розумна Шахеразада успішно зціляє хворого царя й водночас її розповіді лікують слухачів і читачів, які, сприймаючи зміст історій, включають отриманий досвід у свій внутрішній світ. Подібний вплив мають і інші східні історії, а також історії, що належать до європейської чи іншої культури.

Сьогодні можна говорити про наявність ключової, провідної ідеї, яка об'єднує майже всі наявні в практичній психології підходи: намагання спрямувати процес розвитку особистості, шляхом вивільнення її внутрішнього духовного потенціалу. Суть ідеї в забезпеченні необхідної динаміки, трансформації людського Я у світі, що швидко змінюється. З цього приводу О. Ф. Бондаренко [1] зауважує: «Виражена в різних термінах, які складають синонімічний ряд лексем: «розвиток», «ріст», ідея зміни, пов'язана з розвитком і актуалізацією особистісного потенціалу, співвідноситься з ідеєю й поняттям індивідуалізації К. Юнга, самоактуалізації А. Маслоу [3], особистісного росту К. Роджерса [6] і, в цілому, виражає деякий загальновизнаний ціннісний конструкт, що відображає реінтеграцію особистісного Я на основі нового досвіду і готовності до сприйняття нового досвіду». Іншими словами, мова йде про фактичний вплив на ті чи інші складові самосвідомості, які здійснюються в різних видах групової та індивідуальної психокорекційної та психорозвиваючої роботи, навіть, у тих, де подібна задача є другою чи не усвідомлюється. На це однозначно вказав В. В. Столін [7]: «Терапевтичний ефект буде проявлятися тією мірою, якою психотерапевтичний процес укріплює і добудовує структури самосвідомості і, Тим самим, активізує та оптимізує її роботу».

Як вказує І. В. Вачков [2]: «Один з прийомів, який активно використовується в тренінгах розвитку самосвідомості й зближує психологічну роботу з мистецтвом, це розповідь притч та історій. Вони можуть бути створені самим ведучим чи беруться з певних джерел й можуть бути трансформовані при викладі, залежно від того як складається ситуація. Основою будь-якої притчі є закладена в ній метафора. Досвід людини, пов'язаний з пізнанням власного внутрішнього світу, складає основу для величезної різноманітності метафор, в яких психічні процеси й стани, переживання й ідеї можуть трактуватися як предмети й живі істоти.

Якщо на свідомому рівні людина сприймає метафору як інший вигаданий світ і проживає її події не цілком серйозно, граючи, то її підсвідомість «вірить» в ту ситуацію, яка викладена у притчі як в реальну. Метафоричний смисл притчі часто засвоюється тільки на підсвідомому рівні і задає необхідну програму змін в поведінці, забезпечує переструктурування цінностей, поглядів і позицій.

Таким чином, метою даної роботи є розкриття особливостей використання притчі як методу психокорекційної та психодіагностичної роботи, а також дослідження особливостей притчі як одного з видів тексту.

Що ж таке притча? У класичному розумінні притча (слав. притька – випадок, подія) – це коротка алегорична, образна розповідь, яка часто використовується у релігійно-філософських вченнях для викладу повчальних істин. Однак, притча на відміну байки як правило не містить прямої настанови чи моралі. Слухач сам може її вивести – «Хто має вуха чути, той почує».

На наш погляд, притча як капсула, вона частоневелика за обсягом, але з дуже великим наповненням. Крім явного (найчастіше ірраціонального і фантастичного) змісту; притча має у собі прихований сенс, духовне наповнення.. Чим древніша та чи інша казка або легенда, тим вона мудріша і багатша на такі приховані сенс і тим більша ймовірність того, що вона є притчею в зазначеному значенні.

Є ще одна деталь, на яку хотілося б особливо звернути увагу. Оскільки притча створює нейтральний простір і обговорення відображених у розповіді подій іде у даному просторі, яке безпосередньо не торкається внутрішніх проблем і переживань особистості, притча надає можливість почути і прийняти те, що підходить людині, те, вона готова прийняти, як частину свого внутрішнього світу, частину свого життя. Притча не працює як певна технологія, вона лише відкриває можливість і з цією можливістю кожний може побудувати своє життя інакше. Іншими словами, вона надає можливість реконструювати своє життя й створити історію життя, яку людина готова прийняти.

Крім того, на наш погляд, розповідання притчі в процесі роботи психолога дає можливість поставити певні межі. Коли людина щось розповідає, вона щось визначає для себе, зв'язує свою розповідь у певну форму і надає їй значення. Таким чином створюється простір між читачем і текстом, розповідачем і слухачем.

Таким чином, працюючи із притчею, ми неминуче потрапляємо в поле діяльності наративної психології.

На даному етапі дослідження ми використовували готові розповіді. Але оскільки ми залишили притчу незавершеною, склався простір для породження нової історії. Нам важливо було дослідити, чи насправді в продовженні історії людина відображає свої думки, переконання, настанови. Тобто чи зможе дана розповідь «запустити» внутрішню роботу особистості і чи будуть відображені особистісні особливості людини в її оповіданні.

Перед розповіданням притчі учасниками заняття була дана інструкція: «Зараз вам буде запропоновано розповідь, закінчення якої допишете ви. Якби ви були автором оповідання, як би ви його продовжили. Послухайте початок розповіді, закінчіть її і запишіть закінчення.»

Розповідь про два глечика.

*У однієї старої китаянки було два великих глечика. Кожен із них висів на одному з кінців коромисла, яке вона закріплювала на шиї. У одного глечика була тріщина, а другий – був цілим і завжди приносив всю воду повністю. А тріснутий глечик приходив лише наполовину заповненим, бо дорога від річки до будинку була довга. Так тривало досить довго. Жінка приносила додому лише півтора глечика води. Зрозуміло, що цілий глечик пишався собою, а тріснутий – був пригнічений і нещасний, він соромився своєї **ущербності** і засмучувався, що міг виконати лише половину своєї роботи. Якось біля річки після двох років відчуття повного провалу, звернувся тріснутий глечик до старої жінки: «Я соромлюся себе, вода стікає із моєї тріщини весь шлях від річки до будинку!»*

Закінчення розповіді, яке запропонували учні 7-8 класів.

О. – дівчинка, 14 років. З 10 років живе у будинку сімейного типу. З батьками залишилася жити молодша сестра, кілька місяців тому народився іще одна дитина. За словами дівчинки, через матеріальне становище батьки не можуть забрати її у сім'ю, але дівчина дуже хоче повернутися додому і жити з сім'єю. Вона не розуміє і не приймає той факт, що молодша сестра живе з батьками, а вона повинна жити окремо від своєї родини.

«Коли принесу додому цілий глечик із водою, - подумала жінка – я візьму тріснутий глечик і віднесу його до гончара, щоб він його полагодив». Саме тоді тріснутий глечик стояв на полиці разом із цілим глечиком. Минуло досить багато часу. Тріснутий глечик став цілим, а цілий глечик виявився тріснутим. Тріснутий глечик пофарбували в золотистий колір, а цілий жінка викинула, бо був тріснув. І глечик, який лишився, зайняв у жінки найпочесніше місце. А тріснутий глечик викинули оскільки він пишався собою.

Д.- хлопець, 14 років, два роки тому батьки розійшлися. Папа із сином повернулися до України, а мама з молодшою сестрою залишилася в Ізраїлі. Вчиться у єврейській школі два роки, причому у деяких діях та вчинках заперечуючи своє єврейство. Поза школою позиціонує себе, як українець, який навчається у престижному київському ліцеї.

«Зробіть щось, я не хочу більше соромитися себе!» На це жінка йому відповіла: «Ну якщо тобі так погано і незручно, я тобі допоможу». Коли жінка прийшла з цим глечиком додому, вона його заклеїла. І глечик дуже зрадив і вже не соромився самого себе! А жінка була задоволена, що вона має два цілих глечика.

Р.- хлопчик, 14 років. Виявляє незалежність у мисленні й поведінці, постійне бажання бути у центрі подій, має виражені лідерські якості, оптимістичний, життєрадісний, з упевненістю у тому, що немає проблеми, яку б не можна було вирішити. Готовий допомогти, якщо того вимагає ситуація.

«Не страшно», - сказала жінка глечику. І глечик почав приносити стільки користі, скільки міг і та тривало дуже довгий час. А на цілий глечик він не звертав особливої уваги. Тріснутий глечик отримував задоволення від допомоги жінці. Головне не зовнішній вигляд глечика, а головне користь. Він прожив дуже довго з жінкою й допоміг їй багато в чому в житті, допоміг не померти з спраги. Хороша річ проживе дуже довго у хорошої людини.

Е. – дівчинка, 12 років, займає лідерську позицію серед ровесників.

І жінка відповіла: «Не хвилюйся глечик, я заклею тріщину і ти будеш знову цілим і не буде виливатися з тебе вода.» Глечик дуже зрадив, почувши слова жінки. Коли вона сама все зробила, то знову пішла по воду. Але глечик знову протікав. Тоді вона пішла у майстерню і попрохала майстра заліпити глиною тріщину. Майстер із радістю допоміг їй. Тоді жінка з глечиком прийшла додому і запитала: «Тепер ти щасливий?» І він відповів: «Я дякую тобі за твою допомогу.» Натомість другий глечик зрадив за свого колегу по роботі. І глечик вже не протікав.

Д.- хлопчик 13 років, живе у повній сім'ї, старша дитина. Невпевнений, тривожний, його часто не приймають і не розуміють ровесники. Постійно очікує підступу із боку ровесників і дорослих, часто розраховує на допомогу батьків. Не схильний сам приймати рішення. Не завжди вірить у щире ставлення оточуючих до себе.

«Допоможи мені!» Жінка наповнила його водою і пішла додому. Як завжди глечик приніс додому половину води. Там вона вилила воду у відро і зникла. Цілий глечик із глузуванням сказав: «Пхе, чого ти сказав жінці, що вмієш говорити, вона однаково тебе не пошкодує.» Настала ніч, але жінка не прийшла, а тріснутий глечик стояв і хвилювався, а другий глечик почувався нормально й спав. Наступного дня жінка повернулася з якоюсь смолою, вона замастила його діру і пішла набирати воду...

Э-к. хлопець, 14 років, стояв діагноз «аутизм», замкнутий, невпевнений у собі, з загостреним почуттям справедливості, у житті керується морально-етичними принципами, схильний чинити правильно, відповідно до своїх принципів, хоча піддається впливу.

Не бійся, - сказала жінка, - Ти маєш два способи. Перший - це вчинити люто і зробити так, щоб цілий глечик розбився. І друге – це знайти глину і з господинею заліпити діру. - Зрозуміло, - сказав глечик. Спочатку він хотів вчинити злобливо, а згодом, побачивши господиню зрозумів, що це спосіб. Зло буде не лише глечику, зло буде господині. І зробив по-доброму.

У чому полягала основна мета нашої роботи із притчею? Не даючи закінчення, розв'язку, основного змісту (можна сказати по-різному, але сенс залишається один і той же), ми, фактично, запропонували кожному з учасників вкласти свій власний зміст у дану притчу, розкриваючи таким чином певні власні погляди, особливості власного „Я”. Якого результату ми досягли даним видом роботи? Розкриття особистих якостей, можливість побачити того, хто знаходиться поруч із тобою інакше, виходячи з його внутрішніх особливостей, позицій, переконань.

З іншого боку, після написання закінчення оповідання, ми запропонували учасникам спробувати визначити, як закінчив розповідь той інший учасник. За допомогою такого прийому роботи людина може побачити, як її сприймають оточуючі, чи збігається це сприйняття зі своїм поглядом та власне «Я». Зауважимо, що закінчення підлітків вільні, різноманітні, багато в чому відбивають особистість дитини, її особливості сприйняття навколишнього світу, її погляд на цей світ.

З якою метою ми використовували даний вид роботи? Напевно, використовуючи притчі у роботі психолога, можна навчити дитину сприймати оточуючих такими, як вони є, поліпшити стосунки у колективі. Крім того, нам здається, що даний вид роботи

сприяє прийняттю власної особистості дитини, не зважаючи на певні зовнішні та внутрішні обставини.

Однак таємниця притчі, на наш погляд, у тому, що вона вчить незалежно від нашої цілі й бажання, кожна людина вкладає у її розуміння виключно своє. Вона побудована таким чином, що, зазвичай той, хто слухає чи читає її, пропускає розповідь через власне «Я». Тож меседжі обробленого оповідання та її оригінальної версії не завжди тожні. Отже, на наш погляд, притчу можна доволі вдало можна використовувати не лише з метою психодіагностики, психокорекції, але й як елемент психотерапевтичної роботи. Адже розуміння того, чому людина саме таким чином закінчила це оповідання, дає можливість розкрити внутрішній світ учасника.

А оригінальна версія закінчення оповідання, з якою ми працювали у кінці заняття, може мати як виховний, розвиваючий, так і корекційний характер. Жінка усміхнулася й сказала: «А чи помітив ти, що з твого боку над дорогою тягнеться грядка квітів, з другого боку – немає? Адже я знала про твою тріщину і тому висадила квіти з твого боку. І щоразу, коли ми повертаємося додому, ти поливаєш їх. Я вже два роки збираю букети прекрасних квітів та прикрашаю ними стіл. Якби ти не був такий, як ти є, не було б цієї краси у моїм домі».

Наостанок спробуємо виокремити та проаналізувати ознаки притчі як одного із видів тексту. Серед семіотичних особливостей притчі нами були виділені такі: зв'язність тексту та наявність сюжету. Сюжетно-лінійну побудову, на наш погляд, не можна зарахувати для її особливостей, оскільки в притчі часто присутні лакуни, які, начебто не заповнені. Але саме вони у процесі роботи із притчею відкривають простір для побудови читачем чи слухачем власного оповідання. Зазначимо, що в результаті автор чи оповідач далеко не завжди розкриває істинний сенс притчі, але незаповнений простір дає можливість для власної інтерпретації.

Аналізуючи структурні особливості притчі, ми дійшли висновку, що вона лише частково відповідає даним особливостям. Події у притчі необов'язково подано в хронологічному порядку. Безумовно, вони підпорядковані єдиній логіці оповідання, але ця логіка не завжди очевидна при першому сприйнятті оповідання. Немає як такої емоційної оцінки подій, але створюється певне емоційне тло оповідання. Дані особливості притчі відкривають простір для власної інтерпретації й емоційної оцінки, яка базується на особистісних особливостях людини, її досвіді, знаннях.

Можна також зауважити, що притча, як один із видів тексту, не структурована. Але нам здається, що її структурування йде поруч із процесом інтерпретації і осмис-

лення. Притча має наповнення, яке часто приховане у контексті, що дозволяє кожному наповнити її новими смислами, й бути не просто слухачем чи читачем, а співавтором розповіді.

І, нарешті, зупинимось на лінгвістичних особливостях притчі. Як ми вже зазначали у даному виді тексту, , не завжди можна простежити часову послідовність подій, ставлення до подій, які описуються. Хоча це твердження більше стосується емоційної оцінки, в притчі оцінка автора присутня як висновок, підсумок, основна ідея, прихований зміст, який більшою мірою стосується духовного рівня життя. У кожній притчі відображаються дії людини, які ведуть до визначених змін стану людини чи оточення. На нашу думку, одна з основних цілей, яку вона переслідує - показати, що людина не просто проживає своє життя, вона впливає на світ довкола себе, змінюючи його й змінюючись при цьому сама. У притчі також відбиті ускладнення чи конфлікт, виникнення і подолання перешкод. Хоча зауважимо, шляхи подолання не описуються, вони знаходяться читачем у процесі інтерпретації і тлумачення притчі.

На видається доцільним виділити також окремі функції притч. Насамперед, це *функція відображення*. Образний світ історій дозволяє наблизити їх зміст до внутрішнього «Я» людини й полегшує ідентифікацію з нею. Особистість може порівняти свої думки і переживання з тим, що розповідається у даній історії, і сприйняти те, що в даний час відповідає її психічним структурам.

Функція моделювання ситуації. Притчі за своєю суттю моделі ситуації та розуміння. Вони можуть відображати конфліктні ситуації та пропонують можливі способи їх вирішення чи вказують на наслідки окремих спроб розв'язання ситуації. Отже, вони допомагають вчитися за допомоги моделі. Зауважимо, що моделі у історіях не є чимось застиглим. Вони дають можливість людині по-різному інтерпретувати зміст притчі, подій, що викладені у ній, спів ставляти цей зміст із власною ситуацією.

Функція зберігання досвіду. Завдяки своїй образності притчі легко запам'ятовуються, і, будучи пов'язані з досвідом, допомагають зберігати його.

Функція трансляції традицій. У притчах відбиті соціальні, культурні і сімейні традиції, а також індивідуальні традиції як наслідок життєвого досвіду. У цьому сенсі притчі спрямовують думки за межі індивідуальної життєвої історії, надаючи таким чином можливість збагатити модель світу, усвідомити власні обмеження.

Таким чином використання історій, притч може стати важливим елементом в процесі психотерапевтичної роботи. Вони допомагають людині розширити межі свого розуміння і поглянути на свій досвід з більш гнучкої позиції. Як зазначає О. Немиринський [4] «Терапевтичне значення використання притчі... вербалізує переживання... й

те водночас утримує переживання на емоційно-образному рівні, тобто залишає його відкритим, рухомим».

Ще одна важлива перевага використання притчі у тому, що воно зустрічає менше опору у клієнта, ніж раціональна інтерпретація. Це обумовлено тим, що у притчі мова йде не про конкретну людину з її проблемою, а лише про персонаж історії, що часто має комічний характер. Завдяки ситуативній моделі будь-якої притчі можна в м'якій формі сказати людині те, на що вона могла б реагувати досить агресивно, якби це було б сказано у вигляді раціональної інтерпретації.

«Притча стає ніби фільтром, перетворюється для клієнта в щит, дозволяє хоча б на деякий час позбутися своїх захисних механізмів» [5]

Таким чином, нами було проаналізовано особливості притчі як одного з видів тексту, виокремлено функції притч, спираючись на які ми плануємо розробити структуру розвивальної роботи як з дітьми, так і з дорослими. Крім того, подальшу роботу з даної теми ми вбачаємо в дослідженні можливостей використання притчі в діагностичній, психокорекційній та психотерапевтичній роботі шкільного психолога.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості / О. Ф. Бондаренко. – Х. : Фаліо, 1996. – 238 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 1999. – 176 с.
3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М. : Смысл, 1999. – 424 с.
4. Немиринский О. В. Личностный рост в терапевтической группе / О. В. Немировский. – М. : Смысл, 1999.
5. Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия : пер. с нем. / Н. Пезешкян ; общ. ред. А. В. Брушлинского и А. З. Шапиро; предисл. А. В. Брушлинского, коммент. А. З. Шапиро. – М. : Прогресс, 1992. – 240 с.
6. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс. – К. : Рефл-бук, Ваклер, 1997. – 318 с.
7. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : МГУ, 1983. – 285 с.

Авторське право (с) 2011 Shilovska Olena Mykolaivna Шиловська Олена

Миколаївна

Отримано: 24.10.2011

Відрецензовано: 07.11.2011

Опубліковано: 18.12.2011