

Bajkoterapia jako rodzaj biblioterapii w procesie budowania zasobów osobistych i terapii.

Autor: dr Maria Molicka

Biblioterapia to metoda psychoterapeutyczna, oddziałującą poprzez literaturę na procesy poznawcze jednostki; na kształtowanie się lub przekształcanie schematów: “obrazu siebie” i “obrazu świata”.

Metoda ta ma za zadanie:

a) budowanie zasobów osobistych,

b) oddziaływanie terapeutycznie.

To, na ile oddziaływania terapeutyczne będą efektywne i trwałe, uzależnione jest od wielu czynników. Najczęściej metoda ta w terapii wymaga stosowania także innych terapeutycznych metod.

Ad **a)** Jeśli przyjmiemy, że rozwój jest procesem przekształcania się pod wpływem nowych doświadczeń, to budowanie zasobów poprzez literaturę polega na nabywaniu lub przekształcaniu się schematów poznawczych odnoszących się do obrazu siebie i świata. Odpowiednio dobrana lektura umożliwi budowanie optymizmu, tym samym zachęca do działania, odkrywania siebie, własnych walorów i swoich słabych stron. Budowanie obrazu siebie poprzez literaturę pomaga w rozwoju introspekcji; uświadamianiu, co mnie interesuje, jaki jestem, jakim chciałbym być, tym samym wpływa na samoocenę, a równolegle rozwija empatię, optymizm, humor, ułatwia poszukiwanie wartości, sensu życia i nadaje mu wymiar transcendentny. Literatura pozwala na lepsze zrozumienie innych, kształtuje bogatszy, bardziej zróżnicowany obraz świata. Zasoby osobiste kształtowane w oparciu o literaturę oswajają z różnymi wydarzeniami /habituacja/, dają wzory sposobów myślenia, odczuwania, zachowania, które sprzyjają zwiększaniu poczucia kontroli nad sobą i nad sytuacją, facylitują tym samym wypracowanie efektywnych strategii radzenia sobie ze stresem. Stres wg R. Lazarusa i S. Folkmana to “określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”.

W procesie indywidualnego szacowania sytuacji trudnej do możliwości sprostania jej wymogom jednostka dokonuje tzw. oceny pierwotnej, czy będzie to strata, zagrożenie lub wyzwanie. Następnie ocenia swoje możliwości poradzenia sobie, co R. Lazarus i S. Folkman nazywają oceną wtórną. Zasoby osobiste wpływają na ocenę pierwotną pełniąc rolę buforową, obniżają stres.

Ad **b)** Istotą terapii w koncepcji poznawczej jest rekonstrukcja osobowości, redukcja dysfunkcyjnych schematów poznawczych, tym samym kształtowanie korzystnych zmian w psychice.

Rola literatury w terapii polega na odbudowaniu czy zrekonstruowaniu pozytywnego obrazu siebie i świata.

Tak jak w terapii kognitywnej terapeuta uczy nowego sposobu myślenia o sobie i innych, tak literatura może pomóc w zmianie percepcji siebie i świata.

Terapia poprzez literaturę polega na:

- zastępczym zaspokojeniu potrzeb, odroczeniu gratyfikacji, tym samym redukcji napięcia emocjonalnego,
- dokonaniu wglądu odnoszącego się do świadomych struktur osobowości i poszerzeniu udziału świadomości,
- przeżyciu emocjonalnym pozwalającym na odreagowanie i uświadomienie własnego problemu.

W rezultacie może zachodzić rekonstrukcja osobowości i tym samym redukcja dysfunkcyjnych struktur poznawczych.

Budowanie zasobów poprzez bajkoterapię to oddziaływanie profilaktyczne, które szczególnie ważne jest w okresie dzieciństwa. Terapia dotyczy szeroko rozumianej pomocy psychoterapeutycznej polegającej na gromadzeniu wiedzy dotyczącej sytuacji trudnych, ułatwiających wypracowanie własnych sposobów redukcji napięcia; to proces zmian, jakie mogą zostać wywołane przez asymilację określonych treści prowadząc do kształtowania się skuteczniejszych sposobów radzenia sobie czy nawet rekonstrukcji osobowości.

Uczenie się poprzez literaturę zachodzi w oparciu o mechanizmy naśladownictwa i identyfikacji oraz uczenia się ze zrozumieniem – recepcji wiedzy narracyjnej.

Bajki terapeutyczne są formą pomocy psychologiczno-pedagogicznej; zawierają treści mające na celu wsparcie poznawcze i emocjonalne dziecka. Dzięki czemu zachodzi budowanie zasobów osobistych i oddziaływanie terapeutyczne.

Wspieranie w bajkach terapeutycznych to pomoc psychologiczno-pedagogiczna poprzez dostarczenie dziecku korzystnego, zastępczego doświadczenia służącego wypracowaniu efektywnych strategii radzenia sobie w sytuacjach emocjonalnie trudnych, co w rezultacie sprzyja redukcji negatywnego napięcia emocjonalnego. Wsparcie społeczne H. Sęk i R. Cieślak określają jako "rodzaj interakcji społecznej, która zostaje podjęta przez jednego lub obu uczestników w sytuacji problemowej, trudnej, stresowej lub krytycznej...". Literatura zapewnia zastępcze doświadczenie poprzez opis, dialog, refleksję dotyczącą wydarzeń, tym samym umożliwia wsparcie: emocjonalne, informacyjne, instrumentalne, a także duchowe.

Wsparcie emocjonalne poprzez literaturę stwarza możliwość porównania siebie z innymi, ponieważ zastępczo doświadczą, że innym dzieciom zdarzają się podobne a nawet trudniejsze sytuacje. Teoria porównań społecznych opracowana przez Leona Festingera mówi, że "...poznajemy swoje własne zdolności i postawy poprzez porównywanie się z innymi ludźmi". Autor ten wymienia różne rodzaje porównań, które służą różnym celom. Wskazuje między innymi na porównania społeczne w dół, czyli takie, kiedy porównujemy się z kimś, kto jest w trudniejszej sytuacji. Odkrycie takiej analogii służy podtrzymaniu pozytywnej samooceny.

Wsparcie emocjonalne pozwala zastępczo doświadczyć akceptacji, zrozumienia, buduje więzi z bohaterami. Umożliwia również wyrzucenie z siebie nagromadzonych negatywnych emocji, czy kreowanie pozytywnych.

Wspieranie informacyjne to "...dzielenie się własnym doświadczeniem przez osoby przeżywające podobne trudności. Wsparcie takie odpowiada także za potrzebę zrozumienia sensu stresowych wydarzeń i ich przyczyn oraz atrybucję ich sprawstwa".

Polskie Stowarzyszenie Studentów i Absolwentów Psychologii – projekt „**Bajkowe Spotkania**”
www.pssiap.amu.edu.pl/bajkowe_spotkania

Wsparcie instrumentalne to przekazywanie informacji o skutecznych sposobach postępowania, strategiach radzenia sobie. Taką właśnie rolę pełnią różnego rodzaju poradniki, biografie itp.

Wsparcie duchowe jest szczególnie przydatne w sytuacjach krytycznych, w sytuacjach “cierpienia i bólu duchowego związanego z sensem życia i śmierci...”.

Wsparcie buduje nadzieję, poprawia nastrój, motywuje do działania, wyzwala energię.

W procesie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w bajkach terapeutycznych odnaleźć można odpowiedzi na dręczące pytania dotyczące aktualnie przeżywanych problemów. Dzięki temu dzieci inaczej oceniają siebie, poznają inne sposoby radzenia sobie. Wsparcie może wpływać na ocenę wtórną / w koncepcji R. Lazarusa/, przez budowanie zasobów, co wyjaśnia jej wpływ na redukcję napięcia.

Bajki terapeutyczne są formą pomocy psychologiczno-pedagogicznej; zawierają treści mające na celu wsparcie poznawcze i emocjonalne. Dzięki czemu zachodzi budowanie zasobów osobistych i oddziaływanie terapeutyczne.

Bajki te oswiają je z różnymi trudnymi emocjonalnie sytuacjami, pozwalają zdystansować się wobec problemów; dzięki bajkom dzieci lepiej rozumieją trudne sytuacje, poznają sposoby radzenia sobie, dowiadują się, że inni przeżywają podobnie zdarzenia... Oddziałują w profilaktyce przygotowując dziecko do nowych sytuacji, pomagają radzić sobie z problemem aktualnym czy też takim, który zalega i boli. Poprzez metafory i symbole dziecko w bajce odnajdzie swój problem, przepracuje emocjonalnie i poznawczo. W bajce nie znajdzie “instrukcji obsługi”, lecz poprzez treści w niej zawarte uczy się pomagać sobie. Zalegające negatywne emocje, głównie lęki, mogą wyrządzić wiele szkody przyczyniając się do ukształtowania lękowej osobowości.

Bajki pomagają w kształtowaniu pozytywnej wiedzy o sobie; że rozumiem, wiem, co należy zrobić, że potrafię poradzić sobie.

Rodzaje bajek terapeutycznych:

1. Bajki psychoedukacyjne.

Bajki psychoedukacyjne służą redukcji lęków głównie poprzez ułatwienie zmiany w sposobie myślenia o sytuacji trudnej emocjonalnie. Zmiana sposobu myślenia powoduje inne odczuwanie i w rezultacie prowadzi do zmian w zachowaniu. Można wykorzystywać te historyjki w profilaktyce, by “zaszczepić” dziecko przed nową, nieznaną, a tym samym budzącą niepokój sytuacją np.: jeśli dziecko obawia się dentysty, lub jeśli chcemy przygotować do hospitalizacji, na śmierć ulubionego zwierzątka itp. Niektóre lęki powstają na skutek negatywnych doświadczeń dziecka lub po „zainfekowaniu” lekiem poprzez straszenie przysłowiowym kominiarzem czy potworami rodem z filmowych bajek Ten typ bajki powinien dawać wzory innego sposobu myślenia o sytuacji trudnej, innego odczuwania i oczywiście, wskazywać na inne sposoby zachowania prowadzące do rozwiązywania problemu Nie może to być jednak moralizatorstwo, ale propozycja, którą dziecko zaakceptuje, przyjmie lub odrzuci. Dziecko poprzez zawarte w treści symbole i metafory samodzielnie odkryje swój problem, co facylituje zmianę sposobu myślenia, odczuwania i zachowania.

W bajkach tych oddziałujemy głównie na procesy poznawcze dziecka poprzez:

- osvajanie z sytuacją zagrożenia,
- przedstawienie jej tak, że staje się dlań zrozumiała,
- zapoznanie ze słownictwem dotyczącym emocji, wyjaśnienie związków przyczynowo-skutkowych między zdarzeniem a doznawaniem emocji,
- racjonalizowanie problemu, pokazanie wzorów skutecznego działania, innego myślenia o sytuacji trudnej i tym samym innego odczuwania,
- przedstawienie różnych trudności, zachęcanie do mówienia o problemach, poszukiwanie skutecznych rozwiązań,
- uczenia myślenia pozytywnego nastawionego na działanie.

2. Bajki psychoterapeutyczne.

Bajki psychoterapeutyczne mają za zadanie skompensować niezaspokojone potrzeby bezpieczeństwa, miłości, przynależności, akceptacji i uznania, zastępczo dowartościować. Ich rola polega na redukcji lęków związanych z niezaspokojonymi potrzebami, niskim poczuciem własnej wartości. Fabuła musi być bardziej rozbudowana.

Bajki te wspierają poznawczo, zawierają w sobie, zatem elementy bajki psychoedukacyjnej poszerzone o wsparcie emocjonalne.

Bajka psychoterapeutyczna zawiera, poza wyżej wymienionymi sposobami wspierania poznawczego, także wspieranie emocjonalne, które polega na:

- daniu poczucia, że nie jestem sam, że inni podobnie czują, myślą i zachowują się /odbudowanie w ten sposób pozytywnej samooceny /,
- umożliwieniu wyzalenia się, ekspresji uczuć, w rezultacie dokonuje się ich redukcja,
- budowaniu nadziei.

Bajka psychoterapeutyczna musi być mocno zakorzeniona w sytuacji lękotwórczej. Ułożenie takiej bajki wymaga dobrej analizy przyczyn, uwarunkowań, objawów poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych doznawanych lęku.

Bajka psychoterapeutyczna znajduje zastosowanie, gdy dziecko aktualnie znajduje się w trudnej emocjonalnie sytuacji lub, gdy jej doświadczyło. Dotyczy to szczególnie takich sytuacji jak: pojawienie się rywala do uczuć rodziców, czyli urodzenie się brata czy siostry, adaptacja do przedszkola, adopcja, rozwód rodziców, choroba bliskiej osoby itp. Bajki te również można stosować w profilaktyce, dziecko słyszy o różnych wydarzeniach, często nie rozumie ich, nie potrafi o nich rozmawiać, co może generować negatywne, zalegające emocje. Bajka terapeutyczna spełni swoją rolę, kiedy dziecko ją przyjmie; to znaczy przeżyje, przepracuje, przez co wpłynie na jego sposób myślenia, odczuwania, zachowania. Najczęściej dokonuje się to wówczas, gdy wiele razy do niej wraca.

3. Bajki relaksacyjne.

Bajki relaksacyjne mają nieco inny charakter, jak sama nazwa wskazuje, służą odprężeniu, relaksacji, regeneracji zasobów osobistych.

Bajka relaksacyjna wspiera dziecko w rozwoju wizualizując pozytywne obrazy mające na celu wywołanie uspokojenia, odprężenia. Opierając się na założeniach treningu autogennego Schulca, którego celem jest rozluźnienie, redukcja napięcia mięśniowego, a przez to oddziaływanie na autonomiczny układ nerwowy. Model bajki opiera się na wizualizacji, która ma wyzwolić określone stany emocjonalne. W jej strukturze są stałe elementy wzorowane na treningu autogennym; a mianowicie w części początkowej występują elementy uzasadniające zmęczenie, znużenie i elementy uspokajające, rozluźniające. W drugiej, środkowej powinny znaleźć się elementy opisujące stan bezpieczeństwa, spokoju, bezwładu, ciężaru, ciepła. W ostatniej stopniowo przechodzić od relaksu do elementów wywołujących przyływ energii po odpoczynku, rzeźkość, radość życia, poczucie, że świat jest piękny. W tym końcowym momencie dobrze jest zobrazować to wyobrażeniami związanymi z wodą, kąpielą, wodospadem, pić wody ze źródła czy lataniem. Niektóre elementy można powtarzać, by pogłębić relaks dziecka.

Wizualizowane obrazy powinny zwierać struktury: wzrokową, słuchową, czuciową, a także, o ile to możliwe, zapachową. Dominującymi kolorami tworzonych wyobrażeń powinny być zielony i niebieski, którym to przypisuje się znaczenie kojące. Opisywane zdarzenia, jak i wybór bohatera, dobrze jest kojarzyć ze światem roślinnym, zwierzęcym, dziecku znanym. Elementy związane ze sferą słuchową dotyczyć powinny np. wolnego, niezbyt głośnego szumu fal, czy też podmuchu wiatru, odgłosy cichego śpiewania, wibracji powietrza, jaki wydaje muszla, echo itp. Czuciowa powinna obejmować doznania zmysłowe związane z dotykiem, położeniem ciała, odczuwaniem wewnętrznego rytmu ciała, a węchowa przywoływać znane i przyjemne zapachy.

Wydaje się, że bajki relaksacyjne przy długotrwałym stosowaniu pomogą dziecku samodzielnie przywoływać obrazy mające kojące dla niego znaczenie.

Bajki te znajdują zastosowanie w profilaktyce i terapii.

Przedszkola są optymalnym miejscem do ich powszechnego stosowania. Szczególnie należałoby je polecać logopedom w ich indywidualnej pracy z dzieckiem jako element wstępny, rozluźniający, redukujący napięcie. Czas opowiadania bajki: 3-7 minut.

Przy opowiadaniu bajki relaksacyjnej ważne jest, byśmy sami byli odprężeni, mieli wyrównany oddech, czytali cicho bez przesadnej deklamacji. Lekturze może towarzyszyć muzyka.

Bajki terapeutyczne potrzebne są także rodzicom. Pomagają im odnaleźć to, o czym dawno zapomnieli, odkrywają na nowo świat oglądany oczyma dzieci i czynią go własnym. Nowe technologie już na dobre zadomowiły się i często oddalają od siebie najbliższych; rodziców, i dzieci, a opowiadanie czy czytanie bajek zbliża, co skutkuje silniejszą więzią, wzajemnym rozumieniem się, spędzaniem czasu, który jest radosnym byciem razem.

Henszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Człowiek w sytuacji stresu, Uniwersytet Śląski, Katowice 2000

L. Grzesiuk, , [red.] Psychoterapia PWN, Warszawa 1994;

M. E. P. Seligman, E. F. Walker, D. L. Rosenhan, Psychopatologia, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2001;

H. Sęk, Wprowadzenie do psychologii klinicznej, Scholar, Warszawa 2003.

H.Sęk, Cieślak R./red/ Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. PWN, Warszawa 2004

E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert, Psychologia społeczna, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 1997