

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ  
СПРАВ**

**АРТТЕРАПІЯ  
І ВІЙНА:  
контексти і досвід  
практичної роботи**

**Коллективна монографія**



**Львів – 2023**

УДК  
ББК  
К 17

*Рекомендовано до друку Вченою радою Львівського державного  
університету внутрішніх справ  
(Протокол №14 від 28 червня 2023 р.)*

**Рецензенти:**

**Ковальчук З. Я.** – доктор психологічних наук, професор завідувач кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ.

**Підлипна Л. В.** – кандидат психологічних наук, доцент, директор Івано-Франківського обласного центру практичної психології та соціальної роботи, директор Асоціації практикуючих психологів Івано-Франківської області, психолог, арт-терапевт, гештальт-терапевт.

**Наукова експертиза:**

**Вознесенська О. Л.**, кандидат психологічних наук, старша наукова співробітниця, старша наукова співробітниця лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, членкиня Ради правління ГС «Національна психологічна асоціація», президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація».

**Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи.** /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: К 17 ЛьвДУВС, 2023. 283с.

Колективну монографію присвячено висвітленню результатів роботи психологів з використанням арттерапевтичних технік у супроводі та надання психологічної допомоги особам, що переживають події війни в Україні.

У монографії презентовано результати використання низки арттерапевтичних технік, методів та методик, завдяки яким можна розширити професійний арттерапевтичний арсенал та інструментарій та окреслити особливості, переваги, проблеми та ризики його застосування.

Колективна монографія адресована практичним психологам, арттерапевтам, науково-педагогічним працівникам та здобувачам закладів вищої освіти, науковцям.

*Усі публікації подано в авторській редакції*

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> ( <i>Вознесенська Олена</i> ) .....	4
--	---

### РОЗДІЛ 1.

#### ЗЦПЛЕННЯ МИСТЕЦТВОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: СТРАТЕГІЇ РОБОТИ, МАТЕРІАЛИ, ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

<b>КАТОЛИК Галина.</b> Арттерапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами в час широкомасштабної війни росії в Україні.....	8
<b>ВОЗНЕСЕНСЬКА Олена.</b> Ризики та обмеження застосування арттерапії в час війни.....	37
<b>ЛЕВУС Надія.</b> Застосування арттерапевтичних конфронтацій у роботі з травмівними спогадами.....	57
<b>ОДИНЦОВА Галина.</b> Можливості казкотерапії у трактуванні клієнтських казок.....	70
<b>АНДРУШКО Людмила, ЛЕГКА Андріана.</b> Пошук психологічного ресурсу у кольорі в умовах воєнних дій.....	88
<b>ЦИМБАЛА Олеся.</b> Терапевтичні властивості глини: особливості застосування в умовах війни.....	98
<b>БЕРЕЗОВСЬКА Лариса.</b> Піскова терапія у роботі з втратою в умовах війни: можливості діагностики.....	112

### РОЗДІЛ 2.

#### ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

<b>КАЛЬКА Наталія.</b> Арттерапевтичний потенціал артбуку у роботі із резильєнтністю особистості у час війни: рефлексивний аналіз.....	129
<b>ГРИЦІВ Наталія.</b> Метафоричні карти в просторі формування успішної особистості (за результатами впровадження авторської тренінгової програми Make yourself) .....	148
<b>АНДРУНИК Василь, КАЛЬКА Наталія.</b> Особливості застосування арттерапії у віртуальній реальності у роботі з дітьми з РАС.....	159
<b>БАРДИН Наталія.</b> Особливості здійснення психологічного супроводження поліцейських із застосуванням засобів арттерапії в умовах воєнного стану...	173

### РОЗДІЛ 3.

#### АРТТЕРАПІЯ ДІТЕЙ: СТАБІЛІЗАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

<b>АЛЕКСАНДРОВ Денис.</b> Психологічна допомога дітям в умовах війни засобами ігрової анімації.....	193
<b>МРАКА Наталія.</b> Арттерапія в роботі з дітьми ВПО.....	223
<b>УГРИН Ольга.</b> Коли бракує слів... Арттерапія у роботі з переживанням травмівного досвіду дітей, які постраждали внаслідок війни.....	237
<b>ЛУЦЕНКО Олена.</b> Можливості арттерапії в супроводі дітей та підлітків в умовах війни: застосування образу руки.....	250
<b>КРУКЕНИЦЬКА Ольга.</b> Застосування арттерапевтичних технік у роботі з ресурсними стани у дітей з окупованих територій. ....	263
<b>СКАКОВСЬКА Анастасія.</b> Арттерапія як метод подолання страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями в умовах стаціонарного лікування...	273

**Одинцова Галина,**

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувачка кафедри практичної психології

Інституту управління, психології та безпеки

Львівського державного університету внутрішніх справ

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7102-7724>

## **МОЖЛИВОСТІ КАЗКОТЕРАПІЇ У ТРАКТУВАННІ КЛІЄНТСЬКИХ КАЗОК**

**Анотація.** У статті проаналізовано сучасні тенденції застосування казкотерапії у роботі з клієнтами; визначено психологічні особливості та можливості казкотерапії; описано результати трактування клієнтських казок за такими критеріями: головний герой, найважливіші події, архетипічна символіка, психологічні потяги, емоційне реагування на малюнок до казки.

**Ключові слова:** казка, казкотерапія, авторська казка, трактування казки, війна.

**Abstract.** In the article modern trends in the use of fairy tale therapy in working with clients are analyzed; psychological features and possibilities of fairy tale therapy are determined; the results of the interpretation of clients' fairy tales are described according to the following criteria: the main character, the most important events, archetypal symbolism, psychological urges, emotional response to the picture of the fairy tale.

**Key words:** fairy tale, fairy tale therapy, author's fairy tale, interpretation of a fairy tale, war.

**Вступ.** Повномасштабна війна, яку розпочала росія, змінила життя українців назавжди. Люди живуть у стані постійного стресу, тривоги та невизначеності, зіштовхуються з безліччю непростих ситуацій. Складності ситуації додає те, що достеменно невідомо, коли саме припиняться бойові дії

і ми зможемо повернутися до нормального життя. У таких складних та загрозованих умовах відбувається безліч негативних процесів. Підготувати людину до конструктивного проживання та переживання фруструючих та невизначених ситуацій покликані казки як архаїчна архетипічна матриця формування свідомості людини.

Коли людина опиняється у важких життєвих ситуаціях, виникає відчуття існування непереборної перешкоди. При цьому дії виявляються незавершеними, оскільки сама людина не знає як їй поводитися. Написання казки дає можливість здійснити завершальну дію, знайти вирішення проблемної ситуації, а відтак, подолати тривожність, здобути впевненість, адаптуватися до наявних умов сьогодення, побудувати ефективні шляхи взаємодії.

З кожним днем казкотерапія набуває більшої популярності. Це пов'язано з тим, що зміст казки зрозумілий на двох рівнях – і на свідомому, і на підсвідомому.

Казкотерапія – це різновид арттерапії, в якому використовуються казкової історії для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом.

Народні казки – це синергія історичного досвіду людства про те, як виживати в цьому світі. Авторська казка, яку створює людина, працює так само. Як би не розгорталася історія на початку, важливо, аби фінал був позитивним [1].

Казкотерапія як специфічний різновид психотерапевтичної практики існує з кінця ХХ століття. Казку як засіб збагачення життєвого досвіду та особистісного зростання люди використовують століттями. Казка, яка наділена діагностичною та зцілювальною функціями, також є засобом психодіагностики, психокорекції та психотерапії.

Казки з прадавніх часів не тільки розважали і повчали, а й були засобом народної психотерапії задовго до того, як психотерапія стала

професійним заняттям, оскільки казка поєднує у собі унікальний наратив однієї особистості і типову історію, притаманну більшості [2].

**Виклад основного змісту.** Використання казок у психотерапевтичній практиці характерне для багатьох психологічних напрямів. До казок у своїй творчості зверталися відомі зарубіжні психологи К. Г. Юнг, Е. Фромм, Г. Дікманн, Е. Берн, Е. Гарднер, А. Менегетті, М.-Л. фон Франц та ін.

Українські науковці Ю. Алімова, О. Бреусенко-Кузнецов, О. Василевська, М. Заброцький, О. Мартиненко, Г. Мікляєва, В. Солодухов, Л. Терлецька, Р. Ткач ґрунтовно вивчають теоретичні та практичні аспекти роботи з казкою, форми і особливості її впровадження в індивідуальну та групову роботу.

На думку К. Г. Юнга, легенди, міфи, казки значною мірою полегшують процес індивідуалізації саморозвитку особистості на основі встановлення зрілого балансу між несвідомим та свідомим «Я». Саме К. Юнгу належить першість у використанні казок у психотерапевтичній практиці. Він вважав, що казки представляють колективне несвідоме, яке, перетворюючи досвід, накопичений протягом поколінь, може давати нове бачення складних для свідомості ситуацій. Психологічне трактування казки полягає в тому, що всі казкові персонажі, дії, тварини, місця та символи є внутрішніми душевними поривами, імпульсами, переживаннями і прагненнями. Казка – це певною мірою сон, а він, за словами К. Г. Юнга, «є театром, де сновидець є сценою, актором, суфлером, режисером, автором, глядачем і критиком» [3, с. 32].

Психоаналітичний напрям пропонує аналіз казок з акцентом на емоційному компоненті, переживаннях, пов'язаними із казковими образами. Схема трактування казки базується на функціях свідомості – розум, почуття, відчуття, інтуїція.

Ганс Дікманн у своїй книзі «Живі казки» [4] зазначає, що опинившись у ситуаціях, які для нас є новими і часто небезпечними, ми, перш за все, намагаємося уявити собі, яким чином ми могли б подолати перешкоди, які

виникають перед нами, які завдання вирішити і перед якими небезпеками встояти. І у цьому можуть допомогти колективні традиційні образи, які, якщо ми зуміємо їх правильно зрозуміти, за допомогою своєї символіки покажуть нам, як людина в подібних випадках діє чи могла б вчинити. Мова цих образів багатозначна і глибинна як будь-який справжній символ, як кожен носій значення, що спонтанно виникає, дозволяє уявити внутрішній зміст, який не проявити жодним іншим способом. Також багатозначним може бути і розуміння казки. Психологічний зміст є лише частиною можливих внутрішніх змістів, і у певний період життя символ додатково наповнений своїм конкретним змістом. Так досягається нове, поглиблене значення та подальше тлумачення. Відтак, казка, перебуваючи поряд з нами із самого дитинства наповнює наше життя символами та образами, які ми можемо використовувати опинившись у складній життєвій ситуації.

Представники екзистенційної психології використовують своєрідний підхід до трактування казки. Е. Фромм відмовляється від терміну «інтерпретація» та використовує поняття «розуміння» стосовно снів, міфів та казок. Мова символів, якою вони написані, – це єдина універсальна мова, тому йдеться про розуміння, а не про розгадування якогось коду. Власне розуміння символів дозволить людині глибше пізнати себе, а не тільки допоможе психотерапевту у лікуванні психічних розладів [5].

Гештальт-підхід працює із казкою через призму порівняння зі сновидіннями. Сон як казка є зрізом свідомості, в якому відображається несвідоме. Зміст сну як частини несвідомого відображено у формі символів. Тобто йдеться про можливість бачити сні «на замовлення», в яких використано символи за бажанням клієнта – він обирає події, персонажів, мету. Відтак психолог разом із клієнтом будує місток між казковою реальністю та життям клієнта.

Транзактний аналіз зосереджується на рольовій взаємодії персонажів казок: трактування відбувається шляхом порівняння казкового персонажа із

реальною людиною, аналізується її роль, яка може бути покладена в основу життєвого сценарію клієнта [6].

У позитивній психотерапії казки використовуються як метафори, які мають виховне та терапевтичне значення. Зміст кожної історії людина сприймає індивідуально, залежно від свого способу мислення. Якщо історії та притчі підбрано правильно, то вони дають можливість дистанціюватися та по-іншому поглянути на власні конфлікти і знайти способи їх вирішення. Казки пропонують різні варіанти дій, можливість вибору, створюють певний простір для оцінювання життєвої ситуації [7].

З позиції архетипічної психології [8] клієнтські казки аналізують відповідно до архетипічної символіки. До першого рівня належать казки, сюжет яких побудовано довкола Персони (маски). В таких казках відображено конкретні взаємостосунки в фізичній реальності і в яких можна провести аналогії з реальними життєвими ситуаціями. На цьому рівні казковий герой прагне до взаємодії із суспільством. Вирішення власних проблем не виходить за межі встановлених суспільних норм і принципів моралі.

Казки другого рівня відображають потреби духовного зростання та розвитку на рівні архетипів Тіні, Аніми / Анімуса. Для авторів казок актуальними є теми довіри і зради, любові і ненависті, свободи і залежності, освоєння нових можливостей, пізнання своїх прихованих здібностей, прийняття протилежностей, задоволення потреби у самостійних рішеннях і виборах.

Головною метою казок третього рівня є бажання автора знайти рівновагу та гармонію. Автора хвилюють теми, що торкаються теми сенсу життя. В казках цього рівня автор готовий прийняти допомогу певних вищих сил, він чекає і бажає, щоб його вчинками керувала Самість як регулюючий і об'єднуючий центр душі.

Варто зазначити, що відомий український педагог В. О. Сухомлинський казав: «Казка – це зернятко, з якого проростає емоційна



оцінка дитиною життєвих явищ». Він вважав, що знайомі з дитинства казки на все життя відкладають у серці «зернятка людяності, з яких складається совість» [9, с. 185]. В.О. Сухоминський одним із перших обладнав дитячу кімнату казки, під час відвідування якої дитина на деякий час ніби опинялася у чарівному світі і могла уявити себе позитивним казковим героєм. Український педагог наголошував на цінності процесу складання казки для розвитку та виховання особистості. Сьогодні вислови В. О. Сухомлинського є актуальними – «казка – благородне і нічим не замінне джерело виховання любові до Вітчизни. Казка виховує любов до рідної землі вже тому, що вона – творіння народу. Створені народом казкові образи, що живуть тисячоліттями, доносять до серця і розуму дитини могутній творчий дух народу [9, с. 114].

Таким чином, казка супроводжує людину впродовж всього життя – починаючи з віку немовляти і до старості довкола нас звучать фантастичні історії. Казка розсуває рамки звичного життя, відтак дає можливість стикнутися з такими складними явищами і почуттями як життя і смерть, любов і ненависть, гнів і співчуття, зрада і підступність. Казка – це давній спосіб підтримати людину за допомогою слова. За допомогою міфів, легенд, переказів приходило розуміння про існування добра і зла, життя і смерті, історії завжди несли певний зміст, послання, вирішення різних проблем.

Коли людина створює казку і проговорює її вголос, вона ідентифікує себе з головним героєм, набуває сили, чарівних здібностей і позитивних якостей цього героя. А відтак, діапазон її психологічного ресурсу розширюється – вона стає сильнішою за свій травматичний досвід.

Терапевтичний вплив казкотерапії відбувається на двох рівнях: вербальному та невербальному. Рекомендується починати роботу на вербальному рівні (сприймання казки, написання казки), продовжувати на невербальному (малювання, ліплення), в на завершальному етапі знов застосовуються вербальні засоби (обговорення казки, дискусійна форма роботи).

З метою аналізу можливостей казкотерапії у трактуванні клієнтських казок використано метод написання авторської казки клієнтом. Кожному із досліджуваних подано інструкцію: «написати казку на визначену тему: «Про життя і смерть». Існує можливість додавати необмежену кількість героїв та придумувати який завгодно сюжет».

Після написання казки досліджуваним запропоновано відповісти на такі питання:

- в чому основний зміст (мораль) казки?;
- чи подобається Вам казка?;
- хто є головними героєм (-ями) казки?;
- які основні події казки?;
- як співвідноситься зміст казки із ставленням до життя та смерті?;
- що було до подій у казці? Що було після?;
- чи хочете Ви щось змінити в казці [10]?

Також досліджуваним запропоновано намалювати малюнок до казки та написати, які емоції та почуття виникли після малювання.

У дослідженні взяло участь 22 особи жіночої статі віком 18-23 роки. Дослідження проводилося у червні 2022 року у м. Львові. У зв'язку із бойовими діями на території України дослідження проводилося онлайн, всі досліджувані були у безпеці.

На першому етапі аналізу отримані тексти казок, відповіді на питання і малюнки казки інтерпретовано за такими критеріями:

- **головний герой** (автор ідентифікує себе із головним персонажем або це може бути хтось із оточення);
- **найважливіші події** (кількість свідчить про енергійність казки, про внутрішню енергію автора);
- **архетипічна символіка** (сюжет казки побудовано довкола Персони, Тіні чи Самості);
- **психологічні потяги** – перемога життя (орієнтація на Ерос) або перемога смерті (орієнтація на Танатос);

- *емоційне реагування* на малюнок до казки.

Так, *головними героями* казок здебільшого (46 %) були хлопець і дівчина, принц та принцеса. У таких казках йшлося про цінність стосунків, бажання бути поруч за будь-яких обставин. Авторки ідентифікували себе із героїнею, яка наділена жіночими рисами: красою, мудрістю, впевненістю, чесністю, справедливістю, загадковістю, вірністю.

У 18 % опитуваних головними героями казок стали брати та сестри. Вони з теплотою та чуйністю ставилися один до одного. Перешкоди, які виникали на шляху до щасливого життя, долалися спільними зусиллями. Лише в одній казці є розповідь про двох сестер, між якими з'являється конкуренція, проте у фіналі вони зберігають теплі сестринські стосунки. 36% казок присвячено історіям, в яких головний герой чоловічої статі. Враховуючи те, що всі опитувані – жінки, наявність такого персонажа свідчить про потребу на цьому життєвому етапі проявити та задіяти чоловічі риси, поводитися маскулінно або є бажання володіти такими рисами.

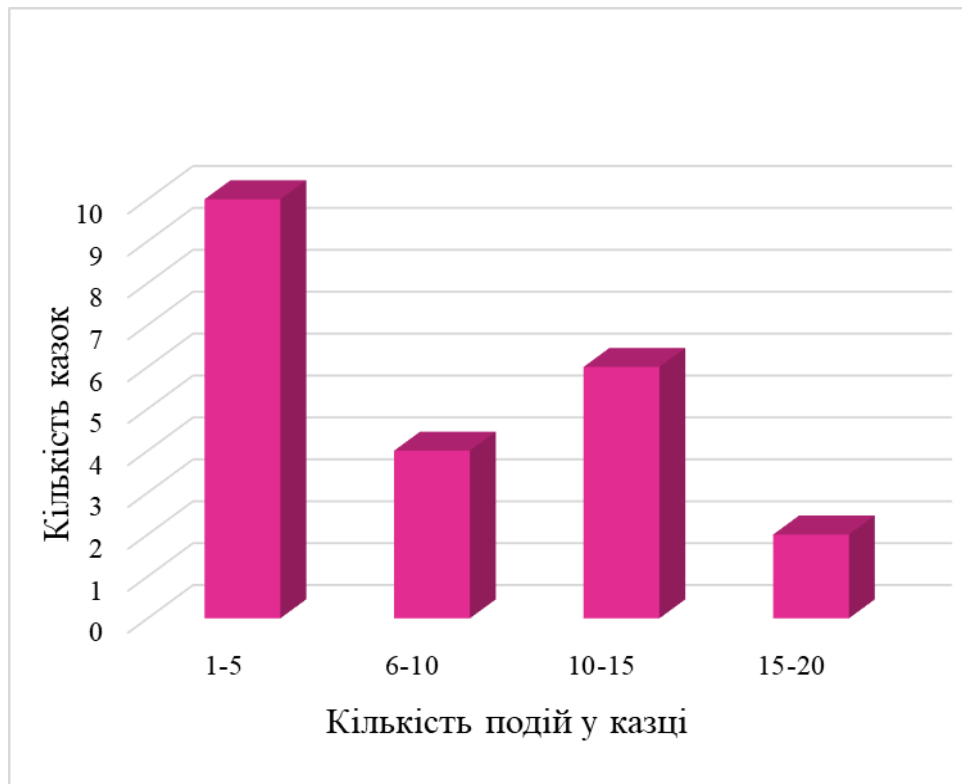
Так, у казці про Грофмана головний герой мав багато рис, які допомогли йому досягти мети: *«Жив в невеличкому містечку богатир на ім'я Грофман, і одного дня у нього запланована зустріч з чаклуном, щоб позмагатись з ним, адже він закрив його найдорожчу, найкращу дівчину, на якій він хотів одружитись. У нього було завдання – будь-яким способом визволити свою Ліну. І ось настав цей день «Х», і Грофману потрібно було іти, взяв він свого щасливого коня, який завжди приносив йому вдачу. ... Але він не здавався, зліз з свого коня і пішов разом з ним, щоб можна було захиститись, він взяв в руки свій меч...*

У казці про діда Семена описано як він тяжко працював, адже думав тільки про те, як стане найбагатшим та найуспішнішим у селі, і зовсім забував за свою родину: *«Одного вечора, після важкого робочого дня, дідусь Семен ліг спати. Він дуже втомився, адже весь час був на ногах, займаючись роботою. Його мрією було у глибокій старості стати найбагатшим чоловіком у селі. Міцно заснувши, він побачив такий сон: на*

зеленій галявині, освітленій сонечком, сиділо Життя. З іншого боку, у чорній пітьмі сиділа Смерть. Вони голосно про щось розмовляли. Прислухавшись, дідусь почув їхню розмову. «Люди так довго живуть і завжди скаржаться, що ще не все зробили, – зауважила Смерть». «Та ні, мені так шкода людей, вони мають так мало часу, щоби встигнути зробити все, що запланували», – сказало Життя. Смерть хвилинку подумала і сказала: «Усе життя люди метушаться, кудись біжать, щось роблять. Вони мають час на сварки і образи, погані вчинки і байдужість, однак, коли вони зустрічаються зі мною, то завжди просять лише одного – ще раз побачитись зі своїми дітьми, батьками, братами чи сестрами. Вони не цінують свого життя і свого часу, адже могли би зробити набагато більше, якщо би не гаяли часу на дурниці». Раптом дідусь Семен прокинувся, він швидко піднявся, одягнув новий святковий одяг, набрав повну сумку гостинців і пішов до своїх рідних. Він зрозумів, що найбільший його скарб – це сім'я, адже ніколи не знаєш, коли ти попрощаєшся з Життям і подивишся у вічі Смерті».

Відтак, можемо припустити, що у складних умовах війни відчувши загрозу для життя та під впливом негативних емоцій і переживань у досліджуваних виникла потреба у прояві одного або кількох базових українських архетипів [11]. У одних героїв присутній жіночий архетип з такими характеристиками як любов, служіння, краса, сім'я, знання, творчість, природа. У інших – чоловічий архетип – розум, воїн, раціональність, комунікація, комфорт, дія, майстерність, віра, ритуал. Важливо пам'ятати, що кожен має у собі як чоловіче так і жіноче, і коли усвідомлюється, який саме архетип зараз вийшов на перший план, тоді легше його застосовувати у різних життєвих ситуаціях.

Аналізуючи **найважливіші події** у казці підраховано їх кількість у кожній історії (див. Рис.1).



*Рис. 1. Показники кількості подій у казці*

Найбільше казок (10) написано з мінімальною кількістю подій (від 1-ї до 5-ти). Це короткі історії з одним-двома персонажами. На другому місці казки (6), де налічується від 10-ти до 15-ти подій. Ці історії розширені, з великою кількістю персонажів та розгорнутим сюжетом. На третьому місці казки (4) в яких описано 6-10 подій. На четвертому місці 2 казки у яких налічується 15 та 18 подій. Ці казки, попри велику кількість персонажів та розгорнутий сюжет, містять характеристики героїв, описи місць, де відбуваються події казки.

Відтак, події у казці можна вважати символічним відображенням подій у житті людини, причому життя не тільки зовнішнього, а й внутрішнього. Кожна подія – це криза. Чим більше таких криз, тим активніше «життя казки», тим воно енергійніше. За кількістю подій можна зробити висновок про внутрішню енергію автора. Більшість досліджуваних не мали достатньо внутрішньої енергії для наповнення своїх казок великою кількістю подій.

В результаті аналізу текстів казок через призму *архетипічної символіки* (див. Рис. 2) з'ясовано, що найбільше досліджуваних (55%) будували свої розповіді навколо Персона (маски). В таких казках відображено конкретні взаємостосунки у фізичній реальності, легко можна провести паралелі з життєвими ситуаціями. Головні герої прагнуть до взаємодії із суспільством, їм важливі думки інших людей, важливо виконувати правила і норми, що встановлені соціумом. Вирішення власних проблем не виходить за межі встановлених суспільних норм і принципів моралі. 27% казок відображають потреби духовного зростання та розвитку на рівні архетипу Тінь. Для авторок актуальними є теми довіри і зради, любові і ненависті, свободи і залежності, теми освоєння нових можливостей, задоволення потреб у самостійних рішеннях і виборах. 18 % казок відображають бажання знайти рівновагу та гармонію, авторки торкаються тем, що вирішують питання сенсу життя. В таких казках герої готові прийняти допомогу певних вищих сил, герой чекає і прагне, щоб його вчинками керувала Самість як глибинний центр. Як бачимо, здебільшого досліджувані готові брати на себе відповідальність і вирішувати проблеми, які виникають, самостійно, без сторонньої допомоги. Можливо війна створила такі умови, що можна покладатися тільки на себе.

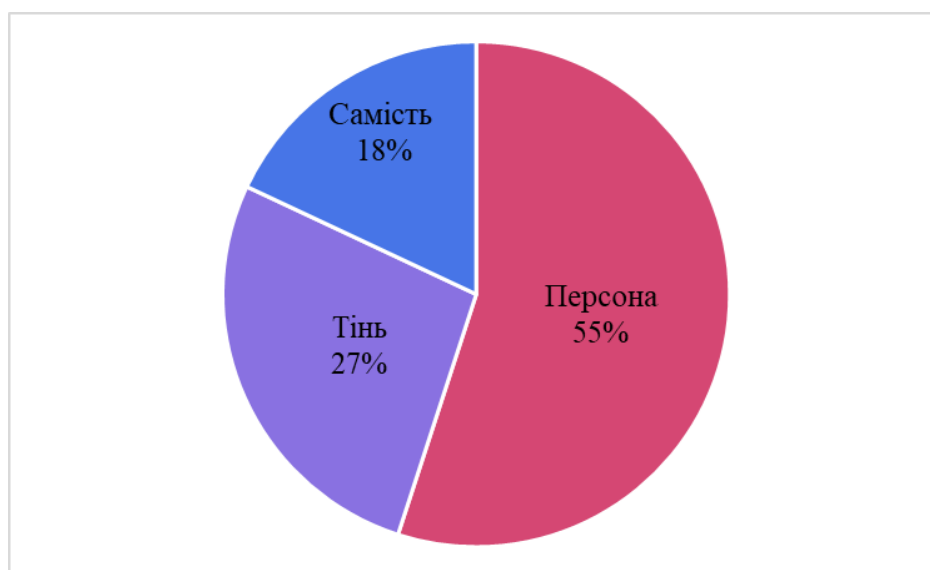


Рис. 2. Діаграма розподілу результатів аналізу текстів казок через призму архетипічної символіки

Аналізуючи завершення казки видно, що в одних казках *перемагає життя*, головні герої отримують бажане і живуть щасливо далі. В інших – *перемагає смерть*, завершення казки сумне. Тут варто говорити про психологічні потяги авторок – перемога життя (орієнтація на Ерос) або перемога смерті (орієнтація на Танатос). У 16-ти із 22-х казок щасливий фінал, перемагає життя. Люди, що орієнтовані на Ерос, прагнуть до самозбереження, любові, об'єднання, створення, творчості. Наприклад, ось одна із казок із позитивним фіналом:

*«В одній дворянській сім'ї народилося двоє дочок. Роза була запальна, енергійна, самолюбна дівчинка, а Майя – тиха, спокійна, добродушна. Так сталось, що дівчат виховувала бабуся. Вона носила чарівний медальйон. Він був шестикутної форми, покритий смарагдами, а посередині знаходився фіолетовий сапфір. Саме цей медальйон наділяв її чарівними силами.*

*Одного разу, бабуся підійшла до дівчат і мовила: «настав час передати медальйон, а разом із ним чарівні сили одній із вас. У кого в руках медальйон засвітиться яскраво-блакитним світлом, та і буде власницею». Коли взяла медальйон Майя, засвітило осліплююче сяйво – це вона, нова чародійка. Бабуся посміхнулася і сказала: «Я знала, що це будеш ти. Бережи його, адже коли медальйон потрапить в чужі руки, настане велика біда і смерть переможе» після цих слів, бабуся покинула цей світ. Медальйон дав Майї сили, через які, вона могла отримати все, що забажає, допомогти будь-кому, хто попросить. Майя знала, що вона не зможе зробити Землю і життя на ній ідеальними, але вона мріяла за допомогою своїх сил, зробити цей світ хоч трішки кращим, прекраснішим, а людей щасливішими, чуйнішими, добрішими. Тому вона допомагала кожному, хто до неї звертався. Народ полюбив Майю і життя в містечку стало прекрасним.*

*Цілими днями Роза спостерігала за сестрою, як її любили і прославляли люди. Її охопили дивні відчуття, яких вона не відчувала досі – це прийшла заздрість. Вона огорнула холодними руками серце дівчини, заставляла ненавидіти сестру, продиралася в саму душу. Якби не опиралася*

*Роза, але заздрість була сильніша за неї, вона пожирала її зсередини, затьмарила розум і скорила собі бідну дівчину. Темної ночі, коли Майя міцно спала, Роза продерлася в її кімнату, і зняла чарівний медальйон з шиї сестри. Ранком, не помітивши медальйона, Майя побігла до Рози. Вона помітила свою сестру у розкішній фіолетовій сукні, прикрашеній срібними квітами, на шиї вона мала чарівний медальйон.*

*– Що з тобою? Чому у тебе мій медальйон?*

*– Тепер це мій медальйон, і сили тепер мої. Ти не гідна його носити і правильно ним розпоряджатися – скрикнула Роза і раптом, запалав медальйон червоним полум'ям і посипались стіни палацу, опали купола, і не лише палац, а й будинки і дерева – все перетворилось в руїни, зникло ще донедавна прекрасне містечко.*

*Розгнівана Роза щезла з очей сестри, а Майя стояла зовсім сама посеред руїн. Народ, що жив в містечку, пішов шукати кращого місця для життя, покинув злочасні руїни, залишилася лише сама-самісінька Майя, і не було біля неї жодної душі, лише блакитне небо нагадувало, що в цих руїнах колись панувало життя. Смерть отримала перемогу.*

*Минув майже рік. Майя кожного дня думає про свою сестру, згадує щасливі дні дитинства, коли все було добре, коли вони бігали з Розою маленькими вулицями містечка, а вечорами бабуся читала їм чудесні книжки. Вона досі не знає, де її сестра і що з нею сталось. Всі спроби Майї знайти Розу були марними.*

*Одного разу, з-поміж руїн, Майя помітила хлопця, він наближався до неї. Більше року вона не бачила в руїнах жодної живої душі, що ж забув тут цей юнак? Це був високий, світловолосий хлопець, з дуже знайомим обличчям.*

*– привіт. Я Адам – посміхаючись мовив він.*

*– А я Майя...*

*– я знаю, хто ти, і знаю, що з тобою трапилось. Колись я у відчаї прийшов до тебе. У мене сильно хворів брат, він був при смерті. Ти змогла*



його врятувати і нічого не попросила взамін. Почувши про твою біду, я вирішив тобі допомогти. Я знайшов твою сестру. Вона живе в палаці, що на Темній горі. До неї в палац ввійшло безліч людей, але ніхто ще не зміг вибратися.

– Я повинна допомогти сестрі все виправити, але, чи вистачить нам сил боротися?

– Справжня зброя – це та, що всередині тебе, твоя внутрішня сила, твій розум, великодушність, любов до інших, віра. Повір в свої сили, повір в себе і все вийде.

Хоч був тільки полудень, але над темною горою стояла мряка, не світило сонце, не співали птахи. Замок нагадував великий склеп, моторошний, навіював жах. Майя і Адам постояли хвилинку і рушили в замок. Там, на престолі сиділа Роза.

– Майє, це ти? – мовила Роза. – Чому ти сюди прийшла? Ти не повинна тут бути! Я не хочу тобі зашкодити, я породжую смерть довкола себе!

– Розо, я хочу тобі допомогти, ми виправимо скоєне, і все буде як раніше.

– Вже ніколи не буде так, як раніше, це кінець, я не можу контролювати медальйон, його силу.

– Розо, ти все зможеш, не в медальйоні сила, а в тобі!

– В мені? – Роза замислилась. Раптом, вона зірвала медальйон зі своєї шиї і кинула його на саме дно океану – нарешті я все зрозуміла, Майє. Для того, щоб бути по-справжньому сильним не потрібен медальйон.

*Вони вийшли з палацу і пішли будувати нове, щасливе життя.»*

Казки, які завершуються перемогою смерті, є у 6-ти авторок із 22-х. Танатос – це потяг до саморуйнування, розкладання, дезінтеграції. Проте тут варто говорити, що «смертні» інстинкти прогнуть до спокою. Приклад казки з орієнтацією на Танатос:

*«В одному прекрасному королівстві жила була королева Ізабелла. Від її краси танули усі принци та королі, але королева була дуже вибагливою та потайною, тому заповнити її серце було вкрай важко. У Ізабелли був чоловік, який дуже її любив, а вона його, але в королівській сім'ї сталося горе. Коли король поїхав на полювання, він довгий час не вертався в замок і лиш через пів року королеві прийшла звістка, що її суджений загинув.*

*Довгий час королева не виходила із замку і була у відчаї. Її всіляко намагалися розвеселити, влаштовували різноманітні бали, маскаради, а також приїжджали королі та принци зі всього світу, аби вкрати серце королеви та зарадити її горю. Але все було марно.*

*Одного разу її величності закортіло прогулятися по її чарівному саду, де лунав дзвін пташок, грала музика та все розквітало після довгої, сумної зими. Прогулюючись садом, королева почула чарівний звук десь вдалині, і зразу її серце аж завмерло. Їй надзвичайно було цікаво, звідки лунає ця надзвичайно красива мелодія і вона миттю помчала на зустріч у даль.*

*І ось вона побачила руїни старого замку та вродливого, статного, мужнього парубка-Едварда, який грав на чудовому інструменті-сопіліці, що змусив її серце налитися яскравими барвами. Парубок зупинився, глянув на королеву і в його очах немов потемніло від краси її величності. Його очі були наповнені глибиною, коханням та зачарованістю. Королева в той час не могла відвести погляду від хлопця, і в її очах запалала радість, яка вже на довгий час її покинула.*

*Вони були такі щасливі в цей момент та радісні, але ніхто не знав, що це їхня остання зустріч, адже коли вони дивилися один на одного нізвідки з'явилася стара відьма, вона побачила, що молоді дуже красиво переглядаються і вирішила отруїти королеву. Вона підійшла до королеви і витягнувши кинджал встромила його у саме серце Ізабелли, після чого королева померла. Довго парубок сидів біля королеви і плакав, адже вона йому настільки сподобалась, що для нього це було дуже боляче. Проїшов рік і парубок постійно ходив на кладовище до королеви, приносив їй квіти і*

говорив, наскільки сильно він в неї закохався. Через деякий час Едвард зрозумів, що йому потрібно жити далі заради Ізабелли, і що його життя на цьому не закінчується і вирішив він податись у даль, аби поринути у роботу та побачити цей прекрасний світ».

Танатос – джерело негативних емоцій, вони також є необхідні людині для виживання у світі. Прагнення до смерті народжено волею до життя і підпорядковується йому. Під впливом Танотосу люди долають інстинкт збереження життєвих ресурсів (витрачають фізичні та інтелектуальні зусилля), підвищують свій статус і прагнуть до самореалізації. Відтак, прагнення до смерті допомагає йти на страждання, які є неминучі в процесі досягнення гармонії, любові і щастя, щоб реалізувати своє прагнення жити.

Після написання казки запропоновано намалювати малюнок та визначити, які **емоції** переважають після створення малюнку. В результаті аналізу емоційних переживань визначено домінуючі емоції та переживання досліджуваних (див. Рис. 3).

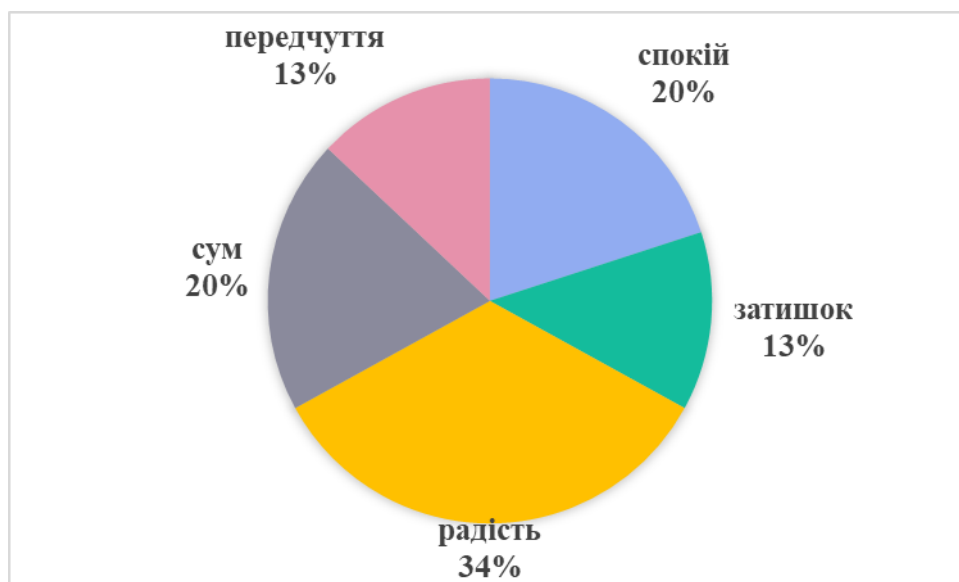


Рис. 3. Розподіл емоцій досліджуваних після написання казки та малювання

Отже, у досліджуваних помічено домінування емоції «радість» (34%). Припускаємо, що написання казки та створення малюнку позитивно вплинуло на емоційну сферу досліджуваних, дозволило відволіктися від

тривоги війни та відчуття щастя. Також «радість» – це базова емоція, яка допомагає зближуватися та взаємодіяти з іншими людьми. Казки, у яких домінує ця емоція, наповнені великою кількістю персонажів та мають розгорнутий сюжет. Малюнки таких досліджуваних мають яскраві кольори та символи.

Емоції «сум» та «спокій» відзначило по 20% респондентів. Наявність суму виконує захисну функцію, стимулюючи вихід негативу та внутрішньої напруги. Про спокій говорив ще Марк Аврелій, коли називав його «належним порядком в думках». Ці дві емоції дозволяють сповільнитися у метушні життя, можливо вони не відчуються надто яскраво та інтенсивно, проте належать до довготривалих.

Серед емоцій досліджувані також відзначили затишок (13%) та передчуття (13%). Відчуття затишку можемо порівняти із спокоєм та радістю, це позитивна емоція, яка допомагає відчутти комфорт та розслабитися. Якщо розглядати думки про майбутнє, то у більшості респондентів вони пов'язані саме з передчуттям покращень та надією на перемогу.

**Висновки.** Казкотерапія дає можливість опанувати правильні моделі поведінки, знизити тривожність, мінімізувати негативні емоції. За допомогою казки можна розсунути життєві рамки та обмеження, проявляти почуття, зустрітися зі складними переживаннями. Автор ідентифікує себе із близьким для нього персонажем, може побачити вихід зі складних ситуацій, знайти ресурс та натхнення. Процес написання казки має терапевтичний ефект, бо дає змогу повернути контроль над своїм життям хоча б на короткий проміжок часу. Казкові фантазії уможливають глибоке проникнення у внутрішнє життя клієнта.

Подальше дослідження вбачаємо у трактуванні казки за такими критеріями як наявні ресурси, перешкоди, помічники.

### Список використаних джерел

1. Вайлі О. Як малювання та казки зцілюють травму війни? Рішення від кризових психологів. URL: <https://rubryka.com/article/painting-and-fairytales-during-war/>
2. Василевська О. І. Сучасні тенденції казкотерапії в роботі практичного психолога. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2014. Вип. 44. С. 246-252. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2014\\_44\\_40](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2014_44_40).
3. Jung C. G. Über psychische Energetik und das Wesen der Träume. Rascher, 1965. Psychology. 206 p.
4. Dieckmann H. Gelebte Märchen. Zürich, Kreuz Verlag. 1991. 205 p.
5. Fromm E. The art of loving: The centennial edition. A&C Black. 2000, 130 p.
6. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Вид-во: Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. 256 с.
7. Peseschkian, M. D. Nossrat. Oriental Stories as Techniques in Positive Psychotherapy. USA: AuthorHouse, 2016. 202 p.
8. Hillman J. The Soul's Code: In Search of Character and Calling. NY: Ballantine Books; Reprint edition, 2017. 352 p.
9. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. Вибрані твори: в 5 т. Київ: Рад. школа, 1977. Т 3. С. 7-279.
10. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арттерапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
11. Хоптинська К. Базові українські архетипи. URL: <https://medium.com/khoptynska/базові-українські-архетипи-c581204900ea>.