

УДК 159.99

Іоланта Бочкарьова,
магістр, військ. психолог, Т. Зайчикова,
Збройні сили України, 93 ОНБр

НАРОДНА ЛЯЛЬКА ЯК УНІВЕРСАЛЬНИЙ ОБ'ЄКТ У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ З ЖІНКОЮ

Стаття присвячена аналізу потенціалу слов'янської вузлової ляльки в сучасному психотерапевтичному середовищі (лялькотерапія, метод арт-терапії). Розглядається феномен етнічної ляльки як психотерапевтичного об'єкта. Показана універсальність слов'янської ляльки в терапевтичній практиці психодинамічного підходу, юнганського аналізу, транзактного аналізу і гештальт-терапії. Народна лялька представлена як унікальний засіб в психотерапевтичній роботі з жінками. Ключові слова: народна лялька, лялькотерапія, універсальний символ, жінка, психотерапевтичний об'єкт.

У наслідок стресів, порушення соціально визначених гендерних ролей, особистісних криз сучасна жінка опиняється сам на сам з багатьма проблемами. У неї з'являється бажання торкнутися давніх народних джерел, емоційно опертися на традицію, зберегти "суто жіноче" у виснажуючій боротьбі за статево рівність. Про це свідчить надзвичайна популярність усіляких майстер-класів з національних ремесел, у тому числі і робота з народною лялькою.

Основна мета нашого дослідження – розглянути народну ляльку як ресурсний об'єкт у психотерапевтичній роботі з жінками. Показати можливості і актуальність елемента народної традиції в сучасному психотерапевтичному просторі.

Лялькотерапія, як метод арт-терапії, стає дуже популярним в Україні, і як вже зазначалось вище, тема народної творчості як ніколи актуальна в сучасному світі, що наповнений стресами різного походження – від жорсткої конкуренції на роботі до певних негараздів у родинному колі.

Американський психолог К. П. Естес так показує значущість взаємозв'язку сучасного психотерапевтичного процесу з прикладною народною творчістю: "Я намагаюся передати своїм пацієнтам знання, навчаючи їх старовинних ручних ремесел, у тому числі і символічного мистецтва виготовлення талісманів. Це може бути все що завгодно, від простих паличок, оплетених стрічкою, до складної скульптури" [7, с. 27]. До таких стародавніх ручних ремесел відноситься і вузлова лялька, і саме про таку ляльку йдеться у даній статті.

Відомий український дослідник ляльки О.С. Найден пише: "Щось приваблює й щось небезпечно криється в ляльці, складне, таємниче, не до кінця розкриті. Ляльку можна любити, вивчати, створювати, але загравати з нею не рекомендується. Разом з іманентною логікою в ляльці присутня і трансцендентна алогічність.

XX ст. – століття масок, манекенів, опудал, ідолів, які перетворюються на пам'ятники, і пам'ятників, які стають ідолами, – зблизило ляльку з людиною, відкрило в людині багато лялькового, а в ляльці – людського.

Лялька. В принципі, не є річчю, предметом. Вона є атавістично-образною подобою людини, пов'язаною з останньою споріднено-родовими або містично-відчуженими зв'язками" [4, с. 5]. Найден також зазначає, що "...народна автентична лялька, незважаючи ні на що, виявилася життєво стійкою, здатною функціонувати, розвиватися" [4, с. 6].

За Тарариною [5], лялькотерапія – це метод психологічної корекції різноманітних станів за допомогою ляльок. Вона окреслює таке коло завдань лялькотерапії:

- значно розширює спектр особистісних ролей;
- опрацьовує тему особистої зовнішності і образу "Я";
- сприяє підвищенню самооцінки, впевненості в собі.

Лялькотерапія допомагає людині актуалізувати ресурси; дозволяє наділяти ляльку станами і можливостями, яких в нього немає, але він хотів би їх мати і розвивати. Також, взаємодіючи з лялькою,

створюючи її, трансформуючи, людина здатна позбутися деяких обмежуючих переконань, минулими образами самого себе, травмуючими станами.

Основними функціями лялькотерапії прийнято вважати такі [5, с. 109]:

- комунікативні – (формування емоційного контакту в колективі);
- релаксаційні – (зняття емоційної перенапруги);
- виховні – (психокорекція прояву особистості у ігрових моделях життєвих ситуацій);
- розвиваючі – (розвиток психічних процесів – пам'яті, уваги, сприйняття, моторики);
- навчальні – (збагачення інформацією про навколишній світ).

Існує досить багато видів ляльок, які використовуються в лялькотерапії:

- пальчикові;
- ростові;
- маріонетки;
- тканинні тощо.

Термін "лялькотерапія", як правило, вживається в контексті психотерапевтичної взаємодії ляльки і дитини, найчастіше при цьому використовуються засоби лялькового театру. Такий підхід практикується в багатьох країнах світу.

За визначенням Л. Г. Гребенщикової, дію лялькотерапії можна оцінити таким чином [1]:

- виготовлення ляльки, маніпулювання нею приводить до усвідомлення проблеми, розміркування над нею і пошуку рішення;
- засобами для досягнення катарсису є програвання і проказування своїх проблем за допомогою ляльки;
- на думку багатьох психологів, ляльки дозволяють відчувати себе захищеним при вирішенні і освоєнні нових способів поведінки та комунікації;
- виготовлення і маніпулювання ляльками здатне знімати нервову напругу, агресію.

Коли дівчинка грає з лялькою, вона проживає у грі частину свого сьогодення і вчиться граючи. Вона переказує казки і розігрує їх за ролями, закріплюючи основні функції жінки у соціумі, використовуючи "безпечні канали для комунікації" [2]. Саме безпека образу ляльки приваблює до себе і усуває боязкість перших кроків у тривожну подорож до самої себе.

Коли доросла жінка бере в руки ляльку, то підсвідомо звертається до свого минулого – до дитинства. Її пам'ять висвітлює факти й події, які, як гадається, втратили зв'язок з теперішнім дорослим життям і ніби не мають нині особливого значення і впливу. Згадується як гралось у ляльки, чи приємні були ці ігри, які ляльки були улюбленими, їх ім'я та хто їх дарував. Такий "іграшковий" матеріал оголює дуже багато дорослих тем, а сама лялька виявляється вмілим провідником у дослідженні жінки самої себе.

Чому ж звернення жінки до народної ляльки може бути таким цілющим у наші дні? У ситуації розмитості, а інколи і зміни гендерних ролей, як зазначалось вище,

© Бочкарьова Іоланта, Зайчикова Т., 2017

народна лялька є сильнішою і актуальнішою за інші терапевтичні об'єкти лялькотерапії. За слов'янською традицією, лялька – це насамперед носій жіночого образу, лаконічного і максимально змістовного. Вона – потужний національний символ, за яким стоїть багатовікова традиція – "захист предків". Про це говорить і Д. Хломов: "Незважаючи на нашу різницю в культурі і освіті, часто у творчих моментах ми звертаємось до архаїчної мови – мови і системи, на якій збудовано базове (архаїчне) виживання..." [3, с. 36].

З давніх-давен народ вибудовував систему самодопомоги і захисту психіки в складних емоційних ситуаціях, тому традиційна лялька має великі терапевтичні можливості. У давнину вона супроводжувала людину у всіх відповідальних моментах життя – від народження до смерті, від перинатальних до посмертних обрядів. Це був жіночий життєвий цикл поряд з лялькою. Можна сказати, що самі жінки вигадали гру в ляльки протягом всього життя. Від дівчинки до жінки, від жінки до дівчинки – подорож ляльки безперервна і вже неможна сказати, яка з її ролей найбільш значуща. Її феномен у багатифункціональності – вона може бути іграшкою, обрядовим елементом, талісманом, посередником і терапевтичним об'єктом.

В наші дні народна лялька частіше сприймається як елемент фольклору, витвір мистецтва, і предмет колекціонування. Разом з тим і в сучасному світі лялька з успіхом виконує ті ж самі функції що і в слов'янській традиції, оскільки значущий психологічний контекст присутній у всіх проявах феномену народної ляльки. Сама назва ляльок говорить про їх призначення: Утішниця, Нянюшка, Мамка, на Заміжжя, Баба, Багач, Подорожниця, Нерозлучники, "на Щастя", Ведуча (та, що веде по життю) та інші.

Робота з лялькою можлива і в індивідуальному і в груповому форматах.

Як зазначають більшість жінок, що перебували у стресовому стані, робота з лялькою схожа на своєрідну медитацію, в процесі якої відбувається зустріч із самою собою. Українська художниця, майстриня народних ляльок Л. Тесленко-Пономаренко підтверджує це: "В народній культурі – вишивці, фольклорі – часто використовували метод повторного руху, зображення або дії. Коли людина робила щось своїми руками, вона нібито входила в медитативний стан" [6].

Універсальність ляльки, як терапевтичного об'єкту в тому, що вона ресурсна в різних психотерапевтичних підходах. Розглянемо детальніше, як вона може використовуватись у психотерапевтичних напрямках.

У психодинамічному підході лялька здійснює зустріч з Іd. Вона також може виступати посередником між Іd та Его. Образ ляльки розслаблює, занурює в своєрідний стан трансу, призупиняє раціоналізації свідомості, переборює захист Его та надає можливість зустрічі з частиною підсвідомого і, таким чином, є посередником між ними. Ми опускаємось на дно свідомості, та, за допомогою тієї ж ляльки, легалізуємо частини підсвідомості, виводячи їх в область розуму.

Ілюстрацією може бути два випадки з нашої практики, де в роботі з клієнтками був застосований метод лялькотерапії (використовувались саме етнічні ляльки).

Перший випадок, це випадок жінки, яка знаходилась у стресовому стані через професійне вигорання. В якості арт-терапевтичної техніки їй було запропоновано зробити ляльку Стівбушку. Лялька-Стівбушка – самий древній і головний образ слов'янської народної ляльки. Її основою є чоловіче начало у вигляді скрутки, стівпчика, опори. Міцна опора – це генетика, світогляд, виховання, система цінностей, статус. Жіноче начало надає ляльці її зовнішній вигляд і визначає призна-

чення. Стівбушка – образ родючої, міцної, турботної, хазяйновитої, розумної жінки.

За словами жінки, що робила Стівбушку, вона повністю віддалася процесу "створення самої себе". Вона зауважила, що їй треба було на деякий час побути дитиною. Жінка поринула в щасливі дитячі спогади, коли вона почувалася спокійно і комфортно, займаючись улюбленою справою. І після роботи з лялькою пригадала одну зі своїх дитячих фантазій про те, ким вона мріяла стати. Жінка здивовано зазначила чого саме їй не вистачало у професії. Зустріч з дитинством і звернення до забутих мрій надали стимулу до розширення зони комфорту і навіть пошуку нових професійних горизонтів. У процесі роботи з лялькою у цієї жінки особливу реакцію визвало чоловіче начало – стівпчик. Скручуючи стівпчик вона радісно крикнула: "Яка гарна опора!"

В іншому прикладі молодій жінці перед початком терапії було запропоновано обрати для роботи одну з шести народних ляльок: Стівбушка, лялечка "на Щастя", Ведучка, Хазяюшка, Дівка-Баба, Дзвіночок. Вона обрала Стівбушку. Жінка з задоволенням тримала Стівбушку в руках, але коли почула, що основа ляльки символізує чоловіче начало, гнівно відкинула її від себе. У той час вона була в складних відносинах зі своїм молодим чоловіком і коливалась щодо розриву відносин з ним. Вона не захотіла більше брати в руки Стівбушку, а вибрала Лялечку "на Щастя" (образ маленької безтурботної дівчинки) і зазирнувши їй під спідницю зраділа, що там нема нічого чоловічого.

Ці два приклади показують які протилежні реакції можуть бути на один і той самий вид ляльки. Конструкція ляльок є такою, що під час їх створення процес діагностики і терапії включається одночасно.

У юнгіанському аналізі народна лялька може відобразити широкий спектр жіночих архетипів, наприклад:

- Стівбушка – заміжня жінка. У класичній ляльці-Стівбушки Аніма і Анімус є одним цілим. Жіноча частина виявляє себе тоді, коли до стівбура прив'язуються груди, надівається спідниця і зав'язується баб'яча хустка. Така структура ляльки допомагає досліджувати чоловічу і жіночу частини жінки.

- Лялечка "на Щастя" – образ маленької дівчинки з довгою косюю.

- Крупенічка – домашня господиня (основа ляльки: мішечок із зерном).

- Дівка-Баба – лялька перевертень (з однієї сторони заміжня жінка, з іншої – молода незаміжня дівка).

- Ведучка – мати, що веде перед собою маля.

У досвіді закордонних психологів можна знайти згадування саме про слов'янську народну ляльку яка застосовується в якості терапевтичного об'єкта у роботі з жінкою. Наприклад, юнгіанський аналітик К.П. Естес [7], використовуючи жіночий архетип у казці про Василісу, розглядає її ляльку як внутрішній жіночий дух, голос внутрішнього розуму, внутрішнє знання і внутрішню свідомість. Вона пише, що лялька "...подібна до маленької пташки, яка з'являється у важку хвилину й шепоче героїні на вушко необхідну пораду, виявляє скритого ворога і підказує як діяти" [7, с. 94].

З точки зору гештальт-терапії, лялька – це безпечна точка контакту, місце, в якому жінка зустрічається і контактує з іншими особами, оточуючим середовищем. Тут лялька також може використовуватись в якості об'єкта переносу, при цьому створюються свої або вибираються вже готові типи ляльок.

У контексті гештальт-терапії дуже цікавим є образ ляльки Дівки-Баби.

Слов'янська традиція стверджує, що в кожній жінці є дві іпостасі одного цілого, і лялька Дівка-Баба, що дійшла до нас, підтверджує це. Слово "гештальт" означає

"цілісність", "образ" і тут, в одному образі ляльки поєдналися дві соціальні ролі жінки: заміжня жінка і дівчина на виданні (у сучасному світі – це свобідна жінка). Основою ляльки є той самий чоловічий елемент – скрутка, на одному кінці якого знаходиться Дівка, на іншому – Баба. Обертаючи ляльку можна налаштуватися і гармонійно переходити з одного стану в інший не порушуючи цілісності жіночого образу.

Дівка допоможе настроїтись на заняття улюбленою справою, подумати про себе, помріяти, відпочити. Коли ж приходить час серйозних і відповідальних справ, достатньо перевернути лялечку і скрити безтурботну Дівку. На допомогу прийде Баба – зважена, витривала, надійна, мудра. В одному випадку лялечка допомагає здійснити перехід від безтурботної юності до відповідальної зрілості, в іншому – розібратися із соціальними ролями і якісно поєднувати їх у своєму житті.

Показовою є робота жінок із цією лялькою. Проблема роль завжди пов'язана із сильними емоціями, майже до відторгнення одного з образів (нервування, переробка деталей багато разів). Небажання асоціюватися з Бабою або Дівкою видно по тому які емоції жінки проявляють, роблячи ляльку.

"Творчість дозволяє поставити той надзвичайний експеримент, коли наш клієнт може переступити межі свого страху змінювання і пограти з можливостями свого поля. Розмістити в ігровій ситуації терапевтичної сесії те, що не є звичним для розміщення у звичайному житті. Спробувати іншу систему зв'язків і відносин, розміщуючи свої почуття, змінюючи дистанцію в ігровій "ляльковій" ситуації, клієнт отримує казкову можливість подивитись на своє змінення під різними кутами з позиції значущих людей..." Д.Н. Хломов [3, с. 39].

У рамках трансактного аналізу образи ляльок, сформованих народною традицією, легко можуть виступати у ролі дитини, дорослого і батьків. Тут вузлові ляльки доречні у програванні індивідуальних жіночих "сценаріїв" і реконструюванні жіночого образу.

- Дитина – Пеленашка (немовля), лялечка "на Щастя";
- Дорослий – Стовбушка;
- Батьки – Ведучка, Мати з немовлям, лялька Сім'я.

Бочкарева Иоланта, магистр, воен. психолог,
Зайчикова Т., Вооруженные силы Украины

НАРОДНАЯ КУКЛА КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОБЪЕКТ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ЖЕНЩИНАМИ

Статья посвящена анализу потенциала славянской узловой куклы в современном психотерапевтическом среде (куклотерапия, метод арт-терапии). Рассматривается феномен этнической куклы как психотерапевтического объекта. Показана универсальность славянской куклы в терапевтической практике психодинамического подхода, юнгианского анализа, трансактного анализа и гештальт-терапии. Народная кукла представлена как уникальное средство в психотерапевтической работе с женщинами.

Ключевые слова: народная кукла, куклотерапия, универсальный символ, женщина, психотерапевтический объект.

Bochkarjova Iolanta, Zaichikova T.
The armed forces of Ukraine

FOLK DOLLS AS A UNIVERSAL OBJECT IN PSYCHOTHERAPEUTIC WORK WITH WOMEN

The article is devoted to the analysis of the potential of Slavic rag doll in modern psychotherapeutic practice (Doll-therapy, the method of Art-therapy). It examines the phenomenon of ethnic dolls as psychotherapeutic object, as well as shows the versatility of slavic dolls in therapeutic practice of psychodynamic approach, Jung's analysis, transactional analysis and Gestalt-therapy. A folk doll represents a unique tool in psychotherapeutic work with women.

Key words: folk doll, Doll-therapy, a universal symbol, woman, psychotherapeutic object.

Висновки. Основна "робота" ляльок ведеться в галузі дитячої психології і увага фахівців зосереджена саме там. Стійка асоціація ляльки з дитиною заважає їй розширити межі та вийти за рамки традиційної зціпки. Основними психотерапевтичними досягненнями в роботі з дорослими за допомогою народної ляльки, можуть похвалитися ентузіастами-аматори народної творчості, що проводять майстер-класи із цього напрямку. Вони перші відкривають у своїх підопічних дивовижні психологічні зміни і інсайти під час скручування простих шматочків тканини.

Феномен народної ляльки ще не достатньо вивчений в рамках психотерапевтичного процесу. Простота й привабливість образу водночас, ясність призначення кожного виду ляльки робить її перспективною в психотерапевтичній роботі з "Я-концепцією", гендерною ідентичністю, стресом, підвищенням самооцінки, кризисним станом, розв'язанням внутрішніх конфліктів. Сама традиція і незрима пам'ять предків наповнює ляльку психологічним ресурсом в роботі з жінками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гребенщикова Л. Г. Основы куклотерапии /Л. Г. Гребенщикова // Галерея кукол. – СПб. : Речь, 2007. – 80 с.
2. Джинотт Х. Дж. Групповая психотерапия с детьми / Х. Дж. Джинотт // Теория и практика групповой терапии / Пер с англ. И. Романовой. Науч. ред. Е. Рыбина – 2-е изд. – Изд-во Института психотерапии, 2005. – 272 с.
3. Хломов Д. Н. Специальный выпуск "Арт-терапия в гештальте" / Д. Н. Хломов // Сборник материалов Московского Гештальт-института. – Общество Практикующих Психологов "Гештальт-подход", 2012. – 95 с.
4. Найден О. С. Украинская народная кукла /О. С. Найден. – К. : ВД "Стилос", 2007. – 240 с.
5. Тарарина Е. В. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера : Научно-методическое пособие / Е. В. Тарарина. – Луганск : Элтон-2, 2013. – 160 с.
6. Филипенко И. Терапия куклой / И. Филипенко // Газета "День". [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.day.kiev.ua/ru/article/obshchestvo/terapiya-kukloy>
7. Эстес К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / К. П. Эстес / Пер. с англ. Т. Науменко. – М. : ООО "София", 2006. – 496 с.

Стаття надійшла до редколегії 02.11.16