

Jadwiga Glińska

*BAŚNIE
TERAPEUTYCZNE
dla młodzieży i dorosłych*



Jadwiga Glińska

*BAŚNIE
TERAPEUTYCZNE
dla młodzieży i dorosłych*



Szkoła Wyższa Przymierza Rodzin

Nie pamiętam, czy przeczytałam gdzieś, czy usłyszałam w programie telewizyjnym, że jak się ma do kogoś wielki żal i nie można tego powiedzieć, to trzeba napisać jakby list, wywalić co się czuje, nawet nawrzucać i nie liczyć się ze słowami, a potem podrzeć na kawałeczki i spalić patrząc jak żal i ból zamienia się w popiół. Podobno pomaga. Co mi szkodzi, spróbuję.

Zrobiłam jak postanowiłam. Napisałam bite dwie strony, niczego nie oszczędziłam tej zolzie.

Potem wieczorem podarłam na maleńkie kawałeczki, przyłożyłam zapalnik i patrzyłam jak zamieniały się w popiół. Przez chwilę było mi smutno i rzeczywiście jakby ulżyło.

Nagle zobaczyłam na półce album, a tam fotografie z wycieczek, wszyscy troje na plaży zaśmiewamy się, nie wiadomo z czego, a na następnym zdjęciu tarzamy się w piachu! Pewnie mnie kochali, tylko byli słabi i jakoś nie wyszło.

Muszę coś zrobić, żeby mi wyszło, nie chcę aby moja córka płakała z mojego powodu.

Zostawię tę drogę, którą chciałam iść jakby po ich śladach, pójdę inaczej, ale czy sobie poradzę? Czy spotkam ludzi, którzy mi pomogą? Muszę w to wierzyć! „Nie jestem na tej ziemi za karę” jak śpiewa Edyta Geppert.

Spis treści

Wstęp	7
Czym się różni bajka od baśni?	7
Dlaczego warto stosować terapię baśnią?	10
Terapeutyczne baśnie autorskie	12
Technika stosowania baśni – propozycja autorska	13
Przykłady autorskich baśni terapeutycznych dla młodzieży i dorosłych	14
GABRIELLE	15
CO BYŁO MINĘŁO. CZ.1	19
CO BYŁO MINĘŁO. CZ. 2	22
DO CZEGO JESTEŚMY ZDOLNI	23
PRAWDZIWY SKARB	28
O KAMIENIARZU MARZYCIELU	29
TAJEMNICA SZCZĘŚCIA	31
WAWELSKA PANI	33
WIELKI UCZONY	36
KLUCZ	38
NIGDY NIE JESTEŚ SAM	41
TU WRÓŻKA W CZYM MOGĘ POMÓC. CZ. 1 ..	42
TU WRÓŻKA W CZYM MOGĘ POMÓC. CZ. 2 ..	44
TU WRÓŻKA W CZYM MOGĘ POMÓC. CZ. 3 ..	46
TU WRÓŻKA W CZYM MOGĘ POMÓC. CZ. 4 ..	48
ZIMOWA BAŚŃ	50

Aneks. Rady na dobry dzień	53
Wskazania ogólne	53
1. Rady dla kobiety, pracownika lub szefa	54
2. Rady dla wrażliwej kobiety	55
3. Rady dla żony i matki/męża, ojca.....	55
4. Rady dla chłopaka/mężczyzny	56
5. Rady dla niepewnej i mało aktywnej uczeńnicy szkoły podstawowej	57
6. Rady dla uczennicy – licealistki – studentki	57
7. Rady dla seniorów	58
Posłowie	60
Bibliografia	61



JADWIGA GLIŃSKA jest magistrem psychologii z II stopniem specjalizacji, oraz studiami podyplomowymi w zakresie małżeństwa i rodziny. Jako psycholog – psychoterapeuta, zajmowała się diagnozą i terapią dzieci w wieku przedszkolnym, współpracując z rodzicami i placówkami opiekującymi się małymi dziećmi. Od 2004 r., diagnozując dzieci, proponowała rodzicom innowacyjną w tym czasie terapię baśnią.

Nowość programu autorki polegała na tym, że to rodzice współpracując z terapeutką pomagali swojemu dziecku w rozwiązaniu problemu. Zaobserwowała, że technika ta może również mieć zastosowanie dla dorosłych i młodzieży, ponieważ jest to rewelacyjna metoda, skłaniająca do refleksji.

„Baśnie terapeutyczne dla młodzieży i dorosłych”, zilustrowane są pogodnymi fotografiami, oraz dodano płytę CD, na której autorka nagrała czytane przez siebie baśnie oraz „Rady na dobry dzień”.

Kontakt: tel. nr 781787492,

e-mail: jm.glinscy@neostrada.pl

*Kochanym Dzieciom i Wnukom za inspirację.
Maciejowi za codzienne wsparcie*

Jadwiga

Wstęp

*Baśnie są bardziej
prawdziwe nie dlatego,
iż mówią nam, że istnieją
smoki, ale dlatego,
że uświadamiają,
że smoki można pokonać.*

– GILBERT KEITH
CHESTERTON



Czym się różni bajka od baśni?

Bajka to dzieło literackie, które jest wytworem fantazji. Pokazuje zdolności naszego umysłu, ale nie odnosi się do całości naszego funkcjonowania. Każda bajka, której bohaterem może być też zwierzątko, kończy się morałem, czyli rozwiązaniem znajdujemy na końcu drogi.

W baśni morał odkrywa słuchający. Baśnie dla dorosłych i młodzieży mogą mieć działanie nie tylko terapeutyczne, ale także diagnostyczne. Pokazując prawdę baśnie zachęcają do refleksji, pomagają „stać w prawdzie” i podpowiadają jak rozwiązywać pro-