

Татьяна
Зинкевич-Евстигнеева

Серия ТАЙНЫЙ ШИФР СКАЗОК

Тайный шифр ЖЕНСКИХ СКАЗОК



Если хорошенько приглядеться – нередко события нашей жизни напоминают мотивы известных нам с детства сказочных историй. Ведь сказка – это не простое развлечение, она содержит шифр, подобрав ключик к которому можно ответить на множество жизненных вопросов, найти выход из многих ситуаций. Автор книги «Тайный шифр женских сказок», известный сказкотерапевт Татьяна Зинкевич-Евстигнеева, готова поделиться своими знаниями, жизненным и психологическим опытом, чтобы повседневные трудности предстали перед вами в совершенно другом свете – как сказочные перипетии, в которых вы – главный положительный герой, непременно получающий свое.

Проявите чуточку фантазии, и ваша жизнь станет похожей на сказку со счастливым концом!

Тайный шифр женских сказок

Об издании

От автора

У этой книги, как у хорошего напитка, долгий «срок выдержки».

Я всегда с почтением относилась к сказкам, понимая, что чтение их не простое развлечение. Психологическое образование и опыт консультирования утвердили меня в мысли о том, что сказка — это особый информационный формат. Это шифр. Чтобы расшифровать информацию, требуются специальные знания, жизненный и духовный опыт. Но удивительно то, что даже будучи нерасшифрованной, ценнейшая, жизненно важная информация, поступает в наше подсознание. И она не просто там «складируется». Она начинает активно участвовать в нашей жизни, формируя систему ценностей, и через это влияя на наше поведение.

Конечно, так происходит не со всеми, кому читают или рассказывают сказки в детстве. Сказочная информация ненавязчива. Хочешь, используй ее в формировании своей картины мира,

системы ценностей. Не хочешь — забудь. Но даже если ты отмахнешься от сказки («Да все это ерунда для детей!»), она все равно будет участвовать в твоей жизни.

Событийный поток, мелкие и крупные ситуации, происходящие с нами в повседневности — все это слагаемые сюжета нашей жизни. И в этом сюжете, если приглядеться, можно увидеть мотивы многих, известных нам с детства, сказочных историй. Да, изменились «декорации», костюмы и реплики героев, но сюжетный механизм остался прежним.

Нравится нам это или нет, мы реально проживаем многие сказочные сюжеты в своей жизни. Каждый в своей неповторимой комбинации. Собственно, эта мысль подвигала меня и моих коллег на исследование сказок.

Есть бессмертные сюжеты в которых обязательно участвуют человеческие страсти. Такие сюжеты — сокровищница подсказок для психолога, сказкотерапевта. Зная сюжетный механизм, урок ситуации и ее ловушки, сказкотерапевт строит линию консультирования.

Итак, сказка для меня — это носитель жизненно важной информации. В трех книгах этой серии я хочу поделиться с вами опытом расшифровывания. Возможно, кому-то покажется это близким, а кому-то далеким. Это естественно —

все мы очень разные, и расшифровываем сказки по-своему.

Я знаю, что многие из вас пишут собственные сказки. Это — прекрасно и очень полезно. Быть может, эта книга утвердит вас в том, что вы — на правильном пути.

С уважением, автор

Раздел 1. Сказочный шифр

Врачевание и развитие души с помощью сказки, доброй или поучительной истории органично самой природе человека. Замечательная исследовательница сказок Кларисса Эстес пишет: «Сказки — это лекарство. Они владеют мною с тех пор, как я услышала свою первую сказку. Они обладают целительной силой, не заставляя нас делать, быть, действовать — достаточно слушать их. В сказках содержатся средства, позволяющие исправить или возродить любую утраченную душевную пружину. Сказки рождают волнение, печаль, вопросы, стремления и понимание. В сказках есть наставления, помогающие нам пробиваться через жизненные тернии. <...> Сказка гораздо старше, чем искусство и наука психологии, и всегда будет оставаться старшим членом

управления, сколько бы времени ни прошло». ¹

Основы сказкотерапии

Эта книга посвящена сказкотерапии. Пожалуй, одному из самых молодых направлений практической психологии. Но — «все новое, это хорошо забытое старое». Традиция рассказывать увлекательные истории — это одна из самых устойчивых и замечательных традиций человечества. Традиция эта живая. Ее постоянно обновляют новые сказки, фильмы, мультфильмы, рассказы, повести, романы, созданные в разнообразных жанрах.

Каждый из нас, по сути, сказкотерапевт. Когда у нас хорошее настроение, мы ощущаем особый прилив вдохновения, так и тянет рассказать (а кого-то и написать!) какую-нибудь сказку. Неважно, в какую эпоху происходят события, на каком языке разговаривают герои. Важно, что это отражение нашего настроения, чувств, взгляда на мир. Любая история обязательно находит слушателя или читателя. Любая история будет кому-то интересна. Такова традиция. Таков Закон Жизни. Закон Обмена Опытом.

¹ Кларисса Эстес «Бегущая с волками» «София», 2003

Это не тот обмен опытом, о котором идет речь в старом анекдоте: «То, что за границей называют промышленным шпионажем, у нас, в России, называют обменом опытом». Этот обмен опытом особенный. Он связан с передачей знаний о Жизни, об отношениях, непростых ситуациях, победах и искушениях. Чего только в жизни не бывает!

Поэтому сказкотерапия — это, прежде всего ЯЗЫК, особый стиль передачи жизненно важной, психологической, философской и другой информации. Язык живой, неформальный, не директивный, образный. Язык, активно включающий ресурсы правого полушария головного мозга.

Кстати, поэтому и появилось расхожее высказывание — «сказки — это только для детей». У ребенка примерно до 10–12 лет преобладает образное мышление, «правополушарность», поэтому и обучение его происходит через сказку. Все наши попытки активно «включать» левое, «логическое» полушарие в раннем возрасте либо ломают ребенка, либо встречают его сопротивление. Это нормально. Не стоит экспериментировать с законами развития.

Мы становимся старше, умнее, логичнее, дальновиднее, прагматичнее; начинаем работать с цифрами, механизмами, схемами; попадаем в жесткие условия выживания, — и нам «не до

сказок». И в этот самый момент подросток, взрослый интуитивно тянется именно к сказке! Он берет в руки детектив, фэнтези, идет в кино и с интересом ребенка смотрит «Пиратов Карибского моря» или «Код да Винчи». Девушки и женщины припадают к телеэкрану и смотрят «Не родись красивой». Кто-то с придыханием, а кто-то подсмеиваясь над собой. Так сказки заполняют нашу жизнь, берут «реванш». Так подключаются ресурсы нашего правого полушария, украшая жизнь.

Спектакли, кинофильмы, литература — форматы сказок для взрослых, в которых язык метафоры, увлекательный сюжет проявляют себя в новых красках. Они питают нашу душу, направляют процесс размышлений, влияют на наши отношения и принимаемые нами решения. Вот что делает с нами сказочный язык!

Поэтому не стоит думать, что сказки — это только народные или авторские истории. Сказки — повсюду в нашей культуре, они заполняют наш досуг, а у некоторых из нас являются важной составляющей работы.

Каждому возрасту своя сказка, свой образный и проблемный ряд, свой сюжет, свои декорации. Это очевидно. И это необходимое условие сказкотерапии.

Итак, сказкотерапия — это особый язык

общения с человеком. То, что бывает сложно передать обычными словами, можно передать через историю.

Например, приходит на прием к психологу женщина и жалуется на своего сына. И не учится он, и хамит, и все делает не так. Очень эта женщина страдает и со вздохом задает психологу вопрос: «И за что мне это наказание?!». Похоже, что вопрос этот она задавала и себе и другим множество раз, но ответа так и не нашла.

Как реагирует сказкотерапевт? Очень просто. Он грустно улыбается, вздыхает в такт с женщиной, делает небольшую паузу в разговоре, а потом говорит: «Вы спрашиваете, за что вам это наказание? Действительно, когда любимый человек, особенно сын, не оправдывает ожиданий, когда вы остро чувствуете, что он движется в опасном для себя направлении, это большое испытание. Испытание, но не наказание. Вы не согласны? Позвольте рассказать вам одну историю...

Она началась где-то далеко-далеко от нас с вами, в чудесной стране, где обитают души. Мы имеем о них весьма смутное представление. Нам кажется, что души — это некие бесплотные существа. Впрочем, это для нашей истории не так и важно. Так вот, представьте себе, одна душа захотела воплотиться на Землю, стать человеком.

Господь Бог говорит ей: «У нас принято становиться человеком, если хочешь научиться чему-то важному. Чему же хочешь научиться ты, добрая душа?». Душа подумала-подумала и ответила: «Мне хотелось бы научиться прощению». Бог улыбнулся и сказал: «Посмотри вокруг, тебя окружают только добрые души, мы все здесь живем в любви и согласии. Как же научиться прощению?!». Душа озадачилась, действительно, кого прощать, если все живут в любви и согласии? Она даже опечалилась, как бы сказали люди. Но тут к душе подлетела ее подруга и сказала: «Я помогу тебе. Я тоже через некоторое время захочу стать человеком. Я стану твоим сыном и буду совершать такие поступки, которые помогут тебе остро почувствовать необходимость научиться прощению!». Душа несказанно обрадовалась такому предложению. Они обнялись, расцеловались (если такое, конечно, возможно в той стране, о которой идет речь!) и договорились обо всем. Надо сказать, у души нашлось еще немало помощников среди других душ. Они обещали стать на земле ее близкими: кто мужем, кто матерью, кто сестрою, кто свекровью, кто начальником, и сделать все от них зависящее, чтобы душа научилась прощению. Как все хорошо устроилось! Но вот беда, когда душа и ее друзья стали людьми, они забыли о своей договоренности. И потекли события жизни, одно

тяжелей другого. Но все это было для того, чтобы душа, как и хотела, научилась любви и прощению...

Женщина вздыхает, сказкотерапевт грустно улыбается, разводит руками.

— Вот такая история! Как она вам? — продолжает он.

— Поучительная! А мне-то что делать? — спрашивает женщина.

— Для начала не воспринимать происходящее как наказание. Это непростое испытание. А как действовать в его условиях мы сейчас поговорим.

В самом начале консультирования эта притча помогла женщине изменить собственное восприятие сложной жизненной ситуации.

В сказкотерапии все проблемные ситуации называются «уроками» или «испытаниями». По сути, все сказочное наследие — это Учебник Жизни, путеводитель по разнообразным жизненным испытаниям, сокровищница стратегий разрешения трудных ситуаций. Через сказки, притчи, легенды передается нам информация о скрытых причинах событий, их уроках и ловушках. Каждый из нас имеет шанс вписать в этот Учебник Жизни собственную страницу, взявшись за перо и сложив СВОЮ ИСТОРИЮ.

Но не стоит думать, что сказкотерапевт рассказывает только философские, поучительные

или грустные истории, а также видит во всем лишь жизненные уроки. Это совсем не так. Нередко мы рассказываем курьезные истории, анекдоты, — все зависит от ситуации. Иногда урок заключается в том, чтобы увидеть ее абсурдность и посмеяться над ней, преодолев глупые тревоги.

Сказкотерапия — это не только особый язык. Этот философская, психологическая воспитательная система, направленная на гармонизацию человека, формирование осмысленного восприятия событий жизни, а также жизнестойкости и успешности в социальных отношениях.

Эта система прошла проверку временем. Бабушки передавали через сказки знания своим внукам. Духовные учителя, рассказывая притчи, доносили знания до тех, кто готов был их услышать и принять. Педагоги, воспитатели, психологи, психотерапевты рассказывают истории своим ученикам и пациентам, чтобы поддержать их и сориентировать на жизненном пути.

В науке сказкотерапия одно из самых молодых направлений практической психологии. Действительно, для направления, для научной Школы, 15–20 лет срок небольшой. Но, с другой стороны, сказкотерапия — это самый древний способ поддержки человека с помощью слова. Как

только появилась речь, так сразу появились и первые истории. И если они были интересны, возможно, никому не приходило в голову дознаваться, правдивы они, или нет.

Символично, что родина сказкотерапии, как Школы — это Санкт-Петербург. Другими словами, сказкотерапия — это одно из немногих направлений практической психологии, оформившееся на российской земле.

Однако сказкотерапевтам непросто бывает выделить себя среди других психологических школ, ведь сегодня, пожалуй, мало осталось психологов и педагогов, представителей творческих профессий, которые бы не использовали в своей работе сказочную форму. Поэтому чтобы понять, что такое сказкотерапия, необходимо выделить этапы ее пути, как направления.

Интересной особенностью сказкотерапии является то, что ни один из трех этапов, благодаря которым сформировалась ее концепция, не закончился. Все три предшествующих этапа, являясь сами по себе важнейшими процессами, продолжают по сей день.

Мы выделяем три этапа, предшествующих оформлению концепции сказкотерапии, как направления, как Школы.

Этап спонтанного сложения и передачи историй . С древних времен люди рассказывают

друг другу истории из своей жизни, пересказывают друг другу увиденное, услышанное, пережитое, прочитанное. Народные сказки и авторские, мифы, легенды, притчи, анекдоты, байки, — жанры этого этапа многообразны. Лучшие сказочники прошлого и современности продолжают традицию этого этапа. Мы прекрасно знаем их имена. И среди них имя Ганса Христиана Андерсена. Этот этап делает сказкотерапевта носителем древней традиции передачи опыта, знаний о жизни социальной и духовной посредством увлекательной истории.

Этап научного осмысления метафорического материала. Начиная с 19 века в умах многих образованных людей появляется мысль о сохранении фольклорного материала. С оформлением теории психоанализа наши коллеги стали говорить о скрытом смысле, символизме мифологических историй. Карл Густав Юнг первым из наших профессиональных предшественников высказался о психологическом назначении сказки, мифа, легенды. Благодаря работам последователей Юнга современные сказкотерапевты знают, что в сказке, мифе отражается психическая реальность человека, его внутренние ритмы, противоречия, сценарии духовных поисков. Научное осмысление метафорического материала продолжается по сей день. Многие ученые не только гуманитарных, но и точных дисциплин подключаются к этому

процессу, отмечая, к примеру, тот факт, что во многих космогонических мифах зашифрованы знания о возникновении Вселенной. Однако расшифровать мы их сможем, лишь в далеком будущем, когда наука сделает еще несколько рывков вперед. В сказках содержится богатейший материал для историков, этнографов, филологов, культурологов, физиков, биологов, врачей. Материал, который требует расшифровки и осмысления. Материал, который требует, чтобы с ним работало Пробужденное Сознание. Ибо важнейшая информация о Жизни во всех ее проявлениях — биологическом, социальном, духовном, — скрыта от варварского сознания в простых сказочных историях.

Этап использования сказки как техники, или как «упаковки» основного инструментария психолого-педагогической работы. Мы называем этот этап «психотехническим». Действительно, «упаковка» инструкции психологического задания в сказку помогает смягчить воздействие, делает психологическую интервенцию менее директивной, активизирует ресурсы воображения, расширяя границы сознания. Иногда достаточно сказать: «Возьмите в руки волшебную палочку!», как вокруг человека создается иная реальность, в которой он ощущает себя творцом. Благодаря тому, что сказку, метафору можно использовать как технику, у

сказкотерапевтов не возникает конфликта ни с одной современной психологической Школой. Метафора объединяет всех.

Вобрав в себя основные тенденции этих трех этапов, в 90-е годы теперь уже прошлого столетия постепенно оформляется концепция Комплексной сказкотерапии, вбирающая в себя гуманистические идеи развития психологов, педагогов, философов древности и нового времени.

Да, для сказкотерапевтов «сказкотерапия» — это, прежде всего, ЯЗЫК, на котором можно вести беседы с душой человека. Сказкотерапевт всегда помнит, что психология — это наука о душе. Потому, сказкотерапия — это воспитательная система. При этом «воспитание» понимается как «в Ось питание», питание Оси, жизненного стержня человека; развитие его самосознания и духа на основе общечеловеческих ценностей. В этом контексте сказкотерапию можно назвать «учением об общечеловеческих ценностях».

Сказкотерапия — это учение и язык одновременно. Учение — потому что сказки, притчи, легенды, мифы хранят информацию о том, как люди ищут, соприкасаются, переживают присутствие или отсутствие общечеловеческих ценностей: Любви, Веры, Истины, Сотрудничества, Самодисциплины, Достоинства. Язык — потому что увлекательный сюжет легко воспринимается,

усваивается, запоминается. А значит легко усваиваются и запоминаются основные ценности, и душа человека напитывается добром.

Каждому возрасту, каждому поколению сказкотерапевт подбирает свой язык, свой сюжет, свой образный ряд, понимая, что внутреннюю реальность человека невозможно описать сухим языком психологических терминов. Ее можно описать только языком Сказки.

У каждого сказкотерапевта свой талант. Одни пользуются сказками, легендами, мифами, притчами, пересказанными, придуманными другими. И недостатка в «инструментах» психологической и педагогической работы у них просто не бывает.

Другие обладают даром сочинения, создания новых историй. Даром переводить социальную действительность в тонкую реальность внутренних переживаний. Таким даром обладал Ганс Христиан Андерсен. В основе этого дара уникальная работа механизма интроекции: процесс перевода внешних впечатлений во внутренние образы, переживания, сопровождается появлением ярких метафор и сюжетных комбинаций. Таким образом, не всегда яркая, красивая внешняя действительность трансформируется в красочную и увлекательную действительность внутреннюю. И внутреннее переживание жизни становится самым

настоящим Приключением. Приключением, в котором нет места скуке, а возникающие проблемы воспринимаются как трудности Пути, испытания на стойкость и возможность проявить себя в неожиданном качестве.

Таков взгляд сказочника, таков взгляд сказкотерапевта. А сказка — язык, посредник для того чтобы мы могли говорить друг с другом на тонкие темы, созвучные нашей душе. Язык, на котором иногда сказкотерапевт уговаривает душу человека пробудиться ото сна, навеянного социальными иллюзиями и эгоистичными ожиданиями.

Булат Окуджава призывал нас говорить друг другу комплименты. Пришло время дополнить его пожелание: «Давайте рассказывать друг другу добрые и мудрые сказки!». Тогда сердца людей станут тоньше и добрее, а окружающий мир — ярче.

Система сказкотерапии стоит на «Трех Китах» — трех основных принципах. Это:

- принцип «жизненной силы»;
- принцип «моста»;
- принцип «кристалла».

Принцип «жизненной силы». Согласно ему, все, что бы ни делал сказкотерапевт, должно

умножать жизненную силу клиента. Когда у человека достаточно жизненной силы, желания жить, он справляется с выпавшими ему трудными ситуациями самостоятельно. Есть сила, приходят помощники, новые идеи, и все, со временем, разрешается.

Каждая ситуация — это своеобразный вызов нашей жизненной силе. Не бывает такого, чтобы у нас ее было недостаточно для разрешения проблемы. Испытания всегда по силам и средствам. Другое дело, что резервуар жизненной силы оказывается погребенным под плитой разочарований, стереотипов или банальной усталости. Задача сказкотерапевта «докопаться» до источника жизненной силы клиента.

Нередко сказкотерапевт рассказывает такую историю.

Представьте себе, недалеко от одного селения из-под земли бил чистый родник. Вода в нем была изумительно прозрачной и целебной. Сила источника была так велика, что издалека казалось, будто из-под земли бьет настоящий фонтан. Как это ни странно, но не всем людям это нравилось. Многие привыкли к тому, что вода из источников обычно сочится по каплям. Именно это,

говорили они, делает воду особенно ценной. Надо сказать, что у этих людей нашлось немало сторонников, и в скором времени каждый проходящий к роднику считал своим долгом принести с собою камень, чтобы положить его в то место откуда из-под земли била вода.

Вскоре источник перестал издали напоминать фонтан. Его силуэт стал походить на курган. Вблизи, действительно, через камни просачивались лишь немногие капли, и люди с энтузиазмом и азартом ловили их в маленькие скляночки.

Прошло еще немного времени и вблизи каменного кургана стало невероятно сыро, даже образовалось маленькое болотце. По-видимому, вода нашла какой-то иной способ просачиваться сквозь землю. Это новое состояние источника перестало нравиться людям, они больше не стремились к роднику, а если и приходили, то несли с собой доски, чтобы справиться с сыростью под ногами.

Еще через какое-то время об источнике позабыли, а место, где он находился, стали называть Новым

Болотом.

Вокруг Нового Болота налаживалась жизнь. Ведь многие растения, насекомые, земноводные, животные и птицы любят жить на болоте. Люди приходили сюда за особыми кислыми ягодами и некоторыми травами. Вроде все шло хорошо, и можно было бы даже сказать, что источник приобрел новое качество...

Но однажды в это место забрел один человек. Может, он заблудился, а может, страсть к приключениям и исследованию нового потянула его сюда. Сначала он промочил ноги, потом попробовал кислых ягод, и вот увидел странный каменный курган. Любопытство вело его по узкой тропинке. Оказавшись вблизи кургана, он увидел, как из-под камней вытекает тонкая струйка воды и растворяется дальше в болотных травах. «Вот где, оказывается, скрывается источник этого болота! — догадался он. — Но зачем же здесь так много камней?!»

Он стал снимать камни и отбрасывать их в сторону. Один, другой, третий... Непонятно почему,

но ему хотелось разобрать этот странный курган и узнать, что лежит в его основании. Он работал ни один день. Ему было интересно. Болоту тоже. Оно менялось день ото дня. То, что оно теперь из себя представляло, кто-то мог бы назвать даже «садом камней».

По мере того, как путник убирал камни, воды становилось больше. Она была вкусной, чистой. Теперь от бывшего кургана бежал веселый ручеек.

И вот остался последний ряд камней. Путник отвлекся, залюбовавшись полетом бабочки, и вдруг услышал необычный звук, похожий на голос бурлящей воды.

Вода, действительно, бурлила. Родник, набрав свою силу, уже самостоятельно отбрасывал последние камни. Каждый из камней нашел свое место, укрепив русло только что образовавшейся речушки.

Со временем вода так обточила камни, что они стали похожи на чудесные скульптуры...²

² Притча Автора.

Собственно, эта история символически представляет весь процесс сказкотерапии. Также она иллюстрирует принцип «жизненной силы». И, наверное, не нуждается в комментариях.

Истории, которые подбирает или сочиняет сказкотерапевт, а также их интерпретация должны умножать жизненную силу клиента. Даже когда происходит проблематизация. В этом случае сказкотерапевт напоминает человеку о том, что именно на долю главного героя любой истории выпадают основные трудности. Испытания даются сильнейшему.

Принцип «моста». Сказкотерапевт налаживает символический мост между реальностями — миром Яви и миром Нави. Мир Яви — это наш материальный мир, условно большинством людей называемый «реальностью». В мире Яви действуют социальные законы. Важна социальная сила, определяемая количеством денег, движимости и недвижимости, связями с влиятельными людьми, социальным статусом и прочим. Многие люди кладут жизнь лишь на умножение собственной социальной силы.

Мир Нави — это тонкий многоуровневый мир. Есть в нем пласт, связанный с нашей психикой: мыслями, чувствами, идеями,

желаниями, стремлениями, возможностями. Есть пласт еще более тонкий, связанный с обитателями волшебного мира: гномами, русалками, феями, эльфами и другими. Есть пласт, связанный с общечеловеческими ценностями, верой. Есть еще множество таких пластов, о которых мы и не знаем, лишь догадываемся благодаря провидцам, гениальным деятелям науки и искусства, а также разнообразным сказочным и мифологическим историям. Есть люди, необычайно чувствительные именно к миру Нави, но их называют «не от мира сего», им непросто адаптироваться в социуме.

Согласно принципу «моста», задача сказкотерапевта гармонизировать Явь и Навь в жизненном сюжете человека. Если он слишком увлечен и «уплотнен» Явью, добавить ему информации из мира Нави. И наоборот. В примере с женщиной, воспринимающей происходящее с сыном как наказание, была рассказана история из мира Нави. Благодаря этому изменилось восприятие ситуации.

Миры Яви и Нави переплетаются в человеке, активно проявляясь в плоскости отношений. Может быть поэтому, мудрецы говорят, что самое важное в жизни человека — это качество его отношений. Качество повышается, когда в отношениях проявляется больше Любви. Через жизненные уроки человек постепенно преодолевает

собственный эгоизм, и в его отношениях становится больше любви и заботы. Эта мысль не нова. Она многократно повторяется в сказках, легендах, мифах, философских трактатах и Священных Книгах.

Когда на консультацию к психологу приходит человек и рассказывает о своей проблеме, которая чаще всего лежит в плоскости мира Яви, сказкотерапевт выстраивает невидимый мост к миру Нави. Чтобы его выстроить достаточно задать себе вопрос: какой урок проходит этот человек? Урок выбора, урок любви, урок прощения, урок жертвенности или жизнестойкости, урок принятия собственной сути и предназначения, урок постижения Высших Ценностей? У сказкотерапевта появляется гипотеза относительно урока и ассоциативная память достает из закров соответствующие истории. Герои разных времен уже проходили эти уроки, теперь достаточно вспомнить как у них это происходило.

Такой «мост» помогает сказкотерапевту довольно быстро припомнить сказку, притчу, другую историю и рассказать ее человеку.

Принцип «кристалла». Согласно этому принципу, каждая ситуация, событие — это кристалл со множеством граней. И урок, заключенный в ситуации также многогранен.

Лучше всего иллюстрирует этот принцип история о слепых и слоне. Каждый из слепцов осязал лишь часть слона и строил на этом основании свои суждения о целом. То же происходит и с человеком в проблемной ситуации. Поле сознания сужается и он становится «слепцом». Сказкотерапевт последовательно раскрывает различные грани ситуации, «расширяя» сознание клиента. В этом случае замечательным инструментом является работа с песочницей.

Эти три основных принципа составляют базис сказкотерапии. А сама технология сказкотерапии довольно проста. *Основное воздействие сказкотерапевт осуществляет на уровне ценностных ориентаций человека. Благодаря сказочной истории смысл ценности осознается тоньше, переживания ценности становятся острее и живее. Меняется взгляд на событие и ситуацию, чуть позже перестраивается система поведения и взаимоотношений .*

Вроде все просто. Но обычно именно простота требует виртуозности и профессионализма.

Нас часто спрашивают на семинарах начинающие сказкотерапевты: «Как это у вас так быстро и просто вспоминаются и сочиняются сказки? Что нужно чтобы этого добиться?» Мы всегда говорим: «Читать больше сказок, мифов,

легенд, притч, других литературных произведений, ходить в театр и смотреть кино, с интересом наблюдать за людьми». И все?! Почти... Через некоторое время появится потребность сочинять собственные истории. А красивая история с достойным концом — это самая настоящая новая жизненная программа. Так сказки помогают менять свою жизнь.

Еще нас часто спрашивают: «А что нужно, чтобы сочинять сказки?». Действительно, что? У некоторых эта способность и потребность лежит на поверхности, у других проявляется с возрастом, а третьим ее можно развивать, **ДОВЕРЯЯ САМОДВИЖЕНИЮ МЕТАФОРЫ.**

Дело в том, что метафора обладает удивительным свойством — самодвижения. Как говорят: «Стоит только зацепиться». Стоит только придумать образ, как он начинает жить и развиваться. Свойство самодвижения прекрасно иллюстрирует ситуация, в которую попал Папа Карло, выстругивая из полена Буратино. Стоило только носу появиться, он сразу начал самопроизвольно расти. А что говорить о характере Буратино, он был настолько самостоятельным, что Папа Карло не мог за ним уследить.

Поэтому стоит только написать первую фразу, а дальше от нас требуется доверие свойству самодвижения. Сюжет родится сам. И он будет

удивительным образом связан с нашей жизнью.

В сказкотерапии мы пользуемся пятью видами сказок: художественными, дидактическими, психокоррекционными, психотерапевтическими и медитативными. Об этом подробно написано в других книгах. В этой книге речь пойдет больше о художественных сказках — народных и авторских. Мы с вами постараемся найти ключ к их тайному шифру, постичь заключенный в них смысл, будем читать «между строк».

Зачем это нужно? Чтобы мы знали ЧТО читаем, и что записывается в подсознание ребенка. Чтобы научиться тонко подбирать сказки для девочек и мальчиков. А также затем, чтобы постичь тайну отношений между героем и героиней, между мужчиной и женщиной.

«Слоеный пирог» смыслов

Некоторые родители говорят, что их дети не любят сказки. Им гораздо интереснее смотреть телевизор или играть в компьютерные игры. Это означает, что время сказок прошло и наш современный мир не нуждается в них больше? Вовсе нет.

Когда не было кино и телевидения сказки слушали, читали, писали. Сегодня бабушку-сказительницу заменяет голубой экран. Собственно,

и эта ситуация была давным-давно предсказана в сказках. Помните, яблочко катилось по серебряному блюдечку и показывало самые настоящие фильмы.

Поэтому совершенно естественно, что дети и взрослые упоенно утыкаются в телеэкран. Правда, есть здесь серьезная ловушка. Картинки и образы мелькают очень быстро, частота смены кадров стремительно возрастает. Ребенок воспринимает в единицу времени огромное количество зрительной и аудиальной информации. Он адаптируется к этому, привыкает именно к такому способу ее подачи, и в следующий раз уже ожидает того же. Постепенно у него формируется то, что некоторые режиссеры называют «клиповым мышлением». Такое мышление требует, чтобы в единицу времени происходило как можно больше ярких событий. Кстати, с этим связана сегодняшняя тяга кино и мультиндустрии к обилию спецэффектов в ущерб смыслу.

Но не стоит пугаться — это примета времени. Каким бы плохим не был фильм или мультфильм, он все равно в основе своей повторяет старую сказку. В любом случае, за спецэффектами и современным слэнгом будут просвечивать общечеловеческие ценности, острые жизненные ситуации. Любой фильм — это уже сказка. Можно называть некоторые фильмы суррогатами старых

историй, но определенная часть публики все равно их будет смотреть. Самое важное — сформировать у ребенка хороший вкус и избирательность.

Некоторые родители спрашивают: «А, может, тогда вообще запретить ребенку смотреть телевизор?» Запретный плод всегда слаще доступного и полезного. От цивилизации, от ее приобретений и пороков не убережешь запретами.

Мы часто говорим родителям: «Давайте предложим ребенку альтернативу. Американские и корейские мультфильмы можно перемежать с русскими, старыми и новыми. Телевизионные программы можно перемежать с чтением книг и живым рассказываем историй». Главное, напитать душу ребенка добром и сформировать достаточный общекультурный уровень.

...Однажды на консультацию пришла мама четырехлетнего сына. Она сказала, что читала много книг по сказкотерапии, она со всем согласна, но у нее есть вопрос.

— Вы пишете, что нужно читать детям больше сказок, они формируют запас жизненной прочности, нравственный иммунитет, банк жизненных ситуаций. Я с этим полностью согласна. Но у меня проблема. А если мой сын меня слушать не хочет? Я начинаю ему читать, а он переворачивает страницы, или закрывает страницу, на которой я читаю, ладонью! Что это значит? Что

мне делать? — озабоченно спросила молодая мама.

— Вам обидно, что он вас не слушает? Вы стараетесь сделать для него хорошо...

— Да дело даже не в том, что я стараюсь, просто это, наверное, ненормально, что он так себя ведет, — отвечала мама.

— Ну, отчего же ненормально? Многие дети так себя ведут.

— Но если так, зачем вы говорите, что сказки полезны и хороши для ребенка? Тогда получается, что сказки как лекарство, а оно не всегда приятно.

— Да, сказки нередко становятся лекарством, но это больше касается нас, взрослых. Дети не так нуждаются в лекарстве, как во внимании.

— Но я же уделяю ему внимание, когда читаю сказку! Я же ему читаю, а не себе! — возмутилась мама.

— Жаль, что вы читаете ему, а не себе... Скажите, а что, вам совсем не интересны те сказки, которые вы читаете сыну?

— Ну, а что может быть интересного для взрослого человека в сказке про Гусей-Лебедей?

— Неужели совсем ничего?!

— Вы шутите! Там все ясно: безответственная девочка не уберегла своего брата, а потом исправляла свою ошибку. Все ясно — выполняй порученное тебе дело ответственно и добросовестно.

— И больше ничего?!

— А что еще?!

— Когда в сказке, которую мы читаем ребенку, нет для нас самих никаких открытий, ничего нового, нам становится скучно. И чтение сказки превращается из таинства в обязанность.

— Ну, я бы так не сказала... — тянет мама. — Если и обязанность, что, скорее, приятная.

— Прекрасно, что «скорее приятная». Дело в том, что ребенок тонко чувствует ваше отношение к сказке. Вам не очень интересно, и ему тоже.

— А как мне может быть интересно то, что давно известно?!!

— Знаете, сказки не так просты как кажется. Они подобны слоеному пирогу. Самый верхний слой — он самый понятный, но не единственный. Вы хотите, чтобы ваш ребенок полюбил сказки?

— Конечно! Это ведь важно для его развития!

— Безусловно. Но сказка — это, прежде всего, приглашение к общению. Не простому, а особому, таинственному. И первое его условие — интерес рассказчика к тому, что он собирается поведать. Рассказывание сказки — это приобщение к тайне. Поэтому прежде чем читать ребенку сказку, вам нужно постичь тайну ее многослойности, тайну ее смыслов. И, возможно, один из ее смыслов вас заинтригует. Когда это произойдет, вы превратитесь из просто хорошей матери в

Хранительницу Тайны, Сказительницу. И это ваше состояние, а точнее — ваше новое качество пробудит искренний интерес вашего ребенка. «Один из древнейших способов рассказывать сказки, — пламенное состояние транса, когда рассказчица, «почувствовав» публику, будь это один человек или целая толпа, входит в состояние «мира между мирами», и тогда сказка «притягивается» к сказительнице и рассказывается через неё», — говорила Кларисса Эстес. Чтение, а лучше рассказывание сказки ребенку — это самая настоящая медитация, обмен духовным опытом. Поэтому нам с вами предстоит научиться входить в это состояние Сказительницы. Главное условие здесь — понимать многослойность смыслов сказки.

— Получается, что к каждой сказке нужно еще прилагать инструкцию для родителей, где было бы написано о чем эта сказка и как правильно ее читать? — иронично осведомилась мама.

— Можно сказать и так. Но таких инструкций пока к сказкам не прилагается. Предполагается, что родители захотят поразмышлять над сказкой сами, прежде чем читать ее ребенку.

— Я готова размышлять, расскажите, как это делать, — твердо сказала молодая мама.

Это была хорошая мама, стремящаяся все сделать в воспитании сына правильно, не наделать ошибок, которые сделали ее родители (так считала

она). Что ж, это уже неплохой старт для сказкотерапии. С этой женщиной предметом консультирования стал анализ сказок. Надо сказать, что она уже прочитала немало психологической литературы, и книг по сказкотерапии, а потому считала себя неплохим, и даже компетентным, психологом. Она не собиралась говорить о себе, ей просто были нужны консультации специалиста по сказкам, сказкотерапевта. Так сказки стали «прикрытием» тонкой психологической работы с ней самой. В процессе расшифровывания сказок она стала спокойнее, преодолела свой страх совершить ошибки в воспитании, больше стала доверять Потокowi Жизни. Постепенно она превратилась из Хорошей Мамы в Очаровательную Женщину.

А начали мы тогда, конечно же с «Гусей-Лебедей». Ведь эта сказка показалась молодой маме совершенно понятной и неинтересной.

Позвольте напомнить эту русскую народную сказку и вам.

Гуси-Лебеди³

Жили старичок со старушкою; у

³ «Народные русские сказки А. Н. Афанасьева», Л., 1983

них была дочка да сынок маленький. «Дочка, дочка! — говорила мать. — Мы пойдем на работу, принесем тебе булочку, сошьем платице, купим платочек; будь умна, береги братца, не ходи со двора». Старшие ушли, а дочка забыла, что ей приказывали; посадила братца на травке под окошком, а сама побежала на улицу, заигралась, загулялась. Налетели гуси-лебеди, подхватили мальчика, унесли на крылышках.

Пришла девочка, глядь — братца нету! Ахнула, кинулась туда-сюда — нету! Кликала, заливалась слезами, причитывала, что худо будет от отца и матери, — братец не откликнулся.

Выбежала в чистое поле; метнулись вдалеке гуси-лебеди и пропали за темным лесом. Гуси-лебеди уже давно себе дурную славу нажили, много шkodили и детей крадывали; девочка угадала, что они унесли ее братца и бросилась их догонять.

Бежала-бежала, видит стоит печка.

— Печка, печка! скажи куда гуси-лебеди полетели?

— Съешь моего ржаного пирожка, — скажу!

— О, у моего батюшки и пшеничные не едятся!

Печь ничего ей не сказала.

Побежала дальше. Видит стоит яблоня.

— Яблоня, яблоня! скажи, куда гуси полетели?

— Съешь моего лесного яблочка — скажу!

— О, у моего батюшки и садовые не едятся!

Яблоня ничего ей не сказала. Побежала дальше. Видит речку кисельные берега.

— Молочная речка, кисельные берега! скажи куда гуси полетели?

— Съешь моего простого киселя с молоком, скажу!

— О, у моего батюшки и сливочки не едятся!

И речка ей ничего не сказала. И долго бы ей еще по полям, по долам ходить, да, к счастью, попался еж. Хотела она его толкнуть, да побоялась наколоться.

— Ежик, ежик! не видал ли куда гуси полетели?

— Вон туда-то! — указал ей еж.

Побежала девочка в указанном направлении. Видит стоит избушка на курьих ножках, стоит поворачивается. В избушке сидит баба-яга, костяная нога, сидит и братец на лавочке играет золотыми яблочками. Увидела его сестра, подкралась, схватила и унесла.

А гуси за ней в погоню летят, вот-вот нагонят! Куда ей деваться? Бежит речка кисельные берега.

— Речка, реченька, спрячь меня!

— Съешь моего киселька!

Поела девочка киселька, речка ее с братом под бережком укрыла. Гуси мимо пролетели, не заметили. Поблагодарила она речку и дальше с братцем побежала. А гуси воротились, летят навстречу. Что делать? Стоит яблоня.

— Яблоня-матушка, спрячь меня!

— Съешь моего лесного яблочка!

Съела поскорее девушка лесное яблочко, яблоня их с братом и укрыла, гуси пролетели. Поблагодарила она яблоню и побежали они дальше. А гуси увидели — и за ней, совсем налетают, крыльями бьют, того и

гляди братца из рук вырвут. К счастью на дороге печка.

— Сударыня печка, спрячь меня!

— Съешь моего ржаного пирожка!

Поскорей съела она пирожок и залезла в печку. Гуси полетали-полетали, покричали и ни с чем улетели.

А она прибежала домой, а тут и отец с матерью пришли.

В тот раз мы разговаривали об этой сказке довольно долго.

— Вы слышали давно известную вам историю. Какой отклик она вызвала в вас?

— Сейчас я слушала ее по-другому, старалась искать скрытые смыслы, поэтому была в напряжении, — сказала молодая мама.

— Нашли ли вы их?

— Пожалуй нет, но я обратила внимание на некоторые странности сказки.

— Какие же?

— Жили старичок со старухой и были у них маленькие детки. Речь идет о поздних детях или о внуках? И если они совсем старички, то как еще могут работать в поле?

— Здорово, что у вас появляются вопросы,

значит, уже становится не все понятно!

— Да, но хотелось бы внести ясность.

— Полную ясность мы с вами все равно не внесем. Сказка всегда сохраняет частицу тайны. Может, речь идет о поздних детях, а может, старичок и старушка и не родные родители, а учителя, наставники девочки. Словом, люди, которые не только кормят-поят, но и воспитывают, создавая «учебные ситуации».

— А что это за «учебные ситуации»?

— Это своего рода провокации. Они предоставляют девочке полную свободу, но просят ее быть умной и не ходить со двора. То есть, с одной стороны, предоставляют свободу, а с другой стороны, ставят запреты. Интересно, как поведет себя девочка в такой ситуации, как расставит приоритеты.

— Но это же понятно! Конечно, она нарушит запрет!

— В этом и состоит суть провокации. Нарушение запрета — это вызов самостоятельности. Зачем нужен запрет? Чтобы оградить от беды. Кого нужно ограждать от беды? Сильного или слабого? Маленького или взрослого?

— Конечно, от беды родители ограждают ребенка. То есть слабого и маленького.

— Получается, что нарушить запрет — это означает претендовать на роль взрослого. Если ты

нарушаешь запрет, то будешь играть по взрослым правилам и решать последующие проблемы самостоятельно. Такая вот «учебная ситуация».

— Получается, что в этой сказке героиня учится быть взрослой, самостоятельной! Она вступает в отношения с печкой, яблоней, речкой. Но их условия сотрудничества ей не нравятся. Помогает только еж — может, потому, что она его не пнула ногой, а может, по простоте душевной. Дальше она активно действует — забирает братца и убегает. Она не вступает в поединок с бабой-ягой, понимая, что лучшее сейчас — банальная кража. Но это не настоящая кража, потому что братец бабе-яге не принадлежит. А когда она понимает, что не может справиться с преследованием гусей сама, она принимает условия речки, яблони и печки... Так? — начала рассуждать молодая мама.

— Возможно!..

— А ведь действительно очень похоже на нашу жизнь! Тут и деловые переговоры и китайская стратегия — «дождись своего часа и возьми то, что тебе принадлежит»! — воодушевилась молодая мама.

— Похоже, что сказка уже становится вам интересной! Так старичок со старушкой, заложив в девочку фундамент жизнестойкости, решили ее проверить. Как вы считаете, выдержала она экзамен?

— Думаю да! Если бы она не заигралась, а все время приглядывала за братцем, она не получила бы свой урок, свой опыт. А теперь, получив его, она будет осторожнее.

— Помните, вы говорили, что эта сказка об ответственности...

— Теперь понимаю, что не совсем об ответственности. Я перепутала ответственность и подчинение правилам... — задумчиво тянет молодая мама.

— Допустим, но скажите теперь, зачем вы читаете эту сказку сыну, что она ему дает?

— Вот я тоже об этом задумалась. Сказка-то для девочки, а он мальчик, и притом очень активный. Братец героини в сказке вообще как вещь, от него ничего не зависит. Может, поэтому сыну эта сказка неинтересна?

— Все может быть. Сказки действительно можно условно разделить на «женские» и «мужские». В нашей сказке урок самостоятельности проходит девочка. Для мальчиков есть другие истории — «Колобок», «Три Поросенка», например.

— Получается, что я читала сыну не ту сказку! — расстроилась молодая мама.

— Не стоит печалиться! Сказки из-за своей многослойности не могут быть «не теми». Давайте зайдем с вами с другой стороны. Теперь вы знаете,

что один из «слоев» этой сказки оставляет в нашем подсознании запись: «Тебе предстоит пройти свой урок самостоятельности, будь готова». Вы сама такой урок проходили?

— Конечно! Я с 18 лет живу отдельно от родителей и всего добиваюсь сама, — сказала молодая мама.

— Вы уже много добились. Но скажите, пожалуйста, бывает так, что вы иногда отдаете сына бабушкам?

— Я вообще-то стараюсь этого не делать часто, но иногда приходится... Но вы не хотите же сказать, что бабушка — это баба-яга?

— Почему вы так подумали?

— Наши бабушки любят внука до безумия и начинают его баловать. У нас на шестерых взрослых один ребенок, сами понимаете...

— Баба-яга похищает мальчика, сажает его на лавочку, дает ему золотые яблочки. Заметьте, в сказке этой нет указания на то, что она хочет его съесть. Он просто забавляется золотыми яблочками. Кстати, это непростой символ. Золотые яблоки, молодильные яблоки, — символ плодородия, молодости, здоровья, долголетия, мудрости.

— Выходит, в сказке описана ситуация, как молодая мама отправляет сына к бабушке, и ничего в этом страшного нет...

— Страх есть только у героини. Это страх

перед гневом родителей. Она должна его вернуть домой, и ее не заботит то, что он чувствует. Не исключено, что ему у бабы-яги очень интересно. Да и вообще мальчик пережил самое настоящее приключение.

— Думаете — приключение? А не травму?

— В сказке нет указания на получение травматического опыта. Братец слезами не обливается, о нем лишь сказано, что он сидит на лавочке и играет золотыми яблочками.

— Действительно...Получается, что если бы героиня не была одержима своей целью вернуть брата к приходу родителей, она бы могла бы тоже поиграть яблочками и чему-то интересному научиться у бабы-яги?

— Все может быть...

— Но сказка совсем по-другому разворачивается! Братец здесь, похоже олицетворяет собой спокойствие и способность извлекать пользу из любой ситуации. Попал на травку под окошком — сидит, медитирует. Гуси-лебеди его унесли — получает удовольствие от полета. У бабы-яги с золотыми яблочками играет. На обратном пути пережил новое приключение совместно с сестрой, — размышляла молодая мама.

— Так какую же запись может оставить эта сказка в подсознании вашего сына?

— В любой ситуации можно найти благо для