

Виктория Ардзинба

МИФЫ О ЖЕНСКОМ СЧАСТЬЕ,

или как сказку
сделать былью

УДК 159.9+314
ББК 88+60.561.5
А79

Ардзинба В. А.

А79 Мифы о женском счастье, или Как сказку сделать
былью. — СПб.: БХВ-Петербург, 2012. — 208 с.

ISBN 978-5-9775-0872-8

Эта книга посвящена сказкотерапевтической коррекции самых распространенных психологических проблем современных женщин. Автор дает упражнения и практические рекомендации для самостоятельной психокоррекционной работы читательниц.

Книга ориентирована на широкий круг читателей

УДК 159.9+314
ББК 88+60.561.5

Группа подготовки издания:

Главный редактор	<i>Екатерина Кондукова</i>
Зам. главного редактора	<i>Ирина Юрова</i>
Зав. редакцией	<i>Елена Васильева</i>
Компьютерная верстка	<i>Людмилы Чесноковой</i>
Корректор	<i>Наталья Першакова</i>
Оформление обложки	<i>Марины Дамбиевой</i>

Подписано в печать 25.05.12.
Формат 60×90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13.
Тираж 2000 экз. Заказ №
«БХВ-Петербург», 190005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., 29.

Первая Академическая типография «Наука»
199034, Санкт-Петербург, 9-я линия В.О., 12/28

ISBN 978-5-9775-0872-8

© Ардзинба В. А., 2012
© Оформление, издательство «БХВ-Петербург», 2012

Книга посвящается маме и сестре Маргарите.

Я благодарна своему мужу Петру, сыну Даниилу, сестре Маргарите, а также своим друзьям: Акимовой Ольге, Александровой Наталии, Егоровой Светлане и Метельковой Елене за помощь и искреннюю поддержку во время написания книги.

Оглавление

Вступление	11
Глава 1. «Кабы я была царицей»	17
Детские мечты	17
Герои, которых мы выбираем	21
«Уж замуж невтерпех!»	26
В сказочной вариации свои акцентуации	30
«Полюбила парня, да не угадала»	44
Глава 2. «Но кони все скачут и скачут, а избы горят и горят»	55
Женщины — слабый пол	59
Женщина не должна заниматься карьерой	66
Эмансипированные женщины	69
«Принцесса на горошине»	75
Кошка, которая гуляет сама по себе	83
Глава 3. «Женское счастье — был бы милый рядом...»	95
...Ну а больше ничего не надо?	95
Сценарий покорных Аленушек	105
Как с этим жить?	107
Кого мы ищем?	114
Двойственность	120
«Мы выбираем, нас выбирают»	128
Глава 4. Зачем цокотухе деньги?	133
Глава 5. «Я б для батюшки-царя родила богатыря»	167
Материнство: предназначение или бремя?	167
Чудо рождения в сказке	174
Психологическое бесплодие	182
«Чужих» детей не бывает	191
«Сказка ложь, да в ней намек!»	198
Заключение	206

О книге от ее первого читателя

Книга по сказкотерапии, в которой идет речь о женщинах и их жизненных трудностях и о том, как с этими трудностями справиться, — явление почти уникальное. И специалистам следует обратить на нее внимание. Однако она пригодится не только профессиональным психологам. Эту книгу следует прочитать каждой женщине, которая ищет себя. Впрочем, и тем, что не ищут, тоже нужно обязательно прочитать. Может быть, им захочется встретиться с собой настоящей. Да и мужчинам было бы полезно познакомиться с этой книгой, хотя бы для того, чтобы заново открыть для себя своих любимых женщин.

Книга Виктории Ардзинба творит чудеса — потому что она рассказывает о женщинах, их судьбах, заблуждениях и прозрениях через сказку. Тут мы имеем замечательный и редкий случай, когда автор-сказкотерапевт умеет не только эффективно работать с людьми, но и писать об этом — ярко, образно и метафорично.

*Вачков И. В.,
доктор психологических наук, профессор,
президент международного сообщества сказкотерапевтов*

Вступление

Жили-были царь с царицей и была у них дочка, хорошенькая прехорошенькая. Маленькая принцесса воспитывалась в любви и заботе и с каждым днем становилась все краше. Молва о ее красоте и кротком нраве разнеслась по всему королевству и даже за его пределы. Царь с царицей не могли нарадоваться на свою дочь, а она им отвечала любовью и уважением.

Шли годы, царевна росла-росла и превратилась в прекрасную девушку. Как-то села она у окна, волосы расчесала, складочки на сарафанчике расправила, сидит, смотрит на дорогу. В это время мимо замка проезжал прекрасный юноша на белом коне и как увидел в окне красу-девицу, так сразу и обомлел, влюбился с первого взгляда. Подъехал он к ней поближе и молвил: «О, прекрасная дева, ты сразила меня своей красотой! Будь моей женой!» Царевне тоже очень понравился юноша и поэтому она сразу согласилась. Царь с царицей как узнали об этой новости, сразу обрадовались за дочку и устроили пир на весь мир... И жили они долго и счастливо, и умерли в один день.

Вот такая вот сказочная модель идеальной жизни... И многим из нас хочется, чтобы такая сказка стала былью. А всего-то и надо — быть хорошей девочкой, которая, со временем, за свое прилежание будет вознаграждена встречей с возлюбленным, и все смогут сказать: «...и жили они долго и счастливо, и умерли в один день». Главное — вовремя подготовиться, ожидая заветный приз: причесаться, приодеться и усесться в максимально обозреваемом месте.

Все мы в детстве (или, по крайней мере, большинство из нас) любили слушать сказки. Прослеживая истории разных сказочных персонажей, порой представляли себя на их месте. И вот мы уже не Маши, Кати, Димы, Сережи, а Царевны-лягушки, Золушки, Рыцари и Прекрасные принцы, проходящие испытания, которые подбрасывает нам жизнь. Иначе говоря, мы начинаем идентифицировать себя с полюбившимися сказочными персонажами: действовать, как они, говорить, как они, разыгрывая с помощью игрушек вовсе не игрушечные, не шуточные страсти.

Вырастая, мы сохраняем эти образы в своем подсознании и проецируем детские представления на все аспекты нашего поведения. И такие модели поведения играют важную роль в построении отношений с другими людьми, в достижении жизненных целей, в способах разрешения конфликтов, проблем и кризисных ситуаций. Ведь недаром говорится: «Сказка — ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок!» Сказка учит, а мы, как прилежные ученики, с ее помощью пытаемся осознать такие глобальные понятия, как добро и зло, актуализируя в сознании представления о правильной, идеальной модели поведения.

Учиться у такого «учителя» легко и интересно, ведь мир сказок достаточно прост и понятен: «хорошие» герои всегда добрые, великодушные, сильные и красивые, им сопутствует удача. «Плохие» герои — злые и коварные, и при этом всегда плохо заканчивают, ибо добро всегда побеждает зло, которое получает «по заслугам».

Герой в сказке сталкивается с определенными проблемами, которые ему приходится решать, при этом он может терпеть поражение, учиться на своих ошибках и потом все-таки побеждать. Читатель, воспринимая определенные модели поведения сказочных героев, может использовать их в повседневной жизни, решая свои, пусть и не сказочные, проблемы. Иными словами, сказка — это некий образец поведения в жизненной ситуации, отражение реальной жизни, но в метафорическом смысле.

Итак, подражая своим любимым сказочным героям, мы идентифицируемся с ними, причем не с «прописанными» сказочными персонажами, а с субъективным представлением о них. Это происходит потому, что в сказках образ как бы «размыт» и дает воз-

возможность самому читателю дофантазировать его. Или потому, что одни и те же герои могут встречаться в различных сказках, расширяя тем самым представление о себе (например, Иван Царевич и Василиса Премудрая встречаются сразу в нескольких русских народных сказках).

Таким образом, у читателя формируется свой, индивидуальный, образ сказочного персонажа на основе различных сюжетов, с которым он может себя идентифицировать. Например, образ Василисы Премудрой у одних ассоциируется с умной, рассудительной красавицей, способной помочь в любой сложной ситуации, а у других — с занудной, самоуверенной гордячкой. Или образ Ивана Царевича — кто-то считает его самодовольным и глупым «везунчиком», а для кого-то он является настоящим героем и мужчиной с большой буквы.

Еще одна причина различного восприятия одного и того же сказочного персонажа — это обыгрывание его с помощью мультипликации, кинофильма, спектакля. На выбор зрителю предоставляется различное режиссерское видение сказочных героев, порой использующее определенные стереотипы. Например, сказка «Золушка». Это одна из сказок, множество раз экранизированная и интерпретированная на разные лады. А сценарий Евгения Львовича Шварца к одноименному фильму позволил посмотреть на героев с другой стороны. И вот уже Мачеха, не просто злая и сварливая женщина, желающая погубить бедную Золушку, а поистине деловая женщина с необузданной энергией и диктаторскими замашками, «работающая, как лошадь» ради благополучия своей семьи, добивающаяся, чтобы дочерей записали «в бархатную книгу первых красавиц двора». Благодаря ее хлопотам в церкви вся семья сидит «на придворных скамейках, а в театре — на директорских табуреточках», солдаты отдают им честь, и придворный повар присылает дичь в подарок.

Е. Л. Шварц придал Мачехе вполне реалистические черты, поэтому «его» Мачеха разительно отличается от других, и зритель воспринимает ее такой, какой ее представляет автор, дорисовки образа уже не происходит. Но, как правило, в сказке персонажи прописаны нечетко, как бы штрихами, с акцентом только на тех его чертах, которые помогают понять читателю добрый он или злой, или, как мы любим определять: «хороший он или плохой».

И тогда, исходя из субъективного представления о сказочных персонажах, мы пытаемся как бы «расширить» образ, приписывая героям различные свойства и черты характера, о которых в сказках вовсе не упоминалось. Например, героиня русских сказок — Аленушка, кому-то она представляется мудрой, решительной, скромной и изобретательной, а кто-то считает ее грустной, пассивной, послушной и даже болезненной. И то, как мы представляем себе героя, с которым чаще всего себя идентифицируем, и влияет на наше поведение в социуме, на то, как мы стараемся разрешить сложные для нас ситуации, на способы достижения различных целей, то есть на наш дальнейший жизненный сценарий.

Но почему мы выбираем одних сказочных героев и отвергаем других? По всей видимости, качества, которыми, как мы считаем, обладает тот или иной сказочный персонаж, получают в нашей душе некий отклик, резонанс, и нам, конечно же, хочется обрести качества полюбившегося героя. Мы желаем походить на него, потому что он добивается в сказке всего, что захочет, проходит самые трудные испытания и выпутывается даже из самых, казалось бы, безвыходных ситуаций. При этом такому герою всегда помогают, и в конце сказки он обязательно получает вознаграждение.

Помимо любимых героев, у нас есть и нелюбимые. Почему нелюбимые? Да потому, что они раздражают, пугают, вызывают протест или указывают на наши недостатки, которые мы старательно пытаемся скрыть. В конце сказки их, как правило, наказывают, и они остаются ни с чем. Наказанными мы быть не хотим. Уж лучше взять в жены Елену Прекрасную и получить полцарства в придачу, чем быть растерзанным серым волком (как, например, в сказке «Иван Царевич и серый волк»). Нам хочется походить на успешных, великодушных, сильных героев, но никак не на гнусных, слабых и трусливых. И поэтому сказки мы чаще выбираем с «хорошим концом», позитивные, жизнеутверждающие, укрепляющие нашу веру в «светлое будущее». В немилость же попадают пугающие сказки с «грустным концом», без привычного нам: «...и жили они долго и счастливо». Как правило, нелюбимыми становятся авторские сказки. Например, сказки Ханса Кристиана Андерсена: «Соловей», «Девочка со спичками», «Ру-

салочка», сказка А. Погорельского «Черная курица, или Подземные жители» или русская народная сказка «Колобок» (хотя многие и признают, что герой поплатился за свое непослушание, но все же конец его был слишком печален).

Ведь хочется верить в то, что если ты хороший/хорошая, то жизнь тебя должна вознаградить за страдания, как учит нас основная масса сказок, а не превращать в пену морскую и не забирать на небеса в столь юном возрасте, как в сказках «Девочка со спичками» и «Русалочка». Даже если ты наделал много ошибок, но потом исправился и стал хорошим мальчиком (история Алеши в сказке «Черная курица, или Подземные жители»), то и ситуация должна измениться с негативной на позитивную, а тут: «плач женщин и детей...» и «прощай навеки!»

Вот такая вот ломка стереотипов, и никаких сделок с Творцом: если будешь хорошей/хорошим — получишь прекрасного принца на белом коне/принцессу и полцарства в придачу. И только осознание стереотипов, непосредственно влияющих на нашу жизнь, помогает осознать свою индивидуальность, давая возможность самостоятельно планировать свою жизнь.

Глава 1

«Кабы я была царицей...»

Детские мечты

— Ты в детстве о ком мечтала?

— О принце на белом коне.

— А о ком больше?

О чем мы мечтаем в детстве? О волшебных помощниках, прекрасных замках, сказочных доспехах и головокружительных приключениях... да, и, конечно же, о принце! О принце на белом коне! Ох, уж этот набивший оскомину принц на белом коне... А сколько требований к нему предъявляется?! Он должен быть красивым, мужественным, умным, галантным, состоятельным и... с конем, причем с белым.

Сколько ж должно пройти времени, чтобы найти этого пресловутого Принца, да еще с таким конем? А если учесть, что настоящий белый конь — редкость в природе, и если найдешь такого, то, скорее всего, — это будет не белый, а серый, поседевший скакун. Выходит, придется подождать, пока конь состарится? Это ж сколько времени должно пройти? А тут еще последователи мистической секты христиан со своими ритуалами. Практикуя оскпление во имя служения Богу, они называли такой обряд «сесть на белого коня». Оскпленный принц? Это уж вообще ни в какие ворота не лезет!

Может, пусть тогда Иван-дурак или Емеля, и бог с ней, с печкой? Только все равно терзают сомнения: Ивана вечно кто-то напутствовал, сам-то он ни одного нормального решения принять не мог, каждый раз в истории попадал, а Емелю, вообще, от печки было не оторвать, как будто он ходить разучился. Щука-помощница, вечно, как мама малого дитя, исполняла все его желания.

Вот ведь, никто не хочет выходить замуж за инфантильного дохляка, живущего на иждивении у родителей да на пособие по безработице. Но как же тогда быть, ведь мечты должны сбываться?! Не расклеивать же объявления:

18 лет — Ищу прекрасного принца на белом коне!

30 лет — Ищу принца! Можно без коня...

40 лет — Ищу коня! Масť значения не имеет...

Вот как бы только не получить в ответ послание:

*Меняю белого коня на любое другое средство передвижения.
Достали!*

Принц.

Видимо, не хватает принцев на всех желающих.

Шутки шутками, но еще раз повторю: мечты должны сбываться! Иначе они превращаются в несбыточные, а там и до неврозов с психозами недалеко. Да, поиски жениха требуют недюжинного здоровья, а здоровье надо беречь. Если уж в добром здравии жениха найти сложно, то болезненная невеста уж точно никому не будет нужна.

В чем тогда загвоздка? Что мешает мечтам сбываться? Может, все дело не в самой мечте, а в том, как мы ее формулируем и что влияет на саму формулировку? Отчасти на наши желания влияет социум, окружение, в котором мы находимся, — родительские наставления и запреты, реклама и пропаганда, мнение друзей и знакомых (да и незнакомых тоже). Кроме того, в обществе существует масса определенных стереотипов, которых нам волей-неволей приходится придерживаться, чтобы «не выпасть из обоймы». Иначе ты — белая ворона, изгой, лузер (чтоб всем было понятно).

Вот, например, считается в обществе, что девушка должна обязательно выйти замуж и родить ребенка, а мужчине необхо-

димо построить дом, посадить дерево и вырастить этого самого ребенка. Так что извольте выполнять. А уж масс-медиа вам в этом поможет: обязательно распишет, какими должны быть избранник или избранница, какой породы дерево необходимо посадить, как выстроить дом и, наконец, как лучше воспитать ребенка. Мы, основываясь на стереотипах, «выстраиваем» эти образы внутри себя, создавая идеальную модель собственного мира. Вынашивая подобные мечты, с нетерпением ждем их реализации.

По сути, мы хотим, чтобы наши мечты сбылись в точности так, как мы этого желаем, без всяких там импровизаций и допусков. Только так, как нам намечалось, строго по списку. Вот и получается, например, мечтала девочка стать принцессой, а когда выросла и поняла, что живет совсем не в монаршей стране, а даже наоборот, и что принцев на всех не хватает (пусть и без коней!), ей начинает казаться, что детская мечта не сбылась, а жизнь лишилась всякого смысла, и вовсе это не сказка, а просто серая реальность какая-то. И совсем не замечает она, что ее избранник, хоть и не «голубых кровей», но весьма галантен и воспитан и готов носить ее на руках и сдувать пылинки. И не видит она, что он считает ее даже не принцессой, а королевой, любит всем сердцем и желает сделать самой счастливой на свете. Ведь такое у него предназначение: «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью!» Но девушке-то мечталось совсем не так, не в таком контексте!

Или, например, мальчик в детстве решил стать президентом страны (ну, вот бывает и такое, угораздило его об этом помечтать!). А когда вырастает, то понимает, что место президента занято. И хотя он уже давно не мальчик и является президентом собственного фонда, имея миллиардный капитал, но все равно по-детски обидно. И вот, как считать, сбылась детская мечта или нет? Вот она, сила стереотипов и условностей. Тут бы радоваться, что так все удачно сложилось, прям как мечталось, ведь ключевое слово в детской мечте было — президент. Ан нет, как говорится: «Так, да не так!»

Как бы там ни было, но мечты все-таки сбываются, про это даже у Пушкина (а стоит заметить, что Пушкин для русского человека — непререкаемый авторитет) в замечательной «Сказке о царе Салтане» написано:

Кабы я была царица, —
Говорит одна девица, —
То на весь крещеный мир
Приготовила б я пир.

Кабы я была царица, —
Говорит ее сестрица, —
То на весь бы мир одна
Наткала я полотно.

Кабы я была царица, —
Третья молвила сестрица, —
Я б для батюшки-царя
Родила богатыря.

И тут, в самый подходящий момент входит Царь и исполняет все желания — как говорится: «Всем сестрам по серьгам». Тут бы и поставить точку — такая замечательная история получилась! — и просто жить дальше и радоваться. Но нет! *«В кухне злится повариха, плачет у станка ткачиха — и завидуют оне Государевой жене»*. А все почему? Неправильно было сформулировано желание. Неясен ключевой запрос. Чего же на самом деле хотелось этим женщинам? Кормить и обслуживать царя или на правах его законной супруги стать полновластной хозяйкой во дворце? Необходимо четко разобраться, что является главным в желаемом, а что — второстепенным, а потом спокойно должным образом сформулировать запрос. В большинстве случаев мы хотим всего и сразу. Это напоминает крик души героини пьесы Н. Эрдмана «Самоубийца»: *«Сеня был — шляпки не было, шляпа стала — Сени нет. Господи! Почему же ты сразу всего не даешь?»*

Чтобы достигнуть желаемого и потом всю жизнь не проливать слезы о несбывшихся надеждах, необходимо четко понять, чего мы хотим на самом деле? Какого результата стремимся достигнуть? Иными словами, что нам даст статус принцессы и президента или должность поварихи и ткачихи?

Упражнение «Моя детская мечта»

Сядьте поудобнее, закройте глаза, постарайтесь расслабиться. Ваше дыхание спокойное, расслабленное. Мысли постепенно сбав-

ляют свой бег, а потом и вовсе исчезают. Вас окутывает тишина и спокойствие.

Из этого состояния позвольте себе «окунуться» в свою детскую мечту. Что вы видите? Кто окружает вас в этот момент? Что вы ощущаете? Какие чувства испытываете? Вспомните, чего именно вам хотелось в детстве, о чем мечталось? Что дает вам эта мечта? Представьте, что ваша мечта осуществилась. Прислушайтесь к своему состоянию. Какие появились ощущения? Что-то изменилось в вас? Изменилось ли ваше окружение? Комфортно ли вам? Побудьте некоторое время в этом состоянии.

Постепенно «вернитесь» в реальность, откройте глаза. Не делайте резких движений. Можете потянуться и сесть так, как вам удобно. А теперь ответьте себе на вопросы: «Что сбылось из задуманного, а что нет? Что нужно сделать, чтобы ваше состояние приблизилось к состоянию из детской мечты?»

Запишите полученные результаты на листе бумаги. Время от времени вы можете заглядывать в свои записи, отмечая пройденные этапы на пути достижения цели.

Герои, которых мы выбираем

Как-то на консультацию ко мне пришел молодой человек (26 лет). Назовем его Сергей. В тот момент он жил с родителями и не работал. Сергей — симпатичный, обаятельный, остроумный юноша, при этом у него никак не складывались серьезные отношения с девушками, а имея высшее образование, он все никак не мог устроиться на работу. Вот такие два запроса на консультацию — желание познакомиться с приятной девушкой и устроиться на хорошую работу.

Чтобы помочь решить эти проблемы, я решила использовать в работе методы сказкотерапии. Этот метод наиболее экологичный, дающий возможность, не испытывая сильного напряжения, обнаружить скрытые блоки и зажимы, мешающие реализации жизненных целей. А так как Сергей — юноша достаточно начитанный, обладающий даром хорошего рассказчика, он быстро включился в работу.

Сергей выбирал различных сказочных героев, определенным образом прописанных в сказках, но наделял их субъективными

характеристиками. Подробное описание качеств и черт сказочных героев позволило раскрыть суть его проблемы, а также помочь в дальнейшем в ней разобраться.

Среди любимых сказочных героев Сергей назвал Иванушку-дурачка и Незнайку. Этим героям он наделил такими качествами, как легкость, беззаботность, везение. Когда же я задала вопрос: *«На кого из сказочных персонажей вам бы хотелось, что бы был похож ваш сын?»*, — Сергей ответил: *«На Емелю»*. Свой ответ он прокомментировал так: *«Хочу, чтобы ему все в жизни легко давалось! Емеле все время помогают, у него есть волшебная Щука, которая всегда приходит ему на выручку и с легкостью выполняет все его желания»*.

Далее я предложила Сергею выбрать себе любое сказочное имя, и его выбор пал на Пончика (волшебный человечек из сказки о Незнайке). Сергей объяснил это так: *«У меня такая же комплекция, и я тоже люблю сладкое»*. При этом в последующей беседе выяснилось, что он хотел бы обладать физическими данными князя Гвидона, потому что *«этот герой сильный, статный, подтянутый»*. К тому же Сергей добавил: *«Кстати, Гвидону всегда помогала Царевна Лебедь. Она же его полюбила!»* Правда, он упустил известный факт, что Гвидон сначала спас царевну от гибели, убив злого волшебника в образе коршуна, напавшего на нее. В благодарность девушка стала ему помогать, используя свои волшебные силы.

Обратив внимание на то, что Сергей всегда отмечает силу помощников, поддерживающих выбранных им героев, я решила уточнить, кто из сказочных персонажей мог бы помочь ему в сложной ситуации. Молодой человек, не задумываясь, ответил: *«Баба-яга. В сказках она всегда помогает главному герою. Видимо, доля у нее такая — помогать, хотя персонаж этот в сказках считается злым, отрицательным»*.

Казалось бы, разные герои из разных сказок, но Сергей, описывая их, всегда подчеркивал такие общие черты, как легкость, беззаботность и получение помощи со стороны, без прикладывания каких-либо усилий. По его мнению, герои с легкостью шли по сказочному пути, потому что волшебные помощники им всячески помогали и оберегали от невзгод. Так и в реальной жизни,

Сергей всегда считал, что ему необходимо помогать, потому что один он не в состоянии решить навалившиеся проблемы. Родные и друзья всегда старались помочь молодому человеку, поддерживая его в трудные моменты. Постепенно подобное положение вещей вошло у Сергея в привычку, и он всякий раз испытывал разочарование и досаду, если близкие, по тем или иным причинам, отказывали ему в помощи.

Проанализировав сочиненные сказки, в которых действовали выбранные персонажи, и результаты, полученные во время консультаций, можно было с уверенностью констатировать, что Сергей, обладая высоким интеллектом, не может его продуктивно использовать в повседневной жизни (окончил институт, но не работает). Хочет жить так, чтобы ему все легко давалось (здесь явно прослеживается подсознательная идентификация с Емелей), но при этом не хочет прилагать никаких усилий (желание иметь таких сказочных помощников, как Щука, Царевна Лебедь, Баба-яга).

Становится ясно, почему Сергей находится в состоянии внутреннего конфликта: с одной стороны — проявляется желание ощущать себя взрослым и самостоятельным, с другой — он ощущает потребность жить с родителями, хотя есть возможность жить отдельно, в собственной квартире. Ему кажется, что, отделившись, съехав от родителей, он лишится поддержки и опоры, а в собственные силы он поверить никак не может.

В числе главных качеств, связывающих всех выбранных героев, Сергей выделил эпикурейство — потребность получать, прежде всего, личные удовольствия и чувственные наслаждения. Это полностью отражает его натуру — тонко чувствующий, болезненно воспринимающий любые негативные эмоции, он стремится к легкости и позитивным ощущениям. На одной из консультаций я задала вопрос: *«Кто из сказочных персонажей добился того же, что и вы в жизни?»*, — Сергей с улыбкой ответил: *«Винни Пух, Пончик и Незнайка»*. Похоже, что такой ответ его развеселил. Молодой человек не просто «держится» за этих героев, но даже бравировует, что косвенно указывает на его инфантильность и нежелание взрослеть.

Очень интересен выбор женских персонажей — Сергей отметил одновременно Бабу-ягу и Елену Прекрасную. Я попросила

рассказать об этих персонажах поподробнее. В их описании явно прослеживалось двойственное отношение к женщинам. Сергею хочется, чтобы о нем заботились, всячески ему помогали и поддерживали, но при этом к избраннице предъявляются высокие требования — она должна быть красива, умна, заботлива и жертвенна (фактически — безупречна). Становится также понятно, почему Сергею сложно найти девушку своей мечты.

Итак, в результате анализа ситуации с помощью методов сказкотерапии заявленные проблемы прояснились: с одной стороны, проявление таких качеств, как детскость и открытость, легкость и беззаботность, с другой стороны — желание получать что-либо без особых усилий, просто так, имея доброго и всемогущего помощника. Даже место работы ему подыскивают родные, в то время как он просто пассивно выбирает из предлагаемых вариантов. Ну, как тут не вспомнить Емелю на печи и Щуку-помощницу?!

В личных отношениях также прослеживается некоторая двойственность. Сергей стремится найти любимого человека, заботящегося о нем и жертвующего всем ради него, но при этом сам он не желает взрослеть, брать на себя обязанности взрослого мужчины.

В данном случае молодому человеку необходимо научиться самому принимать решения, взвешивать все «за» и «против», анализировать последствия выбранного пути. И, самое главное, понять, чего же на самом деле хочет он сам, а не его родные и близкие. Умение делать собственный выбор и готовность нести за это ответственность — шаг серьезный, но необходимый на этапе взросления. Ведь именно взрослый человек способен ощутить свободу и независимость, а это именно те качества, к которым стремится ребенок.

Работа со сказочными персонажами, рассмотрение собственных проблем через метафору помогают их осознать и, возможно, разрешить. Нам бывает трудно беспристрастно взглянуть на сложившуюся жизненную ситуацию. Порой ее сложно не то, что разрешить, но даже озвучить. Вот тут на помощь приходит метафора, помогая взглянуть на ситуацию как бы со стороны, структурируя полученную информацию, подводя к ее разрешению.

Упражнение «Достижение цели»

Сядьте, переведите дух, сбалансируйте дыхание.

Определите максимально точно, чего вы хотите добиться.

Проанализируйте последствия, которые могут произойти после достижения задуманного.

Представьте сказочного героя, который в состоянии добиться такого результата.

Мысленно детально прорисуйте картинку того, как этот герой будет добиваться намеченной цели.

Ощутите себя в роли этого героя.

Представьте, что цель достигнута. Какие ощущения и эмоции у вас появились?

Постарайтесь максимально реалистично представить эту ситуацию.

Создавайте детальные образы.

Оформите достигнутую цель в виде краткого позитивного утверждения.

Мысленно переведите сказочный образ в ваше реальное «Я». Сфокусируйтесь на цели и через несколько мгновений «отпустите» полученную картинку, как воздушный шарик.

Действуйте! У вас достаточно сил и энергии, чтобы выполнить задуманное.

Иногда можно услышать: *«Это только в сказках все хорошо кончается! Да и вообще, в сказку верят только дети»*. Да, дети воспринимают происходящее в сказке буквально, «как на самом деле», и все персонажи у них живые и настоящие. В детском мире, как и в сказочном, все предельно ясно и просто: есть хорошие и плохие, «наши и не наши», добро и зло, и добро обязательно побеждает. И только взрослый человек вносит в жизнь сложности, запутывая, казалось бы, простые ситуации, делая проблемы «неразрешимыми», а мечты «несбыточными».

Нам необходимо научиться быть открытыми и восприимчивыми, как дети, но в то же время ощущать себя сильным и свободным на пути достижения целей. Взрослея, мы должны помнить о том, что где-то глубоко внутри нас живет ребенок, помогающий нам верить в сказочные чудеса. Без этого ощущения жизнь становится слишком серьезной и пресной. *«Улыбайтесь, господа!»*, как говорил известный сказочный персонаж — барон Мюнхгаузен.

«Уж замуж невтерпех!»

Желание найти спутника жизни, обрести семью — частый запрос на психологических консультациях. Молодая девушка, имея хорошую работу, собственную квартиру, обладая привлекательной внешностью, никак не могла, по ее словам, познакомиться с хорошим парнем. Нет, она не была одинока, но те, кто ее окружали, совсем не годились на роль мужа, и с ними совсем не хотелось заводить семью. Ирина (назовем ее так) была девушкой не просто привлекательной, но еще и обладала легким нравом и замечательным чувством юмора. На первый взгляд было непонятно, почему, обладая всеми перечисленными качествами, она все еще была не замужем.

На помощь в нашей работе вновь пришла сказка. Ирине было предложено ответить на вопрос: *«Кто из сказочных персонажей добился того же в жизни, что и вы?»*, — и она назвала Маленькую Разбойницу из сказки «Снежная королева». Эту героиню она наделила такими качествами, как хитрость, озорство, оптимизм, самостоятельность, бесхозяйственность, обидчивость, тревожность и безответственность. Девушка вдруг улыбнулась: *«Кажется, я свой портрет рисую!»*

Во время беседы выяснилось, что Ирина позиционирует себя как активную, сильную, самоуверенную личность, но не считает себя способной контролировать жизненные события и их развитие, полагая, что все зависит от случая или от действий других людей. В житейских проблемах она все еще целиком и полностью полагалась на мнение мамы, боясь сделать что-то неправильно, допустить ошибку.

Если мы вспомним сказку, то увидим, что Маленькая Разбойница, действительно, была сильной и самоуверенной, активной и озорной. Но как бы она ни командовала своей матерью-разбойницей, как бы ни была предоставлена самой себе, все же она жила под материнской опекой, а не самостоятельной жизнью, и была всего лишь девочкой. Маленькая Разбойница может развлекаться, имея даже собственный зверинец, но все же она живет в разбойничьем замке своей матери, находясь в статусе дочери, кстати, «избалованной и упрямой». Это еще не взрослая и само-

достаточная личность, способная самостоятельно противостоять жизненным коллизиям (в отличие от другого персонажа из этой сказки — Герды).

Возвращаясь к первоначальному запросу, можно с уверенностью сказать, что для того, чтобы создать свою семью, нужно уйти из-под материнской опеки, по сути — стать взрослой, взять ответственность за свою жизнь на себя. А это именно то, что девушка никак не решается сделать.

Ирина выбрала себе волшебного помощника — Фею из сказки «Золушка», и это еще раз подтверждает потребность получать помощь от всемогущей женщины-наставницы, в данном случае — от матери. Отвечая на вопрос: «*Чьими физическими данными хотела бы обладать?*», — Ирина назвала Герду из сказки «Снежная королева». Она отметила ее сильный характер, самоотверженность и твердость духа в достижении цели, добавив: «*У этой девушки не только сильный дух, но и крепкое здоровье! Подумать только, эта малышка направилась на Северный полюс в легкой шубке и шапочке. У нее даже рукавичек не было — Маленькая Разбойница забрала. И ведь Герда не просто не заболела, но даже не чихнула!*»

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод о некоторой инфантильности Ирины, ее нежелании взрослеть. Становится понятно, почему она не может создать собственную семью — это просто невозможно сделать в данном статусе «маленькой девочки».

Часто такие девушки, ища опору в жизни, выходят замуж не за сверстников, а за мужчин гораздо старше себя. Это объясняется тем, что им до сих пор нужен «родитель», который будет всячески их поддерживать и направлять в жизни. С одной стороны — они физически сформировались, соответствуя своему биологическому возрасту, но с другой — они остались маленькими девочками с психологической точки зрения, нуждающимися в помощи и опеке. Вот почему подобные девушки ищут мужа-отца, а юноши — жену-мать. И эта проблема не решится сама собой до тех пор, пока не придет осознание того, что им страшно принимать жизненно важные решения и брать ответственность на себя.

Многие из нас мечтают о том времени, когда жизнь станет понятной и спокойной, исчезнут проблемы, решения будут прихо-

дить сами собой, и тогда в душе воцарится гармония. Кажется, что именно тогда жизнь станет совершенной. Но, как говорится: «покой нам только снится!» Да и жизнь без проблем превращается из полноводной реки в застойное болото. Оказывается, что проблемы — это неотъемлемая часть нашего существования. А их решение — составляющая часть самосовершенствования. Поэтому не нужно пугаться появляющихся на горизонте проблем, стоит постараться понять, в чем их суть. Задайте себе вопрос: «Что эта проблема транслирует мне? На какие действия побуждает? Для чего она мне дана в этот момент жизни?» Осознав это, можно использовать появляющиеся проблемы как указатели на своем жизненном пути. Ведь ничто не происходит случайно, всему есть свое объяснение и на все есть определенные причины. Может быть, в этот момент жизнь призывает вас приостановить свой бег, прислушаться к себе, почувствовать, что происходит. И только потом принять важное решение.

Упражнение «Как проблему превратить в позитивное достижение»

Составьте список проблем, которые вам необходимо решить.

Проранжируйте их по степени важности.

Выберите одну актуальную проблему (со всем надо разбираться постепенно).

Представьте эту проблему как можно более детально и объективно.

Что нужно сделать, чтобы проблема перестала существовать или, по крайней мере, не мешала бы вам жить?

Распишите действия поэтапно.

С чего необходимо начать? Что нужно сделать в первую очередь?

Определите приблизительные сроки поэтапного решения проблемы.

Завершая каждый этап, не забывайте себя похвалить и подбодрить. Вы — молодец! Постепенно двигаясь по тернистому пути, вы все же приближаетесь к цели.

Вы успешно разрешили проблему. Теперь вы можете это отпраздновать. Выделите этот день на календаре красным фломастером и дайте ему название. Например, «день победы над страхом».

Даже, если у вас не сразу все получится, не ругайте себя. Отнеситесь к себе с терпением и пониманием, ведь вы такая, какая вы есть! Вы уже встали на этот путь, поддержите себя и... просто сделайте первый шаг, ибо «дорогу осилит идущий!» Дальше все будет еще интереснее! Не надо бояться будущего, желая предугадать, что там за поворотом. Жизнь интересна тем, что никогда до конца не знаешь, что нам уготовано впереди.

Порой все же так хочется «подстелить соломку», обезопасить себя, смягчить предполагаемые удары судьбы. В желании «приподнять завесу будущего» мы отправляемся к гадалкам и прорицателям. У нас же столько вопросов накопилось: как сложится жизнь, выйду ли замуж, будут ли у меня дети, обрету ли богатство? Так хочется узнать все заранее, успокоить свой тревожный мозг. Можно ли что-то узнать о своем будущем, не прибегая к помощи ясновидящих? Да, немного приоткрыть завесу возможно! И в этом нет никакой мистики. Просто наша настоящая жизнь — это результат наших же действий в прошлом, продукт нашего сознания.

Иначе говоря, задумываясь о будущем, мы, мечтая, строим планы, намечаем цели и просчитываем пути их достижения. И если мы рассмотрим наши сегодняшние достижения, то поймем, что это результат наших прошлых событий. Следовательно, именно из сегодняшнего дня мы творим свое будущее. Все, с чем мы столкнемся завтра, результат наших действий сегодня. Так что творите свое будущее, оно в ваших руках! Как сказал известный психолог Абрахам Маслоу: *«Будущее человека заключено в нем самом, оно живет в нем в это самое мгновение»*. Хотите выйти замуж, родить ребенка или разбогатеть, обратите свой взор на себя. Посмотрите, чего вы достигли на сегодняшний день и что еще можете сделать для достижения желаемого. При этом мыслите позитивно. Не говорите, чего вы не хотите или от чего хотите избавиться, говорите о том, что хотите приобрести и чего достичь.

Много раз мы слышали фразу о том, что мысль материальна, но не всегда задумывались о глубине этого высказывания. Но, тем не менее, «мы — это результат наших мыслей». Может быть, это странно звучит, но, думаю, притча «Волшебное дерево» по-

может это осознать: «Однажды путник, бредущий по дороге, уставший и измотанный палящим солнцем, решил отдохнуть в тени раскидистого дерева. Присев отдохнуть, он даже не мог предположить, что дерево окажется волшебным. Это дерево могло исполнять любые желания. Путнику хотелось есть, и он подумал о том, что хорошо бы здесь появился стол с разными яствами... И, вдруг, появился стол! Наевшись, путнику захотелось выпить прохладного вина, и как только он об этом подумал, перед ним появился кувшин с вином. Путник насторожился и решил, что здесь происходит какое-то странное волшебство. «Может, это колдуют какие-то страшные силы?» — мелькнула у путника испуганная мысль. Тотчас он увидел странных и страшных существ. «Какие они страшные! Сейчас они меня съедят!» — подумал путник... И его съели».

В сказочной вариации свои акцентуации¹

Если спросить разных людей, за что они любят сказку, то и ответы будут разные: кто-то — за невероятные приключения, кто-то — за волшебство и за то, что они хорошо заканчиваются, кому-то нравится романтический сюжет. У каждого из нас сказка особым образом отзывается в душе, будоража определенные эмоции. Но было бы неправильно приписывать схожие качества людям, любящим, например, сказку «Белоснежка» или «Золушка», поскольку очень важно субъективное восприятие и трактовка сюжета.

Слушая или читая сказки, мы по-разному воспринимаем их: на чем-то акцентируем свое внимание, а что-то не замечаем и пропускаем, некоторые сюжеты нас привлекают, а некоторые вызывают протест, да и трактуем мы их порой по-своему. На это стоит обращать внимание, так как подобным образом выявляются наши определенные проблемы, личностные особенности.

Одна моя клиентка, Светлана, выбрала для пересказа сказку «Дюймовочка». Я сразу обратила внимание на выбор сказки,

¹ Акцентуации личности — особенности характера (личности) в пределах клинической нормы.