

УДК: 159.9

**Иконникова Л.В.**

Психолог, сказкотерапевт.

Автор психотерапевтических сказок для взрослых и детей.

Санкт-Петербургский государственный университет,  
факультет социологии, магистр социологии.

### **СКАЗКА ВНЕ ВРЕМЕНИ И ТЕРРИТОРИИ**

В статье рассматривают основы сказкотерапии, особенности понимания сказки и метафор в психотерапии и психологическом консультировании.

Статья закрепляется «Сказкой о сказке и сказкотерапии», как живом примере применения метода в разьяснении самого метода сказкотерапии.

**Ключевые понятия:** психология, психологическое консультирование, арт-терапия, психологические методы, сказка, метафора, сочинение сказки

*Что для Вас значит сказка?*

*Читали ли Вам ее в детстве?*

*Читаете ли Вы сами сказки своим детям?*

*Какая ваша любимая?*

*Как думаете, сказка нужна только детям?*

В моей практике я постоянно наблюдаю, как люди становятся добрее и начинают счастливо улыбаться просто от слова «Сказка». В глазах появляется едва заметный блеск воспоминаний и ожидания чудес. По рассказу человека о любимом герое можно узнать много интересного о его характере и психологическом состоянии в данный момент.

Если же еще предложить нарисовать героя сказки и придумать сказочную историю, то начинается уже психологическая терапия.

Терапия сказкой является частью удивительного, набирающего популярность направления в психологии - арт-терапии.

Как научно сформировавшееся направление оно появилось сравнительно недавно. Но как механизм воспитания, передачи опыта и помощи в трудных жизненных ситуациях сказка существует тысячелетиями.

По мнению В.Я. Проппа, «сказка» в привычном для нас современном значении появилась примерно в XII веке (5). До этого сказка тоже существовала, но называли ее по-другому - «баснь», «быль», «былина». В первоначальном значении под сказкой понималась повествовательная устная вымышленная история.

Сегодня в современной научной литературе под сказкой понимается: «литературный жанр, возникший из народного творчества, который характеризуется: включением ирреальных персонажей, событий и условий (пространство, время, обстоятельства).ю наличием многозначных символических образов и метафор, а также имеет строго определенный сюжетный сценарий, сформированный на общей базовой интенции, которая выстраивается в зависимости от представлений о судьбе, определяющая степень свободы героя сказки...» (4).

С точки зрения И.В. Вачкова: архетипические образы и сюжеты сказок направлены на удовлетворение важнейшей потребности человека быть субъектом – создателем своего мира и его активным преобразователем» (1).

### **Сказка в сказкотерапии:**

Как и другие методики в арт-терапии в целом, сказка основана на метафорах. Она позволяет человеку через рассказ о герое, опосредованном объекте или «вымышленной ситуации» быстро погрузиться в глубинную суть проблемы, а потом найти пути преобразований и благополучного исхода с последующим созидательным вектором развития событий.

Благодаря переносу «боли» в метафоры человек в безопасной для него форме работает со своими самыми глубинными мыслями, что позволяет мягко, экологично и продуктивно обойти психологические защиты и увидеть самые корни ситуации и проблемы.

Из 15 определений метафор, выделенных А.Е. Наговицыным и В.И. Пономаревой в «Атласе сказочного мира», для применения в психологическом консультировании можно выделить следующие:

- употребление слов и выражений в переносном смысле на основе сходства и аналогии;
- перенесение свойств одного предмета на другой по принципу их сходства;
- осмысление и переживание явлений одного рода в терминах явлений другого рода;
- неустранимый феномен языка, который действует не на уровне словесных комбинаций, но гораздо глубже, проявляясь во взаимодействиях, интеракциях концептуальных структур, лежащих в основе слов;
- когнитивный механизм, посредством которого непрерывные аналоговые восприятия, которые уже прошли процесс символизации, подвергаются переоценке в новых концептуальных контекстах.

Метафора позволяет обратиться к опыту человека и строить новое на его основе, предоставляя форму, которую каждый человек сможет заполнить собственным содержанием. Она позволяет сделать нечто меркой чего-либо другого, способствует сращиванию между собой отдельных областей знаний о действительности, концептуализации системы индивидуальных представлений в картине мира и в конечном итоге – формированию новых фрагментов действительности (4).

Сказкотерапия – это слияние метафор и метафорических выражений, создание на их основе связного текста, который передаст состояние героя (клиента) и дорогу его изменений. Награда для героя в сказке также метафорична и символична, но она - стимул для трансформации в реальной жизни

Основательница метода комплексной сказкотерапии Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева дает следующие определения понятию «сказкотерапия»:

Сказкотерапия - это лечение сказками, мы имеем в виду совместное с ребенком открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими.

Сказкотерапия - это процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем.

Сказкотерапия - это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность.

Сказкотерапия - процесс активизации ресурсов, потенциала личности.

Сказкотерапия - процесс экологического воспитания детей.

Сказкотерапия - это процесс объективизации проблемных ситуаций.

Сказкотерапия - процесс улучшения внутренней природы и мира вокруг.

Сказкотерапия - это еще и терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные части личности, нечто нереализованное, может реализоваться мечта; а главное, в ней появится чувство защищенности и аромата Тайны.

Главной особенностью работы в сказкотерапии является взаимодействие с клиентом на глубинном ценностном уровне. Татьяной Дмитриевной Зинкевич-Евстигнеевой выделяются следующие ведущие принципы сказкотерапии:

- осознание своих потенциалов, возможностей и ценности собственной жизни;
- понимание причинно-следственных связей событий и поступков;
- познание разных стилей мироощущения;
- осмысленное созидательное взаимодействие с окружающим миром;
- внутреннее ощущение силы и гармонии (2,3).

Для меня работать в этом методе – это возможность пробуждать в клиентах самые позитивные стороны, прорабатывать сложные и негативные ситуации через активацию внутренних ресурсов, внутреннего доброго помощника и творца.

Писать сказки и видеть, как они вдохновляют людей на изменения в своей жизни – это само по себе огромный ресурс для сказкотерапевта. Работа со сказкой очень хорошо тренирует позитивное мышление, позволяет видеть и благодарить добрых волшебников по жизни!

## СКАЗКА О СКАЗКЕ И СКАЗКОТЕРАПИИ

Однажды n-ное количество лет назад в вечно летнем цветочном саду встретились две волшебницы: прекрасная, мудрая волшебница-учительница, которую звали Сказка и юная, очень одаренная и любознательная волшебница-ученица, которую за ее любовь сочинять, объяснять, интерпретировать через сказки, помогать окружающим по-новому посмотреть на разные явления, ситуации, внутренние чувства и переживания нарекли Сказкотерапией.

При встрече любознательная девочка стала очень быстро задавать Сказке множество вопросов:

- Как она развивается? Как она так хорошо и молодо сохраняется уже столько тысячелетий? Почему многие люди до сих пор любят сказки? Ведь столько веков она живет, а ее все еще любят. Почему дети слушают сказки и становятся добрее? И всегда радуются, а у взрослых при чтении сказок загораются глаза и лица становятся моложе? В сердцах взрослых оттаивают чувства и они могут открывать внутри себя самые-самые потаенные дальние уголки внутреннего мира??? – тараторя, защебетала Сказкотерапия.

- Как много у тебя вопросов, юная волшебница! На некоторые я, конечно же, тебе сейчас отвечу, но на многие из вопросов ты и те кто будет с тобой рядом найдете ответы сами на пути познания мира сказок. Я верю, вы все очень способные ученики.

Самые главные ответы вот!

Я сохранилась так долго, потому что внутри меня зашифрованы очень важные для человечества и каждого народа знания:

О том, как устроен окружающий мир! Как в нем правильно взаимодействовать с природой, с миром и меж собой людям! Что есть в мире и жизни добро и зло! Что делать в тех или иных ситуациях! Как реагировать на какие-то проблемы в жизни! Как достигать цели так, чтобы это было с добром и миром для себя, с добром к окружающим и к миру в целом.

Я знаю, я отдаю себя маленьким деткам, а потом они вырастают и тоже помогают отдавать сказку своим детям. В ответ я с благодарностью принимаю жизненный опыт каждого рассказывающего и слушающего сказку. Это бесконечная цепочка: я отдаю - мне отдают. Этот полезный обмен обогащает меня и людей. Этот обмен бесконечен...

Меня любят рассказывать детям как очень удобную форму передачи важных базовый знаний. Ведь не все могут придумывать свои истории. Хотя знаешь, за многовековую историю я поняла: каждый умеет, а главное - может в той или иной форме придумать свои сказки, но не все хотят утруждаться. Ведь так удобно рассказывать уже готовую историю, поэтому меня передают и передают.

А вот смотри еще...

И меж цветов появилась удивительная картина, как взрослые - мамы, папы, дедушки и бабушки - рассказывают детям сказки, а потом дети растут, растут и случается чудо. И вот они уже рассказывают сказки новым - своим детям. И так история длится бесконечно. Дети вырастают и сами становятся сказочниками. Когда уже повзрослевшие, ставшие родителями дети рассказывают детям сказку - смотри, что с ними происходит! - восторженно сказала Сказка, взмахнула рукой и меж цветов появилась новая картина...

В глазах новой, повзрослевшей мамы, заблестели слезы теплоты. На картинке выше из ее головы были видны самые сокровенные воспоминания о том беззаботном времени, когда эта молодая взрослая женщина была еще совсем маленькой девочкой и слушала свою сказку от своей мамы.

- Я поняла, - сказала Сказкотерапия, - каждый взрослый, читая сказки, освещает и получает счастье и поддержку из воспоминаний своего детства.

- Да, он становится на мгновение снова ребенком: искренним, открытым, радостным. Он снова радуется жизни, каждому ее мгновению, у него вновь происходит множество открытий. Поэтому и говорят: сказка окрыляет и вдохновляет.

- А почему сказка творит чудеса? Ведь и дети и даже взрослые - все меняются, читая и рассказывая сказки.

- Сила сказок в том, что их воспринимают одновременно на двух уровнях. Сознательно есть определенное понимание, что сказка – это просто вымысел. Но так как есть сочувствие и отождествление себя с каким-либо героем, представление себя на его месте, как бы понарошку на подсознательном уровне информация очень хорошо впитывается и трансформирует изнутри.

Ребенок словно перемещается в сказку, меняясь в ней вместе с героем, меняются цели и приоритеты, преодолеваются сложные и противоречивые ситуации. Слушатель, чтец и автор сказки становятся, как и сам герой сказки, обновленными и преображенными.

Сказка, как ты и сама уже видишь, развивает воображение. В ней человек вместе с героем тоже развивается и изменяется.

- Какая же ты великая, Сказка! Я тоже хочу быть такой же и я обязательно буду! - сказала Сказкотерапия.

- Не спеши. Знаешь, как в любой сказке, я тоже прохожу на своей дороге всякие испытания. Бывают времена в истории, когда меня запрещают, исправляют и даже теряют. Очень легко при недобросовестном отношении к сказке потерять ее истинный смысл.

- Как это?

- А вот так! Раньше я была не только для детей, я была для всех возрастов: деток, отроков, юношей и девушек, молодоженов и даже мужей и жен, которые столкнулись с трудностями в браке. Я могла подсказать взрослому, как действовать в разных ситуациях. И даже помогала пожилым людям, они меня очень любили рассказывать себе и другим. А сейчас, ты знаешь, меня сделали только детской, очень часто говорят и думают, что сказка только для детей. Я же полезна всем.

Знаешь, моя милая Сказкотерапия, меня даже иногда меня хотят запретить для чтения.

Грусть и тоска прозвучали в голосе мудрой Сказки.

- Я поняла, как помочь тебе. Я буду учить людей сочинять сказки от имени разных возрастов. От самых маленьких до самых стареньких. Еще я буду претворять сказки в жизнь! - воскликнула сказкотерапия.

- Хорошо, благословляю тебя! Мне пора!

И Сказка исчезла. Она отправилась по своим делам, в бесконечный водоворот историй. Сказкотерапия села под лист большой лилии и написала: **«Мое определение, моя цель, мой главный закон – закон самосотворения и преображения в сказке».**

*Читайте и сочиняйте сказки себе и детям! Героем сказки жизни стать легко!*

*С добрым росчерком пера и открытым сердцем.*

### Литература:

1. Вачков И.В. Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне передом.... М.:Генезис, 2013.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путешествие в страну сказок, практическое пособие М., 2004.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Основы сказкотерапии - М.: 2005.
4. Наговицын А.Е, Понаморева В.И. Атлас сказочного мира. М.: Генезис, 2011.
5. Пропп В.Я. Исторические корни сказки. Л.: Издательство ЛГУ, 1986