

С. А. Черняева

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ И ИГРЫ

Санкт-Петербург РЕЧЬ
2002

ББК 88.4 Ч 49

Черняева С. А. •

449 Психотерапевтические сказки и игры. — СПб.: Речь, 2002. —

168 с. ISBN 5-9268-0108-7

Книга содержит психотерапевтические сказки, методические рекомендации по работе с ними, различные примеры такой работы, описания игр, которые могут быть применены в сказкотерапии. В книге подробно описывается программа сказкотерапевтического тренинга личностного роста.

Книга адресована психологам, психотерапевтам, педагогам, родителям.

ISBN 5-9268-0108-7

© С. А. Черняева, 2002

© В. И. Черняев (рисунки), 2002

© П. В. Борозенец (оформление), 2002

© Издательство «Речь», 2002

ПРЕДИСЛОВИЕ

К рукописи сказкотерапевта невозможно написать обычное предисловие. Поэтому начну небольшой сказкой.

...Где-то далеко-далеко, в бескрайних просторах Вселенной, а может быть, и здесь, совсем рядом с нами, живут Волшебники. Любовь, Добро и Забота исходят от них к людям. Но знал ли об этом человек, отступивший от слов, заповеданных Вечностью, поклонявшийся неизвестным богам, забывший предков? Одержимый иллюзией собственной безнаказанности, он превращал небеса над головой в медь, а землю в железо, разрушал себя и окружающий мир. С болью наблюдали Волшебники за разрушением души человеческой, но не могли достучаться до сердец людей, ибо те были наглухо закрыты суетой будней.

И заметили Волшебники, что в светлых снах открываются сердца людей и желают они радости и света. Летая во сне, они беззаботно смеются, а чудесные мечты ощущают достижимыми.

Задумались Волшебники, как и наяву помочь людям ощущать Радость, Творить и Созидать? Как укрепить их Веру в Лучшее? Долго размышляли Волшебники об этом, и сердца их все больше и больше наполнялись любовью к людям. И вот Волшебники все, что знали о Жизни, Радости, Творчестве, Чистоте, об испытаниях и искушениях, поведали Миру. Слова их запечатлелись и в солнечных лучах, и в трепете листьев, и в журчании ручья, во всех образах, звуках, запахах, вкусах и прикосновениях Окружающего мира. И понеслись Слова Волшебников к людям, сплетаясь в удивительные истории.

Истории эти маленькие люди впитывали каждой клеточкой своего тела и каждой чудесной струной своей души. А те, кто постарше, открывали для них свое сердце. Вскоре эти истории стали называть сказками и притчами. В них душа человека могла черпать силы для созидания, открывать и познавать заново мудрость духа человеческого. И люди научились сочинять сказки сами и так стали Волшебниками...

Предисловие

Это небольшое вступление посвящено скрытой миссии сказкотерапии. Ибо метод этот в большей степени связан с воздействием на ценностную структуру личности и с актуализацией созидательных возможностей человека.

Книга, которую Вы, дорогой читатель, держите в руках, станет Вашим добрым помощником. Здесь Вы не найдете «заумных» оборотов и интерпретаций. Но многое из того, что раньше было проблемой, станет простым, легко понимаемым и осознаваемым как часть жизни. Внутреннее напряжение уступит место покою, появится желание творить, играть, мечтать и реализовывать задуманное.

С помощью этой книги родители окажут себе и своим подрастающим детям психологическую помощь, а специалисты получают прекрасный подарок для проведения цикла психокоррекционных и психотерапевтических занятий.

Добрый Вам путь в страну сказок, игр и исполняемых желаний!

Татьяна Зинкевич-Евстигнеева, доктор психологических наук, директор Института сказкотерапии
ОТ АВТОРА

Мне очень нравятся сказки и разные истории. Поэтому, когда я начала заниматься различными видами групповых тренингов и коррекционных занятий и индивидуальным консультированием (а было это в далеком 1987 году), возникла идея использовать в работе различные истории. За идею писать сказки я выражаю благодарность своему соученику В. Д. Цветкову, который, закончив в 1972 году факультет психологии ЛГУ, стал православным священником, не расставаясь с психологией окончательно. Впервые мои сказки были опубликованы в 1995 году при содействии фонда Сороса — сказок тогда было десять. По мере написания все сказки использовались и совершенствовались в групповых тренингах и индивидуальных консультациях, проводимых мной и моими коллегами по Высшему педагогическому училищу имени Н. А. Некрасова, где я в то время работала. Просуществовавший, к сожалению, очень недолго журнал «Без проблем» также опубликовал две мои сказки и рекомендации по работе с ними, а затем была предпринята попытка использовать сказки (к тому времени их стало семнадцать) для программы нравственно-правового образования «Правоведение в школе». Школьный курс для 5—8 классов, в котором использовались сказки, назывался «Социальная практика». Апробация программы, а с нею и сказок, проходила в школах Санкт-Петербурга, Казани и Казахстана, в связи с чем сказки и небольшой сборник психологических игр издавались небольшим тиражом в 1997, 1998 и 1999 годах. За эту возможность я хотела бы выразить искреннюю благодарность доктору педагогических наук Н. И. Элиасберг — главному вдохновителю программы «Правоведение в школе». Несмотря на

От автора

то что мне, как и каждому автору, приятна активная жизнь моих текстов, я не раз сожалела о том, что психотерапевтический потенциал сказок практически не используется. Поэтому я крайне благодарна издательству «Речь» за возможность издать сказки в том виде, как они были задуманы — для сказкотерапии. Выражаю благодарность глубокоуважаемым коллегам — кандидату психологических наук М. В. Осориной и Е. Ю. Петровой, в чьих тренингах, связанных с использованием сказок, мне повезло участвовать. Еще одна, совершенно особая благодарность единомышленнику и постоянному иллюстратору моих сказок — художнику, кандидату искусствоведения В. И. Черняеву (моему супругу).

ВВЕДЕНИЕ

Классики психологии неоднократно обращались к анализу сказок. Еще К. Г. Юнг заметил, что персонажи сказок (как и мифов) выражают различные архетипы и поэтому влияют на развитие и поведение личности. Другой классик, Э. Берн, указывал на то, что конкретная сказка может стать жизненным сценарием человека.

Задача, которую ставит перед собой сказкотерапевт, обычно не столько объяснительная, сколько помогающая. Важно, конечно, как сформировался жизненный сценарий, в какие тупики он заводит человека, но еще важнее, чтобы человек сумел выйти из своих тупиков и пойти к своей подлинности — к жизни осмысленной и радующей, наполненной общением и чувством свободы. Книга содержит семнадцать сочиненных мною сказок, методические рекомендации по работе с ними, различные примеры такой работы, описания игр, которые могут быть применены в сказкотерапии, а также несколько сказок, сочиненных детьми.

ПОЧЕМУ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СКАЗКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ?

У меня есть два ответа на этот вопрос: общий и специально для психологов.

1. Сказки любят все. Даже те, кто не любит сознаваться в этом. В сказке все как в сказке. Это не обо мне, и это очень даже обо мне, и о вас, и о них, наших детях. В сказочной форме свою проблему легче увидеть и легче принять (не так обидно, не так больно). Для сказочного героя легче придумать выход из положения — ведь в сказке все можно! А потом этот выход, оказывается, можно использовать и для себя. К тому же всем известно, что сказки всегда хорошо кончаются.
2. Сказкотерапия — один из наименее травмоопасных и безболезненных способов психотерапии. Возможно, потому, что с помощью сказок (или под их влиянием) сформировался жизненный сценарий и с помощью сказки же можно попытаться из этого неудачного жизненного сценария человека извлечь. Разумеется, любой психотерапевтический подход сам по себе не идеален, поэтому я попытаюсь предложить и некоторые, на мой взгляд, не психо-травмирующие способы работы со сказками. Описываются также некоторые игры, органично включающиеся в работу со сказками. Возможно, эту книгу будут читать и те, кто не является профессиональным психологом, но просто интересуется проблемами человеческого развития, обретения психологической и

нравственной свободы, поиска выхода из жизненных кризисов. Приветствую и этих читателей и надеюсь, что чтение этой книги принесет им если и не пользу, то некоторое развлечение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СО СКАЗКАМИ

В психологической практике можно использовать как народные или известные авторские (Х.-К. Андерсен, К. С. Льюис, Е. Шварц), так и специально сочиненные для психотерапии сказки. Любой из подходов имеет и свои преимущества, и свои недостатки. При использовании народных сказок в целях психотерапии к преимуществам можно отнести:

- метафоричность и символичность сказок, что обеспечивает хорошие возможности личностных проекций,
- знакомство группы (или отдельного клиента) с сюжетом, иногда даже дословное знание текста,
- сюжет, «отполированный» вековым пересказом, отсутствие лишних подробностей,
- динамичность,
- разнообразие, возможность подобрать необходимую тематику,
- соответствие национальному характеру.

Недостатки (не народных сказок, а сказкотерапии на их основе):

- недостаточная подробность текста, условность характеров, в результате — недостаточная «психологичность»,
- отсутствие изменений в характере героя за время действия сказки,
- в очень архаичных текстах, например в сказках о животных или в некоторых бытовых сказках, герои руководствуются весьма сомнительными этическими принципами.

В использовании известных авторских сказок можно отметить почти те же преимущества, что и при использовании народных сказок:

Психотерапевтические сказки и игры

- известность сюжета, обычно с детства, что иногда рождает ложное ощущение «уже виденного», когда психотерапевт пытается побудить к раскрытию смысла сказки,
- метафоричность, ведущая к большому количеству проекций, личностным включениям,
- разнообразие сюжетов,
- различные национальные варианты, возможность выбора между ними.

К трудностям использования известных авторских сказок в сказкотерапии можно отнести:

- возможное снижение интереса, мы как бы читаем книгу, конец которой уже известен,
- зачастую множество сюжетных линий делает сказку слишком длинной, непригодной для краткосрочной, тем более экстренной, терапии, а также для некоторых видов групповых занятий,
- авторская сказка обязательно несет в себе взгляды автора, а они не всегда созвучны взглядам психолога, а также взглядам клиента. (Я не пытаюсь уверить читателя в том, что авторы сказок навязывают «в лоб» свои взгляды, но система понятий сказки, система ценностей героя-победителя, даже сказочный антураж задают обсуждению определенные рамки, программируют комплекс основных идей.),
- авторская сказка, как каждое произведение искусства, требует к себе бережного отношения, поэтому не всегда допустимо изменение сюжета, предлагаемое психологом в качестве метода работы. Изменение может восприниматься как разрушение, порча сказки, что, конечно же, нарушает атмосферу психологического контакта.

Если сказки создаются специально для сказкотерапии, то большинства этих трудностей можно избежать. Сказки сочиняются по проблемам, характерным для того контингента, с которым работает психолог; иногда сказка пишется для конкретного клиента. Сказка, предлагаемая группе или отдельному клиенту, не известна ему, поэтому более интересна, особенно, если предлагается в связи с волнующей проблемой или анонсируется как

10

Методические особенности психологической работы со сказками

его личная сказка. Сказки, создаваемые для психологической работы, содержат специально закладываемые «зацепки» для клиента (группы). Актуальная проблема представлена в сказке в метафорической форме; как правило, приписана значимому герою — принцу, принцессе, королю. Сюжеты предлагаемых сказок, создающихся как психотерапевтические, обязательно содержат возможности для изменения героев сказки, а также ситуации выбора, требующие от них ответственного решения. Я надеюсь, что мне удалось сделать сказки свободными от явного морализаторства, но в тех случаях, где психологическая проблема соприкасается с этической, там, где возникают вопросы ценностей или, тем более, смысла жизни, в сказке начинает присутствовать этическая составляющая. Например, сказка начинает подсказывать, что неконтролируемая

агрессивность, насилие, эгоизм, равнодушие к людям и к себе самому — это плохо. Не слишком хорошо и проводить жизнь в грезах, суете и капризах.

Не хотелось бы также исключать вопрос о духовной основе данных сказок. Почти любой текст (если не брать в расчет телефонные книги и расписания поездов) в неявном виде несет в себе определенный тип духовности, который проявляется более или менее ярко и влияет на читателей, даже если они об этом не задумываются. В текстах, затрагивающих проблемы свободы, природы зла, которое человек видит в себе и окружающем мире, отношения к смерти или к смыслу человеческой жизни, духовная составляющая текста проявляется обязательно — через символы, метафоры, свойства, приписываемые тем или иным героям, через возможности, которые предоставляются героям сказки, повороты сюжета. На мой взгляд, в предлагаемых сказках проявляется христианский тип духовности, более органичный для большинства россиян, чем, например, буддистский. Я считаю своим долгом честно предупредить о типе духовности этих сказок, так как допускаю, что некоторым из моих коллег сказки именно по этой причине для работы не подойдут. Однако в большинстве случаев гуманистическая парадигма психологической работы не противоречит христианской духовности, так как европейский гуманизм вырос на основе христианства. (В качестве доказательства

11

Психотерапевтические сказки и игры

напомню, что в Оксфордском словаре определение самореализации — центрального понятия гуманистической психологии — включает в себя указание на то, что это не только реализация возможностей человеческого «Я», но Божий дар.)

Сказки, составляющие данную книгу, специально написаны по проблемам детей, приближающихся к подростковому возрасту, и подростков. Они содержат различные «зацепки», которые делают эти проблемы узнаваемыми. Этим «зацепкам» я обязана многочисленным «принцам» и «принцессам», которых мне приходилось консультировать за годы практической работы. При использовании сказок в режиме тренинга или консультирования выяснилось, что эти сказки успешно «работают» и на взрослых людей, имеющих нерешенные или решенные неконструктивным образом* подростковые проблемы, такие как:

- неприятие себя,
- неконтролируемые вспышки агрессии,
- чувство одиночества,
- неумение разобраться в собственных чувствах,
- неспособность осмыслить свою жизнь, выстроить иерархию ценностей,
- конфликты с «родителями» (для взрослого, не решившего эти проблемы, «родители» — это те люди, которым он вроде бы должен подчиняться или хотя бы уважать) — вечный «подростковый бунт»,
- безответственность, инфантилизм, слабоволие.

Предлагаемые сказки можно использовать:

/. Для диагностики проблемы.

Весь сборник сказок или конкретная сказка могут быть предложены клиенту, который, как это часто бывает, не понимает, в чем состоит его проблема. Данный способ диагностики проблемы является практически не травмирующим, так как если сказка не касается проблемы клиента, то она его и не «зацепляет». В мо-

* Конструктивным называется такой подход к проблеме или внутреннему конфликту, который не только приводит к решению проблемы, но и способствует личностному росту. Естественно, неконструктивный подход не способствует развитию личности, а иногда и проблему не решает.

12

Методические особенности психологической работы со сказками

ей практике диагностика с помощью сказок обычно происходила как «узнавание» своей проблемы: «Я понял, почему Вы дали мне эту сказку» или «Ну, я не совсем такая, как эта принцесса». Желательно предлагать сказку вместе с рисунком к ней (об использовании рисунков будет сказано ниже), а также с обращением «Дорогой сказочный герой».

2. Для поиска решения личностной проблемы, выхода из тупика.

Для поиска решений с клиентом или группой вы можете останавливаться при чтении сказки, иногда места предлагаемых остановок обозначены «***». Вопросы для анализа предложены к каждой сказке, что не ограничивает и вашего творчества в этом направлении.

3. Для подсказки определенного решения.

Авторская позиция в сказках основана на идеалах гуманистической психотерапии, где помощь клиенту оказывается как равному. При этом проблема клиента — это то, что он сам считает проблемой, что его мучает. Выбор пути при таком подходе остается за клиентом, а психолог может помочь в поиске вариантов. Авторский вариант решения проблемы, заданный в сказке, предлагает, (но не навязывает!) один из вариантов решения, обычно более или менее конструктивный. Часто этот вариант не приходит в голову юному клиенту, как иногда не приходит в юную голову сама мысль о возможности различных выходов из ситуации, которая кажется абсолютно неразрешимой. При обсуждении сказок важно, чтобы и юные и взрослые слушатели не осуждали героев сказки, а постарались их понять. Для этого желательно, чтобы психолог в своих репликах говорил о чувствах сказочных персонажей, об их трудностях, а не о «недостатках».

* Слово «клиент» используется психологами гуманистического направления. Для указания на человека, который «заключил психотерапевтический контракт» — определил совместно с психотерапевтом ту проблему, в решении которой ему требуется помощь, методы, которые будут использоваться в решении этой проблемы, режим взаимодействия с психотерапевтом и тем самым вступил в психотерапевтические отношения. (Психологи и психотерапевты, не относящие себя к гуманистическому направлению, например психоаналитики, используют слово «пациент»).

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ,

ОБЛЕГЧАЮЩИЕ ПРИМЕНЕНИЕ СКАЗОК

В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Методические приемы работы с текстами сказок в сказкотерапии можно разделить на три группы в соответствии с задачами.

ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ «РАЗОГРЕВА» ГРУППЫ ИЛИ НАСТРОЙКИ КЛИЕНТА

Для «сказочного» настроения, позволяющего вести глубокую, заинтересованную работу со сказками, необходим «разогрев». Для «разогрева» могут использоваться тексты сказок, игры, предметы, создающие соответствующую обстановку. Не претендуя на полноту, приведу несколько приемов и надеюсь, что они послужат толчком к творчеству читателей.

- При переходе к работе над сказкой психолог может «изменить» внешность, добавив какую-либо «сказочную» деталь, или обыграть любой имеющийся предмет как сказочный. Можно предложить группе изменить обстановку в помещении, создав из мебели или любых перегородок «лес», «замок», «город» или подготовить надписи, обозначающие место действия. Можно выделить из участников группы «глашатая», «герольда» или другого персонаж, обозначающий перемену места действия. Этот же персонаж может передавать указания психолога, который может и сам сыграть этот персонаж (или любой другой).

- Если сказкотерапия проходит в течение нескольких занятий, разнесенных во времени, то можно сделать «пропуск в сказку», который участники группы должны получить каким-либо необычным способом (по жребию, на нитке воздушного шарика,

14

Методические приемы, облегчающие применение сказок

пойманного каждым участником, сорвать с «древа желаний» и т. п.)- Возврат «пропуска» в начале следующего занятия возвращает группу в ту точку, в которой она находилась в конце предыдущего занятия. «Пропуск в сказку» может быть индивидуальным или групповым.

- Призывание сказки. Группу можно попросить «позвать сказку», что можно сделать, например, мелодичным, чуть монотонным пением; минутой внутреннего сосредоточения в тишине, когда каждый зовет сказку про себя; придумыванием эпитетов и ласковых слов для сказки, когда каждый участник добавляет что-либо: «Мы ждем сказку...Какую? — Ласковую, увлекательную, чуть-чуть страшную, мудрую, неизвестную, справедливую и т. д.».

- До работы с основной сказкой можно выбрать какую-либо другую, всем хорошо известную и попробовать с ней «поиграть». В качестве игры можно применить изложение сказки с другой точки зрения. Сказку о репке можно попросить рассказать с позиции внучки, мышки или репки. Можно поиграть в «осовременивание» сказки или замену персонажей.

- Отгадывание сюжета или персонажей. Можно выбрать одну и ту же «разогревающую» сказку, предложить выбрать в ней какой-либо персонаж или предмет и описать происходящее с этим персонажем так, чтобы нельзя было догадаться сразу. Например, участник группы, выбравший «хвост ослика Иа» из сказки о Винни-Пухе, может сказать: «Я сначала вишу, а потом теряюсь». Группа задает вопросы. Загадку может представить психолог, перечисляя персонажей и спрашивая: «Кого еще в сказке не хватает?» или «Что это за сказка?».

- Превращение в сказку любой жизненной истории. Можно рассказать любую историю на темы взаимоотношений, работы, Даже погоды, и попросить группу превратить эту историю в волшебную сказку. При этом возможно разбиение группы на подгруппы и сравнение получившихся сказок, желательно с выделением сходства, а не различий.

- Сочинение сказки экспромтом. Каждый участник группы Добавляет по несколько фраз. Получившийся текст, кстати, до

15

Психотерапевтические сказки и игры

некоторой степени проецирует проблемы участников и стратегию их поведения в группе.

- Использование игр на тему предполагаемого обсуждения. (Об этом будет рассказано ниже на конкретных примерах.)

ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ЗНАКОМСТВА С ТЕКСТОМ ""

Знакомство группы или клиента со сказкой может осуществляться разными способами, главное — не разрушить сказочную атмосферу.

1. Экземпляры текста сказки психолог раздает участникам группы, и они читают сказку до начала занятия. (Правда, этот способ может снизить интерес к занятию.)

2. Психолог читает сказку вслух, по возможности выразительно, с паузами для обсуждения. Возможно чтение не до конца, с тем, чтобы группа пыталась угадать, чем она закончится. Лучше, когда сказка не столько читается, сколько рассказывается.

3. Сказка читается в группе различными участниками отрывками, с тем, чтобы она «раскрывалась» по частям.

4. Сказка прочитывается по ролям, обязательно читается и текст от автора.

5. Сказка играется как спектакль, экспромтом. Психолог распределяет роли (назначает, распределяет по жребию, вызывает желающих и т. п.), обрисовывает игровую ситуацию и просит сочинять монологи, либо произносить текст с долей импровизации, выступая в роли «суфлера». Желательно, чтобы все участники группы получили какую-либо роль (даже неодушевленных предметов) и участвовали в спектакле. Стены замка, деревья, городские ворота могут также играть свои роли, иногда со словами, иногда без слов. Ниже будет представлено описание такого спектакля-экспромта по «Сказке о забывчивой фее».

16

Методические приемы, облегчающие применение сказок ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ АНАЛИЗА СКАЗКИ

- Группа или клиент, обратившийся за индивидуальной консультацией, анализируют сказку, опираясь на вопросы, задаваемые психологом. Анализ сказки может быть и «домашним заданием», которое будет обсуждаться на следующем занятии. (Ниже будут предложены возможные вопросы к каждой сказке.)

- Анализ сказки ведется от лица ее героев. Если сказка разыгрывалась как спектакль, то те, кто играл какую-либо роль, могут говорить о своих чувствах по отношению к обстоятельствам или героям сказки. Желательно, чтобы возможность высказаться имели все персонажи, даже те, кто играл немые роли. Это делает анализ более разносторонним.

- Анализ сказки для группы делает психолог. Группа имеет возможность дискутировать, причем последнее слово не обязательно остается за психологом.

- Анализ сказки начинается с рисунка, который может украшать помещение заранее или может быть показан после чтения сказки. Группа анализирует рисунок, постепенно подходя к анализу сказки. Этот способ анализа желателен в тех случаях, когда знакомство со сказкой выявило чрезмерно сильную эмоциональную вовлеченность участников.

- Группа создает рисунки к сказке, устраивается «вернисаж» с обсуждением (конечно же, не качества рисунков, а концепций художников).

- Группа придумывает рисунки и обсуждает их. «Я бы хотел нарисовать по поводу этой сказки такую картину.....»

- При знакомстве со сказкой устраивается перерыв (или несколько перерывов) для обсуждения. Обсуждаются варианты поведения героя, либо варианты дальнейшего развития сюжета или окончания сказки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАЗОК

ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Сказки для индивидуального консультирования можно использовать на различных этапах консультационного процесса. Например, на стадии установления контакта психолог может сказать

о том, что пишет сказки или любит использовать сказки в своей работе. Если клиент выказывает определенный интерес, говорит о том, что любит сказки или о том, что тоже пишет сказки, то это может быть первым основанием для использования сказок для психологической помощи.

Сказка может быть предложена также на стадии формулирования первоначального запроса. Когда мы имеем дело с подростком, то должны быть готовы к тому, что он (или она) абсолютно не готов не только четко сформулировать, но и назвать свою проблему. Это связано и со слабым представлением о себе, и с отсутствием психологических знаний (вместо них зачастую присутствуют различные мифы о человеке вообще вперемежку с гороскопами), а также с застенчивостью. Следует помнить, что для подростка контакт с психологом является не обдуманым решением, а скорее эмоциональным импульсом, поэтому степень готовности к разговору у него ниже, чем у взрослого клиента. При этом подростки часто используют метафоры, описывая свою ситуацию или свое состояние. («Как трудно к Вам подниматься!» — сказала пришедшая на консультацию девушка, и я не стала ей напоминать, что консультационный кабинет находится на первом этаже и отделен от коридора лишь невысоким порогом.) Метафорическое описание проблемы помогает сделать следующий шаг — разворачивание метафоры в сказку.

Приведу пример. Первый запрос на консультации 16-летней Людмилы сводился к просьбе дать ей какие-либо тесты. В дальней-

18

Использование сказок для индивидуального консультирования

выяснилось, что с помощью тестов Людмила хотела «узнать, какая я на самом деле». Приведу часть ее монолога: «Бабушка давно меня знает, и с ней я веду себя так, как она привыкла. Мама ожидает, что я буду делать то-то и то-то, и я это делаю. С подругами я совсем другая, с учителями еще другая. Иногда я думаю, что когда я одна сижу в комнате, меня просто нет. Кто-нибудь войдет, а комната пустая». В ходе дальнейшего разговора выяснилось, что сказки Людмила любит, и я предложила ей познакомиться со «Сказкой о забывчивой фее». Дальнейшая работа проходила с использованием метафор этой сказки. «Фея становилась оленем или цветком не потому, что она была оленем или цветком или хотела этого, а потому, что от нее этого ожидали. Она могла и должна была понять, кто она на самом деле, и, когда захочет, разговаривать с цветами, оленями, камнями, рыбами..... В конце концов, Людмила принесла мне нарисованный цветок (нечто вроде фантастического георгина) с различно окрашенными лепестками и сказала: «Это я. Различные лепестки такие, какой меня представляют разные люди, но я больше этих представлений». В данном примере работа со сказкой велась и на последующих стадиях консультационного процесса.

На стадии ориентировки в проблеме психолог может предложить несколько сказок, особенно те, которые носят прожективный* характер, или даже все тексты, для того, чтобы клиент мог выбрать «свою» и с ее помощью подойти к осмыслению проблемы. В дальнейшей работе иногда полезно предложить клиенту написать собственную сказку, поскольку процесс написания несет в себе большой психотерапевтический потенциал. Иногда в ходе консультации сказка сочиняется устно, подчас вместе с психологом, когда клиент не знает, как герой может выйти из какого-либо сложного положения. При этом сказочный сюжет открывает новые возможности для психологического решения проблемы. Например, конфликтующий со своими близкими герой, отправляясь странствовать, обретает в странствиях качество,

* «Прожективными», или «проективными», называют такие объекты (тесты, рисунки, тексты и др.), которые «проецируют» проблемы человека и тем самым Делают их явными или более пригодными для интерпретации.

19

Психотерапевтические сказки и игры

которого ему не хватало, после чего имеет возможность примириться с ними. Сказочный сюжет помогает переключить недовольство клиента людьми, с которыми он не ладит, на свои проблемы, заметить себя как активного участника этих взаимоотношений. Для подростка особенно актуальным является процесс «превращения в героя» — это может стать для него шагом к «превращению в субъекта». Для этого возраста крайне актуально отказаться от «страдательного наклонения», от формулировок «они со мной неправильно поступают» или «со мной что-то не так, со мной происходят плохие вещи, случаются плохие истории». Сказка может помочь подростку занять активную позицию по отношению к собственной жизни еще и потому, что она не представляет собой никакого назидания и не дает готового ответа или даже совета. Решение сказочного героя нужно суметь применить к обстоятельствам собственной жизни, тогда оно

станет собственным решением.

И еще один аспект действия сказки. Предлагаемые и сочиненные специально для психологической работы сказки содержат ряд указаний на перспективы личностного роста, например, на желательность осмысления своей жизни, отношений, на необходимость принятия себя как личности и борьбы с некоторыми своими негативными пристрастиями.

Приведу несколько основных проблем, берущих свое начало в детском и подростковом возрасте, и названия некоторых сказок из этой книги, которые могут быть полезны при работе с ними.

- Неприятие себя.

«Принцесса, которая не нравилась самой себе». «Сказка Элизабет».

- Неконтролируемые вспышки агрессии. «Мальчик-чудовище».

«Очень печальная сказка».

- Неспособность осмыслить свою жизнь, ценности. «Принцесса, которая плохо училась». «Сказка о забывчивой фее».

«Храбрец, боявшийся тишины». «Сказка о странствиях принца Леона». «Сказка о Человеке и рыбе».

20

Использование сказок для индивидуального консультирования

- Непонимание своих чувств, эгоцентрическое понимание любви.

«Принцесса и фея бабочек». «Сказка об Эмиле и Эмили».

- Конфликты, неумение общаться.

«Сказка о Принце».

«История о принце, который носил маску».

«Сказка о капризной принцессе».

- Жизнь в грезах, уход от реальности.

«Сказка о мальчике, который не умел играть».

Каждая из названных выше сказок затрагивает, разумеется, не одну проблему и поэтому может применяться для различных задач. Подробные рекомендации по применению каждой сказки будут приведены ниже. Некоторые из сказок этой книги могут рассматриваться как прожективные, предназначенные в первую очередь для диагностики проблемы. Особенно могут быть рекомендованы для такой цели «Утешительная сказка» и «Сказка о Человеке и Рыбе».

Сочинение сказок детьми и подростками применяется некоторыми, как правило, неординарными педагогами и в учебном процессе. По этим текстам можно увидеть, как даже такая, написанная в учебных целях сказка, аккумулирует в себе проблемы, надежды, ценности и переживания ребенка. Несколько таких сказок приведены в приложении к этой книге.

РАБОТА С ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ СКАЗКАМИ

В ГРУППАХ

Работа с психотерапевтическими сказками в группах несет в себе новые возможности. Группа, анализируя сказку, делает это, обычно более разносторонне, выявляя те оттенки смысла, которые могли бы ускользнуть незамеченными. Работа в группах собственно сказкотерапии и использование сказок в обычных тренинговых группах или группах личностного роста должна проходить по-разному.

ГРУППЫ, РАБОТАЮЩИЕ ПОЛНОСТЬЮ ПО МЕТОДУ СКАЗКОТЕРАПИИ

Группа сказкотерапии — это группа, которая уже к моменту начала работы ориентирована на сказки, работу со сказочными сюжетами; мотивацией такой группы часто является интересное времяпровождение. Такая мотивация до некоторой степени благоприятна, она обеспечивает психологу-сказкотерапевту «кредит доверия», позволяющий ему некоторое время предлагать и сами сказки, и способы работы с ними, и виды анализа. Однако, задачи, которые ставит перед собой психолог, не вполне совпадают с задачами, осознаваемыми группой, и это вносит в работу некоторые сложности.

Задачи, которые ставит перед собой психолог, диктуют в первую очередь выбор сказок. В ситуации, когда проблемы участников группы не известны психологу, желательно начинать с тех сказок, которые либо содержат в себе несколько проблем, либо работают как прожективные. Для того чтобы не утратить «сказоч-

22

Работа с психотерапевтическими сказками в группах

ного» настроя группы, «разогрев» стоит запланировать легкий, как можно более увлекательный, не требующий интеллектуальных усилий. Для этого можно предложить, например, игры «Лишний

стул» или «Волшебная палочка» (см. раздел «Игры»). Чтобы не быть голословной, предложу возможную схему сказ-котерапевтического тренинга личностного роста для подростковой группы (15-17 лет) из четырех занятий. (Любая схема достаточно условна, необходимо откликаться на потребности и особенности группы.)

ПЛАН СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Первое занятие

1. «Разогревающая» игра

Для «разогрева» и знакомства игру «Лишний стул», которую предлагает психолог, желательно начать с таких фраз, которые не предполагают действия, например:

Сейчас поменяются местами те, кто в жизни не прочел ни одной сказки.

Сейчас поменяются местами те, кто считает, что сказка — это только для детей.

Сейчас поменяются местами все, кто всегда слушается своих родителей.

Затем психолог произносит фразы, значимые для прояснения актуальных потребностей участников группы:

Поменяются местами те, кто верит в то, что чудеса случаются не только в сказке.

Поменяются местами те, кто верит в вечную любовь.

Психолог не делает попытки занять место, если хочет показать, что согласен с этими тезисами.

Затем желательна фраза, уступающая позицию ведущего, например:

Меняются местами те, у кого есть чувство юмора.

Меняют местами те, кто не считает себя главным в любой компании.

23

Психотерапевтические сказки и игры

Продолжая игру, психолог старается определить интересы участников группы и их особенности по предлагаемым фразам.

2. Правила сказочной жизни

Когда игра начинает надоедать группе (это происходит обычно минут через 10), психолог берет стул и предлагает группе продолжить знакомство, вырабатывая правила сказочной жизни. Они вырабатываются примерно также, как правила любой психотерапевтической группы, и включают, как правило, требования конфиденциальности, доверия, активности. Кроме того, определяются способы обращения друг к другу. При формулировке правил психолог ненавязчиво заботится о том, чтобы правила приобрели подходящую для сказочного настроения форму. Например, «Тайна сказочной жизни» — правило неразглашения событий и их обсуждения в группе. Правила могут быть записаны и «обыграны»: спрятаны как групповое сокровище, произнесены как клятва и т. п.

3. Пропуск в сказку

Выработка правил служит для группы основанием для получения пропуска в сказку. В качестве пропуска могут выступать какие-либо подготовленные заранее предметы для каждого участника, либо общий предмет, например указатель направления, который может поворачиваться в зависимости от задачи и указывать на книгу, на рисунок, на какого-либо члена группы, или на выход из помещения. Управление указателем возлагается на группу, что помогает психологу отслеживать ее настроение.

4. Знакомство со сказкой

Читается «Сказка о Принце». Возможно чтение с остановками на ключевых местах сюжета, при которых психолог спрашивает:

Как вы думаете, что сделал Принц?

И что же Принц увидел ?

Естественно, могут быть любые вопросы по сюжету сказки, а не по ее анализу. Эта сказка заканчивается вопросом: Что же сказала Элизабет?, что помогает сохранить интерес до следующей встречи, несмотря на то, что сказка закончена.

24

Работа с психотерапевтическими сказками в группах

5. Завершающий ритуал

Ритуал, завершающий занятие, может быть любым, но он должен неукоснительно соблюдаться. Это может быть ритуал, связанный с указателем направления, волшебной палочкой, воображаемым советчиком и т. п. Нежелательно просто объявлять об окончании времени, хотя и использование волшебного ритуала желательно сделать чуть-чуть ироничным, иначе это может оказаться неприятным для данного возраста.

Второе занятие

1. «Разогрев»

Для «разогрева» необходима короткая игра, так как группа заинтересована в обсуждении закончившейся вопросом сказки. Можно провести игру «Звездочки» (см. раздел «Игры»). Краткое резюме игры связывает ее с сюжетом сказки, например: «Иногда очень трудно понять каков ты сам и как найти человека, который должен быть с тобой. Если помните, именно так случилось с Принцем — героем нашей сказки».

2. Анализ сказки

Возможные вопросы, которые могут быть заданы в процессе обсуждения:

Почему Принц ушел из дома ?

*" **

Как относились к нему близкие?

Почему Принц не мог принять бескорыстную помощь?

Что дало Принцу «ведение сердец» ?

Стал ли Принц взрослым ? Когда ?

Что означает отсутствие в сказке имен и появление их позже ?

Почему Принц Артемий не смог принять решение в конце сказки ?

Почему Принц не смог приобрести друзей по дороге в город Амо-Рель ?

Что же сказала Элизабет ?

Желательно, чтобы каждый участник группы мог высказать свое мнение, а также, чтобы мнения не подвергались критике, а заинтересованно выслушивались и развивались.

25

Психотерапевтические сказки и игры

3. Знакомство со следующей сказкой

Так как последний вопрос затрагивает сюжет «Сказки Элизабет», то обсуждение заканчивается чтением этой сказки. Чтение можно поручить тому члену группы, который внес наименьший вклад в обсуждение, причем желательно, чтобы эту сказку читала девушка, а не юноша. Так как два обсуждения подряд по одной и той же схеме не желательны, то вместо вопросов может быть предложена иллюстрация к сказке. Высказывания членов группы об этой иллюстрации помогают выявить смысл сказки.

4. Развитие сюжета

Для того чтобы выяснить интерес группы к той или иной сюжетной линии сказок и определить желательное направление дальнейших занятий, можно предложить участникам тренинга пофантазировать, что будет дальше с героями сказки: с Артемием, Элизабет, братьями Артемия, с их родителями. В зависимости от этого определяется направление дальнейшей работы. Другими способами для выбора направления может быть предложение выбрать следующую сказку из предложенного перечня или определить список героев сказки, в которую группа хотела бы поиграть. (В данном варианте сценария группой выбрана «История о принце, который носил маску».)

5. Игра «Запретный плод»

После выбора сказки для «постановки спектакля» участникам группы предлагается игра, позволяющая, как объявляет психолог, оценить их актерские способности. Задача, которую реально ставит перед собой психолог, — другая: в этот момент тренинга игра «Запретный плод» должна поставить проблему осмысления своего отношения к нормам и запретам, что необходимо для серьезного отношения к сказке. (Описание игры — в разделе «Игры».) Поскольку группе не ставится задача нравственного подхода к ситуации, обсуждение не должно затрагивать вопросов о том, кто как поступил и почему. Желательно выйти на уровень разговора о запретах и предписаниях вообще, о том, как можно к ним относиться. Психолог объявляет, что в сказке,

26

Работа с психотерапевтическими сказками в группах

выбранной для спектакля, одна из проблем — это проблема отношения к тому, что «принято» и что «не принято» в данном королевстве.

6. Распределение ролей и определение правил постановки

Выбираются «актеры» на роли со словами: Людовика, Леоноры, короля, стражников. Объявляется, что участниками спектакля являются все, и распределяются роли: масок, сестры принцессы Леоноры, стен замка, бассейна, палача, времени, различных предметов. Текст сказки выдается актерам, которые будут играть роли со словами. Остальным актерам, сообщается, что они должны будут импровизированно высказываться от имени своих персонажей, когда «режиссер»

предоставит им слово.

7. Завершающий ритуал

Аналогичен завершающему ритуалу первого занятия.

Третье занятие

1. Постановка спектакля по сказке

«История о принце, который носил маску» разыгрывается как спектакль по правилам, описанным выше. Для того чтобы смысл сказки стал ясен для группы, ведущий должен давать слово и второстепенным персонажам для кратких монологов. С этого, фактически, начинается процесс анализа сказки.

2. Обсуждение спектакля

Каждый участник группы может высказываться, единственная просьба — называть то, что данный участник считает основной темой данной постановки. Это могут быть такие трактовки основной темы сказки, как взаимопонимание, открытость, любовь, подчинение общественным нормам и правилам, стремление обрести свое лицо и т. д. Те темы, которые участники группы называют чаще всего, могут служить ориентиром для психолога при выборе дальнейшего направления занятий.

27

Психотерапевтические сказки и игры

3. Конструирование сказки

Группе предлагается поиграть в конструирование сказки. Каждый получает бумагу, карандаши или краски и задание нарисовать любой предмет или любой сказочный персонаж. (Если кто-либо из группы отрицательно относится к рисованию, он может вырезать предметы или персонажи из иллюстрированных журналов.) Ведущий готовит пространство для «сказочного мира»: большой лист бумаги с фоном — небом, зеленой травой, солнцем и т.п. На этом пространстве все участники размещают свои иллюстрации, после чего группа приступает к конструированию сказки, опираясь на получившийся коллаж.

4. Обсуждение структуры сказки

После того как группа сконструировала сказку, психолог предлагает поговорить о сказках вообще и, в частности, о роли волшебства в сказке, о том, чем сказка отличается от жизни. Если участники затрудняются в обсуждении этой проблемы, ведущий читает сказку «Принцесса и фея бабочек» и предлагает группе сказать, что в этой сказке фантастично, а что реально. Следующий вопрос группе: кто мог бы, кроме феи, выполнить ее миссию по отношению к принцессе Марианне. Психолог может спросить, хотели бы участники группы попасть в такую ситуацию, где возможно исполнение некоторых желаний, и обещает, что на следующем занятии создаст для этого условия.

5. Ознакомление со следующей сказкой

Для последнего, четвертого занятия все участники группы получают текст сказки «Принцесса, которая плохо училась», причем он дается не до конца, обрываясь на месте, отмеченном ***. Задание участникам — ознакомиться с текстом сказки и подумать о ее возможном продолжении.

6. Завершающий ритуал

Аналогичен завершающему ритуалу первого занятия.

28

Работа с психотерапевтическими сказками в группах

Четвертое занятие

1. Игра «Магазин ценностей»

Игра проводится после напоминания о том, что есть некоторая процедура, ведущая к исполнению желаний. Основная цель данной игры в контексте описываемого тренинга — осознание собственных проблем и собственных особенностей. (Описание игры — в разделе «Игры».)

2. Обсуждение вариантов продолжения сказки

После окончания игры группа возвращается к тексту сказки «Принцесса, которая плохо училась». Участники предлагают различные варианты продолжения, при обсуждении не отвергается ни один из них. Затем психолог читает тот вариант, который имеется в сказке, не утверждая, что он единственно возможный.

3. Обсуждение проблемы смысла жизни

Психолог советует не анализировать сказку, а обсудить проблему принцессы Алевтины. Предложение может быть, например, таким: «Нам нужно подумать, что можно посоветовать принцессе Алевтине, если кто-нибудь из нас ее встретит».

4. Игра «Клубочек»

После обсуждения сказки психолог дает группе клубок какого-нибудь яркого, красивого шнура, который участники группы перебрасывают друг другу, стоя в круге. (Каждый оставляет кусочек шнура у себя, клубок разматывается по мере движения от участника к участнику.) Получившийся узор трактуется как связи в группе, возникшие за время жизни в сказке, и как карта пройденных сказочных дорог. Узор помещается на стену как групповая память о пройденном вместе пути.

5. Ритуал прощания

Ведущий занятие прощается со сказочной страной и с группой. Его заключительные слова обращают внимание участников группы на следы, оставленные в сказочной стране, и на то, что

29

Психотерапевтические сказки и игры

они сами несколько изменились, потому что пребывание в сказке обязательно меняет человека — иногда сразу, иногда постепенно.

ВКЛЮЧЕНИЕ СКАЗОК В ГРУППОВЫЕ ТРЕНИНГИ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ

Сказки могут применяться в самых различных тренингах, например как материал, с помощью которого можно развивать навыки психологического, этического и философского анализа текста. (Мастером применения этого метода является, на мой взгляд, М. В. Осорина.) Сказочный материал широко применяется, естественно, психологами-юнгианцами, а также в тренингах креативности, особенно с детьми и подростками.

Ниже рассматривается применение психотерапевтических сказок в тренингах личностного роста с подростково-юношеской аудиторией. Целями введения сказок в тренинг, использующий другие методы, могут быть:

- ослабление интереса группы;
- ситуация, которая требует изменения подхода, например «бунт против тренера»;
- необходимость глубокого и не травмирующего подхода к экзистенциальным проблемам;
- эмоциональный тупик;
- смещение интереса группы к развлекательно-игровым аспектам тренинга.

Проведение занятия по сказкам требует определенной подготовки. Настрой группы не всегда обеспечивает сказке благожелательный прием, и это требует какой-либо игры, которая может быть определенным мостиком к сказочному материалу. Из предлагаемых игр могут быть применены, например, «Мама, я хочу домой!», «Се-..цветик» или «Ледокол», если, в соответствии с заданием, каждый загадывает какой-либо сказочный персонаж.

После игры необходимо представить какую-нибудь известную сказку, подходящую по тематике к проблемам группы как матери-

30

Работа с психотерапевтическими сказками в группах

ал для психологического или этического анализа. Для подростково-юношеской группы это может быть «Гадкий утенок» как сказка о проблемах неприятия себя, комплекса неполноценности, конфликта со средой. Сказка Х.-К. Андерсена «Ель» может быть и способом обучения анализу текста и моментом осознания такого негативного сценария жизни, как «обращенность в будущее». На материале этой сказки можно выявить, например, что склонность человека постоянно грезить о том, что будет, мешает ему полноценно переживать настоящее и практически лишает его жизнь какого-либо смысла. (Эта сказка актуальна для юношеского возраста и для взрослых.)

После того как группа подготовится к восприятию сказок как равноправного психологического материала, можно предложить сказку, которая освещает основную проблему тренинга. С группой желательно обсудить вопрос о том, будет ли сказка читаться или разыгрываться, что помогает несколько сместить акцент с проблемы сказки к способу знакомства с ней. В качестве сказки, включаемой в тренинг, ориентированный на экзистенциальные проблемы, могут быть предложены: «Принцесса, которая не нравилась сама себе», «Храбрец, боявшийся тишины», «Утешительная сказка», «Сказка о Человеке и Рыбе».

ОПИСАНИЕ СПЕКТАКЛЯ-ЭКСПРОМТА ПО «СКАЗКЕ О ЗАБЫВЧИВОЙ ФЕЕ»

В качестве примера применения сказки к экзистенциальным проблемам опишу спектакль-экспромт по одной из психотерапевтических сказок. Я проводила это занятие в режиме мастер-класса на Всероссийском семинаре по переподготовке преподавателей по педагогике и психологии, организованном РИПКРО* при поддержке фонда Сороса. Так как семинар проводился на одной из подмосковных баз отдыха, для данного мастер-класса была ваниа.

Республиканский институт повышения квалификации работников образо-

Психотерапевтические сказки и игры

выделена игровая комната с большими демонстрационными шахматами, которые были использованы как элемент антуража. Участниками группы были те, кто выбрал мастер-класс «Психотерапевтическая сказка», причем в аннотации было предупреждение о необходимости активного участия. Группа состояла из 18 человек в возрасте приблизительно от 30 до 45 лет. 12 из 18 участников группы были женщины, что отражает, естественно, состав педагогических кадров России. Ввиду того что средний возраст группы был близок к возрасту кризиса середины жизни, была выбрана «Сказка о забывчивой фее». Следует отметить, что абсолютное большинство участников группы до этого никогда не участвовало ни в каких тренингах (описываемое занятие проходило в 1994 году). Ввиду ограниченного времени (планировалось 2—3 часа) не было возможности объяснять особенности тренинговых занятий.

Возможности для оформления помещения были незначительны — стулья были расставлены вдоль двух стен, оставляя свободной большую часть комнаты. Большие шахматные фигуры были расставлены не в обычном порядке, на двух смежных сторонах доски, что зрительно как бы замыкало помещение и побуждало к аналогии между этими фигурами и участниками занятия. На свободном пространстве шахматной доски лежал ворох разноцветных платков. На мне также был платок, грим на лице представлял собой маску, плачущую одной стороной лица и улыбающуюся другой. Группа постепенно заняла свои места, и я начала:

— Мы, кажется, все в сборе, но сказка еще не пришла. Хотя я уже слышу ее голос. (Очень тихо подражаю плачу младенца.)

— Она что-то очень тихо плачет! (Часть группы по собственной инициативе присоединяется к плачу, на что я реагирую только спустя несколько минут.)

— А, значит, у нас совсем маленькая сказка — совсем младенец! Ну, я пока уложу ее в кроватку. (Я подхожу к шахматам, беру пешку, подношу ее к уху, слушая, затем укладываю ее в ворох платков, как в пеленки, при этом незаметно прячу туда же ферзя.)

— Сказка у нас маленькая, она едва сказала, как ее зовут. Пусть полежит, подрастет, пока мы в нее поиграем. Зовут ее «Сказка о забывчивой фее», если она по малости лет ничего не перепутала.

32

Работа с психотерапевтическими сказками в группах

Нам обязательно понадобится для сказки Фея, но сказка сказала мне, что каждому найдется в ней своя роль. (Одна из участниц группы, на мой взгляд, несколько демонстративно, вызывается на роль Феи. Я предлагаю Фее «выйти из дому» и начинаю сказку.)

— Жила-была Фея, такая забывчивая, что она забыла не только, как ее зовут, но и то, что она - фея. Однажды утром Фея вышла из дому и подошла к цветущему лугу. «Здравствуй, Цветок», - обратилась она к луговому колокольчику.

— А что же наша Фея молчит?! (Фея быстро включается в игру и повторяет «Здравствуй, Цветок!».)

— Ну а нам теперь нужен колокольчик и еще разные цветы. (Некоторые участники группы довольно быстро входят в игру и разбирают роли различных цветов, называя себя.)

Я продолжаю:

— Колокольчик сразу обрел голос и ответил Фее: «Здравствуй, Цветок!» (Колокольчик, немного удивленный, повторяет «Здравствуй, Цветок!») - Дело в том, что цветы знают только о цветах. Может быть, еще немного о бабочках и пчелах, но имена они дают только цветам. И Фея стала цветком. Вместе с другими цветами она радовалась солнцу и летнему дождю, ждала росы и улыбалась ветерку. Она разговаривала с другими цветами, и они охотно ей отвечали, ведь они обретали способность говорить только тогда, когда к ним обращалась Фея.

— А как вы думаете, о чем говорят цветы? Попробуйте передать нам их разговоры, а наша маленькая сказка послушает, ведь ей нужно набираться опыта. (Цветы начинают импровизировать монологи о лете, бабочках, пчелах, своей красоте; Фея, немного растеряна, она явно огорчена, что ее роль как бы не главная.)

Я продолжаю:

— Фея провела с цветами все лето, но приближалась осень. Цветы стали увядать, уходить в землю, рассеивать семена. И фея поняла, что она не цветок. Что нам скажет Фея?

— Ну конечно, я не цветок, они очень милы, но я... Я быстро говорю ей:

— А Вы все еще не помните, что Вы Фея, и путешествуете дальше. И Вы видите, что на лугу пасутся олени. Нам теперь необходимы олени. — (Почти все участники группы вызываются стать

оленьями, встают и принимают соответствующие позы.)

33

Психотерапевтические сказки и игры

— Кто вы? - спросила Фея. (Я тихо подсказываю ответ одной из женщин.)

— Олени, конечно, как и ты.

Я: «Это ответила фее очень юная олениха с прекрасными темными глазами. Дело в том, что олени не замечают в жизни ничего, кроме своего стада и зеленой травы. Знают они, конечно, и о волках, но имена дают только оленям. Олени вообще очень красивы и счастливы на этом зеленом лугу! И, конечно, Олени тоже хотят поговорить с нами о своей жизни». (Олени импровизируют свои монологи.)

Я продолжаю: «И Фея стала оленем. Вместе с другими оленьями она пила прозрачную воду из ручья, грелась на солнце, чтобы оно расцветило спину своими зайчиками, наслаждалась зеленой травой и тенью деревьев в полдень. Наступила зима. Оленья стадо ушло в горы. Они скакали по склонам, пили воду из горных ручьев. Олени-самцы устраивали турниры, а самки смотрели на них, размышляя о слабых нежных оленятах в пятнистой шубке».

— А что же Фея?

Фея: «Я поняла, что я не олень!» «Но я пока не знаю, кто я!» «Я не знаю, как мне быть, и мне не нравится эта сказка!» (Исполняющая роль Феи плачет; видно, что эти слезы не только роль, но и некоторое попадание роли на реальную проблему.)

Я:

— Вот видите, как иногда бывает в сказке: не нравится то, что происходит, и не знаешь, как выйти из положения. Пусть наша замечательная актриса отдохнет, может быть, если захочет, возьмет себе другую роль, а мы подумаем, что было дальше с Феей в сказке, — ведь наша сказка-младенец должна вырасти. (Слезы Феи играют роль катарсиса для нее, но, для того чтобы не травмировать участницу, я отвлекаю от нее внимание группы.)

Группа высказывает предположения о дальнейшей судьбе Феи. Затем я заканчиваю сказку: «Фея жила среди камней, и камни становились поющими и драгоценными. Она жила среди рыб, и рыбы становились золотыми и говорящими. Сейчас она живет среди облаков. Но эта сказка не окончена. Сказка продолжается».

— Вот оно как... Значит, мы встретились с незавершенной сказкой. Удивительное дело: Фея, она же очень много может, помочь другим, как Золушке например, и самой быть счастливой,

34

Работа с психотерапевтическими сказками в группах

а в этой сказке она никак не вспомнит о своем могуществе. Но, правда, наша совсем неопытная сказка оставила ей время, и я почему-то уверена, что судьба Феи сложится просто замечательно, а если она захочет что-нибудь волшебное сделать для цветов, или оленей, или камней, или Золушки, то, конечно, сделает.... Да что это мы о сказке забыли!

Я подхожу к шахматной доске, незаметно подменяю фигуру и показываю ее группе:

— Наша сказка теперь не младенец-пешка, она теперь Королева, значит, мы не зря потрудились, можем друг друга поблагодарить!

Участники группы аплодируют друг другу и расходятся.

Хочется заметить, что у меня была «обратная связь» о воздействии этого спектакля. Участница, вызвавшаяся на роль Феи, рассказала мне в индивидуальной беседе, что у нее в жизни — период недовольства своей деятельностью, ей все время кажется, что она «не тем занимается». Она извинялась за свои слезы, но сказала, что попробует взглянуть на свою ситуацию как на ситуацию новых возможностей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СКАЗОК

В РЕЖИМЕ БИБЛИОТЕРАПИИ

Использование сказок как материала для библиотерапии желательно, на мой взгляд, в случаях:

— алекситимичности, когда клиент не в силах понять и описать свои переживания и проблемы;

— глубокой интроверсии клиента;

— когда клиенту в силу каких-либо обстоятельств трудно посещать консультации;

— когда в ходе групповых занятий психологу становится видна какая-либо проблема одного из участников, но эта проблема не подлежит обсуждению в группе.

Практически во всех случаях нежелательно сообщать, что сказки предлагаются как метод психологической помощи, но не стоит и тщательно это скрывать. Предложение сказок может быть

результатом беседы, может быть ответом на просьбу «дать почитать что-нибудь психологическое, чтобы я смог разобраться в себе». Обычно целесообразно ограничивать время, на которое дается книга, чтобы побудить к безотлагательному чтению. Желательно зарезервировать время для беседы с клиентом при возвращении книги, но лучше, если такая беседа будет представляться клиенту спонтанной. Если дается весь сборник сказок, желательно, чтобы присутствовало обращение «Дорогой сказочный герой!».

Ниже — обращение к герою сказок, обращение к сказкотерапевту и тексты написанных мною психотерапевтических сказок.

36



ТЕКСТЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СКАЗОК ОБРАЩЕНИЕ К ГЕРОЮ СКАЗОК

Дорогой сказочный герой!

Я обращаюсь к тебе, принц, принцесса, юноша, девушка, а может быть, даже король или королева! С помощью этих сказок я хочу поговорить с тобой. Если ты чувствуешь, что какая-то из этих сказок — о тебе, то мы уже вступили в разговор. Это значит, что те вопросы, которые встают перед тобой, и те трудности, которые у тебя возникают, не только твои. Но решение должно быть твоим собственным! Неважно, сам ли ты его придумал, увидел ли в этой сказке или где-то еще — оно твое собственное, если ты его примешь, согласишься с ним. Тогда оно будет для тебя выходом из трудного положения и продолжением твоего пути.

Несколько дружеских советов:

1. Если какая-то сказка тебя «зацепила», поищи в ней то, что относится к тебе. Не всегда это легко найти. Если у тебя есть человек, которому ты доверяешь, поговори с ним.
2. Подумай, как могут разворачиваться события в сказке. Не всегда так, как это представляется мне. Может быть, твой путь тебе больше подходит.
3. Ищи своего мудреца. Но не считай мудрецом любого, кто так себя называет.
4. «Странствия» твоего героя не обязательно предполагают, что нужно исчезать из дому. Приключения духа, странствия души часто могут помочь больше, чем бегство из дому, ведь оно бывает попыткой бегства от себя самого.
5. Если твоей сказки здесь не оказалось, попробуй написать ее сам.

38

Тексты психотерапевтических сказок

ОБРАЩЕНИЕ К СКАЗКОТЕРАПЕВТУ

Дорогой друг!

Эти сказки написаны для педагогов, психологов, родственников, друзей, которые хотят быть Учителями.

Если Вам приходится учить не только своему предмету, но и жизни — это сказки для Вас. Взрослый — бывший ребенок и бывший подросток. Еще и поэтому — это сказки для Вас.

Учитель, родитель, вообще любой из нас — путешественник в мир детей. Кем вы себя ощущаете: лазучником во вражеском стане? Миссионером? Тираном? Вождем племени? Пастухом?..

Может быть, какая-либо сказка станет для Вас путеводителем по миру Ваших подопечных?

Я мечтаю, чтобы эти сказки не только помогли Вам в работе, но и стимулировали к более интересной и полноценной жизни, если Вы этого захотите.

I



СКАЗКА О ПРИНЦЕ

Жил-был Принц. У него были родители, естественно, Король и Королева, два старших брата: наследник престола и юный гений - первый ученик по всем наукам. Была у него и младшая сестра Элиза - милая ласковая девочка, с которой Принц очень любил играть.

В день, с которого начинается эта сказка, Принцу исполнилось шестнадцать лет. Король-отец опоясал его мечом. Королева-мать надела ему на шею цепочку с образком, братья подарили Принцу свои портреты в серебряной книжечке.

40

Тексты психотерапевтических сказок

На следующее утро Принц пошел к Королю и Королеве и сказал им: «Я хотел бы отправиться странствовать, отпустите меня». Королева спросила: «Зачем ты хочешь нас покинуть, Принц? Мы будем скучать о тебе, если ты уйдешь!»

Король рассердился: «Если бы королевству угрожали Великаны или Дракон, я сам бы снарядил тебя в путь, а сейчас, когда все благополучно, тебе незачем странствовать».

Но на следующее утро оказалось, что Принц исчез, и никто не знал, куда он направился. А Принц, покидая дом, думал: «Я вернусь, если смогу стать более знаменитым и замечательным, чем мои братья, или найду себе друзей, которых люблю - тогда мне не нужно будет возвращаться. О моих близких мне будут напоминать их подарки».

Но странное дело: Принц входил в города, знакомился с людьми, но ни с кем не смог подружиться и прославиться также не сумел. Выйдя из очередного города, Принц сбился с дороги и заблудился в лесу. Три дня он блуждал по лесу, и когда ему показалось, что он погибает, Принц позвал на помощь. Как ни странно, в тот же миг перед Принцем предстали два рыцаря. Рыцарь в белых одеждах предложил свою помощь. Принц спросил:

- Чем я смогу вознаградить и отблагодарить тебя?

- Я помогу тебе без всякой награды и не дожидаясь твоей благодарности. Но, если захочешь, и ты сможешь мне, когда мне это понадобится.

Принц ответил:

- Я не знаю, почему ты должен помогать мне, и не уверен, что в нужный момент смогу помочь тебе.

Тогда второй Рыцарь - в черных одеждах - предложил свою помощь. Он сказал:

- Я выведу тебя из леса, если ты отдашь мне свой меч.

- Но этот меч подарен мне отцом, - возразил Принц, - это память о нем.

- Твой отец любит тебя? - поинтересовался Рыцарь.

- Я думаю, он больше любит моих братьев, - ответил Принц.

- Тогда зачем тебе хранить память о нем? Этот меч только мешает тебе в чаще леса, он тяжел и цепляется за ветки деревьев.

- Да, Вы правы, - сказал Принц, - я согласен отдать меч за Вашу помощь. И Рыцарь в черных одеждах вывел Принца из леса.

В странствиях по городам, в поисках друзей и славы Принц провел уже год, но по-прежнему его мечты не сбылись. Иногда он вспоминал о матери, сестре,

41

Психотерапевтические сказки и игры

III

братьях, но, казалось, совсем забыл об отце. И снова скитания завели его в огромный дремучий лес. На сей раз он воззвал о помощи через два дня. И снова два рыцаря предстали перед ним, и снова бескорыстную помощь Рыцаря в белом Принц не принял. Он отдал Рыцарю в черном образок, который подарила ему мать, так как Принцу казалось, что мать любит его братьев и сестру больше, чем его. И, странствуя по городам и замкам еще два года, Принц совсем не вспоминал о матери.

И снова скитания завели его в темный зловещий лес, такой страшный, что уже через день он позвал на помощь. На сей раз Принц не был удивлен немедленным появлением рыцарей. Рыцарь в белом сам обратился к нему:

- Принц, я буду рад помочь тебе!

- Почему ты ничего не просишь за свою помощь? - спросил Принц.

- Ты мне нравишься, я помогу тебе и буду счастлив, если ты примешь мою помощь, - ответил Рыцарь.

Принц задумался: «Почему этот Рыцарь говорит, что я ему нравлюсь? Он меня совсем не знает. Я не верю ему».

И он ответил: «Бесплатная помощь - это слишком дорого для меня, я не хочу быть в долгу».

И снова Рыцарь в черном согласился вывести Принца из леса за серебряную книжечку с портретами братьев. Принц отдал ее с мыслью о том, что братья больше любят друг друга, чем его, и легче будет не вспоминать больше о них.

Выйдя из леса, Принц оказался на берегу моря, чему очень обрадовался. В своих странствиях Принц не придерживался определенного плана, он даже не хотел знать, где находится. Но море (на берегу моря стоял их Королевский замок) влекло его как лучший друг детства и юности. Принц

радостно устремился к воде, беспокойной, бурлящей даже у берега. Вдруг Принц увидел, что недалеко от берега в воде борется с волнами человек. Этот человек воззвал о помощи, и Принц, не раздумывая, кинулся в воду - а он был отличным пловцом - и вытащил тонувшего на берег. Спасенный быстро пришел в себя, и принц узнал Рыцаря в белых одеждах, трижды встреченного им в лесу.

- Благодарю тебя, Принц, - сказал ему Рыцарь. - Вот случилось мне принять от тебя помощь, хотя ты трижды отказывался от моей.

- Мне не трудно было помочь тебе, не беспокойся об этом, - сказал Принц.

- Но ведь ты не признаешь бескорыстной помощи, - засмеялся Рыцарь. - Что ты хочешь от меня в награду?

42

Тексты психотерапевтических сказок

- Мне ничего не нужно, - ответил Принц.

- Я все же вознагражу тебя. Я одарю тебя талантом ведения сердец, - Рыцарь, проговорив это, исчез, как будто привиделся Принцу.

Принц недолго задумывался над этим - новый город, на самом берегу моря привлек его внимание. «Как называется этот город?» - спросил он в гостинице. И услышал: «Аморель».

Город Аморель не был ни знаменитым, ни столичным, это был обычный городу моря. И жители его были - в основном моряки, бывшие пираты и торговцы - такие же, как в других городах: добрые и злые, трудолюбивые и лентяи, серьезные и легкомысленные. Но Принц, наделенный даром ведения сердец, полюбил их и приобрел много друзей. Он знал теперь главную для себя вещь - как относятся к нему люди, с которыми он знакомится. Это помогало ему стремиться к тем, кому он сам был симпатичен, и удаляться от тех, кому он не нравился, впрочем, таких было мало. Прожив год в городе Амореле, принц не вспоминал о своей семье, и поэтому дар, которым его отблагодарил Рыцарь в белом, не распространялся на них. И совсем забыл принц о своей семье тогда, когда влюбился. Влюбился он в юную Элизабет, дочь мельника. Благодаря своему умению, Принц не колебался, не тревожился. Он знал, что Элизабет горячо и искренне любит его. Принц объяснился ей в любви, и Элизабет привела его к своим родителям.

Родителей Элизабет звали Эмиль и Лоринда. Они радушно встретили Принца и после приветствий и угощения стали спрашивать о его королевстве, замке, родителях, братьях. К их удивлению, Принц, красноречиво рассказывавший о своей любви к Элизабет, ничего не смог рассказать о родителях. Сначала Эмиль и Лоринда полагали, что Принц скрывает какую-то тайну, но когда поняли, что Принц забыл о родных... Как же они разгневались!

Эмиль сказал:

- Ты просишь разрешения жениться на Элизабет, говоришь, что любишь ее. Но, может быть, забудешь и ее, как забыл своих родных!

- Вспомни, сынок, - уговаривала Лоринда, - а то ты забудешь и свое имя.

- Меня зовут Принц, - сказал юноша и заплакал.

Ему не случалось плакать с детства, а повзрослев, он считал, что плакать неприлично и недостойно. Заплакав, он как бы стал ребенком и вспомнил Элизу, свою младшую сестру, которая утешала его, когда он грустил или обижался. Вспомнив, он увидел ее сердце и понял, что она уже три года оплакивает его и неустанно молится о нем. Глазами своего сердца Принц увидел ее и рядом

43

Психотерапевтические сказки и игры

с ней свою мать - королеву Марию. Ее сердце болело от тоски по сыну, по пропавшему Артемию.

- Меня зовут Артемий! - закричал Принц.

И тогда он увидел сердца своих братьев - они собирались на его розыски.

- Леон и Франциск! - говорил им отец король Густав, - пусть ничто не остановит Вас. Приложите все таланты свои, найдите своего брата, успокойте наши сердца.

- Мы найдем Артемия, - гордо ответил Леон.

- Мы любим его, - кротко добавил Франциск.

- Я верю, что наш брат жив и здоров, - сказала Элиза.

- Сердце подсказывает мне это, - согласилась мать, - ведь иначе оно болело бы еще сильнее.

Ни тени нелюбви, зависти, ревности, раздражения не увидел Артемий в их сердцах.

- Меня зовут Артемий, - снова сказал он изумленным Лоринде и Эмилю, - мой отец - король Густав, моя мать - королева Мария. Мой брат Леон - наследник престола, другой мой брат,

Франциск, - самый мудрый и талантливый юноша королевства, моя сестра Элиза - нежная и прекрасная девушка. И я очень скучаю, нет, - поправился он, - я тоскую, страдаю в разлуке с ними, хотя я уехал от них по собственной глупости!..

- Что же ты будешь делать теперь? - спросил его Эмиль.

Принц видел, что гнев Эмиля прошел, что отец Элизабет жалеет его, горд за дочь и обеспокоен за ее будущее. Артемий сказал:

- Я хотел бы вернуться домой, мои родители тоскуют обо мне. Но я люблю Элизабет, вас, прекрасный город Аморель и не в силах его покинуть. Я предлагаю Элизабет решить, как мне поступить, и клянусь последовать ее слову.

Лоринда, Эмиль и Артемий посмотрели на Элизабет.

- Решай, любимая, - сказал Артемий. Что же сказала Элизабет?



екзкя

Цила-была Элизабет. Она была самой обыкновенной девушкой в обыкновенном городе. Город назывался Аморель, и Элизабет часто сожалела о том, что он не зовется более изысканно и экзотично. «Интересно было бы жить в городе с названием Париж, Монтевидео, Кострома, - мечтала Элизабет, - там, наверное, случаются всякие чудеса и необыкновенные истории. А у нас каждый день похож на другой, как цветы тыквы в огороде. Так и жизнь пройдет!»

Из этого мы можем заключить, что Элизабет была очень юной и очень мечтательной. Ей шел семнадцатый год, она была очень хорошенькой и привыкла

45

Психотерапевтические сказки и игры

к тому, что все это замечали. Ее отец Эмиль, владелец мельницы, и ее мать Лоринда всегда радовались тому, что у них такая хорошенькая и смышленная дочка. Мать Элизабет всегда старалась, чтобы дочка была одета к лицу, не загружала девочку домашней работой, чтобы не портить ее нежные белые руки, и хвалила дочку за аккуратность и школьные успехи.

- Посмотри, какая красивая наша Элизабет! - говорила Лоринда. - Она такая хорошенькая и нарядная, что не уступит и дочери бургомистра. Вот увидишь, за нее посватается кто-нибудь из сыновей лучших людей нашего города.

- Да это все неважно, - отвечал Эмиль, - важно выдать ее замуж за порядочного человека. Вот хоть Густав, сын ювелира, он и сам уже скоро сдаст экзамен на мастера, - явно ухаживает за ней.

- Ну нет, - возражала честолюбивая мать, - ей рано еще замуж, она ведь еще школу не окончила.

Саму Элизабет не очень интересовали эти разговоры. Густав действительно за ней ухаживал,

знакомы они были с детства, но он был такой обыкновенный. Элизабет всегда знала, чего от него можно ожидать, в нем не было ничего таинственного. А у самой Элизабет была тайна. Уже давно Элизабет поняла, что Эмиль и Лоринда - не родные ей. Она понимала, что ее настоящие родители просто не могут быть такими заурядными людьми. Она знала, что однажды в их дом войдут нарядная дама и мужчина, закутанный в плащ. И скажут: «Дорогая Элизабет, тебя похитили наши враги и хотели погубить, но добрейшие Эмиль и Лоринда вырастили тебя как свое дитя. Мы сумеем отблагодарить их, а ты, дорогая наша дочь, займешь с этого дня подобающее тебе положение». (А может быть, меня и зовут по-другому: Мерседес или Наташа?) Но время шло, и ничего не менялось.

«А вдруг мне нужно расколдовать своих родителей? Или как-то дать знать о себе?» Элизабет просто не могла себе представить, что ее жизнь пройдет, как у всех в городе: «Выйти замуж, растить детей, умереть - никто и не заметит, и не вспомнит. Нет, я так не хочу!»

И вот однажды Элизабет увидела незнакомого юношу. Он был, казалось, поражен видом девушки и внимательно вглядывался в нее. «Может, он здесь по поручению моих настоящих родителей, разыскивает меня», - промелькнуло у олове девушки. Элизабет приветливо и вместе с тем гордо посмотрела на незнакомца. Юноша поклонился.

- Разрешите представиться, - робко сказал он, - меня зовут Принц. «Наконец-то, - радостно отозвалось сердце Элизабет, - это Он».

46

Тексты психотерапевтических сказок

С этого дня жизнь Элизабет изменилась. Принц, прекрасный юный принц ухаживал за ней! Каждый день был непохож на предыдущий - рядом был Принц и он говорил Элизабет о своей любви.

- Я так счастлив, что встретил тебя; я видел многих девушек - и юных графинь, и маркиз, и принцесс, но ни одна не затронула моего сердца. Ты самая красивая девушка в мире, - говорил Принц.

- Ты прекрасна, как дивный цветок, - я видел его сегодня утром около твоего дома, пока ждал тебя - он прекрасен, нежен, с волнующим ароматом и открывается только на один день. Я не знаю или позабыл, как он называется. («Да это же цветет тыква», - промелькнуло в уме Элизабет.) Мне кажется, что я вообще забыл все, что знал, все, что со мной было, с тобой я познаю мир заново.

- Я тоже рада, что мы встретились, - ответила Элизабет, - я просто не знаю, как я жила без тебя, я была очень несчастна и ждала тебя всю жизнь, а это так долго!

Принц воплощал в себе самые смелые мечты девушки, и все, что она говорила ему, было чистой правдой. Элизабет рассказала о принце родителям, но они, вместо того чтобы обрадоваться, встревожились: «Мы ничего не знаем о нем. Принц - но откуда он? Кто его родители? Что он делает в нашем городе?»

- Но это же неважно! - отвечала Элизабет. - Он настоящий принц - как в сказке - это сразу видно.

- Но живем-то мы не в сказке, - сказал отец Элизабет, - ты еще наивна и неопытна, нам нужно самим поговорить с юношей.

И Элизабет привела Принца к своим родителям. Она считала вопросы родителей совершенно ненужными, их беспокойство казалось ей старомодным. Даже когда выяснилось, что Принц забыл о своей семье, это совсем не огорчило девушку.

- Он, наверное, заколдован, но так даже интереснее - он принадлежит только мне, - думала она.

И вдруг Принц заплакал. Этого Элизабет не ожидала.

«Меня зовут Артемий», - сказал он и стал рассказывать о своей семье. Выяснилось, что он ушел из дому и теперь хотел бы туда вернуться. Элизабет была разочарована.

«А как же я? - подумала она. Да и то, что принца зовут Артемий, как могли бы звать любого юношу в Амореде, ее огорчило. - Может быть, это не Он? Но ведь его родители - Король и Королева!»

Неожиданно Элизабет услышала, что Принц предоставляет ей решение своей судьбы. Что же ответила Элизабет и что она думала?

47

Психотерапевтические сказки и игры

Сказала она вот что: «Принц Артемий, отправляйтесь к вашей семье. Я согласна ждать вас один год, один месяц и один день. Если вы вернетесь или пришлете за мной посольство, я уеду с вами в вашу страну. Но если вы не вернетесь, я всю жизнь буду несчастна, ведь я так люблю вас!»

А думала она вот что: «Скажу ему, чтобы он уезжал. Но если он любит меня, он просто не сможет

уехать. А люблю ли я его? Мне кажется, он не тот, за кого я его принимала. Он такой же, как все, - он плакал, он признался в своей слабости, он хочет, чтобы я решала. Да настоящий ли он принц?» И Элизабет услышала ответ Артемия: «Я уеду, ведь я поклялся исполнить то, что ты решишь, моя любимая. Я вернусь в свое королевство. Я люблю тебя, Элизабет, я люблю и прекрасный город Аморель, и я вернусь сюда, если ты по-прежнему будешь меня любить. Я должен сказать тебе, что в своих странствиях я встретил чудесного рыцаря, который за одну услугу наделил меня даром ведения сердец. И я всегда буду знать, любишь ли ты еще меня».

- Я буду ждать тебя! - сказала Элизабет.

И Принц уехал.



ОЧЕНЬ НЕЧЯГСЪНЯЯ СКАЗКА

(сказка о странствиях принца Франциска в поисках своего брата)

/А все время откладывала этот рассказ, потому что есть такие истории, о которых хочется забыть. Оба принца, Леон и Франциск, отправились на поиски своего брата Артемия, и вскоре они подъехали к развилке двух дорог, на которой стоял камень с надписью: «Направо поедет тот, кто хочет изменить других, налево - тот, кто не боится измениться сам». Франциск предложил ехать в разные стороны.

49

Психотерапевтические сказки и игры

- Зачем нам разделяться? - спросил Леон.

- Мне кажется, мы скорее найдем брата, если поедем в разные стороны, - ответил Франциск.

- Бросаем жребий!

- Нет, - снова не согласился младший. - Ты ведь наследный принц, тебе с дружиной подобает ехать направо. Если надпись на камне правдива, то вы сможете кого-то изменить, вмешаетесь в чью-то судьбу, поможете или спасете. А мне и моему оруженосцу вовсе не помешает измениться, стать взрослее.

Втайне Франциск мечтал совершить героический поступок ради спасения Артемия.

- Возьми мой портрет, - сказал Леон, - и дай мне свой. Я увижу по твоему портрету, грозит ли тебе опасность.

И вот братья обменялись портретами, обнялись на прощанье и разъехались в разные стороны.

О странствиях Леона можно прочесть в другой истории, а Франциск попал в эту печальную сказку.

Первый же город, куда попал Франциск в поисках своего брата, поразил его своей пустотой и мрачностью. Казалось, жителей города настигло какое-то бедствие - на улицах никого не было, даже птицы улетели. Принц долго искал хоть одного жителя и только вечером заметил маленькую старушку, боязливо выглядывающую из-за полузакрытого ставня.

- Что случилось, бабушка?
- Я ничего не знаю, не знаю, куда все спрятались, - запричитала она.
- Бабушка, я только хотел спросить, не проезжал ли через ваш город мой брат принц Артемий. Я его давно ищущу, мать и отец тревожатся о нем. Ты, наверное, знаешь, как тяжело терять близких людей, не зная, что с ними случилось....
- Я очень хорошо знаю, как терять близких. Покарай тебя Бог, если ты тоже из наших врагов и издеваешься над старой женщиной! Почему-то я верю, что ты действительно ищешь брата.

-Да.

- Тогда тебе лучше надеяться, что он не проезжал через наш город.

- Почему?

- У нас есть враги. Они часто нападают, грабят город, убивают или увозят с собой всех, кого им удастся увидеть. Враги наши коварны, они часто притворялись купцами или случайными путниками. Теперь у нас и людей-то не осталось, а совсем недавно город был богат - мы торговали со всем миром.

50

Тексты психотерапевтических сказок

- А почему вы враждуете?

- Честное слово, не знаю. Знаю только, что мой сын, невестка, внуки неизвестно где. Живы ли они? Если ты тоже враг, убей меня! Все равно я не выживу без своей семьи.

- Я не враг, бабушка. Мы оставим тебе еды, чтобы ты смогла дожидаться возвращения своих.

- Спасибо тебе, благородный юноша, - заплакала старушка. - Постарайся не попасть в руки врагов!

Франциск и его оруженосец Юрек выехали из мрачного безмолвного города с тяжелым чувством. Им хотелось помочь жителям, особенно несчастной старушке, но как? Франциск мечтал теперь не только о возвращении Артемия, но и о подвиге для спасения людей. Юрек тоже мечтал о подвигах, воинской славе. «Если я стану знаменитым воином, - думал он, - все барышни будут мной интересоваться, а не подшучивать надо мной, как сейчас!»

Внезапно из-за поворота дороги показалась группа всадников. Они окружили Франциска и Юрека и, не говоря ни слова, повели их за собой.

- Кто вы? - спрашивали принц и оруженосец. Всадники не отвечали. Франциска с Юреком привели к вождю - высокому рыцарю с мужественным и гордым выражением лица. Вождь спросил их:

- Кто вы и что делаете на дороге?

- Я - принц Франциск, а это Юрек, мой оруженосец. Не видели ли вы моего брата Артемия - я его разыскиваю?

- Здесь я спрашиваю, - холодно ответил вождь. - Я еще не решил, как с вами поступить. Из какой вы страны?

- Между нашей страной и этими местами - неделя пути. В нашей стране правит король Густав - мой отец.

- С вами, значит, мы не воюем, - заметил вождь. - Если хочешь, можешь поступить в наше войско.

- А зачем? - спросил Франциск.

- Я тебе уже сказал, что здесь я спрашиваю, - повторил вождь. - Сегодня ты останешься здесь, и еще на два дня тебе придется задержаться. Затем ты скажешь, что ты думаешь о моем предложении, а я решу, как с тобой быть.

Воины, захватившие юношей на дороге, показали им палатку, где можно переночевать, полевую кухню и конюшню. Один из них снова подошел к Франциску во время ужина.

51

Психотерапевтические сказки и игры

- Ну, что надумал, принц? Поступаешь к нам? У нас тут жизнь для настоящих мужчин! В сражениях мы отважны, после боя каждый получает свою долю добычи, в свободное время - никаких забот, можно повеселиться от души! А в бою мы как братья - все за одного!

- А с кем вы сражаетесь, - спросил принц. - С Великанами?

- Нет, конечно, - рассмеялся воин. С обычными людьми. Вот, например, с этим мрачным городом,

который вы проезжали. Мы потому и задержали вас с оруженосцем - думали, вы оттуда.

С ужасом понял принц, что это войско и есть те люди, которые разрушили город, убили и увели в рабство жителей, сделали несчастными столько людей! Воин, с которым разговаривал Франциск, стал ему отвратителем, но, преодолев неприязнь, он снова спросил:

- Зачем вы нападаете на этот город?

- Так ведь вождь приказывает, на кого нападать! И этот город - не первый и не последний.

- Но как же вы ... Вы нападаете на людей, не сделавших вам ничего дурного! Как вы можете?!

- Это очень просто, - отвечал воин. Окамени свое сердце! Если сам не справишься - вождь поможет. А от меня отстань со своими слюнтяйскими разговорами!

Франциск пытался разыскать Юрека - своего оруженосца и друга, чтобы рассказать ему, к кому они попали, и нашел его ... с увлечением слушающим рассказы вояк. Франциску так и не удалось поговорить с Юреком, пока они не встретились снова у вождя. Принц еле сдерживал гнев и возмущение. «Сейчас главное - уйти отсюда, один я ничего не смогу сделать» - говорил он себе.

- Ну, чего вы просите? - спросил Франциска вождь.

- Отпусти нас!

- Говори за себя, - неожиданно подал голос Юрек, - а я хочу остаться с этими храбрецами.

- Ну а ты, принц, труслив? Не стремишься к подвигам? С нами ты всегда будешь побеждать, а до побежденных нам нет дела!

- Мне нужно найти брата, - с трудом сдержался принц, - это и будет моим подвигом.

- Не стану задерживать, - возгласил вождь. («И почему он всегда так надменно говорит?» - подумал Франциск.)

52

Тексты психотерапевтических сказок

- Но ты должен поклясться, что никому не расскажешь о нас! Иначе, хоть ты и принц, живым отсюда тебе не уйти!

Больше всего Франциску хотелось сказать, что он не даст никакой клятвы разбойникам! К тому же он обещал несчастной старушке, что постарается ей помочь...

- Я должен подумать до завтра, - ответил он.

- Думай, думай - под охраной наших воинов. А ты, - обратился вождь к Юреку, - теперь наш!

- Отпустите его, - попросил Юрек, но единственное, чего он добился, была крепкая затрешина от сержанта и слова вождя: «Рядовые не ставят условий вождю!»

Франциск провел ночь в слезах и раздумьях. Он понимал, что возможности убежать из плена у него нет. Может быть, со временем кто-нибудь сможет его выручить? «У Леона остался мой портрет, - думал он, - он придет мне на помощь!»

- Но как он мне поможет? Будет сражение. Дружина Леона невелика, она не в силах воевать с этой бандой. А потом? Что будет с Артемием? С родителями?

Наутро Франциск поклялся перед воинами и их вождем, что никому и ни при каких обстоятельствах не расскажет о них. Он покинул лагерь, оставляя здесь Юрека, попрощавшегося с ним виноватой улыбкой. Позади виднелся разграбленный город.

- Я действительно изменился, - думал Франциск, вспоминая надпись на камне, - я стал взрослым, но это меня не радует. Кажется, мое сердце стало куском льда, меня уже ничто не радует.

И Франциск поехал дальше один-одинешенек.

- И что получилось?

- Да ничего и не изменилось! - ответил юноша. - Только глаза заболели. Наверно, их действительно полезнее держать закрытыми.

Принц Леон долго не оставлял своих попыток. Убедившись, что жители города имеют вполне здоровые глаза, он уговаривал их взглянуть на Солнце, природу, человеческие лица, его никто не хотел слушать. Лишь однажды юноша и девушка, держась за руки, подошли послушать, что говорит чужеземец.

- Как вас зовут? - спросил Леон.

- Пат и Мариса.

- Вы любите друг друга?

- Да, мы собираемся пожениться.

55

Психотерапевтические сказки и игры

- Пат, а ты не хотел бы увидеть, как прекрасна твоя невеста?

- Я знаю, что она прекрасна, - ответил юноша. - Ее руки нежны, волосы шелковисты, голос обладает чарующей силой. Я могу узнать ее голос из тысячи других.

- У твоей Марисы голубые глаза, кожа - цвета персика, ее длинные ресницы отливают золотом. А ты не видишь всего этого!

- Я тебя не понимаю.

- Сейчас сумерки, Солнце уже садится. Приоткрой глаза - и ты поймешь все.

- Ах, ты о Солнце! Но ведь всем известно, что это просто сказки!

- Нет, правда! Ведь ты и сейчас греешься в Его лучах! Ты же знаешь, что бывает теплее или холоднее. Это тоже Солнце.

- Когда становится холоднее, мы ложимся спать, это всем известно.

- Вам неизвестен целый мир! Он здесь, среди вас. Достаточно открыть глаза. Хоть немного!

- А мне можно? - вдруг спросила Мариса. - Я тоже хочу увидеть, как прекрасен Пат.

- Можно, - радостно согласился Леон. - Не стоит только сразу смотреть на Солнце. Достаточно того, что в Его свете вы увидите мир. Но когда-нибудь и Его - Солнце - вы захотите увидеть ...

- Это так страшно ... Но если мы будем держаться за руки, мы попробуем когда-нибудь.

- Сейчас, - мягко настаивал Леон.

Юноша и девушка открыли глаза и увидели друг друга. Насмотревшись, они увидели зеленую траву, цветы, облака, деревья, овец на лугу, птиц в небе и принца Леона. Вопросам и восторгам не было конца, пока непривычные к свету глаза не разболелись. Пат и Мариса зажмурились.

На следующий день они снова встретились на городской площади. Пат и Мариса попытались поделиться с горожанами своими новыми впечатлениями.

- Этот чужестранец сбил вас с пути! Нужно слушать близких, тех, кто вас вырастил, а не всяких проходимцев! Просто смешно верить в такую ерунду в наш просвещенный век, - это была малая часть того, что услышали Пат и Мариса. Когда они говорили: «Но мы же видели! Мы сами видели!», то ученые и неученые сограждане кричали в ответ: «Это галлюцинации! Вам кажется, но это как сны! - все объяснимо!».

56

Тексты психотерапевтических сказок

От Леона же жители потребовали немедленно покинуть город. Проститься с юными учениками ему не дали.

Осмеянный, покинул Леон Солнечный город. Его согревала только мысль о Пате и Марисе. Он надеялся, что они сумеют видеть и, может быть, уговорят других открыть глаза.

В следующем городе Леон не решился спрашивать, как прежде. Теперь его вопрос звучал так: «Не слышали ли вы об Артемии?» Никто ему не отвечал, пока один из жителей не подошел «поговорить» с помощью дощечки для письма. Оказалось, что жители города Звонск давно решили обходиться без ушей и плотно заткнули их специальными пробками. Сколько ни призывал их принц Леон услышать все звуки мира: пение птиц, разговоры и музыку, жители Звонска не понимали его. «Слышать - устаревшее слово» - написали они на доске. Принц Леон попробовал сослаться на неразумное поведение их соседей - жителей Солнечного города, но последовал ответ:

- Мы-то не сумасшедшие, у нас-то глаза открыты.

Вконец огорченный Леон, желая помочь жителям города, призвал свою дружину, чтобы силой вынуть пробки из ушей, хотя бы у молодых жителей Звонска. Но стоило кому-нибудь из воинов Леона сделать это с кем-либо из горожан, тот немедленно затыкал уши руками, плача от боли.

Расстроенный Леон был вынужден оставить в покое жителей Звонска.

Еще много странствий, радостных и тяжелых впечатлений ожидало Леона, горы и реки отделяли его от Артемия, который в это время жил в приютившем его городе Аморель. А когда они наконец встретились...

- Я много пережил и понял за эти три года, - говорил Артемий, - я видел и слышал то, на что раньше не обращал внимание. Я научился видеть сердца. И я понимаю, что мы в семье близки, что мы все любим друг друга. Собственно говоря, пойми я это раньше, мне было бы незачем и уходить. Прости, что ты волновался обо мне!

Я тоже многое пережил, пока искал тебя. Наверное, я повзрослел, - отвечал Леон, - я всегда верил, что мои поиски не напрасны, что мы встретимся с тобой. Я верил и молил Бога о нашей встрече.

- Что значит верить? Что значит молиться? Леон ничего не ответил.



, которая не нрябшсь сямое себе

/Плла-была принцесса Марина. Она жила в величественном замке со своими родителями. Была она, как все принцессы, в меру хорошенькой, в меру образованной, в меру воспитанной.

Родители ее любили и баловали, придворные считали излишне капризной, хотя на самом деле она не была ни капризной, ни избалованной. Был у принцессы другой недостаток, о котором, кроме нее, никто не знал, - принцесса Марина не нравилась самой себе и никогда об этом не забывала. С утра примеряла она множество нарядов и вовсе не потому, что хотела кого-нибудь очаровать - она 58

Тексты психотерапевтических сказок

просто не могла найти ничего, что хоть чуть-чуть бы поправило ее «некрасивость». И из зеркала, в котором ее фрейлины видели вечно недовольную платьями вертушку, на принцессу Марину смотрела безнадежно несимпатичная девушка, которую не смогут приукрасить никакие наряды. Наконец, надев то, что случайно подвернулось под руку, выходила принцесса из своих покоев, ни на минуту не забывая о своей внешности. Разговаривая с кем-нибудь, она постоянно смотрела в зеркальце, проверяя не развилась ли ее локоны и не потекла ли тушь с ресниц.

- Я и так некрасива, а тут еще... - раздражалась она.

Окружающие же считали, что принцесса поминутно любит свою красоту. В сущности, Марина не была законченной эгоисткой; если бы не чувство, что она никому не нужна, не способна понравиться, что она всем мешает, Марина могла бы заинтересоваться другими людьми, но сейчас...

Родители, конечно, любили юную принцессу, на то они и родители. Но то, что ей не суждено

никому понравиться - это Марина знала твердо. И то, что принц Эдуардо из соседнего королевства провел несколько месяцев при дворе короля Фердинанда, ее отца, надеясь произвести впечатление на Марину, и уехал ни с чем, Марина объяснила государственными интересами. А того, что юный паж Май тяжело заболел от любви к ней, Марина просто не заметила.

Ее считали гордой. И именно гордость мешала ей хоть кому-нибудь пожаловаться. Ей хотелось спрятаться от всех, стать незаметной. Но из-за своего пылкого и нетерпеливого характера она, часто против своей воли, вступала в разговоры, спорила, задавала вопросы, а оставшись одна, сердилась на себя.

- Ну вот, опять! - ругала себя принцесса. - Ты же всем надоела. Тебя слушают, потому что ты принцесса, но если бы не это...

Когда принцессе Марине исполнилось семнадцать лет, король и королева призвали ее в тронный зал. Король сказал ей:

- Дорогая Марина, мы хотели бы, чтобы ты подумала о замужестве. Мы не будем тебя торопить или принуждать, но если мы объявим тебя невестой, то к нашему двору придут принцы. Кто-нибудь из них тебе понравится. В приданое, как водится, ты получишь полкоролевства. Пока я жив, твой избранник поучится управлять страной. После моей смерти он станет королем. А королева Эльвира мечтательно добавила:

- Мне бы так хотелось, чтобы у меня были внуки.

- Как вам угодно.

Марина сделала реверанс и ушла. Она шла и думала: «Даже если мне кто-нибудь понравится, то кому могу понравиться я?»

59

Психотерапевтические сказки и игры

Принцесса не знала, что делать, и наконец придумала. От своей старой няни она слышала, что в маленьком домике в лесу недавно поселилась старая колдунья.

«Отнесу ей свое изумрудное ожерелье и попрошу у нее снадобье, которое поможет мне кого-нибудь приворожить. А иначе я всю жизнь буду несчастна и своих родителей тоже сделаю несчастными», - придумала Марина. И вот ночью, преодолев страх перед замковыми призраками, принцесса отправилась в путь. Идти одной через лес ей было очень страшно, но она шла и шла вперед. Наконец она дошла, но в каком виде! Вся промокшая от ночной росы, с репьями на платье, постучалась она в дверь домика колдуньи.

- Что тебе нужно? - услышала она старческий голос.

- Мне нужна волшебница! - ответила принцесса, которая решила, что так будет вежливее.

- Войди.

И принцесса вошла. Она увидела скромное помещение, увешанное пучками травы, и быструю чистенькую старушку лет шестидесяти, разбиравшую у стола какие-то корешки.

- Ну, зачем пожаловала? - спросила старушка.

- Я пришла купить приворотное зелье, - сказала принцесса Марина.

- И кого ты задумала приворожить? - заинтересовалась колдунья.

- Я еще не знаю, - ответила девушка и быстро добавила: но я щедро Вам заплачу.

- Мне не нужны деньги, - последовал неожиданный ответ. - А тебе, как мне кажется, совсем ни к чему приворотное зелье.

- Нет, оно мне просто необходимо, - и принцесса заплакала. Вообще-то она никогда не плакала, но, измученная ночным переходом по лесу и своим признанием, она забыла о гордости.

- Если Вы мне не поможете, я буду несчастна всю жизнь и мои родители тоже. А если Вам не нужны деньги, я вам принесу изумруды или бриллианты.

- Нет, мне нужно не это, - сказала старушка.

- А что же?

- Это длинная история, - сказала колдунья. - Я совсем недавно была так же молода, как ты, но на мою беду в меня влюбился молодой охотник.

- Разве это беда? - подумала Марина.

- Я думала только о себе. Мне не хотелось отвечать на его любовь, не хотелось даже думать о ней. Юноша очень страдал, и однажды утром его нашли умершим на моем крыльце. Но и тогда я не пожалела о нем.

60

Тексты психотерапевтических сказок

- Что мне за дело до чужой любви! - заявила я. Неожиданно передо мной появилась фея - я сразу

ее узнала. Она вся была в цветах, платье ее переливалось, в руках была волшебная палочка.

- Тебе будет дело до чужой любви! - сказала она мне. - За твою черствость я превращу тебя в старуху. Если ты сумеешь помочь кому-нибудь в любви, и тебе будут благодарны от всего сердца, только тогда ты снова станешь молодой. Если же нет, то тебе недолго осталось ждать смерти. И я стала такой, какой ты меня видишь. Я научилась варить любовные снадобья, выучила заклинания, но мне еще не удалось никому помочь. Все, кто приходил ко мне, не умели ни любить, ни быть благодарными. Да и ты, кажется, никого не любишь. Зачем мне помогать тебе?

- Помогите мне, и я буду благодарна Вам от всего сердца, - упрашивала колдунью Марина. - Я полюблю любого, кому понравлюсь, просто из благодарности за внимание ко мне. Только бы понравиться кому-нибудь, а это без снадобья не получится.

- Почему? - удивилась старушка.

- Я никому не нравлюсь, - сказала принцесса. - Они будут ухаживать за мной из-за половины королевства, которую отец пообещал мне в приданое, но я не хочу выходить замуж за человека, который меня не любит. Если бы меня кто-нибудь мог полюбить, пусть даже не принц, я бы любила его всю жизнь.

- Хорошо, я попробую помочь тебе, но не сейчас. Дождись, когда на празднества съедутся гости, познакомься с ними. И если тебе кто-нибудь понравится, тогда и приходи.

- Спасибо Вам, - сказала принцесса. - Я пойду, чтобы успеть вернуться в замок, пока все спят.

Принцесса Марина вернулась к себе, окрыленная надеждой. Она была в необыкновенно хорошем настроении, настолько хорошем, что согласилась надеть первое же платье, предложенное ей фрейлиной. Марина вышла в парк, мечтая о том, что ее все же смогут полюбить. Эти мечты сделали ее веселой и приветливой. Такой и увидел ее первый претендент на руку принцессы Марины и полкоролевства принц Павел. Этот принц прославился как знаменитый путешественник. Его собственное царство было маленьким и благоустроенным и не требовало неустанного надзора. Это позволило принцу объехать весь мир в поисках приключений и подвигов. Он открыл и нанес на карту двенадцать новых островов. А подвиги, совершенные им, никто не смог бы и сосчитать.

- Ни в одном из своих путешествий я не видел такой милой девушки, - обратился к Марине принц. - Я приехал сюда взглянуть на принцессу Марину,

61

Психотерапевтические сказки и игры

но мне уже не хочется с ней встречаться. Давайте погуляем по парку вместе. Я расскажу вам, как прекрасен и велик мир. И весь день они гуляли по парку, и Марина, слушая рассказы принца, казалось, совсем забыла о себе и своих переживаниях.

На другой день Марина познакомилась с другими принцами. Одним из них был принц Людовик, прекрасный музыкант. Он пел ей песни и говорил комплименты, рифмуя имя Марины с морем, сиренами и драгоценным камнем аквамаринном. Другим был юный и воинственный принц Антон. Он старался не выпускать Марину из поля зрения и, держась за эфес своей шпаги, грозил вызвать на дуэль всех своих соперников. Среди остальных принцев ей запомнился грустный принц Артемий, который не говорил ей комплиментов и не пел песен. Придворные дамы сказали, что Артемий страдает от отвергнутой любви, и родители - король Густав и королева Мария - прислали его сюда, надеясь, что это отвлечет его от печальных мыслей.

Познакомившись со всеми принцами, Марина снова поспешила к колдунье. На сей раз ей показалось, что старушке лет семьдесят. Марина рассказала ей о принцах.

- И кого же ты выбрала? - спросила колдунья.

- Мне все равно, - отвечала принцесса. - Лишь бы понравиться кому-нибудь из них.

- И ты ни в кого не влюбилась?

- Я и так несчастна, к чему мне еще и безнадежная любовь? Пусть он меня полюбит, и я полюблю его в ответ, - сказала Марина.

- А если нет? - настаивала колдунья. - Я тороплюсь помочь тебе и себе, ты видишь, как я старею. Если ты не поблагодаришь меня от всего сердца, я умру. Ну, хоть какие-то чувства у тебя появились к этим принцам?

- Мне понравились рассказы Павла о путешествиях и пение Людовика... И еще мне жаль принца Артемия, - ведь его дама была ему неверна, и он страдает.

- Значит, один из трех, - пробормотала старушка. Это уже легче. И она сказала:

- Возьми, - я приготовила для тебя два напитка. Вот этот, голубой, должен внушить любовь к тебе, но смотри, если ты дашь его человеку, который и без того тебя любит, его любовь будет так

сильна, что от нее он может умереть. А этот

" ~°чый напиток ты должна выпить, глядя на юношу, которого ты сама хочешь полюбить. И не забудь прийти ко мне после этого.

Возвращаясь от колдуньи, принцесса Марина крепко сжимала в руках волшебные флаконы.

62

Тексты психотерапевтических сказок

- Кому же мне дать напиток? Старушка как будто твердо уверена в успехе. Значит, меня полюбит любой, кого я захочу. Но кто же? А вдруг я хоть немного нравлюсь одному из них? Это невозможно, конечно, но я могу стать убийцей... может быть, мне самой сначала выпить любовный напиток? Тогда мне будет легче разобраться в чувствах принцев.

Принцесса так и не успела ничего решить, когда почти натолкнулась на принца Артемия, одиноко гуляющего в парке.

- Бедный принц, - подумала Марина. - Такой красивый и такой несчастный. Может быть, лучше, если он полюбит меня, ведь эта любовь не будет безответной. Сейчас я предложу ему голубой напиток, но сначала сама выпью красный, глядя на него.

И принцесса Марина выпила волшебный напиток. Но, о, ужас! в темной аллее парка она ошиблась

- выпила напиток из голубого флакона. Когда она увидела это, слезы градом полились из ее глаз.

- Все напрасно! Теперь я не смогу помочь ни себе, ни принцу Артемию, ни старушке! А ведь я теперь могу умереть от любви к себе, и что же будет с моими родителями?!

Принцесса была в отчаянии.

- Но почему-то я не чувствую такой уж большой любви к себе, - удивилась Марина. (Ведь она не знала, что не любила себя ранее.) Теперь, полюбив себя, она смогла отвлечься от себя и подумать, наконец, и о чувствах других людей, а не о том, чтобы постараться им понравиться. Слезы принцессы привлекли к ней внимание принца Артемия.

- Я могу помочь Вам? - спросил принц.

- Мне уже никто не поможет! - ответила горестно Марина.

Принц Артемий, в одном из своих странствий получивший дар ведения сердец, внимательно посмотрел на Марину. Он почувствовал ее страх, боль за него и за других людей.

- Милая Марина! - сказал он. - Мне много раз в жизни казалось, что мне уже никто не поможет, но всегда находился выход - может найтись и сейчас... Я чувствую: то, что случилось, как-то связано со мной. Простите мне мою назойливость, но я не хотел бы, чтобы из-за меня страдала юная прекрасная девушка...

Через две недели Марина и Артемий вернули волшебнице красный флакон и от всего сердца поблагодарили ее.



еязкя q етргшша

«Ау сказку рассказала мне одна волшебница. Она живет в королевстве принцессы Марины и принца Артемия - у нее там светлый и уютный домик на краю леса. В этом королевстве все знают, что именно она помогала принцу Артемию добиться любви гордой Марины, поэтому многие влюбленные обращаются к ней за помощью. Память волшебницы хранит множество историй со счастливым концом, но мне она рассказала историю, которая еще неизвестно чем кончится. Вот ее рассказ.

«Однажды осенним дождливым утром ко мне пришла очень юная девушка. Она была грустной и какой-то потерянной. Я пригласила ее войти. Лесная гор-

64

Тексты психотерапевтических сказок

линка - моя подруга и помощница - прошептала мне, что сердце девушки сковано железным обручем.

- Значит, она страдает от несчастной любви. Ну, по крайней мере, мое сердечное участие и мои волшебные снадобья в ее распоряжении, - подумала я.

- Ну, милая гостья, чем я могу тебе помочь? Девушка смущенно молчала.

- Ты поссорилась со своим другом?

- У меня нет друга.

- Но ты кого-то любишь?

- Не знаю, но я очень несчастна.

- Расскажи мне о себе. Что говорят тебе родители? Ведь они, наверное, видят, что с тобой не все в порядке.

- Отца у меня нет. Я вообще росла только с мамой. Она очень много работает, всегда занята. Когда у моей мамы находится для меня время, она начинает меня воспитывать. А мне так хочется, чтобы меня кто-то понимал, относился ко мне с любовью.

- И ты пока не нашла такого человека?

- Я не знаю точно. Мне самой многое непонятно.

- Хочешь, я покажу тебе человека, в которого ты влюблена? Я подвела гостью к волшебному зеркалу.

- Если ты ни в кого не влюблена, то в зеркале ничего не отразится.

Но, к моему удивлению, в зеркале появилось лицо немолодой суровой женщины.

Девушка расплакалась:

- Я не знала, как Вам сказать. Мне самой непонятно, как это получилось. Вы, наверное, не захотите мне помогать, но я люблю по-настоящему. Я не могу без нее. Когда я вижу, что она разговаривает с кем-то другим, мне хочется умереть. Я писала ей в письме: «Вы поймали на крючок мое сердце. Мне очень больно, но даже этот крючок в сердце мне дорог, я не хотела бы удалить его...» А она даже не отвечает на мои письма!

- Скажи мне, ты не любишь никакого юношу?

- Но ведь я люблю ее. Мне никто не нужен. Только она.

И тут я поступила так, как никогда не поступала. Я предложила своей гостье чаю и незаметно подлила в ее чашку напиток забвения. Я думала, что ее «любовь» - просто поиск того, кто будет с ней более сердечен, чем родная мать. Теперь она об этом забудет, найдется юноша, который придется ей по душе.

65

Психотерапевтические сказки и игры

Наверно, он сумеет освободить ее сердце от тяжелого обруча, и все будет хорошо.

Девушка собралась уходить. Я вывела ее на дорогу, ведущую к ее дому, и подумала, что больше не встречу с ней. Но она вернулась. Она пришла ко мне безлунной зимней ночью, такой холодной, что даже совы не покидали своих гнезд.

Ее первыми словами были: «Странно, мне кажется, что я уже была здесь, хотя ничего не помню». Я не могла сознаться, что мы уже встречались, но я разглядывала ее во все глаза, удивляясь произошедшим в ней переменам. Ее прекрасные волосы были коротко острижены, одета она была почти по-мужски.

Горлица села мне на плечо и защебетала, но я и сама уже видела два тяжелых обруча, сковавших сердце моей юной гостьи.

- Как тебя зовут? - спросила я.

- Валентин, - тихо ответила девушка.

- Валентина?

- Да, Валентин.

- Извини, я не могу сразу понять, ты девушка или юноша?

- Это для меня не главное. Главное то, что я чувствую: мое призвание защищать слабых, опекать беспомощных.

- А чем я могу тебе помочь?

- Я не знаю, как Вы отнесетесь к моим чувствам, сама не знаю, как к ним отнестись. Я люблю одну девушку, Олесю. Очень люблю. Мне хочется заботиться о ней, опекать ее, всегда быть с ней. Когда я ее вижу, мое сердце готово выпрыгнуть из груди. Со мной, наверно, что-то не так.

Я боялась оттолкнуть Валентину и задала свой вопрос очень осторожно: «Что ты чувствуешь сейчас, когда ты об этом рассказала?»

- Беспомощность. Тупик. Я боюсь обидеть или испугать Олесю. Помогите мне!

- Я постараюсь тебе помочь, хоть это и непросто. Для любовного снадобья мне нужна первая весенняя роса, а сейчас роса старая, уже выдохлась. Придется ждать до весны. Но ты должна мне пообещать, что будешь Олесе просто подругой; будешь о ней заботиться, будешь ее оберегать, так что ей будет не на что обижаться.

- Обещаю.

- Приходи ко мне, когда первая весенняя роса заблестит на листочках примул.

66

Тексты психотерапевтических сказок

- Хорошо, я приду.

Втайне я надеялась, что весна одарит Валентину не только первой росой, но и настоящей любовью. Но опять все случилось не так, как я думала.

Холодным весенним утром, когда от черной земли поднималась влажная мгла, Валентина появилась на пороге моего дома. Я увидела, что ее юное сердечко сковывают теперь уже три обруча, один тяжелее другого. Мое сердце сжалось от жалости к девушке. «Даже если ее чувство ложное, страдания все равно подлинные», - думала я. Чем же ей помочь?»

- Ты уже видела первую росу? - спросила я.

- Я пыталась увидеть, но теперь мне нужно другое. Мне недостаточно просто дружить с Олесей.

- Почему ты так решила?

- Я встретила в лесу замечательных людей - веселых, счастливых, нарядных. Оказалось, что это придворные Королевы Сердец. Я и ее видела. Она мне позволила любить Олесю, добиваться ее

любви. Она сказала, что я не такая, как все, но не должна этого стыдиться, что я имею право на счастье!

- И ты почувствовала радость?

Валентина смутилась: «Нет, у меня очень тяжело на сердце».

- Давай поговорим! Я бы хотела рассказать тебе о Королеве, которую ты встретила. Она живет на свете много лет, занимается колдовством, иногда недобрым. Однажды она увидела в своих колдовских зеркалах, что принц Густав -сейчас он король соседней страны - собирается жениться, и решила стать его женой. Она превратилась в прелестную юную девушку, приложила все свои колдовские чары и.. потерпела неудачу. Принц Густав остался верен своей невесте Марии. Колдунья страшно разозлилась. Она сама объявила себя королевой -Королевой Сердец. Ее колдовство обращено к людям, которые хотят любить. Но действует оно не на всех, а только на тех, кто неграмотен в любви. Но ведь таких много!

- Как это можно быть неграмотным в любви?

- Ну, например, многие не умеют читать знаки любви. Они ждут, что знаки будут только такими, к каким они привыкли. Или называют влюбленность любовью.

- Понятно.

Валентина выглядела несколько сбитой с толку, но я не стала настаивать на своих разъяснениях - всему свое время.

- Так вот. Когда такой неграмотный человек попадает в сети Королевы, ему или ей не так-то просто освободиться. Они думают, что служат любви, а на самом

67

Психотерапевтические сказки и игры

деле помогают королеве в ее колдовстве. В нашем королевстве ее чаще называют Королевой Блуждающих Сердец.

- Я не знаю, кому верить, тебе или Королеве. Она ведь сказала, что со мной все в порядке.

- Но ты сама чувствуешь тяжесть на сердце.

- Да, мне тяжело, смертельно тяжело. Наверное, я скоро умру. Помогите мне, если можете!

- Я попробую, но мне придется вызвать ее на поединок. Ты отнесешь ей мой вызов?

- А что Вы ей напишете?

- Я напишу, что она может сама выбрать оружие для поединка, но тот, кто будет побежден, покинет эти края.

Валентина взяла письмо, а я осталась ждать ее в глубокой тревоге. Я боялась и того, что Королева откажется сражаться, и того, что я могу проиграть бой. Ведь тогда в нашем королевстве единственным глашатаем любви станет Королева Блуждающих Сердец. И еще я беспокоилась о Валентине. Что, если она останется в свите Королевы?

Валентина вернулась в тот же вечер. Ответ был таким: «Я - Королева, и слишком много чести для тебя сражаться со мной всерьез. Ты должна предстать предо мною и моей свитой на закате следующего дня. На турнире, посвященном любви, мы выясним, у кого из нас больше прав на эту страну. Судьями этого турнира я назначаю Валентину и ее подругу Олесю. Если они решат присоединиться ко мне, ты должна покинуть эту страну. Если тебе удастся удержать их, я и мои придворные выберем нашей столицей другое королевство»!.

- Ты знаешь, что в письме? - спросила я Валентину.

- Да, я пойду передам приглашение Олесе. До завтра!

Итак, я одна против Королевы Блуждающих Сердец и ее свиты. Но разве я действительно одна? Помогите мне, светила небесные, с любовью дарящие свет и тепло всему миру! Помогите мне вода, грозная и нежная, жертвующая свою чистоту и свежесть всему живому! Помогите мне, ветер, проникающий всюду! Помогите мне, цветы садовые и полевые, извечные знаки любви! Помогите мне, стихи и картины, все, что дышит любовью! Помогите мне, Любовь, возвестить Твои истины!

На лесной поляне, огороженной для турнира, я впервые встретила с Королевой лицом к лицу. И она, и ее свита были в изысканных нарядах, в которых преобладали голубые и розовые тона. Я успела прочесть девизы на гербах не-

68

Тексты психотерапевтических сказок

которых рыцарей Королевы. Среди них мне запомнились такие: «Любовь свободна!», «Только утро любви прекрасно!», «Берегись любви моей!».

Королева и ее свита расположились на одной стороне поляны, я на другой. Я боялась даже взглянуть на Валентину и Олесю, слушающих нас. Протрубили герольды, и в наступившей

тишине прозвенел голос Королевы:

- Я зову под свои знамена всех, кто стремится к счастью! Любовь должна приносить радость! Если радость угасла, то людям незачем быть вместе - любовь не признает обязательств! Вечно юные, прекрасные, свободные, дарите радость друг другу!

И придворные из свиты королевы кричали: «Мы с тобой! Слава нашей Королеве!»

Снова протрубили герольды.

Я должна была отразить слова Королевы.

- Я воспеваю любовь и в горе, и в радости, любовь, без которой невозможно счастье, хотя она не всегда делает людей счастливыми. Я зову к любви, которую нужно беречь и хранить, к любви длиною во всю жизнь!

На поляне было очень тихо, и все услышали резкий металлический звук. «Неужели, это лопнул обруч на сердце Валентины?!» - подумала я. Но тут снова заговорила Королева Блуждающих Сердец:

- Я обращаюсь ко всем, кто хочет слышать только голос своего сердца и зов вечного Эроса! Человек свободен выбирать своих партнеров, свою судьбу, свой пол! Любовь не признает правил! Страсть всегда права и все оправдывает! Служите ей сейчас, не думайте о будущем!

И придворные снова закричали: «Слава нашей Королеве! Отдайтесь всепоглощающей страсти!».

Не без трепета заговорила я снова:

- А я говорю не о партнерах, а о единственном любимом. Я провозглашаю любовь, которая не нуждается в оправдании! Я призываю вас к любви, которая не постыдится вовек!

И снова в тишине раздался металлический звук. Неужели, лопнул и второй обруч?

И вновь раздался голос Королевы. Теперь она говорила тихо и вкрадчиво:

- Сначала любовь - пустяк, но потом дело важное. Но на новую весну нужна и новая любовь - старый календарь не годится сегодня*.

* Сравни: Ибн-Хазм. «Ожерелье голубки».

69

Психотерапевтические сказки и игры

Я поняла, что сейчас должна сказать самое главное:

- Я говорю о любви, которая не бывает в прошедшем времени, она всегда и сейчас. Я говорю о любви, которая не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего. О любви, которая всему верит, все переносит. Любовь «долготерпит», милосердствует, сорадуется истине*. Если бы кто давал все богатства дома своего за любовь, то он был бы отвергнут с презрением**.

Наступила тишина, и вновь громкий металлический звук возвестил о том, что сердце Валентины освободилось от последнего обруча.

- Турнир закончен, - объявила Королева. - Мы с тобой никогда не пойдем друг друга. Пусть судьи решают, кто из нас победил.

- Я не встречала такой любви, о которой ты говорила, - обратилась ко мне Олеся, - но я буду искать ее, ждать и надеяться.

- А ты, Валентина, тоже будешь надеяться неизвестно на что или будешь служить мне, своей Королеве? - теперь голос Королевы звучал язвительно и в то же время властно.

- Я выбираю то, что выбрала Олеся. Давно у меня не было на сердце так легко. Уходи, оставь нас, я не признаю тебя королевой.

Придворные презрительно посмотрели на нас и, не сказав ни слова, удалились, свернув свои знамена. Только Королева, уходя, процедила сквозь зубы: «Наша борьба еще не кончена! Я буду править миром...»

И всякий раз, когда я слушаю странные жалобы влюбленных, приходящих ко мне, мне кажется, что Предводительница Блуждающих Сердец еще странствует по нашему королевству», - закончила свой рассказ волшебница.

Сравни 1 послание к Коринфянам, глава 13, стихи 4-7. Песнь Песней, глава 8, стих 7.

ч*



СКАЗКА ОБ ЭМИЛЕ И ЭМИЛИИ

У этой сказки два героя - Эмиль и Эмилия. Но сначала был один Эмиль. Он был единственным сыном герцога - богатого и знаменитого на всю страну. Балы и турниры в замках и дворцах его отца проходили не переставая. У юного Эмиля с рождения было все, что он мог бы пожелать. Только самих желаний у него не было. Балы не развлекали его, трубадуры не могли занять, турниры не интересовали. Кавалеры и дамы их двора казались ему скучными, читать он не любил. Сам себя он сравнивал с замком, ключ от которого потерял. Единственное, что немного занимало его, было рисование. Но когда он нарисовал порт-

71
Психотерапевтические сказки и игры

реты герцога Вильяма и герцогини Лауры - своих сиятельных родителей, всех придворных дам и кавалеров и всех дворцовых собак, ему прискучило и рисование. Правда, он не успел еще, как собирался, нарисовать вид из окна своей комнаты - а оттуда были видны стены замка и тропинка, поднимающаяся к лесу. Этот вид Эмиль любил и немного побаивался рисовать, опасаясь его разлюбить.

Герцог и герцогиня были очень жизнерадостными людьми. Их огорчала постоянная печаль сына, а увлечение рисованием ставило в тупик.

- Когда же пройдет хандра у нашего наследника? - спрашивали они друг у друга. - Чем нам развлечь Эмиля?

Их последней идеей был многодневный бал, на который были приглашены все сыновья и дочери дворян страны в возрасте от 15 до 19 лет. (Эмилю было 18.) На этом балу веселились, шумели, танцевали все, кроме Эмиля. Он явно скучал, но все же, исполняя обязанности хозяина, подошел к юной Эмилии, которой, казалось, тоже было скучно.

- Вы скучаете, сударыня? - спросил Эмиль

t Эмилия смутилась.

- Не смущайтесь, - добавил Эмиль, - я тоже скучаю.

- Я не люблю балов, - призналась Эмилия, - хотя это кажется странным моим родителям.

- Моим тоже, - ответил Эмиль.

Они помолчали. Эмиль с удивлением заметил, что его скука не так уж скучна.

- А что вы любите? - спросил он.

- Я очень люблю рисовать, - призналась девушка, - хотя мама говорит, что это не то, чем мне следует заниматься.
- Но ведь и я люблю рисовать, - радостно подхватил Эмиль, - давайте я покажу вам свои рисунки. В этот вечер они совсем не скучали вместе. Эмиль даже рассказал о своем замысле изобразить пейзаж, где тропинка от замковой стены убегает в лес и неизвестно куда...
- Мне иногда тоже хочется уйти неизвестно куда, - призналась Эмилия. - Мне кажется, что я, как ключик, который валяется у меня в ящике с красками; ключ есть, но в нашем замке никто не знает, от какой он двери.
- Мне кажется, мы созданы друг для друга, - сказал Эмиль.
- Да, мы так хорошо понимаем друг друга, - согласилась Эмилия.

72

Тексты психотерапевтических сказок

Их родители не стали чинить препятствия и поженили своих детей. Свадьба длилась несколько недель. Родители Эмиля и Эмилии выражали надежду, что теперь-то юные супруги не будут сторониться общества и рисовать от скуки. Лишь одно омрачало их радость: крестная Эмилии - а по доброй сказочной традиции она была феей - не появилась на свадьбе, но прислала надушенный конверт со странной надписью: «Вскрыть, когда молодые супруги поссорятся в третий раз». Но герцог Вильям и отец Эмилии, граф Эгон, решили никому не говорить о необычном подарке феи. После свадьбы Эмиль и Эмилия зажили счастливо. Они почти не расставались друг с другом - вместе гуляли, танцевали, рисовали и однажды поссорились.

Первая ссора их очень огорчила, но вскоре, помирившись, они решили не проводить вместе весь день, а встречаться, когда будет настроение.

«Мы немного устали друг от друга, - думал Эмиль, - так будет лучше».

Но оказалось, что их настроения редко совпадали: Эмилю хотелось погулять в одиночестве, а Эмилии - поговорить о новой балладе. Эмилии хотелось порисовать, а Эмилю - потанцевать с ней. И вот вскоре они опять поссорились и не разговаривали целый день. А когда помирились, Эмиль предложил встречаться в определенные часы, а остальное время располагать собой как вздумается. Но в дальнейшем им обоим это показалось абсолютно невыносимым.

- Семейная жизнь хуже казармы, - сердился Эмиль, - и зачем я согласился на утрату своей свободы?

- Это какой-то монастырь! - возмущалась Эмилия. Мне было гораздо лучше в замке моего отца!

Они поссорились в третий раз так серьезно, что Эмиль подумал: «Пожалуй, ее ключ не подошел к моему замку».

- Сударыня, мы не созданы друг для друга!

- Раз вы так считаете, я возвращаюсь к отцу, - сказала Эмилия. И тотчас возвратилась домой.

Но если до их свадьбы Эмиль и Эмилия просто скучали, то теперь их грусть, печаль, тревога и раздражительность просто не поддавались описанию. Измученные придворные и безутешные родители не знали, что и предпринять, когда отец Эмилии вспомнил о подарке феи. Вот что было в этом письме:

«Я не появилась на свадьбе своей крестницы потому, что я знаю ее судьбу и не могу ее изменить».

73

Психотерапевтические сказки и игры

Сердце Эмилии заколдовано, и замуж она может выйти только за юношу с заколдованным сердцем. Вместо радостей, горестей, красоты мира Эмиль и Эмилия видят только радости, горести и красоту самих себя. Они не способны жить вместе, так как они хотят видеть друг в друге лишь свое отражение. Им суждено расстаться и провести жизнь, скучая и тоскуя. Есть лишь одно средство расколдовать их сердца. Они могут помочь себе, если они, каждый в своем замке, не имея друг о друге известий, нарисуют друг для друга одинаковую картину. Если каким-то чудом они сумеют это сделать, то смогут соединиться вновь, понять друг друга, а после этого - и других людей. А так как поссорились они ^{ТМ}и раза, то и возможностей у них будет также три. Если ни первая, ни вторая, ни третья картины не совпадут, то судьбу Эмиля и Эмилии уже не изменить - они умрут от тоски и одиночества».

Горько заплакали родители и рассказали своим детям о письме феи, умоляя их серьезно подумать, стоит ли рисковать, пытаясь изменить свою судьбу. Может быть, лучше прожить жизнь спокойно, в привычной скуке?

Но Эмиль и Эмилия сказали родным, что жить, скучая, они больше не хотят и немедленно начнут рисовать. В тот же миг двери покоев Эмиля и Эмилии сами собой закрылись, так что никто не мог

туда войти. Только на окошке сидела волшебная птица феи - ждала первую картину. Оставшись один, Эмиль задумался: «Неужели я действительно думаю и чувствую так непохоже на других? Но разве это плохо? Эмилия должна радоваться моей необычности. Она, наверное, скучает обо мне. Нарисую-ка я свой портрет, может быть, и она рисует его». Сказано - сделано. Портрет вышел очень похожим - Эмиль отдал его птице и стал ждать ответа от Эмилии. Но когда получил ответ, огорченно вздохнул. Эмилия тоже нарисовала свой портрет. Правда, портрет этот - он был очень красив, как и сама Эмилия - Эмиль нежно поцеловал, но дверь его комнаты так и осталась закрытой.

- Но зато я теперь знаю, что именно я должен нарисовать, - сказал себе Эмиль, - я нарисую Эмилию такой, какой я увидел ее в первый раз на молодежном балу. Однако в ответ Эмиль получил свой портрет.

- Снова не совпали наши картины, - сказал глубоко расстроенный Эмиль - неужели мне суждено умереть от одиночества? И не только мне, но и ей такой юной и нежной, - вдруг понял Эмиль. Я несчастлив от рождения и принес несчастье ей, единственной, кого я полюбил. Была ли она счастлива без меня? Я помню, как она сказала, что хочет уйти неизвестно куда...

74

Тексты психотерапевтических сказок

- Я не знаю, какую картину нарисует она, - подумал Эмиль, - я не способен это угадать, ведь фея правильно подметила, что я вижу только себя. Пусть я умру, но моя последняя картина порадует Эмилию - я нарисую этот пейзаж и тропинку, ведущую в лес. Она поймет, что я думал о ней и помнил. Может быть, она простит меня.

Эту картину Эмиль рисовал долго и тщательно, и когда получил ответ, то поразился - ему показалось, что картину просто вернули ему.

- Значит, я сумел понять ее и она смогла понять меня! - воскликнул он. В этот момент дверь сама собой раскрылась. На пороге стояла Эмилия.

- Не грусти теперь, - сказала она. Но это уже совсем другая сказка...

•а,



екязка о клиразно принцессе

ч?та сказка о том, что пустяки, глупости и капризы иногда приводят к совершенно ужасным последствиям, если

Жила-была капризная принцесса Очень капризная. Она была единственной дочкой короля Бамдинии, и он ни в чем и никогда не мог ей отказать. И вот однажды принцессу поцарапал ее любимый котенок Принцесса ужасно возмутилась! Ну и что, что она пыталась засунуть котенка в кукольную коляску! Он не имеет права царапаться! Девочка побежала к папе-королю: «Я хочу, чтобы в нашей Бамдинии кошек вообще не было! Папа пытался урезонить принцессу, но

76

Тексты психотерапевтических сказок

она начала капризничать. А это... Вам очень повезло, если вы никогда не видели и не слышали, как капризничает принцесса Бамдинии! В общем, король достал из стола зеркало отрицания, подаренное знакомым чародеем, направил его на ближайшую кошку - и во всей Бамдинии в тот же миг не осталось ни одной кошки. Принцессе это необычайно понравилось, ведь она опять настояла на своем! Нечего и говорить, что после этого наша принцесса всегда начинала капризничать, когда хотела избавиться от чего бы то ни было. А избавиться она пыталась: от комаров - чтобы не зудели над ухом, от колючих кустов - чтобы не цеплялись за платье, от высокой травы, мешавшей играть в крокет, от лягушек - противные!!), от мошек и пауков - просто так, от волков, львов и тигров - на всякий слу-чай(!), от больших злых собак, от маленьких нервных собачек, от слишком высоких деревьев, заслоняющих вид из окна, от тополиного пуха, опавших листьев, грязных прудов, громко каркающих ворон, не туда текущих речек и много от чего еще.

Король, серьезно занятый своими делами, давал своей милой капризуле зеркало отрицания по первому требованию. А дел у него становилось все больше. Несмотря на то, что королевство все более напоминало парк, дела шли неважно. Коровы не давали молока, яблони не давали плодов, на полях в королевстве росло все меньше и меньше зерна и овощей. Голодные люди стали покидать королевство. Не зная, что делать, король Бамдинии позвал знакомого чародея. В шуме и треске со сверканием явился к королю чародей.

- Умоляю тебя, сделай что-нибудь для моей страны, у нас все идет плохо, скоро королевство погибнет!

- А ты не знаешь, в чем дело?

- Нет, не пойму!

- Я не люблю брать назад свои подарки, но это зеркало отрицания портит вам жизнь.

- Но ведь оно помогло избавиться от некоторых бесполезных вещей - ничего больше! Помогло навести порядок в королевстве!

- Ты хочешь помощи?

- Да, для этого я тебя и позвал.

- Прекрати пользоваться зеркалом отрицания.

- И все будет хорошо!

- Нет, теперь долго не будет хорошо. То, что уничтожено, восстанавливается медленно Но тогда у вас, по крайней мере, будет надежда.

- Помоги нам своими чарами!

77

Психотерапевтические сказки и игры

- Одни чары не сильнее других. То, что вы отрицали, я не смогу вернуть. Прощай.

- погоди! Подскажи, что мне делать с принцессой?! Ну почему она такая капризная!

- Вот хорошо, что спросил! Я ведь не отвечаю на вопросы, которых не задают, - такие уж у чародеев правила! Так вот, принцесса своими капризами проверяет твою любовь!

- Но ведь я ее люблю!

- А ты часто говоришь ей об этом? Часто гладишь ее по голове?

- В общем-то, нет, я ведь очень занят. И ...

- В следующий раз скажи, что любишь ее, прижми к себе, а капризам не потакай.

- Я попробую, спасибо тебе!

- Удачи, король!

Пришлось королю вытерпеть много-много капризов (кстати, если их вытерпеть, они не так уж страшны). И прошло много-много лет. Капризная принцесса стала уже бабушкой. А жизнь в королевстве очень медленно приходила в норму. Но когда принцессу - внучку поцарапал котенок, бабушка велела не засовывать его в кукольную коляску. Зеркалом отрицания в королевстве Бамдиния больше не пользовались. И другим не советовали.



хрябрец, боявшийся таошны-

/1 думаю, всем известна сказка о Спящей Красавице и многие помнят, как она начинается. Старая фея, которую не позвали на крестины, напророчила принцессе смерть во цвете лет, но вмешалась добрая фея и вот - укол веретена, сон на целый век и ...счастливый конец.

В нашей сказке история не так проста. Есть одно королевство, где про фей все давно забыли, никто не зовет их на крестины - ни злых, ни добрых. Добрые Феи переселились в другие края, а злая фея, обидевшись раз и навсегда, наложила на всех новорожденных одно и то же заклятье. Из-за этого заклятья все

79

Психотерапевтические сказки и игры

дети королевства, едва достигнув 13 лет, (ведь все злые феи любят число 13), начинали бояться тишины. Возникло это не сразу, ведь о заклятье они не знали. Постепенно они начинали тяготиться тишиной, шумели, смеялись, визжали, а оставшись одни, слушали музыку - как можно более громкую. Чем бы ни занимались юные отпрыски этого королевства, они прибегали к разным ухищрениям, чтобы заглушить тишину. Заклятье было наложено так хитро, что они даже не догадывались о своем страхе, а просто считали себя очень веселыми людьми, которые не терпят скуки.

Я расскажу вам об одном действительно храбром юноше из этого королевства. Храбреца звали Тацео. Он считал, что ничего не боится, и очень гордился этим, в остальном ничем не отличаясь от всех своих сверстников.

Однажды, когда Тацео было уже 17 лет, он познакомился с тремя чужеземцами, почти такими же юными, как он сам. Они весело провели вместе несколько дней, беззаботно развлекаясь. Но вот как-то вечером все они оказались на берегу моря и попросили Тацео обойтись на сей раз без музыки. «Мы будем слушать шорохи моря», - сказали чужеземцы. А встретившись на следующее утро, спросили у Тацео:

- Ты не обидишься, если мы зададим тебе вопрос о твоём королевстве?
- Нет, конечно, спрашивайте.
- Почему вы боитесь тишины?
- Боимся?! Я не люблю тишину, потому что в тишине в голову лезут никому не нужные глупые мысли.
- А откуда ты знаешь, что это глупые ненужные мысли, если ты с ними не встречаешься? В вашем королевстве всегда шумно, у вас не ценят тихой неторопливой беседы, а тем более задумчивости

наедине с собой. Почему?

Тацео не знал, что ответить. Больше всего его задело за живое предположение о том, что он чего-то боится. Распровавшись с чужеземцами, он решил проверить, действительно ли тишина его пугает. Он попробовал, запершись у себя в комнате, провести в тишине хоть один день... и сам не ожидал такого результата - оказывается, чужеземцы были правы. Но Тацео не хотел мириться с тем, что он не так храбр, как привык о себе думать. Поэтому он начал искать какого-нибудь мудрого человека, чтобы получить от него совет. Но перебирая своих родных, друзей и знакомых, он не нашел человека, с которым ему хотелось бы поговорить о тишине. (Это и не удивительно - ведь их повсюду сопровождали шум и суета.) Знакомые Тацео чужеземцы уже вернулись в свою страну, и юный храбрец решил отправиться странствовать, чтобы най-

80

Тексты психотерапевтических сказок

ти мудрого человека или чтобы самому избавиться от своего страха - там видно будет!

Странствовать ему пришлось долго. Он прошел всю страну, иногда работая, чтобы запастись едой на дорогу, иногда стараясь избегать людей. Его музыкальный ящик больше не работал, но Тацео старался отгонять тишину свистом, песенками или стуком палки по деревьям, даже разговаривал сам с собой вслух. Но по утрам, когда он просыпался под сенью леса, тишина настигала его. Бедный Тацео!

Однажды на развилке дороги ему встретился волшебный камень - он читал о таких в сказках. На камне было начертано: «Налево пойдешь - себя потеряешь, направо пойдешь - все забудешь, прямо пойдешь - найдешь то, что ищешь».

«Что я ищу? - спросил себя Тацео. - Избавления от страха. Значит, нужно идти прямо? Понятно, что направо идти не стоит, но что значит «потерять себя»? Может быть, это означает потерять все страхи? А «забыть все» значит забыть о страхах?» Немного поколебавшись, юноша все же пошел вперед. «В крайнем случае, вернусь снова к камню», - подумал он. Прямая дорога привела его в глухое место. Над ней не насвистывали птицы, да и петить не хотелось почему-то в таком мрачном месте. На третий день странствия Тацео увидел, что надвигается гроза. Он стал искать какое-нибудь укрытие. Вот небольшая пещера в горе! Юноша вошел в нее, и пещера неожиданно оказалась довольно обжитой. В глубину горы уходила подземная дорога, освещенная светлячками. Двигаясь по этой дороге, наш храбрец подошел к массивным железным воротам, которые неожиданно распахнулись перед ним.

«Может быть, там ждет меня мудрый советчик?» - подумал Тацео и смело шагнул внутрь. (Правда, ему стало немного не по себе, когда ворота почти беззвучно захлопнулись за его спиной.) За воротами было сумрачно и тихо.

- Кто здесь живет? - прокричал Тацео. Никто не отозвался, только все новые двери распахивались перед ним и захлопывались за его спиной. Двигаясь от комнаты к комнате сумрачного, причудливо обставленного дома, Тацео дошел наконец до комнаты, где увидел немолодую женщину со спокойным и серьезным лицом.

- Простите, матушка! Спасаясь от грозы, я нечаянно забрел в Ваш дом!

- А ты знаешь, кто я?

- Нет, матушка, но я прошу простить меня за беспокойство!

- Ты меня не беспокоишь. Ко мне, так или иначе, приходят те, кто выбирает прямую дорогу от волшебного камня. Я ведь волшебница.

81

Психотерапевтические сказки и игры

Она ожидала, что Тацео испугается, но храбрец Тацео назвал свое имя и попросил о помощи.

- Отдыхай до утра, ночью я загляну в свои волшебные книги и скажу, что тебе нужно сделать.

На следующее утро волшебница сказала: «По моим книгам получается, что на тебя наложено заклятье».

- Какое заклятье?

- Боязнь тишины, точнее, боязнь в тишине встретиться с самим собой. Тацео не все понял, но на всякий случай неуверенно возразил: «Я ведь не один такой!»

- Значит, вы все - рабы этого заклятья, но это не важно для тебя, ведь освободиться от такого заклятья можно только самостоятельно. А тебе для освобождения нужно совершить три подвига. О двух из них я могу тебе сказать, а третий ждет тебя дома.

- Хорошо, я попробую.

- Начинай, только, когда начнешь, отступать будет поздно. Твой первый подвиг ты можешь совершить уже нынешней ночью.
- Что нужно делать?
- Ты должен стоять на утесе над пропастью. Какие бы голоса тебя ни звали, ты должен оставаться на месте, иначе погибнешь! И отвечать им тоже не стоит, труднее будет устоять. И вот Тацео стоит над пропастью. Сладкие, манящие, дружелюбные голоса обещают ему развлечения, приключения, веселье. Зовут с разных сторон. Стоит Тацео на утесе, когда становится совсем невмоготу, руками уши зажимает. Простоял до утра и впервые в жизни тишине обрадовался. Снова к волшебнице вернулся.
- Молодец, Тацео! Правда, второй подвиг будет посложнее первого. Следующую ночь ты должен провести в чаще леса. Это не простой лес - в нем мысли становятся реальностью.
- Но ведь это хорошо, - обрадовался Тацео.
- Не всегда, - возразила волшебница. - Мысли ведь разные бывают. Чудища, в которые превратятся некоторые из твоих мыслей, будут за тобой охотиться. Они слепые, правда, слышат очень хорошо. Будут тебя звать, между собой переговариваться, но если ты ни одним звуком себя не выдашь, они тебя не достанут.
- А сразиться с ними нельзя?

82

Тексты психотерапевтических сказок

- Сражаться придется, если они тебя обнаружат, но только их может быть очень много, не по силам это тебе окажется. Если выдержишь, несмотря на то что они будут тебя искать, затаишься, не выдашь себя, - это будет достаточным подвигом, главное, что ты их увидишь. Тяжело пришлось в эту ночь Тацео. «Неужели у меня такие мысли - лохматые, когтистые, отчаянные, неправильные, какие-то грязные?!» Особенно огорчили Тацео полупрозрачные студенистые расползающиеся чудища, лениво поглощающие все вокруг. Только желание стать настоящим храбрецом помогло ему не поддаться ужасу и отчаянию и не выдать себя - уж очень кошмарными были слепые чудища. Опасность его подстерегала немалая. Правда, среди неприятных Тацео образов был один очень симпатичный. «Интересно, какая моя мысль превратилась в этого милого зверька?» - недоумевал Тацео. Маленькое пушистое существо безмолвно терлось о колени юноши. Когда наконец наступило утро, кошмары рассеялись. Когда Тацео уходил из леса, пушистый малыш шел за ним следом. «И в эту ночь тишина оказалась мне другом», - подумал юноша. Утром он пришел поблагодарить волшебницу.
- Я вижу, ты уже немного подружился с тишиной, - догадалась она. - Но еще не полюбил ее.
- Полюбив тишину, наверно, нужно оглохнуть или замуровать себя в подземелье!
- Тацео, ты пока не понял, что настоящая тишина может быть внутри тебя самого. Существуют звуки, музыка, которые не разрушают эту тишину, а делают ее глубже. Сейчас отправляйся домой. Я дам тебе все необходимое в дорогу, чтобы ты мог быстро вернуться домой и приступить к своему третьему подвигу. И еще я дам тебе шкатулку. Если ты не будешь знать, как поступить, загляни туда.
- Посоветуйте, как нужно обращаться с этим зверьком - я раньше никогда таких не видел, - попросил Тацео.
- Никто его раньше не видел, ведь он появился на свет сегодня ночью. Наверно, он воплощает какую-то из твоих очень нежных и застенчивых мыслей. Кажется, он не любит большого общества, но может быть тебе хорошим товарищем. Как ты его назовешь?
- Думаю, Лесовичком, раз он появился на свет из леса.

Еще раз поблагодарил Тацео волшебницу и отправился домой. Обратный путь показался юноше несложным, Лесовичок скрадывал его одиночество, но Тацео все чаще вспоминал своих друзей и понял, что успел по ним соскучиться. Но вот они встретились!

83

Психотерапевтические сказки и игры

- Где ты пропадал? - спрашивали его и, не дождавшись ответа, наперебой приглашали развлечься.
- Ты какой-то вялый, тебе необходимо встряхнуться! - слышал он от большинства своих приятелей. Очень скоро Тацео почувствовал, что ему чего-то не хватает. «Может быть, тишины, - улыбнулся он. - Тишины я теперь, кажется, не боюсь, привык к ней в путешествии. И думается в тишине хорошо.... Все мои компании немного шумные. Приятели все время куда-то тащат, тормозат, а

мне не всегда хочется развлекаться! И Лесовичок скучает, когда долго дожидается меня в одиночестве. А в чем должен состоять третий подвиг, я пока не знаю. Наверное, пора заглянуть в шкатулку».

В шкатулке оказался портрет волшебницы. «Надо же, как живая!» - подумал Тацео. Вдруг портрет улыбнулся, волшебница посмотрела на Тацео и сказала: «Для того чтобы приблизиться к третьему подвигу, научись говорить «нет», хотя бы иногда!» Юноша не успел ничего спросить, как изображение поблекло, потом почти исчезло, и шкатулка захлопнулась. Хотя видение оказалось слишком кратким, Тацео почувствовал в себе новые силы. «Что ж, пойду готовиться к подвигу!» Теперь, встречаясь с приятелями, Тацео иногда соглашался идти с ними, иногда говорил «нет», когда идти не хотелось. А когда он оставался один, то раздумывал о прощальных словах волшебницы и все чаще искал в горах или в лесу те звуки, которые углубляют тишину. Лесовичок тоже прекрасно чувствовал себя в таких походах и как будто поддерживал поиски Тацео. И хотя юноше казалось, что он ничего не нашел, не понял, не услышал, возвращался он из таких походов каждый раз чуть-чуть иным. Тацео казалось, что в нем поселился родник, который по каплям пропитывает его и все клетки его тела, а может быть, и души, меняются, напоенные этим тихим родником. Иногда он пытался посвятить в свои поиски друзей. Не все его понимали, но иногда непонятная тревога и светлая легкость его слов задевала и их... И некоторые из друзей Тацео начинали чувствовать призыв тишины.

Мы оставим Тацео сейчас, когда он живет в ожидании подвига, потому что сказка всегда кончается хорошо, а ожидание подвига - это очень хорошее дело. К тому же самое хорошее у Тацео еще впереди.



ПРИНЦЕССА, КОТОРАЯ НЕ ХОТЯ УЧИТЬСЯ

В некотором царстве, в некотором государстве, в столичном городе стоял королевский дворец. Во дворце жили король Альберт, королева Тинадора и их дочь, принцесса Алевтина (или Аля, как звали ее родители, придворные и даже слуги). Алевтиной принцессе звали только гувернантка мисс Тезаурус. Тезаурус на древнем языке означает «сокровище», и гувернантка действительно была настоящим сокровищем. Она знала все на свете и пыталась научить принцессу тоже знать все на свете. А в том королевстве считалось очень важным, чтобы принцесса хорошо училась. Первое, что спрашивали родители, когда видели Алю: «Какие у тебя оценки?»

85

Психотерапевтические сказки и игры

Принцессе это очень обижало, но разве родителям что-нибудь докажешь? Кстати, оценки у Али были разные. Ей часто было очень скучно слушать уроки. Ну для чего, например, нужно учить

великанский язык, когда ни одного великана Аля никогда не видела? Зачем изучать жизнь священных пауков, когда последний священный паук, считавшийся еще живым, упал в дворцовый колодец (колодец после этого заколотили крышкой и никогда им не пользовались).

Родители и мисс Тезаурус считали принцессу Алевтину не очень способной и довольно ленивой, постоянно усаживали ее за уроки. Бедная принцесса усиленно зубрила непонятные ей правила языка великанов, астрологические таблицы и алхимические тексты, и все для того, чтобы ответить на вопросы строгой мисс Тезаурус хотя бы на твердую тройку. А у принцессы Алевтины тоже были вопросы (и не только о том, зачем нужно учить язык великанов). К сожалению, на эти вопросы никто не отвечал: король был слишком занят, королева посылала за ответом к мисс Тезаурус, а та говорила, что все это глупости, которые лезут Алевтине в голову от безделья.

Вопросы у Алевтины были, например, такие:

«Откуда известно, что планеты, звезды и созвездия называются именно так, если там еще никто не был? Почему считается аксиомой, что философский камень превращает все металлы именно в золото, если никто этого камня пока не изобрел? Скучно ли кошке целый день сидеть одной, дожидаясь Алю с занятий, или кошки не умеют скучать? А если она скучает, не понимая, что скучает?»

«Хорошо кошке, - думала иногда Аля, - ей учиться не надо».

После того как принцесса задала изумленной гувернантке вопрос про кошку, мисс Тезаурус не выдержала и пожаловалась ее родителям. Король с королевой призвали к себе свою дочь и сказали ей:

- Дорогая принцесса, мы очень огорчены, что ты недостаточно хорошо учишься. Мисс Тезаурус - очень знающий и опытный педагог, она так старается тебя всему научить, а у тебя такие плохие отметки.

- Я стараюсь, - робко проговорила Аля.

- Тебе пора узнать, почему мы так обеспокоены твоей учебой. Древнее пророчество гласит, что благодаря тебе наше королевство может быть избавлено от серьезной опасности. Ты десятая принцесса нашего дома. Ты и юный принц, который станет твоим женихом, либо победите опасность, грозящую всей стране, либо все королевство погибнет. Мы не знаем, когда это произойдет, и стремимся подготовить тебя к тому, что может случиться. Учись получше, дорогая принцесса, ведь никогда не знаешь, что тебя ждет в жизни.

86

Тексты психотерапевтических сказок

Грустно слушала родителей Аля. Мало того, что нужно учить какие-то непонятности, так еще и пророчества ей не хватало. И обидно было думать, что родители заботятся вовсе не о ней, не о ее интересах и делах. Но Аля была доброй девочкой и не хотела погубить свою страну.

- А что еще сказано в пророчестве? - спросила она.

- Там сказано, что спасение зависит и от того, кого ты сама выберешь в мужа, - ответила ей королева.

- Хотя это и против обычаев, - добавил король.

- Тогда мне еще нужно учиться и тому, как выбрать жениха, - сказала Аля, - а этому мисс Тезаурус не сможет меня научить.

- Этому не учатся, - сердито ответила мать, - мисс правильно говорила, что у тебя ветер в голове. Иди и старайся учиться тому, что положено.

И принцессе ничего не оставалось как учиться, тому, что положено.

Когда принцессе исполнилось семнадцать лет, она могла без запинки ответить на любой вопрос и была признана получившей все образование. Об этом событии протрубили глшатаи во всех ближайших королевствах. Это делалось для того, чтобы принцы, которые также получили все образование, могли приехать ко двору, чтобы попытаться завоевать сердце принцессы. Претендентов на сердце Али оказалось очень много. Двое первых - Лев и Эдуард - были близнецами, оба они были очень образованными, красивыми, стройными и оба мгновенно влюбились в Алю.

- Как же из них выбирать, ведь они совсем одинаковые, - думала принцесса. И тут появился принц Антон. Он был младшим сыном соседнего короля, и принцесса иногда встречала его на детских королевских праздниках. Он всегда был довольно милым, но не выделялся ничем, кроме своей неловкости.

- Если бы он не был принцем, его прозвали бы недотепой, - думала Аля, - где ему победить опасность, угрожающую стране! А может быть, пророчество ошиблось?! Или относится не к

десятой, а, скажем, к одиннадцатой принцессе?!

Но, к сожалению, пророчество относилось именно к невезучей Але. Вот что случилось в одно злосчастное утро. Все королевство переполошилось: над городом к королевскому дворцу летел громадный дракон. Он уселся в дворцовом саду на заброшенный колодец, загородив своим хвостом все входы в сад, и неожиданно сказал человеческим голосом:

- Я хочу видеть принцессу!

Принцы Лев, Эдуард и Антон попытались вызвать дракона на бой, но дракон не обратил на них никакого внимания. После недолгого раздумья принцесса набралась храбрости и вышла в сад. Дракон показался ей нестрашным.

87

Психотерапевтические сказки и игры

- Я слышал, что ты получила все образование, - сказал Дракон.

- Так говорят, - ответила Аля, - но я не знаю ответов на многие вопросы. Может быть, ты знаешь?

- Я знаю ответы на многие вопросы, но не на все отвечаю, - важно сказал Дракон и зевнул, - а что ты хочешь узнать?

- Ну, например, скучает ли кошка, если она не знает, что такое скука, и еще...

- Кажется, ты сама очень хорошо знаешь, что такое скука, - неожиданно перебил ее Дракон.

Аля почему-то почувствовала к Дракону доверие, и ей захотелось поговорить с ним по душам.

- Мне всегда скучно, и даже никому нельзя сказать об этом, - разоткровенничалась она и оглянулась на дворец. Ко всем окнам припали люди, пытаясь увидеть, что происходит.

- Родители теперь, когда я кончила учиться, даже не знают, о чем меня спросить, а принцы... Мне так скучно, что я даже не знаю, зачем жить! Правда, говорят, что я должна спасти королевство... Я даже думала, что если ты меня съешь, то...

- Я не ем людей, - опять перебил ее Дракон и засмеялся, - а вот избавить тебя от скуки я могу, но при одном условии.

- Каком?

- Если ты скажешь мне, зачем вообще жить!

- Мне?

- Тебе, мне, кому угодно, - проворчал Дракон, - иначе говоря, в чем смысл жизни?

- Мне иногда казалось, что он должен быть, - ответила Аля, - но...

- Я подожду здесь твоего ответа три дня, - сказал Дракон, - подумай или спроси у кого-нибудь, если хочешь.

- Спасибо, я приду, как только узнаю!

Дракон улыбнулся в ответ, и Але понравилась его улыбка.

Когда Аля вернулась во дворец, ее окружила толпа придворных. Все пытались узнать, чего требует Дракон и чем он угрожает королевству. О том же спросили Алю и ее сиятельные родители.

- Дракон дал мне три дня, чтобы выяснить, в чем смысл жизни, и разрешил спрашивать у всех, - ответила Аля, - Скажите мне, в чем он?

88

Тексты психотерапевтических сказок

- А если ты не скажешь через три дня, что будет? - снова спросил король, и Аля с огорчением подумала, что родители никогда не отвечают на нужные вопросы.

- Я пока не знаю. (Король Альберт, в свою очередь, подумал, что его дочь никогда не отвечает так, как ожидаешь.)

- Ну, тогда спроси всех мудрецов, придворных, принцев.

- Я их спрошу, но что ты думаешь об этом, папа? Король ответил не задумываясь:

- Смысл жизни в том, чтобы хорошо управлять королевством и остаться в истории как мудрый и достойный правитель.

- А ты что скажешь, мамочка?

- Ну, конечно, в том, чтобы быть достойной своего королевского звания, - ответила королева.

Аля задумалась и невольно проговорила вслух:

- Но как же быть тем, кому не нужно управлять королевством? В чем они должны видеть смысл жизни?

- В том, чтобы быть достойными подданными, выполнять свое предназначение, тогда в королевстве все будет в порядке.

- Я пойду спрошу еще кого-нибудь, - сказала Аля.

- Спроси, - король озабоченно посмотрел ей вслед. - Какие странные вопросы теперь задают драконы! К чему бы это?

Аля за один день обошла почти весь дворец.

- Смысл жизни в том, чтобы учиться, - сказала мисс Тезаурус, - я удивляюсь, как ты еще не поняла этого.

- А учиться зачем?

- Чтобы все знать, конечно, - ответила мисс.

- Смысл жизни в том, чтобы стать генералом, - сказал ей молоденький лейтенант.

- Смысл жизни в детях, - сказала жена садовника, - а потом у них будут свои дети.

- А для меня смысл жизни в том, чтобы вырастить прекрасный сад, - сказал садовник, - даже тогда, когда меня не будет на свете, люди будут гулять в саду и вспоминать меня добрым словом.

- Смысл жизни в том, чтобы совершать великие подвиги ради тебя, прекрасная принцесса Алевтина, наша дама сердца! - сказали принцы Лев и Эдуард. - Давай мы убьем дракона!

89

Психотерапевтические сказки и игры

- Ни в коем случае, я вам запрещаю! - закричала Алевтина. Принц Антон сказал:

- Смысл моей жизни в любви к тебе, дорогая Аля, ты преобразила мою жизнь, сделала ее прекрасной. Я всегда буду любить тебя!

Много еще ответов услышала Аля, но ни один не показался ей стоящим того, чтобы идти с ним к Дракону.

- Что же мне делать? - думала она.

И на второй, и на третий день она снова и снова обходила знакомых и незнакомых ей людей.

Многие говорили, что никакого смысла жизни вообще нет и быть не может, что нужно просто жить. Другие пугались Алиного вопроса и говорили:

- Буду я еще об этом думать! У меня столько дел!

Или говорили, что об этом должны знать мудрецы, философы. Мудрецы же показывали Але целые горы книг, посвященных этому вопросу, и сердились на Дракона, который требовал простого ответа.

Грустная и уставшая пришла Аля к дракону вечером третьего дня.

- Ну как, узнала? - спросил он, и от его веселого голоса Алину усталость как рукой сняло.

- Ты знаешь, все говорят разное, я даже не думала, что это такой сложный вопрос. Почему-то все, что мне говорили другие, не подошло.

- Ты умница, несмотря на все свое образование. На этот вопрос каждый должен ответить сам. Чужие ответы не подходят.

- Что же мне делать? - спросила принцесса.

- Я думаю, что тебе стоит поискать ответ, - ответил Дракон, - через год я снова навещу тебя и мы поговорим. До свидания, Аля!

- Подожди, а ты не знаешь, от какой опасности я должна спасти себя и королевство?

- Конечно, знаю, - улыбнулся Дракон, - от опасности жить и управлять королевством, не зная в чем смысл жизни.

И Дракон улетел.



СКАЗКА О ФЕЕ

/Хллла-была Фея, такая забывчивая, что она забыла не только, как ее зовут, но и то, что она - фея. Однажды утром Фея вышла из дому и подошла к цветущему лугу. «Здравствуй, Цветок», - обратилась она к луговому колокольчику.

Колокольчик сразу обрел голос и ответил фее: «Здравствуй, Цветок!». (Дело в том, что цветы знают только о цветах. Может быть, еще немного о бабочках и пчелах, но имена они дают только цветам.)

И фея стала цветком. Вместе с другими цветами она радовалась солнцу и летнему дождю, ждала росы и улыбалась ветерку. Она разговаривала с другими

91

Психотерапевтические сказки и игры

цветами, и они охотно ей отвечали, ведь они обретали способность говорить тогда, когда к ним обращалась фея. Но приближалась осень. Цветы стали увядать, уходить в землю, рассеивать семена. И фея поняла, что она не цветок.

На лугу паслись олени.

«Кто вы?» - спросила фея.

- Олени, конечно, как и ты, - ответила фее олениха с прекрасными темными глазами. (Дело в том, что олени не замечают в жизни ничего, кроме своего стада и зеленой травы. Знают они, конечно, и о волках, но имена дают только оленям.) -Мы очень красивы, мы счастливы на этом зеленом лугу!

И фея стала оленем. Вместе с другими оленями она пила прозрачную воду из ручья, грелась на солнце, чтобы оно расцветило спину своими зайчиками, наслаждалась зеленой травой и тенью деревьев в полдень. Наступила зима. Оленье стадо ушло в горы. Они скакали по склонам, пили воду из водопадов. Олени-самцы устраивали турниры, а самки смотрели на них, размышляя о слабых нежных оленятах в пятнистой шубке.

И фея поняла, что она не олень. Она жила среди камней, и камни становились поющими и драгоценными. Она жила среди рыб, и рыбы становились золотыми и говорящими. Сейчас она живет среди облаков.

Эта сказка не окончена. Сказка продолжается.



ПРИНЦЕССА А ФЕЯ ШБОЧЕК

/1 хочу вам рассказать грустную сказку об одинокой принцессе. Принцессу звали Марианной, и она была очень-очень одинока во дворце, где жили ее отец, мать, брат, пятьсот придворных и две тысячи слуг, мудрецов и поэтов. Отец принцессы - король Марк - давно разлюбил свою супругу и одаривал своим вниманием то одну, то другую придворную даму. Однажды, поймав грустный, потерянный взгляд принцессы Марианны, он подошел к ней, погладил ее по голове - этого уже давно не случалось - и сказал: «Когда ты повзрослеешь, ты поймешь меня. С твоей матерью невозможно жить».

93

Психотерапевтические сказки и игры

Мать принцессы - королева Аманда - была всегда печальна и почти всегда обижена на весь белый свет. Ее положение не позволяло ей жаловаться на судьбу, что служило для нее дополнительным источником огорчений.

Когда принцесса Марианна была маленькой, ей казалось, что она в чем-то провинилась, что родители ссорятся из-за нее. Она даже спрашивала об этом своего старшего брата Людовика. «Ты ничего не понимаешь, не нужно приставать к взрослым», - вот то единственное, чего добились от него принцесса Марианна.

Когда принцесса повзрослела, ей, напротив, стало казаться, что именно родители виноваты в ее одиночестве, она часто упрекала свою мать и с раздражением смотрела на всех юных принцев, являвшихся просить ее руки.

«Они такие же, как мой отец», - думала Марианна.

В общем наша одинокая принцесса не была счастлива, но ничего не делала, чтобы изменить свое положение, пока однажды утром ее не навестила крестная мать - Фея бабочек.

Фея появилась со свитой из сотен разноцветных бабочек. Они водили хороводы вокруг ее головы, садились на шлейф пышного платья, а самые красивые трепетали на ее плечах и груди, как драгоценные украшения.

- Милая крестница, я давно хотела с тобой поговорить. Тебе уже восемнадцать лет, а по человеческим меркам - это подходящая пора для замужества. Почему ты не выберешь себе в мужа какого-нибудь юного принца?

- Я не верю мужчинам, - сказала Марианна, - они говорят, что любят, но ведь и мой отец когда-то говорил об этом моей маме, и вот что из этого вышло...

- Да, так бывает, - сказала Фея. - Ну а ты, Марианна, кого-нибудь любишь?

- Я не знаю, - ответила девушка, - мне иногда кажется, что я жить не могу без кого-то из принцев,

когда мы танцуем вместе на балу. А на следующее утро мне уже не хочется даже смотреть на него. Я думаю, что моя мама тоже любила. Но разве любовь может пройти? Скажи мне, крестная.

- Все зависит от того, что вы называете любовью, - сказала Фея. - Мы, феи, любим не так, как вы, смертные; но я живу среди людей давно и многое видела. Я знаю, что бывает такая любовь, которая не проходит. Любовь нежная и верная, любовь, которая прощает и умеет проявлять терпение, любовь великодушная и преданная. Но вы, люди, очень странные существа и часто у вас одно и то же слово обозначает совершенно разные вещи: простое волнение в кро-

94
Тексты психотерапевтических сказок

ви, желание не быть в одиночестве, привязанность, привычку, власть, да мало ли что еще...

- А как узнать настоящую любовь? - спросила принцесса. - Я хотела бы любить и быть любимой только так.

- Это трудная любовь. Она требует терпения и сочувствия, она не всегда веселая. Но я знаю, что люди, умеющие так любить, считают это чувство важнее самой жизни.

- Помоги мне, крестная, - взмолилась Марианна, - я хочу научиться этой трудной любви!

- Я не умею учить любви, - сказала она, - но я могу, если ты хочешь, показать тебе твои чувства.

- Да, конечно хочу! - согласилась Марианна.

Фея взмахнула волшебной палочкой, и вокруг головы принцессы закружилась стайка прехорошеньких светлых бабочек.

- Они покажут тебе твои чувства, - сказала Фея.

- Как? Что я увижу?

- Вот сейчас тебе любопытно, и они - слегка голубоватые. Другие чувства - другой цвет.

- А любовь?

- Если ты полюбишь по-настоящему, увидишь только одну ярко-алую бабочку.

- Спасибо, крестная, - сказала Марианна, думая, что крестная могла бы и поосновательнее позаботиться о ней, - теперь, по крайней мере, мне не грозит сказать кому-нибудь «Да!» без любви.

- Я навещу тебя снова, - пообещала Фея. - Ты скажешь мне, пошел на пользу ли тебе мой подарок. Теперь принцессу Марианну повсюду сопровождал легкий хоровод бабочек - подарок Феи. Они бывали розовыми, желтыми, лазурными, зелеными и оранжевыми. Однажды, когда принцесса позавидовала красоте и изяществу одной придворной танцовщицы, бабочки стали ядовито-болотного цвета. Но не было ни одной алой!

- Как грустно! Бедная я, бедная - думала Марианна, может быть, все мои кавалеры тоже не умеют любить и поэтому не вызывают любви. Или это мои родители виноваты?

Однажды, разговаривая с матерью, принцесса горько сказала, что не умеет любить.

95

Психотерапевтические сказки и игры

- Бедная моя девочка! Наверное, это я виновата, что ты такая недоверчивая и замкнутая! Ты страдаешь из-за меня и своего отца Прости меня, дочка!

- Мамочка, не нужно так говорить! Ты - самая лучшая мама в мире! Я тебя обидела - не плачь! Когда Марианна уходила, прекрасная лиловая бабочка села к ней на ладонь На следующий день снова пожаловала в гости Фея

- Ну, как тебе живется, крестница? Каковы цвета твоих бабочек?

- Очень разные, крестная Я видела розовых, голубых, оранжевых, лазурных И один раз лиловую Но ни одной алой Может быть, мне бы помогло, если бы я видела чувства моих кавалеров?

- Нет, Марианна, этого я делать не буду У нас, фей, тоже есть свои правила Но я так рада за тебя, милая! Поверь, если к тебе прилетела лиловая бабочка, то недолго дожидаться и алой



история о прощсе, который носок

/1 рассказывала Вам о принцессе Марианне⁷ Ее родители - король и королева - жили врозь, и девочка чувствовала себя очень одинокой

Старшего брата принцессы звали Людовиком, но гораздо чаще пятьсот придворных, две тысячи поэтов, слуг и мудрецов называли его «Принц в маске»

Дело в том, что когда родители принца ссорились, а это бывало довольно часто, они старались, чтобы принц ничего не замечал Принимая своих гостей и устраивая торжественные приемы, они всегда играли роль примерных супругов И принц, которого отношения родителей ранили в самое сердце, тоже

97

Психотерапевтические сказки и игры

решил никому не показывать своих чувств. Он надел на лицо маску из желтого шелка, и никто во дворце никогда больше не видел его лица. Маски, которые носил Людовик, иногда менялись, но неизменным оставалось решение Людовика: «Я ни с кем не откровенничаю - мне никто не нужен!»

Сначала принц скрывал под маской свою боль, но постепенно ему понравилось положение человека, о котором никто ничего не знает. На вопросы родителей и друзей он всегда отвечал: «У меня все превосходно!». От ласк сестренки отмахивался: «Не приставай ко мне!»

Мало-помалу «Принц в маске» растерял и тех друзей, что у него были. И тогда он решил, что теперь ничто не удерживает его во дворце. Заперев дверь своей комнаты, он снял маску и посмотрел в зеркало. На него смотрело красивое незнакомое лицо. И принц решился.

Никого не известив, ни с кем не простившись, принц отправился странствовать. Во дворце отсутствие принца наделало большой переполох. Все стражники твердили, что «Принц в маске» из дворца не выходил. А все люди, посланные на поиски принца, вернулись ни с чем: они даже не знали, как спросить о пропавшем принце, как описать его наружность.

А принц шел вперед, не зная цели, не строя планов. Он был без маски, но, к его удивлению, все обращались к нему так отчужденно, как будто он по-прежнему скрывал свое лицо. Неудивительно, ведь он все так же скрывал свои чувства.

И вот однажды принц оказался в одном странном городе. Как только поздним вечером он постучался в ворота гостиницы, ему открыли, но тут же, как будто чего-то испугавшись, захлопнули перед ним ворота. Так было и во второй гостинице, и в третьей. Рассвет застал его на городской площади. И тут два стражника в масках накинулись на принца, связали его и поволокли

за собой. Некоторое время спустя принца привели во дворец, где человек в короне и в маске грозно спросил его:

- Как ты посмел дерзко нарушить наши обычаи?
- Простите меня, я чужеземец и не знаю, в чем я провинился, - ответил принц.
- Ты оскорбил жителей нашего города, появившись на улице с открытым лицом, и будешь наказан за это.
- Поверьте мне, я с большой радостью подчинюсь обычаям вашего города. На родине меня даже называли «Принц в маске».
- Я рад, что вы - принц! Уже давно ни один принц не приезжал в наш город. И теперь я знаю, как мне поступить с вами. Завтра вы предстанете перед

98

Тексты психотерапевтических сказок

нашей принцессой. Если вы сумеете в течение трех дней покорить ее сердце, то станете ее мужем. Если же принцесса откажет вам, то утром четвертого дня вам отрубят голову.

И говоривший позвал: «Эй, стража! Дайте ему маску и отведите к принцессе».

Принцесса Леонора, которой представили Людовика, была высокой, белокурой и стройной. Ее лицо скрывала белая маска.

- Прекрасная незнакомка, я рад случаю, который привел меня в ваш город!
- А откуда ты знаешь, прекрасна я или нет? - насмешливо спросила принцесса. - И не очень-то похоже, что ты радуешься, ведь мой отец сказал, что отправил тебя ко мне в наказание и под угрозой казни.
- И неужели вы, принцесса, будете столь жестокосердны, что погубите меня?
- Законы нашего королевства гласят: если какой-нибудь принц хочет жениться на принцессе, он должен представиться ей и ухаживать за нею. Но если в течение трех дней его ухаживания будут безуспешными, то его казнят. Но за первого, второго или, в крайнем случае, третьего по счету принца принцесса обязательно должна выйти замуж, иначе их казнят вместе, как казнили мою старшую сестру год назад.
- Да? Почему же она...
- Ей не особенно понравились два первых жениха. А третий жених оказался уродливым трехсотлетним колдуном, так что она предпочла умереть.
- А сколько женихов уже было у тебя, Леонора?
- С тех пор ни один принц и носу нам не казал, так что ты - первый.
- Какой ужасный закон!
- Да, я попробую его изменить, если стану королевой. Но почему же ты не ухаживаешь за мной? Расскажи мне о себе, о своем королевстве!
- В моем королевстве люди не носят масок, хотя я иногда носил...
- Странный обычай! Ведь без маски вы видите и то, что человек предпочел бы скрыть. И сами ничего не можете скрыть друг от друга...
- А что, так необходимо что-то скрывать? Сейчас, когда твоя маска скрывает твое лицо, я даже не знаю, хочется ли мне ухаживать за тобой... И если предположить, что ты можешь принять мои ухаживания, то не раскаешься ли ты потом - ведь и ты меня не знаешь?
- Так что же мне делать? Мне с детства говорили, что показывать свое лицо неприлично.
- Конечно, тебе тяжело довериться мне. Ведь у меня нет выбора, Леонора, а тебе ваши законы оставили еще две возможности.

99

Психотерапевтические сказки и игры

- Подойди к бассейну, Людовик, и сними маску и смотри в воду. Тогда и я смогу увидеть тебя.
- И ты тоже сними маску, Леонора...
- Теперь мне не жалко умереть, Леонора! Я узнал, что такое любовь, я видел самую прекрасную девушку в мире. Ты не просто прекрасна, ты, как утренняя заря, освещаешь все своей красотой. Твоя улыбка робкая и нежная, как... как подснежник... Мне кажется, твои глаза смотрят ласково. Смотри, смотри на меня, Леонора!
- Мне кажется, что ты говоришь правду. Твои глаза не лгут. Я очень рада, что мне не придется никого посылать на смерть.
- Но теперь я мечтаю не только о жизни, я мечтаю о твоей любви.
- Это все слишком быстро. Но мне кажется, что ты какой-то особенный, мне даже не стыдно смотреть тебе в лицо... А ты сможешь жить в Королевстве масок?

- Я согласен жить только там, где будешь ты, Леонора! Но ведь мы с тобой не будем носить маски?!
- Мы - нет! А когда-нибудь, может быть, и все другие в нашем королевстве.
- Да, мы будем так счастливы, что они поймут...
- Мы уже счастливы, Людовик!
- Да, Леонора!

Так закончилась история о Принце в маске. А о Королевстве масок история впереди.



Или-был мальчик. Звали его Георгием в честь знаменитого героя. В каком королевстве он жил, он просил меня не рассказывать, так как он и сейчас там живет после своих странствий. Пока Георгий был мальчиком, все было как обычно: он играл, шалил, возился с друзьями, родителей иногда слушался, иногда нет; иногда он был веселым, иногда грустным, учиться не очень-то любил, но любил придумывать всякие необыкновенные истории и мечтал, как и Святой Георгий, победить когда-нибудь злого дракона или другое чудовище. Но когда он подрос, он сам неожиданно для себя стал превращаться в злого дракона или

101

Психотерапевтические сказки и игры

другое чудовище. Да, мальчик Георгий исчезал, а на его месте появлялось злое существо, которое хотело драться, шуметь, обижать всех, особенно родителей, разбивать и расшвыривать все, что попадалось ему на дороге. При этом чудовище чувствовало себя обиженным на весь свет. И только тогда, когда оно, вдоволь поиздевавшись над всеми, уходило, возвращался удивленный и испуганный мальчик Георгий. Первое время, чувствуя приближение чудовища, Георгий старался убежать подальше, туда, где его никто не знал. Каждый раз, когда чудовище исчезало, мальчик надеялся, что он навсегда освободился, хотелось забыть о поведении чудовища, даже не верилось, что можно быть таким. Но однажды злой дракон сломал несколько деревьев на соседней улице, с невероятной силой разнес красивую беседку, а на сломанной скамейке расписался со всех сторон: «Пятиглавый дракон ОРГ». Теперь Георгий уже не надеялся, что чудовище исчезнет. Он решил посоветоваться со своим отцом. Стыдясь и огорчаясь, он поведал отцу о своих превращениях. Но отец неожиданно сказал:

- Я все собирался предупредить тебя об этом, Георгий, но надеялся, что это тебя не коснется. Из уроков истории ты знаешь, что не только Святой Георгий, но и другие рыцари сражались в нашем королевстве с драконами и чудовищами. И иногда им случалось проиграть решающий бой. Некоторые из них погибали, а некоторые соглашались... соглашались - как бы тебе сказать, ведь

об этом в учебниках истории не написано - повиноваться драконам и помогать им. И, быть может, поэтому в нашем королевстве часто случаются такие превращения.

- Что же мне делать? - спросил Георгий. - Я не хочу быть драконом!
- Многие из наших юношей пытались бороться с этими превращениями. Например, мой старший брат.
- Дядя Александр?
- Да. Он заявил, что убьет своего дракона, как только тот покажется ему на глаза.
- Я никогда бы не подумал, что он способен на такое. Он мне всегда казался таким угрюмым и скучным человеком. Он всегда такой «правильный», ты только не обижайся, папа.
- Это действительно так. Он стал скучным и «правильным», когда убил в себе дракона.
- А ты, папа? Тебе тоже угрожали превращения?
- Да, Георгий, - сказал отец, опустив глаза.
- И как ты победил?

102

Тексты психотерапевтических сказок

- Я запер на замок свое чудовище. Иногда оно ворочается и рычит, но я стараюсь, чтобы никто об этом не догадывался.

«Бедный папа!» - подумал Георгий.

- А как поступить мне? Я думаю, ты мне что-нибудь посоветуешь, у тебя есть опыт...
- Нет, Георгий, я не вправе давать тебе советы, ведь я не очень-то преуспел в борьбе со своим чудовищем. Но ты уже не мальчик. Я слышал, что на свете есть мудрецы...
- Папа, а что, если не бороться, может быть, дракону надоест приходить?
- Я знаю о таких случаях, мой мальчик. Дракону, если с ним не борются, незачем и уходить. И тогда в мире становится одним драконом больше.
- Папа, помоги мне собраться. Я отправлюсь искать мудреца, чтобы он подсказал мне, как победить дракона Орга.

«Может, мне удастся найти мудреца, который и отцу поможет бороться с драконом», - мечтал Георгий.

Георгий простился со своими родителями и отправился на поиски мудреца. Долго ли, коротко ли он странствовал, не одно превращение он испытал за это время, у каждого встречного спрашивал, не мудрец ли он, и вот однажды услышал слова сильного, крепкого молодого человека, приглашавшего в «Школу тайной мудрости».

- Если хочешь научиться мудрости, приходи в мою школу.
- Я хочу научиться побеждать чудовищ, - сказал Георгий.
- А зачем их побеждать?
- Я не хочу быть чудовищем, я хочу быть собой.
- Поучись в моей школе, и ты поймешь, что и ты, и чудовище - всего лишь цепь перерождений, твоя задача выйти из этой цепи. Ты хочешь победить чудовище, оно хочет победить тебя, это одна видимость. Неважно, кем ты себе кажешься, стремись к тайной истине.
- А откуда ты знаешь, что твоя тайная истина не одна видимость?

И Георгий пошел дальше. Следующий - безбородый мудрец средних лет - сказал:

- Твои чудовища - это тени тех неприятностей, которые случаются с тобой в жизни. Это - твои тайные желания, в которых ты не признаешься себе.
- Ты хочешь сказать, что у меня есть тайные желания все ломать, крушить, обижать людей?
- Да, поэтому ты превращаешься в чудовище.

ЮЗ

Психотерапевтические сказки и игры

- И что же мне делать?
- Прежде всего, понять, почему это происходит, потом ты сможешь решать, что ты позволишь себе, а что нет.
- Я согласен с тобой, мудрец, но не до конца. Мне, например, хотелось, чтобы мое имя знали все, но я не разрешал себе пачкать скамейки. Дракон разрешает себе все. Но некоторые его поступки я не могу объяснить себе таким образом.

И Георгий пошел дальше. Он брел по лесу, раздумывая над словами второго мудреца. И почти наткнулся на одинокую хижину.

- Кто здесь живет? - спросил мальчик.

Никто не отозвался. Георгий заглянул в хижину. Она была почти пустой: жесткое ложе,

маленький очаг, дрова и изображение святого Георгия на стене. Георгий решил дождаться хозяина. Хозяин долго не появлялся.

В какой-то момент юноше показалось, что он снова превращается в Орга. Огромным усилием воли он заставил чудовище сломать не хижину, а несколько сухих деревьев в лесу. А на следующее утро Георгий принес из лесу эти деревья и нарубил дров, чтобы помочь хозяину. Наконец появился хозяин. Это был немолодой человек, его борода была почти седой. Держался он прямо и чем-то напоминал юноше Святого Георгия. Мудрец ласково улыбнулся гостю.

- Ты хочешь о чем-то спросить меня?

- Почему ты живешь один - ты не любишь людей?

- Я люблю людей и рад помочь каждому гостю. И тебе я помогу. Я знаю, что ты не хочешь превращаться в чудовище.

- Да, но я слышал, что убивать свое чудовище опасно, можно убить и что-то важное в себе. Как победить этого дракона?

- Чтобы победить его, ты должен одержать пять побед, тогда дракон окончательно уйдет из твоей жизни. Но это должны быть добрые победы. Если же в одной из схваток победит дракон, то придется начать все сначала. Но не унывай, ты уже одержал четыре добрые победы, пока странствовал.

- Какие?

- Твоя первая победа в том, что ты решил бороться с чудовищем. Вторая победа пришла к тебе, когда ты не смирился с тем, что дракон - одна видимость.

- А третья?

104

Тексты психотерапевтических сказок

- Третья победа в том, что ты согласился увидеть в себе что-то злое, на что опирался дракон. А четвертую ты совершил здесь, в этой хижине.

- Но ведь я был чудовищем, - стыдливо сознался юноша.

- Скорее ты, Георгий, заставил его потрудиться. Но будь осторожен, его трудно удержать от зла. Даже сейчас, когда ты уже почти победил. Если тебе придется трудно, попроси помощи у святого Георгия.

- Спасибо тебе, мудрец. Скажи мне еще, как отличить добрую победу от недоброй?

- Это такая победа, за которую не будет стыдно, когда борьба закончится. Она не оставляет после себя сердечной горечи. Иди, я верю в тебя. И помни: если будет неудача - не унывай, начни сначала.

Простившись с мудрецом, Георгий решил вернуться в свой город, не зная, скоро ли представится случай для следующей схватки. Когда он подходил к своей улице, он услышал шум и пошел взглянуть, что случилось.

Несколько молодых дракончиков резвились. Они сломали забор и выломанными досками играли, перебрасывая друг другу визжащего щенка. Георгий кинулся на выручку. Дракончики накинулись на него. «Мне ничего не стоит сейчас самому превратиться в Орга, - думал Георгий. - Тогда я смогу обуздать этих хулиганов. Они поймут, что на силу всегда найдется сила побольше. И исправятся. Это будет добрая победа? Нет, навряд ли добрая».

Дракончики резвились. «Слабо с нами справиться. Слабак! Слабак!» - звучало в ушах юноши.

- Может быть, позвать на помощь? (Дракон Орга все решительнее шевелился в Георгии.)

- Я им покажу!

- Святой Георгий, помоги мне одержать добрую победу - не превращаться в чудовище! Лучше быть слабым, чем жестоким!

Георгий очнулся оттого, что щенок лизал его в лицо и тихонько скулил. Юноша с трудом встал на ноги, наклонился и погладил щенка по голове.

- Пойдем домой, - сказал он. - Спасибо тебе!



СКАЗКА

№

о мтшьчике,
КОТОРЫЙ НЕ УМЕК ЗГРЯТЬ

Плл-был мальчик. Звали его Петя-врѣдина Да, конечно, имя его было просто Петя, но его настолько давно прозвали врединой, что просто Петей его уже никто не называл. А все дело в том, что Петя не умел играть. Он не признавал никаких правил, если они ему не нравились, а обычно это так и было. Он не любил никому уступать и всегда хотел не того, что другие дети В конце концов он так надоел остальным, что они уходили как можно дальше, как только Петя-врѣдина выходил погулять. Пете было решительно не с кем дружить. Но он не огорчался.

106

Тексты психотерапевтических сказок

«Мне не нужны их дурацкие забавы, я считаю, что не должен играть так, как хотят они, - думал Петя, - у меня будет что-нибудь такое, что они сами запросятся поиграть, а я еще подумаю. А это будет...будет...» И Петя представил себе замечательное животное: передние его лапки были крошечные, их было семь, и каждая держала по маленькому колокольчику. Задние лапы были сильные с крепкими копытами, голов было две - обе с розовыми гривами и с белым рогом посреди лба.

- Меня зовут Единорог-семь колокольчиков, - сказала чудесное животное, -дай я тебя покатаю Петя охотно согласился. И весь день провел с Единорогом-семь колокольчиков. Но, отправляясь домой, Петя даже не сказал Единорогу «до свидания». И на следующий день во дворе его не увидел. Но теперь он знал, что делать. На этот день ему составил компанию Змеелев, который показывал ему фокусы. На следующее - быстро бегающий Летучий Свинслик; с ним Петя бегал наперегонки, а летать ему запретил из вредности А еще на следующий день Петя-врѣдина вспомнил про других ребят. «Пусть они не думают, что я так легко оставляю их в покое, - мечтал Петя, - я придумаю такое ..»

И придумал. Новое животное было очень страшным: с красной гривой, пятнистым телом, пастью, полной больших острых зубов. Оно выжидательно зевнуло.

- Что ты здесь торчишь? - закричал на него Петя. - Ты ребят ищи!
- Во-первых, - визгливым голосом проверещало животное, - не кричи на меня. Я тебе не кто-нибудь, а Опудало, и со мной так нельзя! Во-вторых, я никого искать не собираюсь. Ты меня придумал и тебе самому придется со мной играть. Лучше не начинай меня сердить, а то узнаешь, что такое мои когти и зубы. А уж если я всерьез рассержусь, - заявило Опудало, - то я тебя просто съем.
- Ну ладно, - испугался Петя, - скажи, как ты хочешь играть.
- И целый день Петя ползал, бегал, стоял смиренно по команде чудовища, надеясь, что назавтра он сумеет выдумать что-нибудь поприятнее. Вечером, когда он собрался уйти, Опудало загородило ему дорогу: «Ты что это такой невежливый? Если ты не скажешь «до свидания», я тебя проглочу!» И Петя сказал. В результате на следующее утро Опудало поджидало его во дворе. И еще на следующее утро тоже. А вечером сказала! «А почему это я должно ночевать во дворе? Я хочу играть с тобой и ночью - то-то будет весело!» Петя взмолился: «Дорогое Опудало, я не успел приготовить тебе помещение, подожди до завтра». «Ишь какой! - возмутилось Опудало и больно хлестнуло Петю колючим хвостом, - Смотри мне, только до завтра». Грустно пошел домой Петя - ему осталась одна ночь, чтобы что-нибудь придумать.

107

Психотерапевтические сказки и игры

Петя думал всю ночь. Сначала он хотел придумать другое страшное чудовище, которое могло бы победить жуткое Опудало. Но что с ним делать потом? Думал Петя и о том, чтобы опять появились Единорог-семь колокольчиков, Зме-елев и Свинслик, но понял, что добрые звери не справятся с Опудалом. Петя хотел попробовать помириться с ребятами, но не знал, как это сделать. И чем помогут ребята, тоже не знал. На какое-то мгновение пришла идея рассказать обо всем маме. Но вдруг Опудало съест маму?

Дальше Петя думать не стал - Опудало просто нельзя пускать домой. «Может быть, самому не выходить? Заболеть или даже умереть, но как бы не навсегда - пусть только исчезнет страшная выдумка. Но ведь это я выдумал Опудало, - устыдился вдруг Петя. - Не зря ребята прозвали меня врединкой, если я смог придумать такой ужас, значит, этот ужас есть во мне самом».

- Еще чего, - снова возник в его ушах визгливый голос, - мы с тобой одно, будем жить вместе и все будут нас бояться.

- И мама тоже?

- А что такое мама? У...маменькин сыночек!

- Ты не смеешь оскорблять мою маму!

- Я все смею. Я - это ты!

Петя испугался. «Неужели я такой ужасный?! Наверно, да, ведь я не хотел играть с Опудалом - оно меня заставило. И ребята не хотят со мной играть. Но, может быть, я не всегда такой? Я же придумывал и других зверей - добрых и веселых. Если это ужасное Опудало меня не съест, я постараюсь стать другим, даже если мне придется играть так, как хотят ребята. Я больше не буду врединкой, - пообещал сам себе Петя. - А что делать сейчас?!» И Петя решил: если я хочу исправиться, я начну сейчас - я не буду врать Опудалу, что приготовлю ему помещение, а скажу ему так: «Спасибо тебе, Опудало. Теперь я понимаю, какой я, ты меня многому научило. Если хочешь, попробуем вместе стать другими - такими, чтобы с нами хотели играть». Петя очень боялся, но понимал, что другого выхода у него нет. Весь дрожа, он шагнул во двор, навстречу чудовищу.

Во дворе никого не было.



УТЕШИТЕЛЬНАЯ СКАЗКА

/1 не знаю, в какой стране это было и в какое время это происходило. Сейчас еще есть люди, которые помнят Дерево Утешения. Оно росло на краю пропасти.

Дерево Утешения было очень старым, но вместе с тем крепким, сильным и красивым. Для всех, кто к нему приходил, оно было важно тем, что оно умело утешать. Со всех концов страны к Дереву приходили люди, нуждавшиеся в утешении. Сколько бы их ни было, каждый оказывался с Деревом наедине. Они делились с ним своим горем, болью, неудачами. Они говорили ему о главном

109

Психотерапевтические сказки и игры

в своей жизни. Мне рассказали, о чем говорили люди с деревом. Я вам поведаю некоторые беседы - здесь обрывки разных разговоров, но это и один разговор, потому что для каждого это беседа о том, что сейчас наиболее важно.

- Мне тяжело.
- Да, я понимаю тебя.
- Я хочу поделиться с тобой...
- Я тебя слушаю.
- Меня никто не любит.
- Я понимаю, это больно - так думать. Если бы это было правдой, это было бы ужасно. Почему ты так думаешь?
- Меня не слушают, на меня не обращают внимания. Это потому, что я недостойн. Все знают, что я такой, даже те, кто видит меня в первый раз.
- А что они видят?
- То, что я - ничтожество.

Я могу сказать тебе, что вижу я. Хочешь? - Да.

- Человека, который не уверен в себе.
- Что же мне делать, Дерево?
- Сам решай. Ты можешь остаться таким, как есть. Можешь измениться. Но для этого нужно пройти через большой страх и большую боль, чем те, к которым ты привык.

- И меня будут любить?
- Некоторые будут.
- А... Она?
- Этого я не знаю.
- Я так ее люблю!... Она меня не замечает. Но если я буду смелым, вдруг она возненавидит меня?... или снова не заметит? Даже и ты не знаешь.
- Если ты станешь смелым, то ты сам будешь любить ее по-новому - это я знаю точно.
- А Она?
- Она свободна в своем выборе, как и ты.
- А разве ты не можешь ...?
- Что?
- Заколдовать ее?
- Нет.
- А кто может?

110

Тексты психотерапевтических сказок

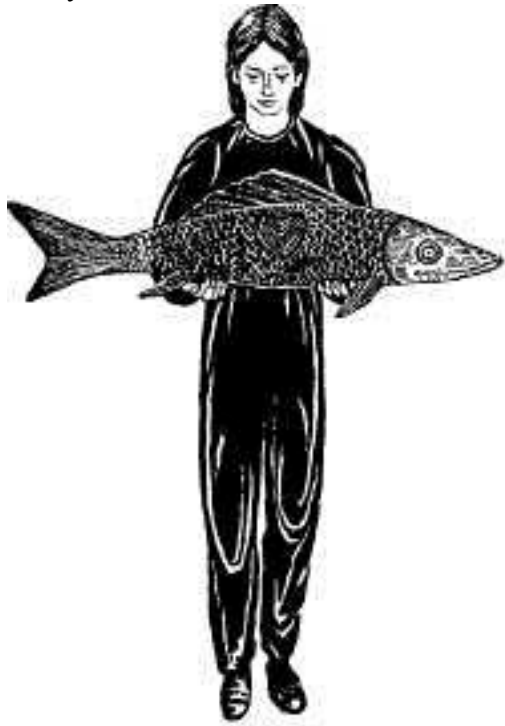
- Я думал, что ты любишь ее, а ты хочешь ее убить.
- Убить?
- Ну да, сделать игрушкой.
- Прости, это я от любви.
- Нет, это от недомыслия. Любовь - это свобода и риск.
- Дерево, скажи, как мне быть!
- А что случилось?
- Ты не знаешь?
- Нет, ты пока не сказала.
- Я думала, это видно. Я беременна, но я не хочу ребенка!
- Да, это очень серьезно.
- Ты не спросишь, почему я не хочу ребенка?
- Хочешь ты или нет, но он уже есть. Я думаю, как можно помочь ему. И тебе. Но прежде всего - ему.
- Почему не мне?!
- Но ведь это ты хочешь его убить!
- Его еще нет. Это состояние моего организма, болезнь.
- Ты обманываешь себя. Ребенок есть. А ты не хочешь принять его, ты -его мама. Почему?
- Моя мама тоже не хотела меня, я знаю. И не очень-то я счастлива.
- Прости свою маму, если сможешь. Ведь она любила тебя... А счастье? Может быть, как раз этот ребенок и поможет тебе стать счастливой. И сам будет счастливым.
- Ты даже не спрашиваешь, что со мной произошло! Он так обидел меня!
- Но ведь не ребенок тебя обидел! Он готов тебя любить. Уже любит.
- Я подумаю, Дерево!
- Думай о будущем. У вас вместе будет будущее.
- Я приду к тебе еще, дорогое Дерево.
- Буду ждать вас обоих.
- Дерево, я хочу умереть. Моя жизнь не имеет смысла.
- А смерть имеет смысл?
- Чтобы не мучиться.
- Прости, что я об этом спрашиваю, но твоя боль не указывает тебе, в чем смысл?
- Я не думал об этом. Спасибо, Дерево, я еще приду к тебе.

ш

Психотерапевтические сказки и игры

- Скажи мне, как мне встретить смерть? Врачи сказали, что я скоро умру.
- Для чего ты жил?
- Какое ты жестокое! А мне говорили, что ты даешь утешение! Скажи мне, что врачи ошиблись!
- Я даю утешение, но не собираюсь лгать. Я не знаю, ошиблись ли они! А что говорит тебе твое сердце?
- Что я умру. И это меня ужасает!
- Что ты понимаешь под смертью? Для чего ты жил? Чего не успел?

- Я хочу жить! Даже в муках!
 - Ты и сейчас живешь в муках. Взгляни в лицо своей жизни.
 - Сейчас?
 - Разве сейчас не время для этого? Исправь то, в чем ты ошибался, примиришься со своей судьбой. Может быть, то время, что тебе осталось, а я не берусь сказать, сколько его осталось, сделает тебя счастливым.
 - Дерево, я не знаю, зачем я пришел сюда. Я не нуждаюсь в утешении.
 - Но тебе тяжело.
 - Я сам во всем виноват. Но мне никто не нужен.
 - А ты нужен кому-нибудь?
 - Я думаю, нет. Это для слабых. Когда я был слабым, у меня были друзья. Но это делало меня еще слабее.
 - Но ведь ты был счастлив! А сейчас? Зачем ты ломаешь свою жизнь?
 - Ты не смеешь меня судить! Я имею право жить, как считаю нужным!
 - Я не сужу тебя. И хотел бы утешить тебя, как других. Но кто ты на самом деле?
 - Дерево, милое Дерево! Спасибо тебе. Я смог победить! Я на седьмом небе!
 - Спасибо, что пришел! Я радо тебе! Теперь ты сможешь помогать другим, потому что ты познал боль и радость.
- Это дерево росло над обрывом сотни лет. Для него не было «плохих» и «ненужных» людей. Только люди, нуждавшиеся в утешении.
- Но сейчас его невозможно увидеть. Дерево стало невидимым, когда его срубили. Но оно стоит над обрывом и всегда отвечает тем, кто к нему приходит. Те, на кого падает тень его невидимых глазу ветвей, становятся людьми, которые утешают.
- Дерево, выслушай меня!
 - Слушаю!..



екязка о человеке а рыбе

Гыбу поймали на крючок. Когда ее вытащили на берег пруда, ей было очень страшно и одновременно она испытывала непонятное для нее самой наслаждение от пребывания на воздухе. Поймал Рыбу Человек. Он поселил ее в аквариуме. Сначала Рыба считала Человека немым, но однажды, задав ему вопрос, она услышала ответ. После этого Рыба всегда разговаривала с Человеком, когда он приближался к аквариуму.

Вот некоторые из этих разговоров:

- Зачем ты поймал меня, Человек?

113

Психотерапевтические сказки и игры

- В пруду, где ты жила, тебя могли съесть щуки. ^

- А здесь меня можешь съесть ты.

- Пруд, в котором ты жила, скоро должны осушить, жить там нельзя. .

- А там остались другие рыбы? -Да!

- Тогда почему ты поймал меня?

- Ты знаешь, - ответил Человек.

- Скажи все-таки, - попросила Рыба.

- Я поймал тебя, потому что я тебя люблю.

- Мне трудно в это поверить.

- Почему?

- Ты никогда не дотрагиваешься до меня.

- У меня горячие руки, тебе будет больно, если я до тебя дотронусь.

- Мне было больно, когда ты меня поймал, но все же дотрагивайся до меня каждое утро, - попросила Рыба, - а я постараюсь не уклоняться от твоей руки.

Человек согласился, и Рыба со страхом и надеждой ждала каждое утро его прикосновения.

Однажды Человек заметил, что Рыба почему-то старается двигаться по аквариуму правильными геометрическими фигурами, сердясь на других рыб, когда они попадались на ее пути.

- Зачем ты делаешь это? - спросил Человек.

- Я думала, что это тебе понравится, - ответила Рыба.

- Мне понравится, если ты будешь хорошо относиться к другим рыбам.

- Я сделаю это для тебя.

- Сделай это для других рыб, тогда это будет для меня. Но я вижу, что ты все еще боишься меня.

- Да, потому что здесь, в аквариуме, ты всегда меня видишь.

- Я видел тебя и в пруду, - ответил Человек.

- Ты кормишь меня.

- Я кормил тебя и в пруду.

- Я не знала этого, - растерялась Рыба.

- Но все же ты была иногда благодарна мне, - засмеялся Человек. Однажды рыба спросила: «А ты единственный человек?»

- Ты не понимаешь, о чем спрашиваешь.

- Спрашивать нельзя?

- Можно.

114

Тексты психотерапевтических сказок

- Тогда скажи, кем лучше быть: человеком или рыбой?

- Я был Рыбой, но я Человек.

- А я могу стать Человеком?

- Да, - ответил Человек. - Если я тебя съем. Ты станешь Человеком, как та пища, что ешь ты, становится Рыбой.

- Ты хочешь меня съесть? - спросила Рыба.

- Если ты сама предложишь себя мне в пищу и не пожалеешь об этом, ты станешь Человеком, - ответил Человек.

- А если пожалею?

- Значит, твоя жертва была напрасной.

- Но я стану Человеком...

- Да, как твоя пища становится Рыбой.

- А чем ты кормишь меня? - спросила Рыба.

- С собой, - ответил Человек.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОТДЕЛЬНЫХ СКАЗОК

Методические рекомендации к отдельным сказкам представляют собой результат авторского видения смысла сказок. (Естественно, авторское видение не является единственно возможным.) Трактовки рисунков, сопровождающих сказки, также, на мой взгляд, могут быть полезными в сказкотерапевтических занятиях' служить завязкой разговора, либо аргументом, когда обсуждение зашло в тупик, либо стимулом к собственному творчеству участников.

Рисунок «Лабиринт»

Этот рисунок, вводящий нас в сказки, — попытка аллегорически представить лабиринт человеческой жизни, и каждый может попытаться определить то место, где он сейчас находится. Метафорически изображены различные способы поведения: «ни Богу свечка, ни черту кочерга», «расшибиться в лепешку», «возделывать свой сад» и др.

Чьи-то заботливые руки зажигают свечу, и младенцы «стартуют», причем сразу находятся «индивидуалисты», идущие собственной дорогой, и те, кто «идет по чужим головам», и те, кто раньше других «встает на ноги». Некоторые участки лабиринта, естественно, представляют собой тупик, глухую стену, которую можно попытаться пробить. Этим и заняты некоторые люди, тратя свое время, рискуя разбиться или разбиваясь, потому что стены лабиринта являются ограждением, не дающим свалиться в пропасть. (Правда, те, кто пробивает стены, этого не понимают.) Дальнейший путь может быть озорной попыткой «оседлать стену лабиринта» с риском «угодить на сковородку», неверным,

117

Психотерапевтические сказки и игры

но волнующим путем к «воздушным замкам», способом стать частицей «массы», ставшей живым постаментом для чьего-то возвеличивания, либо путем вверх за стены лабиринта к тем же заботливым рукам. Рисунок «Лабиринт» может быть заставкой всех или некоторых, наиболее смыслообразующих занятий со сказками. Желательно, для обсуждения рисунка, увеличить его до размеров плаката.

Сказка о принце

Сказка посвящена трудностям раннего юношеского возраста. Герой сказки не в силах разобраться в своих чувствах и в чувствах близких ему людей. Одной из причин этого является неуверенность в себе. То, как Принц воспринимает других людей, для него определяется вопросом: как они ко мне относятся? Чувство неуверенности в себе рождает и юношескую гордыню. Осознание своих проблем и изменений происходит через влюбленность. Понимание чувств других людей, а после этого себя самого и своего прошлого возвращает миру и самому Принцу «имена».

Возможные вопросы при анализе сказки:

Почему Принц ушел из дома ?

Как относились к нему близкие?

Что нужно делать, если считаешь, что ты никому не нужен?

Почему Принц не приобрел друзей ни в одном городе по пути в Аморель ?

Почему Принц не мог принять бескорыстную помощь?

Что дало Принцу «ведение сердец» ?

Стал ли Принц взрослым ? Когда ?

Что означает отсутствие в сказке имен и появление их позже?

Почему Принц Артемий не смог принять решение в конце сказки ?

Что же сказала Элизабет ?

Сказка может также применяться при обсуждении проблем:

— кризиса взрослости,

— отношений с родителями,

— эгоцентризма.

Если «Сказка о Принце» обсуждается во взрослой аудитории (родители подростков), то стоит обратить внимание на то, что,

118

Методические рекомендации к использованию отдельных сказок

несмотря на свою любовь, родители не поняли сына, не поняли того кризиса, в котором он оказался, и того, что Артемий не был уверен в том, что действительно является любимым и необходимым. Можно найти место в сказке, где вовремя сказанные слова могут уберечь принца от побега из дому и длительных странствий.

Рисунок к сказке представляет Принца «вне» мира, он стоит перед дверью, и от него зависит, войдет он или нет. Так и его отношения с людьми зависят, прежде всего, от его инициативы, дружелюбия, желания общаться и веры в себя. Собственно говоря, это относится к каждому человеку.

Сказка Элизабет

Если «Сказка о Принце» описывает кризис взросления, как он часто проходит у юношей, то «Сказка Элизабет» — кризис взрослеющей девочки. Трудности героини сказки — неприятие себя, своего окружения, фантазирование, «защищающее» от реальности. Переживаемый ею кризис реальности приводит к тому, что Элизабет воспринимает свое окружение как некие «подмости» для себя — единственной героини. Ее инфантильные фантазии даже побуждают ее придумать себе других родителей, как это иногда бывает в этом возрасте. Элизабет пока не способна к зрелым чувствам. Ее влюбленность представляет также форму фантазирования и игры. Настоящая любовь может прийти к ней только после умения принимать, любить себя. Но это уже за гранью сказки.

Возможные вопросы при анализе сказки:

Принимает ли Элизабет себя, любит ли себя ?

Можно ли любить других, если не любишь себя ?

Почему Элизабет не считает Эмилия и Лоринду своими родителями ?

Как бы вы назвали чувства Элизабет к Принцу?

Действительно ли Элизабет будет любить Артемия в течение одного года, одного месяца и одного дня ?

Сказку можно также использовать при обсуждении проблем:

- психологических различий юношей и девушек,
- связи человека со своей семьей, своей страной и своей культурой,

119

Психотерапевтические сказки и игры

- грезы и реальность.

Рисунок к сказке представляет Элизабет у окна, за которым виден не реальный город Аморель, а воображаемый турнир в ее честь. Люди, которые ее окружают, для нее сейчас не реальнее игрушек, с которыми можно не церемониться.

Очень печальная сказка

(Сказка о странствиях принца Франциска в поисках своего брата)

Сказка отражает проблемы ценностей современных подростков, живущих в атмосфере преклонения перед сильными личностями. Герои мультфильмов, филлеров, боевиков негласно утверждают принцип: «Кто победил, тот и прав». Стремление к подвигам, свойственное юности, обостряет эту проблему. Герои сказки также стремятся к подвигам, но Франциск — главный герой — наделен умением сочувствовать другим людям. Это ставит его особняком, он теряет друга, оказывается «побежденным», но достаточно смелым, чтобы сказать «нет», и достаточно разумным, чтобы не добиваться своего любой ценой.

Возможные вопросы при анализе сказки:

Кто является «победителем», а кто побежденным в этой сказке?

Кого можно назвать в этой сказке жертвой войны? Жителей разоренного города? Франциска? А Солдата с каменным сердцем? Вождя?

Что бы вы назвали справедливой войной ?

Что бы вы назвали «героическим подвигом» ?

Если бы вы были рядом с Франциском в этой ситуации, что бы вы ему посоветовали ?

Как изменился Франциск ?

Еще одна из проблем этой сказки — осознание реальности, которую человек не в силах изменить; изменения, душевные травмы, которые являются результатом этого.

Рисунок к сказке изображает юношу, увидевшего ужасы войны, что можно трактовать и как столкновение с реальностью взрослой жизни. То, что он увидел и понял, пугает его, при этом он одинок в своих переживаниях. Столкновение с жестокой реальностью, которую он не может ни принять, ни изменить, серьезно травмировало его.

120

Методические рекомендации к использованию отдельных сказок

Сказка о странствиях принца Леона

Эта сказка — о ценностях, смысле жизни и о свободе совести, мнений, о разумном и неразумном доверии. Конфликт между собственным опытом и мнением воспитателей, между традициями и истиной переживают все герои сказки. Сказка призывает осмыслить свои взгляды, определить, что в них является привычкой, а что — собственным свободно выработанным мнением.

Возможные вопросы при анализе сказки:

Почему жители Солнечного города считают Солнце мифом?

Почему принц Леон хотел, чтобы жители Солнечного города открыли глаза ?

Почему жители Солнечного города не верили принцу Леону?

Как вы думаете, будут ли Пат и Мариса жить с закрытыми глазами ?

Почему в Звонске у принца не нашлось последователей ?

Нужно ли помогать жителям Звонска и Солнечного города? Как это сделать ?

Нужно ли помогать принцу Артемию?

Еще одна проблема, затрагиваемая в данной сказке, — созревание личности как результат любви. Пат и Мариса — единственные «ученики» принца Леона — более подготовлены к изменениям, к осмыслению своих ценностей, именно потому, что любят друг друга.

Рисунок к сказке изображает принца, удивленно взирающего на людей, которые добровольно отказались от знакомства с красотой окружающего мира. Только влюбленные, благодаря своей любви, сумели услышать призыв «открыть глаза», не отворачиваясь от реальности.

Принцесса, которая не нравилась самой себе

Очень частая проблема подросткового и юношеского возраста — дисморфофобия, или, как ее часто называют, комплекс «гадкого утенка». Это — опасения по поводу своей внешности, как правило, необоснованные и скрывающиеся. При этом девушка или юноша, которые «не нравятся

самим себе», со стороны выглядят самовлюбленными. Очень часто неизжитые трудности такого рода

121

Психотерапевтические сказки и игры

мешают нормальным человеческим отношениям, делают человека эгоцентричным (не обязательно эгоистичным) и неуверенным в себе. Марина живет в вымышленном мире, не замечает чужих чувств, не верит в них; принятое ею «зелье», заставляя полюбить себя, помогает не думать о себе постоянно и заметить переживания других. Принц Артемий, переживший неверность Элизабет, также способен на сочувствие, а значит, на искреннее чувство. Образ волшебницы показывает опасность пренебрежения чувствами других, ранняя старость здесь — символ напрасно прожитой жизни.

Возможные вопросы при анализе сказки:

Что значит «не нравится самой себе?»

Как воспринимали принцессу Марину окружающие ее люди ?

За что фея наказала колдунью ? Как можно вести себя, если не разделяешь чужих чувств ?

Что значит «гордость» для героини сказки ?

Представьте себе, что оба напитка употреблены так, как было задумано? Что бы вы сказали о чувствах героев в этом случае?

Почему Марина выбрала Артемия ?

Сказка также может быть применена при работе с проблемой непонимания родителями своих детей-подростков и стоящих перед ними проблем. Для иллюстрации этой проблемы приведу почти анекдотический разговор, состоявшийся у меня с одной учительницей — матерью 15-летней девушки.

— Моя дочка почему-то стала стремиться принимать душ каждый день, а иногда даже 2—3 раза в день. Я просто не понимаю, что с ней делается!

— В период созревания у подростков бывают различные неприятные переживания, например, они боятся, что от них плохо пахнет. Ничего нет страшного в том, что она часто принимает душ, но ее необходимо поддержать, чтобы у нее было больше уверенности в себе.

— Как?

— Ей важно, чтобы Вы ее хвалили.

— Да я ее хвалю, я говорю, что если она без конца будет мыться с мылом, у нее вообще вся кожа облезет.

122

I

Методические рекомендации к использованию отдельных сказок

На рисунке к сказке принцесса Марина — довольно хорошенькая девушка — видит в зеркале не свое отражение, а кривляющегося чертенка — олицетворение ее комплекса.

Сказка о странной любви

Это сказка о некоторых любовных заблуждениях, часто встречающихся в юности, которые не дают сформироваться зрелому пониманию любви, необходимому для полноценного супружества. «Неграмотные в любви», черпающие представление о ней из сериалов, дамских романов и наблюдений за не всегда удачной семейной жизнью близких, принимают за чувство любви симпатию, половое влечение или любопытство, также как настойчивость «партнера» может быть понята как доказательство любви с его стороны. Сказка может быть поводом для разговора о различных проявлениях любви, о вседозволенности и обязательствах, о новизне, о радости, которую в современном мире часто отождествляют с удовольствием (также как сексуальные отношения отождествляют с любовью), и о языках любви. В сказке также присутствует «трудная» для разговора с подростками тема однополой влюбленности. Тема особенно трудна для обсуждения сейчас, когда многие средства массовой информации пытаются сформировать представление не только о нормальности, но и об особой привлекательности таких отношений. Если участники группы в результате обсуждения этой проблемы подойдут к более взрослому, «грамотному» пониманию любви, то это будет общей победой.

При планировании сказкотерапевтических занятий можно предварить анализ этой сказки (или завершить его) играми «Эмоциональный контакт» или «Рисуем музыку». (См. раздел «Игры».)

Сказка также может быть рассмотрена при подготовке психологов, так как волшебница в данной сказке использует различные психотерапевтические подходы.

Возможные вопросы при анализе сказки:

Что означает «неграмотность в любви?»

Почему Валентина чувствует тяжесть на сердце?

Любовь в представлении Королевы и Волшебницы — это одно и то же чувство?

123

Психотерапевтические сказки и игры

Если бы вы оказались на этом турнире, хотелось ли бы вам что-нибудь добавить к словам Королевы или Волшебницы?

Кого бы вы назвали победителем турнира в этой сказке?

Могут ли создать счастливые семьи придворные Королевы Блуждающих Сердец?

Сказка об Эмиле и Эмилии

Эта сказка — об образовании семьи и о первом, самом трудном времени ее становления. Сказка написана по просьбе студентов, как сказка, которая не кончается свадьбой.

Очень часты в юношеском возрасте переживания «скуки», тоски, пустоты, и тогда наши юные принцы и принцессы ищут влюбленности как острых ощущений. Влюбленность героев эгоцентрична. Они не готовы оказывать друг другу поддержку, можно сказать, что каждый ищет в другом свое отражение. Испытание, которое выдерживают герои, помогает им понять друг друга, по крайней мере, настолько, чтобы суметь «начать сначала».

Возможные вопросы при анализе сказки:

Проанализируйте первый разговор Эмиля и Эмилии. Можно ли назвать это разговором влюбленных? Слушают ли они друг друга?

Что такое «человек с заколдованным сердцем»?

Что значит выражение «созданы друг для друга»?

В том месте сказки, где Эмиль и Эмилия должны начать рисовать картины, подумайте вместе, что они могут нарисовать. Почему?

Как вы думаете, смогут ли Эмиль и Эмилия быть счастливыми вместе?

Эта сказка может также иллюстрировать проблему «странного», не понимаемого в своей семье ребенка.

Рисунок к сказке изображает героев, смотрящих не на прекрасный пейзаж и не друг на друга, а в зеркало, что является аллегорией «зеркальной», эгоцентрической подростковой влюбленности.

Опыт работы с этой сказкой показывает, что подростковая группа, как правило, «угадывает» поведение героев. Если прервать чтение сказки, то практически всегда в том или ином порядке называются картины, которые рисуют герои. (Это,

124

Методические рекомендации к использованию отдельных сказок

на мой взгляд, подтверждает архетипичность сказки.) Попытка работать с этой сказкой во взрослой аудитории (с людьми, имеющими проблемы в семейной жизни) показала сложности с прогнозированием чужого поведения, даже заявления, что его «невозможно предвидеть».

Сказка о капризной принцессе

В этой сказке два основных мотива: во-первых, взаимное непонимание отца и дочери, когда принцесса «капризничает», пытаясь добиться внимания отца, а тот отделяется очередной игрушкой, и во-вторых, необходимости уважения к природе, к предметному миру, к реальности вообще.

(На мой взгляд, в природе нет ничего «ненужного»; применение критерия «полезности» к живому опасно и для самого человека.)

Возможные вопросы при анализе сказки:

Почему принцесса капризничает?

Кто в первую очередь отвечает за беспорядки в Бамдинии? Принцесса? Король? Волшебник?

Можно ли сказать, что в природе есть что-то ненужное, заслуживающее уничтожения? Кто должен, на ваш взгляд, это определять?

Как лучше поступать с капризными детьми?

Рисунок к сказке показывает «крайне занятого» отца, отвернувшегося от дочки, вместо того чтобы научить ее ответственному поведению, и дочку, предающуюся неразумным забавам.

Храбрец, боявшийся тишины

В этой сказке я пытаюсь поговорить об очень важной проблеме современной жизни — о боязни встретиться с самим собой. Общение с другими людьми превращается в контакт масок, «игры», если вспомнить Э. Берна. Для того чтобы избежать встречи со своим внутренним миром, со своей душой, можно использовать разные методы: не прекращающуюся ни на минуту музыку, лучше

громкую, поверхностное, но постоянное общение, компьютер, алкоголь, другие «уводящие от себя» привычки, даже «запойное» чтение. Герой сказки, «задетый за живое» пониманием своего страха, решает измениться. Для этого ему необходимы

125

Психотерапевтические сказки и игры

и помощь более зрелого человека, и способность увидеть свои мысли, представления, фантазии, обнаружив при этом, что они не очень-то ему нравятся, и умение, хотя бы иногда, говорить «нет», и собственный кропотливый поиск.

Возможные вопросы при анализе сказки:

Встречались ли вам люди, на которых «наложено такое же заклятье», как на Тацео?

В чем это выразилось ?

Действительно ли приятели Тацео скучали и беспокоились о нем в его отсутствие?

Какой подвиг героя сказки кажется вам наиболее трудным ?

Как вы думаете, в чем должен состоять третий подвиг?

Рисунок к сказке изображает героя во время совершения второго подвига, в лесу, где мысли становятся реальностью. При групповом обсуждении сказки можно попытаться представить, какие мысли героя воплотились в эти фантастические образы. Такое обсуждение может проецировать проблемы группы.

Принцесса, которая плохо училась

Сказка — не только об учебе, хотя проблема отношения к учебе и оценкам школьников, педагогов и родителей здесь также присутствует. Трудности, которые испытывает героиня, связаны и со структурой самого образования, и с непониманием ею ценности того, чем она занимается, и с довольно формальными контактами с родителями и педагогом. Живая и любознательная Аля не получает ответов на свои вопросы и вынуждена заниматься тем, что ее не очень интересует. Поэтому Дракон, с которым героиня встречается впервые, до некоторой степени более близок ей, чем люди, с которыми она выросла. Центральный вопрос сказки, возникающий обычно в ранней юности, — вопрос о смысле жизни. Поставлен он не для того, чтобы на него торопились отвечать немедленно. Важнее подумать.

Возможные вопросы при анализе сказки:

Случалось ли вам испытывать чувство, что «взрослые этого не поймут» ?

Вам всегда удается получить ответ на свои вопросы ?

>Г

126

Методические рекомендации к использованию отдельных сказок

Что должен, на ваш взгляд, знать человек, получивший «все образование» ?

Принцесса Алевтина должна была спасти свое королевство. Как бы вы вели себя, если бы пророчество относилось к вам ?

Рисунок изображает привычный мир принцессы Алевтины — разнообразный, красивый, но до некоторой степени чуждый ее исканиям. Она ищет ответ и должна найти его самостоятельно, Дракон является только стимулом в ее поисках.

Сказка о забывчивой фее

Эта сказка посвящена актуальным для подросткового и юношеского возраста вопросам — самоопределения и определения своего места в жизни. Вопрос, на который отвечает каждый человек в этом возрасте: «Кто я?» Героиня сказки еще не ответила на этот вопрос, она не только не реализовала свои способности, но и не знает их, фактически не смогла найти свое место в жизни, поэтому у сказки открытый финал.

Возможные вопросы при анализе сказки:

Следовало ли фее жить среди цветов и оленей ?

Как вы думаете, чем должна быть закончена сказка ?

Что значит «жить не своей жизнью» ?

Как вы понимаете слова «найти свое место в жизни» ?

Что значит «быть самим собой» ?

Сказка может быть применена и для работы с взрослыми людьми, переживающими кризисы самоопределения.

Рисунок к сказке представляет зыбкость, нестойкость представлений героини о себе, что делает ее внушаемой, побуждает делать то, чего ей, в сущности, не хочется.

Принцесса и фея бабочек

Очень часто встречающаяся проблема подросткового и юношеского возраста — непонимание своих чувств и неумение испытывать сочувствие. (Особенно часто встречается эта «болезнь» у детей из неполных семей и семей, где родители не балуют детей и друг друга вниманием и теплотой.) Героиня сказки не доверяет людям, самой себе. С помощью феи она проходит трудный путь

127

Психотерапевтические сказки и игры

самопознания. В результате чего ее отношения с людьми также становятся менее эгоцентричными. В конце сказки ее чувства находятся на пути от жалости к любви.

Возможные вопросы при анализе сказки:

Что значит быть одиноким?

От кого зависит одиночество ?

Какие бывают чувства ?

"

Что вы называете любовью ?

"

Как бы вы назвали чувство, о котором сказало принцессе появление лиловой бабочки ?

Верите ли вы в «трудную» любовь?

Как вы думаете, почему принцесса не верит людям и их чувствам ?

Рисунок к сказке представляет девушку, ступающую по сердцам. (Героиня сказки, не доверяя чувствам влюбленных в нее людей, вероятно, разбила уже не одно сердце.) Она погружена в собственные переживания и практически не замечает других людей.

История о принце, который носил маску

Смертельно обиженный невниманием родителей, юноша принимает решение: «Мне никто не нужен». Маска равнодушия, которую однажды надевает Людовик, прирастает к нему. Он становится чужим в своей семье и не становится своим где-либо. Встреча с Королевством масок — то испытание, которое показывает ему значение открытости и естественности. (Это может быть, например, группа с другими социальными нормами, страна с иной культурой.) В результате принц осознает значение тех норм человеческого общения, которыми он пренебрегал ранее.

Возможные вопросы при анализе сказки:

Что значит «носить маску» ?

Можно ли иметь друзей, если сам носишь маску?

Хотели бы вы видеть маски вместо лиц ?

Возможна ли любовь без открытости ?

Как вы считаете, чей выбор легче: Людовика или Леоноры ?

Как бы вы убедили жителей города отказаться от масок?

Рисунок изображает героя сказки «пустым пространством», «дыркой на картине». Это символ того, что человек, контактиру-

128

Методические рекомендации к использованию отдельных сказок

ющий с другими людьми на уровне масок, клише, всегда закрытый, практически исключает себя из человеческого общества; не допуская других к себе, он остается «пустым».

Мальчик-чудовище

Сказка обращена к современным подросткам и говорит о том, что источник агрессии находится в самом человеке. Подростковый возраст у юношей и у девушек — это не только трудные вопросы, но и чудовищные поступки, которые зачастую удивляют их самих. Поиск своего пути и своих отношений с чудовищем, поиск авторитета — тема сказки. Естественно, злое начало в человеке не исчерпывается с «трудным возрастом». Понимание источника зла в себе — это уже способ борьбы. Поэтому некоторые «мудрецы» говорят на языке известных мифов. Проблема может быть поставлена так же, как проблема доверия к чужому опыту и учению. Как человек должен принять важное для себя решение, до какой степени можно доверять мудрецам — эти вопросы решает для себя юный Георгий.

Возможные вопросы при анализе сказки:

Сталкивались ли вы с чудовищами в себе ? В других людях ?

Знаете ли вы, как вы относитесь к своему чудовищу?

Согласны ли вы, что лучше быть слабым, чем жестоким?

С кем из мудрецов вы готовы согласиться ?

Что считать «доброй победой» (Если можете, приведите примеры).

Можно ли считать победу Георгия окончательной? А победы его отца и дяди ?

Почему дракона зовут Орг?

Как человек должен принимать важное для себя решение? До какой степени можно пользоваться чужим опытом?

Как определить, кто из мудрецов дает действительно полезный совет ?

Рисунок к сказке, изображая юношу, убегающего от своей тени, заставляет вспомнить строки Леонида Мартынова:

Вот Человек — пойдя его пойми — Он на своей сияющей Звезде С ужаснейшими борется зверьми, Которых сам насотворил везде.

129

Психотерапевтические сказки и игры

Мальчик, который неумел играть

У героя сказки две проблемы: неумение общаться и неприятие социальных норм. При этом любые социальные нормы регулируют отношения между людьми только тогда, когда принимаются человеком. Герой сказки - ребенок, не принимающий «правила игры». Естественно, он оказывается в изоляции. Фантазии героя вначале заменяют ему друзей, затем становятся навязчивыми страхами, как это часто бывает с грезами. Через трудные переживания герой сказки приходит к решению «играть по правилам». Это одна из сказок не столько для подростков, сколько для детей 7—Шлет.

Возможные вопросы при анализе сказки:

Что значит «уметь играть с другими»?

Что делать, если тебе не нравятся правила игры?

Можно ли придумывать друзей ?

Можно ли придумывать только добрые фантазии ?

Могут ли люди бояться собственных фантазий?

Эта сказка может также использоваться для психологической работы с детскими страхами. Для этого можно попробовать нарисовать Единорога, Свинслика, Змеельва, Опудало, а также те страхи, которые есть у клиента. Обсуждая проблему страха, можно поговорить о том решении проблемы, к которому приходит герой сказки.

Рисунок к сказке иллюстрирует тот плен, в котором оказался герой, он «взят в окружение» своими фантазиями.

Утешительная сказка

Диалоги, которые ведутся в этой сказке, затрагивают проблемы, которые являются значимыми для подростков 14-18 лет и разрешение которых является для них жизненно важным. Дерево, пытающееся облегчить героям поиск решения, действует в сказке как гуманистический психолог — его решения не навязываются, но облегчают каждому путь к самому себе. Экзистенциальные проблемы — ценности жизни, смысла смерти, страдания, одиночества — соседствуют с не менее актуальными для героев сказки проблемами: поиска уверенности в себе, неразделенной любви.

130

Методические рекомендации к использованию отдельных сказок

Сказка может также использоваться в программах обучения психологов-консультантов, так как Дерево ведет сходящими к нему психотерапевтический диалог.

Возможные вопросы для анализа сказки:

Хотели ли бы вы иметь возможность поговорить с Деревом Утешения ?

Кто может выполнять эту роль в жизни?

Что бы вы сказали человеку, который не хочет жить?

А той юной матери, которая не хочет рожать своего ребенка ?

Как вы понимаете то, что Дерево Утешения стало невидимым ? Что изменилось для тех, кто к Нему приходит ?

Рисунок к сказке изображает Дерево личностью, к которой обращаются пришедшие к нему люди. Видно, что люди, отягощенные проблемами, после диалога с деревом уходят просветленными. Символом этого общения является листок Дерева утешения, который уносят с собой те, кто с ним общался.

Сказка о Человеке и Рыбе

Сказка представляет попытку автора написать прожективный текст. Если вам трудно даже приблизительно понять проблему клиента или группы, попробуйте спросить, о чем эта сказка? Спросите сначала себя. Ваш ответ верен для вас. Ответы, которые дадут вам клиенты, верны для них. Сказка, на мой взгляд, может быть полезной и при духовных проблемах.

Для меня самой этот текст прежде всего представляет пробуждение религиозной веры, диалог человека с Богом. (Это не только моя проекция — когда я обсуждала эту сказку с девочкой 11 лет, она спросила: «А Человек очень большой?» Получив ответ: «Ну, наверно...», она сказала: «Тогда это — Бог».)

При работе со сказкой мне встречались такие проекции, как отношения:

- мужчины и женщины,
- отца и ребенка,
- учителя и ученика,
- власти и народа и другие.

131

Психотерапевтические сказки и игры

К этой сказке трудно предложить конкретные вопросы, но можно спросить группу (или консультируемого), кто, по их мнению, в этой сказке назван Человеком.

Рисунок к сказке подчеркивает единство, и даже взаимопроникновение персонажей сказки; можно сказать, что у них «одно сердце».

Рисунок «Презентация монстра»

Рисунок завершает серию сказок и может быть предъявлен на любом этапе сказкотерапевтических занятий. Особенно важное значение он может иметь в тот момент, когда в группе поднимается вопрос о том, что человек иногда вынужден поступать «не как все», если хочет остаться самим собой, а по большому счету — просто остаться человеком. Рисунок изображает заурядного, не слишком героически выглядящего человека, которого выставляют напоказ как «монстра» действительно кошмарные чудовища. Если возникает вопрос о том, может ли человек противопоставлять себя среде, или если высказывается мнение, что «не могут же все вокруг быть неправыми», то этот рисунок позволяет представить себе такую ситуацию. Вопрос, который возникает здесь: «Где человек хотел бы быть, с кем?» Другие моменты сказкотерапии, на которых целесообразно использовать этот рисунок — обсуждение сказок «Мальчик-чудовище» и «Очень печальная сказка».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР

В СКАЗКОТЕРАПИИ

Роль игры в сказкотерапии трудно переоценить. Игра предоставляет свободу, возвращает к детской беззаботности, создает единство группы, но главное — помогает представить проблему в символической форме и тем самым настраивает на сказку.

Психологические игры, представленные ниже, подобраны по принципу совместимости со сказкотерапевтическими занятиями. Они могут использоваться в начале каждого занятия либо для связи между сказками, либо для того, чтобы подчеркнуть какую-либо значимую проблему. Для поддержания атмосферы психотерапевтической группы желательно, чтобы психолог также играл на равных с другими участниками.

Некоторые из этих игр известны многим коллегам по различным семинарам и тренингам, и, к сожалению, невозможно установить их авторов. Игры, полностью разработанные мною, помечены знаком ***, а игры, мною серьезно модифицированные, по-

«Автопортреты»

Цель игры — развитие позиции безусловного принятия себя и другого человека как личности, что предполагает заинтересованное внимание, сопереживание, отсутствие осуждения. Игра может быть предложена в начале занятий для создания групповой атмосферы.

Участникам группы предлагается нарисовать автопортрет (цветными карандашами, красками или фломастерами). Для снятия напряжения необходимо сказать, что каждый имеет право

133

Психотерапевтические сказки и игры

никому не показывать свой рисунок. На рисование автопортрета необходимо отвести 15—20 минут. На вопросы, касающиеся стиля, качества, подробности изображения, необходимо отвечать, что все это предоставляется на усмотрение автора. (В качестве варианта этой известной игры можно предложить рисование символического портрета — в виде любимого сказочного персонажа или предмета.)

Когда портреты закончены, предлагается устроить «выставку», на которую они представляются анонимно. (Если кто-либо из учащихся не хочет выставлять свой портрет даже анонимно, настаивать не стоит.) Далее группе предлагается посетить выставку, обсуждая представленные

портреты, как картины в музее, и пытаюсь ответить на вопросы:

Что, на ваш взгляд, хотел выразить автор ?

Какие мысли и чувства вызывает у вас этот портрет ? и т. п.

Ведущему рекомендуется мягко отклонять попытки угадать авторов портрета или высказываться о качестве изображения, например, так: «Нам не важно, кто автор портрета, раз уж он решил не подписывать свою работу, но вы понимаете, что на эту выставку отбирали только гениальные работы». Продолжительность игры зависит от количества участников в группе, но, как правило, оно составляет 30—40 минут.

И фа может подготовить к проведению и обсуждению сказок: «Сказка об Эмиле и Эмили», «История о принце, который носил маску», «Храбрец, боявшийся тишины» и некоторых других.

«Ассоциации» * *

Эта игра в данной модификации должна, прежде всего, подготовить к вступлению в мир сказок, хотя кроме этого она, конечно, укрепляет групповые связи и способствует развитию ассоциативного мышления.

При проведении игры каждый участник предлагает три свои ассоциации: он говорит, с кем из сказочных героев известных сказок ассоциируется он сам, и с кем — двое его ближайших соседей по кругу. Если возникают вопросы, то ассоциацию желательно обосновать.

134

Методические рекомендации к использованию психологических игр .

Другой вариант игры можно применить, когда сказка уже разбирается и с ее героями группа уже знакома. Ведущий предлагает выбрать какие-либо предметы в помещении, где происходят занятия, и сказать, с каким из этих предметов ассоциируется тот или иной герой сказки. В этом варианте игра является хорошей подготовкой к обсуждению сказки. Приведу некоторые ассоциации к герою «Сказки о Принце». Ее главный герой ассоциировался с кактусом, наглухо закрытой дверью, шариком, закатившимся под шкаф, с книгой, лежащей в запертом шкафу, которую все ищут.

Продолжительность игры — 15 минут.

«Вещи»***

Цель игры — совместное размышление о многозначности вещей в жизни человека.

Вещи дают возможность человеку существовать, но вещи же служат поводом для проявления агрессивности, зависти, ущербности и других чувств, разрушающих личность. Человек, проявляющий очень сильную страсть к вещам, становится не хозяином, а рабом этих вещей. Группа может подойти к мысли, что вещи становятся хорошими или плохими не сами по себе, а в зависимости от намерений и поступков человека. Для игры необходимы коробки, по возможности оформленные как подарки. В коробках лежат карточки с названиями вещей, например: «дом», «телевизор», «видеомагнитофон», «автомобиль», «компьютер» и т. п. (В игру могут на равных с реальными предметами включаться и сказочные: меч-кладенец, скатерть-самобранка и др.)

Участники группы (или несколько участников), получившие или выбравшие данную коробку, должны рассказать о достоинствах данной вещи и о тех опасностях, которые она может вызывать, или о нежелательных последствиях, к которым может привести использование данной вещи. Задача группы — угадать, о какой вещи идет речь. Группа может задавать вопросы, на которые можно отвечать только: «да» или «нет». Если вещь угадана, группа может внести свои дополнения в сделанный анализ или оспорить его.

135

Психотерапевтические сказки и игры

Продолжительность игры — 20—30 минут.

Игра может подготовить к работе практически с любой сказкой, но особенно с этими: «Сказка о капризной принцессе», «Храбрец, боявшийся тишины».

«Войди в круг»

Цель игры — осмысление форм общения, используемых людьми; сопоставление их с общественными нормами, ожиданиями других людей. Несколько участников (добровольцев) выходят за дверь, затем приглашаются по одному. Группа образует круг, плотно взявшись за руки. Входящему участнику предлагается войти в этот круг. При этом у группы существует договоренность о том, каким образом должен вести себя человек, чтобы его пустили. (Вежливое приветствие, просьба, выполнение какого-либо условия и т. п.). Участник, пытающийся выполнить условия и войти в круг, пробует различные формы поведения, пытаясь угадать неизвестную ему договоренность группы. Некоторые могут предпринять попытку войти с

помощью силы.

При обсуждении игры можно поговорить об афессии как о результате непонимания, невыполнения социальных норм, а также о том, что у разных групп людей (поколений, наций и т. п.) существуют свои «договоренности» о правилах «вхождения в круг», не всегда известные другим. Ифа может участвовать в обсуждении сказок: «История о принце, который носил маску», «Сказка о странствиях принца Леона», «Сказка о мальчике, который не умел ифать».

Продолжительность игры — 20 минут.

«Волшебная палочка»

Цель игры — формулирование участниками своих ожиданий, ценностей, мыслей, создание сказочного настроения.

Игра проводится в зависимости от целей, которые стоят перед группой в данном случае. Тот, кому попадает волшебная палочка, говорит, например, о своих желаниях применительно к сказкотерапевтическим занятиям. Волшебная палочка помогает не стесняться в желаниях. Для придания ифе яркости рекомендует-

136

Методические рекомендации к использованию психологических игр...

ся изготовить красивую «волшебную палочку», которую участники передают тому, чье мнение хотят услышать. Продолжительность игры — 10—20 минут.

«Групповой рисунок на тему»

Цель игры — групповое осмысление темы занятия или отдельной сказки.

Возможно одновременное выполнение рисунка всей группой (или частью группы) на большом листе, либо изготовление коллажа из отдельных рисунков.

Можно провести «защиту» рисунка авторами. В сказкотерапевтическом занятии эта игра может использоваться как «конструирование сказки» или рефлексия группы по поводу какого — либо сказочного сюжета.

Продолжительность игры — 30—45 минут.

«Да-Да — Нет-Нет»***

Цель игры — осмысление группой возможных причин конфликтов. Добровольцам предлагается провести диалог, используя для реплик только слово — «нет», стараясь выразить свои эмоции. Затем их спрашивают о чувствах, которые у них остались после диалога. (Диалог длится 1—2 минут.). Затем им или другим добровольцам предлагается провести диалог, используя для реплик только слово «да», и снова ставится вопрос о чувствах. Игра может быть полезной при анализе сказок: «Сказка о капризной принцессе», «Принцесса и фея бабочек», «Сказка о мальчике, который не умел играть».

Продолжительность игры — 10 минут.

«Давай помиримся!»***

Цель игры — выработать привычку примирения, понять его смысл.

Участники сидят в круге. Им предлагается представить, что они в ссоре со своими соседями, и сделать шаги к примирению. Участник, выполняющий активную роль, имеет условный предмет (искусственное яблоко, апельсин и т. п.). По условию, если

137

Психотерапевтические сказки и игры

партнер согласен помириться, он берет этот предмет. Тот, кто только что согласился помириться, сам становится просящим примирения.

В ходе игры выявляются трудности примирения, вырабатываются и обсуждаются способы и ритуалы примирения. В середине игры ведущий меняет задание: «Виноват в ссоре другой, а примирения ищите вы!» Возможен отказ: «Я не буду мириться в этом случае!» При отказе необходимо перейти к обсуждению.

Как правило, обсуждение подводит к мысли: «Наша дружба (наши отношения) важнее того, из-за чего возникла размолвка». Игра может быть полезна при обсуждении сказок: «Сказка об Эмиле и Эмилии», «Сказка о Принце», и в тех случаях, когда возникают проблемы гордыни человека, что влияет на его в отношения с другими людьми.

Продолжительность игры зависит от величины группы, желательно не более 15 минут.

«Движущийся круг общения»

Цель игры — актуализация проблемы рассматриваемой сказки через участие в ролевом диалоге или создание сказочного настроения.

Группа образует два круга из одинакового количества участников, стоящих лицом друг к другу.

По знаку ведущего внутренний круг начинает двигаться по часовой стрелке, затем по другому знаку останавливается. Каждый участник начинает вести беседу с тем, кто оказался напротив него во внешнем круге.

Тема беседы определена заранее. Это может быть импровизированный диалог между героями сказки или диалог между сказочным персонажем и человеком из обычной жизни, например диалог между феей и человеком, который не верит в фей.

Рекомендуется провести несколько диалогов и обсудить их.

Продолжительность игры — 10—15 минут.

«Договоримся без слов»

Цель игры — рефлексия группы о поиске взаимопонимания между людьми.

Ведущий объясняет правила игры: по сигналу все члены группы «выбрасывают» на пальцах число от 1 до 5. Задача — показать

138

Методические рекомендации к использованию психологических игр...

одинаковое число всеми членами группы. Договариваться с помощью слов в игре запрещено. Ведущий, участвуя в игре, считает количество попыток.

Если группа долго не приходит к согласию, ведущий может подсказать, что для этого следует внимательно смотреть друг на друга. Вне зависимости от результата игра прекращается после 25 попыток. В результате обсуждения выявляется, что мешало и что помогало договориться. Эта игра может быть своеобразной интермедией, вводящей в проблемы сказок: «История о принце, который носил маску», «Сказка о странствиях принца Леона», «Храбрец, боявшийся тишины», — если планируется обсуждать тему внимания людей друг к другу и взаимопонимания.

Продолжительность игры — 15—20 минут.

«Дорисуй»

Цель игры — вскрыть и обсудить проблему понимания человека человеком.

Каждый участник игры задумывает какой-либо рисунок и начинает рисовать его на листе бумаги. Затем рисунок передается следующему по кругу. Получив чужой рисунок, каждый участник дорисовывает то, что считает нужным. Обойдя круг, рисунки возвращаются к их авторам. При обсуждении сравниваются первоначальный замысел и его воплощение как результат понимания и уважения чужой идеи или наоборот — желания сделать все по-своему. С помощью игры можно также подойти к проблеме соотношения жизненных планов и результатов деятельности (или этапа жизни).

Игра может подвести к конструктивному обсуждению сказок: «Сказка об Эмиле и Эмили», «Принцесса, которая плохо училась», «Утешительная сказка», «История о мальчике, который не умел играть».

Продолжительность игры — 15—20 минут.

«Завяжи глаза»

Цель игры — рефлексия группы по поводу важности и одновременно сложности уважения свободы друг друга.

139

Психотерапевтические сказки и игры

Членам группы (всем или добровольцам) предлагается плотно завязать себе глаза и ходить по помещению молча, стараясь не задевать друг друга. (Помещение должно быть подготовлено таким образом, чтобы исключить возможность травм.) При обсуждении можно выделить различные стороны игры в зависимости от целей занятия — трудности, радости и ответственности построения взаимоотношений с людьми, необходимости развития эмпатии. В другом варианте игры участники могут представить себе, как вел бы себя в условиях этой игры кто-нибудь из героев рассматриваемой сказки, что поможет настроиться на ее обсуждение.

Игра может быть полезной при обсуждении сказок: «Сказка Элизабет», «Сказка о капризной принцессе», «Сказка о Человеке и Рыбе».

Продолжительность игры — около 15 минут.

«Запретный плод»**

Цель игры — осмыслить свое отношение к запретам, сравнить его с позицией других участников.

Группа сидит полукругом, оставив пространство для «сцены», на которой лежит настоящее или искусственное яблоко.

1-й этап. Ведущий предлагает участникам: «Погуляйте по райскому саду и без слов покажите, как поступите с запретным плодом». (Может быть прочитан или пересказан библейский текст: Бытие

2.15-17, 3.1-22.)

Ведущий также выполняет задание и делает для себя заметки, как вел себя каждый участник. После того как все желающие совершили прогулку, ведущий или другой подготовленный участник вступает в игру в новой роли.

2-й этап. Объявляется, что в райском саду есть «свидетель». Он не препятствует тому, что хочет делать участник, но уговаривает взять яблоко, если при первой попытке этот участник его не брал, либо пытается удержать того, кто брал яблоко при первой попытке. «Уговоры» производятся также без слов.

3-й этап. Каждый участник («воспитатель») приходит в сад с «ребенком», роль которого исполняет другой член группы. По роли «ребенок» должен стремиться к яблоку любой ценой, преодолевая препятствия. «Воспитатель» сам определяет свою задачу. Обычно

140

Методические рекомендации к использованию психологических игр...

оказывается, что даже те, кто брал «запретный плод», стараются оградить от этого поступка своего «ребенка».

При обсуждении ставятся вопросы, например: Какого рода запреты нарушали участники: те, которые не считают истинными и важными, или те, которые действительно значимы для них? Сравнивается поведение «без свидетелей» и «при свидетелях». Оценивается воздействие уговоров (2-й этап). Также может быть поставлен вопрос о различном отношении к запретам для себя и для «ребенка». Можно рассмотреть вопрос о методах, которыми запрет доводится до «ребенка». Хочется заметить, что зачастую подростки, осуждающие авторитарные методы воспитания, воспроизводят их в своем отношении к «ребенку». Вспоминается игра, где играющий, нарушив рекомендацию «не разговаривать», угрожающе спросил у «ребенка»: «Съел?!» и, получив утвердительный кивок, закричал: «Завтра родителей в школу!».

Обсуждение этой игры подводит к проблемам:

- запреты и отношение к ним,
- социальные нормы, как мы к ним относимся,
- влияние группы, других людей, насколько оно сильно, от чего это зависит,
- взаимоотношения с родителями и педагогами; задачи, которые ставят перед собой взрослые, строя отношения с воспитанниками,
- природа зла в человеке.

Игра может проводиться и не целиком — только 1-й и 2-й или 1-й и 3-й этапы.

Игра может служить прологом ко многим сказкам или их обсуждению, особенно к этим: «Мальчик-чудовище», «Принцесса, которая плохо училась», «Очень печальная сказка», «Храбрец, боявшийся тишины».

Продолжительность игры — примерно 1 час.

«Звездочки»

Цель игры — поиск и обсуждение форм достижения взаимопонимания.

Ведущий готовит для игры «звездочки»-наклейки. Затем просит участников закрыть глаза и приклеивает их участникам на

141

Психотерапевтические сказки и игры

лоб. Звездочки — либо разного цвета (всего 5-6 цветов), либо различаются по форме. Участники получают задание: не произнося ни слова, найти тех, у кого такие же «звездочки». Ведущий (или наблюдатель, если ведущий также участвует в игре) смотрит, какими способами пользуются участники, чтобы отыскать «себе подобных», не зная, кто ты сам.

Обсуждение помогает актуализировать проблему установления контактов, поддержания взаимопонимания в семье, со сверстниками и подводит к обсуждению сказок: «Сказка об Эмиле и Эмилии», «Сказка о странной любви», «Принцесса, которая не нравилась сама себе», «Храбрец, боявшийся тишины».

Продолжительность игры — 10—15 минут.

«Зеркало»

Цель игры — показать трудности построения взаимоотношений, нахождения взаимопонимания между людьми.

В группе выделяются 2-3 пары (по жребию или вызываются добровольцы). Участники игры попарно становятся друг против друга. Им предлагается повторять движения друг друга, как повторяет эти движения отражение в зеркале. Можно предоставлять несколько попыток до первой

ошибки в каждой попытке, можно предоставлять каждой паре время: 3-5 минут. Группа смотрит, насколько свободно и творчески выполняют задание разные пары. При обсуждении участников игры спрашивают, удалось ли каждому партнеру быть и человеком, и отражением, или одному партнеру доставалась только роль отражения.

Сказка может подвести к обсуждению сказок: «Сказка об Эмиле и Эмили», «Сказка Элизабет», «Сказка о забывчивой фее».

Продолжительность игры — 15—20 минут.

«Интервью»

Цель игры — актуализация и обсуждение какой-либо проблемы.

Группа делится на подгруппы так, чтобы в подгруппе было 8—12 человек (обязательно четное количество). Каждая подгруппа делится пополам. Половину составляют «журналисты», берущие интервью. Вопросы интервью предлагаются ведущим (или придумы-

142

Методические рекомендации к использованию психологических игр...

ваются группой «журналистов») в соответствии с темой занятия (желательно 3—4 вопроса). Затем опрашиваемые и «журналисты» садятся на стулья друг против друга и проводят опрос. По сигналу ведущего, дающемуся через 3 минуты, «журналист» пересаживается к другому опрашиваемому, пока не опросит каждого в своей подгруппе. После этого опрашиваемые и «журналисты» меняются ролями. Последние готовят газетную заметку или краткое сообщение для радио на основе проведенных интервью. Возможно, что разные группы «журналистов» получают (или продумывают) разные вопросы, позволяющие осветить проблему с разных сторон. Игра может проводиться, чтобы провести мониторинг мнений по проблеме, не прибегая к прямой постановке вопросов, и может стимулировать обсуждение практически по любой проблеме.

Продолжительность игры — 30—40 минут.

«Клубочек»***

Цель игры — визуализировать и обсудить тему межличностных отношений, создать необычную атмосферу.

Группа стоит в круге. Один из членов группы получает клубочек ярких прочных ниток. Задание: бросить клубочек тому, с кем чаще всего предпочитаешь общаться, оставив себе кончик нитки. (Либо тому, с кем общение наиболее приятно, интересно, волнующе и т. п.) Получивший клубочек бросает его следующему, не выпуская нитку из руки. Клубочек постепенно разматывается, образуя структуру взаимоотношений в группе.

В обсуждении может быть поднят вопрос о чувствах тех, к кому клубочек не попал или долго не попадал, о том, что осознать свои чувства или признаться в них бывает нелегко, но что знать об отношении других необычайно важно. Обсуждение может проходить так, чтобы участники группы продолжали держать нити и в конце концов решили что с ними делать: закрепить на бумаге как коллаж, распутать, повесить на дерево в лесу или еще что-нибудь.

Игра может подготовить к обсуждению сказок: «Сказка о Принце», «Принцесса, которая не нравилась сама себе», «Сказка о мальчике, который не умел играть».

Продолжительность игры — 15 минут.

143

Психотерапевтические сказки и игры

«Комплименты»

Цель игры — обучение искусству говорить и выслушивать комплименты.

Комплименты говорятся одному из участников группы (имениннику, победителю какой-либо игры, выбранному по жребию — желательно, чтобы в этой роли не выступал признанный лидер группы). Комплименты говорят все члены группы, включая ведущего. Обязательное условие — искренность комплимента. Если эта игра должна подвести к обсуждению сказки, то того, кто сегодня будет выслушивать комплименты, можно назвать «принцем» или «принцессой».

Проблемы, увиденные в ходе игры, обсуждаются обобщенно; лучше говорить не о поведении конкретного участника, а о трудности верить комплинтам, если человек не уверен в себе.

Игра может быть подготовкой к обсуждению сказок: «Принцесса, которая не нравилась самой себе», «Принцесса и фея бабочек».

Продолжительность игры — не более 20 минут.

«Куб согласия — куб конфликта»***

(Игра разработана и апробирована совместно с Е. Н. Соколовой, преподавателем изобразительного искусства Санкт-Петербургского Высшего педагогического училища им. Н. А.

Некрасова).

Цель игры — обсуждение результатов конфликтного и примирительного поведения человека.

Для игры необходимо подготовить два бумажных или картонных куба (длина грани — от 40 см), краски и две кисточки. Добровольцам предлагают «поговорить» друг с другом посредством кисточек и красок на одной из граней куба. При этом один куб предназначен для общения в состоянии конфликта, а другой — для дружеской беседы.

При обсуждении в группе (после того как все грани куба заполнены) сравниваются рисунки на этих кубах и оцениваются чувства партнеров. Кубы могут храниться в группе на память как материализованный символ стилей поведения (стремящегося к мирным способам решения проблем, и агрессивно-конфликтного).

144

Методические рекомендации к использованию психологических игр...

Игра может подготовить к обсуждению сказок: «Мальчик-чудовище», «Очень печальная сказка», «Сказка о капризной принцессе». Продолжительность игры — 15—20 минут.

«Ледокол»

Игра является хорошим способом «разбить лед» в малознакомой группе, настроиться на сказочные сюжеты или актуализировать какие-либо знания.

Играющие берут листочек бумаги (карточку) и пишут на нем имя сказочного персонажа, название какого-либо сказочного предмета, фамилию известного автора сказок, название сказки или сказочного города, которое должен угадать другой участник. (Ведущий может заранее подписать нужное количество карточек сам, если это отвечает его замыслу.) Написавший карточку вправе просить разрешения прикрепить ее на спину любому участнику группы. Карточки прикрепляются булавкой на спину каждого участника. Все участники игры подходят друг к другу, показывают свои карточки и задают вопросы, на которые можно отвечать только «да» и «нет». Если учащийся разгадал свою карточку, он прикалывает ее на грудь. Количество вопросов, которые можно задавать при разгадывании, можно ограничить.

Игра может подготовить к проведению и обсуждению любой сказки.

Продолжительность игры — 15—20 минут.

«Лишний стул»

Цель игры — настройка группы на откровенность или создание сказочной атмосферы. Группа сидит в круге. Ведущий встает, убирает стул, на котором сидел, и объясняет условия игры: меняются местами все, к кому относится высказанное предположение. Тот, кому не досталось места, становится водящим и получает возможность предложить группе следующее условие. Начать ведущий может с таких предложений, которые заведомо оставляют всех на своих местах, например:

Сейчас поменяются местами те, кто никогда не опаздывал на уроки.

145

Психотерапевтические сказки и игры

...те, кто всегда соблюдает правила.

...те, кто всегда слушается родителей.

Г

Можно предлагать задания, совместимые с темой сказки или предлагаемого обсуждения, например:

Поменяются местами те, кто верит, что чудеса случаются не только в сказках.

Продолжительность игры — 10—15 минут.

«Магазин ценностей»**

Цель игры — помочь участникам осознать собственные ценности, выстроить их иерархию, понять, что разные люди могут иметь разные ценности. Главный, но не всегда достижимый результат — понимание того, что, выбирая свою систему ценностей и следуя ей, человек реализует свою свободу.

Данную игру можно проводить только в неконфликтной группе, в которой участники успели хорошо познакомиться друг с другом.

Ведущий, обращаясь к группе, объявляет:

«Представьте себе, что мы с вами отправились в поход. Мы шли долго, пересекали бурные реки, поднимались в горы, чуть не упали в пропасть, страдали от непогоды. Наконец мы вышли на солнечный склон горы, увидели проселочную дорогу и около нее маленький домик, а на нем вывеску «Магазин ценностей», «Здесь можно купить и продать все!» Давайте зайдём!»

И вот группа в «магазине». Ведущий объявляет себя продавцом-консультантом, обещая, что

группа скоро начнет ему помогать. Он приглашает «покупателей» говоря: «Здесь действительно можно купить все, но не за деньги». Приведем несколько диалогов.

1-й Покупатель: Я хочу купить независимость.

Продавец: У нас есть, причем разная. Вам какую?

1 -й Покупатель: Как это?

Продавец: Может быть полная независимость, может быть независимость от старших, от законов, от собственных принципов.

1-й Покупатель: А сколько стоит полная независимость?

Продавец: Почти ничего. Но в придачу обязательно нужно будет взять одиночество. Отдельно не продается!

1-й Покупатель: Почему?

146

Методические рекомендации к использованию психологических игр...

Продавец: Ну, если у вас есть друг или вообще близкий человек, то вы уже зависите от него.

1-й Покупатель: А независимость от старших?

Продавец: Я думаю, что заплатить нужно умением обходиться без них. И еще чувством пустоты от того, что ты безнадежно взрослый. Берете?

1-й Покупатель: Я подумую.

2-й Покупатель: А я хотел бы купить уверенность в себе.

Продавец: В каких ситуациях?

2-й Покупатель: Во всех!

Продавец: Даже тогда, когда вы не правы?

2-й Покупатель: Когда я прав!

Продавец: Ну, тогда нужно заплатить застенчивостью.

2-й Покупатель: Охотно!

Продавец: Как хотите. Вашу застенчивость у меня охотно купят.

2-й Покупатель: Кто?

Продавец: Да многие. Она такая милая. А если кого-то считают нахалом, ему неплохо прикупить немного застенчивости.

2-й Покупатель: Все равно.

Продавец: Тогда все беремся за руки и говорим: «Свидетельствуем, что... (имя) продает магазину свою застенчивость, в обмен на это в ситуациях, когда он прав, он приобретает уверенность в себе». А Вы (имя) еще скажите: «Я обязуюсь об этом помнить». И еще: если Вы хотите расторгнуть сделку, то вспомни о ней, представь себе свою уверенность на ладони и дунь на ладонь: «Фу...». И все будет, как было.

В ходе диалогов нужно осторожно начинать советоваться с группой, привлекая участников в качестве консультантов. При этом следует заметить, что необходимо учитывать личность «покупателя». Например, ту же «уверенность в себе» другому участнику можно отдать без выкупа, только с условием помнить о ней. Ведущий также может стать покупателем, например, поинтересоваться, за сколько ему продадут понимание или обратную связь со стороны группы.

Когда долго не находится желающих купить что-либо в магазине, ведущий может напомнить, что магазин может также и купить у них что-либо. То, что не нужно одному, может приго-

147

Психотерапевтические сказки и игры

даться другому, а пригодиться может все что угодно. Например, трусость тому, кто слишком неосторожен, немного лени трудоголику и т. д.

Игра завершается, когда больше нет желающих ни купить, ни продать. Можно пообещать, что магазин будет иногда открываться вновь. Результатом игры может стать принятие себя участниками группы (даже теми, кто не воспользовался услугами магазина), понимание того, что недостатки человека — часто продолжение его достоинств. Игра может подвести к проблеме «волшебного вмешательства» в сказке, к проблеме выбора, к тому, что человек ответственен за выбор и что согласие на какое-либо действие — это уже начало хорошего или плохого поступка.

Игра может быть полезна как подготовка к проведению или обсуждению любых сказок, особенно: «Принцесса, которая не нравилась самой себе», «Храбрец, боявшийся тишины», «Мальчик-чудовище».

Продолжительность игры — 30—40 минут.

Мама, я хочу домой***

Цель игры — расшевелить участников группы, побудить их к проявлению творчества, повысить самооценку, настроить на сказку.

Основана на детской игре, распространенной в США.

Все участники группы стоят вместе. Ведущий — по другую сторону. Он спрашивает участников: «Кто хочет домой?» Когда кто-либо отвечает: «Я», — ведущий ставит условие: «Вы должны пройти, как... (один из образов, подходящих данному человеку): балерина, бабочка, слон, лягушка, автомобиль, ленивый ученик, идущий в школу и т. п.». Можно задать образы персонажей известной сказки или той сказки, которая будет анализироваться.

Количество предлагаемых образов не ограничено. Задача ведущего — выбор образа, повышающего самооценку данного участника. Например, «как слон» может идти только слабый и легкий человек, ленивого ученика изобразит активный и т. п. Участник может отказаться от предложенного образа и остаться на месте. Группа оценивает качество исполнения образа и в зависимости от этого ис-

148

Методические рекомендации к использованию психологических игр .

полнения пропускает «домой» или не пропускает. Когда некоторые участники уже выполнили задание, ведущий оставляет их назначать новые задания и отправляется к группе желающих домой, чтобы также получить и выполнить задание. Возможно выполнение задания по 2—3 человека, тогда и образы могут быть другими:

- тракторист на тракторе;
- кошка с клубочком;
- стайка воробьев,
- трехглавый дракон,
- сражающиеся рыцари и т. п. Продолжительность игры — около 20 минут.

«Миниспектакль»

Цель игры — выявление проблематики, актуальной для группы, ценностей, интересов участников.

Игра способствует раскрепощению группы, развитию творчества, сплоченности. Группу необходимо разделить на подгруппы по 6—8 человек. Группе предлагается ситуация или проблема и дается время, чтобы поставить миниспектакль.

Если у группы возникают трудности, нужно напомнить, что в этом спектакле есть определенные роли, текст, сцены, название и т. п.

После спектакля проходит его обсуждение. Форма обсуждения диктуется задачами группового процесса. Если группа испытывает затруднение, можно предложить набор ролей, место действия и т. п. Можно также предложить группам спектакль на свободную тему, что позволяет еще лучше узнать волнующие группу проблемы.

Продолжительность игры — не менее 40 минут, на подготовку спектакля дается 15 минут.

«Найди пару»**

Цель игры — показать трудности самоопределения, нахождения друга, человека «своего типа», подготовить к обсуждению этой проблемы.

Все члены группы получают (или вытаскивают из коробки) карточки, на которых написаны названия профессий (либо такая характеристика человека, которую можно показать без слов): «вспыльчи-

149

Психотерапевтические сказки и игры

вый», «очень умный», «любитель чтения», «любитель танцев», «застенчивый», «ищу друга», «музыкант», «строитель» и т. п. Каждая карточка встречается два раза. Затем предлагается найти свою пару, объясняя то, что написано на своей карточке, только жестами и мимикой. Саму карточку показывать запрещается. Когда все пары найдены, они представляют себя другим также жестами, предоставляя другим возможность угадывать, что это за пара.

Обсуждение игры проходит в зависимости от проблемы и может подготовить к обсуждению таких сказок, как: «Сказка об Эмиле и Эмилии», «Сказка о забывчивой фее».

Продолжительность игры — около 15 минут.

«Необитаемый остров»

Цель игры — соотнесение этической ситуации с личным опытом участников, моделирование своего поведения в экстремальной ситуации, создание игрового или сказочного настроения.

Каждой подгруппе (10—20 человек) дается большой лист бумаги, цветные карандаши или фломастеры. Объявляется, что группа в этом составе проведет год на необитаемом острове без

связи с внешним миром. Предлагается нарисовать этот остров, свою жизнь на нем и составить правила жизни на острове. Можно также предложить жизнь на острове в сказочной стране, когда известно, что через год придет волшебник или другой чудесный помощник; жизнь там, где возможны любые чудеса при определенных условиях, и т. д.

Обсуждение проводится в зависимости от рассматриваемой проблемы:

- отношения между людьми,
- отношения с природой,
- необходимость взаимопомощи. Продолжительность игры — 30 минут.

«Ответить — не ответить»

Цель игры — показать значение внимательности, соблюдения норм в отношениях между людьми.

Группа стоит в круге. Один из участников (водящий) выходит за дверь. С группой договариваются о том, что когда водящий входит

150

Методические рекомендации к использованию психологических игр

и здороваются с кем-либо, этот человек демонстративно отворачивается (или начинает разговаривать с кем-то другим). После нескольких попыток игра прекращается, ведущий извиняется перед водящим, все отвечают на его приветствие.

При обсуждении водящего просят рассказать о своих чувствах во время игры. Об этом также спрашивают тех, кто в игре не отвечал на приветствие.

Продолжительность игры — 10 минут.

Игра может служить прелюдией к обсуждению сказок: «История о принце, который носил маску», «Сказка о мальчике, который не умел играть».

«Передача предмета»

Цель игры — создание в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения. Какой-либо предмет (игрушка, сувенир) передается по кругу с добавлением дружеских слов, приветствий, комплиментов.

Продолжительность игры — 10 минут.

«Пишущая машинка»

Цель игры — запоминание информации, освежение в памяти какого-либо тезиса, постановка проблемы в игровой форме, создание настроения.

Участникам игры раздаются карточки с буквами, цифрами, знаками, одной или несколькими для каждого. Предлагается «напечатать на машинке» любой текст, предложенный ведущим или группой. При «печатании», когда подходит очередь какой-либо буквы, тот, кто ее получил, хлопает в ладоши, называя букву (или встает со стула). При пробеле между словами хлопают в ладоши все. Можно также хором отмечать перевод строки: «Дзинь!»

Для настройки на сказки можно «напечатать» название сказки или какие-либо известные сказочные фразы: «Сказка — ложь, да в ней намек — добрым молодцам урок»; «Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается», «И я там был, мед-пиво пил. По усам текло, да в рот не попало...»

Продолжительность игры — 15-20 минут.

151

Психотерапевтические сказки и игры

«Поводырь»

Цель этой очень многозначной игры в данном контексте — создать в группе переживания взаимной поддержки, более глубокие взаимоотношения, интерес к проблеме взаимной зависимости людей друг от друга.

Группа делится пополам. Выделяется один или несколько наблюдателей, либо ведущий принимает на себя эту роль. Объявляется, что одна половина группы временно потеряла зрение и слух. Другая половина группы приглашается на роль поводырей, которые должны безмолвно пригласить на прогулку «слепых» и по возможности познакомить их с миром в новых условиях. Обычно такая прогулка продолжается не менее 20 минут, после чего «слепые» и «поводыри» меняются ролями и снова проводят прогулку. При обсуждении необходимо, чтобы каждый высказал свои впечатления о том, как он чувствовал себя в роли «слепого»: как воспринимал мир, помогал ли ему поводырь, или тащил, куда считал нужным; и в роли поводыря: было ли взаимопонимание со «слепым», какие чувства были по отношению к нему.

Продолжительность игры — около 1 часа.

Игра может подготовить к обсуждению сказок: «Сказка о странствиях принца Леона», «Сказка о

Принце», «Утешительная сказка», «Сказка о Человеке и Рыбе».

«Разговор через стекло»

Цель игры — осмысление трудностей общения между людьми, трудности понимания людьми друг друга.

В ходе игры нескольким парам участников предлагается «поговорить» друг с другом, как если бы их разделяло толстое стекло, не пропускающее звук. После попытки партнеры сообщают, что хотели сказать один и что понял другой. При обсуждении можно подсказать, что таким «стеклом» может быть принадлежность к разным народам, поколениям, странам.

Игра может подготовить к обсуждению сказок: «Принцесса, которая плохо училась», «Сказка о Принце», «История о принце, который носил маску». н

Продолжительность игры — 10—15 минут.

152

Методические рекомендации к использованию психологических игр...

«Рисуем музыку»***

Цель игры — обсуждение вопроса о различных видах любви и различных представлениях о ней.

Участники игры получают несколько листов бумаги для рисования, краски (цветные карандаши или фломастеры). Объявляется, что рисовать будем музыку, точнее, несколько музыкальных произведений. Для рисования представляются несколько (не менее двух) музыкальных отрывков, или песен, отражающих разное понимание любви. В моем занятии использовались: «Мочалкин блюз» из фильма «Асса», ария Магдалины из рок-оперы «Иисус Христос — суперзвезда» и мадригал XIV века «Любовная надежда». (Можно, естественно, выбирать различные произведения, желательно, чтобы их стилевые особенности не отталкивали участников группы, ориентированных на какой-то стиль музыки.) На рисунок необходимо выделить 10—15 минут. После этого организуется «вернисаж», где свои работы представляет каждый автор, объясняя, почему он так нарисовал ту или иную музыку, либо выставки работ по конкретным музыкальным произведениям. В связи с обсуждением работ возникает тема различных видов любви, что отразилось в музыке и, в результате, в рисунках.

Игра может служить подготовкой к проведению или обсуждению сказок: «Сказка о странной любви», «Принцесса и фея бабочек», «Сказка об Эмиле и Эмилии», «Сказка Элизабет»,

Продолжительность игры — не менее 30 минут.

«Рукопожатие»

Цель игры — улучшение взаимопонимания в группе, понимание участником того, как он может восприниматься другими людьми.

Одному из участников — добровольцу, завязывают глаза. Другие по очереди тихо подходят к нему и пожимают руку. Тот, у кого завязаны глаза, говорит о впечатлении, которое производит рукопожатие.

Продолжительность игры — 10—15 минут.

Игра может подготовить к обсуждению сказок: «Сказка о Принце», «Принцесса, которая не нравилась самой себе», «Утешительная сказка».

153

Психотерапевтические сказки и игры

«Цветик- Семицветик»

Цель игры — осознание и групповое осмысление ценностей, интересов, потребностей участников, создание сказочного настроения.

Для игры подготавливаются бумажные ромашки с семью лепестками.

Предлагается написать на лепестках ромашки свои желания, не ограничивая себя ничем, как если бы ромашка была волшебной. Затем ведущий собирает ромашки и, выбирая одну из них, предлагает составить впечатление о человеке, у которого такие желания. Возможно просто сравнение ромашек между собой. Можно назвать героя сказки, который мог бы выразить такие желания, либо вообще выполнять задание от имени какого-либо сказочного героя. В другом варианте игры лепестки ромашек отрываются, перемешиваются, по желанию группы происходит знакомство с частью лепестков, либо разговор о желаниях вообще, способах их осознания и исполнения.

Продолжительность игры — 15—20 минут.

Игра готовит к обсуждению сказок: «Сказка о капризной принцессе», «Сказка о забывчивой фее», «Принцесса и фея бабочек».

«Скульптура»

Цель игры — групповое осмысление и обсуждение какой-либо проблемы, раскрепощение группы, создание творческого, сказочного настроения.

Группе (всей или разделенной на подгруппы) предлагается изобразить групповую скульптуру по предложенной теме, например скульптуру, выражающую отношения героев какой-либо сказки, либо скульптуру, являющуюся олицетворением какого-либо чувства. По поводу «Сказки о Принце» это может быть скульптура «День рождения» или «Принц и Рыцари в лесу», или «Принц в городе Аморель». Скульптуры могут воплощать любовь, одиночество, неверие в себя, тишину. Если это необходимо, скульптуры могут быть динамическими (с ритмично двигающимися персонажами).

Представленные скульптуры обсуждаются в группе и могут помочь при анализе или постановке практически любой сказки.

Продолжительность игры — 15—20 минут.

154

Методические рекомендации к использованию психологических игр...

«Тарелка с водой»

Цель игры — развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопонимания.

Группа молча с закрытыми глазами передает по кругу тарелку с водой. В результате при передаче развиваются способы коммуникации: поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением и т. п.

Обсуждение может затрагивать вопросы взаимной заботы или ее отсутствия. В игре участвуют наблюдатели, которые после игры дают отчет о наблюдениях, адресованный тому, за кем они наблюдали.

Продолжительность игры — 20 минут.

Игра может подготовить к работе с различными сказками, например: «Сказка об Эмиле и Эмилии», «Сказка о странствиях принца Леона», «Утешительная сказка».

«Тип-топ»

Целью игры является демонстрация группе неконструктивного поведения при обсуждении. Иногда такая демонстрация необходима при групповых занятиях.

Группе предлагается встать в круге на четвереньки, прикасаясь друг к другу мизинцами (или какая-либо другая, достаточно неудобная поза). Ведущий спрашивает у соседа по кругу: «Знаете ли вы игру «Тип-топ»?» Тот отвечает: «Нет!» Ведущий предлагает задать этот же вопрос соседу. Вопрос и ответ проходят весь круг. Когда к ведущему обращаются с этим же вопросом, он отвечает: «И я не знаю. И что мы здесь делаем, просто непонятно!»

Продолжительность игры — 15 минут.

«Эмоциональный контакт»

Цель игры — осмысление и обсуждение ценности и смысла любви в отношениях между людьми.

Группе предлагается провести «мозговой штурм» на тему «эмоциональный контакт».

Правила «мозгового штурма»: 1)каждый может высказываться, 2)нельзя перебивать друг друга, 3)нельзя критиковать чужие высказывания, 4)можно развивать любую мысль.

155

Психотерапевтические сказки и игры

Эмоциональный контакт в данной игре понимается как любые неравнодушные отношения. Группа отвечает на следующий вопрос: какими средствами и с какой целью люди добиваются того, что к ним относятся неравнодушно? Ведущий записывает все высказывания, после чего просит оценить средства как «этичные» и «неэтичные».

Относительно целей задаются вопросы, является ли каждая из целей эгоистичной, альтруистичной или нейтральной. Обычно в подростковой группе соотношение эгоистических и альтруистических целей равно примерно 5:1, что служит для группы источником размышлений.

Продолжительность игры — 30—40 минут.

Игра является хорошей подготовкой к сказкам: «Сказка об Эмиле и Эмилии», «Сказка Элизабет», «Сказка о странной любви».

«Эмпатия»

Цель игры — осмысление в группе проблем взаимной оценки, восприятия людьми друг друга.

Два или три добровольца выходят за дверь. Группа договаривается, кто из участников будет смотреть на каждого вошедшего с открытой неприязнью, со скрытой неприязнью, с симпатией (по одному человеку). Остальные договариваются смотреть на вошедшего нейтрально. Ведущий

говорит: «Подойди к каждому, посмотри в глаза. Мы здесь договорились, что некоторые члены группы будут смотреть на тебя как-то необычно. Скажи вслух, как относишься к тебе в данный момент каждый из присутствующих». После этого необходимо, чтобы те, кто договорился смотреть на вошедшего эмоционально, раскрыли свое задание.

В обсуждении обычно выявляется известный феномен «возрастной тревожности», заставляющий переоценивать количество эмоционально окрашенных взглядов.

Продолжительность игры — 20 минут.

Игра может подготовить к работе со сказками: «Сказка о Принце», «Принцесса, которая не нравилась самой себе» и др.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, вы познакомились со сказками, сочиненными для целей сказкотерапии, с играми, подобранными для сказкотерапевтических занятий, и методическими рекомендациями, призванными облегчить работу с играми и сказками для заинтересованного в этом читателя. Я надеюсь, что эти рекомендации будут восприниматься не как рельсы, с которых нельзя свернуть, а как одна из дорог, которую вы можете выбрать, если вы решили идти в увлекательную страну Сказкотерапии.

157

ПРИЛОЖЕНИЕ (сказки, сочиненные детьми)

В данном приложении собраны сказки, сочиненные школьниками 1—3 классов, соответственно их авторам от 6,5 до 11 лет. Сказки написаны, а самые первые сказки записаны учителем в связи с изучением родной речи. Учителя, предлагая сочинять сказки, ставили задачу развития творчества, умения выражать свои мысли. Здесь эти сказки приведены, так как в них, отразились потребности, проблемы этих детей, их мироощущение, созревание их личностей и их взаимоотношения с близкими. В связи с этим фамилии юных авторов обозначены только начальной буквой. Естественно, нет необходимости скрывать фамилию их педагога: проводила занятия, подготовившие к созданию сказок, собрала и предоставила сказки Галина Николаевна Скаковская — заслуженный учитель школ России, преподаватель Санкт-Петербургского Высшего педагогического училища имени Н. А. Некрасова. Несколько сказок переданы преподавателем психологии этого же училища Верой Васильевной Владимировой.

ПЕРВЫЙ КЛАСС (6,5-7,5 ЛЕТ)

Сказки про добрых великанов

Гоша Ш.

Это случилось в те далекие времена, когда на Земле еще жили динозавры, а в лесах людоеды и всякие нечисти. Жил в одном лесу великан, он был веселый и добрый. Вот однажды под Новый год пошел один мальчик за елкой в лес. Идет и видит: сидит зайчик под кустом, совсем замерз. Мальчик понял, что зайчик потерял маму, и решил ему помочь. Все дальше, дальше заходил мальчик

158

Приложение

в лес, заблудился и заплакал. Дело к вечеру, ветер воет, страшно, холодно им. И услышал их добрый великан. Он отнес мальчика к его маме, а потом поднял мальчика с елкой далеко-далеко над лесом и опустил прямо у дома. С тех пор они стали друзьями.

Паша П.

Жил-был добрый великан. Он хотел помогать людям. Он очень любил животных и людей, особенно детей. Но они ему не верили, и он очень грустил. И решил великан доказать всем, что он добрый и хороший. «Я вам буду помогать, — сказал он людям. — Давайте я вам принесу воды и нарублю дров». Люди поверили ему и подружились с ним.

Наташа М.

Дети пошли в лес за грибами и заблудились. В этом лесу жил добрый великан. Он услышал, как плачут дети, пригнулся пониже, чтобы не напугать их своим ростом, и веселым голосом успокоил их. Потом великан посадил их на плечи и, весело напевая, отнес детей к маме и папе.

Андрей Р.

Жил-был добрый великан. Однажды он пошел на речку и увидел там рака. Рак вцепился кошке в хвост и чуть не оторвал его. Великан поднял рака высоко и бросил его в речку. Так кошка и великан стали дружить.

Ксюша К.

Сел на травку великан,

Маму поднял к облакам.

Паша П.

1) Жил — был добрый великан, Посетил он много стран. Часто людям помогал Камни, бревна им таскал. Строил им дома и башни, И совсем он был домашний.

2) Жил-был добрый великан Он объездил много стран, Всех, кому он помогал, Он любил и уважал.

159

Психотерапевтические сказки и игры

Сказки о буквах

Андрей Р.

Жила-была буква Г. Однажды она пошла гулять и встретила букву П. Буква П и говорит: «Поставь палочку справа, и будешь ты буквой П, как и я». Буква Г согласилась, и они стали верными друзьями. Ходили вместе в лес, собирали ягоды и грибы и никогда не ссорились.

Маша Р.

Жила-была буква П. Была она красивая и веселая. Идет она в цирк и встречает букву А: «Давай жить вместе!» А буква А отвечает: «Давай!» «Пошли погуляем в парке и поедем мороженое!» Они подружились и стали приятелями.

О чем рассказали животные

Юля Т.

Рыбка

Я желтенькая рыбка. Я живу в большой бочке. Со мною живут три сома. Они не играют со мной, а играют только друг с другом и почти все время на дне бочки. А я хитрая, я ем больше корма, чем сомы. Когда кидают корм, я быстро подплываю и ем, пока сомы поймут, что пора обедать. А потом хозяйка включает огромный ящик, оттуда идет яркий свет. И еще моя хозяйка пишет водой — голубой, синей или сиреневой. Я ничего не понимаю. Что за чудеса?

Миша С.

Я у человека на носу

Я летал, летал, никого не трогал. Вдруг в комнату входит человек и бьет меня. Я как сяду на какую-то гору! Это был нос. Рядом с горой, справа и слева, были два озера — глаза. Я как уколою гору! Она, как вулкан, как заорет! Я обрадовался и улетел.

160

Приложение

Гоша Ш.

Волшебный лес

Жил-был мальчик Вова. Однажды он пошел в лес. Лес оказался волшебным. Там жил динозавр. Вова шел, шел и лягушек увидел на поляне. Они танцевали и пели: «Ква-ква». Вдруг пришел динозавр. Он был неуклюжий и смешной и тоже стал плясать. Вова засмеялся, и деревья тоже.

ВТОРОЙ КЛАСС (8 ЛЕТ)

Павел П.

Сэр Ножницы

В одном городе под названием Вещебург жил парикмахер, его звали сэр Ножницы. Раньше он был спортсмен по прыжкам в длину, а теперь стал парикмахером.

Жил он в большом доме, где насчитывалось около двадцати комнат. В одной из них сэр Ножницы со своей женой мисс Шило пили чай, в другой они спали, в третьей — они поставили два чехла для Ножниц и Шила, все остальное место занимали парики и белые простынки. Над каждым окном через одну стояли буквы Н, Ш, Н, Ш, а над дверью у них висели их портреты.

Работая, Ножницы всегда, если ему нужно было что-то взять, прыгал из одного конца в другой, как кузнечик.

Были у них и дети. Мальчишки, как и все другие, вместо учебы бегали по улицам и отрезали хвосты веревкам и шнуркам. Хозяева этих вещей не очень понимали, когда их любимая веревка несется по улице, словно ей не хвост отрезали, а половину туловища. Девочки же сидели дома и вырезали из бумаги цифры — сколько бедных шнурков и веревок осталось без хвостов.

Папа ругал детей за то, что они наносят ущерб мирным гражданам. Нет, он не ставил их в угол и не бил ремнем. Он заставлял их резать бумагу. Но если их обижали, он бросался в бой, не думая, что его могут затупить.

Когда наступала весна, он шел по улице, не думая, что его клиенты мучаются в душных залах парикмахерской.

161

Психотерапевтические сказки и игры

Но однажды вечером во время прогулки сэр Ножницы слишком широко шагнул, его винтик расвинтился и вылетел, а сэр Ножницы распался на две половинки. Вот так печально окончилась жизнь сэра Ножницы.

ТРЕТИЙ КЛАСС (9,5-10,5 ЛЕТ)

Аня В.

Ножницы

Здравствуйте дорогие друзья!

Мы — ножницы, но мы, как человек. У нас свой характер, свои привычки и даже своя профессия. Мы хотим рассказать всем нашу историю. Мы две сестрички, мы очень красивые, веселые, подвижные. Мы родились в один день. Мы не могли жить друг без друга, и нас скрепили гвоздиком. Теперь у нас один глазик на двоих, два ушка и две ножки. Нам хотелось стать балериной, потому что мы хотели сесть на шпагат, покрутиться на одной ножке, встать на носочки и прыгнуть.

В один прекрасный день нас купили и подарили девочке. Она очень любила нас и всегда вырезала нами. И однажды мы с ней вырезали балерину, и она была как мы — ей хотелось сесть на шпагат, покружиться на одной ножке, встать на носочки и прыгнуть. И мы поняли, что у нее и душа, как у нас*.

Георгий К.

Это сладкое слово «свобода»

Я был когда-то живым волком, теперь я чучело. Моя судьба была нелегкой, и только месяц назад я понял, что я умер. Мне было несколько дней хорошо в лесу. И тогда наступил мой последний день. В меня попала пуля, полная злобы, выпущенная из ружья браконьера.

> П

* Мне не хотелось комментировать сказки детей, но я просто не в силах удержаться от замечания о столь замечательно разном видении одной темы мальчиком и девочкой — С. Ч

t

162

Приложение

Мне в зоологическом музее хорошо, меня хвалят и говорят другие чучела, волчихи: «Вот этот новенький так хорош!» Рядом со мной стоят медведь, лиса, енот, собака, похожая на меня, называется волкодав — очень странное имя. Чуть-чуть дальше громадный, здоровенный, ужасный скелет синего кита. А в зале водяных зверей есть акула, рыба-меч, лосось, осьминог. Все они смертельно опасны, особенно рыба-меч. Она своим острым, как меч, носом делает такое, что не каждому волку приснится. Она страшнее льва, вертолета с гаубицей.

В общем, мне служить людям не одну тысячу лет. Мне очень хорошо быть чучелом. Я влюбился в серую волчиху, свою жену, ее привезли недавно. Я теперь не хочу быть волком. Однажды я попал в тюрьму за зайца, которого убил для еды, есть надо же. Однажды я придумал план побега. Были жертвы, но я все-таки убежал. Лучше быть чучелом, чем без свободы!

Конец

Надя А.

Кружка

Я родилась не так давно, всего три года тому назад. Все кружки, по сравнению со мной, просто ничтожны. Я самая большая и самая красивая из всех. На мне все знаки зодиака нарисованы. Однажды меня уронили и отбили ручку, я думала, что меня выбросят. Но оказалось, что я зря была плохого мнения о всех людях. Человек поднял меня и крепко приклеил ручку. Хорошо, что меня не видели другие кружки, чашки и другая посуда, а то бы со мной была та же история, что и с вазой. Когда ваза упала и отбила себе край, это видела вся посуда. Все смеялись над вазой, и ей пришлось перебраться на темную полку. Так что мне повезло, что меня не видели.

Прошел год, и я уже стояла на отдельной полке. Со мной аккуратно обращались и почитали меня. Посуда завидовала мне. И все же праздничной посуде жилось лучше. Через некоторое время купили новые кружки, и меня поставили на пыльную полку. Сначала я стояла одна, а потом я познакомилась с другой старой посудой. Я была намного чище, чем другая посуда, и меня

163

Психотерапевтические сказки и игры

почитали, а когда запылится, со мной обращались, как с остальными. Я стояла на полке пять дней. И наконец, к моей радости, новую посуду убрали туда, где стояла вся праздничная посуда, а

мной снова стали пользоваться. За эти пять дней я уже забыла, как приятно, когда в тебя наливают чай, и я вспомнила это снова.

Я жила еще долго. Мне очень нравится, когда говорят, какая я красивая и какие интересные на мне картинки.

Другие кружки и чашки были неучами, а я знала все знаки зодиака по порядку, могу перечислить, а впрочем, это ни к чему. Я опять жила на привычной, знакомой полке вместе со всеми кружками и чашками.

Я очень рада, что побыла на темной, пыльной полке, потому что я поняла, как обидно, что тебя считают хуже. Я спокойно жила на своей полке. Я извинилась перед всеми чашками и кружками. Мы подружились. Я была счастлива, и моя жизнь продолжается и сейчас.

Люда А.

Рюмка

Я жил на втором этаже в серванте. Я очень гордился своей стеклянной ножкой. У меня есть друг, его звать шампанское, у меня есть и другие друзья — рюмочки, стаканчики. Но однажды в день рождения моей хозяйки они достали меня, моего друга Шампанское и моих маленьких друзей — рюмочек и стаканчиков. Они сняли шапочку с моего друга Шампанское и стали переливать из Шампанского в рюмочки и в меня тоже налили. А потом, когда они выпили, они опять налили, и так наливали, пока в Шампанском ничего не осталось. Они поставили моего друга рядом с ведром. И дяденька, который держал меня, шатался и уронил меня, и у меня отвалилась моя стеклянная ножка.

Меня выбросили с моим другом Шампанское, и теперь мы живем в помойке и вспоминаем прошлое*.

* Опять не удержусь от комментария ошибок в тексте Люды А. раз в пять больше, чем в текстах ровесников — С Ч.

164

Приложение

Нина А.

Лилия

Я, я, я! Я самая известная на всем озере, меня знают все. Но вот какой-то неизвестный мне рак вдруг разогнался и своими щупальцами отрезал мне мою ножку. И меня понесло ветром, и я увидела лодку, которая плыла по направлению ко мне. У меня началась почти новая жизнь, когда девочка, которая плыла на этой лодке, она пока что набрала в ведро воды и аккуратно меня туда положила. Потом мы приехали к ней домой. И я вдруг оказалась в аквариуме. Все приходили на меня посмотреть. Один раз пришел мальчик Федя, он взял меня и бросил на пол, а в аквариум пустил рыбу. И пришла девочка, оказалось, этот Федя ее старший брат. И он сказал: «Иди и выбрось ее», а папа сидел на диване и сказал: «Иди, она только воздух загрязняет!»

И она пошла, взяла свою формочку и положила меня в нее. Мне было хорошо, что она меня не выбросила. Но я уже не выживу! Ах, как это плохо, что есть на свете такие плохие люди. И она понесла меня на речку, где она меня нашла. Мы опять поехали на лодке, она нашла мою ножку, и приложила меня к ней. Я приросла к своей ножке, веревочка отпала. Девочка уехала. Она приезжала ко мне.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
От автора	5
Введение	7
Почему можно использовать сказки для психологической помощи? ...	8
Методические особенности психологической работы со сказками ..	9
Методические приемы, облегчающие применение сказок в психологической работе	14
Приемы, используемые для «разогрева» группы или настройки клиента	14
Приемы, используемые для знакомства с текстом.....	16
Приемы, используемые для анализа сказки	17
Использование сказок для индивидуального консультирования ..	18
Работа с психотерапевтическими сказками в группах	22
Группы, работающие полностью по методу сказкотерапии	22
План сказкотерапевтического тренинга личностного роста	

для подростков	23	
Включение сказок в групповые тренинги различных типов	30	
Описание спектакля-экспромта по «Сказке о забывчивой фее» ...		31 Использование
психотерапевтических сказок в режиме библиотерапии	36	
Тексты психотерапевтических сказок	38	
Обращение к герою сказок	38	
Обращение к сказкотерапевту	39	
Сказка о принце.....	40	
Сказка Элизабет.....	45	
Очень печальная сказка	49	
Сказка о странствиях принца Леона	54	
Принцесса, которая не нравилась самой себе	58	
Сказка о странной любви	64	
Сказка об Эмиле и Эмилии	71	
166		

Содержание

Сказка о капризной принцессе	76	
Храбрец, боявшийся тишины	79	
Принцесса, которая плохо училась	85	
Сказка о забывчивой фее	91	
Принцесса и фея бабочек	93	
История о принце, который носил маску	97	
Мальчик-чудовище	101	
Сказка о мальчике, который не умел играть.....	106	
Утешительная сказка	109	
Сказка о Человеке и Рыбе.....	113	
Методические рекомендации к использованию отдельных сказок ...		117 Методические
рекомендации к использованию психологических ифв сказкотерапии	133	
Заключение	158	
Приложение (сказки, сочиненные детьми)	159	
Первый класс (6,5—7,5 лет)	159	
Второй класс (8 лет).....	162	
Третий класс (9,5—10,5 лет).....	163	

Светлана Анатольевна Черняева

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ И ИГРЫ

Главный редактор И. Ю. Авидон

Зав. редакцией Т. В. Тулупьева

Художественный редактор П. В. Борозенец

Директор Л. В. Янковский

ООО Издательство «Речь»

т. (812) 323-76-70, 323-90-63, (095) 502-67-07

E-mail' rech@mail lanck.net

www.rech.spb.ru

199004, Санкт-Петербург, 3 линия, 6 (лит. «А») Лицензия ЛП № 000364 от 29.12.99

Подписано в печать 09.04.2002. Формат 60x88 1/16-Печ. л. 10,5. Тираж 1500 экз. Заказ № 72.

Отпечатано в типографии ООО «ИПК "Бионт"» 199026, Санкт-Петербург, Средний пр. ВО., д. 86,
тел. (812) 322-68-43