

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

Юршина Валерия Валерьевна

педагог-психолог,

ГБПОУ МО «Раменский колледж»,

г. Раменское, Московская область

СКАЗКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Аннотация. Сочинение собственных сказок, как средство терапии для взрослых

Ключевые слова: сказки, притчи, метафоры, депрессивные состояния, терапия.

Кто из живущих на Земле не сталкивался с проблемами — внешними, внутренними? Кто не задавался вопросами: «А как теперь жить?», «Где взять сил?» и т.п. Переживаемые эмоции от потерь и обид неизменно загоняются внутрь, погружая в состояния постоянной боли, страданий, затмевая умение к сопротивлению, заглушая врожденное любопытство и стремление идти вперед к будущему. Разум попадает в ловушку негативных событий прошлого, формируя психологическую зацепку за негативный опыт, отказываясь воспринимать события настоящего и, тем более, строить планы на будущее. Депрессивные состояния атакуют круглосуточно, постепенно перерастая в настоящую и глубокую депрессию...

Конечно, человек, переживающий черную полосу своей жизни, как правило, окружен родными и близкими. Слова поддержки, дополнительное внимание, совместные воспоминания, безусловно, оказывают целебный терапевтический эффект.

Но далеко не всегда можно наблюдать изменение ситуации в лучшую сторону.

Погружение в негативные состояния, это как солнечные очки, заглушающее свет солнца и окрашивающие мир в темные тона. Страдающий не может улыбаться, следить за собой, выполнять повседневные обязанности,

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

работать, видеть хорошее вокруг себя. Груз негативных эмоций морально давит на человека, ломает его. В таком состоянии многие дружеские, подбадривающие фразы и разговоры могут продемонстрировать обратный эффект, загоняя негативные состояния еще глубже.

В детском возрасте замечательно работает метод «проекции», когда собственную проблему ребенка можно перенести на куклу, «попавшую» в очень похожую затруднительную ситуацию. Метод настолько эффективен, что двумя-тремя игровыми сеансами можно скорректировать проблемы в поведении ребенка. Также работает и сказкотерапия. Нехитрые иносказательные сюжеты позволяют совершить незаметный перенос с собственной личности на героя, тем самым помогая выйти из проблемной ситуации. Невозможно представить детство без сказки...

А что же взрослые?

В любом возрасте мы тепло воспринимаем сказки за их душевность. Особенно любим иносказательные сказки, именуемые притчами, за назидательность. Они полны мудрости и вдохновения. Способность определять жизненные ориентиры безгранична.

Именно притчи и сказки, кажущиеся на первый взгляд такими простыми, несут в себе настоящую мудрость. Нужно только прислушаться.

ПРИТЧА. Приходит ученик к Учителю и говорит: "Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил. Что мне делать?"

Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую – положил яйцо, а в третью – насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей емкости.

"Что изменилось?" – спросил он ученика.

"Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде", – ответил ученик.

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

"Нет, – сказал Учитель, – это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабыми там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут".

"А кофе?" – спросил ученик.

"О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее – превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств. Они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации".

Сказка «разговаривает» с нами особым языком – языком символов и метафор. Всё, что происходит в сказке не нужно воспринимать буквально. Даже самые странные и негативные с точки зрения рационального ума вещи в сказке – всего лишь символ чего-либо.

Попробуем оказать поддержку словами о том, что ты сильный, у тебя все получится, все пройдет. Рисуем получить негативную реакцию. Сознание переживающего трагедию «здесь и сейчас» сразу подскажет реальность: «ты слаб», «ты не можешь справиться», «будущее туманно». Включаем в терапию передачу того же самого смысла, только с помощью метафор и символов. Немедленно включается подсознательное реагирование, оставляя сознание в реальности.

Символы намного ускоряют реакцию, трансформируя загнанные внутрь переживания в положительные эмоции, тем самым давая возможность изменить взгляд на реальность и разрушить зацепку за прошлое.

Сказка – программа действий, модель выстраивания жизни.

В крайне сжатом варианте, в короткие сроки, сказка позволяет сократить переход от погружения в депрессивные состояния к полному

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

психологическому здоровью.

Сказка, возвращающая в детство...(основана на реальных воспоминаниях)

БУКА

[Валерия Юршина](http://www.proza.ru/avtor/valedar) (<http://www.proza.ru/avtor/valedar>)

Маленькая, но жутко ядовитая Бука, притаившись в тиши темного угла, сверлила глазами сидящего в кресле мужчину. Клубы сизого дыма окутывали силуэт, скрадывая очертания крупного тела...Надо же какой большой...Бука страдала...Вся прежняя жизнь состояла из переживаний. Самым главным и единственным занятием Буки было культивировать страх у маленьких детей.

- Ешь кашу, а то Бука придет...
- Ложись к стеночке, а то Бука унесет...
- Собери игрушки...Бука-Бука-Бука...

И Бука не заставляла себя долго ждать...раз...и как выскочит, как выпрыгнет...И малыш заходится в плаче, и страх поселяется в душе, и уже никогда не покидает. И переходит Бука из дома в дом, из семьи в семью, от малыша к малышу...и букает себе в удовольствие...

Но с одним малышом застряла на долго...

В небольшой квартирке удивительным образом размещалась большая семья: бабушка, дедушка, мама, папа, сестренка и маленький мальчик.

- Мишенька, иди кушать...

Громогласная бабушка хлопотала на кухне, казалось, вокруг нее постоянно клубились аппетитные ароматы свежеприготовленной еды и, куда бы бабушка не повернулась, вкусные запахи следовали за ней, перемешиваясь при каждом ее движении, заставляя сглатывать слюнки.

Бука приготовилась к прыжку. Колючие глазки сверлили малыша, подносящего очередную ложку ко рту...вот, вот сейчас...согнув кривенькие тощие ножки в коленях, Бука превратилась в пружину, и...

- Господи, а хлебушек то, хлебушек...

Внезапно всполошившаяся бабушка ринулась в сторону внука, водрузив

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

перед ним маленькую плетеную хлебницу...ароматы вокруг нее взметнулись вверх, перемешиваясь и сортируясь, и тут же по кухоньке проплыл аромат вкуснейшего свежего хлеба...mmm...

Бука сгруппировалась и устремилась вверх. Несколько секунд — полет нормальный. Внезапно, резкий запах печеного теста ударил в длинный сморщенный нос, вдребезги испортив навигацию... В следующий момент длинному носу пришлось испытать ощущение тарана, с размаху врезавшись в крупное тело хлопчущей на кухне бабушки. Бука сверзлась вниз, распластавшись на полу, принялась сортировать ощущения...

Мишенька, подкрепившись и получив свою порцию обнимашек и поцелуев, помчался в комнату к деду.

- Дед, ты уже сделал? Самолетик готов?

Белоснежный самолетик лежал на столе и притягивал малыша к себе. Не останавливаясь, Миша схватил его в руку и тут же, резко взмахнув, отправил в первый самостоятельный полет, он же последний. Самолетик, не набрав высоту, без претензий на изящество, рухнул за диван.

- Деда, он не летает!

Чувство обиты вытворяло кульбиты где-то в груди, наполняя глаза слезами.

Пострадавшая Бука, переполненная обидой за недавнее поражение, уже подглядывала за новым событием в жизни мальчика. Вот оно! Забыв про отбитые бока, Бука приняла привычную позу пружины и выстрелила.

Полет был нормальный. Цель неминуемо приближалась. К удару, в неожиданно возникшее препятствие, Бука приготовиться не успела.

Недавно перенесший инсульт дедушка, находился в позе, свидетельствующей о попытке достать злополучный самолетик из-за дивана, что и стало преградой на пути к любимому внуку...

Много лет прошло, нет ни бабушки, ни дедушки. Когда-то сильный папа, вечно наносивший травмы несчастной Буке своей привычкой подхватывать

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

сына и подбрасывать его высоко вверх, что непроизвольно превращало Буку в мяч, а в последствии в отбивную, сидел теперь в инвалидном кресле...Ушли некоторые друзья...

Мужчина сидел в кресле, погруженный в пучину воспоминаний. Давно остывший кофе был забыт... Сигаретный дым делал видимым воздух. Мужчина грустил...

Бука не решалась выпрыгнуть и нарушить тяжелые мысли. Ее бока постоянно помнили тяжесть колес инвалидной коляски, нос дано уже не мог принять прежнюю форму, по нему постоянно проходились руки часто жестикулирующей мамы мужчины, пытающейся привести сына в норму...громогласность сестры, вечно спешащей на помощь, создавала турбулентность в воздушном эшелоне Буки, приводящей к постоянным авиакатастрофам...а мерзкая кошка имела возможность видеть саму Буку и, выражать свое негодование от ее присутствия на своей территории, со всеми вытекающими последствиями.

- Бардак, - подумала несчастная Бука.

Имя этому бардаку – Семья.