

## СВЕЖИЙ ВОЗДУХ СРЕДИ СТРЕССОВ

Удивительно, но сказки снимают стрессы (даже термин такой есть - «сказкотерапия»). Все потому, что в них зашифрованы знакомые ситуации и чувства - верность и предательство, страх и любовь, радость и отчаяние. Читая, мы бессознательно выделяем то, что беспокоит нас именно сейчас, «проигрываем» свои ситуации с разных позиций и находим реальный выход.

Золушка – умница, красавица, труженица, которую жизнь незаслуженно обижает. И вот однажды, когда силы на исходе, «возникает» добрая фея - полет к счастью! Золушка танцует с принцем! И снова вдруг!! Бой курантов, и все рушится. Принц и Золушка расстаются, ищут друг друга и, конечно же, встречаются. Хеппи энд!

А мы получаем то, что хотели – приключения, переживания и счастье. Мы неожиданно понимаем - случайности, пусть даже в виде тыквы, крысы, красивого платья, могут быть в какой-то момент очень важны, но («от судьбы не уйдешь») логика развития событий приведет к закономерному итогу! Обязательно! Помогут самые неожиданные персонажи - даже пень «оживет» в нужный момент и «подскажет» дорогу (привлечение новых ресурсов, как сказали бы ученые). Спасти смогут и яблонька, и печка, и медведь, надо только сначала очень захотеть помочь им. Мир вообще дружелюбен и открыт – убеждает сказка, а в нашей реальной жизни можно и нужно действовать («Под лежащий камень вода не течет»).

## НЕСКАЗОЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Как и в реальности, герой часто оказывается на Распутье («Направо пойдешь – коня потеряешь...»). Безысходности нет, но новый путь таит в себе неопределенность, опасность и вместе с тем – возможность приобретения. Другой вариант выбора - «загадай желание» в исполнении золотой рыбки, щуки, джинна. Что загадать? Богатство? Но без здоровья оно - ни к чему. Власть? Жену-красавицу? С налету не разберешься! Но герои обычно начинают с малого («Езжайте, сани, домой сами»), а потом как-то быстро и удачно все выстраивают. Если же их заносит («Хочу стать столбовой дворянкой») - остаются у разбитого корыта.

Мужская «партия» в сказках обычно предполагает открытые поединки, «женская» - больше связана с интригами. Помните отравленное яблочко («Сказка о спящей царевне...»), костер, уготованный мачехой для сожжения Элизы («Дикие лебеди»), Настеньку, которую в стужу выгнали из дома («Морозко»)?... Героини с редким достоинством принимают эти вызовы, побеждают морально, а их мучительницы «получают по заслугам». «Подвела Метелица лентяйку к большим воротам. Распахнулись они, но не золото сверху посыпалось, а смола из котла. – «Вот тебе награда за твою работу!»).

Торжествующая справедливость вселяет и в нас чувство защищенности. Мы верим, что после экстремальных испытаний обязательно

встретим свою любовь и вернемся домой. «Цветущие розовые кусты заглядывали с крыши в открытое окошко. Тут же стояли детские стульчики. Кай с Гердой сели каждый на свой, взяли друг друга за руки, и холодное великолепие чертогов Снежной королевы забылось, как тяжелый сон».

Самые яркие искры переживаний высекаются, конечно же, в последнем и решительном бою добра со злом. Победа приходит не сразу – поначалу герой терпит одно поражение за другим. Он лечит раны, находит богатырского коня, меч-кладенец, узнает о слабых местах в обороне противника («иголка» Кашея в яйце). Он тщательно готовится к спецоперации и, наконец, вступает в бой!..

**Оказывается, что все испытания, выпавшие на долю героя, были просто необходимы!** Он обрел друзей. Он стал мудрым, отважным, сильным! Разве мог простой паренек просто так, сходу, одолеть самого Змея Горыныча?! Понимание этой простой истины производит удивительный эффект: человек вдруг осознает у себя внутри источник силы. Еще неизвестно - что и как делать, но уже ясно – Я МОГУ, Я ХОЧУ, Я БУДУ!

## СКАЗОЧНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

А теперь – слово специалисту, Михаилу Михайловичу Аксенову, доктору медицинских наук.

Мы, психологи, используем сказки чаще всего в виде метафоры, чтобы в кризисной ситуации подвести человека к рациональному решению через "образ" и снять психологическое напряжение и зажатость. Мы психологи сознательно возвращаем клиента в «детское состояние», когда было все спокойно и безоблачно, когда были большие резервы: родители, друзья и любящие нас люди.

Память человека устроена так, что помнится только хорошее, а негатив быстро стирается. На этом построены, кстати, сказки-страшилки. Мы ценим не страх, а страх РАЗДЕЛЕННЫЙ с нами близким человеком.

Сказка учит духовности и многозначности окружающего мира. Ведь на самом деле, нет добра и зла в том виде, как они описаны в сказке, но у каждого из нас есть СВОЙ БАБАЙКА (« В каждой избушке свои игрушки"). Взрослый - это РЕБЕНОК СОСЛАННЫЙ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ, и сказка для взрослого - это глоток свежего воздуха среди стрессов. Она как бы говорит: « Все проходит, и это пройдет. Все перемелется!» И от этого становится легче - человек начинает видеть горизонты, замечать других людей, их проблемы, сочувствовать (жалеть-любить), а значит - приходить в себя.

Есть мнение, что сказка «уводит» от реальности, но это не так. Сказка ничего не делает с окружающим миром, как бриллиант не блестит в лучах света. Это мы так субъективно воспринимаем бриллианты и сказки. Сказка дает возможность под другим углом посмотреть на проблему, а, значит, не загоняет ее в тупик, как это делают алкоголь, наркотики или другие зависимости (работоголизм, игромания, шопоголизм, сладострастие и властолюбие).

Можно ли «лечиться» сказками в домашних условиях? Думаю, можно и нужно. Люди творческие всегда имеют в своей библиотеке книги сказок разных народов мира. К ним возвращаются и перечитывают их в трудные минуты жизни. Ведь, нередко в такие минуты нам не с кем или опасно советоваться (город тесный и неизвестно, чем тот или иной совет нам обернется).

Мы рекомендуем перечитывать Ваши любимые сказки. Ведь в них не только сюжеты, герои, злодеи, но наша добрая память на события, когда все было хорошо и верилось, что абсолютно все сбудется, о чем бы мы не мечтали. Не бойтесь потерять сюжетную нить при перечитывании старых сказок, ведь Вы одни, и эти мысли - путь к себе новому, более сильному, мудрому и защищенному.

Ольга Пасько