

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