

## Список литературы

1. Сакович, Н. А. Практика сказкотерапии / Н. А. Сакович. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 214 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Путешествие в страну сказок : практическое пособие / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Москва, 2004. – С. 12 –59.
3. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога : учебное пособие : в двух книгах / Е. И. Рогов. – Москва : Владос, 1999. – С. 32–274.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Основы сказкотерапии / Т. Зинкевич-Евстигнеева - Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 170 с.
5. Соколов, Д. Сказки и сказкотерапия / Д. Соколов - Москва : [б. и.], 2001. – С. 12–35.
6. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Путь к волшебству : (теория и практика сказкотерапии / Т. Зинкевич-Евстигнеева. - Санкт-Петербург : [б. и.], 1998. – 352 с.
7. Алексеев, К. И. Метафора как объект исследования в философии и психологии / К. И. Алексеев // Вопросы психологии. - 1996. – №2. – С. 73 –85.
8. Милис, Д. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка» / Д. Милис, Р. Кроули. - Москва : Киасс, 1996. – 320 с.
9. Гнездилов, А. В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балю). - Санкт-Петербург : Речь, 2002. - С. 36–42.
10. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Развивающая сказкотерапия - Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 125 с.

МАУК «ЦБ Очёрского городского округа»

Твоя любимая СКАЗКА –  
твой ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ



Очёр, 2024

## Твоя любимая СКАЗКА – твой ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ

Какая у вас в детстве была любимая сказка? Вы знаете, что она может влиять на всю вашу жизнь?

В глубине души каждого из нас живет маленькая девочка или маленький мальчик, которым нравилось слушать волшебные истории. Дело в том, что любимые сказки буквально программируют нас на определенный жизненный сценарий, который мы потом часто бессознательно реализуем в жизни.

Сказки - неотъемлемый атрибут нашей жизни. Будучи еще совсем крохой, мы уже знаем о сказочных дворцах, принцах и принцессах. Взрослеем, учимся читать и мечтаем вместе с героями о сказочной жизни. Со временем все эти детские мечты перестают быть частью нашей жизни, но мы не выбрасываем из своей головы эти иллюзии.

Оказывается, эти маленькие волшебные истории имеют очень глубокий психологический контекст, настолько глубокий, что порой возникает вопрос, а действительно ли сказки предназначены для детей? Ваша любимая с детства сказка может объяснить природу ваших нынешних проблем и страхов.

На примере любимой волшебной сказки можно понять ожидания женщины в отношении мужчины, её цель, средства, которыми она добивается цели и многое другое.

Вспомните тот сюжет, который нравится вам больше остальных и поразмышляйте о схожести с ним вашего жизненного сценария.

Давайте разберем несколько сказочных сценариев...



## "ЗОЛУШКА"

Сказка о том, что счастье надо заработать! Золушка имеет массу положительных качеств. Она трудолюбива и добра, скромна и мила, весела и красива. Но при всех положительных качествах ее не ценят и не уважают. Следуя такому сценарию любимой сказки, девушка может вполне нормально относиться к тому, что она работает на нелюбимой работе, и даже «впахивает» за других людей. Считает, что нужно много потрудиться и даже терпеть унижения, но зато когда-то в будущем она непременно попадет на бал и встретит принца, который спасет ее от всех невзгод.

Сама Золушка пассивная, ее судьбу решают другие герои: Принц и Крестная. Она не обладает высокими амбициями, живет иллюзией, что кто-то извне даст ей самую модную одежду, машину и положение. Она же сама не может все это себе заработать. Будет «вкалывать» за десятерых, но останется бедной. И в этих ожиданиях она может провести всю жизнь, со словами «ну, наверное, просто все принцы перевелись».

Некоторые Золушки бывают поражены, обнаружив, что после свадьбы с Принцем у них возникают лишь новые обязанности. Так как после встречи с принцем должен быть вечный бал. А сказка не рассказывает нам о том, как они живут после свадьбы.

Также большая вероятность у «Золушки» стать эмоционально зависимой от отношений с человеком, чья жизнь ей кажется яркой, насыщенной, карнавальной, праздничной. Есть даже такой психологический феномен - «Синдром Золушки» - комплекс, который проявляется в низкой самооценке и пассивном характере его обладательницы.

"Золушками" могут быть и умницы, и красотки, и вполне успешные женщины. Но им все равно будет казаться, что их успех - это просто счастливый случай. Здесь имеет место такой своеобразный «Спрах преуспеть». Ведь успешных Золушек не бывает, иначе от чего их тогда будет спасать прекрасный принц? Фильм «Красотка» современная интерпретация сказки Золушка.

## "АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК" или "КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ"

Сценарий «полюблю чудовище, выйду замуж и сделаю из него прекрасного принца». Хорошие мальчики такой девочке не нравятся, она их даже не замечает. Влюбляется только в хулиганов, плохих парней, мужчин с проблемами, часто с вредными привычками.

Она верит и ждет, что чары развеются и страшный зверь превратится в благородного мужчину! Обратите внимание, что само чудовище не виновато в том, что оно чудовище, его же заколдовала злая колдунья! А женщина-спасатель сейчас будет все исправлять.

Часто такие женщины начинают отчаянно прокачивать себя, чтобы "быть ресурсной женщиной", "наполнять" и вдохновлять своего мужчину на подвиги. Чтобы он избавился от вредных привычек, начал хорошо зарабатывать и стал примерным семьянином. Все это она, конечно, сможет ему организовать, думает она и считает своей ответственностью.

Но изменить другого человека практически невозможно, вот и живет наша красавица всю жизнь с чудовищем и с надеждой.

## «ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА»

Василиса из сказки оказывается прекрасной красавицей, хотя поначалу предстаёт перед нами в образе лягушки.

Но лягушка эта не простая, а способная творить чудеса: «Махнула левой рукой — появилось озеро, махнула правой — и поплыли по воде белые лебеди...».

Хозяйственная, умная, мудрая, скромная, прудолобная. За что не берется, все у нее прекрасно выходит. Но есть одно НО! - Лягушачья кожа, которая символизирует страх собственной сексуальности, а также реакции мужчин на нее. Поэтому девушка предпочитает скрывать свою женственность под маской хорошей хозяйки или профессионала.

Великолепная карьера и масса других талантов и достоинств, но сексуальность, обаяние, кокетство и женский шарм - не про нее. Ей тяжело довериться мужчине и открыться перед ним своей женской сущностью. Сбросить лягушачью кожу она готова только, если принц ее полюбит лягушкой. Вот и ждет наша героиня прекрасного принца в своем болотце. А стрелы все мимо летят.

## СПЯЩАЯ КРАСАВИЦА. БЕЛОСНЕЖКА.

### МЕРТВАЯ ЦАРЕВНА

Красавица-дочь рождается в царской семье. Девочка благополучно растет и развивается до наступления периода расцвета ее как женщины. Когда Белоснежка из девочки превращается в женщину, возникает ревностный материнский запрет на реализацию ее сексуальности.

Помните — когда мачеха (или злая фея) воспринимает Белоснежку как конкурентку ее красоте и выгоняет из отца дома? То есть нельзя быть красивой, женственной, сексуальной, нельзя любить и желать мужчину, иначе смерть. От этого происходит эмоциональная блокировка, возникает внутренний запрет на проявление женского либидо и чувственности. Девушка при этом может внешне подчеркивать собственную красоту, привлекая мужчин, но остается эмоционально холодной.

Поэтому она обесценивает окружающих мужчин, принимая в общении с ним роль матери, старшей сестры или друга, они для нее гномы или «просто братья». Внутри эмоциональный холод, страх перед психологической близостью с мужчиной (помните образ спящей красавицы в хрустальном гробу? Жуть).

Но при этом девушка мечтает о том, что где-то существует идеальный мужчина, который сможет сделать ее счастливой. При появлении мужчины, который ее действительно привлекает, она эмоционально замирает и ожидает проявления инициативы с его стороны.

И только тот мужчина с напором, который практически насильно проявит любовь, может пробудить «замершие» эмоции.



## СНЕГУРОЧКА

«Снегурочка» - образ, весь построенный на запретах. Ее слепили из снега дед и баба, т.е. люди уже преклонного возраста, которые уже не могли родить себе дочку. Снегурочке запрещены тепло и близость. Общение с ровесниками приводит к тому, что Снегурочка тает, нарушив запрет. Она исчезает до следующей зимы. Это сценарий, женщины, которая попробовала отношения один раз и сильно «обожглась». И впоследствии она живёт в «вечной зиме», в безопасности, и может из милой Снегурочки превратиться в Снежную королеву! Наверняка, у вас есть такие примеры из жизни.

## ВОЛШЕБНИК ИЗУМРУДНОГО ГОРОДА

Сказка про поиск себя. "Кто я такой?", "Какой я?", "Какой я настоящий?" Эта история про то, что все ресурсы скрыты внутри самого человека, но он ищет подтверждения и разрешения извне. Ему нужно, чтобы кто-то указал на таланты и подтвердил его качества, хотя наш герой уже имеет все эти достоинства.

Данным людям присущ такой психологический феномен, как «Эффект самозванца», который заключается в том, что человек считает себя недостойным своего успеха. Он предпочитает думать, что все достижения - это лишь следствие сложившихся обстоятельств, внутренне сомневается в своих способностях.

## СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА

Классический любовный треугольник. Королева похищает Кая и запирает в своем замке. То есть она является любовницей, которая уводит мужа из семьи. А Герда преодолевает сложный путь, чтобы вернуть Кая домой. Метафорически она возвращает мужа, который находится под воздействием чар Снежной королевы и совсем не помнит Герду. "За отношения надо бороться!" - часто можно услышать подобные фразы от любительниц данной сказочной истории. Вот это как раз и есть образ Герды.

Такие женщины предпочитают думать, что их мужа приворожили, околдовали, зомбировали. Они не верят в то, что он по собственному желанию может уйти из семьи, не хотят принимать такую горькую правду. Предпочитают строить иллюзии о коварных соперницах и колдовских воздействиях. Не могут принять правду о том, что мужчина мог к ним просто охладеть (как Кай в царстве Снежной Королевы). Поэтому часто вступают в битву за мужчину, считая это своим "долгом"!

Иногда это война идет даже с воображаемыми соперницами. Такие женщины часто ходят по экстрасенсам и гадалкам, чтобы вернуть в семью любимого, они легко верят версиям о том, что ее мужчину околдовали, приворожили и прочее. И заметьте, мужчина тут не виноват, он же находится под воздействием чар, и на нем нет ответственности. Ответственность делят между собой окружающие его женщины. Битва идет между соперницами.