

ПУЗИКОВ ВАСИЛИЙ ГРИГОРЬЕВИЧ

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности Санкт-Петербургского государственного университета,
президент Балтийской ассоциации транзактного анализа,
was11@mail.ru

VASILIIY PUZIKOV

Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor,
Department of Professional Activity Psychology of St. Petersburg State University,
President of the Baltic Association of Transactional Analysis

УДК 159.922

**ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ СО СКАЗКОЙ В ТРАНЗАКТНОМ
АНАЛИЗЕ. ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ И СКАЗКИ**

**TECHNOLOGY OF WORK WITH FAIRY TALE IN TRANSACTIONAL
ANALYSIS. LIFE SCENARIO AND FAIRY TALES**

АННОТАЦИЯ. Автор описывает технологии работы со сказкой, основанные на теории транзактного анализа и используемые при проведении тренингов личностного роста. В статье приводятся примеры сказок и варианты их анализа. Рассмотрены также значимые стереотипы, которые есть в сказках участников тренинга.

ABSTRACT. The purpose of this article is to describe the technology of work with fairy tales based on the theory of Transactional Analysis when applied to personal growth training. The examples of fairy tales and variants of their analysis are given. Particular attention is paid to methods of work with fairy tales in terms of the Transactional Analysis. The article describes the complete technology of work with the fairy tale, which allows us to study all the important stereotypes that participants have registered in their fairy tales.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: жизненный сценарий, сказки, сценарные послания, анализ сказок, транзактный анализ, техника «пустой стул».

KEYWORDS: life scenario, fairy tale, script letters, tales analysis, transactional analysis, «the empty chair» technique.

В детстве все мы любили слушать сказки. Потом, став взрослыми, мы читаем их своим детям. Большинство людей продолжают любить сказки всю жизнь. Психологи тоже любят сказки. А еще они очень любят их анализировать. Практически в каждом психологическом направлении можно найти комментарии к сказкам и их психологические интерпретации. Кроме того, специалисты часто дискутируют на тему: «Кто и зачем писал сказки? Почему мы их любим? Зачем мы их читаем детям?».

Дело в том, что все сказки, особенно народные (те, которые передавались из поколения в поколение веками, обтачивались, усовершенствовались), несут в себе выверенные и сбалансированные послания детям. В транзактном анализе это называется сценарные послания. Авторские сказки зачастую содержат гораздо меньше мудрости, чем народные. Но эта мудрость обязательно должна быть, иначе сказка не понравится и не станет популярной.

Психологи придумывают к известным сказкам, например к таким, как «Спящая красавица», другие, странные, названия. «Как вы

считаете, — спрашивают психологи, — для кого эта сказка? Для мальчиков или девочек?»

Психологическая интерпретация к сказке о спящей красавице для девочек называется «В ожидании трупного окоченения». Почему? Возможно, вы слышали когда-нибудь, как женщина, давно пережившая бальзаковский возраст, вдруг говорит в порыве откровенности: «У меня пятеро детей, муж, внуки — прекрасная семья, а я вот всю жизнь мечтаю о принце». Что это значит? Довольно частая история: наступает момент, когда вроде бы пора выходить замуж и рожать детей, но претендент далеко не принц. Что делает большинство? Выходят замуж и «делают» себя пополам. Одна «часть» женщины живет с мужем и детьми в заботах и радостях. А другая — как бы заморожена. «Вдруг появится принц, а я не готова?». Но если принц не появляется, наступает расплата. Какая? Женщина проживает в буквальном смысле полжизни вместо того, чтобы жить полную жизнь, потому что часть себя сохраняет для чего-то.

В мужском варианте эта сказка называется «А вдруг следующая лучше». И это тоже вариант

сценарного послания. Мужчина давно женат, у него жена, дети, внуки, он заботится о семье, но его не покидает мысль: «А вдруг следующая (женщина) лучше?» В данном случае одна его «половина» в семье, а вторая — где-то в поиске. И виртуальный или реальный поиск — не так важно. Просто в жизни семьи будет больше или меньше драматизма. Главное, что «часть» мужчины все равно не участвует в его реальной жизни. Такой вот вариант жизненного сценария. Только этот сценарий для мальчиков.

В книге Эрика Берна «Игры, в которые играют люди» приведен анализ сказки про Красную Шапочку, причем весьма грустный. Эта сказка тоже является примером сценарных посланий, на основе которых ребенок принимает решения о своей жизни. Сказка одна, а решения могут быть разными [2].

Интересны также сказки, которые психологи пишут сами, например «Сказка о теплых пушинках» Клода Штайнера. Замечательная, с очень глубоким смыслом [9].

Толковый словарь русского языка определяет сказку как повествовательное, обычно народно-поэтическое произведение о вымышленных лицах и событиях, преимущественно с участием волшебных, фантастических сил:

В психологической литературе можно встретить такие определения сказки.

- сказка — произведение, в котором главной чертой становится установка на раскрытие жизненной правды с помощью возвышающего или снижающего реальность условно-поэтического вымысла [1];

- сказка — литературный жанр, возникший из народного творчества, который характеризуется включением ирреальных персонажей, событий и условий (пространство, время, обстоятельства), наличием многозначных символических образов и метафор, а также имеет строго определенный сюжетный сценарий, сформированный на общей базовой интенции, которая выстраивается в зависимости от представлений о судьбе, определяющей степень свободы героя сказки; отношения к тому или иному герою или явлению как архетипическому [8].

Для нас в данном случае важно то, что сказка — вымысел (можно придумать что угодно) и то, что это волшебная сказка. Не ни каких ограничений, абсолютно свободное творчество.

Также в психологической литературе представлено много вариантов типологий сказок. В.Я. Пропп выделяет волшебные; кумулятивные; сказки о животных, растениях, неживой природе и предметах; бытовые или новеллистические; небылицы; докучные сказки [9]. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева предложила типологию, которая включает шесть видов сказок: художественные (народные и авторские), психотерапевтические, психокоррекционные, дидактические и медитативные [7].

Кроме того, описано много методов работы со сказками в сказкотерапии и консультировании, со взрослыми и детьми. Нами предлагается новый метод. Его особенностью является то, что сказку пишут сами участники группы, одну на всех,

по одному предложению друг за другом. Такой подход позволяет в каждом написанном участниками предложении обнаружить, а затем и проработать психологический конструкт, который непосредственно относится к определенному сценарному решению.

Эрик Берна считал, что жизненный сценарий начинает формироваться с момента рождения. «Первая и самая архаичная версия сценария формируется у ребенка в том возрасте, когда окружающий мир для него еще мало реален. Можно предположить, что родители являются ему гигантскими фигурами, наделенными магической властью, вроде мифологических титанов только потому, что они намного выше и крупнее его» [3, с. 17]. В том числе и по этой причине ребенку нравятся волшебные сказки, истории о больших и сильных существах, а еще о том, как волшебным образом можно справиться с различными проблемами.

В книге «Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы» Берна дано определение жизненного сценария: «... план жизни, который составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается последующими событиями и завершается так, как было предопределено с самого начала» [3, с. 14]. В данном определении сценарий — план, который всегда исполняется. Это достаточно прочная конструкция, приводящая человека к предопределенному завершению или распаду.

По Берна, существует три типа жизненных сценариев: сценарий победителя, сценарий не победителя и сценарий проигравшего. Сценарий победителя — счастливый жизненный сценарий; проигравшего — несчастливый; сценарий не победителя — это нечто среднее, ни то ни се. Средний сценарий нельзя даже частично отнести к счастливому. В среднем сценарии люди живут «полосатой» жизнью: полоса белая, полоса черная — и так всю жизнь. Но даже в белых полосах человек несчастлив, потому что как только случается что-то хорошее, человек сразу же начинает ожидать расплаты — черной полосы.

Нет врожденной предопределенности сценария. Несчастливый сценарий — результат решения ребенка под воздействием негативных обстоятельств. Если же принять новое решение, мы получаем новый сценарий — более позитивный, более счастливый. Вывод такой: без изменения жизненного сценария нельзя значимо улучшить свою жизнь.

Как это сделать? В настоящей статье предложен один из методов, который можно использовать в тренингах личностного роста по изменению жизненного сценария.

При транзактном анализе сказки рассматриваются как иллюстрации к различным жизненным сценариям. Но основная практическая работа идет совершенно в другом ключе. Мы работаем не с уже написанными и известными всем сказками, а пишем свою, которую потом и анализируем.

Сказка пишется по определенной технологии. Группе из четырех-пяти человек дают лист бумаги, одну ручку на всех и задание: «Вы сейчас

будете писать сказку. Не надо предварительно договариваться, о чем она будет, и обсуждать сказку в процессе. Просто первый участник пишет начало — одно предложение. Затем передает лист по кругу второму участнику. Он, не задавая вопросов и не обсуждая, читает, что написал первый участник, и пишет продолжение (одно предложение). Затем передает лист третьему человеку. Третий читает сказку сначала и пишет свое предложение. И так далее по кругу». Обычно нужно шесть-восемь кругов, чтобы получился связанный текст.

Когда участники группы получают задание, они не знают, каким будет результат. Им просто дано задание написать сказку. Всё! Участники не понимают, зачем они пишут. В этом содержится сама идея: раз мы пишем сказку, то можно писать всё, что придет в голову. Если одному не нравится то, что написал предыдущий участник (события, герои), то он вправе это исправить своим продолжением (ввести своих героев и поменять ход событий). Таким образом, получается «сборная» и при этом общая сказка, в которой есть и завязка, и последовательно разворачивающиеся события, и какой-то конец (счастливый или не очень).

Безусловно, основной смысл психотерапевтической работы заключается не в написании сказки, а в ее анализе. Сказки получаются очень разные. Но когда каждый участник потом читает только свои слова, оказывается, что это всё про него, про человека, который эти слова написал. Можно было бы написать миллион других слов, но они пишут то, что привычно. Это имеет непосредственное отношение к их жизненному сценарию. Конечно, это не весь жизненный сценарий, но четыре-пять, иногда восемь ключевых моментов обязательно в таких предложениях найдутся. И когда участники читают сказку, некоторые из них уже понимают, что они читают о себе.

Приведу примеры двух вариантов сказки из реальных тренинговых групп, по одной сказке сделаю маленький комментарий того, что получается в итоге работы со сказкой в группе.

Сказка № 1. (Здесь и далее приводится оригинальный текст.)

«В некотором царстве, в некотором государстве жила-была принцесса, и пришло ей время выйти замуж. И хотела она мужа не простого, а из самой далекой прекрасной страны, называемой Инострандия. Но рядом таких мужей не было, и стала она думать: «Где такого найти?» Пока однажды в их деревню не приехал гонец из той самой Инострандии. Он принес радостную весть о том, что в Инострандии прекрасный принц ищет свою прекрасную принцессу. Стала принцесса готовиться к приезду принца, обновлять гардероб, ходить по сра-салонам. Да перестаралась дурочка та влюблённая, и передержала маску на своём лице, и прекрасное личико превратилось в прыщавое и некрасивое. А приезд принца был уже не за горами, его ждали со дня на день. И обратилась тогда девушка к своей доброй тётушке-волшебнице, которая всем племянникам всегда помогала. А волшебница та была самым лучшим в королевстве косметологом

и сделала принцессу ещё прекраснее, чем она была, и у принца уже не оставалось никаких шансов не влюбиться в принцессу, что и произошло.

Увидел по приезду принц принцессу и влюбился без памяти. Да вот только без ноги он оказался, зато с самой красивой улыбкой на свете. «Ну что же мне с ним, на Олимпиадах выигрывать? — подумала принцесса. — За то у него самый крутой конь в Инострандии и полцарства». И влюбилась принцесса в принца, а принц оказался заколдованным. И как только принцесса поцеловала принца — выросла у него нога.

Жили они в любви и счастье, и через год у них родился сын-наследник. И полюбил он лягушку из болота, которая сидела на кувшинках в болоте и строила ему глазки, заигрывая. И начал ее принц целовать по 30 минут на дню, ожидая волшебных изменений. Изменений не происходило, и принц впал в депрессию. Сводил с ума родителей день из дня, и всё шло к тому, что он станет правителем-тираном. А потому что нечего целоваться со всякими жабами при законной жене!

Наладилась у них жизнь, и всё было хорошо, но вдруг приходит известие, что соседи идут войной на их маленькую страну. И началась великая битва между двумя королевствами. Они бились три дня и три ночи, а победителей в этой войне не было. И пришлось заключить Инострандии невыгодное мирное соглашение. Король второго королевства для заключения мира потребовал отдать ему в жены принцессу. А так как он был верный и добрый, то принцесса была только рада, и уехали они с сыном в прекрасное королевство Монако, жили долго и счастливо».

Вот такая сказка! Ее писали пять участников.

После того как группа допишет, я всегда спрашиваю: «Как вы думаете, зачем вы писали сказку?» Версии встречаются разные: иногда участники сразу говорят, что писали про себя. Иногда отвечают: «Ну просто так — время занимали». А потом я прошу каждого прочитать только свои слова.

Вот слова двух участников, писавших эту сказку (по отдельности). Посмотрите, насколько они разные, практически два отдельных сюжета разворачиваются внутри.

Сказка участника № 1.

«В некотором царстве, в некотором государстве жила-была принцесса.

Он принёс радостную весть о том, что в Инострандии прекрасный принц ищет свою прекрасную принцессу.

А волшебница та была самым лучшим в царстве косметологом, и сделала она принцессу ещё прекраснее, чем она была, и у принца уже не оставалось шансов в неё не влюбиться.

И влюбилась принцесса в принца, а принц оказался заколдованным. И как только она его поцеловала — у него выросла нога.

А потому что нечего целоваться со всякими жабами при законной жене!

Король второго королевства для заключения мира потребовал отдать ему в жёны принцессу Инострандии. А так как он был верный и добрый, то принцесса была только рада, и уехала она

с сыном в прекрасное королевство Монако, жили они долго и счастливо.»

Сказка участника № 2.

«И хотела она мужа не простого, а из самой далекой прекрасной страны, называемой Инострандией.

Да перестаралась дурочка та влюблённая, и передержала маску на своём лице, и прекрасное лицо превратилось в прыщавое и некрасивое.

Да только вот без ноги он оказался, в протезе, за то с самой красивой улыбкой на свете.

И полюбил он лягушку из болота, которая сидела на кувшинках и строила ему глазки, заигрывая.

И началась великая битва между двумя королевствами».

Разница между первой и второй сказкой очень существенная, как будто это текст из двух разных историй. У одного участника со счастливым концом, у второго — с трагичным. В ходе сказки первого случались лишь хорошие события, во втором случае сплошные несчастья.

Согласитесь, это говорит о многом. Иногда встречается вообще поразительный вариант, когда четыре человека написали сказку, а все герои у каждого получились свои. Например, у одного принцесса, у другого принц, у третьего конь, у четвертого колдунья. И когда каждый начинает читать свои слова, то оказывается, что один писал только о принцессе, другой — о принце, третий — о его волшебном коне, а четвертый — исключительно о колдунье. Всё это было в одной и той же сказке и очень связано между собой. Сохранена логическая последовательность: начало, некий вариант проживания событий и расплата в конце. А драматичная, печальная или радостная развязка — это уже у кого какой взгляд на жизнь.

На что надо обращать внимание при анализе сказок?

Во-первых, значимы действия, которые совершают герои. Они отражают наше типичное отношение к жизни, направленное вовне или внутрь. Например, это могут быть активные действия, совершаемые самим участником или, наоборот, ожидание активности от других людей.

Во-вторых, очень важны резкие изменения. Скажем, люди пишут: «Но в этот момент пролетел дракон...», «напали разбойники...», «началась война...» и т. д. Это тоже отражает установки жизненного сценария.

Бывает, человеку кажется, что сказка слишком чудесная, красивая и «для остроты нужно подсыпать перчика». Это тоже ожидания и установки по поводу того, что происходит в жизни, а главное, что сам человек от нее ждет. В ходе анализа сказки он говорит: «Так было неинтересно, скучно. Спокойная и счастливая жизнь — это не про меня. Мне надо, чтобы произошло что-то эдакое».

Далее обращаем внимание на то, как участники заканчивают свои предложения. Например, человек пишет очередное предложение, доводит в нем событие до какого-то значимого момента и обрывает все: «Пошли они в лес и встретили там...». Кого встретили — не пишет. Он отдает свое право решать следующему участнику. Если

таких предложений несколько (что часто встречается), у участника можно спросить: «Скажи, а в твоей жизни ты так же поступаешь? Ты что-то делаешь-делаешь, приходишь до какого-то ключевого момента, а потом решение должен принять посторонний человек? Кто-то другой управляет твоей жизнью?»

При анализе сказок надо все время спрашивать участника, что для него значат эти слова. Со стороны может казаться что-то одно, а в действительности человек вам расскажет совсем иную историю. Практически в каждом предложении есть два-три ключевых момента, которые явно написаны не просто так. Случается, в шести предложениях участник пишет одно и то же слово шесть раз. Например: «Сели и подумали...», «пришли и подумали...», «увидели и подумали...». Или другие слова: договорились, посоветовались, поговорили и решили и т. п. Это тоже стереотип, на котором основывается жизненный сценарий.

Вот другой пример. Он очень наглядно демонстрирует, насколько необычными и неожиданными бывают сюжеты и главные герои сказки, написанной в группе.

Сказка № 2.

«Жила-была на свете маленькая, пушистая кошечка. Она жила в сказочном красивом лесу, в уютном, красивом, наполненном солнечным светом доме. И было у нее много-много друзей: и зайчата, и бельчата, и лисята; и любили они вместе играть. Они регулярно встречались на своей любимой полянке, где было много зеленой травы, всегда светило Солнце. Однажды кто-то рассказал кошечке, что есть на свете волшебное молоко очень-очень вкусное, и захотелось кошечке его попробовать. И стала она думать, где ей его найти. И была у этой кошечки тётя, которая всё-всё знала и могла подсказать. Но с пустыми руками к тёте идти не хотелось, тогда она стала думать и обращаться к своим друзьям, чего бы подарить тёте. И собрали все вместе целую корзинку с гостинцами, земляничкой, орехами, яблоками.

Взяла кошечка корзинку, одела волшебные сапожки, сказочную шляпку и отправилась в путь. Идёт по лесной дорожке, песни поёт, цветы собирает. И тут встречается ей тигр. Напугалась кошечка, но тигр улыбнулся и спросил: "Зачем же такая хрупкая красавица ходит по лесу полному неожиданностей одна?". Она ответила ему, что идёт к тёте попробовать волшебного молока, на что тигр ответил: "А можно мне вместе с тобой?". Подумала она, подумала и согласилась. Тигр посадил её себе на спину, и понеслись они вскачь. Вскоре они увидели на пригорке дом тётушки, который утонул в цветах, в саду гуляла олени-зайцы, белки собирали плоды, а тётушка варила варенье и пела песню.

Увидела кошка из окна свою племянницу, обрадовалась, но увидела тигра и испугалась. Однако его обезоруживающая улыбка помогла ей, сказала, что тигр добрый и хороший, и она скорее пригласила их в круг. Тигр познакомился с тётей, пушистой кошечкой, поинтересовался, чем она любит заниматься. Она ответила: "Варить варенье, волшебные зелья, всякие вкусности". Тигру захотелось попробовать чего-нибудь, и попросил он угостить её

только что приготовленным вареньем. Тётушка взяла ложку и угостила тигра вареньем. Но варенье-то было не простое, а волшебное, и произошло нечто неожиданное: хвост тигра вдруг стал ярко-зеленым. Тигр сначала обрадовался, а потом спросил у волшебницы: "А зачем ему такой подарок, и что теперь с ним делать?". Мудрая кошка сказала, что это временный эффект, просто чтобы поднять настроение, увидеть что-то необычное. Это тигра порадовало ещё больше, и он пошёл развлекаться на лужайку возле дома, гоняться за своим новым хвостом. Пока тигр развлекался со своим хвостом, кошечка передала тётке корзинку с гостинцами и спросила: "А не знает ли она о волшебном молоке? Что за молоко такое, и где его достать?". "Моя дорогая племянница", — воскликнула тётя-кошка, — это молоко как раз вчера привезла моя подруга-носорог. Зови скорее друзей, мы будем пить волшебное молоко и есть мое варенье...».

В процессе чтения этой сказки уже можно понять, кто какие предложения писал, потому что у некоторых людей основная идея повторяется очень ярко.

В транзактном анализе мы используем сказку как вариант диагностики закономерностей сценария [10]. У членов группы возникает осознание того, что, безусловно, есть связь между происходящим в их жизни и тем, что они написали в сказке. После диагностики нужна проработка ситуаций. Для этого мы можем обратиться к гештальт-терапии. Те конструкции, которые выявились в сказке участника, очень похожи на то, что называется «незавершенный гештальт».

Гештальт-терапия — гуманистическое направление в психотерапии, основанное на экспериментально-феноменологическом и экзистенциальном подходах. Зародилось оно в 1950-х годах и получило большое распространение начиная с 1960-х. Основоположителем этого направления признан Фриц Перлз. Целью гештальт-терапии является создание и укрепление целостного образа (гештальта) личности клиента. Посредством осознания и самоанализа клиент должен выявить отвергаемые им части своей личности: эмоции, потребности, черты характера, мысли, затем принять их, принять себя и тем самым восстановить личностную целостность. Для завершения используются методы «пустого стула» и отождествления. Можно предположить, что полимодальный подход — синтез транзактного анализа и гештальт-терапии позволит эффективнее диагностировать и проработать сценарные установки, найти неправильные сценарные решения.

Эти и другие методы подходят для работы со сказкой. Так, прочитав сказку конкретного участника, можно выбрать как минимум двух персонажей с каким-то явным взаимодействием, например с противоположными началами. В первой сказке были принцесса и принц. И мы можем устроить между этими персонажами диалог. Участник, садясь на один стул, говорит от лица принцессы. Он может сказать всё, что думает о принце. Потом участник пересаживается на другой стул и говорит уже от лица принца. Нам остается проанализировать этот диалог [7].

Такая работа зачастую дает весьма интересные результаты: человек вдруг начинает осознавать свою позицию по поводу самых разных взаимоотношений. Например, с противоположным полом, свои ожидания от этих отношений и, что очень важно, свое представление о том, что ожидает от них другая сторона. Или это может быть вообще отношение к жизни, когда участник говорит: «Я себя во многих ситуациях чувствую "принцессой"».

Следующий вариант работы со сказкой — метод отождествления [7]. Мы выбираем как можно больше персонажей сказки (не только принц/принцесса), далее просим участника говорить от лица каждого персонажа, отождествляя себя с ним. Например: «Я принцесса, я красивая (или прекрасная), я люблю...». И он описывает себя как принцессу, какая она, чего хочет, что делает, зачем она в сказке... То же самое с остальными персонажами: «Я принц, я сильный и смелый...» и т. д.

В процессе участник обязательно находит что-то значимое для себя, ведь все персонажи сказки и их действия — это то, что написал лично он. Это какие-то проекции, части его личности и т. д. Если же между персонажами сказки есть конфликт, то он служит поводом для работы со стульями, поскольку скорее всего можно говорить о наличии внутриличностного конфликта у участника. Кроме того, мы получаем более глубокое понимание того, что содержится в сказке.

Следующий вариант работы — поиграть в эту сказку. Человек, чью сказку выбрали, назначает на роли своих персонажей других участников группы. Сам же он становится режиссером и говорит всем остальным, что они должны делать, как взаимодействовать друг с другом. Разыгрывается действие, участники начинают подходить друг к другу, говорить что-то, выражать какие-то чувства, эмоции. «Режиссер» вмешивается в процесс, объясняет, что надо поменять в диалогах и поведении. Например: «это нужно говорить спокойнее», «это, наоборот, надо показать более эмоционально», «этот персонаж с этим не взаимодействует» и т. п. Получается, что участник, чья сказка проигрывается, смотрит на свою внутриличностную работу со стороны и, вмешиваясь, проводит ее более эффективно для себя.

Усилить рассмотренный вариант работы со сказкой можно включением «режиссера» в само действие. Человек, чью сказку играют участники тренинга, теперь уже не режиссер, а исполнитель одной из главных ролей. В ходе такого проигрывания практически всегда выявляются две-три фигуры, которые явно находятся либо в антагонистически-конфликтных отношениях, либо в дополняющих (они друг без друга жить не могут). По результатам можно повторить работу со стульями.

Такой подход, на наш взгляд, более глубокий, поскольку мы работаем с тем, о чем люди обычно не заявляют сами, когда приходят на тренинг или личную консультацию. Человек вдруг понимает, почему для него важны эти персонажи, которых он проецирует иногда на реальных людей в жизни, иногда на части своей личности. Таким образом можно быстрее выйти на внутриличностный конфликт.

Отметим еще один положительный момент: независимо от того, имеется у участников группы мотивация на работу и написание сказки или нет — это никогда не повлияет на результат. Все речевые паттерны в голове уже есть. Мы пишем именно эти слова и не напишем другие. И когда участника спрашивают: «Почему ты так написал? Почему он у тебя ехал 33 дня, а не полетел на ковре-самолёте? Зачем нужно было искать мудреца, ведь легче было воспользоваться волшебной палочкой? Почему мудрец не просто помог, а поставил какие-то условия?». Человек удивляется: «А что, разве так можно было?» «Конечно, это же сказка!» Можно написать все что угодно. Но пишут то, что пишут [10].

На тренинги личностного роста часто приходят люди по второму, третьему и четвертому разу. Они писали сказку не единожды и уже понимают, что и зачем пишут. Но в результате это всегда новые открытия и поводы для дальнейшей психологической работы. Самым удивительным является реакция участников тренинга — от полного отрицания до абсолютного удивления. Нередко у одного и того же человека можно увидеть всю гамму чувств. Сначала отрицание: «Ничего не понятно, это не про меня». Затем: «Что-то в этом есть». Далее: «Вот это точно про меня». А в итоге: «Я все понял, для меня это просто открытие, удивительно, как я сначала ничего не понимал». И это только диагностика, интересный и необычный взгляд на себя и свою жизнь, на некоторые закономерности, в общем на свой жизненный сценарий.

Вот еще один пример сказки и работы с конкретным человеком по ее содержанию.

«Жила-была прекрасная Королева. Она мучилась в душном замке. Замок был огромным и мрачным, даже птицы из сада не пели рядом. Но были и волшебные помощники, которые делали жизнь Королевы легче и лучше. К тому же Королева обладала волшебной силой, которая еще дремала в ней. Ей никто об этом не говорил, а спросить было не у кого. Все вокруг только выполняли ее приказания. И однажды ее сила пробудилась и... Она начала думать, как ею управлять и чем сила может быть полезной для королевы. Сначала она наполнила светом все комнаты замка, и он перестал быть таким мрачным. Расцвели сады, запели птицы, Королева стала полноценной королевой. И всё же что-то внутри ее мучило, она же по-прежнему жила в душном замке с ощущением, что ей чего-то не хватает. Она приказала открыть все окна, но потом поняла, что этого мало. Что-то было внутри ее самой, ей не с кем было поговорить, задать вопрос, почему ей до сих пор душно. И она начала путешествовать, узнавать новое, странствовать, открывать в себе все новые грани и возможности. На новом пути Королеве встречались интересные люди, но были и барьеры, только теперь Королева иначе к ним относилась, как к интересным задачам. Однажды... Она встретила юношу, который был одет не как богатый человек, но он задал ей вопрос. На этот вопрос королева не знала ответа, поэтому она решила не останавливаться на достигнутом. Королева поняла для себя, что жизнь в движении и постижении нового, в расширении границ интереснее, чем жизнь в душном замке».

Это предложения только одного участника:

«Она мучилась в душном замке.

К тому же Королева обладала волшебной силой, которая еще дремала в ней.

Она начала думать, как ею управлять и чем сила может быть полезной для королевы.

И всё же что-то внутри её мучило, она же по-прежнему жила в душном замке с ощущением, что ей чего-то не хватает.

На новом пути Королеве встречались интересные люди, но были и барьеры, только теперь Королева иначе к ним относилась, как интересным задачам. Однажды....

Королева поняла для себя, что жизнь в движении и постижении нового, в расширении границ интереснее, чем жизнь в душном замке».

Работа с участником группы (клиент — Татьяна).

Василий: Татьяна, есть ли у вас догадки, мысли о том, что значит данные слова в вашей жизни?

Татьяна: Я могу сказать, что в нескольких предложениях описала последний год своей жизни. То есть жизнь в душном замке, из которого хотелось выйти при помощи себя, активировать в себе какие-то возможности. Но что я заметила... В жизни постоянно присутствует неудовлетворенность, все время чего-то не хватает. Не для счастья, а просто. И нет осознания чего... какого-то ингредиента. И еще очень сильно поменялось мировоззрение. Если раньше я воспринимала проблемы как: «за что», «почему», то теперь воспринимаю их с распростертыми объятиями, поскольку это точки роста. Радует то, что появилось в жизни движение. Что касается многоточия после «однажды», то для меня это не отдача права другому управлять моей жизнью, я это писала с целью привлечь в жизнь единомышленников. Создание группы людей, которые соответствуют моему мировоззрению, моему пути. Я готова с ними поделиться.

В.: Чем?

Т.: Эмоциями, любовью, созданием чего-либо.

В.: Управлением?

Т.: Да, управлением, но не решением выбора пути. Выбираю я.

В.: Здесь можно проследить много параллелей, но мы сделаем простую вещь: прочитайте теперь каждое предложение и дайте комментарий по каждому.

Т.: «Она мучилась в душном замке». Наверное, это моя прошлая жизнь в замужестве, из которой я вырвалась.

В.: Прочитайте, пожалуйста, следующее предложение.

Т.: «К тому же Королева обладала волшебной силой, которая еще дремала в ней». Здесь могу сказать, что моя жизнь складывалась как-то, а вот уже на последнем этапе я поняла, что могу менять жизнь так, как хочу. И для этого у меня есть силы, единственное, что мне нужно, — понять, в чем я сильна и принять в себе это. Принять себя такой, какая я есть.

В.: Следующее.

Т.: «Она начала думать, как ею управлять и чем сила может быть полезной для королевы». Здесь я поняла, что сила, или энергия, которой мне

не хватает... я могу ее сама добывать и решать, что с ее помощью создавать. Благодаря моей внутренней силе, я могу идти тем путем, который нравится мне, а не тем, что мне советуют другие, те, кто меня окружает. Как в компьютерной игре переходишь от уровня к уровню, так и сейчас, если хочу почувствовать себя профессионалом, изучаю этот предмет и перехожу на следующий уровень.

«И всё же что-то внутри её мучило, она же по-прежнему жила в душном замке с ощущением, что ей чего-то не хватает». Это, наверное, остаточное ощущение, что сейчас что-то стукнет по голове, не может же быть все хорошо, и что я не до конца прожила ситуацию, связанную с разводом и переменной в моей жизни.

«На новом пути Королевне встречались интересные люди, но были и барьеры, только теперь Королевна иначе к ним относилась, как интересным задачам, однажды...». Это о том, что в моей картине мира все, что со мною происходит, дается мне не для того, чтобы меня наказали или меня поощрили, а чтобы я чему-то научилась. В каждой ситуации я сама решаю, какой опыт мне приобрести.

«Королевна поняла для себя, что жизни в движении и постижении нового, в расширении границ интереснее, чем жизнь в душном замке». Здесь больше страх, что я еще недостаточно умею, знаю и вижу. Есть опасение: а вдруг повторится то, что было раньше... вдруг я не увижу элемент моего сценария и вернусь к своему прежнему состоянию.

(Стоит обратить внимание на следующее: все, что человек сам говорит в своих комментариях важнее чужой интерпретации. Например, как бы я мог понять про страх, если о нем ничего не говорится в тексте сказки.)

В.: Татьяна, выберите два значимых персонажа и поговорите от имени каждого из них.

Т.: Я выбираю Дремлющая Сила и Страх.

Я Дремлющая Сила, меня очень много. Во мне есть много энергии, много интересного. Я разноцветная, красочная и закипающая. И достаточно сделать одно небольшое усилие, посмотреть в мою сторону и увидеть, как много я способна внести в этот мир, как много пробудить, насколько не истощаемы мои запасы, мои источники. Я Дремлющая Сила, которая несет цвет, мир, любовь и может менять все вокруг, не причиняя вреда, позволяет каждому человеку видеть мир в тех красках, в каких он его видит. Я Дремлющая Сила, которая наполняет и не останавливается.

В.: А почему сила дремлющая?

Т.: Дремлющая потому, что ее настолько много и чтобы она проявилась нужно иметь готовность к этому. Чтобы она сразу не обожгла, не взорвалась, не разрушила, нужно иметь сильный каркас. Чтобы применение ее было не деструктивно ни для меня, ни для других.

В.: Теперь Страх.

Т.: Я Страх Повторения, я такой мерзкий липнувший, меня все время откидывают, а я прилипну то к ботинкам, то к джинсам, то еще к чему-нибудь. Я такой серенький, тщедушный. Я Страх Повторения... ошибок, которые уже невозможно повторить, но я все равно пытаюсь проникнуть

и зацепиться. Хотя поверхность уже гладкая, я найду способы, чтобы зацепиться.

В.: Предлагаю устроить диалог между этими персонажами. Нужно сесть на стул. Это будет стул Дремлющей Силы, а напротив стул Страх. Представьте, что напротив вас сидит Страх. Посмотрите на него и скажите, что вы чувствуете?

Т.: Я смотрю на него и вижу, что он казался большим, а теперь маленький, и я чувствую жалость. Мне тебя жалко, ты такой маленький и серенький. Я понимаю, что тебе хочется жить, но... (Вздыхает.) Может, найти тебе другое применение, не Страхом тебе работать. Смешной, маленький, не знаю, что теперь сказать. Раньше я тебя побаивалась, боялась из-за тебя не увидеть какие-то ошибки, но теперь я не вижу Страх, тебя, иди.

В.: Иди? В смысле — все, свободен?

Т.: Да, вали. Убивать так прямо не буду, свой родной, но иди.

В.: Татьяна, теперь вам нужно пересесть на стул напротив. Посмотрите в глаза Дремлющей Силе. Вы сейчас Страх. Скажите, что вы чувствуете?

Т.: Мне так грустно, что я не нужен. Я тебе очень нужен, в целях самосохранения, чтобы ты не вляпалась в очередную историю. Предлагаю тебе контракт, я не буду работать маленьким тщедушным Страхом Повторения, а буду предостерегать тебя от опасностей.

В.: «Предлагаю тебе контракт...» Звучит как-то не уверенно, энергии в этом нет. Готов бороться или нет?

Т.: Меня прямо разрывает от двух полярных мыслей: одна, что нужно вообще убить, а другая, что это можно как-то исправить. Как страх, думаю, меня нужно уничтожить, но как любое существо, я хочу, чтобы меня пожалели и оставили, но главное, чтобы пожалели. Сам я не справлюсь.

В.: Хорошо, нужно сесть на стул напротив. Что внутри?

Т.: Если следовать принятому ранее решению, поступать так, как хочется мне, а не другим, то «казнить, нельзя помиловать».

(Да, решение принято, но слишком много оправданий и комментариев. Чтобы справиться с этой ситуацией, можно еще несколько раз предложить пересесть, пока не будет чего-нибудь более определенного в договоренностях между персонажами. Я в данной работе применил метод из НЛП — «Фонарики».)

В.: Татьяна, а чего не хватает Страху, чтобы он понравился?

Т.: Полезности, любви и уверенности.

В.: С каким цветом у вас ассоциируется полезность, любовь и уверенность?

Т.: Зеленый, голубой и желтый.

В.: Представьте, что у вас есть три электрических фонарика: с зеленым, голубым и желтым стеклышками и посветите ими на Страх. Что происходит?

Т. (на лице появляется улыбка): Теперь это такая маленькая девочка в розовом платье и с бантиками. Теперь это не Страх, она мне нравится, и ее можно оставить.

В.: Хорошо, спасибо.

Приведенный пример показывает, что использование этого метода позволяет выявить и проработать значимые личностные противоречия клиента, те противоречия, которые не обнаруживаются в беседе при психологическом консультировании и имеют явное сценарное происхождение. Они могут оказывать на жизнь человека очень большое влияние. Обычно это звучит как «я очень хочу, но мне все время что-то мешает», «у меня большие планы, но все что-то не складывается, все никак не начать» и т. д.

Проводя подобную работу, мы заменяем противоречивые сценарные решения на более эффективные, такие, которые не ограничивают, а наоборот — стимулируют, подталкивают, активизируют. Что еще важно — экологичность данной работы, здесь невозможно навредить. Все происходит на уровне проекций, и результаты осознаются на стадии превращения проблемы в ресурс.

Заключение. Работа со сказками в транзактном анализе является одним из самых перспективных методов. Она позволяет не только провести диагностику проблемы, но и проработать материал. Эта технология может быть использована в различных тренингах личностного роста, в том числе не ориентированных на транзактный анализ. Даже разговор о жизненном сценарии можно опустить, поскольку наличие такого количества закономерностей, которые проявляются в ходе анализа написанной сказки, дает основания сделать множество выводов.

При этом мы используем методы, заимствованные из гештальт-терапии, например метод отождествления и работы с «пустым стулом», а также проигрывание ситуации индивидуальной сказки по ролям. Практика показывает, что подобный полимодальный подход дает более глубокий результат для участников тренинга.

1. Аникин В. П. Русская народная сказка. М.: Художественная литература, 1984. 176 с.
2. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. М.: Попурри, 2006. 528 с.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. М.: Эксмо, 2008. 200 с.
4. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. М.: Эксмо, 2017. 576 с.
5. Берн Э. Структура и динамика организаций и групп. М.: Попурри, 2006. 352 с.
6. Берн Э. Транзакционный анализ в психотерапии. М.: Эксмо, 2006. 256 с.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. СПб.: Златоуст, 1998. 352 с.
8. Наговицын А. Е., Пономарева В. И. Теория сказки и сказкотерапия. Кн. 2: Типология сказки. М.: Эксмо, 2010. 336 с.
9. Пропп В. Я. Морфология сказки. Исторические корни волшебной сказки. (Собрание трудов В. Я. Проппа). М.: Лабиринт, 1998. 336 с.
10. Рубштейн Н. В. Сценарий твоей жизни, или Как хочешь, так и будет. М.: Генезис, 2006. 63 с.
11. Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. СПб.: Питер, 2003. 416 с.
12. Штайнер К. Сказка про пушистик [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.transactional-analysis.ru/thinking/54-pushistiki> (дата обращения: 10.05.2017).
13. Энрайт Д. Гештальт, ведущий к просветлению. СПб.: Человек, 1994. 144 с.
14. Karpman S. B. Script drama analysis II. The Redecision, transference, Freudian, existential, and Darwinian drama triangles; script formula G and the. Three P's of script protocol and promotion. Available at: <https://www.karpmandramatriangle.com/pdf/scriptdramaanalysis2.pdf> (20.04.2017).
15. Vallejo J. O. On the first-order functional model of the ego states. EATA Newsletter, 2006, October (87). Available at: <http://www.eatanews.org/wp-content/uploads/2015/03/On-the-first-order-functional-model-of-the-ego-states.pdf> (accessed 22.04.2017).

References

1. Anikin V. P. *Russkaya narodnaya skazka* [Russian folk tale]. Moscow: Khudozhestvennaya literatura Publ., 1984. 176 p. (In Russian).
2. Berne E. *A layman's guide to psychiatry and psychoanalysis*. New York: Simon and Schuster, 1957. 320 p. (Rus. ed.: Bern E. *Vvedeniye v psikhiatriyu i psikhoanaliz dlya neposvyashchennykh*. Moscow: Popurri Publ., 2006. 528 p.).
3. Berne E. *Games people play: the psychology of human relationships*. New York: Grove Press, 1964. 216 p. (Rus. ed.: Bern E. *Igry, v kotoryye igrayut lyudi*. Moscow: Eksmo Publ., 2008. 200 p.).
4. Berne E. *What do you say after you say hello! The psychology of human destiny*. New York: Grove Press, 1972. 457 p. (Rus. ed.: Bern E. *Lyudi, kotoryye igrayut v igry. Psikhologiya chelovecheskoy sudby*. Moscow: Eksmo Publ., 2017. 576 p.).
5. Berne E. *The structure and dynamics of organizations and groups*. Philadelphia: J. B. Lippincott & Co., 1963. 260 p. (Rus. ed.: Bern E. *Struktura i dinamika organizatsiy i grupp*. Moscow: Popurri Publ., 2006. 352 p.).
6. Berne E. *Transactional analysis in psychotherapy*. New York: Grove Press, 1961. 270 p. (Rus. ed.: Bern E. *Transaktsionnyy analiz v psikhoterapii*. Moscow: Eksmo Publ., 2006. 256 p.).
7. Zinkevich-Yevstigneyeva T. D. *Put k volshebstvu. Teoriya i praktika skazkoterapii* [The path to magic. Theory and practice of fairy tale therapy]. St. Petersburg: Zlatoust Publ., 1998. 352 p. (In Russian).
8. Nagovitsyn A. Ye., Ponomareva V. I. Teoriya skazki i skazkoterapiya [Theory of fairy tales and fairytale therapy]. In: *Tipologiya skazki. Kniga 2* [Typology of a fairy tale. Book 2]. Moscow: Eksmo Publ., 2010. 336 p. (In Russian).
9. Propp V. Ya. *Morfologiya skazki. Istoricheskiye korni volshebnoy skazki* [Morphology of a fairy tale. Historical roots of fairy tale]. Moscow: Labirint Publ., 1998. 336 p. (In Russian).

10. Rubshteyn N. V. *Sisenariy tvoyey zhizni, ili kak khochesh, tak i budet* [Scenario of your life, or whatever you want, it will be]. Moscow: Genezis Publ., 2006. 63 p. (In Russian).
11. Steiner C. *Des scénarios et des hommes*. Paris: EPI, 1984. 445 p. (In French). (Rus. ed.: Shtayner K. *Stsenarii zhizni lyudey. Shkola Erika Berna* [Scenarios of people's lives. School of Eric Berne]. St. Petersburg: Piter Publ., 2003. 416 p.).
12. Steiner C. *The warm fuzzy tale*. Available at: <http://bouncybands.com/Warm-Fuzzy-Tale.pdf> (accessed 10.05.2017).
13. Enright J. B. *Enlightening Gestalt: waking up from the nightmare*. Pro Telos, 1980. 201 p. (Rus. ed.: Enrayt D. *Geshtalt, vedushchiy k prosvetleniyu*. St. Petersburg: Chelovek Publ., 1994. 144 p.).
14. Karpman S. B. *Script drama analysis II. The Redecision, transference, Freudian, existential, and Darwinian drama triangles; script formula G and the. Three P's of script protocol and promotion*. Available at: <https://www.karpmandrama-triangle.com/pdf/scriptdramaanalysis2.pdf> (20.04.2017).
15. Vallejo J. O. On the first-order functional model of the ego states. *EATA Newsletter*, 2006, October (87). Available at: <http://www.eatanews.org/wp-content/uploads/2015/03/On-the-first-order-functional-model-of-the-ego-states.pdf> (accessed 22.04.2017).