

УДК 371.38:613.83(075.8)  
ББК 74.200.5:56.14я73



*Рекомендовано к печати Учебно-методическим советом  
Педагогического института Иркутского государственного университета*

**Рецензенты:**

*С.А. Бышляго*, кандидат психологических наук, доцент, начальник психологического отдела экспертиз ЧУ НСЦЭИ «Альфа»

*Э.И. Паниш*, преподаватель Международного Союза Комплексной Сказкотерапии, сертифицированный мастер-сказкотерапевт, член Международного Союза Сказкотерапевтов, преподаватель Международного Союза Сказкотерапевтов, директор-аналитик консультативного центра «Эргон»

Метод комплексной сказкотерапии как технология профилактики наркомании среди несовершеннолетних: Учебно-методическое пособие/ Сост. С.С. Канавина, В.И. Рерке. – Иркутск: Центр оперативной типографии ИП Юмашева А.Н., 2022. – 168 с.

**ISBN 978-5-600-03231-6**

В учебно-методическом пособии содержится систематизированное изложение информации по применению метода комплексной сказкотерапии в профилактике наркомании среди несовершеннолетних. Существенное внимание уделяется специфике проведения коррекционно-развивающих занятий с несовершеннолетними по данной технологии в процессе организации превенции наркотической зависимости.

Пособие предназначено для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций. Рекомендуются студентам, обучающимся по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование».

© ФГБОУ ВО «ИГУ», 2022

© ОО ИО

«Противодействие социально-негативным явлениям», 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	4
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДА КОМПЛЕКСНОЙ СКАЗКОТЕРАПИИ</b>	6
Базовые архетипы	7
Метод комплексной сказкотерапии как инструмент развития и коррекции личностных особенностей	17
Сознание личности — путь к рационализму	21
Теоретическая ценность сказкотерапии в профилактике наркомании	25
Роль жизненного сценария в жизнедеятельности личности	27
Особенности жизненного сценария личности	31
Основы использования метафоры в профилактической работе	43
Красная нить сюжета — метафора	52
Алгоритм создания сказочной истории	57
Специфика работы со сказками	61
Особенности организации и проведения сказкотерапевтических занятий	69
<b>РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИИ КОМПЛЕКСНОЙ СКАЗКОТЕРАПИИ</b>	86
Осмысленное отношение к наркомании	88
Приемлемость альтернатив: обмен шприцев	118
Метадоновая терапия	122
Легкие и тяжелые наркотики	129

Отношение к наркомании как болезни: цикл психокоррекционных историй о сложностях отказа от наркотиков	142
Сопутствующие нарушения в психике зависимого от наркотика человека	153
Активизация личностных изменений. Защитные факторы. Формирование навыка асертивности	162
Развитие флексибельности	169
Работа с архетипами: Тень и Самость	174
Сам себе цензор: транзактный анализ	195
Лечение визуалом: использование метода кинопрофилактики	213
<b>Список литературы</b>	223

## ВВЕДЕНИЕ

Все дети обладают целым спектром специфических личностных, характерологических и поведенческих особенностей. Развитие каждой особенности обусловлено рядом факторов, среди которых основные: отсутствие близких эмоциональных контактов со значимыми взрослыми, негативный жизненный опыт, различные психотравмы, отсутствие объективной и полной информации об окружающем мире, слабо сформированный круг общения.

Предполагаем, что применение метода комплексной сказкотерапии как коррекционно-развивающей технологии позволит оказать содействие в гармоничном развитии личности несовершеннолетних и будет способствовать профилактике наркотической зависимости.

Цель предлагаемого издания — представление информации по применению метода комплексной сказкотерапии в профилактике наркомании среди несовершеннолетних.

### Небольшая разница

*Один восточный властелин увидел сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал:*

*— Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких.*

*Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить несчастного в тюрьму и призвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал:*

*— Я счастлив сообщить тебе радостную весть! Ты проживешь долгую жизнь и переживешь всех своих родных.*

*Властелин был обрадован и щедро наградил предсказателя.*

*Придворные удивились.*

*— Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден? — спрашивали они.*

*На что последовал ответ: «Все зависит от того, как сказать то, что сказано».*

Притча, с которой вы только что ознакомились, является одной из любимейших историй Носсрата Пезешкиана — известного немецкого невролога, психиатра и психотерапевта, который сформировал новое направление, ныне известное как «позитивная психотерапия» [1].

Пезешкиан справедливо полагал, что общение с людьми других культур и вероисповеданий часто отягчается разногласиями и непониманиями, разрешаемыми только через смену личного отношения. В своей практике он пришел к выводу, что лечение любой физической болезни должно сопровождаться терапией души, поскольку, по его мнению, тело отражает внутренние переживания человека.

Его остроумный подход к лечению лег в основу позитивной психотерапии — направления, в котором активно используются различные притчи, мифы и легенды. Особенностью этого подхода в исполнении Н. Пезешкиана стало использование историй других культур и народов — преимущественно, восточных — для того, чтобы его пациент мог взглянуть на ситуацию, с другой стороны.

В этом пособии авторы предлагают читателям проникнуться неординарным отношением к жизни Носсрата Пезешкиана и внедрить, казалось бы, столь мягкий и экологичный по своему действию метод в профилактику наркомании.

## РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДА КОМПЛЕКСНОЙ СКАЗКОТЕРАПИИ

Людьми рациональным использование метода сказкотерапии может показаться пустой тратой времени. «Сказки! Как будто на эти глупости есть время!» — фыркнут они и отмахнутся [2]. Для таких людей сказки, мифы, легенды — пережитки прошлого, кусочек детства, не более того. Но ведь недаром говорится, что сказка ложь, да в ней намек — все сказочные образы берут начало в глубоком прошлом, и обратить на них внимание, систематизировать и сделать объектом научных исследований первыми решились известные психоаналитики З. Фрейд, Э. Берн и К. Г. Юнг.

Особое внимание работе с такими образами уделял Юнг. Он доработал фрейдистскую концепцию о бессознательном — скоплением неосознаваемых, нерелективных, спонтанных составляющих нашей психики [3]. Согласно Юнгу, оно делится на индивидуальное и коллективное. Индивидуальное бессознательное — это совокупность психических явлений, не входящих в сознательную сферу или же вытесненных из нее (желаний, влечений, инстинктов, автоматизмов, ошибочных действий, снов и т. п.). Все эти явления переживаются как личные, неосознаваемые, проявляющиеся в нашей жизни без участия сознания.

Коллективное бессознательное — глубинный, гораздо более обширный пласт психики, единый для всего человечества. Оно включает в себя общечеловеческий опыт, единый для всех этапов развития общества, а также целую плеяду архетипов, которые и легли в основу сказочных образов.

Архетип — изначальный первобытный образ, универсальный символ, проявляющийся в коллективном бессознательном. Архетипы отражаются в сюжетах мифов, легенд и сказок народов мира; они общие для всех людей, поскольку берут начало в коллективном бессознательном. Их появление в сюжете — начало развития архетипического мотива, направленного на решение личностных проблем.

Архетипические образы всем давно знакомы: герой, убивающий дракона, мудрец-советник, злой колдун, мудрая мать-старушка, заточенная в замке принцесса и многие другие. Знакомо, не правда ли? В голову сразу приходит несколько сказок, в которых мы встречались с этими образами («Спящая красавица», «Халиф и три мудреца», «Рапунцель» и др.), или, возможно, мультфильмов, в которых

фигурировали схожие архетипы («Шрек», «Принцесса-лебедь», «Мулан» и др.). И если подойти к сказкам и мифам с некоторой долей серьезности, можно увидеть в представленных архетипах решение некоторых проблем [4].

По мнению Юнга, архетипы, точнее, их восприятие, — основа для процесса индивидуализации, то есть развития целостной личности и реализации только ей присущих задатков и уникальных особенностей. У человека складывается определенное отношение к различным архетипам, в зависимости от их осознанности и реализации в жизни. Некоторые архетипы могут вызвать негативную реакцию — и это нормально! Значит, есть какая-то причина этой неприязни, непрожитое переживание, нерешенная проблема. Ссора с родителями, напряженные отношения, тяжелый разрыв, предательство друга, карьерный застой — в основе всегда лежит архетип, динамический образ, требующий того, чтобы его пережили, прочувствовали.

В психологии «переживать» означает «испытывать сильные эмоции по отношению к чему-то». В идеальном психологическом значении «переживать» значит осознавать испытываемые эмоции и принимать их. Осознанные эмоции обладают гораздо большей силой; переживаемые (осознаваемые и эмоционально проживаемые) архетипы способны многое изменить в самом человеке, помочь ему пройти сквозь индивидуацию и достичь гармонии.

Важно отметить, что архетипы и переживания тесно связаны друг с другом: они отражают и взаимообуславливают друг друга. Иными словами, архетип всегда аффективно заряжен и старается донести этот аффект до сознания человека. Поэтому специалисту всегда важно, нащупав нужные эмоции, распознать искомый архетип в истории, выявить главенствующий мотив, символизм и вывести это на сознательный уровень.

## БАЗОВЫЕ АРХЕТИПЫ

Вопреки прологу Евангелия («В начале было Слово») первым в жизни любого человека рождается дело, через которое и проявляются архетипы. Почему так? А как же доисторические времена, когда еще не сформировалась членораздельная речь? Все существа обменивались понятными друг другу символами, и первобытные люди — не исключение. Однако они стремились двигаться вперед, укрощали огонь и пытались догнать солнце, упрямо бегущее к горизонту. Они не говорили — они чувствовали и действовали.

Вспомните хотя бы Тарзана из романов Эдгара Берроуза, воспитанного гориллами и потянувшегося ко всему человеческому

интуитивно, из интереса. А персонажи романов Жозефа Рони-старшего, искавшие потухший огонь и приручавшие диких зверей! Или тяжелая и опасная судьба доисторических людей из рассказов Йозефа Аугуста. Об их приключениях и испытаниях люди читают не ради отточенных диалогов и словесных игр, а ради того, что роднит их с нами даже сквозь века, традиции и войны — общих, по-настоящему первобытных, родившихся прежде нас самих архетипов [4].

Однако Юнг предостерегает, что из-за растущей скудности современных символов, массово утраченных вместе с потерянной верой в мистику, оккультизм, особенность религиозного опыта, можно попасться в ловушку чужой культуры. «Не стоит прикрывать свою наготу восточными одеждами, — пишет Юнг, — но стоит выискивать сакральные символы и учиться их трактовать» [5]. Ведь если отказываться от изучения сказок и мифов других народов, то как мы узнаем, что именно нас всех роднит?

Именно с этой целью хочется поговорить об основных архетипах, касающихся каждого человека и помогающих выражать определенные чувства. Например, образ женщины — настоящей, сильной, мудрой — вызывает теплые чувства, воспринимается как архетип матери, дарующий нечто благостное, дающий пристанище и обещающей плодородие. Но кто-то видит мать с темной стороны — заглатывающую, отравляющую, пробуждающую страх и ведущую на самое дно бездны.

А что видим в образе матери мы? Нравится ли нам этот образ? Ощущаем ли родство с ним? Духовную близость? Ответить сразу, возможно, сложно. Отношения с матерью — глубоко личные, связывающие вас друг с другом на бессознательных уровнях. И, прежде чем прикоснуться к ним, давайте обратимся к самим себе — к тем первобытным образам, что наполняют нас с рождения.

По мнению Юнга, множество архетипов, роящихся в коллективном бессознательном, дает нам огромную духовную свободу [6]. Научившись грамотно расшифровывать первобытные послания, мы сможем снять оковы со своей психики и, может быть, излечить старые раны. Отражения базовых архетипов мы видим в религии, искусстве, сновидениях и, само собой, в сказках — это общечеловеческие идеи, призванные повлиять на наши эмоции, отношение к миру.



Таблица 1.

Соотношение архетипов со значением и символизмом

<b>АРХЕТИП</b>	<b>ЗНАЧЕНИЕ</b>	<b>СИМВОЛИЗМ</b>
Анима	Бессознательная женская сторона личности мужчины	Женщина, Ева, Дева Мария, Мона Лиза
Анимус	Бессознательная мужская сторона личности женщины	Мужчина, Иисус Христос, Дон Жуан
Персона	Социальная роль человека, проистекающая из общественных ожиданий и обучения в раннем возрасте	Маска
Тень	Бессознательная противоположность того, что индивид настойчиво утверждает в сознании	Сатана, Гитлер, Хусейн
Самость	Воплощение целостности и гармонии, регулирующий центр личности	Мандала
Мудрец	Персонификация жизненной мудрости и зрелости	Пророк
Бог	Конечная реализация психической реальности, спроецированной на внешний мир	Солнечное око

Архетипы Анима и Анимус призваны сбалансировать мужские и женские личности; они становятся проводниками между человеком и его бессознательным. Задача Анимы заключается в раскрытии мужской эмоциональности: найти источник его чувств и повлиять на настроение. Анимус идет по другому пути и формирует у женщин

мнение, основанное на предположении, как думал бы мужчина, принявший влияние Анимы.

Вот такая сложная взаимосвязь получается: друг без друга эти архетипы раскрываются неполно — и пусть они черпают себя из глубин коллективного бессознательного, мужчина и женщина всегда найдут, чему поучиться друг у друга или у своих архетипов. Женщина и мужчина здесь словно инь и ян — два динамических, взаимодополняющих начала: темное и светлое, мужское и женское.

Анима и Анимус частично основаны на человеческой биологии, ведь в любом организме вырабатываются и мужские, и женские гормоны. Психологический аспект существования этих архетипов — взаимодействие между полами, принятие слабых и сильных сторон друг друга и гармонизация собственной личности.

Архетип Персоны — публичное лицо, скрывающее наши проблемы, слабости, больные точки. Его еще называют социальной маской человека, позволяющая адаптироваться в социуме без особых потерь. Когда человек выходит из дома — он всегда прячется за Персоной, показывают другим людям то, за что ему не стыдно, то, что поможет выжить, и адаптирует свою маску в зависимости от внешних реакций. Хотя, правильнее сказать, что у всех нас имеется целая коллекция масок для исполнения различных ролей: служащий, мать/отец/дочь/сын, друг и т.д.

Маски позволяют нам соблюдать границу между нашей психикой, всеми ее потаенными влечениями и социальным миром, способным за эти желания подвергнуть остракизму. Но вместе с тем маски являются проводниками информации и эмоций: каждая наша возможная маска познает определенный кусочек внешнего мира и отдает ему часть внутренней энергии. Самый простой пример — конфликт поколений, проблема отцов и детей. Маски родителя и ребенка — разные, поэтому они не смогут взаимодействовать на равных, но вполне способны обменяться опытом и приобрести новые черты.

Это еще подчеркивал сам Юнг: через архетип Персоны гораздо проще сформировать маску другого архетипа, в котором нуждается наша психика в какой-то момент времени. Дж. А. Холл внес дополнения в юнговскую трактовку Персоны [6]: по его мнению, важно развивать этот архетип, поскольку без него человек остается беззащитным и становится слишком ранимым, ощущает угрозу в

обычном общении, испытывает накал эмоций безо всякого повода, переживает за каждое произнесенное слово — в общем, не проходит минимальный порог адаптации.

Противоположностью Персоны является архетип Тени [5] — подавленной, темной, животной, агрессивной части нашей личности. Она содержит в себе не приемлемые обществом, аморальные, сексуальные, агрессивные и разрушительные импульсы. И все эти страсти, желания, инстинкты обладают крайне разрушительной силой, которую можно и нужно направить в творческое русло. Отразив свои желания в творчестве, мы сможем жить в гармонии с другими людьми, не причиняя вреда ни им, ни себе.

Архетип Тени вбирает в себя все то, что мы не хотим или не можем признать в себе, то есть все вытесненное нами за поле сознания. Но если не обращать на свои тайные желания внимания, игнорировать позывы Тени, то можно со временем получить психическое расстройство. Все тайное становится явным, и в этом случае — не по нашей воле.

Влияние Тени более разрушительно, чем влияние той же Персоны или мужского и женского начал, и все же оно меркнет перед силой архетипа Самости — сердцевины личности, организующей все прочие элементы и архетипы. Самость интегрирует все душевные порывы, приводит человека к целостности, гармонии и, таким образом, становится главной целью личностного развития.

Архетип Самости требует от человека большой работы над собой и своим «Я», над уровнем интеллекта, жизненного опыта и настойчивости в саморазвитии. Самость вбирает в себя все архетипы, преломляет их в зависимости от предпочтений и формирует целостную, полноценную личность.

Юнг особо подчеркивает завершенность Я-образа тем, что символически целостность проявляется в снах, фантазиях, мифах, в религиозном и мистическом опыте. Все то, что мы увидим, проживем или почувствуем, является частью нашего архетипа Самости.

Визуализируется Самость обычно через изображение мандалы — архетипического символа человеческого совершенства; сакрального изображения, чаще всего заключенного в круг, используемого в буддистских, индуистских и эзотерических практиках. Воспользоваться мандалой в современном мире способен каждый желающий: имея хотя бы общее представление о том, как она

выглядит, человек может нарисовать ее и оценить свое внутреннее состояние. Конечно, кажется, что для такой оценки требуется определенный психологический опыт, но, если вы готовы к тому, чтобы услышать самого себя, вы поймете мандалу по излому линий, выбранным цветам, размеру [2].

Такая работа, обращенная вглубь себя, задействует уже следующий архетип — Мудреца, способного верно оценить ситуацию, дать совет. Мудрец как архетип ориентирован на практическое взаимодействие с внешним миром. Он предлагает поступить определенным образом, но это не всегда просто. Получить желаемую награду без труда архетип Мудреца позволить не может, но лазейку найти поможет, если вы и правда настроены на поиск истины, ее осмысление и достижение результата.

Интересным замечанием станет и то, что в русских народных сказках герои обычно получают простые инструкции, которым следуют, не задумываясь, а кому-то, как, например, Емеле-дурачку, достаточно лежать на печи и ждать свою судьбу. Стоит ли равняться на таких героев и ждать мудреца, способного усадить вас на печь? Надеяться на кого-то, кто умнее вас? Ждать того самого взмаха волшебной палочки? Божественного вмешательства?

Но архетип Бога так не работает. Он олицетворяет высшую силу, свободную от принадлежности к какой-либо религии, способную творить себя и бытие. Архетип Бога ставит перед нами много софистических вопросов: то ли мы сотворили этот Бого-образ, то ли он сам сотворил себя? Обманываемся ли мы тем, что у нас нет грехов, или признаем их? Переносим ли свои комплексы на образ Бога или же нет? [4]

Божественное присутствие, подразумевающее способность освободить человека от проблем и снять груз с его плеч, может нас обманывать, вселять ложную надежду на то, что кто-то за нас все решит. Но это самообман, которым так любит играть наше бессознательное, и суть рождения архетипа Бога заключается в ощущении высшей силы и безусловной любви.

Любовь в современном мире затмевает религию, освобождает от сковывающих догм, и полюбить кого-то — действительно здорово, по своему архетипично.

Но что же делать теперь с этими знаниями? Как пользоваться волшебством архетипов? Стоит ли искать их в каждой сказке?

Находить отголоски в своей жизни? Или доказывать то, что они уж точно не повлияют на наши решения?

Да, сомнения возникают: как так, на меня, такого рационального и здравомыслящего человека, действуют какие-то древние картинки? Да я же очень критично отношусь к ним, почему вы так уверены, что архетипы сработают на мне?

Потому что мы верим Юнгу, а он — нашему коллективному бессознательному. Его существование уже доказано, и если вы думаете, что давно победили все первобытные инстинкты и желания, то задумайтесь снова.

Сколько бы мы ни вытесняли свои темные желания, они всегда проявятся — и в идеале раскроются в творчестве. Возьмем известных кинорежиссеров Джона Уотерса, Стэнли Кубрика и Альфреда Хичкока: они определенно снимают фильмы не для всех, фильмы, над которыми нужно думать. Уотерс снимает преимущественно трансгрессивные фильмы: ломает стереотипы, играет на эмоциях (преимущественно, на отвращении) и шокирует. Кубрик обращается к теме одиночества, использует необычные видеоэффекты и экспериментирует с музыкальным сопровождением. Хичкок, названный «мастером саспенса», играет с одной из первобытных эмоций — со страхом. Его фильмы держат в напряжении, пугают и вызывают множество вопросов.

Многие деятели искусства (бит-поколение, сюрреализм, андеграунд, арт-хаус) обращаются к самым темным глубинам бессознательного, мастерски играют с архетипом Тени и эпатируют нас своими интерпретациями. Нам их творческие эксперименты могут нравиться (мы ведь проводим ассоциативную связь с собственными желаниями) или вызывать негативные чувства (мы отрицаем, что понимаем их идеи, и вытесняем из памяти) [2, 4].

Мы либо готовы столкнуться с действием архетипа, либо защищаемся от него, используя ресурсы психики. Но отрицать тот факт, что все наши суждения, установки, принципы носят мифологизированный характер, уже нельзя.

Таблица 2.

## Соотнесение сказок, архетипа и жизненных навыков

АРХЕ-ТИП	ЗНАЧЕНИЕ	СКАЗКА	НАВЫКИ (ЖИЗНЕННЫЕ УРОКИ)
Анима	Бессознательная женская сторона личности мужчины	«Чудесная рубашка» «Синяя борода» «Осел и смерть» «Во лбу солнце, на затылке месяц, по бокам звезды»	Умение проявлять необходимые эмоциональные переживания, способность проживать свое горе
Анимус	Бессознательная мужская сторона личности женщины	«Мулан» «Ганзель и Гретель» «Ослиная шкура» «Царевна-лягушка» «Финист — ясный сокол»	Умение идти на жертвы ради достижения положительной цели, развитие настойчивости и способности мыслить рационально
Персона	Социальная роль человека, проистекающая из общественных ожиданий и обучения в раннем возрасте	«Красавица и чудовище» «Винни-Пух» «Каменотес» «Король-дроздобород»	Умение адекватно существовать в социуме
Тень	Бессознательная противоположность того, что индивид настойчиво	«Снегурочка» «Белоснежка» «Снежная королева» «Халиф на час» «Красавица и	Темные стороны души, их негативные проявления и последствия;

	утверждает в сознании	чудовище» «Король-дроздобород» «Ганзель и Гретель» «Сестрица Аленушка и братец Иванушка» «История одной матери» «Синяя борода» «Гроб с драгоценностями» «Бедняк и смерть» «Осел и смерть» «Терешечка» «Василиса Прекрасная» «Иван-царевич и серый волк» «У страха глаза велики» «Во лбу солнце, на затылке месяц, по бокам звезды» «Золушка» «Гадкий утенок» «Снегурочка» «Лягушка из Киото и лягушка из Осака» «Безрукая девушка» «Каменотес» «Чудесная рубашка» «Урашима и черепаха»	умение трансформировать потаенные влечения в творческую, освобождающую энергию
Самость	Воплощение целостности и гармонии, регулирующий центр личности		Самоактуализация
Мудрец	Персонификация жизненной мудрости и	«Волшебник Изумрудного города»	Принятие помощи извне

	зрелости	«Золушка» «Морозко» «Летучий корабль» «Румпельштильцхен» «Волк и семеро козлят» «И в щепочке порой скрывается счастье» «Заколдованная королева» «Василиса Прекрасная» «Иван-царевич и серый волк»	
Бог	Конечная реализация психической реальности, спроецированной на внешний мир	«Волшебник Изумрудного города» «Спящая красавица» «Снежная королева» «Чудесная рубашка» «Предвестники смерти» «Солдат и смерть» «Звездные талеры» «История одной матери» «И в щепочке порой скрывается счастье» «Бедняк и смерть» «Урашима и черепаха»	Встреча с высшими силами, извлечение уроков из таких встреч и принятие нового опыта

Рационализм и формальная логика далеко не всегда удовлетворяют нашу потребность в познании мира: «Есть многое в природе, друг Горацио, что и не снилось нашим мудрецам».



## МЕТОД КОМПЛЕКСНОЙ СКАЗКОТЕРАПИИ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

В основе сказкотерапии лежат не только труды западных психоаналитиков, но и работы психологов: Д. Б. Эльконина, Л. С. Выготского и др. Особенно выделяются труды Эльконина: «Знаковое опосредствование, волшебная сказка и субъектность действия» (статья, посвященная культурным образам, которые усваивает ребенок) и «Роль волшебной сказки в психическом развитии дошкольников» (использование сказок для обучения ребенка инициативности).

К девяностым годам двадцатого века до российского психологического общества добралось огромное количество зарубежных терапий, концепций, тренингов и диагностик. Классический психоанализ, трансактный анализ, гештальт-терапия, символдрама, логотерапия, индивидуальная психология, моритатерапия, бихевиоризм, холотропное дыхание... Разнообразие подходов поначалу интриговало, потом начало ставить в тупик: что же использовать эффективнее? Можно ли как-нибудь скомбинировать элементы из разных практик? Подобрать то, что идеально подойдет русскому человеку?

О. В. Волкова в своем исследовании пишет, что в науке сказкотерапия — одно из самых молодых направлений практической психологии, официально сформировавшееся в Санкт-Петербурге [7].

Необходимо разобраться в значении понятия «сказка», так как именно это слово легло в основу метода комплексной сказкотерапии. О. В. Волкова утверждает, что слово «сказка» впервые встречается в XVII веке в качестве термина, обозначающего те виды устной прозы, для которых в первую очередь характерен поэтический вымысел. До середины XIX века в сказках видели забаву, достойную низших слоев общества или детей.

В настоящее время сказка — это:

1. вид повествовательного, в основном прозаического фольклора (сказочная проза), включающий в себя разножанровые произведения, в содержании которых, с точки зрения носителей фольклора, отсутствует строгая достоверность;

2. жанр литературного повествования. Литературная сказка, либо подражает фольклорной (литературная сказка, написанная в

народнопоэтическом стиле), либо создает дидактическое произведение. Фольклорная сказка исторически предшествует литературной [7].

К. Леви-Стросс называет сказку мифом в миниатюре, где те же самые структуры переданы в меньшем масштабе [8].

Благодаря использованию метафор текст сказки не является однозначным и ограниченным определенным набором значений. Сказочные сюжеты воспринимаются и интерпретируются по-разному в зависимости от человека. По утверждению И. В. Вачкова, «отклик в душе слушателя возникает тогда, когда сказка сконструирована таким образом, чтобы, будучи конкретным, интересным, увлекательным, ярким художественным произведением, оставаться «открытой возможностью» для разнообразных толкований» [9].

Прямые словесные воздействия малоэффективны, более того, они отталкивают и делают человека скованным. Метафора же позволяет разговаривать о внутреннем мире человека опосредованно, через героев и сказочные ситуации, что облегчает работу и не вызывает сопротивления у девушек и юношей.

О. В. Волкова отмечает, что с помощью метафоры удастся избежать длительных объяснений, так как она концентрирует словесные объяснения до яркого, конкретного образа. В волшебных сказках используется прием материализации целого ряда категорий. Все значимые для ее содержания элементы приобретают четкую форму, выраженную телесность. Например, волшебные способности представлены в виде предметов или существ (золотая рыбка, скатерть-самобранка), конфликты и споры решаются в конкретных действиях, чаще всего соревновательных (кто со Змеем справится, кто дальше стрелу пустит) [7].

Благодаря метафоре, человеку легче соотнести себя с героем, прочувствовать его переживания, проанализировать ситуацию, переосмыслить свои ценности, что способствует эффективному влиянию на процесс коррекции низкого статуса психологической интимности. Об этом же писал А. Н. Веракса, говоря, что, сопереживая и идентифицируя себя с героем, человек проживает все его страдания и трудности и приходит к пониманию того, что действительно ценно [10].

Немаловажной является структура сказкотерапевтического занятия, которую приводит в своей статье С. В. Никитинская [11]:

1. Ритуал «входа» в сказку. Этот этап подразумевает создание настроения на совместную работу, вхождение в сказку.

2. Повторение. Вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились.

3. Расширение. На этом этапе следует расширить представления по тематике занятия.

4. Закрепление. Приобретение нового опыта, проявление новых качеств личности ребенка.

5. Интеграция. Связать новый опыт с реальной жизнью.

6. Резюмирование. Обобщить приобретенный опыт и связать его с уже имеющимся.

7. Ритуал «выхода» из сказки. На этом этапе закрепляется новый опыт, происходит подготовка к взаимодействию в привычной социальной среде.

С целью психолого-педагогической коррекции низкого статуса психологической интимности в сказкотерапевтических занятиях нами будут использоваться разнообразные формы работы со сказками, которые в своей работе представила А. Г. Самохвалова: использование сказки как метафоры; рисование по мотивам сказки; обсуждение личностных особенностей персонажей сказки; проигрывание эпизодов сказки (игры-драматизации); творческая работа по мотивам сказки (дописывание, переписывание, введение в сказку новых персонажей, составление рекламы сказки и т. д.) [12].

Подводя итог, можно сказать, что метод комплексной сказкотерапии, не смотря на свою новизну, изучается многими учеными и уже успел зарекомендовать себя. Этот метод посредством метафоры дает возможность гармоничной работы с личностью человека на ценностном уровне, что, безусловно, говорит об актуальности его использования в программе коррекции низкого статуса психологической интимности в юношеском возрасте.

Также разнообразие форм работы со сказкой даст возможность разработать интересные, увлекательные занятия, которым не будут характерны однообразие и монотонность, и которые вызовут у детей и подростков интерес к участию в программе коррекции.

Смелости на создание нового метода, вбирающего в себя лучшие наработки западных подходов, хватило у Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой [13]. Она поняла, что формат сказочной метафоры подходит почти для любого человека, вне зависимости от возраста, особенностей развития и сферы деятельности. Метафора лежит в основе всех сказочных наработок, она прокладывает мост между

реальностью, совершаемыми в ней действиями и архетипами, заложенными в нашем бессознательном.

Особую ценность сказкотерапии придает ее универсальность: с помощью сказок можно работать как с детьми, более живо и ярко воспринимающими мир через игру и погружение в волшебство, так и со взрослыми, нуждающимися в заботе о своем внутреннем Ребенке.

Согласитесь, что если кто-нибудь рядом с вами назовет какой-нибудь предмет «волшебным», то он действительно для вас изменится, приобретет другое значение, и, возможно, вы увидите в нем что-то новое, отчего ваше отношение к нему бессознательно изменится. Так в вас отзываются древние, почти забытые эмоции — с тех времен, когда люди верили, что каждый объект нашего мира наделен душой и магическими свойствами.

Сказки транслируют эти эмоции, пробуждают в нас детей, верящих в чудеса, а мы же помним, что дети более изобретательны, чем взрослые? Порой обращаться за ресурсами к внутреннему Ребенку — очень мудрое решение! Он может найти что-то нестандартное и удивить вас. Главное, найти к нему подход.

Возвращаясь к сказкотерапии, стоит сказать, что некоторые ошибочно видят его истоки в арт-терапии, что частично связано с общими психоаналитическими корнями. Результаты арт-терапии (личное творчество) отражают неосознаваемые психические процессы личности также, как и сказочные метафоры, однако они не нуждаются в мифологическом обрамлении.

Не стоит также путать сказкотерапию с библиотерапией (творческим прочтением литературных произведений, в число которых входят не только сказки), музыкотерапией, драматерапией, куклотерапией, танцевальной терапией, песочной терапией или глинотерапией.

Сказкотерапия гораздо более самобытна, архетипична и исторична; она сочетает в себе элементы всех указанных терапевтических подходов и преломляет их через мифологическую метафору.

Одним из центральных архетипов, задействованных во всех сказках, является Самость, чья целостность восстанавливается по мере работы со сказкой. Важную роль также играют Тень, Анима и Анимус, помогающие восстановлению целостности Самости. Самость всегда отражает трансформацию главного героя, который отправляется в

опасное путешествие в поисках награды. Приобретая что-то новое, прислушиваясь к советам Мудреца или внутреннего Анимуса/Анимы, обращаясь к Богу и избегая ловушек Тени, герой проходит сквозь индивидуацию: становится самим собой.

## СОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ — ПУТЬ К РАЦИОНАЛИЗМУ

Особое внимание работе с такими образами уделял Карл Густав Юнг. Он доработал фрейдистскую концепцию о бессознательном — скоплении неосознаваемых, нерелективных, спонтанных составляющих нашей психики [3]. Согласно Юнгу, оно делится на индивидуальное и коллективное.

Индивидуальное бессознательное — это совокупность психических явлений, не входящих в сознательную сферу или же вытесненных из нее (желаний, влечений, инстинктов, автоматизмов, ошибочных действий, снов и т. п.). Все эти явления переживаются как личные, неосознаваемые, проявляющиеся в нашей жизни без участия сознания.

Коллективное бессознательное — глубинный, гораздо более обширный пласт психики, единый для всего человечества. Оно включает в себя общечеловеческий опыт, единый для всех этапов развития общества, а также целую плеяду архетипов, которые и легли в основу сказочных образов. Архетип — изначальный первобытный образ, универсальный символ, проявляющийся в коллективном бессознательном. Архетипы отражаются в сюжетах мифов, легенд и сказок народов мира; они общие для всех людей, поскольку берут начало в коллективном бессознательном.

Их появление в сюжете — начало развития архетипического мотива, направленного на решение личностных проблем. И архетипические образы всем нам давно знакомы: герой, убивающий дракона, мудрец-советник, злой колдун, мудрая мать—старушка, заточенная в замке принцесса и многие другие. Знакомо, не правда ли? В голову сразу придет несколько сказок, многие из которых были весьма успешно экранизированы, где мы встречались с этими образами («Спящая красавица», «Халиф и три мудреца», «Рапунцель» и др.), или, возможно, самостоятельных мультфильмов, в которых фигурировали схожие архетипы («Шрек», «Принцесса-лебедь», «Мулан», «Холодное сердце» и др.). И если подойти к сказкам и мифам с некоторой долей серьезности, можно увидеть в представленных архетипах решение некоторых проблем. По мнению

Юнга, архетипы, точнее, их восприятие, — основа для процесса индивидуализации, то есть развития целостной личности и реализации только ей присущих задатков и уникальных особенностей. У человека складывается определенное отношение к различным архетипам, в зависимости от их осознанности и реализации в жизни. Некоторые архетипы могут вызвать негативную реакцию — значит, есть какая-то причина этой неприязни, непрожитое переживание, нерешенная проблема. Ссора с родителями, напряженные отношения, тяжелый разрыв, предательство друга, карьерный застой — в основе всегда лежит архетип, динамический образ, требующий того, чтобы его пережили, почувствовали [2].

В психологии «переживать» означает «испытывать сильные эмоции по отношению к чему-то». В идеальном психологическом значении «переживать» значит осознавать испытываемые эмоции и принимать их. Осознанные эмоции обладают гораздо большей силой; переживаемые (осознаваемые и эмоционально проживаемые) архетипы способны многое изменить в самом человеке, помочь ему пройти сквозь индивидуацию и достичь гармонии.

Индивидуация — становление личности путем ассимиляции в сознании образов личного и коллективного бессознательного, эмоционально откликающихся на заложенные извне паттерны. Вовлеченные в этот процесс архетипы и переживания тесно связаны: они отражают и взаимообуславливают друг друга. Иными словами, архетип всегда аффективно заряжен и старается донести этот аффект до сознания человека.

Важно учитывать, что первобытный страх перед архетипами все еще сохраняется. Архаичная природа такого страха объясняется утраченной религиозностью: до начала эпохи Просвещения вера в богов и их помощников была настолько сильна, что люди не могли начать день без особых ритуалов, а некоторые посвящали обычаям свою жизнь. Наиболее интересная иллюстрация — религия индейцев пуэблос, которые весьма ревностно оберегают таинства своей веры [5]. В одном из своих эссе Юнг рассказывает об их непоколебимой уверенности в том, что если они не будут стоять на крышах, всматриваясь в восходящее солнце, оно перестанет светить. Пуэблос — дети солнца, и их обязанность — помогать своему отцу-светилу. В былые времена действительно придавалось большое значение ритуалам, различным символам, тотемам — люди настолько верили в своих богов, что не замечали связанных с ними противоречий. Окутывающая «божественное вмешательство» тайна завораживает и проникает во все аспекты жизни. Такое непреложное доверие ко всему

мистическому в настоящем сошло на нет, но в прошлом оно определяло само существование человека, его семьи и племени. Именно в составе племени — объединения людей, ощущающих родовую близость и не скованных делением на социальные классы, — наиболее ярко проявляется первобытное мышление. О нем писали такие ученые, как Л. Леви-Брюль, Т. Рибо [14]. Оно безоговорочно доверяется архетипическим образам и видит знамения в естественных процессах природы. Первобытное мышление уникально по своей сути, оно не замечает многих противоречий, как, например, возможность пребывания одного существа в двух местах одновременно; оно не ощущает причинно—следственной связи и связывает различные явления самым мистическим образом. Например, для человека из племени арунта затмение видится проявлением злой воли духа Арунгвилыпа, который желает поселиться на солнце и украсть его свет. Малайцы Саравака не сомневались, что содержание сновидений истинно, особенно если оно касается родства с животными. «Все, что дикарь узнает во сне, для него так же реально, как и то, что он видит наяву», — подытожили австралийские ученые Б. Спенсер и Ф. Гиллен [12], даже не догадываясь, насколько их точка зрения окажется близка психоанализу.

Особенно интересными смотрятся верования африканского времени чага, которые наделяют воду качествами, присущим коварным женщинам: если, по их мнению, близко подойти к воде, то злые духи затянут человека под воду, а вокруг будут слышаться радостные женские голоса. Одушевление жидкости, столь необходимой для выживания, особенно в пустынной местности, только доказывает довлеющую силу мифов над мифологизированным сознанием древних племен.

Мифологический примитивизм имеет, на удивление, достаточно четкую логику и структуру, которая строится вопреки критическому рационализму и прекрасно считывается детьми при ознакомлении тех с данными мифами. Духи обоих полов в большинстве африканских племен часто неотделимы от природных сущностей, для этих народов (как, например, банту) уравнивание когда-то живой души с магическим образом неведомой силы является более чем естественным. И даже более того, племена Африки неосознанно — на уровне переживания горя утраты — наделяют духов возможность переселиться в кого—то из потомков с целью перерождения или способностью существовать в нашем мире порядка двух лет (в частности, у племени зулу), до перехода «к нижним людям».

Члены различных племен, конечно, не осознавали, насколько сильно их первобытное мышление было опосредовано архетипами, и потому воспринимали символизм происходящего вокруг как должное. И если раньше затмение могло видаться вестником смерти, то относиться к этому архаизму сейчас стоит с точки зрения психологии — искать в символизме отголоски бессознательной драмы. Племенные люди проецировали свои страхи, в частности, перед смертью (погибнув без чести или нарушив табу племени) на природные явления, не способные тогда их осознать и принять. Такие первобытные проекции, разумеется, сейчас воспринимаются с иронией: они несовершенны, лишены логики и смысла, но они настоящие, идущие из самых глубин бессознательного. В настоящее время проекции архетипов проявляются иначе: через сомнения, недооценки, недоразумения, споры, грезы, фантастические слухи, предрассудки. Но нам гораздо важнее найти отголоски архетипов в сказочных историях, выявить главенствующий мотив, символизм и вывести это на сознательный уровень

Развитие современного сознания, обретшего черты эгоистичной рациональности, согласно исследованиям приверженцев психоаналитических концепций (Юнг, Дикманн, Уилбер, Нойманн), отражает взгляды о моральном обнищании социума. Филогенетическая эволюция лишила наш мир не только всеобъемлющего мифологического флера, но и свела большинство религий — тех самых, строящихся на важных каждому архетипах, — к их архаичным формам: различные субъективные, объективные и межсубъективные сферы более не задействуются. Первоначальный смысл мифов, легенд, притч и сказаний со временем был утрачен и заложенные в них жизненные уроки словно съезжились, растратив в кризисах различных времен мифологически заряженные марки — на которые бессознательно готов отозваться каждый.

Отказываясь от мудрости предыдущей стадии развития — как общества, так и отдельно взятой личности, — человек делает еще один шаг на пути патологии, которая рано или поздно сведет его в могилу [15]. Данная концепция не лишена смысла, особенно при взгляде на поразившие социум болезни поведения, к которым в первую очередь необходимо отнести наркоманию.



## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СКАЗКОТЕРАПИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ

Принцип единства сознания и деятельности постулирует важную роль сознания в формировании поведения, которое, в свою очередь, преобразует природу и перестраивает общество [16]. Рационализация сознания и приобретение здорового критицизма нивелировало былую значимость мифов для онтогенетического развития личности — но только начиная с пубертатного возраста. До него дети по-прежнему опираются, пусть и через погружение в компьютерные игры или мультсериалы, на несуществующие яркие образы, аккумулирующие в себе те качества, которых мальчикам и девочкам не достаёт для личного перехода на новый этап взросления. Таким образом, взглянув на увлечения современной несовершеннолетней аудитории, специалист может сделать выводы о следующих вещах:

1) Степень ухода от реальности. Погруженность в то или иное произведение определяется точностью используемых в нем метафор, отражающих значимую для несовершеннолетнего ситуацию. Каждая метафора, как в отдельности, так и в комплексе с прочими метафорами, создает «отклик в душе слушателя тогда, когда сказка сконструирована таким образом, чтобы, будучи конкретным, интересным, увлекательным, ярким художественным произведением, оставаться «открытой возможностью» для разнообразных толкований» [17].

Мишень специалиста — погруженность в хобби и их функция в деятельности личности (бегство от реальности, саморазвитие, удовлетворение гедонических потребностей, моделирование каких—то слоев реальности и т.д.).

2) Дихотомия мифологического и магического. Ступени развития Я проходят определенный жизненный цикл вместе с самим ребенком, делая возможным переход от мышления магического — где сознание властно пытается добиться независимости от природы — к более интеллектуально наполненному мифологическому — в котором обращение к мифам и символам регулируется осознанием времени и познанию внешнего мира через приручение собственной психики. Данные стадии развития сознания взаимопроникающие, перекликающиеся во снах, фантазиях, неожиданных инсайтах, в творчестве или в реакции на изучаемую сказку, миф, легенду, притчу [15].



Рис. 1. Схема развития сознания К. Уилбера.

Представленная выше схема развития сознания приведена не случайно: отражая стадии развития сознания личности с архетипической точки зрения, она крайне элегантно демонстрирует наиболее интересный для специалиста в сфере профилактики момент — использование сказкотерапии служит обоюдоострым ножом во всех видах профилактики.

Нож в данном контексте обозначает необходимый инструмент, срезающий невежество и отсекающий архаизмы. Точно подобранная метафора позволяет нивелировать излишнюю критичность сознания современного ребенка и мифологизировать его сознание, то есть, помочь почерпнуть ценный опыт с одной из предыдущих стадий онтогенеза. Это же равноценно и в отношении взрослых, проходящих обучение методу сказкотерапии или же ставших объектами профилактики: они словно отматывает назад время, нащупывая путь к Внутреннему Ребенку, нуждающемуся в реконструкции некоторых мифологических аспектов в жизни.

Мишень специалиста — степень рациональности мышления несовершеннолетнего и осознанности отношения ко времени.

3) Готовность к приобретению нового знания. Открытость в отношении специалиста, готовность поделиться своим хобби являются первым важным сигналом: значит, несовершеннолетний готов к диалогу. Важным индикатором становится умение проанализировать

свои увлечения и дать им адекватную оценку, благодаря чему специалист может сделать вывод о развитости мышления подростка и его умению высказывать новые факты. На основе подобных предположений строятся долгосрочные комплексные профилактические программы, в частности, кинопрофилактические, о которых речь пойдет ниже.

Использование кино в рамках сказкотерапии становится отдельным направлением, ориентирующимся на стремительно формирующееся среди молодежи клиповое мышление. Оно строится на поэтапном (или же покадровом) восприятии информации; его обладатель зачастую не способен анализировать целостную ситуацию, ведь ее проекция не задерживается в сознании надолго. Выбор качественных фильмов для просмотра помогает преодолеть указанную выше клиповость [18]: при удержании в голове единого сюжета фильма (с его завязкой-кульминацией-развязкой), мышление становится более целостным и ясным, становится способно удерживать в голове более сложные структурные модели реальных объектов. Это оказывается крайне полезным при проведении профилактических занятий, чтобы помочь несовершеннолетним увидеть какой—либо объект во всей его целостности и многомерности связей с другими объектами, но, самое главное, проникнуться центральной метафорой кинематографического произведения.

Мишень специалиста — стиль мышления подростка.

## РОЛЬ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Здоровый скептицизм в отношении метода комплексной сказкотерапии достаточно часто вызывает отторжение у специалистов, работающих в образовательных учреждениях: такой подход кажется несерьезным, лишенным практической пользы. Некоторые выдвигают аргументы в пользу ненаучности лечения сказкой, даже не задумываясь, насколько активно они реализуют в своих жизнях сценарии, реализуемые на основании любимой в детстве сказки.

Дети, регулярно просящие мать или отца вновь почитать вслух их любимую сказку, ищут не только родительского внимания, но и повторения наиболее импонирующих им образов — ярких, всемогущих, воплощающих самые смелые мечты. Калейдоскоп чудес, открываемый вместе с красиво иллюстрированной историей, прокрутив колесо которого, можно увидеть невероятный узор. Заключенные внутри трубки стеклянные стеклышки складываются в

совершенно разные и неповторимые узоры, стоит лишь привести их в движение. Точно также работают события и в реальной жизни: если продолжать двигаться, не застревая на одном месте, то мозаика судьбы непременно изменится, недостающий кусочек паззла встанет на месте, а золоченая нить, петляющая по лабиринту, наконец оборвется — у заветной двери.

Так метафорически выглядит поддержание жизнеспособности нашего внутреннего Ребенка, которого с возрастом неизменно подавляют ипостаси Взрослого и Ребенка. В комплексной сказкотерапии существует специальное упражнение «Любимая сказка», позволяющее отразить реальное воздействие ее сценария на жизнь [13]. В зависимости от сформировавшихся ценностей, установок, привычек и целей человек с большим старанием рисует либо наиболее привлекательный для себя эпизод истории, либо тот, с которым связан негативный опыт.

Упомянутый нами сценарий является бессознательно сформированным жизненным планом, который, согласно Э. Берну, подкрепляется родительским авторитетом, оправдывается ходом событий и достигает своего пика при выборе пути. Бессознательность формирования подразумевает наполненность ребенка полученными впечатлениями, которые, будучи по большей части логически не осознаваемыми, закрепляются в глубинах психики. Внешнее подкрепление получаемым опытом формирует целостную драму, имеющую четко обозначенные начало, середину и конец. В отсутствии альтернативного опыта, способного кардинальным образом перестроить данный сценарий, по мере взросления человек неосознанно «подгоняет» события жизни к заложенному в нем плану, выступая для самого себя самым строгим цензором. Он тестирует реальность на предмет соответствия сценарию и, в зависимости от адекватности его отражения, вооружается копингами для адекватного преодоления трудностей или включает психологические защиты, чтобы уклониться от прямого решения проблемы [20].

Необходимо понимать, что формирование жизненного сценария ребенка не происходит спонтанно, а обусловлено особенностями психического развития:

1. Характер детской логики — «от частного к общему». Приобретенный в конкретной ситуации опыт экстраполируется им на схожие ситуации. Пример: частые конфликты с отцом, не проявляющим внимания к своему ребенку, имеют тенденцию разрастаться из утверждения «Мой отец — эгоист» до «Все мужчины — эгоисты».

2. Отсутствие четкой дифференциациями между потребностями и действиями. Развитое детское воображение не проводит подобных границ, оно столь ярко и детализировано воспроизводит образ желаемого, что в будущем ребенок склонен воспринимать данный образ как реальный. Пример: переживания по типу «Я хочу убить брата, который отбирает все внимание родителей» равнозначны признанию в убийстве, а, следовательно, ребенок в будущем может испытывать чувство вины за несовершенное преступление.

3. Мнимое всемогущество. Считая себя равным богу, неуязвимым и способным сделать все, что угодно, ребенок может брать на себя ответственность за происходящие вокруг события. Пример: горевание по умершему от старости домашнему животному способно проявляться в форме самобичевания или страх перед заведением нового питомца, поскольку «Я ведь случайно убью и его!».

4. Утрированная беспомощность. Качество, развиваемое в противовес всемогуществу, глубоко фрустрирует ребенка, фиксируя у него пассивные поведенческие паттерны. Пример: родительская гиперопека, не позволяющая ребенку проявлять самостоятельность, в будущем может трансформироваться в синдром жертвы, апатично ожидающей спасения.

5. Мифологизация взрослой жизни. Ребенку, не сталкивающемуся с большинством проблем реальности, свойственно идеализировать зрелость и мечтать о том, что он, в отличие от родителей, выстроит свою жизнь правильно. Пример: частое детское заблуждение «Если я буду зарабатывать 20 000 рублей, то за год я смогу скопить 240 000 рублей», в отсутствии родительского воспитания в отношении материальных благ, формирует некоторую инфантильность и неспособность грамотно обращаться с финансами [19].

Взрослая жизнь детерминируется сценарием жизни, что преимущественно означает попытку решить главный вопрос детства: как стать любимым и нужным. Подобная обусловленность заложена на бессознательном уровне, регулярно доказывая несостоятельность выросших из детства ценностей. Отказываясь от осознания ошибочности старых решений и не принимая изменчивость мира, взрослый человек не может понять, почему принятые на вооружение еще в детстве стратегии поведения не приносят желаемого результата.

Жизненный сценарий ребенка без должной коррекции зачастую подвержен когнитивным искажениям: его обладатель не в силах превзойти свои привычные модели поведения и осознать, что

волшебное, не требующее тяжелого труда решение привести в действие невозможно. Реальная жизнь, в отличие от сказки, не заканчивается классическим «И жили они долго и счастливо»; то, что для второй является эпилогом, для первой становится очередной главой в толстом потрепанном томе [20].

Зацикленность детерминирующего жизненный путь сценария не предполагает изначальной альтернативы. Люди изначально фиксируются на мысли, что смена ролевой модели поведения равносильна саморазрушению, отказу от жизненной цели и предательству своего Я. В такие моменты их мышление теряет критичность и мифологизируется, как у первобытных предков, поскольку проведение параллели между «Волшебство настоящей жизни — это своевременно приложенные усилия» и «Я всю жизнь ждал(а) события X, почему же оно все никак не наступает?». Люди отказываются замечать, что они по-прежнему ищут легкого пути или — что в ряде случаев оказывается критичным — застывают на месте, в ожидании подсказки или похвалы со стороны близких.

В зависимости от давления со стороны — родителей, значимых взрослых, личных суждений — сценарий может быть удачным или несчастливым. Сам Берн приводит прекрасный пример, иллюстрирующий его точку зрения: двум братьям мать сказала, что они оба попадут в психушку, и впоследствии один из братьев приобрел психическое расстройство, а другой стал психиатром. Как видите, оба ребенка прожили заданный матерью сценарий, но кто-то пошел по ошибочному пути — и для таких людей необходимо разрабатывать контрсценарий [19]. Помогать искать пути обхода, учить избегать ловушек, приобретать уверенность в себе — нужно, говоря языком сказки, «снять проклятие».

Иногда человек попадает в ловушку антисценария — он поступает вопреки первоначальному сценарию, даже если это идет ему во вред. Антисценарий может быть предсказан в соответствии с отвергнутым сценарием и родительскими установками и определяет стиль жизни человека, но первоначальный сценарий — это его судьба, завязанная на архетипических мотивах.

Данные мотивы берут свое начало в самом раннем детстве, преимущественно из прочитанных или услышанных ребенком историй. Чтение сказок в компании близкого родственника — процесс весьма интимный и откровенный. В этот момент ребенок становится уязвимым к любым психологическим воздействиям. Будучи погруженным в процесс активного воображения — визуализация сказочного сюжета или представление себя на месте героя, — ребенок

открывается внешнему миру и «впускает» принятые во взрослом обществе ценности, установки, мотивы.

Уроки любимых сказок, родительские модели поведения, уровень доверия в детско-родительских отношениях на ранних годах жизни ребенка рождаются не на пустом месте, их опосредует архетипический багаж знаний о прошлом и так называемая память предков. Достаточно распространенная поговорка «Яблоко от яблони недалеко падает» была рождена в процессе наблюдения за определяющим жизнь нескольких поколений образа (или целой, иерархически выстроенной структуры).

Героический зов, исходящий из любимой сказки, требует «совершить путешествие, преодолеть барьер и пройти по миру сверхъестественного», то есть, пройти обряд инициации по обретению себя как личности. Однако в силу возраста ребенок не способен не то что пройти этот путь — осознать его, поэтому он опирается на те модели, способные также позвать его: к родителям и к более старшему поколению.

Сценарий жизни лежит вне пределов осознания, поэтому по мере взросления каждый человек ближе всего может подойти к воспоминаниям о детстве с помощью снов и фантазий. Не осознающий тупиковые паттерны сценарий человек оправдывает им реальность и подменяет понятия, заявляя о проблемах в реализации сценария как об угрозах удовлетворения его потребностей.

## ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ ЛИЧНОСТИ

Изучая вопросы происхождения сценария, С. Вуллэмс выделил две важнейшие особенности формирования сценария:

1. Сценарные решения представляют собой наилучшую стратегию ребенка с целью выживания в мире, который часто кажется ему враждебным и даже угрожающим его жизни.

2. Сценарные решения принимаются в соответствии с эмоциями ребенка и его способом тестирования реальности [21].

Если взять эти факторы за предпосылки для анализа, то можно получить ответы на вопрос о причинах вовлечения в зависимость.

Несовершеннолетний на всех этапах онтогенетического развития юридически и, по большей части, материально зависит от родителей; на воспитательном уровне к когорте значимых взрослых присоединяются воспитатели, учителя, репетиторы, возможно, некоторые врачи (при наличии тяжелых или хронических заболеваний). Каждый из этих людей формирует ряд определенных

требований, которым несовершеннолетний должен следовать для своего же блага: помогать родителям по дому, ходить в школу, пить нужные лекарства, регулярно посещать своего врача, дважды в день чистить зубы и т.д. Многие требования и правила требуют своего исполнения ежедневно, что в конечном итоге формирует привычку действовать определенным образом в конкретной ситуации. Употребление наркотиков всегда чревато разрушением устоявшегося образа жизни, и с психологической точки зрения подразумевает наличие внутреннего надлома, некоей психотравмы, заставившей человека — в данном случае несовершеннолетнего, — отказаться от своего образа жизни.

Задача вовлеченного в работу с зависимостью специалиста — устранить первопричину болезни для успешности проведения реабилитационных мероприятий; задача занимающихся первичной профилактикой профессионалов — создать условия, в которых вышеозначенная причина не разовьется или не появится в принципе. Для этого в своей работе специалист должен опираться на следующие положения:

1. Учет важной роли вербальных и невербальных компонентов. Несовершеннолетние любого возраста относятся к интонационной и мимической окраске подаваемой информации более внимательно, чем многие взрослые, порой даже на интуитивном уровне. Они не терпят снисходительных, властных, безразличных или обесценивающих обращений к себе — могут их внешне принять, однако, интроецируя их на свою личность, они почувствуют ранее упомянутый надлом.

2. Понимание и готовность к коррекции фиксированных поведенческих паттернов. Свой поведенческий репертуар несовершеннолетние строят, исходя из получаемого опыта: выбирают наиболее рабочие стратегии поведения (у родителей, друзей или героев любимых произведений), отсеивают неэффективные или же им неприятные или же, при наличии сильного внутреннего протеста, отвечают на внешние события тем способом, который является запрещенным.

3. Выявление и реконструкция сценарных посланий. В рамках проживания своего сценария человек часто сталкивается с поступающими от значимых взрослых просьбами, советами, приказами и требованиями. Все эти обращения формируют самооценку, в частности, преобладание негативных коннотаций в отношении несовершеннолетнего могут развить у последнего комплексы. Например, часто бросаемые в сердцах «Идиот!», «Ты ничего не добьешься!», «Если не будешь учиться, то кончишь бомжом на



вокзале!» деструктивно влияют на личность: ребенок понимает, что, вероятнее всего, родители изначально от него ничего не ждут, а значит, зачем ему стараться, если семья заранее настроена негативно? Или же, не встречая понимания со стороны отца и матери, подросток совершает неоправданно глупые поступки в пику им, чтобы через протест показать свою точку зрения: «Вы мне никогда не верили, не понимали, что я изначально хороший, так что вот вам результат, хотели плохого сына/дочь — получайте» [19, 20].

Сказкотерапия позволяет вносить коррективы в существующий жизненный сценарий мягко и безболезненно, с учетом озвученных положений. Непрямая диагностика личности через выяснение отношения к различным сказкам позволит выявить особо уязвимые личностные компоненты и через метафоры — «Мы говорим не о тебе и твоих проблемах, мы не лезем к тебе в душу, мы просто обсуждаем жизнь такого-то героя» — повлиять на то, чтобы их изменить в лучшую сторону.

Говоря о сценариях жизни, необходимо понимать, что все они уже были классифицированы Э. Берном. Это очень важный для понимания момент, поскольку очень часто вовлеченный в профилактику специалист не имеет времени для распознавания и коррекции плохого жизненного сценария несовершеннолетнего, однако, обладая знанием о типах сценария, можно попробовать воздействовать на несовершеннолетнего с призывом выбрать сценарий победителя.

«Победитель» — в основе лежит достижение поставленной цели и происходящее в результате изменение жизни. Негативные последствия от решенной задачи либо отсутствуют, либо легко разрешаются.

«Побежденный» — здесь человек не достигает своей цели или же, в случае успеха, мучается от сопутствующих тяжелых факторов, мешающих радоваться победе.

«Банальный» (не-победитель) — это такое терпеливое несение своей ноши, когда человек не задает целью выиграть, но и прилагает некоторые усилия, чтобы не проиграть. Основная особенность этого типа — отсутствие всех возможных рисков, нежелание принимать на себя ответственность за свою жизнь [19].

Провести работу по выявлению жизненного сценария специалист может с помощью следующих упражнений. Однако важно понимать, что люди по своей природе не беззащитны, им свойственно в любом возрасте заботиться о себе и сохранности собственной

психики, для чего используется контрсценарий — набор решений, которые принимаются в соответствии с контрприказаниями.

Контрприказания состоят из команд о том, что надо или не нельзя делать, а также суждений о людях и жизни. Тысячи подобных приказов человек получает от родителей и парентальных фигур, их все можно разделить на пять базовых: «Будь лучшим»; «Будь сильным»; «Старайся»; «Радуй других»; «Спешу». Для людей на всех этапах жизни приоритет имеют, как правило, максимум два, и именно с их помощью строятся наиболее значимые процессы в онтогенезе. Логика следования им обусловлена аксиоматичной мыслью, что, пока человек им следует, с ним будет все в порядке [20].

Важно учитывать, что контрприказания формируются позднее, чем приказания и разрешения, — порядка до 10—12 лет. То есть, к возрасту включения в профилактические мероприятия они могут быть крайне уязвимыми для поступающих извне информационных сигналов. Задача специалиста — закрепить и обеспечить ресурсами те, которые касаются самого несовершеннолетнего напрямую, а именно: «Будь лучшим», «Будь сильным», «Старайся».

### **Дискуссия «Экспертный совет» (авторское упражнение)**

Возраст: 14 лет и старше

Цели — определение жизненного сценария.

Материалы: бейджи или таблички для имен участников, ручки, фломастеры, доска или флипчарт (+ специальные маркеры).

Специалист коротко рассказывает о существующих жизненных сценариях и их проявлениях в реальной жизни. Например, «Победитель» может быть представлен как успешный бизнесмен, получивший дело в наследство от родителей и преумноживший семейный капитал, или же в образе симпатичной девушки, страдавшей в школе от излишней полноты и терпевшей большое количество насмешек от сверстников. «Побежденный» показывается в образе игромана, который в отчаянной попытке выиграть всегда ставит на одну и ту же лошадь на скачках, раз за разом приходящую в числе последних. «Банальный» сценарий раскрывается через понятие «офисного планктона» — людей, работающих по заданному графику, более—менее сносно справляющихся со своими обязанностями.

Затем специалист открывает собрание экспертного клуба: выдает каждому бейдж или табличку и предлагает написать свое имя и желаемую роль, с точки зрения которой он/она будет оценивать поднимающиеся вопросы. Пример: «Семен, бизнес—консультант»,

«Эльвира, семейный психолог», «Николай, рэп—исполнитель», «Екатерина, модный блогер».

Себе специалист отводит роль секретаря, фиксирующего ход заседания на доске: основные тезисы и спорные утверждения. Затем экспертам предлагается серия вопросов, над которыми они должны поразмышлять и вынести групповой вердикт.

1. Создатель теории жизненных сценариев Э. Берн предложил способ, с помощью которого можно отличить победителя от побежденного. Для этого надо спросить человека, что он будет делать, если проиграл. Берн считал, что победитель знает что, но не говорит об этом. Побежденный не знает, но только и делает, что говорит о победе. Он все ставит на одну карту и поэтому проигрывает. Победитель всегда учитывает несколько возможностей, поэтому и побеждает.

Как вы считаете, прав ли Э. Берн? Что в таком случае, согласно его логике, определяет действие не—победителя? Есть ли другие способы понять, как сильно человек стремится к победе?

2. «Пиррова победа» — парадоксальная, зачастую патовая ситуация, когда победа достается слишком высокой ценой, либо приводит к поражению в целом. Данное устойчивое выражение пришло к нам из далекого прошлого, когда древние римляне вели войну с эфирским царем Пирром (279 год до н.э.). Эфирская армия одержала победу, но число жертв — самых опытных военачальников и воинов того царства — было настолько большим, что Пирр заметил: «Еще одна такая победа, и мне придется вернуться в Эфир одному».

Можно ли считать «пирровы победы» сценарием победителя? Обоснуйте свой ответ. Вы бы приняли на себя такой риск — пожертвовать всем, чтобы достичь цели?

После того, как мнения будут высказаны, специалист может рассказать, чем закончилась история эфирского царя: «Пирр пробовал завербовать пленных, но те в праведном гневе отказались. Это вселило в Пирра сомнения, и он бы, возможно, закончил свое победное шествие по Риму, если бы к нему не присоединились давние враги Рима, воодушевленные его победой. Однако в дальнейшем его военные кампании шли с переменным успехом: из-за бездействия некоторых союзников приходилось отступать, заключать временные перемирия или переносить военные действия на другие территории. Дошло до того, что Пирр приобрел поддержанную армию. Безусловно, его агрессивная политика дала свои плоды, и до конца своих дней Пирр успешно захватывал различные города, однако изначальная жертва —

Римская империя — постепенно отвоевала свои поселения обратно за счет смещения основных сил эпирской армии».

Оправдала ли цель средства? Стоило ли Пирру возвращаться к первоначальной цели? Как бы вы построили свою военную кампанию на его месте?

3. «Орел или решка». Порой некоторые решения принимаются в надежде на случай, кто—то даже бросает монетку, позволяя судьбе решить за него. Однако порой случается — крайне редко, но все же — что монетка падает на ребро.

Что символизирует упавшая на ребро монетка? Можно ли отнести ее к хорошим знакам судьбы? Можно ли считать полноценной победой ту, которая досталась лишь благодаря счастливому случаю? Является ли настоящим поражением оппонента в таком случае? Вы бы выбрали такой способ принятия решений на вооружение?

4. Ложная цель. Бывают случаи, когда герой стремится к своей цели, но, достигнув ее, понимает, насколько сильно он ошибался и что все его ресурсы были потрачены впустую. По сути, герой терпит поражение, но его оправдывает то, что он на самом деле прилагал усилия.

Можно ли считать такого персонажа побежденным? Что ему потребуется для одержания истинной победы? Стоит ли ему вообще стремиться к выигрышу?

5. Задача — путешествие. В некоторых случаях персонаж выбирает в качестве цели не какой-то финальный результат, а само движение, процесс, все совершаемые им действия. Для него то, что мы называем целью, — это нечто абстрактное на горизонте, он видит смысл в самом приключении.

Какой тип сценария подходит такому типу? Что в конечном итоге ждет его в конце пути — победа или поражение? И что сделает его счастливым на пороге смерти, когда он будет уже не в силах двигаться дальше самостоятельно?

Итоги обсуждения фиксируются на доске последовательно, после чего специалист предлагает снять бейджи (убрать таблички) и высказаться на тему, какой сценарий ближе всего самим участникам, а не выбранным ими ролям.

### **Кинопрофилактическое упражнение «Рецепт успеха» (авторское упражнение)**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — оказание помощи в определении главных человеческих качеств, присущих настоящему победителю.

Материалы: компьютер или ноутбук, колонки, проектор, заранее подготовленные видеоматериалы. При наличии времени можно использовать бумагу, карандаши, фломастеры, пластилин.

Список видеоматериалов:

- Короткое выступление (отрывки из выступления) известного тренера личностного роста, дающего общие рекомендации по достижению успеха

- Нарезки из тематических мультфильмов или фильмов, соответствующих трем сценариям Э. Берна (см. примеры в таблице 3).

Важно: знание современных популярных книг, сериалов и компьютерных игр существенно расширит комплект используемых в работе материалов за счет вовлеченности в современные тренды и сближения с профилактируемой аудиторией.

Таблица 3.  
Вопросы для сказкотерапевтического анализа жизненных сценариев

ТИП СЦЕНАРИЯ	ПРИМЕР СКАЗКИ	ЧТО ПОМОГЛО ГЕРОЮ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА?	ПОЧЕМУ ЭТО НЕ СРАБОТАЕТ В НАШЕМ МИРЕ?	РЕАЛЬНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ
Победитель	1) «Маугли» 2) «Ведьмак» (польская экранизация)	1) Помощь друзей, знание слабостей врага, личная смелость 2) Знание слабостей врагов, высокий	Все это работает	(заполняет группа)

		професс ио- нализм, умение тактичес ки мыслить		
Побежденный	1) По щучьему веленью 2) Волк (мультсер иал «Ну погоди»)	1) Помощь щуки 2) Неумение учиться на своих ошибках, отсутств ие друзей	1) В нашей действительно- сти нет таких волшебных помощников 2) По современным законам Волк может попасть в тюрьму за преследование (ст. 137 УК РФ «Нарушение неприкосновенн ости частной жизни»)	(заполняет группа)
Банальный (не- победитель )	1) Сквидвард (мультсер иал «Губка Боб») 2) Прекрасный принц (советская экранизация «Русалочки»)	1) Отсутствие целей в жизни, вечный негатив в отношениях окружающих 2) Бездействи е, избалованность статусом	Все это сработает	(заполняет группа)

В рамках профилактики наркомании специалисту предлагается добавить в таблицу дополнительные столбцы:

— Стал бы герой этой сказки употреблять наркотики? Что бы с ним тогда случилось?

— Назовите волшебный предмет, который может спасти героя от становления наркоманом.

Выбранные группой предметы необходимо зафиксировать на доске или флипчарте для наглядности. Наличие эмоционального отклика от группы рекомендуется закреплять использованием дополнительных техник, связанных с созданием реального образа названного предмета: предложите нарисовать его, слепить из пластилина, сложить оригами и т.д.

### **Упражнение «Рефрейминг убеждений»**

Возраст: 14 лет и старше

Цели — оказание помощи в преодолении довлеющей силы деструктивных приказаний, запретов и команд.

Материалы: листы бумаги с нижеприведенными утверждениями, ручки.

Идеально подходит для ограничивающих убеждений и запретов. Их предлагается снять с помощью двух взаимоподдерживающих механизмов: обесценивающих смысл реплики повторов и снижение эмоциональной напряженности за счет юмора.

Специалист просит вспомнить о самом тяжелом в исполнении приказании, которому несовершеннолетние вынуждены подчиниться: возможно, их что-то не устраивает в требованиях родителей, порой бывает, что напряжение вызывают внешние ситуации, связанные с непониманием друзей, конфликтами с учителями, в некоторых случаях страдает самооценка, из-за неадекватности которой приходится исполнять порой даже совсем глупые требования (например, родители могут часто попрекать ребенка в лени и никчемности, из-за чего он перестает верить в свои силы).

После чего всем участникам раздается бланк с нижеприведенными незаконченными предложениями, и специалист просит закончить каждое с помощью деструктивного приказания. По возможности, он просит визуализировать получающиеся предложения и прислушиваться к собственным мыслям и ощущениям.

**Список незаконченных фраз (вставьте нужное приказание после двоеточия)**

1. Хор ветеранов поет:
2. Женщина упала в лужу, лежит и говорит:
3. Сталин говорит Берии:
4. Встретились два лжеца. Один говорит другому:
5. Один компьютер посылает сообщение другому:
6. Заголовок в газете:
7. Надпись на могильной плите:
8. В море выловили бутылку с запиской:
9. Вы проснулись через сто лет и сказали:
10. Мозг решил пошутить и послал такую мысль:
11. Лучший способ испортить себе жизнь — думать, что:
12. Вот какая мысль пришла в голову слону:
13. Великий колдун признался друзьям:
14. Заразный микроб делился с друзьями:
15. Петух взгромоздился на забор и крикнул:
16. Вы включили радио и услышали:
17. Вдали раздался смех, а рядом вы услышали шепот:
18. Начало речи президента:
19. Генерал обратился к стоящему по стойке «смирно» солдату:
20. Папа говорит маленькому сынишке:
21. Пароль для шпиона:
22. Надпись в женском туалете:
23. Пьяница проснулся в вытрезвителе и сказал:
24. Плохая еда вызывает плохие мысли. Например, такую:
25. Тот, кто ест огурцы, думает:
26. Чтобы не достичь желаемого, надо думать:
27. Плакат, висящий в кабинете президента США, гласит:
28. Сумасшедший говорит соседу по палате:
29. Через 10 лет вы с улыбкой вспомните, что когда-то думали:
30. Начинайте знакомство с новым человеком словами:
31. Папирус в гробнице фараона начинался словами:
32. Вы подплываете к тонущему и говорите:
33. Пилот горящего авиалайнера говорит штурману:
34. Выбирая профессию, надо учесть тот факт, что:
35. Проснувшись утром, повторите не менее пяти раз:
36. Тост в новогоднюю ночь:
37. Великолепный анекдот:
38. Сожгите записку со словами:
39. Причина развода, которую заявил в суде муж:



40. Войско берет крепость с криками:
41. Штопая носки, хорошо думать:
42. Хотите порадовать врача? Скажите ему:
43. Папа Карло прорезал рот Буратино. Его первыми словами были:
44. Неизвестное откровение Будды:
45. Вор-карманник не выходил на работу, если вспоминал:
46. Детская игра под названием:
47. Вы едете в поезде, и в стуке колес вам слышится:
48. У величайшего врача была проблема. Он говорил о ней так:
49. Оживили труп. После оживления он сказал:
50. Возьми громкоговоритель, выйди на площадь и скажи:

Данное упражнение является достаточно трудоемким, поэтому, если специалист не уверен в усидчивости группы, он может сократить список до 20—30 позиций.

После заполнения всех пропусков необходимо обсудить результат с группой. Чувствуют ли они себя легче? Снизились ли критичность и негатив в отношении приказания? Появилось ли ощущение, что следовать ему не всегда обязательно? Появилось ли в сознании что-то такое, чем можно ответить на это приписание?

Получив ответы, специалист предлагает участникам взять эту технику на вооружение и на каждое неприятное высказывание/событие со стороны реагировать подобным образом: обесценить его с помощью абсурдного высказывания и добавить немного юмора.

### **Упражнение «Пять разрешений»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — оказание помощи в преодолении довлеющей силы деструктивных приказаний, запретов и команд.

Материалы: листы бумаги, ручки, магниты, доска или флипчарт.

Для каждого приказательного послания, регулирующего сценарий жизни, имеется противоядие, которое называется разрешением. Специалист визуализирует эту мысль для несовершеннолетних в виде следующей таблицы:

## ПРИКАЗАНИЕ ИЛИ ЗАПРЕТ

## КОНТРПРИКАЗАНИЕ

Будь лучшим

Ты и так достаточно хорош

Радуй других

Радуйся сам

Будь сильным

Открыто говори о своих желаниях

Пытайся

Делай

Спеш

Не спеш

Специалист расспрашивает группу, какие из данных приказаний они слышали чаще всего от взрослых (родителей, их друзей, учителей, воспитателей), как реагировали на каждое, как бы хотели реагировать и что им мешает отреагировать желаемым образом.

После получения всех ответов специалист просит каждого создать короткую зарисовку о том, как одно из приказаний было трансформировано в контрприказание. Текст может быть сформулирован в виде анекдота, притчи, сказки, случая из жизни или даже стихотворения, главной целью на данном этапе является активизация творческих способностей несовершеннолетних с целью снятия зажимов и фрустрации в отношении имеющего приказания.

Для повышения уровня креативности группы можно дополнительно использовать мотивирующие тематические картинки, рассказать пример из жизни или предложить устроить соревнование на лучшую историю (при выборе последнего варианта необходимо заранее позаботиться о призах для победителей).

Часто встречаемое сопротивление в отношении конкретного приказания, выражающееся в тревоге, переживании дискомфорта или других отрицательных эмоций, сигнализирует о важности данного приказания для сценария жизни — в этом случае работу следует проводить индивидуально для безболезненного вскрытия психотравмирующего нарыва.

Созданные истории по желанию авторов зачитываются вслух и крепятся к доске почета. Каждое произведение необходимо сопроводить подписью, поясняющей, чему конкретно учит данная история: изменению отношения к ситуации, выработки какого-либо нового качества, равнодушием или активной борьбе.

## ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТАФОРЫ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Метафора — слово или выражение, употребляемое в переносном значении, в основе которого лежит сравнение предмета или явления с каким-либо другим на основании их общего признака. Метафора часто становится эстетической самоцелью и вытесняет первоначальное исходное значение слова, создавая новый предмет, событие или точку зрения.

В сказкотерапии метафора часто обращается к образам бессознательного, активируя имплицитную память, которая запускает процесс обращение к когда-то пережитому — человеком или его предками — опыту. Этот экспириенс по своей природе является изначальным первобытным образом, своего рода универсальным символом, дошедшим до человека от предков, т.е. он имеет архетипическую природу.

Архетипы отражаются в сюжетах мифов, легенд и сказок народов мира; они общие для всех людей, поскольку берут начало в коллективном бессознательном. Их появление в сюжете — начало развития архетипического мотива, направленного на решение личностных проблем [2, 4].

Метафора призвана отражать содержимое архетипа и «переводить» его на язык несовершеннолетнего. В этом случае специалист должен ориентироваться на априорное наличие личного семантического пространства ребенка и/или подростка [22]. Это долженствование является основой эффективной профилактики, поскольку прямое предъявление собственных позиций можно уподобить броскам камешка в лунки, среди которых есть только несколько нужных, попадание куда засчитывается, а попасть во все остальные — или бессмысленно, или даже вредно.

Сказка всегда включает метафоры для установления взаимопонимания. Ни для кого не секрет, что эффективность современной превентивной работы определяется точностью попадания в интересы аудитории. Ранее успешно показывающие себя «фильмы-страшилки», комментарии специалистов, разъясняющих саму суть возникновения аддикции, становятся бесполезными во многом благодаря интернету. Молодежь преимущественно не воспринимает информации о вреде чего-то, поскольку она, конечно, знает больше: посмотрела видео на Youtube или в TikTok, прочитала пару статей в википедии, пообщалась со «знающими» людьми в сети. Чтобы говорить с несовершеннолетними на равных, важно следить за

современными трендами и без стеснения использовать различные метафоры в своей работе.

Важные функции метафоры:

- Преломление привычного восприятия. Метафора выступает своеобразной линзой, взглянув на реалии сквозь которую, можно заметить определенные искажения форм, размеров и разглядеть новые, ранее не замечаемые объекты.

- Передача смыслов рассказчика. Будучи использованной специалистом, метафора станет отражать его личные взгляды на жизнь и проецировать их на разбираемую историю.

- Развертывание ассоциативных связей. Метафора связывает собой несколько понятий, которые комплексно могут представить совершенно новую ассоциативную связь, способную открыть нечто новое в рассматриваемой проблеме.

- Активизация воображения. Она происходит за счет того, что метафоры предоставляют материал для единовременной обработки всеми познавательными процессами [23, 24].

Все функции реализуются одновременно, а задачей специалиста становится подбор подходящего контента для раскрытия каждой из них с целью выявления И.В. Вачкову, «богатство смыслов — и смыслов неочевидных, но подразумеваемых — придает сказочной метафоре в наших глазах особую ценность; а поскольку подлинной ценности мы не знаем, то никто и ничто не может нам помешать черпать из метафоры то содержание, которое нужно именно нам в силу специфики нашего семантического пространства» [25].

Прежде чем браться за составление метафор или приложение уже известных к проблеме, в рамках профилактики которой ведется работа, необходимо ознакомиться с четырьмя основными уровнями их формирования. На каждом из этих этапов главенствуют определенные принципы адекватного использования метафоры в том или ином контексте.

Первый уровень — пословицы, поговорки и афоризмы. Их использование подразумевает включение в разговор для иллюстрации определенной идеи или же вплетение в сюжет обсуждаемой истории [23]. В качестве упражнения наиболее ценно предлагать несовершеннолетним закончить известные пословицы и поговорки, дав при этом развернутое пояснение, что значит данное высказывание и как часто люди его могут исказить.

## Упражнение «Мудрость народа»

Возраст: 12 лет и старше

Цели — определение уровня житейской мудрости несовершеннолетних и их личного отношения к накопленному веками опыту предков.

Материалы: бланки с подготовленными списками пословиц и поговорок.

В контексте профилактики вполне разумно использовать следующие (в скобках указано правильно завершение поговорки или пословицы, его включать в раздаваемый аудитории материал не следует).

Группе предлагается ознакомиться со списком незавершенных высказываний, каждое из которых они должны закончить. Для достижения более высокого терапевтического эффекта, связанного с осознанием и принятием профилактируемой проблемы, специалист может предложить проявить фантазию и закончить пословицы на свой вкус.

Не плюй в колодец — ... (пригодится, воды напиться)  
Слово не воробей — ... (вылетит, не поймаешь)  
Начал за здоровье, а кончил за ... (упокой)  
Заставь дурака Богу молиться, он и ... (лоб себе расшибет)  
Семь раз отмерь — ... (один раз отрежь)  
Любишь кататься — люби и ... (саночки возить)  
Волков бояться — в лес ... (не ходить)  
Труд человека кормит, ... (а лень портит)  
Кто много говорит, ... (тот мало делает)  
Повторенье — ... (мать ученья)  
Не спеши языком, ... (торопись делом)  
Ученье — свет, а ... (неученье — тьма)  
Делу время, ... (потехе — час)  
Как аукнется, так ... (и откликнется)  
Лучше горькая правда, чем ... (сладкая ложь)  
Не все то золото ... (что блестит)  
Дело мастера ... (боится)  
Под лежачий камень ... (вода не течет)  
Двое пашут, а ... (семеро руками машут)  
Дважды в год лето ... (не бывает)  
Для муравья и роса — ... (наводнение)  
Не зная броду, ... (не суйся в воду).

По завершении работы с материалом требуется организовать обсуждение, во время которого обсуждается истинное — на взгляд аудитории — значение пословиц и поговорок, рациональность их использования в современном мире и предложенные альтернативные завершения высказываний.

Второй уровень — сказки, притчи, мифы, легенды. Они преимущественно характеризуются позитивным завершением сюжета и отражает в себе сложные жизненные ситуации, с которыми герои справляются смелостью, мудростью, смекалкой или с помощью других [23]. В этом случае уместно не только включать метафоры первого этапа, но и активно задействовать воображение группы: предлагать создать сказку по мотивам, переработать концовку изначальной сказки или же просто выделить ключевой процесс истории, характеризующий героев и решаемую ими проблему.

### **Упражнение «Строительство фундамента»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — развитие креативности, пробуждение архетипических ресурсов, развитие умений видеть различные смыслы сказочных метафор.

Материалы: чистые листы бумаги, ручки, ножницы.

Специалист предлагает погрузиться в удивительный мир сказки в роли строителя. Он объясняет, что самым надежным будет тот дом, который строится на крепком фундаменте. Сказочные истории не исключение, в основе каждой лежат устойчивые обороты, крылатые выражения, поговорки, прибаутки и даже некоторые слова, обозначающие волшебные предметы. Специалист предлагает вспомнить семь таких слов или словосочетаний (семь — это известное магическое число, чей символизм оказывает на бессознательном уровне весьма сильное воздействие на аудиторию) и записать их на бумаге.

Необходимо записывать первое, что приходит в голову. Подобное упражнение может вызывать трудности, поскольку современная молодежь почти не соприкасается со сказочным пластом напрямую, и ей потребуется время на возрождение искомого в памяти. Среди полученных образов выбираются наиболее часто встречаемые и фиксируются на доске для обсуждения: почему вы выбрали именно эти

слова? Что они значат лично для вас? В каких сказках они использовались?

Для наглядности специалист может написать выбранные слова и словосочетания на специально подготовленных небольших листочках и сформировать с их помощью подобие бумажного фундамента — для наглядности. После чего он спрашивает, какой должна быть история, построенная на таком фундаменте: хорошей или плохой, веселой или серьезной, какие в нее должны входить герои и, самое главное, какой урок она отразит.

### **Упражнение «Сотворение сказки»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — задействование архетипических ресурсов и сотворение истории, соответствующей проблеме, в отношении которой ведется профилактика.

Материалы: чистые листы бумаги, ручки.

Большие группы более пяти человек следует разделить на подгруппы и предложить каждой почувствовать себя настоящими творцами. Если было выполнено упражнение «Строительство фундамента», для дальнейшей работы можно использовать результаты его исполнения. В противном случае специалисту предлагается использовать базовые слова, являющиеся своего рода символами, проходящими практически сквозь все сказочные истории: дом, река, круг, гора, путь, пещера, превращение.

Каждой группе раздаются ручки, листы бумаги и дается 15-20 минут на сочинение. Их фантазии ничем не должны быть ограничены, несовершеннолетние вольны использовать в истории любые образы, даже самые современные. Единственное условие: у каждого текста должны быть главный герой, требующая решение проблема и итоговый результат.

В рамках профилактики наркомании специалист вправе задать конкретизирующую тему, обрамленную в некую «магическую вуаль»: «Волшебная трубка», «Юродив по чужой воле», «Флакочник с весельем», «Пустые деньги», «Сладкие булочки с сюрпризом», «Царь, который задолжал сам себе». Каждая тема символизирует тот или иной аспект вовлечения в потребление наркотиков, например, последняя тема может быть раскрыта через образ подсевшего на употребление условной волшебной травы царя, который, желая ее все сильнее и сильнее, разорил свое царство и остался, как говорится в сказках, на бобах.

После завершения работы над сказкой каждая группа представляет результат своего творчества на групповое обсуждение, для которого можно использовать следующие опорные вопросы:

1) Что вам было особенно трудно выполнять в течение нашей игры? Что далось легко?

2) Какие чувства вы испытывали по отношению к герою, появившемуся вначале? Что значит для вас этот герой?

3) Удовлетворены ли вы сказкой, которую создали в своей команде?

4) Как протекал этот творческий процесс?

5) Что вам дала проведенная в группе работа?

6) Хотели бы вы создать еще одну историю со своими напарниками?

7) После проведенного обсуждения что вы думаете о своей истории? Хотели бы сделать ее лучше или выстроить по-другому сюжет?

Третий уровень — полноформатные универсальные метафоры с элементами духовных практик. В их структуре можно выделить:

- ✓ послания, относящиеся к сознанию;
- ✓ послания к бессознательному;
- ✓ уровень переплетений, связующий слои, который включает в себя обращения к различным модальностям восприятия [23].

Использование подобных метафор требует высокого профессионализма и готовности группы к их восприятию, при соблюдении двух этих условий специалист может обратиться к медитативным сказкам, релаксирующим техникам и обучению работе с аффирмациями.

### **Техника «Аффирмации»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — перенастраивание сознание личности на позитивный лад.

Материалы: чистые листы бумаги, ручки.

Специалист делится с группой общей информацией об аффирмациях, не забыв сопроводить ее важным пояснением, нацеленным на то, чтобы заинтересовать несовершеннолетних: «Хотите, я раскрою «страшную тайну» аффирмаций? Вы можете мне не верить, но они встречаются в вашей жизни постоянно, только чаще



всего вы думаете о чем-то плохом, например, о том, что из вас ничего путного не выйдет или что вы все равно получите двойку по химии. Или вы повторяете в голове модные тренды из тиктока, прилипчивые рекламные слоганы или принятые в вашей среде приколы. Это, конечно, весело, но, используя их, вы просто забываете свой эфир. Эти мысли вас никуда не ведут, не мотивируют что-то сделать, верно?».

После короткой обратной связи от несовершеннолетних специалист раздает бумагу и просит разбить лист на две колонки. В левую колонку каждый должен записать пять мыслей о нем самом:

1. Самая негативная мысль о себе (какими словами вы себя ругаете, что думаете о себе в минуты оплошности, неудачи и т. д.).

2. Самая негативная мысль вашей мамы о вас (это могут быть слова, сказанные ею, когда вы были ребенком, а может быть, ваша мама и сейчас вас поругивает).

3. Самая негативная мысль вашего отца о вас (все то же самое — вспомните слова, интонации и даже взгляды: как вы можете расшифровать и описать их?).

4. Самая негативная мысль в вашей школе о вас — ваших учителей и одноклассников (какая у вас в школе была кличка?).

5. Самая негативная мысль в вашем дворе о вас (как вас дразнили во дворе ваши сверстники и ругали соседи?).

Специалист спрашивает, насколько неприятно сталкиваться с такой концентрацией неллицеприятных высказываний о себе, уточняет, как часто приходится слышать подобное и предлагает повернуть лингвистический трак с изменением отношения к подобным мыслям. Для этого потребуется использовать вторую колонку, в которую аффирмации будут переписываться с использованием позитивных установок:

В правой колонке будут записываться новые аффирмации, позитивно ориентированные. Примеры изменения аффирмаций:

«Я такая страшная!» => «Я не буду любить себя меньше просто за то, что я не выгляжу идеально»

«Да, я не так хороша как N (модель из журнала, инстаграма и т.д.), но у меня зато очень красивая <название части тела>. Я горжусь ею»

«Мать считает, что я ничего не успеваю, поскольку я хватаюсь за несколько дел сразу» => «Я активная и не сидящая на месте личность»

«В детстве меня дразнили ведьминой свиньей за то, что я вечно ходила растрепанной и чем-то перепачканной» => «Зато ведьмина свинья звучит круто! Статус ведьминой свиньи отсеял лишних людей, на которых нечего было рассчитывать»

Задача специалиста — поспособствовать повышению самооценки несовершеннолетних в превентивных целях защиты от аддикций. Он также проясняет, что каждый раз, сталкиваясь с негативом в свой адрес, необходимо его переформулировать в позитивном ключе и по возможности повторять его себе как можно чаще. На возможный скептицизм стоит ответить, что работа с аффирмациями, безусловно, подходит не каждому, однако она не наносит вреда. Ежедневное убеждение себя в чем-то хорошем — это тоже труд, но он формирует полезную привычку ценить себя и заботиться о том, чтобы переживать только хорошие эмоции, чувства, ситуации. В качестве подкрепляющего примера можно привести героев из современных мультфильмов, фильмов или книг (хорошо подходят подростковые антиутопии), где персонаж в какой-то момент ломается под негативным мнением общественности, но собирается с силами и, убеждая себя, что «Я смогу, я — сильный/сильная и справлюсь с этим вопреки всему!», преодолевает трудности.

Четвертый уровень — многослойные метафоры с вложенной структурой, вмещающей разные виды метафор [23]. Наиболее яркой иллюстрацией можно считать комплексную систему занятий, где красной нитью сквозь все время работы проходит особо ценная мысль. Социально-психологические тренинги, ролевые игры, сказкотерапевтические занятия (выстроенные сугубо на работе со сказкой или ее центральным архетипом), кинолектории — эти мероприятия включают в себя несколько разноплановых компонентов, ориентированных на закрепление в сознании аудитории ключевой мысли.

После изучения данного пособия специалисту не составит труда самостоятельно составить подобное занятие, однако для понимания предлагается ознакомиться с планом профилактического занятия «Вечеринка без последствий» (было выстроено и апробировано С.С. Канавиной на основе тренинга «Вечеринка без последствий: принципы безопасного поведения», проводимого специалистами Центра профилактики наркомании Иркутской области):

1. Приветствие-притча. Специалист начинает занятие с восточной притчи «Небольшая разница» и предлагает воспринимать

тему разговора не как нравоучение, а как дружескую беседу о том, какие меры безопасности стоит предпринимать молодежи на сегодняшний день.

2. Просмотр видеотривка, посвященного посещению вечеринки (в данном случае — отрывок из пятой серии сериала «Декстер: новая кровь», где сын главного героя, поругавшись с отцом, отправился на вечеринку и совершил множество глупостей).

3. Обсуждение ключевых правил безопасности при походе на вечеринку, вписку, в клуб или на квартирник. Наиболее актуальные для молодежи — соблюдение личных границ (как вежливо и без агрессии отделаться от нежелательного собеседника), бдительность (не оставлять свой стакан или тарелку без присмотра, держать телефон всегда при себе), предусмотрительность (наличие зарядника для мобильного, знание номеров проверенных сервисов такси, выбор компании и программы мероприятия) и ответственность (оказание помощи пострадавшим, в частности, от алкогольной и наркотической передозировки, наблюдение и транспортировка за лицами с измененным состоянием сознания).

4. Знакомство с презентацией о звездах отечественного и зарубежного шоу-бизнеса, у которых были проблемы с наркотиками, с последующим обсуждением их карьеры: что они потеряли и что приобрели, пройдя курс реабилитации.

5. Открытый диалог с группой на тему ранней алкоголизации и наркотизации. Цель — дать возможность высказаться каждому, проверить уровень знаний и поделиться личными примерами злоупотребления ПАВ.

Главная метафора занятия — жизнь звезд. Сила выбранной метафоры — в ее простоте, жизненности и в подборе визуальных образов.

Специалист не говорит с несовершеннолетними напрямую о том, как им следует себя, он рассказывает и показывает, как неосторожно ведут себя люди со звездным статусом, на которых равняются многие дети и подростки. Аудитория проникается идеей говорить о чужой жизни и, получив сильный визуальный стимул в виде отрывка из сериала и фотографий любимых кумиров, открывается для диалога в рамках: «Это все не про меня, но мне интересно, как это происходит, как это — бывать на крутых тусовках, поэтому я сделаю вид, что я все знаю, но послушаю, возможно, услышу что-то полезное. Если уж мне показали что-то, что интересно мне, я пойду навстречу и приму участие в беседе».

Таким образом, используя минимальное количество ресурсов, специалист с помощью грамотно выбранной метафоры провел работу с несовершеннолетними сразу на нескольких уровнях:

- ✓ повышенная критичность (все предложения и рекомендации оцениваются скептически)
- ✓ бессознательный конфликт (нежелание осознавать внутренние противоречия и анализировать их, перерабатывать)
- ✓ сложности в применении разговорных практик (отсутствие общего языка, комментарии: «не понимаю, говорите проще»)
- ✓ недостаточная гибкость (в поведенческой, эмоциональной, интеллектуальной сферах).

## КРАСНАЯ НИТЬ СЮЖЕТА — МЕТАФОРА

### **Метафора о Толченом Стекле (Н. Пезешкиан)**

*Говорят, иногда надо опуститься на дно, чтобы иметь возможность оттолкнуться от дна ногами.*

*Ведущий попросил одного человека придумать для описания самого себя метафору. И знаете, какую метафору придумал для себя этот человек? (Надо сразу уточнить, что этот человек переживал не лучшие времена своей жизни). Он рассказал, что он — это Толченое Стекло.*

*«А какой может быть прок от толченого стекла? — гордо спросил он аудиторию, обводя ее глазами. — Оно и создано-то специально для того, чтобы нести смерть людям».*

*И рассказал довольно архаичную историю. Историю о том, как в старину злые люди подсыпали толченое стекло, подмешивали его к хлебу (к примеру) и люди умирали от такой пищи...*

*«Я создан Толченым Стеклом, — сказал этот человек. — Что можно «сделать» со мной? Только похоронить, как хоронят ядерные отходы. Любой, кто соприкоснется со мной — рискует. Я весь состою из миллиардов острых углов и несу гибель».*

*(В действительности, у человека были большие проблемы — два подряд неудачных брака. Он действительно «нес гибель» тем, кто пытался его... «съесть»).*

*Но как хорошо, что на нашем семинаре нашелся один очень грамотный человек! И он встал и, откашлявшись, сказал свою речь:*

*«Я знаю, какое применение можно найти толченому стеклу. Слушайте же! Вы все почему-то знаете, как толченое стекло подмешивали в еду, в хлеб. Но не хлебом единым жив человек! А вот я знаю другую историю. Я знаю историю о том, как и для чего обычное*

*толченное стекло подмешивали... в золото. В далекие Средние Века, в далекой Византии строились лучшими зодчими роскошные храмы. Когда они строили свой самый роскошный храм — храм святой Софии (Мудрости), перед ними стояла невыполнимая задача! Храм должен был освещать себя сам, светиться изнутри! Как же этого добиться? И вот зодчие придумали один секретный сплав, проще которого в то же время не было! Они создали уникальный сплав из золота и толченого стекла! Такой сплав накапливает редкий (даже рассеянный) свет и затем красиво и причудливо «отдает» его, даже во время хмурой погоды!»*

*Что ж... Исцеляющая метафора была обретена, выбирай себе пару. Подмешивай себя не к муке, а к золоту!*

*Пожив какое-то время с этой историей (а это не сказка!), человек поднял свою планку, поменял цели и стал на глазах меняться, получив то самое исцеление своих психологических проблем, за которым и пришел в группу.*

*Мораль этой сказки очень проста. Вы можете прочитать тонну психологической литературы, но подлинно сильные «Исцеляющие Метафоры» ищутся не в этих скучных профессиональных методичках.*

*Психотерапевты, расширяйте свой общекультурный кругозор! Ведь если бы наш Ведущий не знал историю строительства константинопольского собора Айя-София, мы бы не нашли никакого «ресурса» в толченом стекле.*

*И главное... Тот человек, который потерпел крах в обычном мещанском браке (где от мужа требуется «кормить»), который потерпел неудачу в попытке быть обычным «хлебушком» — так и не стал бы заниматься своим настоящим призванием — Искусством и не вошел бы в сплав с Золотом!*

Метафора помогает эффективнее достигать намеченного результата общения. Многие простые метафоры и сравнения превратились в устойчивые клише и потому уже мало способствуют общению. К примеру, высказывание «белый как простыня» возникло в те времена, когда еще не было цветного постельного белья, и в наши дни почти лишилось метафорического содержания. При этих оговорках устойчивые клише могут значительно обогатить арсенал общения, сделать язык более живым и красочным — когда они используются для вхождения в контакт с новой социальной группой [26].

Во многих культурах особое место занимает традиция устного сказительства как для детей, так и для взрослых. Возможно, для кого-то это покажется странным, но именно метафоры подтолкнули многих ученых к величайшим открытиям и изобретениям (достаточно вспомнить пример с упавшим на голову Ньютона яблоком, благодаря которому был сформулирован закон всемирного тяготения).

Последние годы — жертвы и ярые сподвижники научно-технического прогресса призывают социум к отказу от искусства создания и использования метафор; на их место приходят радио, телевидение, интернет и эрзац-культура, характерная для нынешнего образа жизни в ускоренном темпе. Однако простейшие метафоры по-прежнему встречаются в речи, исполняя ряд крайне важных функций [22, 26].

I. Упрощение. Простые рубленые метафоры как, например, «Джон — молоток!» или «Катерина — лиса» делают общение более продуктивным и экономичным. В частности, метафора может упростить содержание, если включает идею, уже знакомую собеседнику. Она играет роль моста между различными стилями мышления, являясь одновременно и примером, позволяющим «перевести» идею с языка одного человека на другой.

II. Обезличивание. Метафоры помогают отстраниться от обсуждаемой проблемы и ослабить степень личного участия в случае напряженности обстановки или невозможности дать более мягкий ответ. В данном случае речь идет об использовании для передачи своих мыслей некоего третьего лица: «Мне тут один друг рассказывал, что...», «По данным исследований, такие-то вещи на самом деле...», «У моей сестры была точно такая же история, но она поступила иначе».

III. Пробуждение творческих способностей. Метафоры обычно связаны с деятельностью правого полушария. Они обращены к подсознанию и способны приводить в действие внутренние, творческие ресурсы личности, направлять эти способности на выявление и решение проблем, как своих, так и чужих.

IV. Понимание характера собеседника. Выбранный человеком пул метафор часто помогает составить его образ и в какой-то степени предсказывать его поведения и соответственно реагировать. Это особенно ярко проявляется на примере военных, лексикон которых наполнен канцеляризмами, армейским жаргоном и строгими, не приемлющими отказа формулировками.

V. Подстройка. Применение метафор предлагает нам еще одну сферу потенциального «сходства» в общении, очередную возможность

подстроиться к ценностям и интересам собеседника для установления контакта. Использование схожих образов в диалоге невербально показывает, что собеседник — «из своих» и ему можно доверять.

VI. Персонификация. В разговоре порой требуется описать неодушевленный предмет, событие, факт, группу людей или что-то подобное, что можно сделать максимально быстро и эффективно через введение метафоры. Достаточно составить образ с помощью наводящих вопросов: на какой механизм похож этот объект? На какое животное? Какую книгу он более всего напоминает? Какую из кинозвезд? Явление природы?

(Вопросы задаются до ощущения инсайта, что нужное сравнение наконец-то было найдено).

VII. Привлечение внимания. Сложные метафоры-рассказы существенно обогащают речь и делают выступления гораздо более насыщенными и воодушевляющими для аудитории. Помимо таких простых метафор, которые широко встречаются в официальной и обыденной речи, вы можете воспользоваться сложными метафорами-рассказами, которые уместны в выступлениях, на учебных занятиях и в терапии.

Люди учатся понимать метафоры уже в самом раннем возрасте, поскольку эти обороты речи требуют не столько интеллектуального, абстрактного мышления, сколько чувственного восприятия: их можно увидеть, услышать или ощутить. В частности, мультисенсорные метафоры (например, сравнения с человеком или животным) способны переводить совершенно абстрактные идеи на язык объектов, которые легко вообразить, мысленно «увидеть».

VIII. Преодоление сопротивления. Люди в силах спорить с метафорами. Она не отрицает их мнение, не пытается нас в чем-то убедить, и потому не вызывает возражений и противостояния. Она преодолевает сопротивление так, что собеседник сам того не замечает. Сужаясь в решение проблемы, специалист может рассказать метафорическую историю, которая хорошо описывает возникшие трудности, а затем предложить «владельцу» проблемы самому придумать ей окончание, чтобы он не утрачивал статус лидера в ситуации.

IX. Создание ярких воспоминаний. Метафоры активно задействуют все органы чувств, вызывают яркие зрительные впечатления, способствуют воображению звуков и ощущений. Они делают общение по-настоящему живым.

X. Самоанализ и озарения. Метафоры выступают как мощное средство саморазвития и терапии. Вопрос «Что, если бы я был..?»

поможет вступить в общение с собственным подсознанием. Этот процесс приводит в действие интуитивно возникающие идеи, которые обычно отражают подсознательные намерения и ценности. Таким образом, с помощью метафор реально получить доступ к правому полушарию.

Можно использовать сравнения с животными, явлениями природы, механические процессы или сложноассоциированные истории с героями, похожими на рассказчика. История должна остаться незаконченной, либо иметь намек на оптимистический финал.

XI. Выявление проблем. Сложные метафоры способны разрешить множество проблем, хотя говорящий не прикладывает никаких усилий к поиску решения и может даже не подозревать о существовании проблемы. Во многих случаях метафора помогает выявить проблему, а не решить ее, но когда подлинная трудность обнаружена, решение не заставит себя ждать.

XII. Создание эмоций. Поскольку метафоры обращены к органам чувств, они способны вызывать те или иные эмоции. Короткая история, рассказанная с конгруэнтностью и чувством, может вызвать и смех, и слезы, что не под силу даже лучшим образцам лишенных метафор выступлений. Дополнительным бонусом может выступить возникновение побуждений к выполнению какого-либо действия или отказа от него.

В современное время, подверженное коррозии футурошока, общение между представителями разных поколений может вызывать скуку, апатию, раздражение, уход в себя, что нивелируется использованием метафор, реконструирующим процесс коммуникации. Футурошок стремительно продолжает разделять подростков и взрослых, лишая их большинства схожих интересов, и в настоящее время классические мифы и сказки не вызывают былого ажиотажа [27]. Использование метафор подразумевает их понимание, что напрямую коррелирует с погружением в молодежную среду.

Задача специалиста: увидеть реализацию архетипа в современном обличье, распознать жизненные уроки и реализовать их. Вылов нужный образ, специалист подбирает подходящую, желательно упрощенную метафору и делает ее изоморфной ситуации, т.е. предлагает максимально полно отражать проблему подростка. Инфантилизм последнего зачастую способен тормозить работу, что требует терпения со стороны специалиста: не стоит ждать мгновенных результатов.

Для упрощения работы специалисту рекомендуется обратить внимание на нижеуказанные темы для составления метафор, которые



неизменно пользуются успехом среди несовершеннолетней аудитории [23, 24]. Они — простые, понятные, вызывающие живой эмоциональный отклик.

○ природа (смена сезонов года, эволюция и рост растений и животных, планетарные и космические изменения) — рекомендовано для работы с младшими школьниками и младшими подростками до 12-13 лет;

○ человек (развитие человека в физическом, эмоциональном, познавательном плане, изменения в человеческой деятельности, путешествия, эволюция человеческих отношений) — для коммуникации с лицами в возрасте 12-16 годов и для совершеннолетних специалистов;

○ техника (позитивные изменения по мере технического прогресса, улучшение условий жизни) — для аудитории 14-18 лет;

○ метафорические задания, в выполнение которых встроены необходимые изменения, ведущие к решению проблемы (поменять местами столовые приборы, выращивать и дарить цветы и т.д.) и обращющие к Внутреннему Ребенку (задания на визуал, аудио и кинестетику) — для младших школьников и для совершеннолетних специалистов.

○ истории на основе реального опыта, пережитого и осмысленного самими специалистом, очень правдоподобны, а если они соответствуют ожиданиями, то становятся впечатляющими, интересными и захватывающими, вовлекающими в драму ситуации — для всех возрастов.

## АЛГОРИТМ СОЗДАНИЯ СКАЗОЧНОЙ ИСТОРИИ

Определившись с типом выбранной метафоры, специалист становится готов к созданию собственной сказки. С учетом возможного отсутствия психологического или сказкотерапевтического образования, он может испытывать различные трудности в оформлении и структуризации сюжета [25]. С точки зрения комплексной сказкотерапии, есть три возможных варианта построения сказок: дидактические, психотерапевтические, медитативные и психокоррекционные [13]. Профилактика наркомании, в частности, первичная, требует обращаться, в первую очередь, к психокоррекционным и медитативным историям. Также хорошо себя рекомендуют авторские и народные истории, освещающие схожую проблематику, при переработке которых необходимо вычлнить целевую метафору.

Психокоррекционные сказки, представляющий для занимающего профилактикой специалиста наибольший интерес, сочиняются и рассказываются с целью оказать мягкое влияние на поведение и установки человека. В такой истории в первую очередь демонстрируется неэффективный и непродуктивный стиль поведения, а потом предлагается альтернатива. Происходящие с ее героями события могут быть похожи на то, что происходит в обычной жизни, а могут звучать как несколько абстрактные метафоры. Примером подобной метафоры могут служить следующие истории:

### **Вопрос на засыпку**

Идет Волк по лесу: грустный-грустный и плачет. Навстречу ему Зайчонок.

— Что ты плачешь, волк? — спрашивает Зайчонок.

— Никто меня здесь не любит, — отвечает ему Волк, — ухажу жить в другой лес.

— А свои страшные зубы ты с собой берешь? — спрашивает Зайчонок.

### **Глухой кум**

Встретил мужик однажды на базаре кума из соседнего села.

— Как живешь, кум? — спрашивает.

— Да вот топор купил, — отвечает кум.

— Приезжай в гости пиво пить! — приглашает мужик.

— Полтинник заплатил.

— Непременно приезжай!

— Топорище я сделаю кленовое.

— Ну, до встречи, кум!

— Я его стеклышком подглажу.

Мужик пошел дальше по торцовым рядам. А глухой кум проворно сел на телегу и покатил домой. Дома и лошадь выпрягать не стал, а посадил рядом с собой жену и поехал в гости. Прежде, чем заехать к хозяину во двор, глухой кум тихонько подкрался к окну и посмотрел, что делается в доме.

На столе стояла бутылка водки и корчажка пива, на закуску приготовлена была жареная баранья голова и румяные ватрушки. То ли сам хозяин собирался выпить и закусить после базара, то ли гостей поджидал, кто знает. Кум постучал кнутовищем по воротам и — опять к окну. Ни пива, ни водки на столе уже не было: корчажку хозяин спрятал на печь, а бутылку сунул под подушку. Хозяйка тем временем баранью голову убрала в печь, а ватрушки поставила в запечье.

Заехал кум во двор, распряг лошадь, заходят вместе с женой в дом. И прямо с порога:

— Ох, и страху же пришлось натерпелся дорогой!

— Что-нибудь случилось? — затревожились хозяева.

— Да вот ехали к вам и — надо же! — наехали на большую змею. Разлеглась на самой дороге и шипит, как ваше пиво, что на печке. А глаза светлые, словно стеклянные, и сверкают, как ваша водка под подушкой. Ну, я, не будь плох, схватил камень с баранью голову, что у вас в печи, да и стукнул ее по голове. Так стукнул, что она расплющилась и стала точно такой же, как ваши ватрушки, что в запечье.

Поняли хозяева, что за гости к ним приехали и — делать нечего! — начали выставлять на стол все, что было в доме.

Для усиления эмоционального воздействия необходимо активно задействовать соперничество персонажей, их противостояние, поскольку метафоры чувствуют себя наиболее комфортно в историях, включающих двух героев, являющихся сюжетными антагонистами. Один из них репрезентует проблемное отношение, а другой — целевое. Такие сказки строятся по следующим лекалам [27]:

1. Для лучшего соотнесения с персонажем герой, действующий так же как и слушатель, поначалу показывается как «правильный», чтобы вызвать симпатию.

2. Второй герой, представляющий целевое отношение, показывается в несколько негативном плане, следовать примеру которого не хочется.

3. Неожиданное «включение» освещает последствия поступков обоих героев.

4. В заключительной части истории «правильный» герой, с которым соотносит себя клиент, страдает от каких-то неудобств или потерь, это как плата за его отношения.

В сознании происходит сумятица, вызывающая неуверенность в справедливости своего отношения к проблеме. Специалист добьется максимального эффекта, если привлечет к созданию сказки самих несовершеннолетних.

Создание сказочной истории определяется сценарием жизни личности, в рамках массовых мероприятий — созданием специальных «троп» для выхода на сценарий победителя. В психотерапевтической практике зафиксированы основные метафоры и протоколы их реализации, которые показывают необходимые трансформационные шаги героя внутри рассказываемой или изучаемой истории [29].

#### I. Метафоры волнения.

1. каждая история начинается с обрисовки взаимоотношений.
2. изменение в сюжете должны способствовать изменению во взаимоотношениях.
3. завершение повествования с детализацией наблюдаемого психологического переживания.

#### II. Метафоры отношения.

1. Изучение поведения и отношения с точки зрения восприятия главного героя.
2. Изучение поведения и отношения с точки зрения другого героя.
3. Соотнесение последствий поведения с восприятиями других действующих лиц.

#### III. Метафоры поведения.

1. Основное внимание на цели, а не на мотивы и детали наблюдаемого главным героем поведения, схожего с желаемым для пациента поведением.
2. Детализация внутреннего диалога гл.героя и неявного поведения, использующихся для поддержки желаемых действий, которые также могут быть использованы клиентом.
3. Изменение контекста в рамках рассказа с тем, чтобы предоставить возможность для повторения всех поведенческих описаний по несколько раз.

#### IV. Метафоры изменения семейной структуры.

1. Симптоматика или дискомфорт главного героя (которые совершенно отличны от идентифицированной проблемы или симптома пациента) отражаются в определенной структуре семьи.
2. Такая семейная структура должна быть схожей со структурой семьи клиента, однако это не должно бросаться в глаза для любого члена семьи.
3. Выбор модели реорганизации, подходящей для семейной системы клиента.

#### V. Метафоры самовосприятия.

1. Пусть подопечный начинает описание своего самовосприятия.
2. Направьте на добавление фоновых деталей позитивного характера, затем наблюдайте за развитием самовосприятия через ситуацию от начала до конца, взаимодействуя на таком лично положительном уровне, который отражает желаемые качества.
3. Попросите описать свое самовосприятия.

4. Направляете на раскрытие фона идеала цели в будущем, через несколько месяцев или лет. Пусть даст детальное описание: Кто это? Что это? На что это похоже?

VI. Метафоры личной организации и исполнения роли.

1. Создайте конфликт или модель, где главный герой не справляется и сопротивляется изменениям.

2. В этой части истории герой должен производить действия, которые никак не соответствуют попыткам решения проблемы (занимается несущественным, хобби, драгоценную вещь дарит ребенку и т.д.)

3. Герой должен заявить о своем восприятии конфликта и о своей неспособности справиться с ним.

4. Сразу же после того, как раскрывается суть конфликта, вводите отрицательный образ или символический образ, выражающий страхи и беспомощность героя, который явятся каналом рассеивания негативизма.

5. Конфликт разрешается действиями героя, начатыми ранее, когда казались неподходящими.

VII. Метафоры дисциплины и удовольствия

1. Создание соответствующей метафорической ситуации.

2. Извлечение и восстановление желаемого переживания и фокусировка сознания клиента на том, как можно создать творческое решение проблемы посредством определенных усилий и какое удовольствие можно получить при этом.

3. Доведение инструкций, советов или команд в метафоре в виде вкрапленных цитат, суггестий, встроенных команд и/или метафорических переживаний главного героя рассказа.

## СПЕЦИФИКА РАБОТЫ СО СКАЗКАМИ

Одной из ключевых особенностей метода сказкотерапии является отсутствие неправильных суждений. Любое мнение можно считать корректным, главное в работе – адекватная ситуации и контексту интерпретация.

Второй особенностью является выбор сказки. Начиная работу с этим методом, вы вольны выбирать любую сказку, соответствующую вашим целям. Сказку выбрать несложно — по крайней мере, так кажется на первый взгляд. Если человек готов к сказке и открыт для обсуждения, то он с радостью обсудит любую историю, найдет в ней что-то близкое и, возможно, предложит внести в нее коррективы. В

других случаях к выбору сказки следует подходить с большей осторожностью, предварительно прощупав почву.

Итак, какие же виды историй нам предлагает современная сказкотерапия?

В настоящее время существует множество классификаций сказок. Рассмотрим некоторые из них.

И. В. Вачков, в зависимости от целей воздействия, сказки выделяет два вида: фольклорные и авторские. При этом в обоих видах сказок можно выделить художественные, дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические и психологические (психосказка) [17].

В. Ф. Миллером предложена следующая классификация [30]: с чудесным содержанием, бытовые и о животных.

В своей работе мы придерживаемся мнения, что главным средством психологического воздействия в сказкотерапии является метафора. Метафора задействует не только воображение, но и чувства, интеллект. Использование метафоры фактически активизирует все психические системы человека — от ощущений до самосознания. По мнению В. В. Виноградова, метафора является переносом значения слова из сферы номинации (названия) в сферу характеристики, образного употребления [31].

Основной классификацией сказок все же является та, что была предложена Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой [32]:

1. Художественные сказки приближены к обычному фольклору, универсальны по своей сути и повествуют о проблемах общих, свойственных всем детям и взрослым. Авторские, народные, собирательные истории, легенды и мифы — все они предназначены для поддерживающей работы. Этот вид сказок более прочих соответствует принципу «Не навреди», за что их особо любят использовать даже люди без специализированного образования.

2. Коррекционные сказки, исходя из своего названия, ориентированы на мягкую коррекцию неадаптивных черт характера и неэффективных моделей поведения. Этот вид сказок пишется по определенному алгоритму, включающему обязательный урок, который требуется донести до адресата.

3. Терапевтические сказки помогают узнать о проблемах и страхах ребенка. Они не имеют четкой структуры, но все же нацелены на появление инсайта — преодоление страха, тревожности или жадности, боязни темноты, собак и т.д. Такие сказки более

универсальные, чем коррекционные, и не нуждаются в индивидуальной адаптации: ребенку или взрослому, с которым проводится работа, намного проще идентифицировать себя с главным героем.

4. Медитативные сказки — самые умиротворяющие сказки, характеризующиеся отсутствием конфликтов, злых героев и нерешенных проблем. Их основная цель — помочь человеку расслабиться, прийти в себя и набраться сил. В роли таких сказок могут выступать колыбельные, поющие ребенку, или истории, направленные на скрытые потребности. Сюжет вполне может меняться, дополняться самим адресатом или идти по проторенной колее.

5. Дидактические сказки — обучающие истории, рассказывающиеся для того, чтобы научить чему-то новому. Они очень часто используются в учебной программе, чтобы помочь с легкостью усвоить материал: в виде интерактивов на уроках начальной школы или же мастер-классов для более старшей аудитории.

Наверное, можно выделить еще какие-либо виды сказочных историй, не попадающие в данную классификацию, но для работы сказкотерапевта достаточно и указанных сказок. Каждый представленный вид помогает мягко и ненавязчиво провести работу с внутренним миром адресата. Важным условием для успешной работы является готовность к ней: необходимо получить согласие на то, чтобы вашу сказку хоть выслушали, прежде чем надеяться на результаты. Сказки, поданные без предварительной подготовки (например, рассказываемые младенцам или прочитанные/случайно услышанные более старшей аудиторией), воздействуют на бессознательном уровне. Но ведь потребуются провести дополнительную работу, чтобы извлечь полученную мудрость из глубин психики, не правда ли?

Поэтому работу следует начинать с человеком, который готов к восприятию сказок и заложенного в них смысла. Восприятие сказки, то есть готовность отнестись к ней без иронии, сарказма или недоверия, играет очень важную роль. Расшифровав сказочную метафору, человек одерживает победу над коллективной психикой: он не отрицает влияние первобытных образов, не ищет в них подвоха и не пытается загнать их в какие-то рамки. Он признает, что сказка его зацепила, усваивает свой урок, и, как и герой сказочной истории, одерживает победу и получает награду — сокровище, говоря языком метафор.

Неважно, кому адресована сказка, ребенку, подростку или взрослому, — сказки годятся для любых возрастов. Различие в работе будет лишь одно: при общении с ребенком понятие архетипов не используется, с ним разговор ведется более простым языком. Что ему понравилось в сказке, а что нет? Какие уроки он из нее извлек и усвоил? Что бы хотел исправить?

Прежде чем описать механизм работы со сказками, следует сказать, что большая часть работы происходит в голове у адресата. Даже постаравшись выбросить сказку из своей головы, на бессознательном уровне вы все равно будете ее обрабатывать. Но если задуматься, то при правильном подходе стоит визуализировать то, что вы извлекли из сказки, проработать это в своей фантазии и подвести к логичному — лично для вас — исходу. Главное, соблюдать осторожность и не позволять этим фантазиям затмевать реальность. Ознакомившись, скажем, со сказкой «Рапунцель», молодая девушка, находящаяся на обеспечении родителей, может подумать, что эта сказка — о ней, и начать мечтать о своем принце, который ее спасет, поможет начать самостоятельную жизнь. Это не то, к чему должна подводить сказкотерапия; ее задача — помочь девушке осознать проблему и поискать пути ее разрешения. Различные пути, что важно подчеркнуть: шанс встретить принца примерно один на миллион, и в наше время иметь запасной план — не мера предосторожности, а необходимость.

Нам как-то довелось услышать интересное высказывание: «Не тот попадает в цель, кто долго целится, а тот, кто видит ее пронзенной». Казалось бы, простая мысль, но ведь правильная! Если не надеешься на хороший результат, то добьешься успеха с меньшей вероятностью. Если читать сказку не с начала, то не поймать метафору за хвост.

А где оно, начало сказки? Да, бесспорно, многие сказки начинаются с известных присказок: «Однажды, в далеком-далеком царстве...», «Жили-были...», «Давным-давно случилась эта история...» — и кажется, вот она, точка, с которой следует начинать отсчет! Это не совсем так. Герой всегда проходит определенный путь, задерживается на разных этапах и где-то перепрыгивает через них. Человек всегда невольно будет ассоциировать этапы пути героя со своими: начали ли они свои путешествия с одной точки? И если герой ушел вперед, то как его догнать? Какие препятствия его ждут? [2, 4]



Как мы уже писали выше, не все сказки строятся по алгоритму, не каждая рассказывает обо всех периодах жизни своего героя — все зависит от выбранной цели. Кому-то больно вспоминать о своем детстве, и тогда стоит начинать сказку уже со взрослым героем. Кто-то не желает «заглядывать в будущее», и сказка в этом случае свернет в метафорическое прошлое. Однако полноценный мифологический сюжет, согласно В. Я. Проппу [30], включает восемь этапов.

1) Рождение героя. Главное условие — чтобы он родился в атмосфере любви и доверия. Это особенно важно для людей, страдающих от нехватки материнско-отцовской любви.

2) Жизнь героя в отеческом доме: его обязанности, запреты, реальные действия и помощь семье.

3) Выход героя из стен дома — на Дорогу.

4) Встреча с провокатором или помощником. Герой проходит проверку на ряд важных качеств: доброту, жертвенность, смекалистость.

5) Герой оказывается у перепутья, где он должен принять решения и пройти инициацию. Герой мужского пола всегда иницируется через женщину (обратите внимание, как проявился архетип Анимы!).

На этом этапе процесс инициации происходит всегда по-разному: героя могут очистить, перепечь, доразвивая до желаемого состояния (запечь в печи, как в древнерусском обряде перепекания младенцев), проводят через аналог утробы, выпускающую на свет перерожденного героя (визит в избушку Бабы-Яги, чрево тотемного животного).

6) Инициированный герой встречается со злом. В роли зла часто выступает «колдун», «демон» (искушение!), отражающий мифологические черты — интуитивно ощущаемые проекции коллективного бессознательного. Все это отголоски архетипа Тени, темной и могущественной энергии, с которой герой должен столкнуться без страха и взять от нее лучшее.

7) Сражение и победа.

8) Возвращение домой, коронация и свадьба.

В зависимости от внешнего запроса, этапы могут сокращаться или расширяться, обрастать новыми деталями или внезапно сворачивать к предыдущим этапам. При желании на все этапы можно приложить по юнговскому архетипу (например, жизнь героя в

отеческом доме — одна из внешних масок, та самая часть Персоны, которую он готов показать родителям). При необходимости — каждую сюжетную ступень реально усилить рядом архетипов, дополнительных метафор или альтернативным итогом.

При всем этом у всех сказок есть ряд функций, последовательность которых обеспечивает не только продвижение сюжета, но и его удачное завершение. Каждая функция подразумевает действие одного из персонажей истории. Всего было выделено около 30 функций, которые могут отличаться только способом выполнения, своей ролью в сюжете и в характере персонажа. В своей совокупности задействованные функции составляют уникальную композицию, оттеняющий лейтмотив истории. Да, не в каждую сказку удастся включить все 30 актов, но от вовлеченных персонажей, их тона и поступков зависит само развитие сюжета.

Например, одна из функций — отлучка одного из членов семьи. Она делится на следующие этапы: отлучка кого-то из старшего/младшего поколения (отъезд деда-бабки, родителей или детей), краткосрочная/долговременная отлучка (сходить в гости к соседям или отправиться по делам в дальние страны), окончательная отлучка (смерть) [30].

Итак, вернемся к цели — работе с детьми с целью предотвращения суицидальных тенденций и формирования позитивного мировоззрения.

Надежда, вера в самих себя и в доброту этого мира, способность к сопереживанию и оптимизм — все эти феномены закладываются в сознание детей еще в детстве посредством чтения сказок, в которых добро обязательно побеждает зло. Именно в сказках, передающихся из поколения в поколение, заложены базовые жизненные ценности, мудрые житейские советы и подсказки, которые помогают сформироваться детской личности. Прошедшие испытание временем архетипы, мотивы и сюжеты остаются актуальными даже в наш технологичный век и всегда находят отклик со стороны детей и взрослых. Вовремя рассказанная сказка для ребенка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Отличие только в том, что от ребенка не требуется делать выводы и анализировать, что с ним происходит: работа идет на внутреннем, подсознательном уровне.

Возможность оставить свои переживания при себе — это очень важно для детей, у которых весьма часто отсутствует или прерван контакт с родителями. Воспитатели и педагоги, к сожалению, не всегда имеют в наличии все необходимые инструменты для поддержки детей, в частности, тех, кто склонен к суицидальным мыслям и попыткам. О времени и заикаться не стоит!

Сказки... Они способны запасть детям в душу и воздействовать неосознанно. Дети, в особенности сироты, втайне всегда хотят поверить в волшебство, найти человека, который захочет сблизиться с ними и помочь. Они боятся поверить малознакомому или незнакомому человеку, порой даже друг другу. Но себе и своим мыслям эти дети доверяют безоговорочно, так почему бы не воспользоваться этим?

По мнению Б. Беттельхейма, все нарушения в развитии ребенка и его осознании себя заключаются в потере смысла жизни, который обретается только через сказку [33]. Она должна завладеть вниманием ребенка, возбудить его любопытство, обогатить жизнь, стимулировать его воображение, развить интеллект, помочь понять самого себя, свои желания и эмоции, тем самым способствовать повышению уверенности в себе и своем будущем.

Все эти качества должны помочь ребенку бороться с массивным полем социального внушения — внешней социальной средой, оказывающей давление на детей с внешне адекватными целями. Родители, воспитатели, учителя в большинстве случаев пытаются воспитывать и учить ребенка путем угроз: «Ты ничего не добьешься в жизни», «Этим занимаются неудачники», «Если не будешь слушаться, то загубишь свою жизнь», «Ты никогда не поступишь в университет/не сдашь экзамены/не получишь диплом».

Сказка позволяет преодолеть силу внушения через моделирование стрессовой ситуации и разрешения ее удаленно, с целью выработать новые модели поведения. Этому способствуют несколько неофициальных принципов, используемых при работе со сказками, притчами, легендами и мифами:

1. Позитивный финал, нивелирующий влияние реальных деструктивных ситуаций и помогающий если не выработать новые поведенческие навыки, то изменить отношение к самой ситуации.

2. Актуализация правого творческого полушария, а конкретно — фантазии, интуиции и просто образных представлений, что необходимо в мире, где обучение построено на активизации

работы левого полушария. Согласно многочисленным исследованиям, именно правое полушарие отвечает за адаптивные возможности человека, позволяя легче переживать стресс.

3. Концентрация на решении проблем (самостоятельно, выбирая из целого ряда возможных выходов, или с помощью сверстников и/или взрослых).

4. Актуализация внутреннего ребенка, подавленного взрослым через поощрение «взрослых» качеств (трудолюбие, ответственность и т. д.) и наказание за проявление «детских» черт (непосредственность, чрезмерная активность, избыточный интерес и т. д.). Это обусловлено тем, что, согласно учению К.Г. Юнга, именно внутренний ребенок прокладывает путь к преобразованию личности, синтезирует качества характера и высвобождает новые возможности.

Основной инструмент сказки — метафора — становится мостом взаимопонимания между человеком, его потаенным Я и внешним миром. Его задача — наименее болезненно вскрыть смысл описываемого предмета, наделив сравниваемые объекты новыми смыслами. Метафоры выходят за рамки обычных сравнений и классификаций, позволяя приравнивать мифологические образы к реальным или же сравнивать, казалось бы, несовместимые объекты реальности. Они образуются по принципу «от абстрактного — к конкретному» и не ставят перед собой цель объединить сравниваемые предметы — скорее, извлечь из них общие смыслы путем создания альтернативной классификации.

Суть метафоры заключается в создании целостного устойчивого образа, понятного ребенку. Именно глубина и точность метафоры определяют эффективность сказкотерапевтических приемов в работе с детьми и взрослыми.

Прямые словесные воздействия на ребенка часто малоэффективны. Именно метафора позволяет установить связи между образами, пока что не осознаваемыми ребенком или не принимаемыми им.

«Мостом» метафоре позволяют стать следующие свойства [34]:

1. Свойство преломления, позволяющее увидеть не только новые физические свойства, но и новые смыслы за счет раскрытия неочевидных связей. Из метафоры, благодаря преломлению и намеренному искажению, можно черпать огромное количество информации.

2. Авторские смыслы, которые априори не заложены, но могут быть вычленены как специалистом, проводящим занятия, так и самими детьми. Их обсуждение устанавливает особые взаимопонимание и контакт.

Однако в отрыве от самой истории метафора будет совершенно бесполезна: ее необходимо извлекать из какого-либо текста, рисунка, видеофайла или, возможно, предмета реального мира. Чуть выше мы уже разобрали классификацию сказок и теперь, познакомившись с понятием метафоры, можем рассмотреть алгоритм создания сказки. Опираясь на него, можно написать свою историю или скорректировать имеющуюся в зависимости от выбранной темы занятия.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В первую очередь необходимо определиться, о чем вы намерены говорить с детьми. Определившись с темой занятия, стоит поразмыслить, в какую метафору вы можете обернуть ее. К примеру, желая поговорить об одиночестве, используете метафору уникальности: главный герой сказки единственный из своего вида, он обладает особым талантом или просто делает все не так, как другие. Так вы смягчите негативный оттенок выбранной темы позитивным смыслом метафоры, чтобы ребенок сумел его почувствовать.

Затем можете приступать к созданию сказки, опираясь на следующие этапы [30, 35]:

1. Подбрав метафору, придумайте, как донести ее до ребенка, какие использовать слова и как с ней было бы интересно взаимодействовать во младшем возрасте.

2. Создайте персонажа, который будет похож на ребенка. Детям всегда приятнее идентифицировать себя с кем-то, кто на них похож, но при этом гораздо лучше их, как бы своим примером показывая, какими те могут стать, повзрослев. При работе с группой достаточно ограничиться общим сходством (возраст, проблемы, ожидания, интересы), но в индивидуальной работе желательно добиться максимального сходства.

3. Начните историю с представления главного героя (покажите его рождение), его сильных и слабых сторон, окружения, проблем, страхов и инструментов для преодоления трудностей.

4. Опишите проблемную ситуацию, с которой герой не может справиться. Покажите, чем именно она важна для героя и как он пытался, пусть пока безуспешно, ее преодолеть.

Если вы не желаете вводить в свою сказку, согласно классической схеме Проппа, помощника, то проведете героя через обряд инициации: научите его чему-то, проведите по приключению или позвольте оказаться в месте, где он будет чувствовать себя комфортно [2, 4, 33]. Для большей интерактивности и погружения в сказку такое место можно выбрать прямо во время занятия вместе с детьми.

Приведите героя к победе, метафорически показав ребенку, что если похожий на него герой может справиться с проблемой, то и ему самому это под силу.

Последний пункт может вызвать трудности в плане стилистического оформления, особенно если нет никакого писательского опыта. Однако это не так важно, поскольку дети не столь придирчивы к литературному стилю, как может казаться взрослыми; их, в первую очередь, интересует сюжет и персонажи. Достаточно опираться на несколько простых рекомендаций:

- используйте простые слова и односложные предложения;
- ограничьтесь короткой историей;
- добавьте в нее юмор;
- подготовьте несколько счастливых финалов на непредвиденный случай.

При наличии прочих затруднений не стесняйтесь советоваться с самими детьми: куда, по их мнению, героя может привести сюжет, что он может найти, а что потерять, т. е. поощряйте совместное творчество ребенка и взрослого. Покажите, что мнение детей для вас важно, внимательно слушайте их комментарии, позволяйте вносить изменения в сказку и всегда интересуйтесь, как бы они поступили, оказавшись на месте персонажей.

Ваша сказка не должна быть идеальной, она должна оказаться жизненной, близкой и понятной, такой, чтобы вызвать у ребенка искренний интерес. Если у вас есть сомнения в выборе метафоры, то можете построить работу по триаде «рассказ — рисунок — драматизация», через которую дети сами раскроют для себя наиболее актуальный смысл истории.

Обсуждение сказки и рисунков обычно не вызывает сложностей, акцент ставится на самих детей, как они делятся своими впечатлениями и новыми историями. Драматизация — упрощенный вариант психологической театральной постановки — окажет неоценимую помощь в случае сопротивления группы (из-за недоверия или стеснительности), а также поможет проработать возможности страхи и тревоги. Речь ни в коем случае не идет о подготовке полноценного выступления с многочисленными репетициями и четко прописанным сценарием (хотя при желании детей одно занятие подобному посвятить стоит), скорее, о некоторой импровизации и выражении собственных чувств.

Драматизация помогает отождествлять себя с героями произведения, пережить их чувства, понять поступки, характеры, вследствие чего ускоряет усвоение моральных норм, отраженных в конкретном произведении [33]. Участвуя в инсценировании, ученики приобретают не только опыт моральных чувств, переводимых в действия, но также формируют активное отношение к окружающему миру.

Инсценируется, разумеется, только что рассмотренная сказка, роли в которых естественным образом должны быть расширены до числа участников группы, чтобы принять участие в постановке могли все (даже те, кто демонстративно отказывается).

Главной проблемой в драматизации может стать выбор ребенка на роль главного героя, ведь остальные могут расстроиться, обидеться, начать драку или демонстративно выйти из игры. Поэтому задача специалиста — исключить именно этот конфликт: при работе с детьми 5-7 лет рекомендуется самостоятельно выбирать ребенка на главную роль; с детьми более старшего возраста всегда можно договориться.

После чего следует распределить остальные роли, не забыв дать указание проговаривать какие-либо реплики даже при отсутствии тех в самой сказке. Детям важно ощущать себя включенными в игру, поэтому лучше рискнуть и превратить процесс драматизации в некий кавардак, чем обижать кого-либо из детей, не предложив тому хотя бы одной фразы.

Сам процесс драматизации реализуется гораздо проще: определившись с выбором сцены для отыгрыша и распределением ролей, специалист заводит короткую притказку, открывающую действие, и позволяет детям разыграть историю.

При соприкосновении со значимой ситуацией ребенок зачастую неосознанно переносит свои переживания на героя: «Да, и со мной такое было, и я, как и герой, ощутил...», «А я уверен, что с ним раньше происходило вот это и это». Настоятельно рекомендуется мягко и доверительно повторить слова ребенка, интонационно показав ему свою поддержку, и осторожно задать один из следующих вопросов: «А как бы на месте героя поступил ты?», «Но ты же гораздо смелее нашего персонажа, расскажешь, что ему нужно сделать?», «Может быть, ты бы хотел дать какой-нибудь совет этому герою?».

И, наконец, необходимо подытожить историю, резюмировав основные выводы, к которым пришли дети, и подчеркнув, что «с этого дня» все станет совершенно иначе. Дети достаточно эмоционально реагируют и на сказки, и на заложенные в словах смыслы, поэтому они уловят эту позитивную установку.

После драматизации рекомендуется провести небольшую физическую разминку, чтобы снять скопившееся напряжение и «открепить» отыгранные роли.

Обычно в драматизациях с удовольствием участвуют дети всех возрастов, в том числе и подростки, которым, правда, свойственно, уводить истории в сторону юмора и полнейшего беспорядка. Они чаще путаются в своих репликах, но при грамотном распределении ролей они все равно получают большое удовольствие от отыгрыша.

В силу возраста с ними гораздо эффективнее проводить более сложные драматизации, включающие написание сценария будущей пьесы, но важно понимать, что из-за сильных защитных механизмов (негативизм, желание изолироваться от взрослых и свойственный возрасту максимализм), подростки, вероятнее всего, откажутся.

Им можно предложить делать зарисовки уже во время слушания истории, записывать интересные мысли, вспоминать интересные им фильмы, мультсериалы, сериалы и книги со схожими сюжетами, а также раздумывать над тем, как они видят современную сказку: в формате комикса, манги, аниме, анимационного проекта или как-то иначе. Пусть они поделятся своим видением и на модель представления сказки, и на то, какими должны быть персонажи, ведь эти обсуждения будут не менее терапевтичными и также укажут на имеющиеся у подростков проблемы.

Так как же все-таки строить обсуждение сказок или драматизаций? Выделить единую универсальную схему, которая будет



работать в каждом возрасте и с любой выбранной или написанной сказкой, конечно, не представляется возможным. Нам бы хотелось предложить только общий план, рекомендованный Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, который призван помочь сориентироваться, куда движется дискуссия и как направить ее в терапевтическое русло [13, 28].

Столбец «Акцент» — это основной вектор обсуждения, задающий общий тон и ряд выносимых из истории жизненных уроков. «Направление размышления» помогает сфокусироваться на выбранной теме с помощью ряда конкретных вопросов, часть которых представлена в следующем столбце. «Комментарии» Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой подчеркивают наиболее важные моменты в работе по заданному вектору. «Авторские комментарии» более полно раскрывают рекомендации из столбца слева.

Таблица 4.  
Структуризация анализа сказочной истории

АКЦЕНТ	НАПРАВЛЕНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ	ВОПРОСЫ	КОММЕНТАРИИ	АВТОРСКИЕ КОММЕНТАРИИ
Основная тема	Понять главные идеи сказки: что с ее помощью хотели передать предки (если выбрана народная сказка) или автор (если взята современная авторская), о чем хотели предупредить, чем подбодрить и на какой путь направить	О чем эта сказка? Чему она может нас научить? К каким ситуациям применимы сказочные уроки? Как именно можно использовать полученные знания?	Передача нравственных ценностей, моделей поведения и коммуникации с окружающим миром. Работа с общими вопросами и общими ответами	Общие вопросы не должны быть решены через такие же общие ответы. Детей необходимо подводить к конкретным мыслям и выводам с помощью наводящих вопросов, дополнительных историй или настройкой на их

<p>Линия героев сказки и мотивы их поступков</p>	<p>Понять скрытую и видимую мотивацию героев</p>	<p>По какой причине герои совершают те или иные поступки? В чем их цель? Чего герои хотели на самом деле? Зачем они встретились на этом пути? Научились ли чему-то друг у друга?</p>	<p>Обсуждение на тему мотивации героев можно проводить как отдельно для каждого персонажа, так и для группы</p>	<p>эмоциональный фон, поскольку именно благодаря этому происходит более глубокое понимание и усвоение жизненного урока сказки При возникновении и интереса со стороны детей воспользуйтесь наглядными схемами или подходящими иллюстрациями и (подготовленными заранее). Распишите каждый мотив героя, попробуйте представить, к чему еще мог прийти герой, чего он не добился и по каким причинам</p>
<p>Линия героев сказки и их способы преодоления трудностей</p>	<p>Составить список способов преодоления трудностей героями</p>	<p>Как герои справляются с проблемами? Они выбирают активный или пассивный</p>	<p>Освоив конкретные способы преодоления трудностей, можно умело</p>	<p>Обсудите с детьми, какие методы решения им проблем, какие им</p>

	сказки	способ решения проблем?	реализовыват ь его в жизни. Прямое нападение на врага, хитрость и уловки, использовани е волшебных предметов, принятие групповых решений и т. д.	кажутся неприятными, а какие они хотели бы освоить. При необходимост и включите дополнитель- ное занятие или, в отсутствии времени, упражнение на освоение новых навыков в программу
Линия героев сказки и их отношение к окружающему миру и самим себе	Постараться понять общую направлен- ность героя (созидание или разрушение) по отношению к действитель- ности	Чем поступки героя оборачивают- ся для окружающих? В каких ситуациях герои проявляют себя как созидатели, а в каких — как разрушители? Как отражаются эти тенденции в реальной жизни? Как они распределяют я в жизни конкретного ребенка?	Важно при обсуждении развивать гибкий подход к созидательным и разрушительным тенденциям. Проявление какой-либо тенденции обусловлено конкретными жизненными ситуациями	В частности, стоит обсудить с детьми следующую мудрость: «Чтобы создать что-то новое, необходимо разрушить нечто старое» — насколько она им близка? Согласны ли они с ней? Что, на взгляд детей, им следует разрушить в своей жизни и что им это принесет? А что, наоборот, следует укреплять?
Актуализированны е чувства	Осознать, какую эмоциональ-	Какие чувства вызывает эта сказка?	Осмысливая сказку на эмоциональ-	Проведите с детьми медитацию,

	ную реакцию вызывают у героев ситуации сказки	Что заставило ощутить радость? Грусть? Страх? Раздражение? А как на все происходящее реагировал герой? И почему?	ном уровне, нужно пробудить источники чувств и эмоций внутри нас и актуализировать наиболее значимые	направленную либо на усиленное проживание позитивных эмоций, либо на снижение силы негативных. Обязательно следите за тем, чтобы их дыхание оставалось ровным и глубоким, поскольку именно через дыхание все эмоции переживаются гораздо более ярко
Образы и символы	Осознать, какие тенденции, уроки и копинг-стратегии реализуют герои	Конкретные вопросы, нацеленные на конкретных героев (Кто такой Иван-царевич? Кто такой Колобок? и т. д.)	Рекомендуется использовать как собственные варианты ответов, так и рассуждения из словарей образов	Сделайте акцент на личных расшифровках образов героев. Спросите детей, почему они ответили именно так, или выдвиньте собственные предположения. Уточните, не близка ли им классическая интерпретация образа героя? И если нет, то почему?

Здесь нам кажется верным притормозить и объяснить силы созидания и разрушения. Внешне противоречивые по своей природе,

на самом деле они друг друга взаимообуславливают и задают развитие личности. Важность взаимного влияния этих двух сил проявляется уже в самой природе, когда после страшных и губительных катаклизмов (суховеи, землетрясения, извержения вулканов, торнадо, цунами и т. д.) на, казалось бы, разрушенной земле зарождается новая жизнь, уже в совершенно другой форме и тенденциями развития.

Особо полно эту мощь осознавали племенные шаманы, уверенные в необходимости овладеть силой разрушения. Одним из ключевых мотивов шаманизма и по сей день остается «разрушение» ученика во время его посвящения. Во многих культурах требуется, чтобы человек буквально стоял на пороге смерти, прежде чем будет посвящен в шаманы. Это может быть несчастный случай или тяжелая болезнь, после которой человек полностью меняется. Иные шаманы проходят через эти состояния символически в своих экстатических путешествиях. Чаще всего во время символической смерти они видят свои оторванные конечности и расчлененные тела. Иногда им представляется, что плоть сорвана с костей, а кости сброшены в кучу.

Таким образом, через прохождение сквозь разрушение чего-либо — старых моделей поведения или, возможно, жизненных потерь — личность приобретает нечто новое, более целостное и обеспечивающее гармоничность ее развития. Шкала «разрушитель — созидатель» становится основной внутренней диагностической шкалой сказкотерапевта. Как ведет себя человек, что он чувствует, как он мыслит — все это можно проанализировать с точки зрения критерия «разрушение — созидание». Внешний разрушитель доставляет боль и дискомфорт другим людям, предметам, объектам мира. Внешний созидатель старается создать вокруг себя комфортные условия, бережет то, что его окружает. Внутренний разрушитель сознательно и бессознательно вредит своему здоровью и развитию. Внутренний созидатель «очищает» свои мысли, дисциплинирует чувства, заботится о здоровье [9].

Говоря о внутреннем разрушителе, мы имеем в виду человека, причиняющего страдания или ломающего что-то на протяжении длительного времени без достижения какого-либо результата. Поначалу процесс действительно может оказаться захватывающим, например, давайте вспомним, с каким удовольствием дети ломают построенные башни из кубиков, откручивают конечности куклам или отламывают запчасти игрушечных машинок или роботов! Им

действительно интересно, как это работает, что находится внутри и что изменится, если это сломать. Однако довольно быстро они ощущают разочарование, грусть или обиду: зачем им теперь сломанная вещь, если она уже не так красива и интересна! Причем дети никогда не злятся на самих себя, во всех «травмах» игрушек они винят именно окружение. И за это их не стоит ругать, наоборот, их следует научить тому, что за каждым разрушительным действием необходимо совершать созидательное. Ведь сломанную игрушку всегда можно починить, а из тех же кубиков собрать новую башню или нечто гораздо более интересное, главное, не бояться. Покажите детям уже на столь простых примерах, что именно через разрушение можно создать нечто по-настоящему прекрасное. Пусть они постепенно преодолевают страх того, что сломанную вещь уже не починить, наоборот — она станет основой для чего-то большего.

Так и в работе со сказками всегда необходимо удерживать баланс между созиданием и разрушением, для чего всегда следует обращать внимание, как герои решают конфликты, проблемы и чем в конечном итоге все оборачивается. С каждой новой сказкой набор спасительных навыков будет обогащаться, позволяя по-новому реагировать на проблемные ситуации и с большим старанием защищая свой внутренний мир от нежелательных разрушений (пусть, к сожалению, не все удастся избежать).

Поэтому давайте ознакомимся с базовыми способами разрешения проблем в сказках, описанных Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой [28]. Четвертый столбец опять же авторский, разъясняющий, какие качества приобретает герой в сказке на этом пути (и что, соответственно, может выучить ребенок).

Таблица 5.  
Аналитическое сопоставление способов решения проблем  
героями сказок

СПОСОБ	ХАРАКТЕ- РИСТИКА	ИСПОЛЬЗОВА- НИЕ В ПСИХО-ЛОГО- ПЕДАГО- ГИЧЕСКОЙ	НЕОБХОДИМЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ
--------	---------------------	--	-------------------------------------

ПРАКТИКЕ			
Прямая агрессия	Герой достает меч и рубит дракону голову.	Решение проблем с позиции силы. Стремление продемонстрировать свое физическое и ментальное превосходство.	Решительность, уверенность, инициативность.
Хитрость	Герой притворяется слабым, неумелым и непонимающим.	Взгляд на проблему с другой стороны и поиск решения для того, чтобы обернуть ситуацию в свою пользу.	Креативность, сообразительность, смекалка, открытость новому.
Использование волшебного предмета и помощника	Применение меча-кладенца, перстня, удешаивающего силу, призыв Двоих из сумы, загадывание желаний Золотой Рыбке и т.д.	Передача ребенку предметов, которые будут его оберегать (условно можно использовать камешки, бусинки и т.д.). Содействие возникновению чувства защищенности.	Чувство защищенности и безопасности.
Групповое решение проблемы	Распределение обязанностей между героями в зависимости от того, что каждый умеет делать.	Адекватное распределение ролей и обязанностей в коллективе.	Умение работать в команде, коммуникабельность, ответственность.
Передача ответственности другому	Отказ от принятых решений,	Поиск помощи со стороны в тех ситуациях,	Смирение, терпеливость, коммуникабельность.

разгадывания	когда с
загадок и пере-	заданием невоз-
дача полномо-	можно спра-
чий третьему	виться само-
лицу.	стоятельно.

Таким образом, в этой таблице представлены наиболее оптимальные сказочные способы решения проблем. Конечно, порой герои из сказок используют другие стратегии (например, Золушка предается пассивному ожиданию, Спящая красавица погружается в целительный сон, а царевна Забава преимущественно капризничает и просто чего-то требует), но без вмешательства помощников или сказочных условностей они не оказывают желаемого действия и не могут быть эффективными в реальности. Пассивность и стремление убежать от проблем — как раз те проявления разрушительной силы, которые необходимо вовремя останавливать, чтобы избежать серьезных личностных нарушений (к примеру, длительное бездействие не только нивелирует любые зачатки инициативности, но и расформирует процесс целеполагания).

Любая инертность частично вызвана внутренней усталостью, нежеланием что-либо делать, уверенностью в том, что с проблемой справятся другие — с чем частично, равно как и с резким перепадом эмоций, призвана справиться медитация. Говоря о медитации, мы не имеем в виду полноценное терапевтическое погружение, оно требует большего количества времени, чем мы запланировали. Предлагаемые медитативные упражнения ориентированы на быстрое снижение силы деструктивных эмоций или помощь в настраивании на нужный рабочий лад.

Зачем это нужно? Люди, а дети в частности, не всегда способны определить, что на самом деле они чувствуют в конкретный момент времени. Их часто отвлекают собственные мысли, происходящие вокруг события или же сами переживаемые эмоции. Медитация необходима, чтобы хотя бы ненадолго сосредоточиться на себе и своих переживаниях [36]. Ее эффективность можно доказать на простом примере. Читая эти строки, вы вполне можете задуматься о том, что вы сейчас чувствуете, но если вы отложите книгу и более вдумчиво проанализируете свои чувства, то получите два совершенно разных ответа.



Детям, особенно дошкольного возраста, сосредоточиться на самих себе гораздо сложнее, их пытливые умы требуют новой информации, а энергичные тела — активных действий. Поэтому для них стоит проводить короткие, буквально 3-5 минут, медитации, которые помогут сбросить напряжение с тела: для этого в конце выбранного отрезка времени предложите им как следует напрячься, так, чтобы заработала чуть ли не каждая мышца, а после — резко расслабиться. Это простое упражнение действительно помогает сбросить скопившееся напряжение.

В более старшем возрасте дети становятся более лояльны к длительным медитативным упражнениям, среди которых мы выделяем следующие (рекомендуемая длительность — 10-20 минут).

### **Упражнение «Осознание эмоций»**

Предложите детям сесть в наиболее удобные для них позы и попросите сосредоточиться на эмоциях, которые они сейчас испытывают. Пусть они мысленно идентифицируют каждую из них. Мягко попросите представить себя сторонним наблюдателем, который, как археолог или, возможно, ученый в лаборатории, хочет исследовать переживаемую эмоцию. Акцентируйте внимание на том, что детям не стоит идентифицировать себя с эмоцией и, если ее осознание кажется неприятным, следует немного потерпеть. Попросите детей принять то, что им неприятно переживать (через визуальный образ отстранения, внутреннее общение с эмоцией и т. д.), после чего предложите провести более глубокое исследование.

Какие части тела подвержены каким эмоциям? Могут ли дети ощутить их и проанализировать? Как, на их взгляд, эти переживания действуют на них же? Комфортно ли им сосуществовать с этими эмоциями? И если нет, то готовы ли дети их принять?

Необходимо на этом этапе подчеркнуть, что эмоции — явление временное, непостоянное, и уже буквально через пять минут каждый ребенок может пережить нечто прямо противоположное, поэтому каждое ощущение, эмоцию, переживание или чувство необходимо принимать и, если это возможно, наслаждаться им.

При переживании детьми преимущественно негативных эмоций следует вести медитацию по пути исследования эмоций, причин их возникновения и способов принятия. Если со стороны детей

ощущается сильное сопротивление, то позвольте им отпустить весь негатив и вообразить что-то более радостное.

### **Упражнение «Эмоциональный ум»**

Предложите детям сесть на стуле так, чтобы подбородки были параллельно полу, расслабленные плечи не ощущались перекошенными, а спина была прямой. Попросите опустить глаза ниже, сфокусировать их на точке, расположенной примерно в метре от пола, и сложить на коленях руки.

Пусть дети дышат ровно, спокойно, стараясь задействовать живот, а не грудную клетку; попросите их внимательно следить за своим дыханием и, ощущая его ровный и спокойный ритм, постараться дать телам расслабиться. Пусть дети следят за тем, чтобы дыхание оставалось не только ровным, но и плавным, чтобы вдохи легко перетекали в выдохи и обратно.

На этом этапе уже можно отслеживать и маркировать эмоции: какие они? Вызывают ли они что-то дополнительно? Сколько эмоций переживается одновременно? Не утомляет ли это организм? Хотели бы дети «отпустить» какое-либо переживание? И если да, то готовы ли они сделать это прямо сейчас? Влияют ли на ритм дыхания? И если да, то могут ли дети вернуться к глубоким вдохам и выдохам?

Подвести итог рекомендуется так же, как в упражнении «Осознание эмоции»: подчеркнуть, что эмоции — явление временное, непостоянное, и уже буквально через пять минут каждый ребенок может пережить нечто прямо противоположное, поэтому каждое ощущение, эмоцию, переживание или чувство необходимо принимать и, если это возможно, наслаждаться им.

Любые проживаемые эмоции априори бесценны, поскольку они приносят нечто новое в аффективный опыт человека и обогащают его способы реагирования на внешний мир. Однако часто дети проявляют деструктивные эмоции, в силу возраста не осознавая, что каждая новая, пусть и не всегда приятная ситуация, приведет к накоплению жизненного опыта — для них эта истина еще сокрыта. И только с помощью сказок, метафорического опыта героев они гораздо легче и безболезненнее примут новые, менее разрушительные способы реагирования на внешний мир.

Все задачи, решаемые специалистом во время формирования комплекса занятий с использованием метода сказкотерапии, условно делятся на две группы [9]:

1) «Задача зеркала»: сказка может помочь увидеть самого себя, встретиться с собой, а значит, развить самосознание и гармонизировать свое личностное пространство. Такие сказки ставят в центр сюжета трансформацию героя и преодоление им трудностей.

Пример: «Дикие лебеди», «Самый ловкий враль», «Сказка об умном враче», «Глупая кошка», «Как игла тигра погубила».

2) «Задача кристалла»: сказка позволяет по-новому увидеть других людей и мир вокруг себя, а, следовательно, построить новые более конструктивные отношения. В историях этого типа акцент делается на коммуникации с социумом и внешним миром.

Пример: «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Глупый Сабуро», «Заячье сало», «Как пастух перехитрил царевну».

Подбор истории, решающей вышеуказанные проблемы, не составит труда для специалиста, однако гораздо сложнее сделать ее интересной для несовершеннолетней аудитории. Современные дети и подростки пресыщены яркими образами и типажам, создаваемыми медиа-культурой, что требует ассимиляции культурно-мифологических ценностей нескольких историй в одной [9]. Достижение желаемого вау-эффекта является результатом апроприирования нескольких метафорических элементов, т.е. заимствования. Создание подобной сложной истории также осуществляется через разработку целостного, связывающего ряд определенных архетипов, занятия, успешность которого определяется тремя важными критериями:

1. включение как минимум трех историй, две из которых прерываются в кульминационный момент, и повествование сменяется другой историей;

2. центральная трансформационная история рассказывается полностью, далее последовательно завершаются предыдущие прерванные истории;

3. каждый слой такого метафорического сообщения имеет свой сюжет и цель, отражает проблемную ситуацию клиента, косвенно пробуждает мысли и чувства, связанные с поиском решения, направляет к преодолению внутренних конфликтов и гармонизации отношений в социуме [37].

С точки зрения профилактики, создание многослойных историй, способных увлечь несовершеннолетнего, должно оказывать благотворное воздействие на последнего. Однако реальность

показывает, что только удержание внимания требует чрезвычайных усилий со стороны специалиста, и ограниченность внутреннего ресурса — особенно в рамках массовой профилактики — требует изменения сценария занятия. Необходимо выстраивать работу с включением разноплановых структурных компонентов-техник, не позволяющих аудитории поддаваться скуке, равнодушию или выходу на негативизм.

Таблица 6.  
Трехэтапная структура сказкотерапевтического занятия

ТРИ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ИСТОРИИ	СТЕПЕНЬ ЗАВЕРШЕННОСТИ	ТЕМА
Базовая история	Открывает занятие и пронизывает его насквозь. Специалист возвращается к ней в финале, закольцовывая все сказанное. В роли такой истории могут выступать: — короткая притча, метафорически касающаяся проблемы — история из личного опыта/пересказ новостей — короткий опрос аудитории о ее интересе к теме занятия — экспресс-диагностика с использованием проективных методик	Профилактика наркомании
Центральная трансформационная история	— рассказанная легенда — просмотр тематического ролика или отрывка из сериала, фильма, мультфильма — изучение компьютерных презентаций — работа с ассоциативными картами	Раскрытие определенного аспекта проблемы употребления ПАВ

Ресурсные истории

- сказкотерапевтические упражнения
- работа с картами по типу «Сокровищница жизненных сил»
- упражнения на восстановление ресурсности
- сбор обратной связи

Подсказки  
несовершеннолетним  
для избегания  
вовлечения в  
употребление ПАВ

## РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИИ КОМПЛЕКСНОЙ СКАЗКОТЕРАПИИ

### НАРКОСИТУАЦИЯ В РОССИИ

В России число употребляющих наркотики лиц гораздо выше, чем в странах Восточной и Центральной Европы, а также Центральной Азии (ВЕЦА). О лидерстве России заявила международная Комиссия по наркополитике (ЕСЕСАСД), считающая, что статистика по числу употребляющих наркотические вещества в России связана с ростом ВИЧ-инфицированных [38].

Согласно статистическим данным, из трех миллионов наркозависимых в странах Европы и Центральной Азии 1,8 миллионов приходится на Россию. В 2020 году Росстат внес уточнение, что смертность от причин, связанных с наркотическими веществами, выросла на 60 процентов (что, в пересчете на души населения, составляет 7316 человек). Подобный скачок смертности произошел на фоне пандемии коронавируса — годом ранее умерли 4569 человек.

Важно подчеркнуть, что в эту категорию были включены люди, умершие от психических расстройств в результате злоупотребления наркотиками, умершие от случайного отравления наркотиками или галлюциногенами, а также от отравления наркотиками «с неопределенными намерениями, не классифицированного в других рубриках» [40].

Управление ООН по наркотикам и преступности отметило, что пандемия во всем мире привела к росту потребления наркотиков [38]. Российская Генпрокуратура также отметила, что вместе с этим в 2020 году число зарегистрированных преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, снизилось на 0,2% (было зарегистрировано 189 905 таких преступлений, из которых большинство (113 193) — по статье «Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств»).

В связи с этим, В.В. Путин, на заседании Совбеза РФ, заявил о необходимости усилить эффективность мер противодействия наркомании и незаконному обороту наркотиков. По словам президента, в эту работу необходимо включать благотворительные и общественные организации, обладающие большим опытом в профилактике наркомании [41].

По результатам мониторинга Государственного антинаркотического комитета, Иркутская область занимает четвертое место в Сибирском федеральном округе по числу наркозависимых (9393 человека на 100 тыс. населения) и двадцатое — по России. Несмотря на то, что в сравнении с 2019 годом, число больных наркоманией снизилось на 5%, уровень наркозависимых, в частности, среди несовершеннолетних по—прежнему высокий. По данным министерства здравоохранения Иркутской области, на конец 2020 года в регионе зарегистрировано 5148 больных с синдромом зависимости от наркотических средств, что составило 215,3 человека в расчете на 100 тыс. населения, среди которых четверо несовершеннолетних, имеющих зависимость от каннабиоидов).

Согласно информации из доклада о наркоситуации в Иркутской области, в 2020 году наркотики потребляет 15 несовершеннолетних в расчете на 100 тыс. населения. В сравнении с прошлыми годами (23,3 — в 2019 и 23,7 — в 2018), ситуация может казаться лучше, однако не стоит забывать, что статистические данные охватывают далеко не всех реальных потребителей наркотиков [42].

Многие несовершеннолетние, пробуя психоактивные вещества, не относят себя к наркопотребителям, считают свое увлечение безобидным и временным. Они скептически относятся к антинаркотическим мероприятиям, воспринимают беседы со специалистами как нудную, пустую трату времени, что побуждают к усовершенствованию профилактической деятельности. Психологически подростки не готовы к откровенным разговорам со взрослыми, в силу возраста не осознают последствий употребления наркотиков и не хотят, а подсознательно даже боятся их принимать. Традиционное воспитание в российских реалиях не формирует культуру доверия, и ищущие понимания во внешнем общении несовершеннолетние часто вовлекаются в наркопреступления по незнанию или неосмотрительности.

Объем наркотических и психотропных веществ, изъятых из незаконного оборота в Центральной России, на конец ноября 2021 года составил свыше 6 тонн, что более чем вдвое превышает показатели 2002 года. Согласно информации Главного управления по контролю за оборотом наркотиков МВД РФ, число наркопотребителей в нашей стране существенно сократилось: по официальной статистике — 1,9 млн человек. Важно понимать, что данные цифры не являются объективными, поскольку на учете состоят далеко не все лица, потребляющие наркотики [43].

Российская наркополитика выстроена на стигматизации наркопотребителей с последующей изоляцией от общества и ужесточении системы наказаний за сбыт, продажу, хранение и употребление наркотиков. Отношение к потребителям и сбытчикам ПАВ должно выстраиваться на сугубо негативных нотах, без учета смягчающих обстоятельств, что, с точки зрения гуманизма, является непрямым нарушением прав человека. Большая часть реализуемых реабилитационных программ поддерживает эту политику, сепарируя своих подопечных от социума якобы с целью «защитить их». Однако подобная защита не способствует сохранению остаточных контактов с социумом и затрудняет процесс ресоциализации, из-за чего многие бывшие наркопотребители переживают сильную фрустрацию, вызывающая мысли о возвращении к наркотикам.

## ОСМЫСЛЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К НАРКОМАНИИ

Наркомания — одно из самых ярких и разрушительных проявлений зависимости, захватывающее и физиологический и психологический уровень функционирования личности, недаром наркоманию называют био-, социо-, культуро-, психологическим заболеванием [44]. Таким образом, наркомания — это прежде всего болезнь.

Феноменологически она проявляется в прогрессирующем употреблении веществ, изменяющих состояние сознания, в невозможности самостоятельно отказаться от их приема и контролировать количество принимаемых веществ, наличии так называемой тяги к этим веществам, резком ухудшении физического и психологического состояния в так называемых «ломках», в разрушении всех отношений с миром и самим собой, погружении личности в полный хаос, где человек, лишившись своих ценностей, полностью попадает под власть вещества, ставшего единственным смыслом его жизни.

Лечению химическая зависимость поддается с трудом, процесс выздоровления, начинающийся с отказа от употребления веществ, изменяющих сознание, требует огромных и постоянных усилий, перестройки всей личности и продолжается всю жизнь. Наркомания так трудно поддается лечению еще и потому, что основные ее симптомы психологические. Физическую зависимость снять не сложно, с психологической составляющей болезни работать намного



сложнее, так как болезнь проявляет себя, прежде всего, в тяге (настойчивом желании употребить вещество), в стремлении переложить ответственность за свое употребление на окружающих, и в самых изысканных манипуляциях, на это направленных. Помимо этого, наркоман склонен отрицать факт своего заболевания и его симптомы. Наркоман, даже не начав еще употреблять вещества, но остановившийся в работе над собой, то есть в выздоровлении, начинает возвращаться в болезнь и очень быстро теряет все свои «завоевания» трезвости.

По своей сути, наркомания, как и любая зависимость, это бегство от себя в слияние с чем-то вовне, в данном случае с наркотиком, что дает изменение собственного состояния, которое по тем или иным причинам переживается как невыносимое, и у человека нет других способов справиться с ним, кроме как принять наркотик, приносящий быстрое облегчение.

Наркоман, как и любой зависимый, бежит от переживания одиночества и чувства собственной никчемности, которые вызывают страх и сильную душевную боль. В этом бегстве проявляется неспособность к установлению теплых, поддерживающих отношений с миром и людьми, которые давали бы ощущение близости и собственной значимости для другого человека, наполняя существование смыслом.

(Наркоман обманул сам себя, решая проблему своей свободы и страха одиночества. Огромное число людей вокруг него пытаются найти что-то или кого-то, кто спас бы их от одиночества, пустоты и страха, кого-то, в кого можно «вложить» себя, кому можно отдать свою привязанность и покорность, получая взамен гарантированное присутствие этого «другого», одним словом, множество людей ищет «человека для себя», который бы их любил и точно уж не бросал, зависимость от которого была бы безопасна и прочна. Наркоман сделал наоборот: он организовал свою жизнь так, что теперь все вокруг зависят от него, все о нем заботятся, переживают за него, сулят ему «золотые горы», лишь бы он бросил свою пагубную привычку. А он в ответ имеет возможность делать со своими близкими все, что захочет, ставя на карту свою жизнь, такую дорогую для них. Вещество дает удивительную уверенность и свободу, бесстрашие и радость, которые полностью избавляют от страхов и одиночества. Цена этому «счастью» — собственная жизнь) [44].

Наше бытие приобретает смысл и перспективу, когда перестает питаться самим собой и быть только для себя, а начинает реализовывать себя вовне, в контактах, деятельности, когда, мы, вкладывая часть своего бытия во что-то значимое вне нас и получая ответ оттуда, видим результат своего проявления и обретаем смысл существования, оставляя после себя что-то реальное, что можно увидеть, ощутить, что продолжает свою жизнь помимо нас. Наркоман организовал свою жизнь так, что его контакты с людьми лишены истинной близости и тепла, которые в момент их переживания не оставляют места чувствам одиночества и ненужности, поскольку являются одновременно и собственным вкладом в другого и даром от него, тем самым выходя за рамки отдельного бытия, которое есть условие обнаружения смысла собственного существования в данную минуту. Переживания одиночества и бессмысленности усиливаются тем, что реализация себя в деятельности, еще одной форме самотрансценденции, так же затруднена, поскольку наркоман живет в вечном конфликте с миром, который не оправдывает его ожиданий и не удовлетворяет все его потребности в момент их возникновения, конфликте, который есть результат неспособности жить по правилам, установленным в обществе, в группе, соотносить себя с другими, уступать, искать и находить компромиссы, откладывать немедленное удовлетворение собственных желаний, давать и принимать помощь. Одним словом, наркоман не устанавливает с миром теплые, поддерживающие отношения, возможно, просто не научившись этого делать в своей семье, либо просто не веря в такую возможность, имея разрушительный опыт фрустрации и унижения.

Наркоман — это личность, мечущаяся между полюсами беспомощность — всемогущество, живущая в постоянном страхе унижения, страдающая характерологическим стыдом, избегающая близких отношений как самой большой опасности быть брошенным, униженным, потерявшим самоуважение, и страстно их жаждущая как единственного спасения от собственного одиночества и удовлетворения глубоко фрустрированной потребности в безопасности и принятии. Наркоману присущи ярко выраженные чувства собственного превосходства, требование приоритета собственных желаний и потребностей над потребностями окружающих, стремление к захвату и овладению необходимого объекта во внешнем мире и быстрая потеря интереса к нему, как только объект «сдается», уступит,

позволит в любом смысле овладеть собой, переживания резкого дискомфорта, когда потребности не могут быть удовлетворены немедленно.

С другой стороны — очень высокая чувствительность к возможному отвержению, знаки которого могут выискиваться везде и во всем, гнев, обида в случае обнаружения таких знаков, чувство униженности и стыда, от переживания собственного «несоответствия», непринятие себя, неуверенность в себе, страх, вина, беспомощность, бессилие, слабость, недоверие к людям, переживание окружающего мира как отвергающего и опасного, в котором нет поддержки и понимания проблем химически зависимого человека. Именно эти особенности личности приводят к «закручиванию спирали» употребления: компенсация собственной неуверенности, приобретение раскованности и внутренней свободы, подавление стыда за собственное «несоответствие», гордость за свою внутреннюю силу и исключительность положения в группе, подавление чувства вины за ту боль, которую их употребление приносит близким, свобода от кого бы то ни было и ответственности за свои поступки, бегство от одиночества и бессмысленности своей жизни, страха смерти, презрения и ненависти к себе - полное искажение картины мира и своего истинного места в нем. Его истинное Я, накапливающее все негативные чувства и представления о самом себе, отделено целой стеной прочных защит от ложного Я, воплощенного во «внутреннем наркомане» и реализующего представления о себе «идеальном». Со временем этот разрыв между собой настоящим и ложными представлениями о себе углубляется, страх себя настоящего усиливается. Наркоман становится таким, каким он хочет, чтобы его видели, таким, каким он сам хотел бы быть, наркотик становится универсальной защитой от реальности, способом принять и полюбить себя, утвердить свою силу и власть в мире, оправдать свою позицию крайнего эгоцентризма (из этого видно, что образ самого себя у химически зависимого человека искажен до неузнаваемости).

Обозначим одну из точек зрения на употребление химических веществ, как следствие проявления механизма психологической защиты, направленного не на избегание определенных переживаний, возникающих по мере развития контакта с окружающей средой, а на трансформацию своего восприятия и переживания самой этой среды так, чтобы контакт с ней не вызывал проблем. Проще сказать,

наркоман вообще не вступает в контакт с тем, что вокруг него (кроме вещества, конечно), заранее как бы зная, что оно ему не подходит. И просто уничтожает реальность, заменяя ее другой по своему выбору (чем поддерживает представление о всемогуществе самого себя, а другие и их мнение его абсолютно не беспокоят). Постепенно эта защита превращается в саморазрушительную, причиняя вред, не соизмеримый с выгодой от нее (отношение к веществу всегда амбивалентно, даже у искренне желающих выздоравливать людей. С одной стороны — это способ защитить от опасного мира свою хрупкую, ранимую часть, возможность быть таким, каким хочется быть, успешным, уверенным, принятым другими людьми, и с этим способом жить расставаться совсем не хочется. С другой стороны — это верный путь к гибели, духовной и физической, все большее отдаление от самого себя и других людей. И самая сильная боль связана с обнаружением иллюзорности созданного мира, с необходимостью отказа от этой саморазрушительной фантазии о себе и других, если человек просто собирается жить дальше).

Надо отметить, что по мере употребления наркоман теряет связь со своими собственными чувствами и желаниями, теряет инструмент ориентировки в мире — эмоции, которые подавляются или искажаются веществом, возникают уже часто в форме агрессии и отчаяния в периоды физических «ломок».

Болезнь прогрессирует, и наркоман теряет контроль над всей своей жизнью, его поведение становится не управляемым, он утрачивает способность планировать, ставить цели и следовать им, его собственная жизнь и окружающий мир обесцениваются, все в нем подчиняется веществу, без которого невозможно само его физическое существование.

Еще одной особенностью химически зависимого человека является слабость границ личности. Наркоман плохо различает где, грубо говоря, заканчивается он (в психологическом смысле) и начинается другой человек, у которого есть свои интересы и правила взаимодействия с миром. Не умея поддерживать свои границы, наркоман постоянно нарушает чужие. И это тоже одна из особенностей болезни.

Вот те чувства и ситуация, с которой мы имеем дело в терапевтической работе с наркоманами.

Опыт показывает, что наилучшие результаты дает групповая работа с химически зависимыми людьми, позволяющая обнаружить ресурсы для выздоровления и обучающая «способам обращения» с болезнью.

Каждый человек, решивший бросить употреблять химические вещества, прежде всего сталкивается с фактами существования себя, окружающего мира и каких-то взаимоотношений, которые оказываются совсем другими, чем он их себе представлял. Оказывается, что наркоман не знает ни себя, ни мира, и это познание начинается с обнаружения себя, как живого человека с чувствами, переживаниями, опасениями и узнавания других людей, таких же как он наркоманов, с теми же проблемами, что и у него. Первая радость от собственной «чистоты», просто от того, что эта «чистота» возможна, довольно быстро проходит, когда начинается работа с болезнью и оказывается, что мир состоит из боли, отчаяния, страха и надежды.

Работа с химически зависимыми начинается с признания реальности, понимания того, в какой точке своего существования находится человек сегодня, принятия себя как наркомана, жизнь которого разрушена, неуправляема и погружена в хаос употреблением вещества, перед которым он бессилён, с осознания того факта, что в долгой борьбе, состоящей из попыток бросить употреблять или контролировать употребление, наркоман потерпел поражение, что дальнейшая конкуренция с наркотиком, кто сильнее, кто кого, бессмысленна, наркотик сильнее, и никакая человеческая сила не спасет наркомана, если он снова прикоснется к веществу, изменяющему сознание. Если этот шаг сделан, то решивший выздоравливать наркоман получает внутреннюю возможность обращения за помощью к кому-то, кто есть большее, чем он сам и кому он может доверять, будь то другой человек, группа и Бог, как его понимает выздоравливающий. В любом случае он больше не одинок в своих страхах и отчаянии. В любом случае ему уже нет необходимости выстаивать с миром один на один и поддерживать иллюзию того, что он все может сам. И это начало освобождения, возвращения к людям, поиска себя и своего места в мире (в противоположность поиску подходящего иллюзорного мира для себя).

Обозначим две основные линии психологической работы с наркотически зависимыми лицами. Первая связана с изменением образа себя самим наркоманом, самопринятием, избавлением от

непереносимых чувств вины и стыда, мешающим установлению здоровых, то есть взаимоподдерживающих отношений с окружающими людьми и с самим собой, возможностью безопасного самораскрытия, предъявлением своих истинных переживаний (речь идет о возвращении чувствам вины и стыда их здоровой функции регулятора поведения человека, а не о том, чтобы работать над исключением их из переживаний химически зависимого человека. Здоровые чувства вины и стыда — это сигналы нарушения границ своих собственных или других людей, переживание того, что я делаю нечто, не согласующееся с моими внутренними нормами и правилами, что приводит к потере самоуважения и собственной целостности. Болезненные, мешающие жизни и выздоровлению чувства вины и стыда связаны с устойчивыми, хроническими переживаниями собственной «плохости», никчемности, «конченности», уверенностью химически зависимого, что с ним что-то в корне не так, что его личность ущербна, недостойна человеческого отношения, что все его поступки глубоко отвратительны, им нет оправдания, он заслуживает самого сурового наказания). Здесь необходима группа взаимопомощи, которая даст обратную связь о своем восприятии человека, чувствах к нему, ответит на вопрос наркомана, «Какой я?», даст возможность получить реалистический взгляд на себя со стороны, который при желании и в результате собственной внутренней работы и поддержки терапевта наркоман сможет «сделать своим», что естественным образом приведет к постепенному изменению прежнего образа себя.

Для восстановления самопринятия так же необходима проработка чувства вины перед другими, пересмотр своих ценностей, принятие того, что является действительно значимым и отвержение навязанных извне интроектов, проработка отношений с авторитетными фигурами из прошлого и настоящего, чьи «съеденные, не жуя» взгляды и требования мешают чувствовать себя свободным от обязательств жить так, как хочешь, принятие ответственности за поступки, нарушающие собственные нравственные запреты и нормы, приведшие к потерям для близких, и возмещение ущерба там, где это возможно в любой форме, будь то материальные ценности или искреннее раскаяние, что позволит восстановить собственное душевное равновесие и ценность. Возмещающая ущерб за причиненные лишения в соответствии с собственным нравственным законом, человек естественным образом освобождается от чувства вины, которое в

данном случае является внутренним регулятором поведения, инструментом сохранения целостности переживания себя как личности, способом установления собственных границ и проявлением уважения к границам других людей. Здесь так же необходима группа, так как для наркомана особенно проблематичным являются угроза собственного унижения и переживания вины как свидетельства собственной «плохости».

Чувство вины может быть очень сильным и непереносимым, вплоть до переживания себя как недостойного любого человеческого участия, самоуничужения и беспомощности. Здесь чрезвычайно важна обратная связь от группы, в которой неожиданно для себя человек обнаруживает заботу, уважение, восхищение его мужеством, сожаления о совершенных поступках, а главное прощение от тех членов группы, по отношению к которым те действия, о которых наркоман рассказывал, могли выглядеть как аналог агрессии, пережитой им в жизни от своих реальных партнеров. Более того, у рассказчика появляется возможность прямо сейчас, когда это происходит, что-то сделать для этих членов группы, как-то помочь им пережить боль, вызванную его рассказом и собственными переживаниями. Наркоман получает опыт того, что слабость, которую он ранее считал достойной презрения и отделяющей его от других, на самом деле является силой, проявлением достоинства, вызывает тепло, принятие, чувство близости к людям, в чем он всегда так нуждался, и отсутствие которого компенсировал наркотиком, дающим чувство ложного превосходства.

Ну, и, разумеется, каждый раз, когда наркоман говорит о какой-то своей проблеме, он убеждается, во-первых, что он не одинок, другие переживали такие же трудности, и, во-вторых, что он не исключителен, он просто один из многих и имеет права ровно на столько же любви и ненависти, как и другие, не меньше, но и не больше.

Проработке токсичной, то есть парализующей, лишаящей сил и мотивации на выздоровление, вины помогает и «разделение» человека и болезни, действий, за которые человек сейчас может отвечать и тех, за которые он не может нести ответственность, так как они были совершены в измененном состоянии сознания, а, значит, «не совсем его». Это разделение очень условно и является скорее приемом в работе, поскольку дальнейшее возмещение вреда, нанесенного употреблением другим людям, имеет отношение именно к поведению в

период употребления и, безусловно, те поступки совершал тот же самый человек, который сейчас выздоравливает и глубоко сожалеет о них. Тем не менее, это дает возможность помочь в освобождении от токсичной вины пониманием того, что наркоман не ответственен за проявления своей болезни, имеющей свои законы, не подвластные контролю наркомана, перед которой он бессилён, но он ответственен за свое выздоровление, которое предполагает осознание разрушительного влияния болезни и естественным образом возникающее желание сделать что-то реальное для тех, кому наркоман причинил боль.

Самопринятию мешают и чувства неуверенности в себе, недоверия к людям, опыт бессилия и беспомощности перед наркотиком, отсутствия действенной помощи и сама внутренняя неспособность о ней просить и ее принимать. Группа даёт уникальный опыт поддержки таких же, как и он, людей, прошедших через то же отчаяние и одиночество в своей болезни, признавших себя неспособными справиться с ней в одиночку и объединяющимся для того, чтобы быть «чистыми». Признав свое поражение перед наркотиком, бессилие перед чем-то внешним, что оказывается сильнее самого наркомана, сделав первый шаг в сторону самораскрытия и незащищенности перед другими, человек оказывается способным принять помощь от членов группы, таких же, как и он, приобретает опыт поддержки и заботы о себе со стороны других и сам учится выходить из своей «скорлупы», неожиданно группа даёт осознание того, что одиночество или близость на самом деле вопрос личного выбора.

Второе направление работы — социальная адаптация в самом широком смысле. Она включает следующие моменты:

✓ Овладение принципом «жить сегодняшним днем, здесь-и-теперь», который учит получать удовольствие от настоящего момента, не мучить себя сожалениями о прошлом или тревогами о будущем, просто в данный момент сделать все от себя зависящее для более полного и содержательного проживания текущего дня, оставаясь «чистым».

✓ Понимание сути собственного конфликта с миром, его обусловленности обстоятельствами и личностными особенностями. В чем мир так сильно фрустрирует, какие потребности остаются неудовлетворенными. Сознание своих реальных возможностей и



положения в группе, выход из конфликта «хочу — могу, хочу — имею».

✓ Обучение новым, более продуктивным способам взаимодействия с самим собой, своими чувствами, желаниями и с окружающими людьми, развитие способности к эмпатии и благодарности, удерживанию своей позиции и проявлению уважения к обоснованным требованиям партнера.

✓ Приобретение опыта жизни и взаимодействия в группе на условиях равенства ее членов, способности отсрочивать удовлетворение своих потребностей, когда это необходимо.

✓ Понимание своих потребностей, чего ты сам хочешь от мира и что ты готов для этого сделать, каков будет твой вклад, труд за обретение желаемого.

✓ Сознание собственного одиночества и схожести этих переживаний у разных людей. Способность быть одному, не обобщая свое положение в данный момент до глобальных масштабов с погружением в жалость к себе и беспомощность. Выработка собственных способов выхода из состояния, когда оно становится тягостным и грозит срывом: обращение за помощью и поддержкой, просто обращение к друзьям, в самом широком смысле — поддержание и использование теплых отношений с людьми для самоподдержки, сознание своих способов отвергать помощь, когда ее предлагают, и чувствовать себя несчастным, личные выгоды такого поведения и опасность его для сохранения трезвости. Необходимо научиться переживать потери и расставания, не заглушая в себе боль искусственными способами, а принять их как часть этой жизни, нечто, с чем можно справиться, если не замыкаться в себе и быть готовым попросить о помощи. Опыт таких отношений, начавшийся в группе, постепенно учит доверяться людям, искать опору сначала в них, а потом и в себе самом.

Важнейшим моментом психотерапии наркотической зависимости является построение плана будущего, сознание того, зачем наркоману нужна трезвость, что он станет делать, когда перестанет принимать наркотики, к чему приложит свои силы, в чем будет черпать удовлетворение, что поможет ему сделать свою жизнь осмысленной, что станет для него результатами, которые он сможет ощутить как продукт своей деятельности, свой вклад в жизнь.

Ни разу не было такого, чтобы наркоман переставал употреблять ради своих близких или вообще ради кого-то еще. Психологическая работа в группе направлена на то, чтобы человек понял: больше, чем ему самому, его жизнь никому не может быть нужна. И второе: его жизнь нужна тем, кто сейчас находится рядом с ним, и именно поэтому он сейчас среди них и трезв. Вся та боль, которую переживали его близкие, не заставила его отказаться от употребления, всю свою вину, порожденную их страданиями, он заглушал наркотиками. Его собственные желания и потребности всегда оказывались на первом месте, подпитанные ложным превосходством и умелыми самооправданиями вместе с обвинениями других, а облегчение и радость, которые испытывали близкие, когда он пытался не употреблять, не воодушевляли наркомана на окончательное прекращение приема наркотиков, скорее вызывали раздражение и гнев из-за ущемления его интересов.

Я думаю, что можно говорить о возможности положительного прогноза и устойчивости результата лечения, когда в результате работы наркоману станет достаточной наградой за его неупотребление радость тех, кто больше не мучается рядом с ним, когда наркоман сможет эмпатически воспринять эту радость и пережить как свою собственную, как нечто приятное, явившееся результатом его собственных действий, как восстановление «теплообмена» между ним и жизнью вокруг. Поэтому особенно важна работа в группе, где наркоман учится сопереживать, обнаруживает, что чужая боль отзывается в нем болью, а чужая радость — радостью, учится принимать тепло и помощь от других, узнает, что многое может дать сам.

Еще хочется сказать об основе программы о необходимости признания, что есть сила, более могущественная, чем наркоман, способная привести его к выздоровлению. Обоснование существования этой силы не нуждается в привлечении фигуры Бога. Когда наркоман признает, что он болен и наркотик сильнее его, он тем самым признает, что есть в мире нечто, способное овладеть им и погубить. Нечто, над чем он не властен. По мере продолжения периода трезвости на каждый следующий день, наркоман оказывается перед тем, чего он от себя не ожидал, перед чудом собственной «чистоты», и это дает основание предположить, что помимо наркотика, который сильнее его и убивает,

может быть что-то, тоже более сильное, чем сам наркоман, но «оно» помогает выздороветь.

На самом деле, это чудо — группа выздоравливающих наркоманов, в которой постепенно меняется сама личность больного человека и болезнь перестает владеть им безраздельно. На психологическом уровне, речь идет о потребности любого зависимого человека быть с кем-то, кто спасет и утешит, кто больше его самого и сильнее, кто не покинет, и будет любить вечно. Любить и прощать, помогать и верить в него. Это потребность найти нечто большее, чем ты сам. Именно эту базовую потребность удовлетворяет идея о Боге, как мы его понимаем. Это основа и сердце программы выздоровления, обретение своеобразной опоры в своей слабости и одиночестве, обращение к той части личности наркомана и любого зависимого, которая прячется под слоем защит, под ложным чувством превосходства и независимости, под стремлением получать все и сразу независимо ни от чего и ни от кого. Этот шаг возможен после признания себя больным и беспомощным перед болезнью, то есть готовым смириться и отдаться на волю того, кто сильнее и готов сейчас помочь.

Все вышесказанное ни в коем случае не избавляет от собственной ответственности за свое выздоровление, поэтому в терапевтической работе постоянно делается акцент на то, что Программа помогает и Сила спасает только тогда, когда ты сам прикладываешь огромные усилия и делаешь то, что необходимо. Обещая свое покровительство, возможность, выбор поступать так или иначе Сила оставляет за самим наркоманом, отныне он сам отвечает за свою жизнь, она лишь поддерживает его в стремлении к жизни, помогая делать то, что необходимо, но ничего не делает вместо него, не награждает и не наказывает, а указывает направление движения, ставя перед человеком жизненные задачи, решая которые наркоман выздоравливает. Выздоровление требует больших усилий и мужества, так как впервые человек вместо того, чтобы отворачиваться от своих проблем, должен искать пути их решения, действуя постоянно и целенаправленно. А именно этого опыта у наркомана было очень мало или не было вовсе.

Наркомания — это болезнь общества, а не только его отдельных членов, болезнь семьи и вообще — болезнь отношений. Недаром наркоманы причинами своего употребления (даже не находясь в

«ломках») называют, прежде всего, чувства одиночества, неуверенности и страха. Поэтому очень важна работа с семьей наркомана и с его близкими, перестройка всех его социальных связей.

Сколько бы лет не было наркоману, пришедшему лечиться, его психологическим возрастом считается возраст начала употребления наркотиков. Обычно это подростковый возраст, когда происходит формирование личности человека, происходит процесс личностной идентификации и вопрос «Кто я?» звучит напряженнее вопроса «Какой я?», пробуются новые способы взаимодействия с окружающими, идет перестройка всего внутреннего мира подростка. Трудно переоценить значение чуткости и поддержки от взрослого в этот период. Можно предположить, что будущий наркоман не справился с внутренними и внешними изменениями в своей жизни, не нашел для себя «экологическую нишу» необходимой ему помощи и поддержки, и вынужден был искать любые пути, чтобы справиться с собственной растерянностью и болью. Кстати, именно поэтому наркоманы требуют так много поддержки от группы и терапевта, им надо «добрать» любви и заботы, решиться снова вступить в контакт с миром и просить оттуда помощи, несмотря на все предыдущие разочарования и обиды.

Помимо всего, что уже было сказано о необходимости и влияния группы, хочется сказать еще несколько слов о роли сообщества анонимных наркоманов в выздоровлении. Химической зависимости как проявлению пограничной личностной организации свойственна диффузная идентичность, нечеткость понимания того, кто же я на самом деле, где моя группа людей, с кем бы я мог идентифицироваться. Тем более, что наркоман остается навсегда расщепленным на себя-патологически зависимого и себя-нормального. В каком-то смысле он действительно не такой, как все, в чем-то исключительный, и для сохранения трезвости нельзя забывать, что ты по-прежнему наркоман, что именно с тобой происходили все эти ужасные вещи, хотя и не употребляешь уже давно, и ведешь полноценную жизнь, как многие другие люди. То есть необходимо сохранять идентификацию и с наркоманом, а со временем это может оказаться сложно, так как начинают работать социальные стереотипы уничижительного, пренебрежительного отношения к химически зависимым людям, особенно к наркоманам, что, естественно, неприятно. Кроме того, идентификация с наркоманом — это соотнесение себя с человеком, употребляющим вещества и

испытывающим к ним непреодолимое влечение, а это просто опасно. Анонимное сообщество дает возможность формированию новой идентичности, не противоречивой по своей сути — выздоравливающего наркомана, среди таких же выздоравливающих, чья жизнь принципиально отличается от того, что происходило раньше, наполнена надеждой и смыслом.

Для психолога существует большая опасность поддаться жалости к наркоманам, отношению к ним как к брошенным детям и переоценке собственных возможностей, перекладывании ответственности за их выздоровление на качество своей работы, а конечном счете на себя. В этом случае терапевт попадает в ловушку «спасательства» или созависимости, в которую уже попали близкие наркомана, и которая разрушила, и их собственную жизнь, подчиняя все контролю за употребляющим членом семьи, но и также не давало самому наркоману «заботиться» своими проблемами, прежде всего употреблением веществ. Поступая так же, терапевт «начинает выздоравливать вместо» наркомана, постоянно «кормя» его своими идеями и своей инициативой, что разрушает собственную мотивацию зависимого и повторяет ту систему отношений, которая уже и так была у него всегда. Психотерапевт так же, как и близкие наркомана, не может контролировать его жизнь, чувства, поведение и выздоровление. Для психотерапевта такая позиция чревата разочарованием, шантажом, самообесцениванием, непомерной ответственностью и проигрышем: наркоман, только почувствовав, что кто-то готов отвечать за его жизнь или выход из срыва, не замедлит этим воспользоваться, снова сыграть жертву, используя это как повод для возобновления употребления.

Со стороны наркомана возможна манипуляция своей болезнью как избегание включенности в социальную среду, уход с работы, бросание учебы, самоизоляция. Это путь обратно в одиночество, бессмысленность своего существования, а значит в болезнь. В таких случаях речь может идти о неуверенности, страхе перед самой трезвой жизнью, которые обязательно должны прорабатываться.

Как я уже говорила, в работе наркоманы, как и все зависимые, нуждаются в большом количестве поддержки, принятия, тепла. Это требует очень большого напряжения от терапевта, особенно если идет работа с группой, может истощать и опустошать самого терапевта. Ресурсом здесь, прежде всего, является сама группа. На самом деле фигура терапевта далеко не самая важная в группе химически

зависимых. Каждому члену группы важнее поддержка того, кто его понимает, с кем он может поделиться своими переживаниями, кто может ему помочь, дать просто конкретный совет, рассказать, как это было с ним, с кем он может обнаружить свою схожесть в противовес изоляции, которую наркоман обычно ощущает среди здоровых, снова пережить свое «неодиночество». Все это лучше обеспечивают не психолог-ведущий, а участники группы. Здесь нет смысла «тянуть одеяло на себя». Если, тем не менее, основная работа ведется психологом, который потом чувствует себя совершенно «высосанным», это больше говорит о личных проблемах психолога с его зависимостями. Сама ситуация не предполагает такой включенности и самоистощения ведущего. Разумеется, это легче сказать, чем сделать, особенно, если предположить, что большинство событий происходит не просто так, и что сам факт работы именно с этой группой клиентов, страдающих тяжелой и разрушительной формой зависимости, чрезвычайно трудно поддающейся лечению, требующей много душевных сил и любви, поддержания собственной устойчивости и способности находить и использовать ресурсы своей жизни, сам факт работы именно с этими людьми, не случаен.

Приведем пример работы с притчами по формированию личностного отношения к химическим зависимостям как к болезни.

В классическом понимании притча (*слав.* притѣка — случай, происшествие) — это краткий иносказательный, образный рассказ, часто употребляемый в религиозно-философских учениях для изложения назидательных истин.

Притчу можно сравнить с айсбергом, лишь незначительная часть которого находится на поверхности. Рассмотрим пласты «айсберга притчи»:

1. Функциональный пласт — самый верхний. Это то, что лежит на поверхности, та верхушка, которая видна клиенту (он слышит вашу притчу). Собственно говоря, это знакомство с притчей (услышал, прочитал и т. п.).

2. Физиологический пласт. К нему относятся ваши жесты при рассказывании притчи (передвижение в момент рассказа, поза, движения рук, ладоней и т. п.).

3. Психологический пласт (целевая диагностика). Здесь подразумевается влияние притчи на психику человека (развитие памяти, внимания, мышления, воображения).

4. Личностный пласт — это то, что относится к от-ороченному результату, приводящему к личностному раз-витию того, кто слушает (слышал) притчу. Этот результат проявляется значительно позже знакомства с притчей.

Притча обращалась и продолжает обращаться к абстрактному пространству. Но это абстрактное пространство черпает детали из действительности реальной. Заложённая в притчах мудрость учит нас находить решение проблем, развивает мышление, интуицию и воображение. Одни притчи несут вдохновение, другие побуждают смеяться, третьи заставляют задуматься [45].

Приведем несколько примеров организации психологической работы с притчами.

### **Притча о человеке, построившем дом.**

Жил-был один человек. Он строил себе дом. Он хотел, чтобы дом стал самым удобным, самым теплым, самым красивым в мире.

Основательно принялся строить свой дом человек. Он с любовью выбирал камни и обтесывал их. Строительство шло долго, но постепенно появлялся на свет один из самых красивых домов, которые когда-то существовали в мире.

К нему приходили и просили о помощи, так как весь мир был объят пламенем, люди страдали и умирали. Он всем отказал в защите и заботе, потому что интересовался только домом, а не миром вокруг...

Когда он построил, наконец, свой замечательный дом, то не смог найти планету, где можно было бы жить.

#### **Анализ притчи.**

1. Символы и значения, используемые в притче:

Дом — семья, жизнь, опора, защита...

Камни — правила, законы...

Пламя — войны, беды, несчастья...

2. Ценности (общечеловеческие): дом, семья, милосердие, отзывчивость, помощь ближнему, превосходство мира духовного над материальным...

3. Основная мысль — человек, который живет только для себя, остается одиноким в этом мире...

4. Вопросы и задания учащимся:

1) Чтение притчи учителем (до последнего абзаца).

Как вы думаете, что произойдет дальше?

Понравилась ли вам притча? Что привлекло в ней? Какие чувства она пробудила у вас?

На сколько частей можно разделить данную притчу?

2) Работа в группах (чтение по частям и выполнение заданий).

1 группа: Составить вопросы к первой части повествования.

2 группа: Объяснить выражения: «основательно принялся строить», «с любовью выбирал и обтесывал», «постепенно появился».

3 группа: Составить вопросы к третьей части повествования.

4 группа: Нарисовать дом, построенный человеком, и его самого в конце повествования. Какие чувства вы постараетесь передать в рисунке?

Примерные вопросы учащихся и к учащимся:

- Чего хотел человек, когда мечтал о своем доме? Есть ли что-нибудь плохое в том, о чем он мечтал? Какие чувства он у вас вызывает?

(Ступенька — и человек на вершине, показать (зарисовать) иллюстрацию на доске).

- Как строил свой дом человек? Что означают выражения: «основательно принялся строить», «с любовью выбирал и обтесывал», «постепенно появился».
- Это была трудная работа? Почему же она не утомляет человека? Почему он не бросает эту трудную работу?

(Ступенька ниже)

- Что происходило вокруг человека и его красивого дома? В чем нуждались окружающие люди?
- Как ведет себя человек? Почему он отказывает другим в защите и заботе?
- Можем ли мы по-прежнему восхищаться человеком?
- Какие чувства он у вас вызывает?

(Ступенька ниже)

- Как вы думаете, почему человеку, построившему дом, нет места не только на Земле, но и во всей Вселенной? За что он так страшно наказан?

(Демонстрация рисунков 4 группы учащихся)

- Почему человек, задумавший хорошее дело, оказался в таком ужасном положении? Справедливо ли такое наказание? Какие чувства у вас вызывает этот человек?
- Охарактеризуйте качества человека? («равнодушие», «бессердечие», как вы их понимаете?)



- Что необычного в этом коротком повествовании? Только ли о человеке и строительстве дома оно рассказывает?
- Что такое ДОМ в жизни каждого человека?
- Чего же не хватило человеку, о чем он забыл, строя свой дом?

(Ступенька последняя — вниз)

5. Общее знакомство с жанром притчи. Сравнение с басней.

6. Обобщение. Что помогла понять каждому из вас эта притча? Какова основная мысль притчи?

### **Падишах и сад**

Проезжал однажды падишах мимо сада и увидел за забором старика, сажавшего персиковое дерево.

— Эй, старик, — обратился падишах к садовнику, — твоя жизнь клонится к закату, ты уже не дождешься плодов этого дерева, так к чему же твои заботы?.. Ну знаю, знаю, ты скажешь: «Предки наши трудились для нас, а мы должны трудиться для потомков». Но ответь, есть ли смысл думать о прошлом, которое ушло во тьму, и о будущем, которое ещё не вышло из тьмы? Ведь только настоящее принадлежит нам.

— Тебе ли, властителю, понять садовника! — отвечал старик. — Ты не хочешь вспоминать прошлое — значит, оно у тебя такое, что лучше бы его вовсе не было. Ты не хочешь думать о будущем — значит, ты его боишься. Так что не завидую я твоему настоящему!

#### **Анализ притчи:**

— Как к жизни и времени относится каждый из героев?

— Почему старик-садовник сказал о том, что он не завидует настоящему самого падишаха? (Хотя падишах говорит о том, сегодняшнему поколению принадлежит только настоящее, он не понимает самого главного: настоящее — связующее звено между прошлым и будущим человека)

— Какие символы использовал автор в этой истории?

Сад — жизнь на Земле, закат — время старости, плоды — дела, поступки человека, тьма — пустота, бездна, дерево — человек (древо жизни), старик — мудрец, забор — символ разделения...

«Как мост становится мостом только тогда, когда по нему идут, как золото обретает ценность, только когда его отделяют от земли, как ядрышко ореха можно съесть, только расколов его скорлупу, так и знание, заключённое в символах, может открыться только тогда, когда человек приложит к этому максимальные усилия».

— О каких ценностях поведал автор? (Ценность — жизнь, наполненная делами, трудолюбие, уважение и почитание старшего поколения).

### **Корзину-то возьми**

Состарился отец, ослабел. Жизнь в нем еле теплится. Надоело сыну ухаживать за престарелым отцом, и решил он от него избавиться.

Усадил он отца в корзину и отнес высоко в горы. Отпустил корзину на землю и только собрался уходить, как отец окликнул его:

— Сынок, я не в обиде, что ты принес меня сюда, но корзину-то возьми!

— На что она мне?

— Твоему сыну пригодится, когда он захочет принести тебя сюда...

#### **Анализ притчи**

1. О чем эта притча?
2. О чем забыл сын? (Обязанность «читать отца и мать» не кончается, когда отец и мать стареют)
3. О каком важном законе нравственности напоминает притча?
4. В чем заключается ответственность родителей и детей друг к другу?
5. Чему учит притча?

### **Притча о змее**

Некогда жила змея, голова и хвост которой все время спорили между собой. Голова говорит хвосту: «Меня надо считать старшей. У меня есть глаза, чтобы смотреть, рот, чтобы есть, при движении я впереди остального тела. А ты не имеешь таких достоинств».

В ответ хвост трижды обмотался вокруг дерева. Голова не смогла двигаться в поисках пищи и чуть не умерла от голода. Она сказала хвосту: «Отпусти меня, а я признаю тебя старшим». Хвост, услышав эти слова, тут же отцепился от дерева.

Голова снова говорит хвосту: «Раз ты признан старшим, то посмотрим, как ты пойдешь первым». Хвост отправился вперед, но не сделал и нескольких шагов, как свалился в огненную яму, и змея погибла в огне.

#### **Анализ притчи**

— Определите героев-участников данной притчи; перечислите. А сколько героев?

— О чем спорили Хвост и Голова?

— Кто, на ваш взгляд, прав: хвост или голова?!  
Аргументируйте свою точку зрения.

— Что можно сказать о качествах, ценностях Хвоста и Головы?

— Что в истории вам может показаться странным? (Хвост сделал несколько шагов, а Змея не может шагать) (Змея молчалива).

— Чтобы вы посоветовали Змее, оказавшись рядом?

— В чем заключается смысл притчи? (Жить в согласии).

— Могут ли подобные ситуации быть в жизни?

— Назовите басни, которые можно отнести к данной притче.

— Назовите пословицы и поговорки, подходящие к притче.

— Как бы вы проиллюстрировали данную притчу на листе бумаги?

### **Пчела и трутни (Эзоп)**

— Управы на вас нет, бездельники! — не выдержала как-то рабочая пчела, урезонивая трутней, летавших попусту вокруг улья. — Вам бы только не работать. Постыдились бы! Куда ни глянь, все трудятся, делают запасы впрок. Возьмите, к примеру, крохотного муравья. Мал, да удал. Все лето работает в поте лица, стараясь не упустить ни одного дня. Ведь зима не за горами.

— Нашла кого ставить в пример! — огрызнулся один из трутней, которому очень наскучили наставления пчелы. — Да твой хваленый муравей губит семена каждого урожая. Этот крохобор тащит всякую мелочь в свой муравейник.

Бездельника хлебом не корми, а дай порассуждать, да и в умении очернить других ему не откажешь.

#### **Анализ притчи**

— Кто является героями притчи?

— Как вы поняли, за что рабочая пчела ругает трутней? Как пчела назвала трутней? (Бездельники)

— Назовите в этом слове приставку? Я предлагаю вам посмотреть на слова, в которых мы тоже выделим приставку -без: безденежный, бездомный, беззаботный, безлюдный, безрадостный. Какое значение вносит приставка в слова?

(Отсутствие чего-либо или недостаток).

— Как вы считаете, какая интонация чувствуется в голосе пчелы?

— Перечитайте притчу еще раз. Считаю ли трутни себя бездельниками? Как они пытаются оправдать себя?! (Трутни оговаривают трудолюбивого муравья).

— Символом чего выступает муравей и рабочая пчела; выступают трутни? Кто из них заслуживает нашего уважения? Почему? А откуда берутся трутни?!

— Почему «труд», «трудно» и «трудность» - одного корня?

### **Лист и воробей** (автор С. Шепель)

Жил-Был один листик. Однажды сильный ветер сорвал его с дерева, и он полетел то вверх, то вниз. Маленький воробышек, который в этом году только вылупился, спросил его:

«Почему ты упал с дерева?»

— Я не упал, мне просто надоело висеть на нем — ответил листик.

— А куда ты летишь? — опять спросил любопытный воробей.

— Куда хочу, туда и лечу. Захочу — полечу вверх, захочу — вниз. Я свободный лист, — сказал листик.

Надо сказать, что он был слишком гордый и высокомерный, чтобы признать, что не умеет летать, и что он полностью подчинен внешним влияниям, например, ветру, а, может, он и в действительности так думал.

Когда ветер немного стих и листик упал в ручеек, воробышек вновь спросил его: «А почему ты перестал летать и упал в воду и куда теперь направляешься?»

— Я не упал, — обиженно ответил листик, — мне просто надоело летать и захотелось поплавать, а плыву я, куда захочу, ведь я свободный лист и сам решаю, что мне делать.

— А почему ты не поплывешь в другую сторону? — поинтересовался воробышек.

— Сколько раз тебе можно объяснять, раз я не плыву туда, значит, не хочу, ведь я делаю лишь то, что хочу сам, — раздраженно ответил листик и поплыл дальше по течению.

Через несколько дней воробышек уже научился летать и, совершая свой третий полет, увидел своего старого знакомого листика, но тот так изменился, что птенец не сразу и узнал его.

— Привет, листик, — пропищал он, — как дела? Почему ты пожелтел, кто с тобой это сделал?

— Никто ничего со мной не делал, мне просто захотелось сменить свой цвет, вот я и стал желтым, — ответил листик.

Воробышек поверил листику и после этого случая стал считать листья высшими существами, ибо не мог понять, как можно летать без крыльев и плавать без рук и ног, а уж тем более по своему желанию менять цвет.

Но вот наступила осень, и все чаще и чаще стали слетать с деревьев листья, но воробышек никогда не видел, чтобы они летели против ветра, а когда они попадали в ручей, никто из них не плыл против течения, разве что очень сильный ветер толкал их. И никогда он не видел, чтобы какой-нибудь лист остался зеленым и «захотел» не менять свой цвет. Он повзрослел, приобрел жизненный опыт и вместе с этим изменил свое отношение к листьям, живущим в иллюзии самоуспокоения, что они управляют своей жизнью.

А еще он узнал, что есть другие существа, которые считают себя ни от чего не зависящими — это люди. Их поведение и жизнь в целом зависят от внезапных порывов эмоций, чувств и желаний, которые исходят неизвестно откуда и несут неизвестно куда, и никто, за исключением немногих, не пытается бороться с ними, и есть только единицы, покоровшие их. А еще они считают людей, чей ветер желаний и чувств дует в другом направлении, странными лишь потому, что их несет не в том направлении, что и их.

Он так и не смог понять, почему они так себя ведут. Почему им, таким слабым, но потенциально таким сильным, так нравится утешать себя сказкой о своем всемогуществе вместо того, чтобы пытаться противостоять порывам "ветров» или даже научиться управлять ими. Ведь люди — существа, которым это подвластно, которые сами могут решать, в каком направлении им странствовать по безбрежным водам жизни.

И он решил, что лучше признать, что ветер может снести его и изменить намеченный путь, но иметь возможность противостоять ему, чем говорить, что ветер не властен над тобой, и ты летишь именно туда, куда хочешь, когда в действительности он несет тебя.

### **Змея на шее: притча о смысле жизни**

Некий змеелов подружился с ядовитой змеей и никогда с ней не разлучался; носил её при себе и змея, обвив его шею, всегда там лежала. Он любил поболтать с людьми и сильно на них обижался, видя, что все разбегаются от него кто куда.

— Да, меня никто не понимает! — печалился змеелов, обращаясь к своей любимице.

— Даже поговорить со мной никто не хочет! Значит, люди не умеют любить и относиться друг к другу по-человечески!

Его разговор со змеей услышал один его знакомый и крикнул, отойдя подальше:

— Эй, ты выбрось свою змею и тогда никто НЕ БУДЕТ от тебя убегать! Именно это и будет «по-человечески», с твоей стороны! Тогда ты увидишь, что люди здесь — не причем...

Будь подальше от своих дурных привычек и будешь ближе к счастью, Богу и людям.

### Пьянство

Жил-был один пустынный монах. И вот бес, после многолетней борьбы с ним пообещал ему, что не будет его больше угнетать никакими искушениями, только бы он совершил один какой-либо грех из трех. И предложил следующие три греха: убийство, блуд и пьянство.

— Соверши, — говорил он, — какой-либо один из них: или человека убей, или соблуди, или один раз упейся — и дальше ты пребудешь в мире, и после этого я уже не буду тебя искушать никакими искушениями.

Пустынный же тот подумал про себя так: «Человека убить — страшно, ибо это есть и само по себе большое зло, и заслуживает смертной казни как по божьему суду, так и по гражданскому.

Совершить блуд, стыд, погубить хранимую до того чистоту тела — жаль, и гнусно оскверниться не познавшему еще этой скверны. Упитья же один раз, кажется, небольшой грех, ибо человек скоро протрезвляется сном. Итак, пойду я, упьюсь, чтобы бес больше не угнетал меня, и мирно я буду жить в пустыне». И вот, взяв свое рукоделие, он пошел в город и, продав его, вошел в корчму и упился.

По сатанинскому действию случилось ему беседовать с некоей бесстыдной и прелюбодейной женщиной. Будучи прельщен, он пал с нею. Когда он совершал с ней грех, пришел муж той женщины и, застав грешащего с женой, начал его бить, а он, оправившись, начал драться с тем мужем и, одолев его, убил.

Таким образом, монах СОВЕРШИЛ все три Греха: Блуд и Убийство, начав с пьянства. Каких грехов он трезвый боялся и гнушался, те он смело совершил — через пьянство.

## **Принимай себя**

Однажды король пришел в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашел ее опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашел одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

— Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу — ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

Взгляни на себя. Ты можешь быть только Собой. Невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести, или наоборот — можешь ЗАВЯНУТЬ, если ты — НЕ ПРИНИМАЕШЬ себя и свою жизнь.

## **Не откладывай жизнь на завтра: притча**

Мой друг открыл ящик комода своей жены и достал пакетик, завернутый в шелковую бумагу. Это был не просто какой-то пакетик, а пакетик с бельем. Он выбросил пакетик и взглянул на шёлк и кружева.

- Это я купил ей, когда мы были в первый раз в Нью-Йорке. Это было 8 или 9 лет назад. Она никогда его не носила. Она хотела сохранить его для особого случая. И сейчас, я думаю, пришел тот момент.

Он подошёл к кровати и положил белье к другим вещам, взятым из похоронного бюро. Его жена умерла. Когда он повернулся ко мне, он сказал:

— Ничего не сохраняй для особенного случая; каждый день, который ты проживаешь, это — особенный случай.

Я всё ещё думаю над этими словами... они ИЗМЕНИЛИ мою жизнь. Сегодня я больше читаю и меньше навожу порядка. Я усаживаюсь на веранде и наслаждаюсь видом, не обращая внимания на сорняк в саду. Я провожу больше времени со своей семьей и друзьями, и меньше на работе. Я понял, что жизнь — собрание опыта, которое стоит ценить.

И сейчас я больше ничего не сохраняю: я каждый день пользуюсь своими хрустальными бокалами. Если надо, я надеваю свой новый пиджак, чтобы пойти прогуляться в город. Также мои любимые духи я использую, когда хочу, вместо того, чтобы наносить их только по праздникам. Предложения, например: «Однажды» или «В один из дней», изгнаны из моего словаря. Если это того стоит, я хочу видеть, слышать и делать вещи сейчас и здесь.

Я не совсем уверен, что сделала бы жена моего друга, если бы она знала, что ее не будет завтра. Я думаю, что она позвонила бы семье и близким друзьям. Может, она позвонила бы паре старых друзей, чтобы помириться или извиниться за старые ссоры. Это мелкие несовершенные дела, которые мешали бы мне, если бы я знал, что мои дни сочтены. Меня бы раздражало, если бы я не увидел друзей, с которыми я в один из таких дней должен был связаться.

Раздражало бы, если бы я не написал письма, которые хотел написать в один из этих дней. Раздражало, если бы я не так часто говорил своим близким, как я их сильно люблю.

Сейчас я не откладываю, не сохраняю ничего того, что могло бы принести в нашу жизнь радость и улыбку. Я говорю себе, что день, каждый, как и каждая минута — что-то особенное.

## ПРОБЛЕМА СОЗАВИСИМЫХ

Наряду с проблемой наркомании важно рассмотреть понятие «созависимость».

Созависимый — это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и который полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек может быть ребенком, супругом, родителем, братом или сестрой, клиентом, лучшим другом, он может быть алкоголиком или наркоманом, больным умственно или физически). Это является попыткой обрести уверенность в себе, осознание собственной значимости и попыткой? определения себя как личности [46].

Созависимость является самым распространенным заболеванием. Она приводит к нарушениям на всех уровнях: физическом, эмоциональном, поведенческом, социальном и духовном.



Созависимость лежит в основе всех зависимостей: химической зависимости, зависимости от денег, пищи, работы, секса и т.п.

Существует миф (ложное убеждение), что лишь непосредственное общение с активным алкоголиком или наркоманом может оказать определенное влияние. Однако ни развод, ни расставание, ни даже смерть химически зависимого человека не останавливают развитие созависимости в семье. Отдельно стоит сказать еще об одной группе жертв алкоголизма (и наркомании) — это взрослые дети алкоголиков. Многие из них во взрослой жизни испытывают проблемы, которые являются последствиями прошлого.

Само слово **«созависимость»** состоит из двух частей: зависимость — потеря свободы, рабство; со- что означает «совместный».

Созависимость носит характер заболевания. Это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета.

**Для созависимости характерно:**

1. заблуждения, отрицание, самообман;
2. чрезмерная озабоченность кем-то или чем-то при пренебрежении собой вплоть до полной потери собственного «Я»;
3. компульсивные действия (неосознанное иррациональное поведение, о котором человек может впоследствии сожалеть, но, все же продолжать действовать так же, как бы движимый невидимой внутренней силой);
4. навязчивая потребность совершать определенные действия по отношению к другим людям (опекать, подавлять, возмущаться и т.п.);
5. привычка испытывать одни и те же чувства (жалость к себе, гнев, раздражение и т.п.);
6. «замороженные» чувства и связанные с ними проблемы в общении, интимных отношениях и т.п.;
7. неумение разграничить ответственность за себя и за другого (взрослый отвечает за себя перед другими, созависимый отвечает за других перед другими и перед собой);

8. потеря границ; созависимый позволяет себе вторгаться в чужую жизнь так же, как и другим позволяет вторгаться в свою, решать за себя "что хорошо для него, что плохо";

9. низкая самооценка, граничащая с ненавистью к себе;

10. нарушения здоровья, вызванные постоянным стрессом.

Чтобы понять проблемы созависимых людей, обратимся к терапевтической притче.

Одна женщина ушла в горы и поселилась в пещере с тем, чтобы учиться у мудрого учителя, гуру. Она хотела, по ее словам, изучить все, что только можно было знать. Гуру снабдил ее множеством книг и оставил одну, чтобы она могла их штудировать. Каждое утро гуру навещался в пещеру, чтобы посмотреть, какие успехи делает женщина. У него в руках всегда был тяжелый деревянный посох. Каждое утро он задавал ей один и тот же вопрос «Ну как, ты уже выучила все то, что следует знать?» Каждое утро она давала ему один и тот же ответ. «Нет, — говорила она. — Я еще не выучила всего». После этого гуру бил ее своим посохом по голове.

Весь этот сценарий повторялся несколько месяцев. Однажды гуру вошел в пещеру, задал тот же самый вопрос, услышал тот же самый ответ, поднял свой посох, чтобы ударить ее, как он делал это раньше, но женщина схватила посох, останавливая его намерение. Посох застыл в воздухе.

Женщина со страхом посмотрела на гуру, ожидая упреков. К ее удивлению гуру улыбался. «Я тебя поздравляю, — сказал он. — Ты завершила свое образование. Теперь ты знаешь все, что тебе необходимо знать».

«Как это так?» — спросила женщина.

«Ты поняла, что ты никогда не выучишь все то, что можно знать, — отвечал он. — Но ты выучила самый важный урок: ты теперь знаешь, как воспрепятствовать наступлению боли».

### **Психотерапия созависимости**

Лечение созависимости — длительный процесс, подразумевающий изменения на познавательном, эмоциональном, поведенческом и духовном уровнях. Прежде всего, следует разорвать порочный круг явных либо скрытых враждебных отношений. Полезно научить созависимого нескольким простым приемам, которые можно использовать при общении с наркоманом, чтобы избежать нарастания

агрессии. Во-первых, не следует провоцировать его собственными враждебными поступками и высказываниями; наоборот, следует мобилизовать все свое миролюбие. Во-вторых, если он фиксируется на негативных моментах, не оспаривая этого, обратить его внимание также и на позитивные моменты. В-третьих, дать ему возможность объективно (без критической оценки) увидеть себя сейчас со стороны. И наконец, в-четвертых, переключить его эмоции на не совместимое с агрессией состояние с помощью доброжелательного (не саркастического!) юмора, нежных чувств к любимому ребенку, своей сексуальной привлекательности (разумеется, близость следует отложить, чтобы не подкреплять дисфорию или агрессию).

Когнитивная терапия созависимых личностей учитывает их доминирующие установки:

- 1) я — социально уязвимый, нуждающийся, некомпетентный, слабый, беспомощный;
- 2) они заботятся, поддерживают, компетентны;
- 3) чтобы выжить и быть счастливым, мне нужны другие люди; мне нужна постоянная поддержка и поощрение;
- 4) основной стратегией должно быть установление созависимых отношений.

В. Д. Москаленко применяет программу преодоления созависимости, которая включает в себя компоненты информирования по актуальным проблемам, коммуникативный тренинг, индивидуальную, супружескую и групповую терапию [46].

К. Уилсон и Э. Голдман (1997) для лечения созависимых используют психодраму. Предварительная задача — растопить лед недоверия, свойственный таким больным. Для ее решения вначале применяются простые методы: групповое расслабление, глубокое дыхание, сосредоточенность на своих ощущениях с закрытыми глазами. Затем ведущий задает каждому вопросы о важных людях и событиях в его жизни, важнейших чертах его личности, ведущих интересах и т. п., причем ведущий и сам дает ответы на эти вопросы [47].

На второй стадии терапии проводится работа с базовыми проблемами: способами поведения, усвоенными в детстве и ставшими проблемой во взрослой жизни; отношением к ПАВ; темами доверия, зависимости и контроля; проблемами близости и сексуальности; вопросами установления границ. Применяются техники классической психодрамы.

Третья стадия посвящена проработке достигнутых инсайтов, в ней широко используется ролевой тренинг. При репетиции нового поведения с членами семьи эффективен прием «Зеркало», позволяющий больному увидеть, как он своим привычным поведением сам невольно провоцирует нежелательную реакцию. Для освобождения «затюканного внутреннего Ребенка» помогают упражнения на спонтанность и разыгрывание историй с принятием на себя ролей, нехарактерных в обычной жизни.

В заключительной фазе терапии участники начинают принимать на себя ответственность за собственные решения, обязательства и личностный рост, строят планы на будущее. Используется техника «Волшебная лавка», в которой члены группы могут приобрести качества, необходимые им для изменения своей жизни в обмен на специфические черты созависимых: страх, гнев, безнадежность, отсутствие доверия.

Е.В. Змановская (2003) рекомендует созависимым родителям четко, по пунктам определить обязанности ребенка в семье, передать максимально возможную ответственность за ребенка ему самому. Необходимо создать в семье эмоциональную атмосферу, при которой ребенку хотелось бы больше времени проводить дома. Надо убедить сына или дочь в необходимости специальной помощи, а самим заняться собственной жизнью и жизнью своей семьи [48].

А.Г. Данилин и И.В. Данилина (2001) предлагают родителям подростка-наркомана следующую программу избавления от созависимости.

1. Четко определите обязанности ребенка в семье, поручите ему заботу о младшем ребенке или домашнем животном, не подстраховывайте его в этом.

2. Перестаньте контролировать его общение с друзьями и его расходы, подслушивать его телефонные разговоры, диагностировать его состояние по глазам или венам, требовать от него учиться или работать, снабжать его деньгами, если он тратит их на наркотики, оплачивать его долги.

3. Создайте в семье атмосферу открытых и теплых отношений, без упреков и навязывания своих оценок и мнений, интересно проводите вместе время; в моменты разногласий постарайтесь понять и по возможности разделить точку зрения ребенка. Выражая собственные негативные чувства, начинайте с признания положительного в ребенке, обсуждайте лишь конкретный случай, говорите корректно и закончите разговор дружелюбным конструктивным предложением.

4. Обязательно убедите сына/дочь получить медицинскую помощь; используйте для этого его жалобы на здоровье, страх перед призывом в армию и т. п. [48].

### **Техника «Волшебная лавка»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — развитие саморефлексии и осмысленного отношения к собственным потребностям; переосмысление созависимых отношений и своей роли в них.

Специалист предлагает упражнение, которое дает участникам возможность посмотреть на самих себя, зачитав следующую инструкцию:

«Вы сможете высказать любое желание и, как в сказке, взвесить, чего это желание будет вам стоить.

Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните, выдохните и полностью расслабьтесь.

Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие ароматы ощущаете? Что еще вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелочной лавке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная.

Теперь представьте себе, что я — продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете получить все, чего вы хотите от жизни. Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны отдать что-либо или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Я задам ему только один вопрос: «Что ты отдашь за это?» Он должен решить, готов ли он отдать что-либо, и что именно это будет. Я больше ничего говорить не буду.

## ПРИЕМЛЕМОСТЬ АЛЬТЕРНАТИВ: ОБМЕН ШПРИЦЕВ

Обмен шприцев — практика бесплатной раздачи новых шприцев в специальных пунктах с предоставлением информации о сохранении здоровья, о месте и времени групп взаимопомощи и о существующих программах профилактики ЗППП и употребления ПАВ. К сожалению, не все подобные пункты следуют политике приема старых использованных шприцев, чья утилизация потенциально снижает риск вовлечения в наркопотребления новых лиц и распространения заболеваний наподобие ВИЧ-инфекции [39].

Однако наиболее опасение вызывают прогнозы экспертов, согласно которым Россия с 2020 по 2040 год потратит примерно 3,6 триллиона рублей на содержание потребителей наркотиков в тюрьмах. Перестав лишать свободы таких людей, страна может сэкономить 990 миллиардов рублей. Математика в данном случае простая: содержание одного заключения в тюрьме стоит порядка 600 000 рублей, в то время как заместительная человека обходится меньше, чем в 40 000 рублей. году на заключение одного человека Россия тратила в год порядка 600 000 рублей. При этом стоимость антиретровирусной терапии при ВИЧ в год составляет порядка 110 000 рублей, а заместительной терапии — меньше 40 000 рублей.

В России, например, около 1,8 миллиона потребителей инъекционных наркотиков. 34% из них в определенный момент жизни находились под стражей, и в половине случаев именно из-за покупки и хранения наркотиков в личных целях. Число наркопреступлений, связанных со сбытом и транспортировкой наркотиков существенно снизилось во время пандемии, однако потребителей наркотиков по—прежнему много. Повышенные меры безопасности, связанные с ограничением передвижения, масочным режимом и вакцинацией, отрицательно сказались на всех сферах жизнедеятельности, что для людей слабых, неприспособленных к преодолению трудностей, или обитающих в семьях, проживающих в социально опасном положении, стало настоящей катастрофой. Вынужденное заключение в одном доме со всеми членами семьи на время введения карантина спровоцировало целый ряд преступлений, связанных с домашним насилием или злоупотреблением психоактивных веществ. Тяжелые последствия, вызванные подобными инцидентами, пока еще не были отражены в проводимых профилактических мероприятиях, однако специалист должен учитывать в процессе подготовки, что необходимо вводить отдельные занятия, посвященные проблеме гармонизации психического состояния и снятия скопившегося напряжения.

Отсутствие последствий за употребление или сбыт наркотиков во время пандемии не означает смягчение репрессивной политики, напротив — оно поднимает вопрос о целесообразности данной стратегии поведения. В настоящее время заместительная терапия не является доступной для жителей России, а акции обмена шприцев не получили широкого распространения. В начале 2000-х годов в Иркутской области эти мероприятия были подвержены общественному порицанию, поскольку они способствуют росту числа наркозависимых и не оказывают никакого содействия в снижении страданий среди наркоманов со стажем. Последние видят в обмене шприцами только возможность приобрести новые или запасные бесплатно.

К настоящему времени психоактивные вещества, доставляемые в кровь внутривенно, утратили былую популярность, на смену им пришли другие, более современные, модные, с усиленным воздействием на организм. Толерантность к подобным препаратам среди несовершеннолетних снижается парадоксально быстро.

Специалисты, работающие в рамках массовой профилактики наркомании, не способны обеспечить решение данных проблем, однако цель работы заключается в снижении количеств вовлеченных в потребление ПАВ людей, в частности, несовершеннолетних. Они обязаны освещать последствия потребления или сбыта наркотиков с помощью метафор — своего рода стерилизованных примеров из жизни, позволяющих несовершеннолетним безболезненно оценить личный риск вовлечения в наркозависимость.

### **Упражнение «Ощущение»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — развитие саморефлексии и осмысленного отношения к собственным потребностям.

Материалы: чистые листы бумаги, ручки.

Специалист раздает несовершеннолетним листы бумаги с просьбой поделить их на восемь равных частей (что весьма удобно сделать, предварительно согнув или начертив таблицу). В каждой из ячеек участники должны изобразить свои ощущения, возникающие, когда они испытывают гнев, радость, спокойствие, депрессию, ощущают прилив энергии, находят в себе особую женственность/мужественность, болеют и — последняя, но очень важная ячейка — любое состояние на выбор (тоска, отвращение, зандность и т.п.).

Все рисунки имеют крайне специфичный характер: они не должны содержать никаких картинок или символов (звезды, сердца, молнии, геометрические фигуры и т. п.). В работе разрешено использовать только линии (быстрые, медленные, светлые, темные, гладкие, шероховатые, ломаные, плавные) для описания определенного состояния.

Во время обсуждения в первую очередь внимание обращается на восьмую ячейку: что было изображено в ней, позитивное или негативное состояние. Если второе, то, что послужило основой для выбора? Важно спросить, часто ли несовершеннолетний испытывает такое состояние.

После чего специалист поясняет группе, что теперь они могут «видеть» чувства друг друга и просит описывать рисунки каждого, стараясь при этом угадать, какое из изображенных состояний наиболее близко человеку и почему.

Затем все рисунки складываются на стол рубашкой вверх и перемешиваются. Каждый участник наугад вытягивает лист и пробует «примерить» новые состояния на себя. Необходимо понять, насколько ему комфортно в чужом образе. Также стоит спросить, было ли им приятно «одалживать» свои ощущения кому-то другому, хотели бы они видеть в людях своего эмоционального двойника.

Большинство ответов преимущественно являются отрицательными, поскольку чувства кажутся поношенными и поврежденными.

Это упражнение служит хорошей метафорой для обмена нестерильными шприцами в среде наркоманов, показывая, насколько легко кому-то испачкать то, что вам сейчас дорого, даже если такого намерения изначально не было.

### **Анализ цитат «Шило на мыло»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — развитие критического мышления.

Материалы: чистые листы бумаги, ручки.

Специалист предлагает участникам взять на себя роль экспертов, которые пытаются решить очень важный для человечества вопрос: стоит ли менять шило на мыло? Контекст и этимологию биннома давать не следует, здесь важно отследить ничем не скованную фантазию группы.

Несовершеннолетние делятся на 2-3 команды, каждая из которых получает по одной из следующих цитат:



«Только в бане имеет смысл менять шило на мыло».

Юрий Мелихов

— Он за что сидел-то?

— За кражу... — И Люба беспомощно посмотрела на подругу.

— Шило на мыло, — сказала та. — Пьяницу на вора... Ну и судьбина тебе выпала! Живи одна, Любка. Может, потом путный какой подвернется.

Василий Шукшин — «Калина красная».

«Знали его тогда как менялу: менял шило на мыло. И верно, наберет в сидор ниток, иголок, кружек, ложек, пуговиц, мыла, пряжек, бумажек и обменивает на яйца, масло, хлеб, больше всего на яйца. Известно, магазин не во всякой деревне, и что требуется по хозяйству, не вдруг под руками, а Богодул уж тут, уж стучит: не надо ли этого, того?»

Валентин Григорьевич Распутин — «Прощание с Матерой».

Участники по очереди делятся своими мыслями по поводу выданных им цитат и аргументируют ответы. Специалист задает уточняющие вопросы, задавая беседе темп:

1. Согласны ли вы с утверждением, приведенным в цитате?

2. Что показалось спорным?

3. Каким вам видятся герои прочтенных отрывков?

4. Что, на ваш взгляд, является хорошим примером обмена шило на мыло в реальной жизни? Применимо ли это высказывание к наркомании?

### **Анализ сказки «Кот Васька» (А.Н. Толстой)**

У Васьки-кота поломались от старости зубы, а ловить мышей большой был охотник Васька-кот. Лежит целые дни на теплой печурке и думает — как бы зубы поправить. И надумал, а надумавши, пошел к старой колдунье.

— Бабушка, — замурлыкал кот, — приставь мне зубы, да острые, железные, костяные-то я давно обломал.

— Ладно, — говорит колдунья, — за это отдашь мне то, что поймашь в первый раз.

Поклялся кот, взял железные зубы, побежал домой. Не терпится ему ночью, ходит по комнате, мышей вынюхивает.

Вдруг будто мелькнуло что-то, бросился кот, да, видно, промахнулся. Пошел — опять метнулось.

— Погоди же! — думает кот Васька, остановился, глаза скосил и поворачивается, да вдруг как прыгнет, завертелся волчком и ухватил железными зубами свой хвост.

Откуда ни возьмись, явилась старая колдунья.

— Давай, — говорит, хвост по уговору.

Закурлыкал кот, замыкал, слезами облился. Делать нечего. Отдал хвост. И стал кот — куцый. Лежит целые дни на печурке и думает:

— Пропади они, железные зубы, пропадом!

### **Вопросы для анализа:**

1. Легкомысленные обещания — чем они опасны?
2. Обмен вслепую или «кот в мешке» — краткосрочные и долгосрочные выгоды.
3. Были ли в вашей жизни подобные инциденты и как вы их разрешали.

## МЕТАДОНОВАЯ ТЕРАПИЯ

Европейский центр мониторинга наркотиков и наркомании и Европол отметили, что из-за коронавируса была нарушена логистика поставки ПАВ по всему миру. В странах, где до сих пор активно развиваются программы обмена шприцев, пункты сдачи крови и выдачи новых шприцев стали принимать наркозависимых только на улице. Число сделок в даркнете, в частности, услуг по доставке ПАВ на дом или в специально отведенные места — они же «закладки» — увеличилось настолько, что вместе с ними прямо пропорционально участились случаи привлечения к уголовной ответственности по ст. 228 (за сбыт, хранение и употребление наркотиков) и по ст. 210 (организация преступного сообщества или участие в нем) [49].

Отдельно стоит выделить пострадавших от пандемии бывших наркоманов, проходящих заместительную терапию — это способ лечения опиатной наркомании, получивший широкую поддержку Всемирной организации здравоохранения, Управления ООН по наркотикам и преступности и Объединенной программы ООН по ВИЧ/СПИДу. Репрессивная наркополитика России не поощряет подобные методы помощи наркоманам, однако важно понимать, что «когда человеку, зависимому от опиоидов, предоставляется возможность употреблять легальный наркотический препарат, при этом не инъекционным путем, а путем таблеток или сиропа, то он,

соответственно, уходит от инъекционного потребления, то есть, нет связки с грязными шприцами. Он уходит во многих случаях и от уголовной активности, связанной с поиском денег, или эта активность серьезно снижается. Таким образом, такой человек фактически уходит из криминальной среды».

С одной стороны, выдача метадона существенно изменилась за время пандемии: препарат стал выдаваться раз в две недели, а не ежедневно. С другой стороны, многие наркозависимые лишились своих подработок во время карантинных периодов, что также подталкивало их к переходу на заместительную терапию. А с третьей — все это касалось только потребителей опиатов, у других наркозависимых ситуация сложилась иначе.

Однако страх оказаться без денег и наркотиков многих убедил во время пандемии присоединиться к программам заместительной терапии. Страх перед предстоящей ломкой многих убедил перейти на метадон, но признанные эксперты-наркологи России по-прежнему считают его маскировкой для легализации наркотиков (Э.А. Бабаян).

Отдельной катастрофой для проходящих заместительную терапию лиц стало присоединение Крыма к России, когда почти тысяча людей, получавших метадон, оказались беззащитны перед репрессивной наркополитикой России. Все запасы этого препарата были изъяты и уничтожены, и вопрос о том, что делать с бывшим потребителями, не был решен [50].

Опиоидная заместительная терапия ресоциализирует большое количество людей: переходя с инъекционных наркотиков на специальные «сиропы» и таблетки, они постепенно восстанавливают связи с социумом и, самое главное, укрепляют ранее подорванное здоровье. Со временем, при грамотном психологическом сопровождении бывшего наркомана и соблюдении правил о неупотреблении ПАВ с его стороны, возможен полный отказ от метадона [49].

Программа заместительной терапии направлена на повышение качества жизни и социальной адаптации пациентов с опиоидной зависимостью, снижение частоты и объема употребления нелегальных наркотических средств и психотропных веществ, снижение риска передачи ВИЧ-инфекции, увеличение приверженности к антиретровирусной терапии лиц с положительным ВИЧ-статусом. При плановом выходе пациента из программы под врачебным контролем психосоматического состояния, в течение достаточного периода времени, риски развития синдрома отмены значительно снижаются.

Одним из важнейших изменений становится восстановление нормального функционирования всех психических процессов, в частности, критического мышления в отношении себя. Человек, осознающий свою болезнь и готовый к тому, что лечение будет долгим и сложным, должен проявить высокий уровень саморегуляции для выхода из аддикции. В то же время необходимо поддерживать высокий уровень межличностной коммуникации для сохранения настроенности на обязательное достижение цели — освобождения от наркотиков.

Несовершеннолетним редко удается осознать все вышесказанное в силу отсутствия жизненного опыта и понимания реальных сложностей жизни, с которыми сталкивается каждый взрослый человек. Быстро формирующееся клиповое мышление заставляет их реагировать на яркие, хаотичные образы, поступающие из интернета. Мнения различных блогеров или знаменитостей оказывают реальное воздействие на сознание детей и подростков, и те выхватывают информацию фрагментарно, ориентируясь лишь на ту, что вписывается в их картину мира.

Поэтому к числу безусловных протективных факторов необходимо причислить разбор интернет-дискуссий и просмотр видеороликов, посвященных взаимоотношениям современных звезд с наркотиками. Их авторитет действует на несовершеннолетних почти что первобытно-магическим образом, благодаря чему превентивная работа со стороны специалиста проходит гораздо более эффективно.

Несмотря на широкое распространение синтетических наркотиков, необходимо продолжать вести просветительскую работу, в том числе информируя молодежь о наличии заместительной терапии за рубежом. Подобные темы всегда выводят группу на дискуссию, в ходе которой специалист — за счет диверсионного маневра «а у нас в России этого нет» — сумеет идентифицировать наиболее уязвимых несовершеннолетних, находящихся в группе риска вовлечения в наркозависимость.

### **Дискуссия «Замена объекта»**

Возраст: 14 лет и старше

Цели — развитие критического мышления в отношении лечения наркозависимости.

Материалы: чистые листы бумаги, ручки, распечатки статьи о метадоне.

Специалист предлагает группе ознакомиться с нижеуказанным текстом, отвечает на возможные вопросы и просит представить себя в

роли президента какой—либо страны (на выбор, допустима вымышленная), который прибыл на важные политические дебаты, посвященные борьбе с наркоманией. Цель каждого президента — убедить остальных в своей правоте. Задача — осветить плюсы и минусы заместительной терапии и предложить альтернативные или дополнительные методы по снижению уровня наркозависимых.

«У метадона зловещая репутация. Первое его название «долфин», химическая формула которого попала к американским ученым прямоком из нацистской Германии. Изначально он был разработан для лечения зависимости от морфия, борьбу с которым безрезультативно вел З. Фрейд, предлагавший в качестве альтернативы кокаин, на который со временем подсел сам.

В 1874 году британский химик Олдер Райт опубликовал отчет об экспериментах по производству нового химического соединения, основанного на преобразовании морфина в диацетилморфин. Открытие Райта оставалось без внимания до 1898 года, когда великий немецкий фармацевт Генрих Дрезер заново открыл это химическое соединение и заметил, что оно в 10 раз сильнее морфина и отличается от него, по заявлениям специалистов, отсутствием зависимости и хорошим эффектом.

Героин немедленно начали использовать в качестве обезболивающего и средства для лечения морфинизма, пока через много лет не выяснилось, что он вызывает еще более сильную зависимость, чем морфин. Очередное «решение» этой проблемы пришло вместе с препаратом долфином, открытым в 1944 году в фашистской Германии и названным так в честь Адольфа Гитлера. Правда, после завершения войны название пришлось сменить на метадон.

Активный интерес к этому препарату возник после трагических событий во Франкфурте-на-Майне в 1980-х годах, когда немецкая репрессивная политика против наркомании достигла своего пика. В те годы потребителям наркотиков, которых поймали даже с малыми дозами наркотика, предлагали две альтернативы: лечение абстиненцией или тюремное заключение.

Часто зависимых людей в результате судебных разбирательств отправляли в психиатрические лечебницы. В конце 1980-х более сотни полицейских ежедневно занимались «разгоном торчков». Обыденным было плохое отношение полицейских, насилие в отношении потребителей наркотиков. Наркозависимых рассматривали как «людей без прав».

Однако растущие проблемы в отношении потребления наркотиков, в частности, быстрое распространение ВИЧ-инфекции среди потребителей, сделали очевидным крах политики запрещения наркотиков. Настало время для мер по снижению вреда, наносимому как лично зависимому, так и социуму.

Журналисты до сих пор распространяют теории заговоров о настоящих причинах внедрения метадоновой терапии, а многие врачи устраивают саботаж и отказываются выдавать дозы».

#### **Вопросы для дебатов:**

1. Насколько распространены наркотики в вашей стране? Какие меры уже были приняты?
2. Ваше мнение как политика о заместительной терапии. Ее плюсы и минусы.
3. Нужно ли разработать аналог для снижения числа зависимых от синтетических наркотиков?
4. Наркомания как болезнь: допустимо ли насилие в отношении зависимых.

Наиболее интересные и/или противоречивые точки зрения можно зафиксировать на доске для наглядности и подведения итогов. Важно подчеркнуть, насколько спорной является данная тема в современной профилактике и что для специалиста необходимо услышать мнение самим субъектов превентивных мероприятий.

#### **Упражнение «Письмо инопланетянину»**

Возраст: 14 лет и старше

Цели — формирование эмоционально окрашенного отношения к проблеме наркозависимости.

Материалы: чистые листы бумаги, ручки, фломастеры.

Несовершеннолетние делятся на две группы, одной из которых дается задание написать письмо инопланетянину. Письмо должно быть кратким и содержать в смешной форме информацию, раскрывающую проблему зависимости (например, распространение наркотиков — часть теории всемирного заговора) и запрашивающую помощи с другой планеты. Подростки должны отнестись к заданию с юмором и составить такое письмо, которое заставит других людей смеяться.

Вторая группа, т.е. жители внеземной цивилизации, получив послание, обдумывает его и составляет ответ — в зависимости от своих представлений об инопланетянах. Можно составить холодно-логичное послание, содержащее инструкцию о борьбе с наркотиками, можно отписать вежливое непонимание, можно выразить смех над

«глупыми землянами», а можно ответ в принципе не писать и отдать приказ об экстерминации крайне опасной планеты.

После обмена письмами происходит обсуждение корреспонденции.

1. Было ли достигнуто взаимопонимание?
2. Понятно ли отношение инопланетян к землянам и их зависимостям? Верят ли дети и подростки в подобную версию?
3. Готовы ли они принять помощь с другой планеты, пусть и радикальную?
4. Как, с точки зрения внеземной цивилизации, смотрятся люди? Какие чувства они вызывают и почему?
5. Прозвучал ли вариант аналога заместительной терапии и почему?
6. Какие силы, помимо означенных, могли быть замешаны в данной переписке?

Главная задача этого упражнения — снять возможно возникшее напряжение и побудить несовершеннолетних к осмыслению любой проблемы с нескольких точек зрения.

### **Анализ парадокса Тесея**

Древнегреческий герой Тесей сплавал на Крит и победил там Минотавра. В память об этом благодарные афиняне сохранили его корабль. С годами древесина портилась, и хранитель корабля заменял сгнившие детали новыми. Таким образом, на корабле не осталось ни одной первоначальной детали, что породило известную дискуссию между философами того и более поздних времен: а тот ли это корабль или не тот?

#### **Вопросы для анализа:**

1. Как вы считаете, какой же на самом деле этот корабль?
2. Был ли смысл столь бережно относиться к этому кораблю, помимо благодарности?
3. Почему, на ваш взгляд, его не усовершенствовали, чтобы на нем могли плавать новые герои?
4. Можно ли провести аналогию между этим парадоксом и метадоновой терапией? Изменится ли статус наркомбольного после перехода на метадон?
5. В организме человека также регулярно происходит обновление: выпадают и отрастают заново ресницы и волосы, поврежденная кожа со временем затягивается, раз в 2-3 года обновляются клетки печени, примерно месяц требуется клеткам крови на регенерацию, а отвечающим за процессы обучения клетки

гиппокампа обновляются и того чаще, в зависимости от физической и интеллектуальной активности человека. Можно ли считать парадокс Тесея применимым и к людям?

6. В жанре научной фантастики существует аналог данного парадокса, рассуждающий на тему замены частей тела биоимплантами. Ведутся серьезные споры о том, сколь многое допустимо заменить в собственном теле, чтобы остаться человеком, на каком этапе начинается необратимая киборгизация и можно ли полностью отсечь все человеческое. Что вы об этом думаете?

7. Можно ли провести аналогию между этим парадоксом и переходом на синтетические наркотики? Ответ обоснуйте.

### **Анализ сказки «Подмена»**

Жили-были дед да баба. Бедно они жили. Едва сводили концы с концами. Горько им было сознавать собственную беспомощность. Но поделаться они ничего не могли. Сидели они как-то раз на завалинке и мечтали о сочных калачах.

— Ты бы, старый, хоть невод что ль забросил яще разок, — говорит баба.

— Да, где ж его теперь взять то? — закручинился дед, — мы ж яво яще в прошлом годе заложили.

— А ведь и правда, — пригорюнилась баба, — так хоть бы в лес сходил порылся. Може клад найдешь...

— Так ведь яще в прошлом годе все перерыл, — отвечает дед, — спину надорвал, а кладу нет, как нет.

— Ну, хоть что-нибудь сделай, — помрачнела баба, — а то того и гляди, ноги протянем.

Подумал дед, поразмыслил и пошел напрямиком во дворец.

— Кто таков? — спросил страж.

— Дед из деревни суседней, — отвечал дед.

— Зачем пожаловал? — спросил второй страж.

— К царю-батюшке, — отвечал дед, — в ножки пришел кланяться.

— Ну, проходи, — ответили стражи хором и расхохотались. А старик шустренько так проскочил мимо, пока они отвлеклись и напрямиком в опочивальню царскую. Царь, конечно, еще почивал. А тут дед ввалился и давай поклоны бить да причитать.

— На кого ты нас покидаешь, — выл дед, — кормилец наш. Что мы без тебя делати будем?



Царь с перепугу вскочил и в чем мать родила сиганул в окошко. Там его стража схватила и в темницу сырую кинула. А дед оделся в шмотки царские и на кухню пошел.

Зашел туда такой важный.

— Завтрак подавайте в сей же час, — молвит дед.

Накрыли на стол в тронной комнате.

— Теперь тащите сюда такую—то старуху, — наказывает дед.

Нашли старуху стражи и вмиг к царю доставили. А она деда—то с перепугу не узнала. Удивилась, чего это царь ее за стол усаживает и потчует самыми лучшими яствами. А дед в бороду усмехался.

— Кушай, старая, — говорит, — один раз живем.

Тут—то она и смекнула, кто перед нею. А царь в темнице вопил не своим голосом. Но никто не верил, что он настоящий царь. Ведь его никто уже давно не видел в лицо. Ведь он боялся всех и прятался в своей опочивальне. Стали жить дед с бабой, добра наживать.

Тут и сказке конец, а кто слушал — молодец!

#### **Вопросы для анализа:**

1. В насколько отчаянном положении был дед, чтобы решиться на такую аферу?

2. Что не так с царем, который спрятался от своих подданных в опочивальню?

3. Верно ли поведение бабки? Или она тоже должна была приложить усилия к их обогащению? Что бы вы сделали на ее месте?

4. Оплошность стражей привела к быстрой и ненасильственной смене власти. Будет ли это хорошо для главных героев? А для всего царства в целом?

5. Итоговое мнение — имеет ли смысл в подмене чего—то? Или нужно искать альтернативы?

## ЛЕГКИЕ И ТЯЖЕЛЫЕ НАРКОТИКИ

В настоящее время по-прежнему активно используется деление наркотиков на легкие и тяжелые, хотя, если взглянуть на современные тенденции и биохимическую реакцию организма, гораздо более уместно классифицировать наркотики на естественные и синтетические. Вторые провоцируют более быстрое вовлечение в зависимость и снижают порог толерантности в отношении действия ПАВ. Поэтому в вопросе деления наркотиков по группам необходимо апеллировать к материалам структур, занимающихся профилактикой регулярно: к данным МВД, отчетам ВОЗ, информационным материалам центров профилактики наркомании и т.д.

Для специалиста, работающего в образовательном учреждении, наиболее важным является донесение до аудитории следующего постулата: разделение наркотиков на легкие и тяжелые основано на степени их опасности для здоровья человека.

Главный критерий — способность этих веществ вызывать зависимость. К легким наркотикам относят марихуану, гашиш, мескалин, коноплю, псилоцебин, мефедрон и ЛСД. Зависимость от них развивается более медленными темпами, причем в психологическом ключе: невозможность отказа формируется слабо развитыми компонентами сознания, а не патологиями организма. Передозировка легкими наркотиками практически невозможна, они не становятся причиной смертельных случаев и не являются толчком для насильственных действий над другим человеком.

Тяжелые наркотики — это героин, кокаин, морфин и другие вещества. В последние годы к ним можно причислить некоторые синтетические наркотики, зависимость от которых разворачивается по самым непредсказуемым сценариям. Главная их опасность — сильная зависимость, формирующаяся в короткие сроки. Организму достаточно несколько раз получить дозу этих наркотиков, и он уже не может без них нормально функционировать. Поэтому наркоману, подсевшему на тяжелые наркотики, требуется постоянно увеличивать дозы, что нередко приводит к передозировке и летальным исходам. Если прервать употребление, скажем героина, то возникает ломка или абстинентный синдром в довольно тяжелой форме с сильными мышечными болями, галлюцинациями и другими психоделическими расстройствами. Отдельной статьей значатся серьезные материальные траты: так называемые тяжелые наркотики стоят крайне дорого, отчего многие наркоманы идут на различные преступления, чтобы добыть средства на приобретение ПАВ. Самостоятельно, без медицинского, психолого-психиатрического и наркологического вмешательства, бросить тяжелые наркотики невозможно [51].

Современная профилактика наркомании во многих странах переживает кризис из-за легализации марихуаны, мифы о безвредности и даже полезности которой распространены в молодежной среде. Важно понимать, что в наркологии и юриспруденции марихуана, как и все производные от конопли, считается психоактивным веществом, вызывающим не менее сильный, чем от других наркотиков, синдром отмены. Подсевшие на марихуану люди также испытывают депрессию, раздражительность и даже агрессивность, страдают от нарушения сна и различных галлюцинаций.

Широкое распространение получило не подтвержденное научными исследованиями мнение о том, что сигареты с марихуаной менее вредны, чем содержащие только табак изделия. Согласно научным исследованиям, вещества, выделяющиеся при курении марихуаны, создают нагрузку на легкие в пять раз сильнее, чем обычный табак.

Марихуана, как и табак, способна повредить ДНК человеческих клеток и повысить риск развития онкологических заболеваний. В частности, рак яичек встречается среди поклонников марихуаны на 70 процентов чаще. Кроме того, увлечение марихуаной увеличивает шансы развития психических заболеваний, таких как шизофрения, на 40 процентов. По утверждению главного нарколога Минздрава России Е. Брюна, ей предшествуют различные шизоморфные психозы и параноидные синдромы с бредом преследования [52].

Пандемия COVID-19 спровоцировала ряд новых исследований, проведенных на выборке из 579 тыс. вакцинированных человек, 30 тыс. из которых употребляли психоактивные вещества — табак, алкоголь, марихуану, кокаин, опиоиды. Среди тех, кто не имел зависимости, коронавирусом заразились 3,6%, среди зависимых — 7%. Наиболее высокие риски были у потребителей марихуаны — 7,8%. Таким образом, можно уверенно говорить о том, что систематическое употребление марихуаны отрицательно сказывается на здоровье и снижает иммунитет [53].

В рамках работы с подростками, зачастую имеющих кумиров среди известных музыкантов, рок-сцены в частности, необходимо развенчивать миф о стимулирующей творчество функции наркотиков. Наркотики лишь создают иллюзию улучшения творческих способностей за счет того, что они:

— снижают критичность к собственным действиям и окружающей действительности. Нет критичности — и любое посредственное творение покажется гениальным.

— со временем оказывают тормозящее действие на все познавательные и эмоциональные процессы, из-за чего у наркозависимых отпадает потребность в творчестве, а их мышление сужается до решения одной-единственной проблемы: «Где раздобыть дозу?»

(Здесь важно сделать ремарку, что некоторые стимуляторы, безусловно, подстегивают творческие способности, однако постоянно стимулируемые участки мозга крайне быстро разрушаются, что

приводит к нервному истощению и различным психическим отклонениям).

— снижают уровень природного страха и искажают объективное видение картины мира, из-за чего в свое время был всплеск подростковых суицидов, когда несовершеннолетние, употребив так называемые соли, прыгали из окон, просто—напросто желая полетать как птицы.

— являются доступными и простыми в употреблении (их обычно нюхают, реже курят, разводят в любой жидкости и пьют, и самое страшное — колют в вену), что позволят лицам, причисляющим себя к творческой элите или к некоторым неформальным группам, гораздо чаще устраивать мероприятия, обильно снабженные наркотиками.

У каждого жизненного сценария есть свои контрсценарии, значит, и у каждой зависимости есть своя контрзависимость, блокирующая действие первой. К примеру, творчество можно стимулировать совершенно безопасными методами, которые даже в своем злоупотреблении не разрушат личность человека.

### **Игра «Ассоциации»**

Возраст: 14 лет и старше

Цели — определить отношений участников группы к проблеме с использованием их творческого потенциала.

Материалы: чистые листы бумаги, ручки, фломастеры, доска или флипчарт.

Специалист фиксирует на доске следующие понятия и словосочетания: «зависимость», «негатив», «избегание», «легкие наркотики», «тяжелые наркотики», «самостоятельность», «моя жизнь», «наркомания», «потребление», «запугивание», «творческая личность», «богема».

Специалист просит каждого из участников дать по 2-3 ассоциации на выбранные им ключевые позиции (рекомендуется брать 3-5), а также зафиксировать их на бумаге. После чего специалист просит по кругу называть выбранные ассоциации и фиксирует на доске ответы (без повторов!). Названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины их возникновения.

Специалист дает пояснение, что выбор слов для подбора ассоциаций был обусловлен желанием понять, что в настоящее время побуждает молодежь к творчеству и с помощью чего они могут себя легально стимулировать для создания шедевров. На этом этапе

необходимо уделить несколько минут фиксации наиболее приемлемых для детей и подростков источников вдохновения:

— каждый названный способ записывается на доске

— участники занятия по очереди рассказывают, кто из их знакомых, близких или даже кумиров также мотивирует себя к творчеству.

Не выбиравшие связанные с творчеством слова или словосочетания несовершеннолетние могут попробовать объяснить, почему они не заинтересованы в этой теме и чем они занимают свое свободное время.

### **Упражнение «50 лет спустя»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — снижение интенсивности негативных переживаний для сохранения внутренней гармонии.

Данное упражнение относится к непрямой профилактике наркомании и предлагается для работы с незаинтересованными в проблеме употребления ПАВ группами.

Чтобы снизить интенсивность переживания через НЛП, представьте неприятную ситуацию (человека, место), каким это все будет ... 50 лет спустя.

Взгляд, брошенный на такую «трагедию» из такого далекого будущего, как правило, уменьшает значение и пафос того, что волнует и волнует неприятно.

### **Упражнение «Побег из тюрьмы»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — оказание помощи в преодолении довлеющей силы деструктивных приказаний, запретов и команд, осмысление информации о возможном будущем в качестве наркосбытчика или потребителя.

Специалист просит участников выстроиться в две шеренги лицом друг к другу. Он поясняет, что первая шеренга будет играть преступников, а вторая — их сообщников, которые пришли в тюрьму, чтобы устроить побег.

По условиям задания между обеими группами — звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны «объяснить» преступникам, как

они будут спасать их из тюрьмы (каждый «сообщник» спасает одного «преступника»).

Специалист дает до 5 минут на подготовку планов побегов и около 10 минут на транслирование этого плана «заключенным». После окончания игры «преступники» рассказывают, правильно ли они поняли план побега, получилось бы у них реализовать его и почему, какой бы план побега они предложили сами. «Сообщники» рассказывают о том, как придумали свой план, что бы они сделали в случае непредвиденной ошибки (бросили товарища в тюрьме или довели бы дело до конца), а также могут пояснить, почему они сами не попались.

При наличии времени специалист усложняет задание и делит всех несовершеннолетних на три группы: преступники, сообщники и охранники. Первые две шеренги действуют также, как и раньше, задача охранников — наблюдать за каждой парой и пытаться разгадать план побега. По завершению упражнения собирается обратная связь, в том числе и с охранниками: удалось ли им разгадать планы, как они собираются наказать преступников, будут ли сажать за решетку сообщников и какие меры безопасности примут, чтобы подобные инциденты не повторялись.

### **Анализ притчи о костыле**

Одна девушка мечтала удачно выйти замуж. Так, чтобы муж ее любил и холил, взял на себя все хозяйственные заботы, зарабатывал много денег, занимался детьми и защищал ее от всех невзгод и огорчений. Она так сильно этого хотела, что ее мечту услышал Бог и дал ей именно такого мужа. И она не была разочарована: муж ее любил, баловал, оберегал и защищал, буквально пылинки с нее сдувал и шагу не давал ступить без его опеки.

Но так случилось, что час его смерти случился гораздо раньше, чем она могла предполагать. И осталась она один на один с этим жестоким, непонятным миром, которого она почти и не знала. Ей было совершенно не на кого опереться, и она чувствовала себя все хуже и хуже. И тогда она взмолилась:

— Господи, пожалуйста, верни мне моего мужа, дай мне опору в этой жизни!

— Ничего не поделаешь, его время пришло, и он мне нужен здесь, — ответил Бог. — Теперь тебе придется идти по жизни самостоятельно.

— Но я не могу справиться со всем, что на меня навалилось. Во мне нет душевного равновесия, я растеряна и напугана. Я не могу без него жить, я не знаю, куда мне идти и что делать.

— Может быть, пришла пора этому научиться? Жить, ходить, делать — самой?

— Всегда по правую руку от меня стоял муж, и я опиралась на его крепкое плечо. А теперь там пустота, и я никак не могу обрести равновесие. Верни мне его, верни, верни!

— Я не могу этого сделать. Река Времени течет только в одну сторону, и никогда — вспять. Но я могу дать тебе заменитель того, чем являлся для тебя твой муж.

— Да, пожалуйста! Иначе я просто рухну, рассыплюсь на мелкие кусочки!

И Господь с состраданием подал женщине костыль...

#### **Вопросы для анализа:**

1. Что не так с этой женщиной? Почему она настолько не хотела решать свои проблемы?
2. Поможет ли ей костыль?
3. Что значит самостоятельность и ответственность для таких, как она? Сможет ли она выжить своими силами?
4. Как вы думаете, что происходит в реальной жизни с такими же слабыми людьми и почему?

#### **Анализ притчи о спасении**

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали и его на помощь.

Однако он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги.

— Разве тебе безразлична судьба детей? — крикнули ему вслед спасатели, на что третий путник им ответил:

— Я вижу, что вы вдвоем справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь предотвратить это.

#### **Вопросы для анализа:**

1. Правильно ли поступил третий путник? Поступил бы он также, если бы существовала возможность, что еще один ребенок утонет?
2. Может ли быть так, что причина, по которой тонут дети, вовсе не за поворотом?

3. «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих». Согласны ли вы с этим высказыванием в контексте работы с данной притчей и почему?

4. Касательно профилактики наркомании, к чему ведет эта притча?

### **Анализ притчи о здоровье и счастье**

Поспорили однажды Здоровье и Счастье о том, кто из них важнее.

Счастье

говорит:

— Я важнее!

— Почему?

— Без меня людям плохо. Они всегда ищут меня. Обо мне все только и говорят. Каждый хочет быть счастливым.

— Каждый также хочет быть здоровым.

— Про здоровье мало кто говорит, а вот про счастье все подряд.

— Ты считаешь, что здоровье не нужно людям?

— Счастье важнее! Без него человек не может. Смотри, вон идет мальчик. Давай

у него спросим, что для него главнее — счастье или здоровье?

Они обратились к мальчику.

— Мальчик, что для тебя важнее — счастье или здоровье?

— Конечно же, счастье! — не задумываясь, ответил мальчик.

— Ты счастливый?

— О! Да, я счастливый!

— Вот видишь! — захлопало в ладоши Счастье и подпрыгнуло от радости. — Я же говорю, что счастье главнее.

— А скажи, мальчик, ты здоров? — задало следующий вопрос Здоровье.

— Да, я здоров!

— Везет тебе! — вмешалась в разговор проходившая мимо женщина. — Мне бы твое здоровье, тогда и я была бы счастлива.

#### **Вопросы для анализа:**

1. Все-таки кто является правым — здоровье или счастье?
2. Что для вас в жизни важнее?
3. Готовы ли вы пожертвовать здоровьем, чтобы достичь своей цели?
4. Готовы ли пожертвовать счастьем, чтобы сохранить здоровье?



### Арт-терапевтическое упражнение «Подарок из прошлого»

Цель — определение многомерности внутрисемейных связей и потенциального наличия факторов, способных повлиять на вовлечение в зависимость

Материалы: цветные карандаши, фломастеры, бумага, по возможности наличие спокойного инструментального сопровождения.

Знание истории своей семьи и родственных перипетий свидетельствует о крепком и надежном тыле, защищающем ребенка от легкого вовлечения в процесс потребления наркотиков. Специалист в ходе выполнения упражнения должен соотнести информацию, озвучиваемую аудиторией, с их личным отношением к какому-либо конкретному родственнику, созданию семейного древа в целом и с родительскими установками в отношении предков.

Специалист предлагает изобразить на листе бумаги значимый предмет, ассоциирующийся с прабабушкой, прадедушкой или более дальним родственником, и подготовить его вербальную презентацию. Оцениваются в первую очередь оригинальность и детализация созданного рисунка, выбранные для повествования интонации и объем представленных данных.

Таблица 7.  
Отношение к своему роду

ОТНОШЕНИЕ К ПРЕДКАМ	СЦЕНАРИЙ	ОТНОШЕНИЕ СЕМЬИ К ПРЕДКАМ И К САМОМУ РЕБЕНКУ
Гордость	Идти по стопам предков	1. Произнесение ответа с торжественной интонацией — свидетельство неудач ребенка, использующего информацию о своих предках для оправдания собственного существования, поскольку ему вживлена установка, что ему не дано отличаться. «Мои предки были ирландскими королями» 2. Сослагательное наклонение со ссылкой на родителей и нервные смешки — за этой интонацией почти всегда скрывается внутрисемейное

неблагополучие.

«Мама говорила, что в нашем роду были ирландские короли, ха-ха»

3. Сопоставление себя с предками — реализация жесткой программы родительского воспитания по типу «ты такой же, как и вся твоя семья».

«В нашем роду были ирландские короли, и я должен соответствовать их высокому статусе»

Во всех подобных случаях предок обычно трактуется как семейный героический образец из прошлого, которому можно подражать, но которого нельзя превзойти.

Идеализация

Желание повторить судьбу своих прародителей и опираться на нее с целью коррекции жизненного сценария

Она может быть романтической или парадоксальной. Первая свойственна крепко стоящим на ногах людям, желающим повторить путь предков.

«Моя прабабушка замечательно вышивала крестиком»

Вторая — выбор неудачников, заранее обрекающих себя на поражение.

«Мой прадед был бесстрашным охотником, однако в старости он сдал и предпочитал выбираться в тир»

Соперничество

Невротическое проявление желаний быть сильнее родителей

Проявление странных, фантазмагоричных высказываний в отношении предков с явно выраженным желанием стать равным им, но чтобы обязательно сильнее родителей

Подобные ответы часто

«Вот я женюсь на бабушке!»

Личный опыт

Коррекция сценария благодаря

Разнообразные транзакции между прабабушкой/прадедушкой и ребенком, направленные на укрепление их

Образы предков всегда предстают в более могущественной ипостаси, чем родительские фигуры. В целом, как показывают мифология и практическая деятельность, к прародителям относятся с благоговением или ужасом, тогда как родители вызывают восхищение или страх. Изначальные чувства благоговения и ужаса оказывают влияние на общую картину мира в представлении ребенка на ранних стадиях формирования его сценария.

Профилактическая задача специалиста в данном упражнении заключается в поддержке несовершеннолетних с тяжелыми семейными историями (наследственные заболевания, «семейственная» тяга к психоактивным веществам и т.д.) и помочь реконструировать негативный образ (изменить рисунок, предложив свою или групповую помощь) или же уничтожить его (порвать лист или выбросить его), чтобы визуально снять с ребенка потенциально негативные установки. Необходимо в этом случае убедить аудиторию, что жизненный сценарий всегда может быть трансформирован.

### **Упражнение «Любимая сказка»**

Цели — определение и проработка стратегий поведения в сказочных и реальных ситуациях; помощь в разностороннем понимании участниками сказочных ситуаций и персонажей

Материалы: цветные карандаши, фломастеры, бумага, по возможности наличие спокойного инструментального сопровождения.

Специалист предлагает участникам занятия рассесться поудобнее и вспомнить свою любимую детскую сказку. Некоторым участникам бывает трудно вспомнить названия сказок или вспоминается не одна какая-то сказка, а сборник. В таких случаях можно записать, например, так: «татарские народные сказки» или «сборник английских сказок».

Необходимо организовать небольшое обсуждение на тему важности роли данной сказки для развития личности. Специалист формулирует список вопросов, нацеленных на определение степени осмысленного восприятия сказки в раннем детстве и в более зрелом возрасте.

- Почему тебе нравится именно эта сказка?
- Что в ней казалось тебе особенно привлекательным?
- Примерно в каком возрасте ты познакомился с этой сказкой?
- Перечитывал ли ты эту сказку, став старше?

- Изменилось ли твоё отношение к сказке с возрастом? Если «да», то что именно изменилось?

- Была ли эта сказка экранизирована? Если да, то нравится ли тебе визуальный образ с экрана?

Задача специалиста на данном этапе: понять, как сильно напоминающая о беззаботном детстве сказка опосредует жизненный сценарий. Для этого, помимо предложенных выше вопросов, он может спросить, не сохранилось ли у участников чего—то, напоминающего об этой сказке (старых заметок, рисунков, комментариев близких родственников и т.д.).

Следующий важный вопрос: «Хороший или плохой конец у этой сказки? Аргументируйте свой ответ». Несовершеннолетняя молодежь часто испытывает затруднения при формулировке ответа, которые разрешаются с помощью наводящих вопросов: «Хотел бы ты такого финала для себя или своих близких?», «Как ты думаешь, главные герои будут счастливы в дальнейшей жизни?».

После обсуждения специалист предлагает изобразить с помощью фломастеров и карандашей два самых сильных момента из сказки — тот, что нравится больше всего, и тот, который вызывает отторжение. Интерпретация стиля рисовки (выбранные цвета, чёткость, аккуратность линий и т.д.) остаётся на усмотрение и опыт специалиста [55].

Последующее обсуждение уже проводится с опорой на сделанные рисунки и с учётом комментариев группы. Необходимо понять, чем именно привлекают и отталкивают данные сказки выбранную аудиторию.

Специалист должен поинтересоваться, как часто в своих жизнях участники видят проявления мотивов выбранных ими сказок, конкретных элементов сюжета или появления схожих по характеру персонажей. Он может рассказать о неосознанном влиянии любимых сказок на формирование жизненного сценария. Самый простой пример — упрощение и схематизация сказок в мультипликации Уолта Диснея:

1. Отсутствие баланса. Ранние образы принцесс из мультфильмов постулировали важность таких качеств как кротость, покорность, инфантилизм, акцент делался на обязательном спасении со стороны принцев, чьи характеры долгое время не прописывались. В конце восьмидесятых годов образы героинь становились более раскованными, обрисовывались мужские персонажи, их борьба за счастье становилась совместной, а в мультфильмах современности мужских героев часто сдвигают на задний план, постулируя женские силу, ум, смекалку, отвагу, находчивость. Это не является чем-то

плохим или по умолчанию хорошим — это дань уважения общественным традициям и культуре тех годов, в которые выпускались данные сказки.

2. Отсутствие жестокости. Многие экранизированные сказки изначально содержали большое количество нелицеприятных сцен (например, история, ставшей матерью сказки о Золушке, повествовала изначально о женщине легкого поведения, Русалочка испытывала невероятные страдания во время ходьбы — точно тысяча кинжалов разом врезались в ее ножки, а сон Спящей Красавицы сопровождался насильственными действиями со стороны принца, решившего воспользоваться ее беспомощностью). Они были вырезаны из соображений безопасности: дети не готовы увидеть и осознать подобную жестокость. Однако подобные «выхолощенные» истории не дают реального представления о том, как устроен мир и какие опасности могут в нем поджидать.

3. Обязательный хэппи-энд. В мультипликации Диснея все хорошие персонажи получают награду в конце пути, чтобы жить долго и счастливо. Акцент делается на том, что все плохое осталось позади и дальше все пойдет легко и просто, но разве так бывает в реальной жизни?

Постановка этого вопроса должна обязательно прозвучать в обсуждении. Наверняка у каждого найдется несколько слов о том, как выбранные сказки на них повлияли или как любимые истории детства сформировали отношение к жизни у друзей и подруг.

После чего специалист может перейти к последней части упражнения, связанной с профилактикой употребления психоактивных веществ непосредственно. Он предлагает всем взять в руки рисунки с любимыми элементами сказок, полюбоваться на них напоследок и снова обратиться к карандашам и фломастерам. Теперь необходимо представить, что станет с любимой сказкой — в частности, с самой важной и сокровенной для подростка ее частью — после того, как главный герой оступится и согласится попробовать ПАВ.

На этом этапе необходимо преодолеть сопротивление группы и убедить ее изменить рисунки в соответствии с заданием. Специалист должен незаметно отследить, как сильно изменились цвета на бумаге: стали ли темнее, глуше, ужесточились ли линии и т.д. После чего он проводит повторное обсуждение:

- Кто предлагает герою попробовать наркотики? Почему он соглашается?
- Как сильно изменится его отношение к другим героям? Захочет ли он следовать первоначальной цели?

- Стал ли тебе неприятен ранее любимый подсюжет сказки?

Почему?

- Что, на твой взгляд, может спасти главного героя?

Для установления более доверительного контакта на данном этапе специалист может подключиться к рисованию, изобразив героев своей любимой сказки, изменившихся под действием наркотиков. Он также должен поинтересоваться эмоциональным состоянием группы, спросить, что бы они хотели сделать со своими рисунками (если кто-то желает выбросить — не стоит препятствовать) и, самое главное, изменилось ли теперь отношение к ранее любимой сказке.

После этого специалист подводит итог сделанному упражнению, говоря, что любимые нами в детстве сказки так или иначе отпечатываются в нашей личности, задают какие-то установки, формируют первые ценности и подталкивают к совершению определенных действий. Родители всегда подбирают своим детям проверенные временем и личным опытом истории, в которых нет места для наркотиков, и, повзрослев, эти самые дети сохранили любовь к старым и добрым образам. Напоминающим им, в первую очередь, о беззаботном прошлом. Так почему бы сейчас не накапливать истории — уже из своего личного опыта — для будущего, чтобы обернуться назад с той же теплой ностальгией и без страха о том, что же могло случиться, если бы кто-то стал зависимым от ПАВ.

## ОТНОШЕНИЕ К НАРКОМАНИИ КАК БОЛЕЗНИ: ЦИКЛ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ ИСТОРИЙ О СЛОЖНОСТЯХ ОТКАЗА ОТ НАРКОТИКОВ

Начнем с общего понимания термина «наркомания». Данное понятие происходит от греческого слова и означает «оцепенение безумием». Наркомания — тотальное (то есть затрагивающее все стороны внутреннего мира и отношений с другими людьми) поражение личности, которое в большинстве случаев сопровождается осложнениями со стороны физического здоровья. Это значит, что человек, регулярно принимающий наркотики, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества, становится психически зависимым от наркотических веществ, теряет друзей, потом семью, вовлекается в преступную среду, приносит несчастье себе и окружающим. Все это происходит из-за наркотиков.

«Наркотики» — это вещества (официально, в установленном порядке включенные в список наркотических веществ и наркотических лекарственных средств), оказывающие специфическое воздействие на нервную систему и весь организм человека, способные снижать болевые ощущения (особые состояния наркотического опьянения), а также воздействовать на сознание и т.д. Употребление наркотиков вызывает у человека в короткие сроки формирование жесткой зависимости. Это сказывается на его физическом и психическом самочувствии. Развивается тяжелая болезнь - наркомания.

Существует следующая классификация наркотиков:

- во-первых, это яды растительного происхождения, используемые в чистом виде (марихуана, гашиш, получаемые из индийской конопли; грибы);
- во-вторых, это ядовитые вещества растительного происхождения, подвергаемые химической переработке (гашишное масло, опиум, морфин, героин, кодеин, кокаин, крэк);
- в-третьих, синтетические, то есть искусственно созданные соединения («экстази», ЛСД и др.).

Более подробно о наркотических веществах и их влиянии на организм мы с вами поговорим чуть позже. А теперь давайте вернемся к одному из составляющих наркотической зависимости — зависимости на уровне физиологии.

Физическая зависимость развивается в результате того, что организм «настраивается» на прием наркотиков и включает их в свои биохимические процессы. Т.е. наркотики начинают выполнять функции, которые раньше обеспечивались веществами, производящимися самим организмом. Тело больного, чтобы сэкономить внутренние ресурсы, прекращает или сокращает выработку этих веществ. И сами наркотики также постоянно разрушаются ферментными системами и выводятся через почки, кишечник и легкие. Поэтому люди, употребляющие наркотические вещества, вынуждены периодически их пополнять. В результате физическая зависимость принуждает употреблять наркотики регулярно, без передышки. При этом, если процессы организма «настроились» на прием наркотиков, то при отсутствии последних начинается абстинентный синдром (болезненное состояние), или «ломка».

В состоянии постоянного влечения человек перестает взвешивать аргументы «за» и «против», потому что все его

стремления, действия, поступки направлены на поиск и прием наркотика, а в дальнейшем — на преодоление препятствий к этому. Вот тогда вся жизнь человека, употребляющего наркотики, будет напоминать бег по кругу: найти деньги, достать наркотик, употребить его, на какое-то время почувствовать себя «нормально», опять искать деньги и т.д. В результате — круг замкнулся. Между этими действиями наступает абстинентный синдром.

Абстинентный синдром — это состояние психологических и физических нарушений, которые развиваются после резкого прекращения употребления наркотического вещества. Он является показателем сформировавшейся физической и психической зависимости от наркотика. Абстиненция развивается из-за того, что организм зависимого человека не может уже функционировать без наркотика. А он в свою очередь воспринимается как жизненная необходимость. Проявления абстинентного состояния будут разными для каждого вида наркотической зависимости. Но при этом он всегда включает:

1. Изменение толерантности. Толерантность (снижение реакции на воздействие дозы наркотического вещества) — это физиологическая способность организма переносить воздействие определенных доз наркотика. При переходе к регулярному приему переносимость наркотика возрастает. С развитием болезни привычная доза перестает вызывать желаемый эффект (эйфорию) и потребитель переходит на все большие и большие количества наркотика. Возможно сочетание нескольких наркотических препаратов (и тогда речь пойдет о полинаркомании). Организм наркомана приспосабливается к смертельным для здорового человека дозам наркотика, а это, в свою очередь, приводит к исчезновению защитных реакций при передозировке;

2. Передозировка. Защитные реакции организма, такие как тошнота, рвота, кожный зуд, обильный пот, икота, слюнотечение, резь в глазах — это сигналы тревоги организма, которые возникают тогда, когда доза наркотика превысила безопасный предел. При переходе потребителя на регулярное введение наркотика защитные реакции исчезают из-за того, что организм приспособился к наркотику;

3. Изменение формы потребления. Например, человек употреблял снотворные препараты с целью нормализации сна,



впоследствии он начинает употреблять снотворное для достижения состояния опьянения. Это, что касается физической зависимости.

Но есть ведь еще и психологический аспект зависимого поведения. Он связан с постоянными воспоминаниями о пережитой в первый раз эйфории. Даже если человек не имеет физической зависимости, но он окажется рядом с наркотиками, то эти воспоминания заставят его вновь принять наркотик, чтобы снова попытаться пережить состояния необъективной беспечности. Самое главное заключается в том, что психическая зависимость наступает раньше физической. А сама психическая зависимость — это первая стадия наркомании. Испытав состояние повышенного настроения, благодушия, радости однажды, человек хочет испытывать его снова и снова, забывая при этом, об обстоятельствах, которые вызвали данные состояния. В результате у него развивается пагубное пристрастие. При повторных приемах наркотика защитная реакция постепенно слабеет. Затем наркотическое состояние становится для человека потребностью — без него он уже не может обходиться. Развивается навязчивое влечение к наркотику.

Состояние психической зависимости проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. При этом на определенном этапе наркотизации человек еще сохраняет способность контролировать употребление наркотических веществ, он еще может выбирать, в каких ситуациях и в какой момент можно принять наркотик. И это ложная возможность контролировать прием наркотика создает у потребителя иллюзию того, что наркотическое вещество все еще не влияет на его жизнь, и он сможет в любой момент прекратить его употребление. К большому сожалению, это не так! В период психической зависимости наркоманы склонны искать себе подобных, быстро группироваться в «клубы» со своими «уставами» и лидерами, они сообща добывают на «черном рынке» наркотики, сообща их употребляют, ищут новых потребителей. А это, в свою очередь, происходит благодаря применению форм давления на ближайшее окружение. Давайте посмотрим, как это происходит.

В повседневной жизни мы часто замечаем, что испытываем на себе влияние окружающей среды и других людей: изменяем свое поведение, подражая; уступаем давлению других, отказываясь от своей позиции; следуем за другими, учитываем их мнение при принятии

решений, хотя внутренне этому сопротивляемся. Одним словом, ведем себя не так, как вели бы себя наедине с собой. Это говорит о том, что мы испытываем на себе формы давления, одной из которых является манипуляция.

Манипуляция представляет собой скрытое психологическое воздействие, которое, создавая иллюзии у человека, вызывает у него намерения, не совпадающие с его действительными желаниями. После такого воздействия человек уверен, что он самостоятельно принимает решения и действует в соответствии со своими желаниями, хотя это не так. На самом деле это лишь иллюзия самостоятельности. Желания уже сформированы другим субъектом. Таким образом, манипуляция выступает в качестве механизма формирования деструктивной (т.е. саморазрушающей) зависимости личности от кого-либо или чего-либо.

Осуществляется манипуляция через создание у людей определенных иллюзий об окружающей действительности или о себе. Если вы видите людей, которые создают такие иллюзии, значит, они манипулируют. Рассмотрим наиболее часто встречаемый пример манипуляции — реклама и кинематограф. Благодаря скрытому воздействию на подсознание зрителей, формируются потребности, далекие от актуальных. Так, например, пиво и сигареты не являются потребностью подростка, но он пробует их исключительно благодаря внушению, вызванному скрытым психологическим воздействием рекламы, теле- и кинофильмов. Это уже есть деструктивная зависимость. Следовательно, манипуляция со стороны СМИ выступает в качестве некоего посыла к деструктивной зависимости от алкоголя, пива, наркотиков и табака.

В целом процесс формирования деструктивной зависимости личности подчиняется универсальному принципу иллюзионизма. Рассмотрим данный принцип на примере иллюзионизма фокусника. Он включает в себя три основных этапа [65].

Первый этап — пальмировка (пальмировать — прятать в ладони). На данном этапе происходит следующее: подготовка маскирующего фона; подготовка и маскировка «сюрприза», который должен поразить зрителей; исследование зрителей, вводимых в заблуждение. Именно на этом этапе иллюзионист-манипулятор выбирает окончательный алгоритм своих действий, изучая зрителей как мишеней воздействия, а именно их желание обманываться.

Второй этап — пассировка или манипуляция. Это сам процесс введения в заблуждение, представляющий собой обманные движения и пасы (пассировать — значит создавать иллюзию пустых рук и перемещения предмета из одной руки в другую). Иными словами, это отвлекающие, блуждающие действия руками, телом, глазами. Далее следуют действия, направленные на вхождение в доверие. Данные действия разработаны и реализуются по определенному сценарию (например, иллюзионист может дать проверить свой реквизит зрителям, чтобы они убедились, что в нем нет никакого секрета). На самом деле пассировка является манипуляцией, представляющей собой вид скрытого психологического воздействия, которое ведет к возбуждению зрителей, потери их бдительности.

Третий этап — шанжировка. На этом этапе происходит замена одного предмета другим. В результате чего иллюзионист отмечает, что фокус удался.

Тот же самый принцип иллюзионизма использует наркоманипулятор с будущей жертвой, из которой он хочет сделать наркозависимую марионетку.

В этом случае пальмировка представляет собой подготовительный этап перед началом воздействия наркоманипулятора на будущую жертву. В большинстве случаев пальмировка включает в себя:

- создание соответствующих условий для более эффективного воздействия на жертву;

- разведку и психодиагностику, проводимые для более правильного воздействия на жертву (изучение ее интересов, потребностей, психологических характеристик);

- выбор методов и алгоритмов воздействия (определение «слабых» мест жертвы), последовательности действий;

- сокрытие воздействия.

Для наркоманипулятора важны условия, в зависимости от которых будут варьироваться его действия. Они включают в себя: место общения (на дискотеке, природе и т.д.), воздействующие запахи, интерьер, располагающий к иллюзиям и т.п.

Наркоманипулятор создает и культурный фон общения. Он учитывает язык, национальные традиции, культурные нормы, стереотипы восприятия, предрассудки.

Наконец, он формирует групповой контекст — совокупность интересов, объединяющих собравшихся людей, сообщество уже потребляющих наркотики и новичков.

Вполне очевидно, что жертвы обычно не догадываются о заранее создаваемых условиях атмосферы наркосборища. Так, в группе всегда будут подставные лица, которые играют роль счастливого наркомана, тем самым помогают наркоманипулятору.

Мы уже отметили, что наркоманипулятор проводит своеобразный этап психодиагностики с целью выбора «слабых» мест жертвы, алгоритмов и методов воздействия. Такая психодиагностика протекает как скрыто (замаскировано), так и явно. Если в процессе диагностики не обнаружены «слабые» места, то манипулятор начинает самостоятельно формировать такие «мишени». Рассмотрим наиболее «слабые» места будущей жертвы:

1. регуляторы и побудители активности — целевые, оценочные, смысловые, мировоззренческие и т.д.;

2. когнитивные (информационные) структуры - знания о людях, об определенной информации и др.;

3. психологические состояния — эмоциональность, тревожность, внушаемость и др.;

4. психофизиологические структуры — мозг, организм. Воздействие на них производится чаще всего психохимическим (алкоголь, транквилизаторы и др.), психофизиологическим (например, стресс, вызванный совершением противозаконного поступка), физическим способами (угроза, физическое насилие и др.).

Следующая форма давления в системе действий наркоманипулятора связана с пассивацией или манипуляцией. На этом этапе устанавливается контакт, формируется доверие к себе. Особое место занимает целенаправленное преобразование информации, т.е. происходит формирование положительных информационных и психофизических иллюзий. Так, контакты включают в себя телесный (прикасание), сенсорный (слуховой, зрительный и т.д.), эмоциональный (сопереживание, эмоциональное одобрение и т.д.), личностный, духовный (общность мыслей, ценностей) уровни взаимодействия. Заканчивается данный этап - предложением бесплатной пробы наркотического вещества.

Третий этап манипулятивного давления связан с шанжировкой. Это заключительный этап наркоманипуляции, когда жертва

оказывается в наркотической зависимости, формируется психологическая и физиологическая зависимости. На этом этапе заканчивается манипуляция и начинается эксплуатация жертвы, вовлечение ее в криминальные действия. В результате происходит «смена» ролей и жертва осознает, что стала объектом обмана и манипуляции.

Рассмотрим данные этапы на достаточно типичном примере наркоманипуляции. Молодой человек, страдающий наркоманией (наркоманипулятор), испытывает постоянную нехватку денег на покупку наркотика. Он обращает внимание на то, что в его группе есть юноша или девушка из состоятельной семьи, с которым никто не дружит и у которого часто бывает плохое настроение (эти данные получены в результате «разведки» и психодиагностики). Это будут те «слабые» места, на которые и будет воздействовать наркоманипулятор. Наркоман начинает дружить с будущей жертвой (скрытое воздействие), заинтересовывает его философией буддизма, мечтой о нирване, т.е. создает соответствующий фон для более эффективного воздействия на личность жертвы. Наркоманипулятор просвещает, как можно расслабиться с помощью пива. Жертва принимает данную информацию и начинает применять ее. Возникает некое подобие дружбы между молодыми людьми, установлен эмоциональный, личностный и духовный контакты. Наркоман заслужил большое доверие жертвы (пассировка) и предложил ей, как бы в награду, принять наркотическое средство. Жертва не отказалась. Когда иссякают все домашние ресурсы жертвы, наркоманипулятор перестает дружить с ним. Жертва столкнулась с жестокой реальностью, узнав истинную цену этой «дружбы» (шанжировка). Манипулирование закончилось, началась открытая эксплуатация жертвы.

Процесс группового давления с помощью разного рода манипуляций является другой формой влияния на личность. Начнем с того, что приведем пример наиболее типичных ситуаций, которые иллюстрируют данный феномен. Например, члены учебной группы решили уйти с занятий, но несколько человек — это делать не хотят, и на них начинают давить одноклассники, желающие «сбежать»: «Ты будешь предателем!», «Ты боишься!», «Ты — маменький сынок!». Это достаточно агрессивный вариант давления. Часто в таких случаях используется просьба: «Мы всегда все делали вместе!», «Не отрывайся от общества!». Особенно усердствуют в уговорах и провокациях те

члены группы, которые чувствуют себя в группе менее уверенно и тем самым пытаются, с одной стороны, продемонстрировать преданность группе, с другой — подстегнуть самих себя на несправедливое общее дело. Многие ощущают себя в таком случае в тупике, и как результат — подавленное состояние и абсолютная беспомощность.

Чтобы авторитет не оказал влияние, нужно уметь противостоять групповому давлению. Одной из эффективных стратегий выступает стратегия формирования уверенности в себе. Убедительно причину неуверенности в себе показали психологи А.Бандура (теория социального научения) и М.Селигман (теория «выученной беспомощности»).

С позиций первого подхода, репертуар навыков уверенного или неуверенного поведения возникает как результат копирования ребенком тех стереотипов поведения, которые он имеет возможность наблюдать. С других позиций, «выученная беспомощность» и ее возникновение объясняются преимущественно как недостаток веры в эффективность собственных действий. Негативные оценки, критика, неуспех порождают переживания, сомнения, тревогу у подростков, и одним из способов повышения самооценки являются заменяющие действия с сигаретой или наркотиком.

Таким образом, и педагогам, и учащимся необходимо научиться распознавать структуру иллюзионизма и манипуляции в различных деятельности, особенно в тех, которые ведут к деструктивной зависимости и негативным последствиям. Манипуляция и зависимость в случае наркомании являются этапами организованного иллюзионизма. Вот таким образом наркоман «со стажем» затягивает в свои сети новичков. Если же он решает бросить наркотики, то ему сложно, во-первых, разорвать прежние связи, во-вторых, справиться с абстинентным синдромом.

Люди, страдающие наркоманией, долгое время не обращаются к врачу. В больницу они попадают в состоянии сильного отравления ядами (передозировки) или в состоянии сильной «ломки», когда больного «трясет» так, что он уже не может ничего скрыть. Но без помощи врачей от страшной зависимости избавиться нельзя. Иногда и помощь приходит поздно.

Как результат — жизнь, похожая на ад, и смерть в расцвете лет — вот цена любопытства, риска и ложной романтики! Подумайте!

Часто в реальной жизни нас с вами сопровождают определенные мифы и легенды. Не обошла определенных мифов и проблема наркомании. Давайте сейчас посмотрим критично на некоторые из них.

Таблица 8.

Мифы о наркотиках и аргументы против

МИФЫ	АРГУМЕНТЫ
Наркотики — это модно.	Мода прошла — смерть пришла.
Небольшая доза наркотика не приведет к летальному исходу	Сразу не убьет, но от этого не становится менее ядовитой! Просто этот яд будет разрушать организм постепенно.
Наркотики употребляют в основном сильные и талантливые люди	Все они очень скоро деградировали и многие раньше времени ушли из жизни.
Наркотик делает человека свободным	Да, наркоманы абсолютно свободны, но только от всех радостей жизни.
От наркотика, если захочешь, всегда можно отказаться	Отказаться можно только один раз — первый, если осталась еще воля.
Наркотики избавляют от обыденной жизни.	Да, но, к сожалению, избавляют вместе с жизнью.
Наркотики помогают решать жизненные проблемы.	Решение будет однодневным, а под час одномоментным.
В жизни надо все попробовать, даже наркотик.	Да, попробовав наркотик, ты расплачиваешься самой жизнью, лишаясь себя всех других удовольствий.
Если легализовать наркотики, это снимет уровень преступности и наркотизации.	Швеция в 1965-67 годах легализовала некоторые виды наркотиков, что привело к росту преступности, наркотизации, росту смертности от передозировок. Показатели выросли в 2 раза. На Аляске, в Голландии и Англии после непродолжительного периода легализации введен полный запрет.
Наркомания - не болезнь.	Наркоман серьезно больной человек, который нуждается в длительной медицинской и психологической помощи, а

	до 90% наркоманов - погибают.
Есть люди, которые употребляют наркотики и живут в свое удовольствие.	Наркоман живет в среднем 3-4,5 года с начала употребления наркотиков, живет в страшных мучениях с целью «Найти дозу и забыться»
«Легкие» наркотики безвредны для здоровья.	<p>Содержание ядов на один грамм веса в «легких» наркотиках меньше, чем содержание ядов на один грамм в «тяжелых» наркотиках. Но меньшее количество яда не отменяет процесс отравления организма.</p> <p>Накопление ядов в организме происходит медленно и незаметно. У человека постепенно ухудшается память, мыслительные способности, он впадает в апатию, затем становится раздражительным и агрессивным. Появляется чувство панического страха.</p> <p>90 процентов наркоманов начинали с «легких» наркотиков.</p>
С первого раза не возникает зависимости?	<p>Существует распространенное убеждение: наркотики — это удовольствие, которое запрещается зря, потому что только дураки «садутся на систему» (то есть попадают в зависимость).</p> <p>Человек, как правило, сам не замечает, как редкие дозы «удовольствия» переходят в наркотическую зависимость. Что с ним происходит дальше, всем уже известно: физическая и нравственная деградация, финансовые проблемы, мошенничество или воровство, тюрьма... или смерть.</p>

А теперь давай посмотрим на то, что ждет тебя впереди, если наши доводы тебя не убедили.

**ВПЕРЕДИ:**

- Мнимый кайф, а затем «зомби», психическая неполноценность;



- Зависимость;
- Страх и презрение близких, брезгливость знакомых;
- Обнищание и разорение семьи;
- Ломка (агрессия, желание свести счеты с жизнью) боли, сильнейшие боли;
- Больница, СПИД, гепатит;
- Преждевременное старение и инвалидность и смерть;
- Психическое уродство (это будешь уже не ты);
- Медленная и мучительная смерть в одиночестве;
- Твоя беда принесет прибыль и красивую жизнь наркодельцам;
- Ты никогда не сможешь иметь хорошую семью, детей;
- Постоянное раскаяние о первой дозе.

*Что ты можешь сделать в таком случае?*

- Реши для себя раз и навсегда, будут ли в твоей жизни наркотики.
  - Научись отказываться от того, что тебе не нужно.
  - Подумай о том, как ты поступишь, когда тебя будут уговаривать попробовать наркотик.
  - Подумай, кто тебе может реально помочь.
  - И если вдруг тебе настоятельно предлагают попробовать, обещая, что это классно, попытайся, на предложение как бы шутливо, но прямо в глаза, сказать магические слова «А зачем мне это надо!»
- Повторив это трижды, ты увидишь, что от тебя отстанут.

А теперь обрати внимание на свое будущее без наркотиков:

- счастливая семейная жизнь;
- профессиональный рост;
- друзья и интересные встречи;
- здоровые дети;
- увлекательные путешествия;
- самодостаточность;
- постоянная поддержка близких и любимых людей.

## СОПУТСТВУЮЩИЕ НАРУШЕНИЯ В ПСИХИКЕ ЗАВИСИМОГО ОТ НАРКОТИКА ЧЕЛОВЕКА

Любое поведение, характеризующееся признаками зависимости, имеет внутреннее происхождение. Индивид становится зависимым от

чего-либо или кого-либо не в силу давления или принуждения извне, а из-за готовности подчиняться. В этом отношении и химические зависимости (алкоголизм, наркомания, токсикомания, никотинизм), и игровые зависимости (гемблинг, интернет-зависимость), и сексуальные девиации, и зависимость от пищи, и фанатизм имеют сходные корни. Все они базируются на индивидуально-личностных качествах человека. То есть можно с высокой вероятностью предполагать, что зависимая личность, сформированная в процессе социализации, даже без внешнего инициирования способна легко найти себе в окружающем мире «подходящий» объект или субъект зависимости.

Подавляющее большинство специалистов, изучающих наркоманию, алкоголизм, никотинизм и иные формы зависимого поведения, сходятся во мнении, что в основе подобного поведения лежат доболлезненные (предпатологические) личностные особенности, в силу чего у индивида и сформировалась зависимость. Однако список значимых личностных особенностей настолько широк (а иногда и противоречив), что затруднительно выделить существенных характеристик человека, склонного к зависимому поведению.

Наиболее часто упоминается такая характеристика, как инфантильность, или психический инфантилизм. Считается, что именно эта особенность наиболее часто лежит в основе формирования зависимого поведения. Во-первых, потому что именно в детстве и юности (а «инфантильность» и означает «детскость») преимущественно возникают зависимости, во-вторых, потому что гармоничный взрослый человек стремится к независимости и свободе.

Зависимой личности в высшей степени присуща внушаемость. Под внушаемостью понимается легкость усвоения человеком внешних по отношению к нему побуждений, стремлений, желаний, установок, оценок, форм и стилей поведения, повышенная восприимчивость к психическому воздействию со стороны другого лица (лиц) без критического осмысления реальности и стремления противостоять этому воздействию. Считается, что при этом многое из происходящего принимается на веру, глубоко не анализируется и не подвергается пристрастному осмыслению. В.М. Бехтерев полагал, что внушение входит в сознание человека не с парадного входа, а как бы с заднего крыльца, минуя сторожа — критику.

Одной из важных характеристик зависимой личности считается неспособность в полной мере и адекватно планировать и прогнозировать будущее. Известно, что для людей с личностными расстройствами и девиациями типично прямое следование случайно возникшей ситуации под непосредственным влиянием внешних условий, без учета соответствующего вероятностного прогноза. В определенных ситуациях у

таких людей может проявляться интеллектуальная недостаточность в виде своеобразной не критичности, склонности к поступкам без понимания путей и средств, ведущих к их результативности. И все это при полном отсутствии какого-либо понимания своей недостаточности, несмотря на печальный жизненный опыт. Эта недостаточность обнаруживается не в связи с утратой знаний, снижением способности к усвоению нового, а из-за отсутствия должного учета прошлого, надлежащего прогнозирования на будущее, осмысления и предвидения последствий сделанного. Индивид с зависимыми формами поведения, как правило, либо не склонен прогнозировать и планировать собственное будущее, либо ориентирован лишь на успех — положительный для него исход событий. Так, наркозависимый живет сегодняшним днем, минутой. Его не страшит состояние, которое может развиться после употребления наркотика. Его ничему не учит прошлый (собственный или чужой) опыт. Он не способен или не желает в полном объеме представить свое будущее.

Еще одна характеристика зависимой личности — ригидность, под которой понимается негибкость, тугоподвижность всей психической деятельности, и в частности, установок, экспектаций (ожиданий), стилей поведения, осмысления действительности. По мнению Г.В. Залевского, психическая ригидность включает в себя склонность к широкому спектру фиксированных форм поведения и неспособность при объективной необходимости изменить мнение, отношение, установку, мотивы, модус переживания [55].

В структуру зависимой личности входят характеристики наивности, простодушия, непосредственности — базовые для формирования свойств внушаемости. Под наивностью понимается неопытность и неосведомленность. Человек, склонный к наркозависимости, часто не имеет всей полноты информации о том, каковы реальные последствия употребления наркотических веществ. Его представления об этом носят детский, непосредственный характер. Он часто склонен удивляться, обижаться и разочаровываться в силу отсутствия точного понятия о реальности. Простодушие — это бесхитрость, неточное понимание смысла поступков окружающих, излишняя доверчивость. Такой человек часто попадает впросак из-за слишком непосредственного, инфантильного взгляда на жизнь. Под влиянием сформировавшегося зависимого поведения его простодушие оборачивается противоположным качеством — лживостью.

Кроме того, А.В. Логунов, говоря о семейном факторе в развитии наркомании, указывает на значимость неправильного воспитания. При гиперопеке формируется незрелая личность (психический инфантилизм) без мотивации к труду с установкой на получение удовольствий, без

ответственности за свои поступки. При переходе в подростковый возраст такие дети проявляют себя как дезадаптированные личности, неспособные к принятию собственных решений, позитивной деятельности. В качестве средства ухода от проблем они очень скоро начинают использовать психоактивные вещества [Цит. по 66].

Рассмотрим зависимость как биопсихосоциальную болезнь. Это означает, что зависимость — физическая болезнь (био-), воздействующая на способ мышления (психо-) и взаимоотношения (социо-).

Зависимость отличается от привычки тем, что зависимый человек уже не может без наркотика испытывать положительные эмоции, не может справляться с болезненными ситуациями, общаться на трезвую голову.

Опишем расстройства восприятия при наркотическом опьянении.

Расстройства восприятия при наркотическом опьянении проявляются в трех формах. Нарушение сознания при интоксикации определяется как:

- обострение восприятия (при употреблении стимуляторов)
- избирательность (при опиумной зависимости)
- снижение восприятия (при злоупотреблении снотворными и транквилизаторами).

Эти расстройства коррелируют с состоянием активного внимания.

Важно отметить, что при интоксикации нарушается связь между вниманием и фиксацией впечатлений. Даже при употреблении некоторых стимуляторов, когда по логике должно быть хорошее запоминание часто наблюдается амнезия событий, что происходили в период наркотического опьянения. Позже, человек может рассказывать, что слышал и видел все предельно четко, но рассказать что-либо из этого определенно не может. Таким образом, происходит диссоциация психических функций, данное состояние всегда сопровождается словами вроде: «как будто это происходило не со мной». Кроме этих количественных нарушений обязательно возникают и злокачественные расстройства, такие как нарушение психосенсорики, продуктивности, вплоть до галлюцинаций.

Возникают изменения восприятия происходящего и внешней среды: форма предметов, цветовая насыщенность, расстояния от предметов, может казаться, что движется недвижимое (приближается или удаляется). В меньшей степени выражена метафорфопсия (искаженное восприятие формы, цвета и размера предметов) в состоянии опьянения транквилизаторами, и значительно выражена при употреблении галлюциногенов. Нарушение сенсорного синтеза проявляется в ощущениях

дереализации (нарушение восприятия, при котором окружающий мир воспринимается как нереальный).

Нарушается также и интерорецепция, которая обеспечивает приспособительные реакции организма к изменениям условий внутренней среды: от элементарных ощущений температуры, массы своего тела в пространстве, в собственном теле, ощущение отсутствия некоторых конечностей или наличия «лишних». На третьей стадии наркомании возникает и аутоагнозия (игнорирование половины тела, но, главным образом, незнание отдельных его частей). При этом описание происходящего самим наркоманом приобретает фантастическую окраску: наркоман видит свой мозг и процессы, которые в нем происходят. При раздражении соответствующего анализатора очень велика вероятность возникновения спонтанных или рефлекторных галлюцинаций. Также характерно наличие и зрительных галлюцинаций именуемых парейдолиями, зрительные иллюзии, которые формируются на основе реально существующих объектов. Кожа также ощущает мнимые дуновения или прикосновения. Такое «изобилие» этих переживаний является для наркомана настолько полным и «вдохновенным», что он в эти моменты боится даже сменить позу, для того, чтобы не «испортить» или «спугнуть» их. При всем этом, сбоку другие наблюдают некий псевдоступор.

Разница между другими расстройствами у наркоманов и нарушениями восприятия заключается в наличии превалирующих симптомов: зрительного, слухового, тактильного (ощущения прикосновения и движений на коже), проприоцептивных (аппараты (рецепторы) мышц, сухожилий и суставов) анализаторов. При этом вкусовые и слуховые анализаторы проявляются редко.

Характерными также являются «суггестивность» (направленное психическое воздействие) этих переживаний: наркоман может себе «заказывать», что видеть или слышать. Эта суггестивность часто связана с состоянием сознания, при нескольких видах наркозависимости она приобретает коллективный характер или под воздействием внешних раздражителей. По мере углубления одурманивания способность контролировать свои размышления и чувства уменьшается.

### **Расстройства мышления у наркоманов**

Изменение в мышлении наркомана происходит по-разному и зависит от вида и количества разовой дозы наркотика, который употребляется. Наиболее характерной и явной чертой этих изменений является кататимность мышления (влияние эмоциональных факторов и амбивалентных (то есть, противоречивых) тенденций (чувств, желаний,

опасений) на мыслительную деятельность человека; в упрощенном понимании это означает мышление сквозь призму эмоций).

Происходит как будто смещение эмоциональных и интеллектуальных пропорций в плоскости психической деятельности. Эмоциональный настрой определяет набор ощущений и рассуждений, их интеллектуальную обработку и выводы. Кроме всего, у наркомана резко пропадает способность активного управления вниманием. Дефективность восприятия переплетается с нарушением мышления. Возникают маячные идеи, которые через непродолжительность состояния не успевают приобрести законченной формы.

Расстройства осознания нельзя объяснить только эмоциональными барьерами, нужно включать и нарушения концентрации, объективным снижением качества мышления, поскольку всегда можно установить уровень расстройства сознания, которое рассматривается как падение активности высших уровней психики.

При опьянении галлюциногенами мышление направлено в плоскость, которая лежит за пределами реальности. Эти фантастические мысли могут иметь в себе основу расстройства мышления. А эта фантастика объясняется тем, что расстройства активного внимания способствуют свободному неуправляемому потоку воображения и их переплетению. Нарушается естественный, нормальный ход мыслей, что подтверждается темпом языкового вещания. Иногда темп говора может уменьшаться, при этом появляются персеверации (навязчивое повторение одних и тех же движений, образов, мыслей).

### **Нарушения сознания от наркотиков**

Любой наркотик способен вызвать нарушение сознания любого вида и глубины. Это проявляется в виде сужения сознания, до разного уровня головокружения или обморока. Нередко из-за наркотика человек может даже потерять сознание или погрузиться в кому. При этом возможна двойная ориентация в пространстве, ложное узнавание случайных людей и наоборот — не узнавание уже знакомых.

Прием наркотика вскрывает архаический, мистический уровень сознания, при этом возникает аутопсихическая деперсонализация, разложение своего «Я».

Психических нарушений существует множество, однако при всем их многообразии при наркотическом опьянении выделяют ряд принципиальных характеристик:

1. Несостоятельность в управлении собственной психической деятельностью. В эмоциональной сфере — неспособность к дестимуляции даже в ситуации экспертизы, невозможность преодолеть и

избавиться от чувства страха и других негативных эмоций. При осознании их связи с употреблением дозы наркотика и их временности они толкают наркомана к действию, а иногда к трагическому. В сфере восприятия (иллюзии, галлюцинации) при некоторых интоксикациях (при опиатах), иногда при других (психотропные препараты) всегда с какого-то момента наркоман «под кайфом» не может силой воли контролировать их содержание. Наблюдается спонтанный ход мыслей и ассоциаций, которые прерываются персеверацией (при опиатах и седативных); при других видах интоксикации (при холинолитических или психоделических препаратах) возникают крайне навязчивые мысли, от которых трудно избавиться.

2. Диссоциация (распад, раздвоение) психической деятельности. Как правило, ее создает разница в темпах функций отдельных сфер психики. Соответственно этому, быстрому изменению психосенсорных впечатлений может не соответствовать торможение мышления, которое дает ощущение «наплыва». При злоупотреблении опиатами, каннабиоидами, а также нескольких видах других галлюциногенных наркотиков возможны диссоциации мышления, наблюдения за своими переживаниями и оценка их как будто сбоку. Иногда диссоциируется самосознание собственного «Я», когда «душа» сбоку наблюдает за «телом». Такая диссоциация носит не только интеллектуальную окраску, но и психосенсорную, нарушение психосенсорного синтеза является характерным особенно для галлюциногенов, которые использовались в давних культурах, особенно колдовских или шаманских ритуалах. В пределах мыслительной функции видно диссоциацию восприятия и запоминания, понимания и способности вербализации (словесное описание переживаний, чувств, мыслей, поведения). «Все становится предельно ясным», «другой смысл всего» — рядом с невозможностью сказать, что имеется в виду под словом «все» или что является «другим». Диссоциация, хотя и редко, но наблюдается также и в эмоциональной сфере: при том, что впечатления от наркотиков дальше насыщены ощущениями, наблюдаются отрешенность, отчуждение, самооценка переживаний в конкретный момент. К этим симптомам также нужно отнести прилив мыслей и ощущение пустоты в чувствах и мыслях либо вообще остановку любой мысленной деятельности во время отмены от употребления и протрезвления.

3. Протопатичность ощущений. Глубинность, хаотичность, невозможность объяснения и диффузорность при этом расстройстве указывает на задействование таламических структур мозга.

4. Зависимость - будь то наркомания или алкоголизм - часто называют «болезнью замороженных чувств». В психологии этот

феномен обозначается термином «алекситимия». Под ним подразумевается нарушение контакта со своими чувствами. Другими словами человек не может осознавать своих чувств, описать их, не говоря уже о том, чтобы каким-то образом их разграничить на положительные и отрицательные.

Считаем, что основной причиной наркозависимости является отсутствие осознания и разграничения собственных чувств, эмоций, ощущений и отдельно элементов ситуации, а вместо этого описание самой ситуации, но не вызываемых чувств. Поэтому мы проведем сравнительный анализ эмоциональной сферы человека, не зависящего от наркотиков, и наркозависимого и постараемся выявить основные отличия между ними, в ряду которых по нашему мнению будет и алекситимия.

Таким образом, дезинтеграция психической деятельности, что наблюдается при наркотическом опьянении, является прямым отображением острого многоуровневого поражения определенных частей головного мозга.

Психическую зависимость преодолеть гораздо труднее, чем справиться с физической ломкой.

Рассмотрев психосоциальные предпосылки химических зависимостей, обратимся к описанию проявлений болезни на психологическом уровне:

- ✓ тоннельное видение — все мысли прямо или косвенно сконцентрированы на употреблении
- ✓ избирательная память — помнится хорошее, плохое забывается
- ✓ скачущее эмоциональное состояние — от бесчувствия к крайне интенсивным чувствам; навязчивое желание употребить
- ✓ провалы, ухудшение памяти
- ✓ душевные страдания при отсутствии наркотика
- ✓ отрицание проблем, связанных с употреблением, и самой болезни; нарушение причинно-следственной связи; неспособность адекватно воспринимать реальность; ложь — даже там, где проще сказать правду.

При этом многие ученые (Т. Горски, К.Ю. Королев, В.Д. Москаленко, О.В. Ерышев) отмечают следующий факт: после снятия ломки разрушения на уровне психики остаются, и игнорирование этой проблемы неизменно приводит к рецидиву [Цит. по 67].

Обратимся к предпосылкам развития химических зависимостей на социальном уровне:

1. Употребление химических веществ (алкоголь, табак) —



- традиционно и легально.
2. Употребление — социальная норма, ненормально не употреблять.
  3. Неполная семья, психологически нездоровая атмосфера в семье (даже в полной).
  4. Частые переезды.
  5. Проявления зависимостей в семье.
  6. Мода.
  7. Реклама — не только прямая реклама алкогольных напитков, но и косвенная (например, реклама обезболивающих — таблетка от боли; отсутствие четких жизненных ориентиров, разорванная связь между поколениями; отсутствие здоровой модели поведения).

Социальные проявления: изменение круга общения; отношения типа «ты мне — я тебе»; манипуляции; обман; изоляция и потеря социальных навыков; преступления.

Говоря о предпосылках химических зависимостей на духовном уровне, стоит отметить следующее: «двойной стандарт» поведения и, как следствие, нравственная дезориентация; ощущение бессмысленности жизни; духовная пустота, скука.

Все эти стороны жизни необходимо восстанавливать. А это очень долгий и трудный путь, пройти который, имея большую психику, но, не имея помощи, практически невозможно. Современной науке хорошо известно, что наркомания — заболевание хроническое, прогрессирующее и неизлечимое. Хроническое, так как всегда остается возможность рецидива, более того, это наиболее рецидивное заболевание (рецидив — срыв). Прогрессирующее, потому что разрушения будут только увеличиваться. Кроме того, начиная употребление вновь, уже невозможно самостоятельно остановиться. Неизлечимым оно названо не только потому, что на сегодня медицина не знает средств ликвидации последствий, вызывающих нарушения обмена веществ в организме наркомана и алкоголика.

Неизлечимой наркомания называется и в том смысле, что никакой человек не способен целиком избавиться от всех своих проблем: психологических, телесных и духовных. А ведь именно эти проблемы и являются причинами болезней, в том числе и наркомании. То есть невозможно выздороветь, но можно выздоравливать.

Резюмируя приведенные факты, следует указать, что с позиции концепции зависимой личности необходимо обращать внимание на то, что в преморбиде (доболлезненное состояние) зависимого поведения значение имеет является не обобщенная характеристика, облаченная в форму

акцентуации характера или личностного расстройтва, а отдельные специфичные качества и черты, составляющие портрет аддикта, его социальные связи и уровень духовного развития.

Далее мы рассмотрим активизацию личностных изменений средствами сказкотерапии.

## АКТИВИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ. ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА АССЕРТИВНОСТИ

Ассертивность — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. В обычной жизни модель поведения людей расположена меж двух полюсов — пассивности и агрессии. В первом случае человеком, добровольно принимающим на себя роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже нажито. Во втором — явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам.

Агрессор руководствуется принципом «ты мне должен, потому что я сильнее», жертва — «ты мне должен, потому что я слабый, а слабых нужно поддерживать».

В отличие от этих двух распространенных типов коммуникации ассертивное поведение опирается на кардинально иной принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры».

Развитие навыков ассертивного поведения — ахиллесова пята в современной воспитательной модели, поскольку воздействия со стороны взрослых во многом нивелируются влиянием сверстников, пропагандирующих в большей степени агрессивные тенденции, в частности, против более старших людей. Речь далеко не всегда идет о прямой и явной агрессии, больше всего о скрытой, проявляющейся в непослушании, тайном нарушении запретов или злорадном перешептывании за спиной.

Основные принципы ассертивного поведения во многом перекликаются с базовыми правилами социально-психологических тренингов, что позволяет практиковать первые во время проведения вторых. Навык ассертивности также имеет тенденцию к совершенствованию во время любых, ведущихся на равных позициях бесед подростков и взрослых, строящихся на готовности принять любую точку зрения: ощущая, что он был принят как равный, несовершеннолетний неосознанно принимает правила игры.

К основным принципам ассертивного поведения относят:

- Принятие на себя ответственности за собственное поведение.
- Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям.
- Эффективное общение (честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счет эмоционального состояния другого человека).
- Демонстрация уверенности и позитивной установки.
- Умение внимательно слушать и понимать.
- Переговоры и достижение рабочего компромисса.

Как уже было сказано выше, в современном воспитании принято формировать своего рода манипулятивные убеждения, мешающие детям и подросткам отнестись к себе и окружающим с уважением [56].

Таблица 9.  
Модель ассертивного (самоутверждающего) поведения М. Смига

ПРИНЦИП АССЕРТИВНОСТИ	МАНИПУЛЯЦИЯ	СКАЗКА ДЛЯ РЕШЕНИЯ
Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия	Я не должен бесцеремонно и независимо от других оценивать себя и свое поведение. В действительности оценивать и обсуждать меня во всех случаях должен не я, а кто-то более умудренный и авторитетный	«Как русалки появились»  «Алиф»
Я имею право не извиняться и не объяснять свое поведение	Я отвечаю за свое поведение перед другими людьми, желательно, чтобы я отчитывался перед ними и объяснял все, что я делаю, извинялся перед ними за свои поступки	«Находчивый дровосек»  «Как цыган слово нарушил»

<p>Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей</p>	<p>У меня больше обязательств по отношению к некоторым учреждениям и людям, чем к себе. Желательно пожертвовать моим собственным достоинством и приспособиться</p>	<p>«Двенадцать братьев» «Золушка» «Крошечка-Хаврошечка»</p>
<p>Я имею право изменить свое мнение</p>	<p>Если я уже высказал какую-то точку зрения, не надо ее никогда менять. Я бы должен был извиниться или признать, что ошибался.</p> <p>Это бы означало, что я не компетентен и не способен решать</p>	<p>«Свинопас» «Некрасивое имя»</p>
<p>Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки</p>	<p>Мне не положено ошибаться, а если я сделаю какую-то ошибку, я должен чувствовать себя виноватым. Желательно, чтобы меня и мои решения контролировали.</p>	<p>«Заколдованная чашка» «Бедный пастух в могиле»</p>
<p>Я имею право сказать: «Я не знаю»</p>	<p>Желательно, чтобы я смог ответить на любой вопрос</p>	<p>«Умная дочь крестьянина» «Дочь рыбака» «Смена времени»</p>
<p>Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко</p>	<p>Желательно, чтобы люди ко мне хорошо относились, чтобы меня любили, я в них нуждаюсь.</p>	<p>«Ленивый мастер» «Принцесса Правда»</p>

мне

Я имею право принимать нелогичные решения	Желательно, чтобы я был логичным, рациональным и обосновывал все то, что совершаю	«Мудрое решение» «Слепой и уродина»
Я имею право сказать: «Я тебя не понимаю»	Я должен быть внимателен и чувствителен по отношению к потребностям окружающих, я должен «читать их мысли». Если я это делать не буду, я безжалостный невежда и никто меня не будет любить	«Гроб с драгоценностями» «Яд и свекровь»
Я имею право сказать: «Меня это не интересует».	Я должен стараться внимательно и эмоционально относиться ко всему, что случается в мире. Наверное, мне это не удастся, но я должен стараться этого достичь изо всех сил. В противном случае, я черствый, безразличный	«Проницательность бедуина» «Невыгодная сделка» «Солнечный цветок»

В контексте формирования навыка асертивности также активизируются жизненные сценарии личности, среди которых специалист должен отводить главную роль банальному сценарию, точнее, способам, позволяющим его избежать или скорректировать. Представленные в таблице сказки в большинстве случаев предлагают герою признать свою «обычность», однако по ряду причин он отказывается и принимает риск.

### **Упражнение «Пять приятных моментов»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — формирование способности видеть доброе и прекрасное в самых обычных жизненных событиях и принятие чужой картины мира

Специалист предлагает каждому по очереди назвать пять позитивных моментов, произошедших за последние сутки. Необходимо показать несовершеннолетним, что увидеть нечто прекрасное можно даже в такой мелочи, как покупка любимой шоколадки или в быстро подъехавшем к остановке автобусе, когда на улице под минус тридцать.

Как только участники поделятся своими приятностями, специалист организует обсуждение:

- Легко ли вам было замечать и запоминать приятные моменты?
- Какие эмоции у вас вызывают рассказы участников?
- По кому из ваших ровесников заметно, что у него/нее день проходит на удивление хорошо?
- Кого мелкие радости не радуют и почему?

После того, как обсуждение заканчивается, специалист апеллирует к ранее рассмотренным принципам ассертивности: например, несовершеннолетние, которые не желали делиться своим «топ-5» и в итоге не поддались просьбам со стороны, однако при этом продемонстрировали вежливый отказ — они показали, как работает ассертивность на практике. Тем же, кто поддался на внешние манипуляции, специалист советует задуматься о том, как их легко поймать на чем-то, задевающим их самооценку и влияющим на формирование социума к ним лично.

### **Упражнение «Картины великих художников»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — формирование способности абстрагироваться от мнения социума

Материалы: чистые листы бумаги, фломастеры, карандаши

Специалист раздает каждому по листу, предлагает выбрать для работы три основных цвета и изобразить на бумаге свое текущее состояние (это может быть образ человека, животного, значимого предмета или нечто абстрактное). По мере готовности рисунков специалист просит раскладывать их на столе в центре комнаты или на полу рубашкой вверх. Наконец он перемешивает рисунки и, пошарив

рукой в ворохе бумаг, вытаскивает случайный лист, демонстрируя его содержание присутствующим со словами:

«Сейчас я буду показывать вам картины величайших художников нашего времени. Прошу каждого из вас поделиться мнением об этом произведении — нравится ли он вам, что с его помощью хотел сказать автор, видите ли в нем нечто, близкое вам, и т.д. До закрытия нашей выставки прошу всех художников хранить свою анонимность и принимать участие в работе вместе со всеми. Я также обращаюсь к нашим творцам с просьбой запоминать наиболее интересные или близкие вам высказывания относительно вашего рисунка».

Специалист по очереди показывает группе все имеющиеся рисунки, принимает участие в обсуждении, внимательно наблюдая за тем, чтобы дискуссия не вывернула в ненужное русло, и обязательно находит что-то особенное в каждой «картине». После обсуждения последнего рисунка он просит художников дать обратную связь:

1. Понравилась ли им интерпретация их рисунка?
2. Какая из предложенных версий произвела наиболее впечатление?
3. Какое впечатление оставила выставка?
4. Появилось ли желание изменить что-то в своем рисунке? Если да, то что именно?
5. Будь вы на самом деле величайшим художником своего времени, как бы вы назвали свой величайший шедевр и почему?

### **Анализ притчи «Я не думаю о красном»**

Жил на свете правитель города и славился он тем, что был мудрым и ходили горожане к нему за советом. И советы эти были хороши. Но однажды в город пришел мудрец-путешественник. И стали доходить до правителя слухи, что мудрец оказался мудрее правителя и советы его лучше, обидно стало правителю, и решил он вызвать на состязание мудреца. Мудрец принял его приглашение, и они договорились встретиться ранним утром на городской площади и пусть народ решит, кто является более мудрым. Собрался народ утром на площади, приехал правитель, пришел мудрец. Правитель обратился к мудрецу:

— Ты мой гость, и поэтому я предлагаю тебе придумать задание, чтобы стало понятно, кто из нас мудрее и решить это спор.

— Хорошо, — сказал мудрец, — давай целый день не думать о красном.

Повернулся, вышел из толпы и пошел по своим делам в городе.

А правитель весь день сидел на площади и повторял: «Я не думаю о красном, я не думаю о красном». К концу дня мудрец вернулся на городскую площадь и правитель ему гордо говорит:

— Я весь день не думал о красном.

На что мудрец ему ответил:

— Как только ты сказал, что не думаешь о красном, ты в ту же секунду подумал о красном.

#### **Вопросы для анализа:**

1. Какой тип манипуляции использовал мудрец? Вы сами часто попадаетесь на эту удочку?
2. Всегда ли запреты работают таким образом?
3. Существует ли альтернативный способ для того, чтобы что-то запретить?

#### **Анализ притчи «Самовнушение»**

Однажды некий человек был приглашен в дом друга. Когда он собирался выпить предложенную чашу вина, ему показалось, что он видит внутри чаши змееныша. Не желая обидеть хозяина привлечением внимания к этому обстоятельству, он мужественно осушил чашу.

Вернувшись домой, он почувствовал страшные боли в желудке. Было испробовано множество лекарств. Но все оказалось тщетным, и человек, теперь серьезно больной, чувствовал, что умирает.

Его друг, услышав о состоянии больного, еще раз позвал его в свой дом. Усадив человека на то же место, он снова предложил ему чашу вина, сказав, что в ней — лекарство. Когда страждущий поднял чашу, он увидел в ней змееныша.

На этот раз он обратил на это внимание хозяина. Без единого слова хозяин показал на потолок над головой гостя, где висел лук. Больной тут же понял, что змееныш был только отражением висящего лука. Оба человека посмотрели друг на друга и рассмеялись. Боль гостя мгновенно прошла, и он поправился.

#### **Вопросы для анализа:**

1. Правильно ли поступил главный герой, смолчав об увиденном?
2. Существует понятие вторичной выгоды. Мог ли ее получить герой от своего внезапного недуга? Если да, то какую?



## РАЗВИТИЕ ФЛЕКСИБИЛЬНОСТИ

Каждая эпоха, культура, общество создают свою модель «идеального» человека, необходимый тип жизнеспособной личности. Сейчас это подразумевает быструю адаптацию к изменчивому и ускоряющемуся темпу жизни, пересмотру многих жизненных ценностей и установок, порой и полный отказ от былых принципов [55].

Жизненный успех зависит от скорости, с которой люди избавляются от старых привычек, и от адекватности реагирования на динамические изменения в социуме. Использование стереотипных выводов, действий, форм поведения, а также шаблонность мышления и конформистское сознание продуцируют неспособность отказываться от привычного, снижая возможность поиска новых способов решения, что чревато патологией психической ригидности.

Один из наиболее распространенных феноменов, в которых проявляется психическая ригидность, — это созависимость. Люди бегут от реальности и от свободы, в страхе перед новыми двойными стандартами общества. Созависимость предстает как привычный способ оставить все как есть и в то же время обрести уверенность в себе, определить и утвердиться как личность.

Ее главным оппонентом в сражении за сохранность и здоровье психики выступает гибкость — способность человека проявлять «чувство нового», отказываясь от привычного на уровне отдельного компонента или всей программы поведения в целом [55]. Это — интегральная характеристика личности, представляющая собой гармоничное сочетание трех взаимосвязанных личностных качеств: эмоциональной, поведенческой, интеллектуальной гибкости. Человек, проявляющий гибкость, готов полностью перестроить себя и демонстрирует эту готовность делом.

### **Анализ сказки «Кувырк»**

Кто-то предложил новый способ трамвайного движения. Он предложил, чтобы трамваи не ездили по рельсам, а катились кувырк. Это было удобно, потому что позволяло обойтись без колес.

Трамваи стали кататься по своим маршрутам кувырк. Пассажиры вскоре к этому привыкли. Многие нашли в этом способе свои преимущества, потому что теперь было все равно, где стоять — на полу или на потолке.

Более того, выходя на улицу, люди продолжали двигаться кувырком, чтобы лишний раз не перестраиваться. Это было удобно, потому что позволяло обойтись без головы.

#### **Вопросы для анализа:**

1. Представьте, что с этим миром будет дальше, когда люди перестанут вообще пользоваться головой. Будет ли в нем комфортно жить?
2. Хотели бы вы в нем жить?
3. Что меняется в жизни при себе темпа движения и его направления? Будете ли вы добираться до нужных мест, достигать своих целей?

#### **Анализ притчи «Только часть правды»**

О пророке Мухаммеде рассказывают следующую историю. Пророк с одним из своих спутников пришел в город, чтобы учить людей. Один из сторонников его учения обратился к нему с такими словами:

— Господин! В этом городе глупость не переводится. Жители здесь упрямы, как ослы, и ничему не хотят учиться. Тебе не удастся наставить на путь истины ни одного из этих бесчувственных людей.

Пророк выслушал его и ответил благосклонно:

— Ты прав!

Вскоре другой член общины с сияющим от радости лицом подошел к пророку:

— Господин! Ты в благословенном городе. Люди жаждут услышать праведное учение и открыть сердца твоему слову.

Мухаммед благосклонно улыбнулся и опять сказал:

— Ты прав!

— О господин, — обратился тогда к Мухаммеду его спутник, — одному ты говоришь, что он прав. Другому, который утверждает обратное, ты тоже говоришь, что он прав. Но не может же черное быть белым.

Мухаммед ответил:

— Каждый видит мир таким, каким он хочет его видеть. Зачем мне им обоим возражать. Один видит зло, другой — добро. Мог бы ты утверждать, что один из них сказал неправду, ведь люди как здесь, так и везде в мире одновременно и злые, и добрые. Ни один из них не сказал мне ничего ложного, а всего лишь неполную правду.

#### **Вопросы для анализа:**

1. Какое качество ума проявил пророк? Был ли он прав?

2. Что значит «неполная правда»? Можно ли познать полную правду? А абсолютную истину? Что для этого требуется?

3. Умеете ли вы оценивать ситуацию сразу с нескольких точек зрения? Как стоит развивать в себе это умение? В каких случаях оно будет полезно?

### **Анализ цитат «Смекаешь?»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — формирование основ навыка флексибельности

Материалы: чистые листы бумаги, ручки.

Специалист предлагает участникам взять на себя роль экспертов, которые пытаются решить очень важный для человечества вопрос: как находить остроумные выходы из сложных ситуаций и можно ли свести их к единой инструкции?

Несовершеннолетние делятся на 2—3 команды, каждая из которых получает по 1—2 из следующих цитат:

— Как мне узреть истину? — спросил молодой монах.

— Повседневными глазами, — ответил мудрец.

— А что ты будешь делать, когда у дороги, по которой ты идешь, в засаде будет сидеть человек с ружьем?

— Меня просто не окажется в тот момент на той дороге.

Русский человек славится своим умением находить выход из самых трудных ситуаций, но еще более он славится своим умением находить туда вход.

Истинно ловкие люди всю жизнь делают вид, что гнушаются хитростью, а на самом деле они просто прибегают к ней для исключительных случаев, обещающих исключительную выгоду.

— Прояви смекалку. Обходились же древние люди без

консервных ножей.

— Да они и консервов не ели.

Нет недостижимых целей. Есть высокий коэффициент лени, недостаток смекалки и запас отговорок!

Задача группы — ознакомиться с цитатами, определить их смысл и основную идею, поясняющую, какие паттерны поведения окажутся максимально эффективными (ответ — не скованные былыми привычками, стереотипами и ограничивающими рамками сознания). Специалист просит также выделить главное качество личности, позволяющее приспосабливаться к любым обстоятельствам или менять их в свою пользу.

Все полученные ответы он фиксирует на доске и с помощью группы отвечает на поставленный в начале упражнения вопрос.

### **Анализ сказки «Яд и свекровь»**

В древнем Китае девушка, которая выходила замуж, жила в доме своего мужа и служила ему и его матери. Так случилось, что одна девушка, после свадьбы была не в состоянии выносить постоянные упреки своей свекрови.

Она решила избавиться от нее. Девушка пошла к торговцу травами, который был другом ее отца, и сказала ему:

— Я не могу больше жить со своей свекровью. Она сводит меня с ума. Не могли бы вы мне помочь? Я хорошо заплачу.

— Что я могу для тебя сделать? — спросил травник.

— Я хочу, чтобы вы продали мне яд. Я отравлю свекровь и избавлюсь от всех бед, — ответила она.

После долгих размышлений травник сказал:

— Хорошо, я помогу тебе. Но ты должна понимать две вещи. Во-первых, ты не можешь отравить свекровь сразу, потому что люди догадаются о том, что произошло. Я дам тебе травы, которые будут постепенно убивать ее, и никому не придет в голову мысль, что ее отравили. Во-вторых, чтобы окончательно избежать любых подозрений, ты должна укротить свой гнев, научиться уважать ее, любить, слушать и быть терпеливой. Тогда никто не будет подозревать тебя, когда она умрет.

Девушка согласилась на все, взяла травы и стала добавлять их в еду свекрови. Кроме того, она научилась контролировать себя, прислушиваться к свекрови и уважать ее. Когда та увидела, как изменилось к ней отношение невестки, она всем сердцем полюбила девушку. Она рассказывала всем, что ее невестка самая лучшая, такая, о которой можно только мечтать.

Через полгода отношения между ними стали близкими, как между кровными матерью и ее дочкой.

И вот однажды девушка пришла к травнику и взмолилась:

— Ради Бога, пожалуйста, спасите мою свекровь от яда, который я ей давала. Я не хочу убивать ее. Она стала самой прекрасной свекровью, и я люблю ее.

Травник улыбнулся и ответил:

— Не волнуйся, я не давал тебе никакой отравы. То, что я тебе дал, это просто специи. Яд был только в твоей голове, и ты сама от него избавилась.

#### **Вопросы для анализа:**

1. Какую простую истину иллюстрирует метафора яда?
2. Как часто вам приходилось выводить подобный яд из своего организма? Удавалось ли вам это сделать в одиночку? А с чьей-то помощью?
3. С помощью чего можно спасти от «яда» другого человека? насколько трудным окажется процесс его изменения?
4. Будет ли это возможно, если речь идет о наркозависимом? Как вы поступите в таком случае?

#### **Анализ притчи «Верблюжий череп»**

Однажды у Моллы Насреддина не было денег на хлеб. Жена дала ему моток ниток — единственное, что у нее было, чтобы он продал его и купил хлеба. Молла понес моток на базар, но, сколько ни ходил, покупателя найти не мог. Никто не хотел заплатить даже столько, чтобы хватило на два фунта хлеба. Молла рассердился: «С этими торгашами надо поступать по-торгашески!».

Он нашел верблюжий череп, обмотал его нитками и снова начал ходить по базару. Один из лавочников увидел, что Молла продает большой моток ниток, и подозвал его к себе. Хотя лавочник предложил ему меньше, чем должен был стоить такой большой моток, Молла не стал торговаться.

Лавочника взяло сомнение:

— Молла, в этом мотке ничего нет, кроме ниток?

— Есть, — ответил Молла. — В нем — верблюжий череп.

Тот решил, что Молла шутит, успокоился, отсчитал деньги, и Молла ушел. А лавочник размотал нитки и увидел, что в мотке и в самом деле верблюжий череп. На другой день он зазвал к себе Насреддина и стал упрекать:

— Молла, как тебе не стыдно?

— Во-первых, когда я продавал этот моток, то сказал тебе, что в нем верблюжий череп. Не покупал бы! Во-вторых, ты купил так дешево, что если бы в мотке был не череп, а сам верблюд, ты все равно не остался бы в накладе.

#### **Вопросы для анализа:**

1. Чем оправдана хитрость Моллы?
2. Как бы вы поступили на его месте?
3. Почему в настоящее время на рынке никто не желал купить нитки? Какие товары на таком рынке должны быть популярны?

### **РАБОТА С АРХЕТИПАМИ: ТЕНЬ И САМОСТЬ**

Работа с мифологизированным сознанием требует от специалиста не только управления жизненными сценариями личности, но и вовлечения в работу двух базовых архетипов — Тени и Самости. В самом простейшем своем облики они являются двумя сторонами одной монеты, что, безусловно, требует их соприкосновения в рамках одной истории. Будучи персонифицированными, данные архетипы отражают наиболее онтогенетические значимые феномены личности:

✓ Самость или герой (центральный архетип, отражающий самосознание, своеобразное ядро психики, вокруг которого группируются энергии сознательного и бессознательного)

✓ Тень (скрытые дурные качества индивида, сосредоточие агрессивных и антисоциальных стремлений) [6]

Для наилучшего раскрытия данных архетипов стоит уделить внимание и Младенцу, персонифицирующему весь потенциал рассматриваемой личности. Это является важным дополнительным условием, поскольку все архетипы взаимосвязаны и обладают двойственной природой, одновременно благожелательной и ужасной для человека. Архетип матери, являющийся ключевым для формирования психического ядра, персонифицированного в Самости, делится на великую мать и ужасную мать, которые сюжетно достаточно часто проявляются в конфликтах мачехи и матери героя (мать Белоснежки умирает, оставляя ее на растерзание мачехи безо всякой поддержки со своей стороны — кроме напоминания о данном ею дочери имени), мачехи и сопротивления героя жестким методам

обучения (здесь речь идет о всех сказках, в которых приемные матери принуждают падчериц и пасынков к тяжелому труду с корыстной целью), мачехи/матери/сиротства и помощи со стороны могущественного помощника женского пола (в частности, речь идет о Бабе-Яге. Архетипически восходящей к прообразу Великой матери) [57].

Архетип первоначального отца, прародителя мироздания представлен в образах мудрого старца и колдуна, которые всегда появляются в мифологическом повествовании о приключениях героя. Старец — персонификация творческой стороны личности, духовной целостности, мудрости, добра. Он пробуждает в герое желание свершить, веру в себя и свои силы, в сказках он — наставник главного героя. Архетип колдуна — один из наиболее древних образов, отличен от архетипа тени тем, что может равно нести и добро, и зло, однако в сознании обывателя преобладает все-таки теневая природа данного образа.

Тень — как аккумуляция всех деструктивных тенденций и влечений личности — всегда предстает в ипостаси врага, вынуждая героя сражаться. Сценарически ее можно обозначить как некую преграду, препятствующую реализации жизненного сценария, противника. Структура мономифа требует от героя всенепременного сражения с последующей победой, не принимая в расчет одну из важных теневых функций — накопление огромного запаса творческой энергии, которая, будучи закапсулированной в самой себе, искажается окончательно, не оставляя никакого другого выхода, кроме как выйти на битву.

Индивидуальная Тень, с которой сюжетно сталкивается герой, состоит из вытесненных в бессознательное переживаний отдельного индивида, коллективная Тень может принимать форму «образа врага» больших социальных групп или народов. Сознание Тени необходимо личности для понимания собственного несовершенства, которые являются ей во снах или неосознаваемом неприятии других людей, которых просматриваются столь отрицаемые личные черты.

Необходимость осознания Тени и ее принятия в отсутствие поддержки со стороны может существенно навредить психике, что потребует проведения серьезной психокоррекционной работы. В рамках же профилактики наркомании можно говорить о том, что Тень наркомана точно исторгает наружу все то, что подавлялось на протяжении длительного времени. Личность утрачивает связь со своей Самостью, полностью отдаваясь во власть Тени, что в отсутствии

строгого самоконтроля проявляется отнюдь не в раскрытии творческого потенциала.

Одним из ярких проявлений Тени в культуре является образ Трикстера — коллективный образ тени, совокупность всех низших, животных черт характера в людях. В этом виде он представляет собой исчезающий уровень сознания, у которого все меньше сил для того, чтобы утвердить себя. Будучи даже неофициальным спутником главного героя, он проявляет черты характера, противоречащие поведению героя, такие как хитрость, нерешительность, жадность и т.п.

Образ Трикстера — успешный опыт удержания образа тени в сознании и передача его на суд осмысленной критике. К числу наиболее массово известных трикстероподобных характеров можно отнести скандинавского бога Локи, древнеегипетского Сета, японских кичунэ и каппу, детскую ипостась Кришны. Из более культурно апроприированных произведений можно взять Одиссея, Робина Гуда, Иванушку-дурачка, Лису Патрикеевну, Ходжу Насреддина, Остапа Бендера, Барона Мюнхгаузена, Гекльберри Финна, Незнайку, старуху Шапокляк.

Выбор любой из вышеозначенных или самостоятельно подобранных ипостасей подразумевает выстраивание сказочного занятия с учетом следующих трансформационных этапов, объясняющих базовые принципы принятия архетипа Тени [58]:

- ✓ позитивное принятие подавленных стремлений
- ✓ развертывание всех негативных утверждений, доведение их до логического завершения для освобождения от власти архетипа Тени
- ✓ ведение диалога с Тенью для нивелирования опасности ее долго заключения в бессознательном
- ✓ отыгрывание своего антиобраза с последующей критикой
- ✓ поглощение жизненной (творческой) энергии Тени

Персонифицированное в архетипе Тени зло — это «неокультуренный» пласт психических энергий коллективного и индивидуального бессознательного. Он отображает максимально возможную продуктивность человека, который. Будучи в деструктивном состоянии, находит в себе силу воли и прилагает достаточно сознательных усилий, чтобы трансформировать разрушительные энергии в творческую силу.

Одним из наиболее ярких архетипических образов, способствующих достижению данной цели, является Баба-Яга. Она — один из самых неоднозначных и многоликих сказочных персонажей,



мотивы чьего поведения и поступков варьируются в зависимости от той функции, которую она исполняет в отношении героя [30]:

- Дарительница — оказывает помощь на пути персонажа, играет роль мудрого советчика и снабжает ценными предметами.
- Похитительница — заманивает к себе детей или выкрадывает их.
- Воительница — выступает против героя в сражении не на жизнь, а на смерть, чтобы помочь тому обрести истинную форму своего я.

Образ Яги напоминает мозаику: он включает в себя матриархальные, патриархальные, шаманские, анимистические, тотемистические элементы. Важным моментом является то, что Баба-Яга, выступая в качестве второстепенного персонажа, осуществляет ключевые функции: владеет ключом сказочной загадки (знает о месте нахождения Кошеля Бессмертного/Змея Горыныча/потерянного), оказывает содействие герою на пути инициации (с помощью волшебных предметов, ритуалов или советов) [59, 60].

Рекомендуемые к прочтению сказки: «Гуси-лебеди», «Марья Моревна», «Василиса Прекрасная», «Перышко Финиста Ясна Сокола».

Тем или иным способом Баба-Яга помогает герою освоить навыки, необходимые для дальнейшего развития, делает его сильнее, умнее и быстрее, вызволяя таким образом из ловушки фрустрации, — после встречи с ней герой становится самим собой, именно таким, каким ему было предназначено стать. Поэтому в работе специалист может предлагать к анализу сказки любого направления, включающие столкновения с Бабой-Ягой, которая проводит в действие целую цепочку архетипов: будучи олицетворением образа Великой Матери, она имеет тесную взаимосвязь с прообразом родной матери героя, напрямую влияющего на формирование его Самости и готовности столкнуться с Тенью [59, 60].

Для объяснения архетипа Самости хотелось бы привести следующую цитату: «Если бы душа человека была *tabula rasa* (с переводе с лат. — «чистая доска»), у него не было бы ни одного неразвившегося таланта в бессознательном. Для определения той скрытой архетипической личности, в которую мы развиваемся в течение всей жизни, Юнг использовал понятие «Самость» [6]. В каждом из нас с рождения заложен некий образец той личности, какой нам предстоит стать. Он чрезвычайно гибкий, поскольку должен подходить нам на каждом этапе развития от рождения до смерти. Этот образец еще и специфический, он определяет каждую из наших неповторимых судеб, пролагая себе дорогу в повседневной жизни.

Конкретные обстоятельства и человеческие усилия определяют символический контекст Самости, степень ее «проявленности» и полноту реализации. Люди иногда тратят всю жизнь на борьбу с собственной несчастной или, как им кажется, злой судьбой. Даже те, чья судьба считается удачной, довольны не всем».

### **Упражнение «В своем глазу бревна не замечая»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — оказание содействия в принятии своих негативных (теневых) черт

Материалы: чистые листы бумаги, ручки.

Специалист предлагает поделить лист бумаги на две колонки: в первой он просит записать не менее десяти качеств, которые больше всего импонируют в людях, во второй — не менее десяти крайне раздражающих черт. После того, как группа справится с заданием (примерно на 4-5 качестве обычно возникает некоторое сопротивление, которой можно смягчить с помощью личного примера: «Сегодня в автобусе мне вон такая—то в ужасном красном берет все ноги оттоптала и еще на меня же и наорала!»), специалист просит приписать к каждому качеству из первой колонки «Я обладаю...», во второй же колонке — «Иногда я проявляю...» (таким образом, утвердительная на постоянной основе формулировка «Я обладаю» относится к позитивным чертам, а сомневающаяся с нотами негатива, «Иногда я проявляю» — ко второй).

После чего специалист просит самых смелых зачитать вслух список своих позитивных качеств и поделиться, какие эмоции вызывает знание, что все написанное — про них. Для самых отчаянных специалист готовит более сложное испытание — озвучить свои отрицательные черты и поделиться, насколько сильно они порой вредят самому несовершеннолетнему и хотел бы он от них избавиться.

Для всей группы также подготавливаются специальные вопросы:

1. Каково это было осознать, что раздражающие вас в других людях личностные аспекты на самом деле частично присущи и вам самим?

2. Как сильно описанные вами хорошие и плохие черты проявляются в вашей жизни? Являются ли они взаимосвязанными и если да, то каким образом?

3. Какие из этих качеств вы наблюдали у своих родителей? Какими способами они регулируют свои отрицательные черты?

4. Верите ли вы, что характер может передаваться «по наследству»?

### **Упражнение «Новая жизнь старой сказки»**

Возраст: 15 лет и старше

Цели — преобразование деструктивной энергии Тени

Материалы: чистые листы бумаги, карандаши, фломастеры, по возможности — различные картинки со сказочными мотивами для коллажирования, клей, ножницы

Специалист делит несовершеннолетних на группы и предлагает для ознакомления несколько страшных сказок:

#### **Ганс Христиан Андерсен — «Красные башмачки»**

Это история о девочке Карен, чьи красные башмачки прирастают к ногам, а ноги сами пускаются в пляс.

— Не руби мне головы! — сказала Карен. — Тогда я не успею покаяться в своем грехе. Отруби мне лучше ноги с красными башмаками.

И она исповедала весь свой грех. Палач отрубил ей ноги с красными башмаками, — пляшущие ножки понеслись по полю и скрылись в чаще леса.

Потом палач приделал ей вместо ног деревянные, дал костыли и выучил ее псалму, который всегда поют грешники. Карен поцеловала руку, державшую топор, и побрела по полю.

#### **Ганс Христиан Андерсен — «Сказка о девочке, наступившей на хлеб»**

Девочку, которой в голову приходит гениальная идея перейти лужу, встав на хлеб, ждет немедленное наказание. Она проваливается в подземелье к болотице и жабам, а ноги ее прирастают к хлебу. Внезапно появляется бабушка черта, которая делает из Инге истукана и забирает в ад.

«Платье ее все сплошь было покрыто слизью, уж вцепился ей в волосы и хлопал ее по шее, а из каждой складки платья выглядывали жабы, лаявшие, точно жирные охрипшие моськи. Страсть, как было неприятно! «Ну, да и другие-то здесь выглядят не лучше моего!» — утешала себя Инге.

Хуже же всего было чувство страшного голода. Неужели ей нельзя нагнуться и отломить кусочек хлеба, на котором она стоит? Нет, спина не сгибалась, руки и ноги не двигались, она вся будто окаменела

и могла только поводить глазами во все стороны, кругом, даже выворачивать их из орбит и глядеть назад. Фу, как это выходило гадко! И вдобавок ко всему этому явились мухи и начали ползать по ее глазам взад и вперед; она моргала глазами, но мухи не улетали, — крылья у них были общипаны, и они могли только ползать. Вот была мука! А тут еще этот голод! Под конец Инге стало казаться, что внутренности ее пожрали самих себя, и внутри у нее стало пусто, ужасно пусто!»

### **Братья Гримм — «Можжевеловое дерево»**

Мачеха отрезает ребенку крышкой сундука голову, когда тот лезет за яблоком. Затем перевязывает ему шею платком и пытается скрыть преступления, привлекая для этого родную дочь.

Пошла Марленикен и говорит:

— Братец, дай мне яблочко.

А он молчит, ничего не говорит. И ударила она его по уху, и покатилась голова наземь. Испугалась девочка, стала плакать и кричать; побежала к матери и говорит:

— Ох, матушка, я отбила брату голову! — и она плакала, плакала, и никак нельзя было ее утешить.

— Марленикен, — сказала мать, — что ж ты наделала?! Но смотри, молчи, чтоб никто не узнал об этом, теперь ничего уже не поделаешь, мы его в супе сварим.

Взяла мать маленького мальчика, порубила его на куски, положила их в кастрюлю и сварила в супе.

### **«Медведь липовая нога» — русская народная сказка**

В этой сказке старик отрубает медведю топором ногу, а старуха варит из нее суп. Бедный мишка все никак не может забыть потерянную конечность и регулярно навещается к старикам, чтобы восстановить справедливость.

Вот медведь идет, нога поскрипывает, он сам приговаривает:

Скырлы, скырлы, скырлы,

На липовой ноге,

На березовой клюке.

Все по селам спят,

По деревням спят,

Одна баба не спит —

На моей коже сидит,

Мою шерсть прядет,

Мое мясо варит.

### **«Крошечка-Хаврошечка» — русская народная сказка**

Крайне жуткой выглядит просьба коровы закопать кости и поливать их. В результате вырастет, как ни странно, не новая корова, а всего лишь яблоня.

Побежала Хаврошечка к коровушке:

— Коровушка-матушка! Тебя хотят резать.

— А ты, красная девица, не ешь моего мяса; косточки мои собери, в платочек завяжи, в саду их расседи и никогда меня не забывай, каждое утро водою их поливай.

### **Алексей Николаевич Толстой — «Русалка»**

Одинокий старик вылавливает русалку и селит у себя, не догадываясь, что та заставит его придушить кота и принять смерть от ее рук.

«И за самое сердце укусила зубами русалка старого деда, — впилась...

Замотал дед головой — да к речке бегом бежать...

А русалка просунула пальцы под ребра, раздвинула, вцепилась зубами еще раз. Заревел дед и пал с крутого берега в омут.

С тех пор по ночам выходит из омута, стоит над водой седая его голова, мучаясь, открывает рот».

В случае необходимости специалист вкратце пересказывает сюжеты (при малом количестве участников можно взять одну сказку и разобрать ее сюжет целиком), после чего просит дать обратную связь, насколько жуткими являются описанные в текстах сцены.

1. Достойны ли герои, вне зависимости от своей роли в сюжете, принять такую участь?

2. Была ли у них возможность ее избежать? И как?

3. Как бы вы переписали эту сказку? Сделали бы ее мрачнее или напротив, добавили бы чего-то светлого? Привлекли бы к истории новых героев?

4. Почему же, на ваш взгляд, сказка должна закончиться совершенно иначе? Или же с какой целью вы решили сохранить первоначальный сюжет?

5. Какой мотив у героев в оригинальной сказке? Какие мотивы вы прописали для них в своем сюжете?

Получив ответы, специалист предлагает несовершеннолетним нарисовать их видение сюжета сказки (при наличии картинок — можно создать красочный коллаж). Все созданные рисунки должны получить название — под стать новой сказки. Пока участники занятия

знакомятся с творчеством друг друга, специалист получает возможность получить ответ на вопрос, с какой целью были написаны страшные истории, о какой ловушке на пути жизни они предупреждают и дают ли совет, как ее избежать.

### **Медитативная сказка «Волшебный лес»**

Возраст: 12 лет и старше

Цели — снятие внутреннего напряжения

Алгоритм использования: специалист просит группу максимально расслабиться и, закрыв глаза, погрузиться в волшебную историю, которую он сейчас зачитает.

«Далеко, далеко, за высокими горами есть волшебный лес. Тот лес полон необыкновенных чудес! Высокие зеленые ели тянутся к небу, кудрявые дубы крепко держатся за землю своими корнями, краснолистные клены раскинули свои пышные шевелюры, а тоненькие осины красуются друг перед другом. Да, да, в этом лесу живут непростые деревья. Все они умеют разговаривать. Они смеются, спорят, беседуют или перешептываются друг с другом. Путешественник, попавший в этот лес, может даже и не заметить, что деревья живые. Они будут тихонечко стоять или незаметно помогать ему в пути через лес. Все они — очень добрые деревья!

Кроме добрых деревьев живут в этом лесу маленькие гномы. Они строят свои дома в больших пнях, или в пещерках под лесными водопадами. Гномы — большие трудяги. День и ночь следят они за порядком в лесу, очищают заросшие тропинки, лечат пораненных птиц и зверей, перевязывают сломанные ветром ветки деревьев и еще делают много, много добрых дел. А еще гномы очень любят вечером собраться на большой поляне и пить чай с малиновым вареньем, которым их угощает Медведица.

Частенько к ним на чай прилетают лесные феечки. Ах, какие они красавицы! Они носят лиловые, розовые, голубые или серебряные платица и вплетают утреннюю росу в свои золотистые волосы. А еще феечки ужасные хохотушки и болтушки. Они рассказывают гномам забавные истории, произошедшие с ними за день, и заедают чай своим любимым миндальным печеньем. Позже, когда солнце полностью сядет за горизонт и только луна и звезды освещают землю, гномы развешивают по веткам деревьев маленькие фонарики, которые освещают все вокруг своим волшебным светом. Допив чай, и вдоволь наговорившись, все они отправляются по своим делам, кто—то из них заступит на ночную смену, чтобы следить за порядком в лесу, другие

же пойдут спать в своих маленьких кроватках. Им, конечно же, приснятся сладкие, как малиновое варенье, сны».

После завершения чтения специалист некоторое время не нарушает воцарившуюся тишину и позволяет несовершеннолетним полностью прочувствовать атмосферу столь благодатного леса, рослее чего мягко просит открыть глаза и, тряхнув конечностями и головой, вернуться к реальности.

### **Анализ легенды «Медленная стрела»**

Есть легенда, в которой одна деревня попросила эльфийского бога Фен'Харела убить огромного зверя. Он пришел к зверю на рассвете, увидел его силу и понял, что зверь убьет его, если он будет бороться с ним. И вместо этого Фен'Харел пустил стрелу в небо. Жители деревни спросили Фен'Харела, как же он спасет их, и он ответил:

— Разве я говорил, что спасу вас?

Затем он ушел. Ночью тот зверь пришел в деревню и растерзал воинов, женщин и стариков. Он добрался и до детей, и когда чудовище раскрыло свою огромную пасть, стрела, пущенная Фен'Харелом в небо, вонзилась прямо в глотку зверя и сразила его.

Дети оплакивали родителей и старейшин деревни, но все же принесли благодарность Фен'Харелу, ибо он сделал то, о чем просили жители деревни. Он убил зверя умом и медленной стрелой, которую зверь даже не заметил.

#### **Вопросы для анализа:**

1. В чем истинный смысл поступка Фен'Харела?
2. Понимал ли он, что обрекает на смерть многих людей? Если да, то с какой целью он пожертвовал столькими, а не велел им просто уйти?
3. Метафора медленной стрелы. Попробуйте найти ее аналог в реальном мире.

### **Анализ истории о Трикстере из цикла виннебаго**

Расставшись с одним из приятелей, Трикстер, продолжавший свой путь, вдруг воскликнул:

— Эгей! Мои дорогие детки, должно быть, уже голодны! Что зря терять время на пустые разговоры? Я сейчас же дам им чего-нибудь поесть.

Он как раз был неподалеку от какого-то холмика, поэтому он взял дубинку, ударил по нему и убил большого, старого медведя. Затем

он поспешно развел огонь и опалил шкуру. Тушу он разрезал на части и сварил. Когда вода только еще начинала закипать, он уже вытащил мясо и, когда оно остыло, развязал пузырь и сказал:

— Мои милые маленькие дети, я так по ним соскучился!

Затем он выпустил их и накормил. Он наполнил деревянную миску до краев и дал им. Несмотря на все, что сказал ему человек, он сделал много такого, что было строго-настрого запрещено. После того, как он сделал все то, что было запрещено, он поместил детей обратно в пузырь, который повесил себе на пояс.

Продолжая идти, он собирал валежник и вскоре был готов остановиться, чтобы поесть. Он съел все, что еще осталось, и выпил похлебку, которая была в котле. Затем он продолжил свой путь. Все животные в мире насмеялись над ним и кричали:

— Трикстер!

Через некоторое время он почувствовал голод.

«Мне было сказано, что маленькие дети должны есть один раз в месяц», — подумал он. Но сейчас он сам был голоден. Поэтому он опять сказал:

— Ну вот, опять пришло время, когда мои дорогие маленькие дети проголодались. Я должен достать для них какой-нибудь еды.

Он немедленно разыскал холмик, ударил по нему и убил огромного медведя. После этого он развел огонь, опалил шкуру, разделал тушу и поставил мясо вариться. Как только мясо сварилось, он вынул его и быстро остудил. Когда оно остыло, он взял пузырь, прикрепленный к поясу, и открыл его. К его удивлению, дети были мертвы.

— Мои дорогие маленькие детки! Какое несчастье, что они умерли!

**Вопросы для анализа:**

1. Какова роль Трикстера в данном цикле легенд?
2. Почему над ним могли насмеяться животные?
3. Осознанно ли он умертвил детей или преследовал какую—то цель?
4. Какие хорошие качества вы разглядели в этой интерпретации образа Трикстера?

### **Анализ сказки «Сам себя перехитрил»**

Однажды стекольщик сказал сумасшедшему:

— Все сумасшедшие бьют стекла, а ты почему—то ленишься и сидишь без дела. Иди и ты бить стекла. Ты мне этим очень поможешь: у меня будет больше работы.



Сумасшедший послушался. Он побежал к дому стекольщика и, весело приплясывая, до тех пор швырял камни, пока в окнах не осталось ни одного стекла.

Когда стекольщик вернулся домой и увидел это, он набросился на сумасшедшего с кулаками.

— Почему ты на меня сердишься? — спросил сумасшедший. — Ведь ты же сам сказал мне: «Иди и бей стекла».

— Но я же велел тебе бить стекла в других домах, чтобы у меня было больше работы! — в отчаянии воскликнул стекольщик.

— Если бы я разбил стекла не в твоём доме, — возразил сумасшедший, — то хозяева могли бы пригласить другого стекольщика. А уж тут-то я спокоен: ты никого не будешь звать и сделаешь эту работу сам.

#### **Вопросы для анализа:**

1. Зачем стекольщик нанял сумасшедшего?
2. Какова логика поступка безумца? Можно ли ее приложить к каким-нибудь реальным событиям?
3. Какое качество в своей работе проявил сумасшедший? Обладаете ли вы им?

#### **Анализ сказки «Калиф-аист»**

(для сокращения времени работы со столь объёмной сказкой можно поделить группу на пять команд и предложить каждой ознакомиться со своим отрывком истории, презентовать его и проанализировать)

#### **I.**

Багдадский калиф Хасид благодушествовал однажды под вечер у себя на диване; он слегка вздремнул, ибо день выдался жаркий, и теперь, после дремы, казался весьма в духе. Он курил длинную трубку розового дерева, время от времени отпивал глоток кофе, который наливал ему раб, и всякий раз, смакуя напиток, с довольным видом поглаживал бороду. Словом, ясно было, что калиф настроен превосходно. Именно в этот час он бывал стоворчивее, мягче и милостивее всего; потому-то его великий визирь Мансор являлся к нему ежедневно об эту пору. Тут он тоже пришел, но был, против своего обыкновения, очень озабочен. Калиф на минуту вынул трубку изо рта и произнес:

— Отчего у тебя такой озабоченный вид, великий визирь?

Великий визирь сложил руки крестом на груди, поклонился своему господину и ответил:

— Господин мой! Озабоченный ли у меня вид, я не знаю, но внизу перед дворцом стоит разносчик с такими прекрасными вещами, что меня досада берет, отчего у меня нет лишних денег.

Калиф, которому давно хотелось чем-нибудь порадовать своего великого визиря, послал черного раба вниз за разносчиком. Вскоре раб вернулся с разносчиком. То был толстый человечек, очень смуглый лицом и одетый в лохмотья. При нем был ларь, вмещавший всевозможные товары — жемчуга и кольца, богато оправленные пистолеты, чаши и гребни. Калиф со своим визирем пересмотрели все, и калиф купил в конце концов для себя и для Мансора красивые пистолеты, а для жены визиря — гребень. Когда разносчик собрался уже запирать ларь, калиф заметил в нем еще ящичек и спросил, нет ли и там товаров. Разносчик выдвинул ящик и вынул из него табакерку с черноватым порошком и бумажку со странными письменами, которых не могли разобрать ни калиф, ни Мансор.

— Я получил как-то эти предметы от одного купца, который нашел их на улице в Мекке, — сказал разносчик, — я не знаю, что в них содержится; вам я уступлю их за самую низкую цену, мне-то ведь они ни к чему.

Калиф, который охотно собирал для своей библиотеки старинные манускрипты, хоть и не умел читать их, купил рукопись и коробочку и отпустил разносчика.

Однако калифу очень хотелось узнать, что сказано в рукописи, и он спросил визиря, не знает ли тот, кто бы мог разобрать ее.

— Милостивый господин и повелитель, — ответил визирь, — при большой мечети проживает человек, которого зовут Премудрый Селим, он знает все языки, вели позвать его, быть может, он поймет эти таинственные начертания.

Премудрый Селим вскоре был приведен.

— Селим, — обратился к нему калиф. — Селим, говорят, ты большой мудрец; взгляни-ка в эту рукопись, разберешь ты ее или нет; если разберешь, то получишь от меня новую праздничную одежду, а не разберешь, то получишь дюжину пощечин и две дюжины ударов по пяткам за то, что зря зовешься Премудрым.

Селим поклонился и сказал:

— Да будет воля твоя, о, господин мой!

Долго разглядывал он рукопись и вдруг вскричал:

— Пусть меня повесят, если это не по—латыни, о господин мой!

— Скажи же, что там написано, — приказал калиф, — раз это по-латыни.

Селим принялся переводить: «Человек, нашедший это, да возблагодарит Аллаха за его милость! Кто понохает порошок из этой коробки и при этом произнесет «мутабор», тот может превратиться в любого зверя, а также будет понимать язык зверей. Когда же он захочет снова принять человеческий облик, пусть поклонится трижды на восток и произнесет то же слово; однако, будучи превращенным, остерегись смеяться, иначе волшебное слово совершенно исчезнет у тебя из памяти, и ты останешься зверем».

Когда Премудрый Селим кончил читать, восторгу калифа не было пределов. Он заставил мудреца поклясться, что тот никому не выдаст тайны, подарил ему красивую одежду и отпустил его.

Затем калиф обратился к своему визирю:

— Вот уж поистине удачная покупка, Мансор! До чего весело будет стать зверем! Завтра с утра приходи ко мне; мы вместе отправимся в поле, понюхаем малую толику из моей коробочки и послушаем, что говорится в воздухе, в лесу и в поле!

#### **Вопросы для анализа:**

✓ Что значит «благодушествовать»? Как вы считаете, свойственно ли калифу пребывать в таком состоянии и почему?

✓ Чем объяснимо всеобщее легкомыслие в отношении порошка из коробочки?

✓ Почему запрет наложен именно на смех? Каким образом хохот способен «сломать» магию?

## **II.**

На следующее утро, не успев калиф Хасид позавтракать и одеться, как уже, исполняя приказ, явился великий визирь, чтобы сопутствовать ему на прогулке.

Калиф заткнул за пояс табакерку с волшебным порошком и, приказав свите не сопровождать его, вдвоем с великим визирем пустился в путь. Они пошли сперва по обширным садам калифа, но тщетно искали они там живых существ, чтобы испробовать свой фокус. Тогда великий визирь предложил пройти к пруду, где ему частенько случалось видеть множество птиц, а именно аистов, привлекавших его внимание величавостью повадок и неустанной трескотней.

Калиф согласился на предложение своего визиря и вместе с ним отправился к пруду. Придя туда, они увидели аиста, который степенно шагал взад и вперед, отыскивая лягушек и что-то треща себе под нос. Одновременно они увидели высоко в небе второго аиста, летевшего к тому же месту.

— Готов бороду свою прозакладывать, милостивейший господин мой, — сказал великий визирь, — что эти две длинноножки поведут сейчас между собой преинтересный разговор. Что, если бы нам обратиться в аистов?

— Умно придумано, — отвечал калиф. — Но сперва надо еще раз припомнить, как опять стать людьми. Правильно, три раза поклониться на восток и произнести «мутабор», тогда я снова буду калифом, а ты визирем. Но только боже упаси нас рассмеяться, не то мы погибли!

Пока калиф говорил, второй аист пронесся у них над головами и медленно спустился на землю. Быстро достал калиф из-под пояса табакерку, взял из нее добрую понюшку и протянул ее великому визирю, который нюхнул тоже, и оба вскричали: «Мутабор!»

И сейчас же ноги у них съезжились и стали тонкими и красными; красивые туфли калифа и его спутника стали неуклюжими аистиными лапами, руки стали крыльями, шея вытянулась и стала в локоть длиной, борода исчезла, а тело покрылось мягкими перьями.

— Недурной у вас клюв, господин великий визирь, — произнес, едва оправившись от изумления, калиф. — Клянусь бородой пророка, ничего подобного я в жизни не видывал.

— Покорнейше благодарю, — отвечал великий визирь, кланяясь, — но осмелюсь заметить, что вашему величеству еще более к лицу быть аистом, чем калифом. Однако не угодно ли вам пойти послушать наших сотоварищей и узнать, на самом ли деле мы разумеем по-аистиному?

Тем временем второй аист успел спуститься на землю; он почистил себе клювом ноги, пригладил перья и направился к первому аисту. Оба новоявленных аиста поспешили поближе и, к изумлению своему, услышали следующий разговор:

— Доброе утро, госпожа Долгоног, чуть свет уже на лугу?

— Благодарствую, душечка Трещотка! Я промыслила себе кой-чего на завтрак; не угодно ли четвертушку ящерицы или лягушачий филейчик?

— Чувствительно благодарна, но нынче у меня нет ни малейшего аппетита. Я совсем по другому делу явилась на луг. У отца сегодня гости, мне придется танцевать перед ними, вот я и хочу немного поупражняться на досуге.

И юная аистиха зашагала по лугу, выкидывая удивительнейшие коленца. Калиф и Мансор изумленно, глядели ей вслед, но когда она остановилась в картинной позе на одной ноге, грациозно помахивая крыльями, они не могли сдержаться, из их клювов вырвался

неудержимый хохот, от которого они нескоро отдышались. Калиф первый овладел собой.

— Такой потехи ни за какие деньги не купишь! — вскричал он. — Жаль, что глупые твари испугались нашего смеха, а не то бы они, наверное, еще и запели!

Но тут великому визирю пришло на ум, что смеяться во время превращения не дозволено. Он поделился своими страхами с калифом.

— Клянусь Меккой и Мединой, плохая была б потеха, если бы мне пришлось остаться аистом. Припомни-ка это дурацкое слово, у меня оно что—то не получается.

— Нам надлежит трижды поклониться на восток и при этом произнести: му-му-му...

Они повернулись на восток и принялись кланяться, чуть не касаясь клювами земли, но, увы! — волшебное слово выскользнуло у них из памяти, и сколько ни кланялся калиф, сколько его визирь ни выкрикивал при этом с тоской «му-му-му», слово исчезло, и бедняга Хасид вместе со своим визирем как были, так и остались аистами.

#### **Вопросы для анализа:**

- ✓ Какие меры безопасности не приняли калиф и его визирь?
- ✓ Что могло бы их спасти?
- ✓ Стоили ли подслушанный диалог и танец заключения в телах аистов?

### **III.**

Печально плелись заколдованные калиф и визирь по полям, не зная, как помочь своей беде. Аистиное обличье сбросить они не могли, в город вернуться, чтобы назвать себя, тоже не могли: кто бы поверил аисту, что он калиф? А если бы кто-нибудь и поверил, разве жители Багдада пожелали бы себе в калифы аиста?

Так они бродили много дней, скудно питаясь злаками, которые им нелегко было жевать длинными клювами. Ящерицы же и лягушки не внушали им аппетита; они боялись испортить себе пищеварение подобными лакомствами. Единственной их отрадой в бедственном положении была способность летать, и они частенько летали над крышами Багдада, желая увидеть, что там происходит.

В первые дни они замечали на улицах великую тревогу и печаль; но приблизительно на четвертый день после своего превращения сидели они на дворце калифа, как вдруг увидели внизу на улице пышное шествие; звучали трубы и барабаны; на разукрашенном коне сидел человек в затканном золотом пурпурном кафтане, окруженный

блестящей свитой; пол-Багдада бежало ему вослед, и все кричали: «Слава Мицре, повелителю Багдада!»

Аисты на крыше дворца переглянулись между собой, и калиф Хасид произнес:

— Догадываешься ты теперь, отчего я заколдован?

Этот самый Мицра — сын моего заклятого врага, могущественного волшебника Кашнура, который в недобрый час поклялся жестоко отомстить мне. Но надежда не покидает меня. Следуй за мной, верный товарищ моих бед, мы отправимся к гробу пророка; быть может, волшебство рассеется в святых местах.

Они поднялись с крыши дворца и полетели в сторону Медины. Но лететь было трудно, у обоих аистов не хватало сноровки.

— Господин мой, — простонал часа через два великий визирь, — с вашего разрешения, мочи моей больше нет, вы летите слишком быстро! И вечер уже спускается, нам следует подыскать себе прибежище на ночь.

Хасид внял мольбе своего слуги; внизу в долине он как раз заметил руины, которые, по-видимому, могли дать им приют, и они полетели туда. Развалины, куда они спустились на ночлег, очевидно, были некогда замком. Прекрасные колонны высились над горами камня; многочисленные покои, достаточно сохранившиеся, свидетельствовали о былом великолепии здания. Хасид со своим спутником бродили по галереям в поисках сухого местечка; внезапно аист Мансор остановился.

— Господин мой и повелитель, — пролепетал он чуть слышно, — хотя великому визирю, а тем паче аисту, нелепо бояться привидений, однако меня берет жуть, ибо тут рядом что-то явственно вздыхает и стонает.

Теперь остановился и калиф и тоже отчетливо услышал тихий стон, скорее человеческий, нежели звериный.

Полный надежд, он устремился в ту сторону, откуда доносились стоны, но визирь ухватился клювом за его крыло и слезно молил не бросаться навстречу новым, неведомым опасностям. Но тщетно! У калифа и под оперением аиста билось отважное сердце, он вырвался, пожертвовав несколькими перышками, и бросился в один из темных переходов. Вскоре он очутился перед дверью, которая, казалось, была лишь притворена и откуда доносились стоны с легкими подвываниями. Он толкнул дверь клювом и в растерянности застыл на пороге. В полуразрушенном покое, куда падал скудный свет из решетчатого оконца, он увидел сидящую на полу ночную сову. Обильные слезы катились у нее из больших круглых глаз, а из кривого клюва

вырывались хриплые стенания. Но, увидав халифа и его визиря, который успел тем временем тоже пробраться сюда, сова подняла радостный крик. Грациозно смахнув с глаз слезу коричневым, в крапинку, крылом, она, к изумлению халифа и его визиря, вскричала по-человечьи на чистом арабском языке:

— Добро пожаловать, господа аисты! Вы для меня добрый знак, что близко мое спасение, ибо через аистов ко мне придет большое счастье, как было мне некогда предсказано!

Когда халиф опомнился от изумления, он склонил свою длинную шею, поставил тонкие ноги в грациозную позицию и произнес:

— Ночная сова! Судя по твоим словам, мы обрели в тебе товарку по несчастью! Но увь! Ты тщетно надеешься, что мы несем тебе спасение, и сама убедишься в нашей беспомощности, когда услышишь нашу историю.

Ночная сова попросила рассказать ей все, и халиф принялся за рассказ, который уже нам известен.

#### **Вопросы для анализа:**

✓ Почему, зная о том, что отец его соперника — могущественный колдун, халиф проявлял столь откровенную беспечность? Сталкивался ли он с магией ранее?

✓ Из-за чего халиф и его визирь сразу сдались, даже не попытавшись вернуть себе былой облик? Они могли обратиться за помощью и если да, то к кому?

✓ Испытываете ли вы к халифу и его визирю жалость?

#### **IV.**

Когда халиф изложил сове свою историю, сова поблагодарила его и сказала:

— Послушай также мою историю и узнай, что я не менее несчастна, чем ты. Мой отец — владыка Индии; я его единственная, злосчастливая дочь, зовусь Лузой. Тот самый волшебник Кашнур, что заколдовал вас, поверг в беду и меня. Он явился однажды к моему отцу сватать меня для своего сына Мицры. Но отец мой, человек вспыльчивый, велел спустить его с лестницы. Злодей изловчился пробраться ко мне в другом обликии, и, когда я у себя в саду пожелала как-то утолить жажду прохладительным напитком, он, переодевшись рабом, поднес мне питье, которое превратило меня в это гадкое чудовище. Когда я от испуга лишилась чувств, он перенес меня сюда и страшным голосом крикнул мне в ухо: «Оставайся тут уродом, презираемым даже зверями, до конца твоих дней или до тех пор, пока

кто-нибудь по доброй воле пожелает сделать тебя своей супругой даже в этом отвратительном облике. Такова моя месть тебе и твоему высокомерному отцу». С тех пор протекли долгие месяцы. Одинок и печально живу я отшельницей в этих развалинах, отринутая всем миром, мерзкая даже зверям; красоты природы недоступны мне, ибо я слепа днем, и лишь когда бледный свет месяца озаряет эти развалины, пелена спадает у меня с глаз.

Сова кончила и опять отерла крылом глаза, ибо повесть ее страданий исторгла у нее новые слезы.

Во время рассказа принцессы калиф погрузился в глубокое раздумье.

— Либо я ничего не смыслю, — произнес он, — либо между нашими несчастьями имеется тайная зависимость; но где мне найти ключ к этой загадке?

Сова отвечала ему:

— О господин мой, у меня тоже такое предчувствие, ибо когда-то, в ранней юности, одна мудрая женщина предсказала мне, что большое счастье придет ко мне через аиста, и мне кажется, я знаю способ, как нам спастись.

Калиф был очень удивлен и спросил, каков же этот способ.

— Волшебник, принеший несчастье нам обоим, каждый месяц является сюда. Неподалеку от этой комнаты есть зала. Там он обычно пирует с большой компанией. Я не раз уже подслушивала их. Они рассказывают друг другу свои гнусные деяния; быть может, на этот раз он произнесет то слово, что вы забыли.

— О, бесценная принцесса, — вскричал калиф, — поведай же, когда он является и где та зала.

Сова помолчала минутку и затем произнесла:

— Не прогневайтесь на меня, но лишь при одном условии могу я исполнить ваше желание.

— Говори же! Говори! — вскричал Хасид. — Приказывай, я готов на все.

— Дело в том, что и мне бы тоже хотелось освободиться, но это возможно лишь, если один из вас возьмет меня в жены.

Аисты были, по-видимому, несколько смущены таким предложением, и калиф кивнул своему слуге, чтобы тот вышел с ним из комнаты.

— Великий визирь, — произнес калиф за дверью, — дельце не из приятных, но вы бы все-таки могли согласиться.

— Ах, так? — возразил тот. — Чтобы жена, когда я вернусь домой, выцарапала мне глаза? К тому же я старик, а вы человек



молодой и холостой, — скорей уж вам подобает жениться на молодой и прекрасной принцессе.

— То-то и есть, — вздохнул калиф, печально опустив крылья, — откуда ты взял, что она молода и прекрасна? Это называется — сделка вслепую!

Они долго еще уговаривали друг друга, но под конец, когда калиф увидел, что его визирь скорее готов остаться аистом, чем жениться на сове, он решил сам выполнить условие. Сова была весьма обрадована. Она открыла им, что явились они в самое подходящее время, по всей вероятности, именно в эту ночь состоится сборище волшебников.

Она, вместе с аистами, покинула комнату, чтобы провести их к той зале; они долго шли темной галереей, пока навстречу им из полуразрушенной стены не блеснул свет. Когда они приблизились туда, сова наказала им не шуметь. Через отверстие в стене, подле которого они стояли, им была видна вся обширная зала. Она была украшена колоннами и великолепно убрана. Множество цветных ламп заменяло дневной свет. Посреди залы находился большой круглый стол, уставленный изысканными яствами. Вокруг всего стола тянулся диван, на котором сидело восемь человек. В одном из них аисты узнали того самого разносчика, что продал им волшебный порошок. Сосед по столу попросил его рассказать последние его похождения. И он, наряду с другими, рассказал также историю калифа и его визиря.

— Что же за слово ты им задал? — спросил один из волшебников.

— Очень трудное латинское слово — мутабор.

#### **Вопросы для анализа:**

- ✓ Почему свиный облик считается уродством?
- ✓ С какой целью волшебник устраивает гульбища в том же месте, где и держит пленную сову?
- ✓ Знает ли он о пророчестве, связанном с аистами? Если да, то почему не предпринимает никакие меры?
- ✓ Калиф согласился взять сову в жены не совсем по доброй воле, так насколько же широко трактуется в этой сказке понятие доброй воли?

#### **V.**

Услышав это через щель в стене, аисты прямо обезумели от радости. Они помчались к выходу из руин так быстро, как только несли их длинные ноги, и сова едва поспевала за ними. Выбравшись наружу, калиф прочувствованно произнес, обращаясь к сове:

— Спасительница моей жизни и жизни моего друга, в знак вечной признательности за то, что ты сделала для нас, позволь мне быть твоим супругом!

Вслед за тем он повернулся на восток, и трижды склонили оба аиста длинные шеи навстречу солнцу, как раз встававшему из-за горной гряды.

— Мутабор! — вскричали они, мигом обернулись людьми, и, преисполненные великой радости от вновь дарованной жизни, господин и слуга, плача и смеясь, бросились в объятия друг другу. Но каково было их изумление, когда они оглянулись. Прекрасная дама, пышно разодетая, стояла перед ними. Улыбаясь, протянула она руку калифу.

— Разве вы не узнаете свою ночную сову? — спросила она.

То в самом деле была она; калиф, восхищенный ее красотой и грацией, вскричал, что он стал аистом на свое счастье.

Все трое тут же отправились в Багдад. Калиф обнаружил у себя за поясом не только коробочку с волшебным порошком, но и кошелек с деньгами. В ближайшем селении приобрел он все, что требовалось им для путешествия, и, таким образом, они вскоре прибыли к воротам Багдада. Там прибытие калифа вызвало великое удивление. Его объявили умершим, и поэтому народ был весьма обрадован, вновь обретя своего возлюбленного повелителя.

Тем живее возгорелся народный гнев против обманщика Мицры. Толпы народа бросились во дворец и захватили старого волшебника вместе с сыном. Старика калиф отправил в ту самую горницу разрушенного замка, где обитала принцесса, будучи совой, и велел его там повесить. Сыну же, ничего не смыслившему в колдовском искусстве отца, калиф предложил на выбор — либо смерть, либо понюшку. Когда тот избрал последнее, великий визирь поднес ему коробочку. Он нюхнул хорошенько и, по волшебному слову калифа, превратился в аиста. Калиф приказал запереть его в железную клетку и поставить у себя в саду.

Долго и радостно жил калиф Хасид; самые для него веселые часы были те, когда к нему под вечер приходил великий визирь; они частенько вспоминали свои приключения в бытность аистами, а когда калифу случалось очень развеселиться, он снисходил до того, что изображал великого визиря в образе аиста. Степенно, не сгибая ног, шагал он по комнате, трещал что-то, размахивал руками, точно крыльями, и показывал, как тот тщетно кланялся на восток и выкликал «му-му». Госпожу калифшу и ее деток это представление всегда немало развлекало; но если калиф чересчур долго трещал, и кланялся,

и кричал «му-му», визирь, улыбаясь, грозил ему рассказать госпоже калифше, о чем шел спор за дверью принцессы ночной совы.

#### **Вопросы для анализа:**

- ✓ Как простой народ смог захватить волшебника?
- ✓ Уместна ли месть калифа в отношении врагов?
- ✓ Достаточно ли пострадали калиф вместе с визирем за время своих странствий? Какие уроки они извлекли из этого приключения?
- ✓ Финальные угрозы визиря имеют смысл? Заслужил ли их калиф? Должен ли был покаяться перед женой?

#### **Дополнительные вопросы.**

1. Сказка задействует сразу несколько мощных архетипов: Мудрец (Селим), Колдун (отец Мицры), Тень (сам Мицра), Персона (калиф до своего превращения), Самость (калиф после него), Анима (сова). Попробуйте выстроить их взаимосвязь друг с другом в виде блок-схемы на доске или флипчарте. Впишите под каждый ценный урок, преподнесенный во время странствий.

2. Сюжетная логика: какие несоответствия и глупые ошибки вы можете найти в истории, оценивая ее как современного человека. С помощью каких технических средств вы бы «залатали» сказку?

3. Мутабор (в пер. с лат.) — форма глагол *muto* («изменять, менять, обменивать, превращать») в первом лице, единственном числе, будущем времени, пассивном залоге (буду изменен/превращен). Знали ли вы до сегодняшнего дня перевод этого слова?

4. Насколько полно эта история метафорически иллюстрирует вовлечение в зависимость? Что подтолкнуло калифа в пробе неизвестного порошка? Способен ли, на ваш взгляд, этот порошок вызвать привыкание? Абстинентный синдром?

### **САМ СЕБЕ ЦЕНЗОР: ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ**

Трансактный анализ — психологическая концепция, созданная для описания и анализа человеческого поведения, обращенного как на других членов группы, так и на самого себя. Данный метод стремится к рационализации мышления и поступков для создания доверительного отношения к самому себе и готовности принимать решения с открытыми глазами.

Он обращается напрямую к нашим состояниям Я, в рамках которых особое внимание уделяется причинам и механизмам совершения тех или иных поступков.

1) Эго-состояние Родителя содержит установки и поведение, перенятые извне, в первую очередь — от родителей («Я должен», «Я обязан»). Внешне они часто выражаются в предубеждениях, критическом и заботливом поведении по отношению к другим. Внутренне переживаются как старые родительские приказания, которые продолжают влиять на нашего внутреннего Ребенка, т.е. формировать жизненный сценарий. Родительское влияние состоит не только в запретах, но и в разрешениях, поощрении, опеке и командах. Родительское влияние приводит к тому, что индивиды реагируют на окружающую действительность так, как желали бы того их родители, следовательно, реакции Родителя соответствуют действительным реакциям родителей. Основная функция Родителя такая же, как и у реального родителя детей, — уберечь Ребенка от ряда проблем.

2) Эго-состояние Взрослого ориентировано на восприятие текущей реальности и на получение объективной информации («Я могу», «Я считаю это рациональным»). Оно является организованным, хорошо приспособленным, находчивым и действует, изучая реальность и собственные возможности, оценивая свои возможности и спокойно рассчитывая. Взрослый регулирует деятельность Родителя и Ребенка, служит посредником между ними и принимает наиболее взвешенные решения, не зависящие от установок «Я должен» или «Я хочу».

3) Эго-состояние Ребенка содержит детские желания, переживания и эмоционально-поведенческие паттерны в отношении себя и других («Я хочу», «Я получаю это во что бы то мне ни стало»). Ребенок является сосредоточением творческой энергии личности и является более открытым к принятию и усвоению новых идей. Во многом он зависит от тормозящих запретов Родителя и часто подавляет первобытные тенденции и желания, обусловленные архетипически. Ребенок находится под тормозящим, разрешающим или провоцирующим влиянием Родителя, из-за чего в личности могут сформироваться следующие типажи:

- естественный Ребенок — обладает очарованием и интуицией, спонтанностью и креативностью
- адаптированный Ребенок изменяется или тормозится Родительским влиянием
- бунтующий Ребенок противостоит Родительскому контролю [61].

Родитель является наиболее слабым звеном личности за счет своей консервативности и ограниченности запретами, Ребенок является наиболее сильным проявлением Я, которое, в случае блокирования ряда желаний и потребностей, может сформировать

целый ряд неврозоз. Взрослый — среднее звено в этой цепочки, призванное поддерживать баланс и адекватное реагирование на внешние события. Задача специалиста — оказать содействие в выработке форм поведения, ориентирующихся на Взрослого, как наиболее приспособленного к взаимодействию с реальностью состоянию Я.

Таблица 10.  
Три основные позиции Я в транзактном анализе

ПОЗИЦИЯ Я	Я-ВЗРОСЛЫЙ	Я-РЕБЕНОК	Я-РОДИТЕЛЬ
Реакция на попытки вовлечения в зависимость	«Какая мне с этого выгода?» «Стоит ли жертвовать своим будущим ради минутного удовольствия?»	«О, это интересно!» «Я хочу попробовать»	«Нельзя!» «Это запрещено и уголовно наказуемо»
Отношение к будущему	Нацелен на счастливое будущее	Живет настоящим	Ограничен заложенными в семье запретами и ориентируется на них
Наиболее часто используемые копинги и психологические защиты	Планирование решения и принятие ответственности	Поиск единомышленников и социальной поддержки Бегство Регрессия	Подавление и/или вытеснение Повышенный самоконтроль Проекция
Типовой жизненный сценарий	Победитель	Победитель и побежденный	Банальный

В рамках профилактики наркомании специалист самостоятельно решает, на чем необходимо сделать акцент при работе: на формировании сильных внутренних убеждений, на выдвигении на

передний план состояния Взрослого или на поведение каждого из трех ипостасей Я в ситуации потенциального вовлечения в зависимость.

### **Ситуативная игра «Аэропорт»**

Возраст: 14 лет и старше

Цели — гармоничная реализация в общении одного из трех Я-состояний

Специалист выбирает две пары желающих поучаствовать и объясняет, что они разыграют одну и ту же сценку, но по разным сценариям. Оставшаяся часть группы приглашается стать экспертами, которым необходимо оценить эффективность коммуникации и определяющих ее мотивов.

Каждому участнику дается для ознакомления инструкция на отдельном листе, после чего одна из пар покидает помещение до тех пор, пока их коллеги не отыграют свою версию сценки.

#### **Инструкция начальнику**

Вы начальник отдела. Сотрудница Н. не сдала к сроку важные для вас расчеты. Вам передали, что она звонила и сказала, что из-за болезни она, видимо, еще долго не появится. Однако когда вы несколько раз звонили ей домой, к трубке почему-то никто не подходил. Вы вынуждены лететь в Санкт-Петербург в срочную командировку на важное совещание без нужных данных. Вы очень переживаете. В аэропорту вы вдруг сталкиваетесь с «больной» сотрудницей, которая ожидает очереди у пункта регистрации пассажиров.

#### **Инструкция подчиненной**

Вы работник отдела. Ваши дела складываются очень неудачно. В самую пору сдачи важного отчета тяжело заболела ваша сестра и, поскольку за ней некому ухаживать, вы взяли больничный по уходу за ней и теперь временно живете у нее. Ваш знакомый улетает в Санкт-Петербург в краткосрочную командировку, и вы хотите передать ему рецепт на редкое лекарство, жизненно необходимое для лечения вашей сестры. Вы спешите в аэропорт, но опоздали: ваш знакомый, по-видимому, уже улетел. Вы стоите и не знаете, что делать. Вдруг вас окликает ваш начальник.

Эксперты должны понять суть происходящего конфликта и провести анализ диалога, оценить, какие позиции были заняты каждым

из актеров (Ребенок, Взрослый, Родитель), какой способ разрешения этого конфликта выбрала каждая группа и был ли он эффективен. Им также предлагается сформулировать более эффективный вариант решения конфликтной ситуации.

### **Ролевая игра «Шесть шляп»**

Возраст: 14 лет и старше

Цель — помочь структурировать личные представления о проблеме вовлечения в наркоманию.

Материалы: 6 цветных шляп, листы бумаги, ручки

Человеческое мышление, хаотичное по своей природе, порой нуждается в структуризации и делении на несколько условных направлений. Для большей метафорической наглядности каждый из шести типов мышления, которые будут задействованы, помечается шляпой своего цвета и на ограниченный промежуток времени.

Специалист делит участников на группы в произвольном порядке, демонстрирует все имеющиеся шляпы и объясняет функции и механизмы работы каждой из них.

1. Управление — Синяя шляпа. В этой шляпе участники обсуждают сам мыслительный процесс. Эта шляпа используется для постановки целей, определения стратегии обсуждения, оценки положения группы и состояния проблемы.

Что уже сделано к данному моменту?

Что можно сделать дальше?

Что является предметом?

Какова цель?

2. Информация и факты — Белая шляпа. Надевая Белую шляпу, участники определяют известные факты и определяют информацию, которой не хватает.

Какая информация доступна?

Каковы факты?

Кто может обеспечить недостающей информацией?

Будет ли она достоверной?

3. Эмоции и Чувства — Красная шляпа. Она аккумулирует высказывания участников, основанные на интуитивных реакциях или эмоциональных переживаниях.

Что я чувствую по этому поводу?

Что переживают мои друзья, родственники?

Доставляет ли эта проблема кому-либо неудобства?

А чувство радости?

Красная шляпа надевается на менее продолжительный период, чем другие, поскольку она предполагает сосредоточение на эмоциональном восприятии участников, что может быть существенно для обсуждения.

4. Критическое суждение — Черная шляпа. Она предполагает критическое мышление, направленное на поиск проблем и несовпадений.

Какие трудности встретятся на пути решения этой проблемы?

В чем кроются причины неудач?

Как можно обойти препятствия и возможно ли вообще?

Есть ли запасные варианты решения поставленной проблемы?

5. Оптимистичность — Желтая шляпа. Надев ее, участники выявляют преимущества, связанные с рассматриваемой проблемой.

Какую выгоду мы получим, решив эту проблему?

Кто обеспечит нам поддержку?

Какие у нас положительные ожидания?

В чем наши сильные стороны?

6. Креативность — Зеленая шляпа.

Она нацелена на поиск необычных, порой даже провокационных решений. Зеленая Шляпа становится особенно продуктивной после того, как выскажется следом за Черной Шляпой. У Зеленой Шляпы нет никаких ограничений в плане генерирования идей и предложений.

После объяснения принципа работы каждой шляпы специалист предлагает группам выбрать одну из них и ставит на обсуждение одну из нижеуказанных тем:

✓ «Популяризация темы героинового шика в кинематографе: влияние на современную молодежь»

✓ «Курение, алкоголь, фастфуд — упрощают ли переход на употребление ПАВ?»

✓ «Влияние уровня информированности о вреде ПАВ на вовлечение в наркотизацию»

✓ «Вовлечение к наркозависимости: какая из Шляп наиболее уязвима?»

Участники должны аргументировать свою точку зрения по выбранной проблеме в соответствии с концепцией выбранной шляпы, обсудить ее в своих группах и провести открытую межгрупповую дискуссию — опять же, опираясь на позицию, заданную выбранной шляпой.

Все выводы специалист тезисно фиксирует на доске отдельным столбцом для использования в дальнейшей работе.



### Анализ сказки «Биннори»

Жили когда-то в замке близ дивных мельничных плотин Биннори две королевских дочери. И посватался к старшей из них сэр Уильям, и покориł ее сердце, и скрепил свои клятвы кольцом и перчаткой. А потом увидел младшую сестру-златокудрую, с лицом нежным, как цветущая вишня, — и сердце свое отдал ей, а старшую разлюбил. И старшая возненавидела младшую за то, что та отняла у нее любовь сэра Уильяма, и ненависть ее все росла день ото дня, и она все думала да гадала, как бы ей погубить сестру.

И вот в одно тихое светлое утро старшая сестра сказала младшей:

— Пойдем посмотрим, как входят в дивные воды Биннори ладьи нашего отца!

И они взялись за руки и пошли. И когда подошли они к берегу, младшая поднялась на большой камень: хотела увидеть, как будут вытягивать на берег ладьи. А старшая сестра шла за ней следом и вдруг обвила ее стан руками и столкнула ее в бурные воды Биннори.

— Ах, сестра, сестра, протяни мне руку! — крикнула младшая принцесса, когда вода понесла ее прочь. — Я отдам тебе половину всего, что есть у меня и что будет!

— О нет, сестра, не подам я тебе руки! Ты умрешь, и земли твои достанутся мне! Позор мне будет, если я дотронусь до той, что разлучила меня с любимым!

— О сестра, сестра, так протяни мне хоть перчатку, и я верну тебе Уильяма! — кричала принцесса, а поток уносил ее все дальше и дальше.

— Тони! — отвечала жестокая принцесса. — Не коснусь я тебя ни рукой, ни перчаткой! Ты утонешь в дивных водах Биннори, и милый Уильям снова будет моим!

И она вернулась в королевский замок.

А младшую принцессу поток нес все дальше, и она то всплывала наверх, то снова скрывалась в воде, пока, наконец, река не принесла ее к мельнице. А в это время дочка мельника готовила обед, и понадобилась ей вода. Вот спустилась она к реке, увидела — что—то плывет к плотине, и крикнула:

— Отец! Отец! Скорей опусти створки! Что-то белое — лебедь или русалка — плывет сюда по реке.

И мельник поспешил к плотине и остановил тяжелые, страшные мельничные колеса. А потом отец с дочерью вытащили из воды принцессу и положили ее на берег.

Светлая и прекрасная, лежала она на земле. Жемчуга и самоцветы украшали ее золотые кудри, золотой пояс стягивал ее тонкий стан, золотая бахрома на подоле белой одежды скрывала ее нежные ножки.

Но она не дышала, не дышала...

А пока прекрасная принцесса лежала на берегу, мимо плотин Биннори проходил странник — знаменитый арфист. Он увидел ее прелестное бледное лицо и с тех пор не мог его забыть. Долго странствовал он по свету, а лицо это все стояло перед его глазами.

Много—много дней спустя он вернулся к дивным водам Биннори, но принцесса давно уже спала вечным сном, и он нашел лишь кости ее да золотые кудри. И он сделал из них арфу и поднялся с нею на холм, что стоит над плотиной Биннори, и подошел к замку, где жил король-отец.

В тот вечер король и королева, их сын и дочь, сэр Уильям и весь двор собрались в зале послушать прославленного арфиста. И вот запел арфист, перебирая струны своей арфы, и все — то ликовали и радовались, то плакали и печалились, повинувшись его желанию. И вдруг арфа сама запела тихим и ясным голосом; тогда арфист умолк, и все затаили дыхание.

Вот о чем пела арфа:

О, там сидит мой отец, король,

Биннори, о Биннори;

А с ним сидит королева-мать

Близ дивной плотины Биннори.

Стоит здесь и Хью, мой брат родной,

Биннори, о Биннори;

И верный-неверный Уильям мой,

Близ дивной плотины Биннори;

Диву дались все в зале, а старый арфист рассказал, как однажды увидел он на берегу мертвую принцессу, что утонула близ дивных плотин Биннори, и как сделал из ее костей и кудрей эту арфу.

И вдруг арфа снова запела громким и ясным голосом:

А вот и сестра, что топила меня

Близ дивной плотины Биннори.

И тут струны лопнули, и арфа умолкла навсегда, навсегда.

**Тема для анализа:** проявление эго-состояния Ребенка — в каком из героев, чем это подтверждается и какие Я-позиции ему противостоят.

### Анализ сказки «Два брата»

Два брата пошли вместе путешествовать. В полдень они легли отдохнуть в лесу. Когда они проснулись, то увидели — подле них лежит камень и на камне что-то написано. Они стали разбирать и прочли: «Кто найдет этот камень, тот пускай идет прямо в лес на восход солнца. В лесу придет река: пускай плывет через эту реку на другую сторону. Увидишь медведицу с медвежатами: отними медвежат у медведицы и беги без оглядки прямо в гору. На горе увидишь дом, и в доме том найдешь счастье».

Братья прочли, что было написано, и меньшей сказал:

— Давай пойдем вместе. Может быть, мы переплывем эту реку, донесем медвежат до дому и вместе найдем счастье.

Тогда старший сказал:

— Я не пойду в лес за медвежатами и тебе не советую. Первое дело: никто не знает — правда ли написана на этом камне; может быть, все это написано на смех. Да, может быть, мы и не так разобрали. Второе: если и правда написана, — пойдем мы в лес, придет ночь, мы не попадем на реку и заблудимся.

Да если и найдем реку, как мы переплывем ее? Может быть, она быстра и широка? Третье: если и переплывем реку, — разве легкое дело отнять у медведицы медвежат? Она нас задерет, и мы вместо счастья пропадем ни за что.

Четвертое дело: если нам и удастся унести медвежат, — мы не добежим без отдыха в гору.

Главное же дело, не сказано: какое счастье мы найдем в этом доме? Может быть, нас там ждет такое счастье, какого нам вовсе не нужно.

А младший сказал:

— По-моему, не так. Напрасно этого писать на камне не стали бы. И все написано ясно. Первое дело: нам беды не будет, если и попытаемся. Второе дело: если мы не пойдем, кто-нибудь другой прочтет надпись на камне и найдет счастье, а мы останемся ни при чем. Третье дело: не потрудиться да не поработать, ничто в свете не радует. Четвертое: не хочу я, чтоб подумали, что я чего-нибудь да побоялся.

Тогда старший сказал:

— И пословица говорит: «Искать большого счастья — малое потерять»; да еще: «Не сули журавля в небе, а дай синицу в руки».

А меньшей сказал:

— А я слышал: «Волков бояться, в лес не ходить»; да еще: «Под лежачий камень вода не потечет». По мне, надо идти.

Меньшой брат пошел, а старший остался.

Как только меньшой брат вошел в лес, он напал на реку, переплыл ее и тут же на берегу увидел медведицу. Она спала. Он ухватил медвежат и побежал без оглядки на гору. Только что добежал доверху, — выходит ему навстречу народ, подвезли ему карету, повезли в город и сделали царем.

Он царствовал пять лет. На шестой год пришел на него войной другой царь, сильнее его; завоевал город и прогнал его. Тогда меньшой брат пошел опять странствовать и пришел к старшему брату.

Старший брат жил в деревне ни богато, ни бедно. Братья обрадовались друг другу и стали рассказывать про свою жизнь.

Старший брат и говорит:

— Вот и вышла моя правда: я все время жил тихо и хорошо, а ты хоть и был царем, зато много горя видел.

А меньшой сказал:

— Я не тужу, что пошел тогда в лес на гору; хоть мне и плохо теперь, зато есть, чем помянуть мою жизнь, а тебе и помянуть-то нечем.

**Тема для анализа:** кто из братьев занимает позицию Взрослого, а кто Ребенка — какие выгоды дает каждая позиция в данной сказке и чем она опасна.

### Анализ сказки «Ленивый мастер»

У одного человека к большой его радости родился сын. И он решил купить младенцу колыбель. Он отправился к плотнику, дал ему рюкзак и сказал:

— Сделай для моего сына колыбель. Плотник ответил:

— Хорошо, приходи в будущую пятницу и бери ее. Дело было в четверг, значит, заказчику нужно было явиться через восемь дней. В пятницу он пришел к мастеру:

— Давай колыбель.

— Еще не готова, — ответил тот.

Так плотник тянул и медлил, пока ребенок не стал ходить, потом вырос большим, потом женился, и родился у него сын. Молодой отец сказал старику:

— Хочу купить сыну колыбель.

— Пойди к такому-то плотнику, — ответил тот, — вот уже двадцать лет прошло, как я заказал ему колыбель. Получи ее.

Сын отправился к плотнику:

— Давай колыбель, которую заказал тебе мой отец и за которую ты получил рюкзак.

— Возьми свой риал, — ответил плотник, — не хочу я спешить с этим делом.

**Тема для анализа:** какую позицию в данной сказке реализует плотник и с какой целью, принесло ли ему это выгоду и в чем, будут ли последствия его бездействия.

### **Анализ сказки об умном враче**

Один из иранских шахов был таким толстым и грузным, что это, как говорят, было во вред его здоровью. Он собрал всех врачей и потребовал, чтобы они его вылечили. Но что те ни делали, шах продолжал толстеть.

И вот однажды пришел к нему один умный врач.

— Я тебя вылечу, о шах, — сказал он. — Но дай мне три дня сроку, чтобы подумать, какое лекарство выбрать.

Когда прошло три дня, врач сказал:

— О шах! Я изучил твою судьбу и установил, что тебе осталось жить всего лишь сорок дней. Если ты мне не веришь, заключи меня в темницу и отомсти мне.

Шах приказал посадить врача в тюрьму, а сам, охваченный тоскливыми думами о близкой смерти, отказался от развлечений и верховой езды. Забота и грусть овладели им. Шах стал избегать людей. С каждым днем увеличивалась его тоска, и он худел.

Когда же прошло сорок дней, он приказал привести из тюрьмы врача и спросил его, почему он, шах, еще жив.

— О шах! — ответил врач. — Я пошел на хитрость, чтобы заставить тебя похудеть. Иного полезного для тебя лекарства я не нашел.

И шах щедро отблагодарил его.

**Тема для анализа:** какую позицию в данной сказке реализует врач и с какой целью, принесло ли это выгоду для него и шаха; кем в данной истории можно считать самого шаха и как стоит оценивать его поступки.

### **Анализ сказки «Волшебница (Подарки феи)»**

Жила-была вдова, у которой были две дочери; старшая до того на нее походила и лицом и нравом, что, как говорится, не развел бы их. Так они были обе горды и неприветливы, что, кажется, никто бы не согласился жить с ними. Младшая, напротив, вышла в отца кротостью и вежливостью, да и сверх того красавица она была необыкновенная. Всякому человеку нравится то, что на него походит: мать была без ума от старшей дочери, а к младшей чувствовала отвращение неодолимое.

Она заставляла ее работать с утра до вечера и не позволяла ей обедать за столом, а отсылала ее в кухню.

Два раза в день бедняжка должна была ходить по воду, за три версты от дому, и приносить оттуда большой тяжелый кувшин, полный доверху. Однажды, в самое то время, как она была у колодца, к ней подошла нищая и попросила дать ей напиток. «Изволь, голубушка», — отвечала красавица, выполоскала кувшин, зачерпнула воды на самом чистом месте источника и подала ей, а сама поддерживала кувшин рукою, чтоб старушке ловчее было пить. Старушка отпила воды, да и говорит:

— Ты такая красавица и такая притом добрая и вежливая, что я не могу не сделать тебе подарка. (Старушка эта была волшебница, которая обернулась нищей с тем, чтобы испытать добрый нрав молодой девушки.) И будет мой тебе подарок состоять в том, что всякий раз, как ты промолвишь слово, у тебя изо рта выпадет либо цветок, либо драгоценный камень.

Красавица возвратилась домой, и мать пустилась ее бранить за то, что она так долго промешкала у колодца.

— Извини меня, матушка; я точно немного замешкалась, — отвечала она и тут же выронила изо рта две розы, два жемчуга и два больших алмаза.

— Что я вижу! — воскликнула старуха с удивлением. — У нее изо рта валяются жемчуги и алмазы! Откуда тебе эта благодать пришла, дочь моя? (Она ее в первый раз от роду назвала дочерью.)

Бедняжка чистосердечно все рассказала, на каждом слове роняя по алмазу.

— Вот как! — возразила вдова. — Так я сейчас пошлю туда же мою дочь. Поди сюда, Груша, посмотри, что падает изо рта у твоей сестры, когда она говорит! Небось и ты бы желала иметь такой же дар! Тебе стоит пойти по воду к источнику, и, если нищая тебя попросит воды напитаться, исполни ее просьбу со всею вежливостью да любезностью.

— Вот еще! — возразила злока. — Такая я, чтобы по воду ходить, как же!

— Я хочу, чтобы ты пошла по воду, — возразила мать, — и сию же минуту.

Она пошла, только все время ворчала. Она взяла с собою самый красивый серебряный графин, какой только находился у них в доме. Не успела она приблизиться к источнику, как увидела даму, чрезвычайно богато одетую; эта дама вышла из лесу, подошла к ней и попросила дать ей напиток. Это была та же самая волшебница, которая являлась

ее сестре, но на этот раз она приняла на себя вид и всю наружность принцессы с тем, чтоб испытать, до какой степени нрав этой девушки был дурен и неприветлив.

— Разве я сюда пришла, чтобы поить других! — с грубостью отвечала гордячка. — Уж не для тебя ли я принесла из дому этот серебряный графин? Вишь какая барыня! Ты сама рукой зачерпни, коли так тебе пить хочется.

— Какая же ты невежа! — отвечала волшебница спокойным голосом, без всякого, впрочем, гнева. — Ну, коли ты так со мною поступила, и я же тебе сделаю подарок, и будет он состоять в том, что при каждом твоём слове у тебя изо рта выпадет змея или жаба.

Мать, как только издали увидела свою Грушу, тотчас же закричала:

— Ну что, дочка?

— Ну что, матка? — отвечала та, и у нее изо рта выскочили две змеи и две жабы.

— О небо, — воскликнула старуха, — что я вижу! Всему причиню сестра — это верно... Ну, так постой же! Я ж ее!

Она бросилась бить бедняжку, свою вторую дочь, но та убежала и спряталась в соседнем лесу. Царский сын, возвращаясь с охоты, встретил ее там и, пораженный ее красотой, спросил ее, что она делает в лесу и зачем плачет.

— Ах, сударь! — отвечала она. — Мать прогнала меня из дому, — и при этих словах у нее изо рта выпало несколько жемчугов и алмазов.

Царский сын удивился и тотчас спросил, что это значит? Она рассказала ему свое приключение. Царский сын тут же в нее влюбился и, сообразив, что такой дар стоит всякого приданого, взял ее во дворец своего отца и женился на ней.

А сестра ее до того себя довела, что все ее возненавидели и даже собственная мать ее прогнала, и несчастная, всеми отверженная умерла одна в лесу с горя и с голода.

**Тема анализа:** взаимодействие властного Родителя, покорного Ребенка и Непослушного Ребенка — как оно проявляется и было ли возможно повлиять на каждого из них. Роль феи в данной истории — какую она занимает позицию и с какой целью.

## Анализ сказки «Золотой ключик, или приключения Буратино»

(полный текст сказки не приведен в пособии из-за его объема)

### I.

Давным-давно в городке на берегу Средиземного моря жил старый столяр Джузеппе, по прозвищу Сизый Нос. Однажды ему попало под руку полено, обыкновенное полено для топки очага в зимнее время.

— Неплохая вещь, — сказал сам себе Джузеппе, — можно смастерить из него что-нибудь вроде ножки для стола... Джузеппе надел очки, обмотанные бечевкой, — так как очки были тоже старые, — повертел в руке полено и начал его тесать топориком. Но только он начал тесать, чей-то необыкновенно тоненький голосок пропищал:

— Ой-ой, потише, пожалуйста!

Джузеппе сдвинул очки на кончик носа, стал оглядывать мастерскую, — никого... Он заглянул под верстак, — никого... Он посмотрел в корзине со стружками, — никого... Он высунул голову за дверь, — никого на улице...

«Неужели мне почудилось? — подумал Джузеппе. — Кто бы это мог пищать?..»

Он опять взял топорик и опять, только ударил по полену...

— Ой, больно же, говорю! — завыл тоненький голосок.

На этот раз Джузеппе испугался не на шутку, у него даже вспотели очки... Он осмотрел все углы в комнате, залез даже в очаг и, свернув голову, долго смотрел в трубу.

— Нет никого...

«Может быть, я выпил чего-нибудь неподходящего и у меня звенит в ушах?» — размышлял про себя Джузеппе... Нет, сегодня он ничего неподходящего не пил...»

### Вопросы для анализа:

1. Как часто, на ваш взгляд, пьет старик Джузеппе?
2. Каким бы вырос Буратино, если бы его отцом был этот столяр?
3. Пережил бы он все те приключения, что случились с ним в сказке? Как бы вел себя в тех же ситуациях?

### II.

Прохожие смеялись, показывая пальцами на бегущего Буратино. На перекрестке стоял огромный полицейский с закрученными усами и в треугольной шляпе.



Увидев бегущего деревянного человечка, он широко расставил ноги, загородив ими всю улицу. Буратино хотел проскочить у него между ног, но полицейский схватил его за нос и так держал, покуда не подоспел папа Карло...

— Ну, погоди ж ты, я с тобой уже расправлюсь, — отпихиваясь, проговорил Карло и хотел засунуть Буратино в карман куртки...

— Буратино совсем не хотелось в такой веселый день при всем народе торчать ногами кверху из кармана куртки, — он ловко вывернулся, шлепнулся на мостовую и притворился мертвым...

— Ай, ай, — сказал полицейский, — дело, кажется, скверное!

Стали собираться прохожие. Глядя на лежащего Буратино, качали головами.

— Бедняжка, — говорили одни, — должно быть, с голоду...

— Карло его до смерти заколотил, — говорили другие, — этот старый шарманщик только притворяется хорошим человеком, он дурной, он злой человек...

Слыша все это, усатый полицейский схватил несчастного Карло за воротник и потащил в полицейское отделение.

Карло пылил башмаками и громко стонал:

— Ох, ох, на горе себе я сделал деревянного мальчишку!

#### **Вопросы для анализа:**

1. Зачем Буратино подставил отца?
2. Как бы Карло наказал Буратино, если бы они не столкнулись с полицейскими?
3. Почему служители закона поверили деревянному мальчику, а не более известному шарманщику?

### **III.**

— Мне ужжжжжжасно хочется посмотреть кукольный театр! — сквозь слезы сказал Буратино. — Купите у меня за четыре сольдо мою чудную курточку...

— Бумажную куртку за четыре сольдо? Ищи дурака.

— Ну, тогда мой хорошенький колпачок...

— Твоим колпачком только ловить головастика... Ищи дурака.

У Буратино даже похолодел нос — так ему хотелось попасть в театр.

— Мальчик, в таком случае возьмите за четыре сольдо мою новую азбуку...

— С картинками?

— С ччччудными картинками и большими буквами.

— Давай, пожалуй, — сказал мальчик, взял азбуку и нехотя отсчитал четыре сольдо.

Буратино подбежал к полной улыбающейся тете и пропищал:

— Послушайте, дайте мне в первом ряду билет на единственное представление кукольного театра.

#### **Вопросы для анализа:**

1. Почему Буратино столь неосмотрителен в своих поступках?
2. Почему его так заинтересовало кукольное представление?
3. Стал бы он ходить втайне от отца на другие представления, повернись сюжет иначе?
4. Приобретет ли он новую азбуку после завершения всех приключений, как вы считаете?

#### **IV.**

— Ты сам себе враг, — сказала лиса.

— Ты сам себе враг, — проворчал кот.

— А то бы твои пять золотых превратились в кучу денег...

Буратино остановился, разинул рот...

— Врешь!

Лиса села на хвост, облизнулась:

— Я тебе сейчас объясню. В Стране Дураков есть волшебное поле, — называется Поле Чудес... На этом поле выкопай ямку, скажи три раза: «Крекс, фекс, пекс», положи в ямку золотой, засыпь землей, сверху посыпь солью, полей хорошенько и иди спать. Наутро из ямки вырастет небольшое деревце, на нем вместо листьев будут висеть золотые монеты. Понятно?

Буратино даже подпрыгнул:

— Врешь!

— Идем, Базилио, — обиженно свернув нос, сказала лиса, — нам не верят — и не надо...

— Нет, нет, — закричал Буратино, — верю, верю!.. Идемте скорее в Страну Дураков!..

#### **Вопросы для анализа:**

1. Почему Буратино не поинтересовался, пользовались ли волшебным полем сами Алиса и Базилио?
2. Насколько, по-вашему мнению, Буратино является жадным до денег? Для чего ему нужны золотые монеты?
3. Какую простую манипуляцию провели мошенники?

#### **V.**

Буратино припустился бежать так быстро, что звезды быстро— быстро поплыли за черными ветвями.

Вдруг серый комочек опять перескочил дорогу. Буратино успел разглядеть, что это заяц, а на нем верхом, держа его за уши, сидит бледный маленький человечек.

С откоса посыпались камешки, — бульдоги вслед за зайцем перескочили дорогу, и опять все стихло.

Буратино бежал так быстро, что звезды теперь, как бешеные, неслись за черными ветвями.

В третий раз серый заяц перескочил дорогу. Маленький человечек, задев головой за ветку, свалился с его спины и шлепнулся прямо под ноги Буратино.

— Ррр-гаф! Держи его! — проскакали вслед за зайцем полицейские бульдоги: глаза их были так налиты злостью, что не заметили ни Буратино, ни бледного человечка.

— Прощай, Мальвина, прощай навсегда! — плаксивым голосом прощал человечек.

Буратино наклонился над ним и с удивлением увидел, что это был Пьеро в белой рубашке с длинными рукавами.

Он лежал головой вниз в колесной борозде и, очевидно, считал себя уже мертвым и прощал загадочную фразу: «Прощай, Мальвина, прощай навсегда!», расставаясь с жизнью.

Буратино начал его тормошить, потянул за ногу, — Пьеро не шевелился. Тогда Буратино отыскал завалившуюся в кармане пиявку и приставил ее к носу бездыханного человечка.

Пиявка недолго думая цапнула его за нос. Пьеро быстро сел, замотал головой, отодрал пиявку и простонал:

— Ах, я еще жив, оказывается!

#### **Вопросы для анализа:**

1. Какое поведение демонстрирует Пьеро и с какой целью? Добьется ли он чего—нибудь с его помощью?
2. Можно ли назвать Пьеро манипулятором?
3. Оцените действия Буратино в данной ситуации.

#### **VI.**

Буратино, засунув руки в карманы, задрал нос, сказал хвастливо:

— Что — видели? Значит, не даром я мокнул в болоте у тетки Тортилы... В этом театре мы поставим комедию — знаете, какую? «Золотой ключик, или Необыкновенные приключения Буратино и его друзей». Карабас Барабас лопнет с досады.

Пьеро потер кулаками наморщенный лоб:

— Я напишу эту комедию роскошными стихами.

— Я буду продавать мороженое и билеты, — сказала Мальвина.

— Если вы найдете у меня талант, попробую играть роли хорошеньких девочек...

— Пойдите, ребята, а учиться когда же? — спросил папа Карло.

Все враз ответили:

— Учиться будем утром... А вечером играть в театре...

— Ну, то-то, деточки, — сказал папа Карло, — а уж я, деточки, буду играть на шарманке для увеселения почтенной публики, а если станем разъезжать по Италии из города в город, буду править лошадью да варить баранью похлебку с чесноком...

Артемон слушал, задрал ухо, вертел головой, глядел блестящими глазами на друзей, спрашивал: а ему что делать?

Буратино сказал:

— Артемон будет заведовать бутафорией и театральными костюмами, ему дадим ключи от кладовой. Во время представления он может изображать за кулисами рычание льва, топот носорога, скрип крокодиловых зубов, вой ветра — посредством быстрого верчения хвоста и другие необходимые звуки.

— Ну а ты, ну а ты, Буратино? — спрашивали все. — Кем хочешь быть при театре?

— Чудаки, в комедии я буду играть самого себя и прославлюсь на весь свет!

### **Вопросы для анализа:**

1. Как вы считаете, будет ли успешной задумкой героев?

2. Попробуйте спрогнозировать дальнейшее поведение всех персонажей: станут ли куклы посещать школу, сумеют ли давать достойные представления, справится ли с ними и с обязанностями организатора папа Карло?

3. Изменились ли герои к концу истории? Если да, то каким образом?

### **Дополнительные вопросы.**

1. Разберите всех персонажей сказки с трех позиций Я и поясните, у каких героев складываются самые оптимальные отношения и почему. У кого возникают в общении сложности?

2. Кто может быть легче всего вовлечен в зависимость и почему? Что может защитить этого героя?

3. Оцените работу правоохранительных органов в данной сказке. Будут ли они компетентны в решении вопросов, связанных с

наркопреступлениями? Кто из героев сможет их обвести вокруг пальца?

4. Назовите самых опасных персонажей, с которыми, на ваш взгляд, не стоит иметь никаких дел. Ответ обоснуйте.

## ЛЕЧЕНИЕ ВИЗУАЛОМ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КИНОПРОФИЛАКТИКИ

В настоящее время в сфере первичной профилактики социально-негативных явлений отчетливо видны две проблемы:

1) отсутствие системности в проведении превентивных мероприятий (ввиду сильной загруженности психолого-педагогического состава образовательных учреждений)

2) нехватка специалистов, обладающих необходимыми знаниями (особенно на территории сельских школ)

Для оказания помощи в решении этих проблем приходящие специалисты должны не только проводить мероприятия, но и оказывать информационно-образовательную поддержку педагогам, психологам, воспитателям и социальным педагогам ОУ.

В первую очередь это заключается в предоставлении простых и понятных материалов, которые смогут использовать даже специалисты, не обладающие специальными знаниями по проблеме (например, о ВИЧ-инфекции — даже не все медицинские работники владеют информацией об этом заболевании). Простоту и наглядность обеспечивает использование видеофильмов, эффективность которых заключается в более устойчивом интересе со стороны аудитории. Устойчивость интереса обеспечивает большую эффективность занятия и, как следствие, его результатов.

Подготовка к просмотру и обсуждению фильма отнимает у педагогов меньше времени на подготовку к занятию, которым становится достаточно ознакомиться с учебно-методическими рекомендациями, чтобы выстроить занятие в соответствии с выбранным фильмом. Такой подход позволяет привлекать к профилактической работе большее число волонтеров, сторонних специалистов и даже родителей [62].

Кино является эффективным способом воздействия на сознание человека. Это объясняется тем, что зрительная и слуховая сенсорные системы восприятия информации являются доминирующими. Тем более что в эпоху телевидения и интернета они развиваются сильнее. Кино одновременно задействует три вида памяти: зрительную, слуховую и эмоциональную. Если при просмотре фильмов

используется обсуждение, то усвоение информации становится особенно высоким.

Считается, что люди запоминают: — 10% от того, что читают; — 20% от того, что слышат; — 30% от того, что видят; — 50% от того, что видят и слышат; — 70% от того, что видят, слышат и обсуждают с другими. Эти цифры могут в разных случаях значительно изменяться. Многое зависит от того, что читают, слышат, видят, как проводится обсуждение, но в целом эти данные позволяют правильно оценить степень усвоения информации.

Представляется важным начинать профилактическую работу с использованием кино с подростками в возрасте 12-13 лет, особенно с теми, кто находится в группе риска. Под группой риска подразумеваются слои населения, которые являются наиболее уязвимыми к определённым медицинским, социальным обстоятельствам или воздействию окружающей среды. Также важно отметить, что даже сам по себе подростковый возраст является опасным, можно сказать критическим для формирования целостной личности. Согласно Эриксону, в возрасте от двенадцати до восемнадцати лет ребенок сталкивается с проблемой самоидентификации и ищет удобную для себя роль в социуме.

Первичная профилактика является одним из столпов современной медицины, она направлена на формирование мотивации на здоровый образ жизни. Также первичная профилактика затрагивает важные психолого-педагогические аспекты, поскольку она направлена на развитие установок на безопасное поведение и играет важную роль в формировании позитивного, жизнеутверждающего мировоззрения.

Профилактическая работа с подростками должна проводиться в щадящем режиме, через обращение к их желаниям, потребностям, страхам и чувствам. Необходимо помнить, что у подростков сильный барьер психологических защит, который часто препятствует установлению контакта. Просмотр грамотно подобранных фильмов поможет частично справиться с ними и донести необходимую информацию.

Кино широко используется в профилактике социально-негативных явлений и, конечно, может быть основой проводимых мероприятий по профилактике наркомании. Ведь далеко не все преподаватели имеют необходимые для этого знания и опыт, а неправильно проведенные мероприятия о вреде наркотиков могут вызвать у некоторых подростков и молодых людей желание их попробовать. Применение фильмов, прошедших апробацию и

получивших положительные отзывы специалистов, позволяет избежать таких негативных последствий.

Метод, получивший название кинопрофилактики, опирается на положения гуманистической психологии, которые постулируют необходимость изменения отношения к самим себе и к жизни [62].

Информация, переданная при помощи кино, оказывает более сильное воздействие на сознание человека, чем проведение лекций и семинаров. Во-первых, одновременно задействуется зрительная и слуховая сенсорные системы восприятия информации. Во-вторых, по своей форме кино обращено не столько к рациональной части сознания, сколько к эмоциям.

Как и кинотерапия, кинопрофилактика базируется на шести компонентах, которые обеспечивают глубокое погружение в проблему [63]. Что важно понимать, Каждый элемент так или иначе основан на принципе, механизме или положении определенной психологической школы.

1) Проекция. Фильм выступает как полотно, на которое участники могут спроецировать свои переживания, отношения, мысли и чувства и, таким образом, вынести их из внутреннего плана во внешний.

2) Идентификация. Выбор близкого по характеру персонажа для ослабления барьера психологических защит. Мысль «это происходит не со мной, а с выбранным персонажем» оказывает в этом существенную помощь.

Два означенных компонента, пришедших из классического психоанализа З. Фрейда, являются механизмами психологической защиты человека, которые призваны свести к минимуму отрицательные переживания человека, что работает и в кинопрофилактике.

3) «Здесь-и-сейчас». Этот принцип, взятый из клиентцентрированной терапии К. Роджерса, помогает в высвобождении и переживании чувств, которые не могут пережиты в жизни и в реальном времени;

4) «Фигура и фон». Принцип, пришедший из гештальтпсихологии (М. Вертгеймер, В. Келер, К. Коффка), оказывает сильное влияние на кинопрофилактику. Ее успешность определяется выбором значимой фигуры персонажа, которая претерпевает определенные изменения на фоне разворачивающихся событий;

5) Актуализация проблемы. Фильм может послужить катализатором определенных реакций в человеческой психике, выдвинуть проблему на передний план и помочь человеку сознательно обратить на нее внимание. На это внимание обращал еще Л.С.

Выготский, говоря об актуализации, как о процессе перевода определенных психических и физиологических явлений в структуру текущей деятельности.

б) «Маска». Каждый человек испытывает потребность в безопасности, особенно желает сохранить в целостности собственные переживания. Маска, согласно теории архетипов К. Юнга, используется человеком на бессознательном уровне для идентификации с выбранным персонажем, который проецирует на него свои проблемы: «Это не мое и решать это должен не я».

Все компоненты в совокупности приводят к определенному отреагированию накопленных эмоций, что помогает участникам группы очистить психику от существующих проблем, конфликтов и комплексов. Если же во время занятия освобождение от проблемы не было достигнуто, можно предположить, что в просмотренных видео-эпизодах не были затронуты проблемные ситуации, беспокоящие участников группы, либо было проведено недостаточно глубокое и рефлексивное обсуждение кино.

Просмотр и обсуждение правильно подобранных фильмов — один из наиболее эффективных способов взаимодействия с подростками, поскольку их мировоззрение частично сформировано под влиянием видеоматериалов (как, например, ТВ-шоу, кинофильмы и интернет), и для того, чтобы скорректировать их отношение к миру, необходимо использовать тот же инструмент. Дополнительно кинопрофилактика подразумевает использование творческих способностей подростка для оценки и антиципации возможного поведения героев фильма [62].

Все это в полной мере достигается через систематическое проведение профилактических занятий, которые должны включать четыре важных этапа:

- 1) подготовительный;
- 2) основной;
- 3) завершающий.

На первом этапе вниманию участников предлагается фильм для просмотра, вкратце описываются его сюжет и основная проблематика. Также выдаются инструкции для участников, главным требованием в которых является акцентирование внимания на содержании, а так на вызываемых им эмоциях и переживаниях — как героев фильма, так и собственных.

При разработке сценария и съемках фильма нужно ориентироваться на получение следующих результатов:



- 1) информационно-образовательных: приобретение и закрепление необходимой информации;
- 2) психологических: формирование установок на ответственное и безопасное поведение;
- 3) социальных: ориентирование на осознание духовно-нравственных ценностей и следование им [64].

Главное преимущество специально созданных профилактических фильмов — в их направленности на решение конкретной проблемы. Погруженность в проблему дает необходимые знания, удовлетворяет любопытство, а также помогает в формировании морально-нравственных ценностей.

Второй этап подразумевает кинопросмотр. Использование полнометражных фильмов не рекомендуется, поскольку они, в силу сюжета, включают в себя большое количество разноплановых проблем, которые могут сбить с толку участников.

Для кинопрофилактики подходят многие художественные фильмы, однако хотелось бы предложить для рассмотрения идею о проведении профилактических занятий на основе специально созданных видеоматериалов. Они должны в доступной форме доносить информацию о деструктивном и аутоагрессивном поведении, о вредных последствиях как для личности, так и для общества. Конечно, убедительность фильмам придает участие различных специалистов (как, например, медиков, психологов или педагогов), а также людей, пострадавших от опасных недугов, которые рассказывают о различных социально-негативных явлениях и их последствиях.

Однако гораздо важнее обозначить общий алгоритм психологического воздействия фильма на психику человека. За счет того, что представленные в них истории обладают жизненной направленностью, а в них действуют обычные люди, включаются механизмы персонификации, проекции или отождествления себя с тем или иным героем.

Каждый фильм включает в себя коннативный компонент, который выражает эмоциональные или оценочные оттенки высказывания и отображает культурные традиции общества. Его определяет речь персонажей, звуковое сопровождение и, собственно говоря, речевая семантика [64].

Наиболее полно означенные элементы воздействуют на сознание человека при сохранении устойчивого внимания к событиям фильма. Согласно психологическим исследованиям, произвольное внимание удерживается около 20 минут, после чего начинает рассеиваться. Это позволяет выдвинуть предположение о том, что фильмы, с

приблизительной длительностью 15-20 минут, будут восприниматься гораздо более лучше.

Просмотр фильма рекомендуется проводить с использованием технологии «стоп-кадр», которая направлена на достижение более драматического, эмоционального эффекта. Данная методика подразумевает использование «пауз» во время просмотра, когда ведущий останавливает фильм и предлагает начать обсуждение «здесь-и-сейчас». Обсуждение фильма происходит поэтапно, и накапливаемый участниками опыт усваивается более эффективно, т.к. каждая пауза предполагает осмысление и обсуждение определенного вопроса.

На завершающем этапе происходит обсуждение. Оно предполагает накопление опыта для того, чтобы вывести участников к возможным путям решения поставленной проблемы (как, например, избежать первой пробы наркотиков). Участникам необходимо оценивать не только качество выбранного фильма, но и его содержание, а именно: поведение персонажей и их эмоции, принятие решений героями и их последствия, обсуждение возможных вариантов развития событий, характеров персонажей и их развития как личностей, а так же собственные предположения на тему, как бы поступили сами участники на месте киногероев [5].

Важно понимать, что в начале, скорее всего, обсуждение фильма будет сводиться лишь к его общей оценке и пересказу содержания, поскольку многие привыкли смотреть кино, не акцентируя внимание на внутреннем мире персонажей. Необходимо выводить участников на открытое обсуждение, задавать наводящие вопросы: как мог справиться со своей проблемой герой фильма, что он предпочел и что бы посоветовали ему участники, а также снять ограничения с их воображения, чтобы они могли выражать себя в любой удобной форме (устно, письменно, через рисунки и т.д.).

Выделено четыре типа основных упражнений, которые направлены на глубокую групповую работу и помогают глубже погрузиться в процесс обсуждения:

- 1) вопросы для полного понимания сути фильма;
- 2) вопросы авторские, разработанные специально для профилактических занятий;
- 3) вопросы, связанные с отношением к конкретным героям, событиям и сюжету фильма;
- 4) вопросы, направленные на поиск нового решения проблемы, или мозговой штурм (как, например, «как бы решал проблему герой, будь он на моем месте?») [62, 63].

Заключительный этап — проверка результативности занятий. При помощи компьютерной программы тестирования и обучения определяется уровень знаний по теме фильма, неверные ответы корректируются с помощью демонстрации фрагментов из фильма или компьютерной презентации с правильным ответом.

В ходе следующих занятий целесообразно давать каждому члену группы задание смоделировать действия персонажей и выявить мотивы их поведения, а также структуру этих мотивов. Каждый член группы может выстраивать свою версию или дополнять предыдущего оратора. Подобный подход позволяет каждому из участников взглянуть на проблемную ситуацию с иной точки зрения и найти для себя в этом что-то новое. Таким образом, анализ фильма получается всесторонним, а решенная в нем проблема откладывается в сознании подростков.

Для закрепления результатов, полученных при просмотре и обсуждении фильма, необходимо проводить специально организованные тренинги для формирования навыков и умений, направленных на развитие позитивных установок в сознании.

### **Занятие-практикум «Правда о синтетических наркотиках»**

(взято из методического пособия «Кинопрофилактика наркомании» С.С. Канавиной)

Цель занятия: усилить мотивацию на неупотребление синтетических наркотиков.

Задачи занятия:

1. Ознакомить с историей создания синтетических наркотиков.
2. Объяснить причины широкого распространения синтетических наркотиков.
3. Изучить последствия употребления синтетических наркотиков.
4. Дать рекомендации о том, как уберечься от наркомании.

Перед началом занятия рекомендуется написать на классной доске ключевые вопросы, которые предстоит обсудить на занятии:

1. Что такое синтетические наркотики?
2. Почему синтетические наркотики получили распространение?
3. Каковы последствия употребления синтетических наркотиков?

Материально-техническое обеспечение: компьютер, акустическая система (звуковые колонки), проектор, экран, классная доска.

План занятия:

1. Вступительное слово специалиста.
2. Просмотр и обсуждение фильма «Правда о синтетических наркотиках».
3. Заключительное слово.

#### Ход занятия

1. Вступительное слово: начиная с 2006 года, в Европе начали продаваться курительные смеси под общим названием «спайсы». Они рекламировались как смеси безвредных трав, не содержащие наркотические вещества, и быстро получили распространение. Хотя через несколько лет было выяснено, что наркоторговцы обманывали людей, что спайсы содержат синтетические наркотики, но это уже не остановило их использование. Ведь к ним, как ко всем наркотическим веществам, возникает привыкание. С 2009 года спайсы начали распространяться и в России. Несмотря на то, что уже твердо установлено разрушительное действие синтетических наркотиков на организм человека, быстрое привыкание к ним и возникновение зависимости, все новые и новые молодые люди становятся жертвами их употребления. Потребители синтетических наркотиков, как правило, не считают себя наркоманами и вовлекают в свой круг все новых и новых людей. Давайте посмотрим фильм об этом.

2. Просмотр фильма (данный фильм представляется одним из составителей пособия, С.С. Канавиной, по требованию).

Список рекомендуемых вопросов для обсуждения:

○ Почему в больницы по «скорой помощи» поступает много тех, кто первый раз или недавно начал употреблять наркотики?

○ Почему на прием к врачу обращаются в основном только те, кто давно потребляет наркотики?

○ Для чего в фашистской Германии проводили эксперименты над заключенными с использованием синтетических наркотиков?

○ Почему начали распространяться курительные смеси? Объясните это явление.

○ Почему, на ваш взгляд, потребители синтетических наркотиков бьются головой о стену, ломают мебель, могут выпрыгнуть в окно, агрессивны, даже способны убить человека?

○ Кому из трех студентов, показанных в фильме и попробовавших спайс, больше всех повезло?

3. Заключительное слово: наркоторговцы продают наркотики под разными названиями, но как бы их ни называли, это то, что

разрушает планы человека на успешную жизнь. Наркотики делают человека рабом, а многих — и вдобавок оwoщем, то есть разрушают мозг. Любители спайсов не считают себя наркоманами, но отказаться от них не могут, а это признак больного наркоманией.

Сейчас вы узнали, что такое синтетические наркотики, которых производят и распространяют все больше и больше. Вы свободные и мыслящие люди. Вам решать, что будет с вами в жизни.

Но теперь вы знаете, что может последовать за первой пробой наркотиков, которые будут называть безвредными.

Первая проба вызывает желание попробовать второй раз, вторая проба — третий раз. Потом уже человек не отдает себе отчет, что он наркоман.

Оставайтесь всегда свободными людьми, хозяевами своей судьбы.

### **Альтернативный вариант занятия: просмотр видеofильма «Мифы и правда о наркотиках»**

(данный фильм представляется одним из составителей пособия, С.С. Канавиной, по требованию)

Специалист предлагает посмотреть фильм о наиболее распространенных мифах в отношении наркотиков. Перед началом просмотра он дает рекомендацию обратить внимание на снявшихся в фильмах медиков, психологов и т.д. и людей, употреблявших наркотики: как сильно они отличаются внешне, по манере речи, кто кажется наиболее привлекательным.

В обязанности специалиста также входит наблюдение за группой во время просмотра фильма: как она реагирует на увиденное, какие вербальные и невербальные реакции выдает, какие эпизоды разжигают более сильный интерес и т.д.

После просмотра фильма участникам предлагается поделиться впечатлениями. Для упрощения (и по необходимости ускорения) обсуждения можно использовать следующие вопросы:

- ✓ Что вам понравилось в фильме, а что нет?
- ✓ Заметили ли вы разницу между здоровыми людьми и бывшими наркоманами? Кто из них вызвал у вас большую симпатию?
- ✓ Насколько полезной вы находите информацию, озвученную в фильме? Имеет ли она практическую ценность?

- ✓ Кому бы вы рекомендовали также ознакомиться с данным фильмом?

Также должна быть включена детализированная рефлексия переживаний участников. Под рефлексией подразумевается не только разговор о вызванных фильмом чувствах, но и, по возможности, их визуализация.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Пезешкиан Н. Торговец и Попугай. Восточные истории и психотерапия. Пер. с нем. М.: Издательская группа «Прогресс», Культура. – 1992. – 240 с.
- 2) Метод комплексной сказкотерапии в работе с детьми на разных этапах онтогенеза: Учебно-методическое пособие/ Сост. С.С. Канавина, В.И. Рерке. – Иркутск: Центр оперативной типографии ИП Юмашева А.Н., 2020. – 141 с.
- 3) Юнг К. Г. Символическая жизнь / пер. с англ. – М.: Когито-центр, 2013. – 326 с.
- 4) Метод комплексной сказкотерапии в работе с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей: Учебно-методическое пособие/ Сост. С.С. Канавина, В.И. Рерке. – Иркутск: Изд-во: Репроцентр А-1, 2019. - 96 с.
- 5) Юнг К. Г., Фрейд З. Опасные желания. Что движет человеком? – М.: Алгоритм, 2014. – 264 с.
- 6) Юнг К. Г. Архетипы и коллективное бессознательное. – СПб.: Издательство АСТ, 2020. – 150 с.
- 7) Волкова О. В. Развитие творческих способностей посредством сказкотерапии у детей дошкольного возраста // Сервис в России и за рубежом. 2009. – №3 – С. 122-129.
- 8) Леви-Стросс К. Структура мифа / К. Леви-Стросс. – СПб.: Университетская книга, 2000. – 304 с.
- 9) Вачков И. В. Развитие самосознания через психологическую сказку. – М.: Ось-89, 2007. – 144 с.
- 10) Веракса А. Н. О пользе волшебной сказки: психоаналитический подход // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2009. – №4 – С. 36-39 10.
- 11) Никитинская С. В. Сказкотерапия в системе коррекционно-логопедической работы с заикающимися дошкольниками // Известия Самарского научного центра РАН. 2009. – Т. 11, №4-6. – С. 1496-1499.
- 12) Самохвалова А. Г. Коммуникативные трудности ребенка: проблемы, диагностика, коррекция. – СПб.: Речь, 2011. – 432 с.
- 13) Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000. – 310 с.

- 14) Леви-Брюль Л. Сверхъестественное в первобытном мышлении. – М.: Педагогика-Пресс, 1994. – 173 с.
- 15) Уилбер К. Очи познания: Плоть, разум, созерцание. Интегральный мир / пер. с англ. Е. Пустошкин. — М.: Рипол-классик, 2016. – 464 с.
- 16) Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / серия «Мастера психологии». – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
- 17) Вачков И. В. Развитие самосознания через психологическую сказку. – М.: Ось-89, 2007. – 144 с.
- 18) Кара-Мурза С. Манипуляция сознанием / под ред. О. Селина. – СПб.: Родина, 219. – 432 с.
- 19) Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии. – М.: Эксмо, 2015. – 300 с.
- 20) Штайнер К. Сценарии жизни людей. – СПб.: Питер, 2018. – 401 с.
- 21) Мизинова И.А. Жизненный сценарий личности: основные подходы к рассмотрению // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2013. – №4-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznennyu-stsenariy-lichnosti-osnovnyepodhody-k-rassmotreniyu> (дата обращения: 15.12.2022).
- 22) Дилтс Р. Фокусы языка. – СПб.: Питер, 2016. – 256 с.
- 23) Стоддарт Д., Афари Н. Метафоры в терапии принятия и ответственности. Практическое руководство. – М.: Диалектика-Вильямс, 2021. – 272 с.
- 24) Гордон Д. Терапевтические метафоры. Оказание помощи другим посредством зеркала. – М.: Белый Кролик, 1995. – 196 с.
- 25) Вачков И.В. Сказочная метафора как средство взаимопонимания / Социальная психология и общество. – 2011. – Том 2, № 1. – С. 111-118.
- 26) Гарри О., Берил Х. НЛП, Полное практическое руководство. Вводный курс / пер. с англ. К. Семёнов – К.: «София», 2001. – 384 с.
- 27) Тоффлер Э. Фугурошок. – СПб.: Лань, 1997. – 464 с.
- 28) Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2006. – 254 с.
- 29) *Лэнктон К.Х., Лэнктон С.Р. Волшебные сказки: ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей / пер. с англ. А. А. Рунихина. – Воронеж: МОДЭК, 1996. – 432 с.*
- 30) Пропп В. Я. Морфология волшебной сказки. – М.: Лабиринт, 2001. – 144 с.



31) Виноградов В. В. Язык Лермонтова // Русский язык в школе. – 1938. – № 3. – С. 35-63

32) Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Проективная диагностика в сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2003. – 208 с.

33) Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Терапевтические сказки в коррекционной работе с детьми / О.В. Хухлаева, О.В. Хухлаев. – М.: Редкая птица, 2019. – 152 с.

34) Вачков И.В. Интегративная сказкотерапия как метод реализации субъектного подхода в работе школьного психолога // Вестник Московского городского педагогического университета. - № 2(12) / 2010. – С.34-45.

35) Андреева Е.В., Лелюх С.В., Сидорчук Т.А., Яковлева Н.А. Творческие задания «Золотого ключика». – С.: Центр развития образования, 2001. – 108 с.

36) Паддикомб Э. Медитация и осознанность. 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок. – СПб.: Альпина нон-фикшн, 2019. – 336 с.

37) Горин С.А. НЛП: техники россыпью. – М.: Твои книги, 2013. – 544 с.

38) Смертность от наркотиков в России выросла на 60% на фоне пандемии. – URL:

<https://www.rbc.ru/economics/18/07/2021/60f1b7cc9a79472c99206f4d>

(дата обращения: 10.12.2021)

39) Наркополитика в Восточной Европе и Центральной Азии: экономические, медицинские и социальные последствия. – The Economist Intelligence Unit Limited, 2021. – URL: [https://impact.economist.com/perspectives/sites/default/files/download/eiu\\_aph\\_investing\\_hiv\\_launch-russian.pdf](https://impact.economist.com/perspectives/sites/default/files/download/eiu_aph_investing_hiv_launch-russian.pdf) (дата обращения: 08.12.2021)

40) РБК: в России смертность от употребления наркотиков выросла на 60%. – URL: <https://ria.ru/20210718/narkotiki-1741726621.html> (дата обращения: 10.12.2021)

41) Путин призвал разоблачать ложь о «легких» наркотиках. – URL: <https://ria.ru/20201116/narkotiki-1584838752.html> (дата обращения: 02.12.2021)

42) Выдержки из доклада о наркоситуации в Иркутской области в 2020 году, утвержденном на заседании антинаркотической комиссии в Иркутской области «19» марта 2021 года. – URL: <https://cbs-irkutsk.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%92%D1%8B%D0%B4%D0%B5%D1%80>

[%D0%B6%D0%BA%D0%B8-%D0%B8%D0%B7-%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0-%D0%BE-%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B2-%D0%98%D1%80%D0%BA%D1%83%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9-%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8.pdf](#)  
(дата обращения: 15.12.2021)

43) Объем изъятых в Центральной России наркотиков за год вырос вдвое. – URL: <https://iz.ru/1241700/2021—10—27/obem—iziatykh—v—tcentralnoi—rossii—narkotikov—za—god—vyros—vdvoe>  
(дата обращения: 29.11.2021).

44) Сидорова Т. Психологический аспект наркотической зависимости / под ред. Д.Н. Хломова // Сборник материалов Московского Гештальт Института за 2000 год. – Московский Гештальт Институт, 2021. – 94 с.

45) Иванов А.Н. Притчи и истории для тренера и консультанта. Психологический тренинг. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.

46) Москаленко, В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 350 с.

47) Уилсон К., Голдман Э. Дверь в прошлое. Использование психодрамы в работе со взрослыми детьми алкоголиков и другими лицами, страдающими созависимостью / Психодрама: вдохновение и техника. – М.: Класс, 1997. – С.185-195.

48) Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. – М.: Когито-центр, 2006. – 550 с.

49) «Закладки» и метадон: как пандемия сказалась на мире наркотиков? – URL: <https://ru.euronews.com/2021/01/15/unreported-europe-covid-drugs-poland> (дата обращения: 20.12.2021)

50) Почему в Крыму гибнут бывшие участники программ заместительной терапии? – URL: <https://news.un.org/ru/audio/2015/02/1026631> (дата обращения: 20.12.2021)

51) Какие виды наркотиков существуют. Характеристика наиболее распространенных наркотиков. – URL: [https://мвд.пф/мвд/structure1/Glavnie\\_upravlenija/gunk/%D1%80%D0%B E%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC-%D0%B8-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%8F%D0%BC/%D1%8D%D1%82%D0%BE-%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B6%D0%B5%D0%BD-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D1%8B%D0%B9/%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B-%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2-%D1%81%D1%83%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%83%D1%8E%D1%82](https://мвд.пф/мвд/structure1/Glavnie_upravlenija/gunk/%D1%80%D0%B E%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC-%D0%B8-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%8F%D0%BC/%D1%8D%D1%82%D0%BE-%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B6%D0%B5%D0%BD-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D1%8B%D0%B9/%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B-%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2-%D1%81%D1%83%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%83%D1%8E%D1%82) (дата обращения: 18.12.2021)

52) Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук / Институт Стратегических Исследований. – М.: Литера, 2013. – №12. – URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/21658/1/%D0%90%D0%9F%D0%93%D0%B8%D0%95%D0%9D%20%D0%A7.2%20%28%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%29.pdf> (дата обращения: 15.12.2021)

53) COVID-19 and Cannabis Smoking and Vaping: Four Things You Should Know [report]. – URL: <https://www.ccsa.ca/covid-19-and-cannabis-smoking-and-vaping-four-things-you-should-know-report> (дата обращения: 20.12.2021)

Проективные графические методики: методические рекомендации. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006.

55) Залевский Г.В. Личность и фиксированные формы поведения. М., 2007. – ИП РАН, 2007. – 336 с.

- 56) Смит М. Уверенность в себе / пер. с англ. – СПб.: Речь, 2001. – 242 с.
- 57) Юнг К.Г. Психологические аспекты архетипа матери / пер. с англ. – К.: Государственная библиотека Украины для юношества, 1996. – 218 с.
- 58) Вавилова Е. Ю. Трансформация тени (психика человека как сфера диалектики добра и зла) / /Альманах современной науки и образования // Серия «Исторические науки, философские науки, искусствоведение, культурология, политические науки, юридические науки и методика их преподавания». – Тамбов, 2008. – № 6. Ч. 2. – С. 45-47
- 59) Афанасьев А.Н. Мифы, поверья и суеверия славян. Поэтические воззрения славян на природу. В 3-х томах. Т.1.- М.: ЭКСМО, СПб.: TERRAFANTASTICA, 2002. - С. 136-142.
- 61) Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Бомбора, 2021. – 576 с.
- 62) Канавина С. С. Кинопрофилактика наркомании / С. С. Канавина.– Иркутск: ООО ПИФ «Круг», 2015. – 152 с.
- 63) Березин С.В. Кинотерапия: практическое пособие для психологов и социальных работников. – С., 2003. – 52 с.
- 64) Канавина С. С. Потенциал использования метода кинопрофилактики в превенции социально-негативных явлений / Методология современной психологии. – 2020. – № 11. – С. 75-82.
- 65) Гаррифулин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании. – М.: Творческий Центр "Сфера", 2002. – 64 с.
- 66) Искусство быть родителем: учеб.-метод. пособие/ состав. В.И. Рерке, М.И. Червиченко, К.В. Ноздрина, И.В. Халтаева. – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А-1», 2017. – 88 с.
- 67) Подготовка специалистов-консультантов для работы с химически зависимыми людьми: Учеб.- метод. пособие / Сост. М.В. Паромонова, В.И. Рерке, О.М. Шеметова, А. Суриков, А. Савицкий. - Иркутск: ВСГАО, 2013. – 78 с.