МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Томский государственный педагогический университет»

(ТГПУ)

Факультет психологии, связей с общественностью, рекламы

Кафедра психолого-педагогического образования

Курсовая работа

«Возможности использования метода сказкотерапии для психологической коррекции созависимого поведения»

Специальность: 050706.65 «Педагогика и психология»

Автор работы:

Студентка гр. 8011

Караченцева Е.В.

ТОМСК - 2013

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. СОЗАВИСИМОСТЬ

.1 Определение понятия "созависимость"

.2 Психологические особенности созависимого человека

.3 Распространенность созависимости: исследование

.4 Задачи программы по коррекции созависимости

ГЛАВА 2. СКАЗКОТЕРАПИЯ

.1 Сказкотерапия как метод психологической коррекции

.2 Дифференциация сказок

.3 Основные приёмы работы со сказкой

.4 Сказки для коррекции созависимого поведения

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Опросник Уайнхолда

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Бесценный дар

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Колечко

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Хорошая девочка

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Узница любви

ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Медвежьи речки

# ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования

Изначально созависимыми считались люди, находящиеся в близких отношениях с человеком зависимым от алкоголя или наркотиков. Но в ходе последних исследований выяснилось, что созависимость охватывает гораздо большую категорию населения. Созависимый - это тот, кто позволил поведению другого сильно влиять на свою жизнь. Этот другой не обязательно должен быть алкоголиком, наркоманом или игроманом, т.е. человек, страдающий зависимостью. Это может быть ребёнок, взрослый, любимый, любой здоровый человек, который стал для другого настолько значимым, что созависимый не живет своей жизнью, а отдает её значимому другому.

И эта отдача вредна не только для созависимого - ведь он не реализует себя как личность и зачастую находится в подавленном и тревожном настроении - но и для значимого человека. С.Н. Зайцев [8. C 11] считает, что созависимость предшествует алкоголизму и наркомании и является одним из самых важных пусковых механизмов болезни. Т.е. созависимое поведение может провоцировать зависимость у значимого другого. А это значит, что два человека не смогут эффективно самореализоваться и быть счастливыми. Эта болезнь, которая влияет не только на больного, но и на здорового человека, на котором созависимый фокусирует свое внимание.

Согласно исследованиям, созависимость характерна для 90% общества. Причины столь широкого распространения точно не изучены. Согласно исследованиям, воспитание в дисфункциональной семье имеет решающее значение. Среди причин можно назвать и нашу идеологически искаженную культуру. Советское прошлое, обесценившее индивидуальность личности и сделавшее приоритетным цели государства, навязывающее жертвенность и другие шаблоны и стереотипы поведения способствовало формированию в семьях созависимых отношений, которые сейчас передаются из поколения в поколение.

Созависимость с трудом поддается лечению. Объяснить трудность коррекции созависимости можно тем, что, созависмые не считают себя больными и часто пренебрегают лечением. Кроме того, созависимые, как правило, - люди послушные, обидчивые и вспыльчивые. Они достаточно пассивны, когда речь идет об их здоровье. Они привыкли реагировать, а не проявлять инициативу. У них не сформировано чувство собственного «Я», они живут в отрыве от своих чувств, потребностей и желаний. Они не знают себя. Для того чтобы узнать себя, нужно побывать в разных ситуациях, иногда рискованных, исследовать себя, но на это у созависимых часто не хватает смелости. Они привыкли следовать правилам и негласным нормам. Их тяжело «вырвать» из их моделей реальности.

В данной работе автор попытается рассмотреть возможность использования методов сказоктерапии для коррекции созависимости. Согласно убеждению автора, сказкотерапия может быть эффективна в работе с созависимыми по причине её мягкого влияния (c учетом обидчивости и ранимости созависимых), возможности для клиента проявить своё творческое начало, а не реагировать на ситуацию, повысить эмоциональный интеллект, увидеть свою проблему со стороны, изучить новые модели поведения и закрепить их.

Новизна работы в том, что автор делает попытку подобрать сказки для коррекции созависимости. Конкретных программ по работе с созависимыми очень мало. А сказкотерапевтической программы по коррекции созависимости автор работы еще не встречала.

Цель курсовой работы:

Теоретически изучить возможность использования методов сказкотерапии для коррекции поведения созависимых.

Практическая часть работы заключается в исследовании распространенности созависимости среди людей, не состоящих в близких отношениях с людьми, страдающими зависимостями, и подборке сказок для коррекции созависимого поведения.

Гипотеза исследования.

Сказкотерапия может быть использована для коррекции поведения созависимых.

Задачи исследования.

. Изучить психологические особенности людей, использующих в отношениях созависимые модели поведения.

. Исследовать распространенность созависимости у людей, не состоящих в близких отношениях с зависимыми людьми.

. Изучить и описать возможности метода сказкотерапии.

. Сделать подборку сказок, соответствующих задачам психокоррекции поведения созависимых.

Объект исследования.

Возможность коррекции поведения созависимых.

Предмет исследования.

Методы сказкотерапии.

# ГЛАВА 1. СОЗАВИСИМОСТЬ

1.1 Определение понятия «созависимость»

Слово «созависимость» появилось на обиходе у психологов и психотерапевтов в конце 1970-х годов.

Роберт Сабби и Джон Фрил в одной из глав книги «Созависимость, неотложная проблема» писали: «Первоначально это использовалось для описания лица или лиц, чьи жизни были нарушены в результате того, что они были вовлечены во взаимоотношения с кем-то, кто был химически зависимым. Созависимый супруг или созависимая супруга, либо сын или дочь, либо любящий кого-то, кто является химически зависимым, рассматривался как человек, у которого развились нездоровые способы преодоления жизненных трудностей как реакция на злоупотребление алкоголем или другими химическими веществами другим лицом».

По мере того, как профессионалы начинали лучше понимать созависимость, появлялось все больше групп людей, у которых она отмечалась: взрослые дети алкоголиков; люди, находящиеся в тесных взаимоотношениях с эмоционально и психически больными; люди, находящиеся в тесных взаимоотношениях с хронически больными; родители детей с поведенческими проблемами; люди, находящиеся в тесных взаимоотношениях с безответственными людьми; люди с такими «помогающими» профессиями, как медицинские сестры, социальные работники и другие. Даже выздоравливающие алкоголики и наркоманы заметили, что они были созависимыми и, возможно, это состояние у них возникло задолго до начала химической зависимости.

Такое широкое понимание термина «созависимость» объясняет то, что единой дефиниции данного понятия не существует.

Одно из определений созависимости, звучит так, «созависимость - вид деструктивных взаимоотношений между двумя и более созависимыми взрослыми людьми. В такие взаимоотношения каждый вносит часть того, что необходимо ему от другого для создания своей психологически завершенной или независимой личности; внимание каждого оказывается сосредоточенным на личности другого (а не на самом себе). Созависимые люди пытаются установить контроль друг над другом, надеются, что другой будет вести себя именно так, как хотелось бы ему» [13. C 281].

Мелоди Битти в своей книге «Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости» рассмотрела определения понятия «созависимость» у разных авторов [3.C15-16].

«В книге «Созависимость, неотложная проблема» Роберт Сабби пишет о созависимости следующее: «Эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, возникающее в результате того, что человек длительное время подвергался воздействию угнетающих правил - правил, которые препятствовали открытому выражению чувств, а также открытому обсуждению личностных и межличностных проблем».

Пионер в области изучения созависимости, Эрни Ларсен (1985), определяет созависимость как выученный набор поведенческих форм или дефектов характера самопораженческого свойства, который приводит к снижению способности инициировать и участвовать в любовных взаимоотношениях.

По мнению А.В. Шеф (1986) созависимость - это болезнь, имеющая множество форм и выражений и вырастающая из основного процесса, процесса развития зависимости.

Исследователь Е. Янг (1987) говорит о созависимости как о плохом здоровье, нарушении адаптации и проблемах в поведении, связанных с совместным проживанием с человеком, больным алкоголизмом.

С точки зрения Берри Уайнхолда и Дженей Уайнхолд (2002), созависимость - это психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве - стадии установления психологической автономии. Психологическая автономия необходима для развития собственного «Я», отдельного от родителей».

А.В. Котляров [14. C 38] говорит о созависимости, как о зависимости от отношений с другим человеком. Созависимость сопровождается такой степенью невнимания человека к своим целям, что она не оставляет возможности для их реализации. Помимо этого созависимость поощряет на выбор и достижение ложных целей и у себя и у партнёра по отношениям .

А.В. Котляров утверждает, что именно созависимость одного из партнёров искажает реальность другого и является причиной появления зависимости у него. Таким образом, он заключает, что «созависимость» - это не ответная реакция одного человека на проблемы члена семьи, а что она сама провоцирует эти проблемы. Когда один из партнёров «заболевает» зависимостью, эти отношения уже нездоровы.

Е.В. Емельянова [7. C 31] определяет созависимость как эмоциональную зависимость одного человека от значимого для него другого. «Любые значимые отношения рождают определенную долю эмоциональной созависимости, поскольку, впуская в свою жизнь близких людей, мы обязательно реагируем на их эмоциональное состояние, так или иначе, приспосабливаемся к их образу жизни, вкусам, привычкам, потребностям»

По определению Мелодии Битти, одного из самых известных специалистов в области созависимости, созависимый человек - это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека.

1.2 Психологические особенности созависимого человека

созависимый человек сказка поведение

Анализируя результаты опроса членов группы самопомощи «Со-DA» можно выделить некоторые характерные особенности поведения (и его мотивации) созависимого человека.

. Мои чувства о том, кто я есть произрастают из потребности быть любимым и получать одобрение .

. Усилия (напряжение) другого влияют на мой покой. Я концентрирую все свое внимание на решение его проблем или облегчение его боли.

. Все моё существо направлено на то, чтобы доставить удовольствие другому, защитить его или заставить его поступать так, как я этого хочу.

. Я поддерживаю свою самооценку, решая проблемы и убирая боль другого.

. Я откладываю свои интересы и увлечения в сторону и провожу свое время, разделяя чужие.

. Мои желания диктуются поведением другого.

. Я не думаю, как я себя чувствую. Я беспокоюсь о том, как другой себя чувствует.

. Я не думаю о том, чего я хочу. Я спрашиваю, чего хочет другой.

. Мечты о будущем связаны с другим.

. В наших отношениях я - дающая сторона, чтобы чувствовать свою безопасность.

. Я ценю точку зрения и поступки другого больше, чем свои.

. Чтобы быть с ним и отложил(а) свои принципы в сторону.

. Качество моей жизни полностью зависит от качества его жизни.

. Мой страх его недовольства (злости) и отказа обуславливает, что я скажу или сделаю.

. Если я не осознаю чего-либо, я притворяюсь.

Е.В. Емельянова [7. C 58] предлагает представить структуру личности в виде «клетки», в центре которой находится «ядро» - Оно (Ид); оно окружено «оболочкой» Я (Эго); поверх этой «оболочки» имеется еще одна - «оболочка» Сверх-Я (Суперэго). «Ядро» и «оболочки» наполнены своим содержимым. Таким образом, если «Я» было изначально «сломано» или даже просто «надломлено» в детстве, то его содержимое как бы «растеклось» и смешалось с содержимым оболочки «Сверх-Я», которое является более сильным и доминирующим. В результате, поскольку «Я» практически отсутствует и не может выполнять свои функции, то Оно вынуждено напрямую контактировать со «Сверх-Я», которое осуждает и неприемлет потребности «Оно», диктуемые принципом удовольствия. Кроме того, поскольку «Я» было сломлено в детстве, то из него не могло сформироваться адекватное «Сверх-Я». Таким образом, «Сверх-Я» представлено в основном жесткими родительскими запретами и самыми строгими вариантами социальных установок. Следовательно, «Сверх-Я» вынуждено идентифицировать «Я» и «Оно», что в данных условиях заставляют человека бесконечно обвинять себя во всех «смертных грехах». В итоге надломленное «Я» (не имеющее своего содержания) оказывается как бы между «молотом и наковальней»: между свободными от ограничений властных побуждений «Оно» и строгих запретов и оценок «Сверх-Я». Естественно, что опустошенное «Я» нуждается в содержании; такой человек пытается заполнить его через внешний мир - с помощью тех людей, с которыми он вступает в значимые отношения. В нашем контексте это и есть основное решение данного невротического внутриличностного конфликта.

О.А. Шорохова [21. C 53] выделяет следующие психологические особенности, которыми обладают, все созависимые люди, это:

1) контроль и давление,

2) навязчивые состояния и мысли,

) низкая самооценка, ненависть к себе,

) чувство вины,

) подавляемый гнев, неконтролируемая агрессия,

) навязчивая помощь,

) сосредоточенность на других, игнорирование своих потребностей,

) проблемы общения, замкнутость,

) плаксивость, апатия,

) проблемы в интимной жизни,

) депрессивное поведение, суицидальные мысли,

) психосоматические нарушения.

Рассмотрим более подробно основные характеристики, присущие созависимым людям [15. C 345]:

Низкая самооценка - основная характеристика созависимых, на которой базируются все остальные. Отсюда вытекает такая особенность, как направленность вовне. Созависимые полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими, в тоже время, они слабо представляют, как другие должны к ним относиться.

Компульсивное желание контролировать жизнь других. Созависимые близкие - это контролирующие близкие. Они верят, что в состоянии контролировать все. Попытка взять под контроль практически неконтролируемые события часто приводит к депрессиям. Невозможность достичь цели в вопросах контроля созависимые рассматривают как собственное поражение и утрата смысла жизни. Повторяющиеся поражения усугубляют депрессию.

Другим исходом контролирующего поведения созависимых является фрустрация, гнев. Боясь утратить контроль над ситуацией, созависимые сами попадают под контроль событий или близких, больных зависимостью.

Желание заботиться о других, спасать других. Созависимые любят заботиться о других, часто они выбирают профессии врача, медсестры, воспитательницы, психолога, учителя. Забота о других перехлестывает все разумные рамки. Такое поведение вытекает из убежденности созависимых в том, что именно они ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие или недостаток благополучия и даже за саму судьбу.

Чувства. Многие поступки созависимых мотивированы страхом, на котором основывается развитие любой зависимости. Страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над жизнью и т.д. Когда люди находятся в постоянном страхе, у них появляется прогрессирующая тенденция к ригидности тела, души, духа.

Помимо страха у созависимых могут преобладать и другие характерные чувства: тревога, стыд, вина, затянувшееся отчаяние, негодование и даже ярость.

Ещё одна характерная особенность эмоциональной сферы созависимых - обнубиляция (затуманивание, неясность восприятия) чувств либо даже полный отказ от чувств. В условиях длительности стрессовой ситуации в семье у созависимых растет переносимость эмоциональной боли и толерантность к негативным эмоциям. Росту толерантности способствует такой механизм эмоционального обезболивания, как отказ чувствовать, потому что чувствовать слишком больно.

Отрицание. Созависимые используют все формы психологической защиты: рационализацию, минимизацию, вытеснение и другие, но более всего отрицание. Они склонны игнорировать проблемы или делать вид, что ничего серьезного не происходит («просто вчера он опять пришел пьяный»). Они пытаются убедить себя в том, что завтра всё будет лучше. Они легко обманывают себя, верят в ложь, верят всему, что им сказали, если сказанное совпадает с желаемым. Они видят только то, что хотят видеть, и слышат только то, что хотят слышать.

Болезни, вызванные стрессом. Жизнь созависимых сопровождают телесные недуги. Это психосоматические нарушения, такие как язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, гипертензия, головные боли, нейроциркуляторная дистония, астма, тахикардия, аритмия и др. Созависимые легче, чем другие люди, попадают в зависимость от алкоголя либо от транквилизаторов. Появление психосоматических заболеваний свидетельствует о прогрессировании созависимости.

Поражение духовной сферы. Духовность в рамках концепции созависимости определяется как качество взаимоотношений с субъектом (человеком) или объектом, наиболее важным в жизни. К наиболее значимым и ценным относятся взаимоотношения с самим собой, с семьей, обществом и Богом. Если у больного по мере развития заболевания эти взаимоотношения и связанные с ними ценности вытесняются отношениями с химическим веществом, то у созависимых - патологически измененными взаимоотношениями с больным членом семьи.

Любовь для созависимых является способом компенсировать собственную недостаточность, а партнер выступает объектом, который призван дополнить эту недостаточность до целостного «Я». Задача невыполнимая, поскольку ощущение целостности может быть устойчивым только в результате развития внутриличностных ресурсов. В противном случае потребность в подтверждении своей целостности и значимости со стороны других людей становится ненасыщаемой.

Именно ненасыщаемость является отличительной чертой созависимых отношений. Любой человек испытывает потребность в любви, уважении, значимости, контроле. Эти потребности являются базовыми и позволяют выживать. Но в норме они могут быть насыщены на определенное время или их удовлетворение может быть отложено без особого вреда. В случае же опустошенного «Я» потребность в непрерывном насыщении никогда не иссякает, поскольку такое «Я» не способно поддерживать свою структуру самостоятельно.

Без непрерывной подпитки с помощью значимых других оно немедленно вновь становится пустым, что отражается в высокой степени тревожности. Именно поэтому cозависимые люди, каким бы способом они ни добывали себе ощущение целостности, не могут переживать одиночество - оно подобно смерти. Для них непереносима неопределенность в отношениях - им нужны гарантии того, что их «Я» будет непрерывно поддерживаться. И при этом они никогда не бывают удовлетворены.

В созавиcимых отношениях проcтранства для свободного развития личности практически не остается. Жизнь человека полностью поглощена значимым другим. Созависимый человек перестает отличать собственные потребности и цели от целей и потребностей любимого человека. У него нет собственного развития: его мыcли, чувства, поступки, способы взаимодействия двигаются по замкнутому кругу, циклично и неизбежно возвращая человека к повторению одних и тех же ошибок [7. C 67].

Но что привело к тому, что система представлений человека о себе, еще не сформировавшись, оказалось сломленной? Б. и Дж.Уайнхолд [20. C 45] приводят условия, ведущие к подавлению своего Я: жесткие и принудительные правила; стремящиеся к совершенству, наказывающие родители; жесткие и насильно навязанные семейные роли; зависимость от алкоголя, пищи, работы, другого человека и т.д.; тяжелая атмосфера; каждый ведет себя как жертва, единственное проявление юмора - высмеивание других; отсутствие возможности уединиться, пренебрежение личными границами; один или оба родителя умственно или физически неполноценны; родители с «созависимыми» взаимоотношениями; физическое, сексуальное или эмоциональное злоупотребление ребенком в семье; родители, внушающие ложное чувство лояльности по отношению к семье; конфликты между членами семьи игнорируются или отрицаются; масса семейных секретов, противодействие посторонним; детям не разрешается проявлять сильные чувства; отсутствие единства в семье; часть семьи объединяется, чтобы злоупотреблять другими или защититься от других ее членов.

1.3 Распространенность созависимости: исследование

Согласно, точке зрения Берри Уайнхолд и Дженей Уанхолд [20. C 12] 98% взрослого населения страдают от серьезных нарушений, которые называются созависимостью. Автор решила проверить насколько распространена созависимость у женщин, находящихся в её окружении. В исследовании приняли участие 20 женщин в возрасте от 25 до 35 лет, не состоящих в близких отношениях с людьми, страдающими какой-либо зависимостью (алкоголиками, наркоманами, игроманами).

Для выявления и определения степени созависимого поведения в жизни испытуемых был использован Вопросник «Проверка своих личных качеств» [20. C 76] (Приложение 1). Процедура использования вопросника предполагала получение общей оценки выраженности характеристик созависимых людей и интерпретацию уровня созависимости, согласно следующей шкалы:

-80 - очень высокая степень созависимых моделей;

-59 - высокая степень созависимых моделей;

-39 - средняя степень созависимых и/или контрзависимых моделей;

-29 - очень мало созависимых и/или высокая степень контрзависимых моделей.

Обследование, проведенное при помощи вопросника Уайнхолда, выявило наличие феномена созависимого поведения у 80% обследованных женщин.

На Рисунке 1 отражена степень выраженности созависимости среди обследованных женщин, которые приняли участие в исследовании.



Рис.1 Степень выраженности созависимых моделей поведения

Таким образом, исследование показало высокую степень распространения созависимости среди женщин, не состоящих в близких отношениях с людьми, страдающими какой-либо зависимостью.

% (2 человека) - очень высокая степень проявленности созависимых моделей поведения;

% (7 человек) - высокая степень;

% (7 человек) - средняя степень проявленности;

% (4 человека) - низкая степень.

% исследованных женщин склонны создавать созависимые модели взаимоотношений, которые в дальнейшем могут стать причиной появления зависимости у значимых для этих женщин людей.

1.4 Задачи программы по коррекции созависимости

На основе прочитанной литературы у автора сложилась такая формула элементов, порождающих созависимое поведение:

. Незаполненность «Я»: человек не осознает своих желаний, ценностей, потребностей, качеств, чувств, целей. Наполняет себя Значимым Другим или каким-либо другим пристрастием (алкоголь, наркотики, азартные игры, секс, труд).

. Низкая самоценность и самооценка: по различным причинам (чаще всего связанными с «незолотым» детством) человек не ценит себя как личность, достойную любви и уважения за один факт рождения на свет, не принимает в расчет свои слова, чувства, потребности тела, считает дела и жизни других важнее, чем свою жизнь.

. Отсутствие знания о своих и чужих психологических границах: человек может просто не знать о психологических границах личности, не чувствовать их, так как в семье они не соблюдались.

. Иррациональные установки и убеждения. Это постулаты, которые человек принял на веру. Многочисленные «должно» и «надо», которые существуют в семьях и обществе и которые не подкреплены собственным чувственным опытом человека.

Для того чтобы сформировать представление о себе, человек должен попасть в ситуации познания себя. Это должны быть нестандартные ситуации, связанные с небольшой долей риска, которые эмоционально будут «трогать» клиента. Но сделать это нужно мягко, так как созависимые люди очень обидчивы, боятся неизвестности, чутко реагируют на внешние оценки. Но в то же время можно использовать послушность созависимых и их желание сделать всё ради значимого другого, в том числе и вылечиться самому.

Кроме того, прежде чем ставить клиентов в новые ситуации нужно починить навигационный прибор - чувства, благодаря которым клиенты смогут получать и оценивать чувственный опыт не только на тренингах курса, но и в жизни.

Таким образом, программа психологической коррекции созависимости может преследовать следующие задачи:

Повысить уровень эмоциональной чувствительности, сформировать у клиента навыки дифференциации чувств,

Сформировать и укрепить психологические границы личности,

Сформировать «Я» или части «Я» клиента и позитивное к ним отношение,

Повысить самоценность клиента для самого себя,

Сформировать навыки самопомощи: снятие тревожности, проработка негативных моментов прошлого,

Обучить выражению и разрядке эмоций, а также сдерживанию и отсрочиванию выражения эмоциональных реакций,

Сформировать привычку заботиться о себе на 4-х уровнях (физическом, интеллектуальном, социальном, духовном),

Способствовать осознанию субличностей человека и работе с ними (Внутренний родитель, Внутренний ребенок),

Выявить и изменить иррациональные установки, поддерживающие созависимое поведение.

В коррекции созависимого поведения есть некоторая трудность - люди, в поведении которых существуют созависимые модели, редко обращаются к психологам. Даже родители людей с зависимостями считают, что проблемы есть у их детей, а они, родители, - здоровы. В Томске при реабилитационных центрах («Чистый путь», «НВ-центр») проводятся лекции для родственников реабилитантов. Они, в основном, посвящены правильному поведению с зависимым человеком. Некоторые созависимые встречаются также в рамках программы «12 шагов» для созависимых.

В следующей главе мы рассмотрим метод комплексной сказкотерапии, как один из эффективных при коррекции созависимости.

# ГЛАВА 2. СКАЗКОТЕРАПИЯ

2.1 Сказкотерапия как метод

Сказкотерапия - метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Лисина, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич-Евстигнеева и т.д.

Сегодня сказкотерапия синтезирует многие достижения психологии, педагогики и философии разных культур - все это приобретает сказочную форму и форму метафор.

Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации. Особенно это важно для коррекционной работы, когда необходимо в сложной эмоциональной обстановке создавать эффективную ситуацию общения.

В методе Комплексной Сказкотерапии, автором которого является один из самых авторитетных психологов в этой области - Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева выделяют четыре определения понятия «Сказкотерапия» [9. C 14].

Сказкотерпапия - это язык, на котором мы можем разговаривать с душой человека, помогая её исцелению.

Сказкотерапия - это древнейшая воспитательная система, позволяющая тонко, недидактично формировать представления о базовых ценностях.

Сказкотерапия - метод развития эмоционального интеллекта и духовно-нравственного иммунитета.

Сказкотерапия - это система представлений об архетипах и архитипических сюжетах, которые создают узор судьбы человека.

Сказкотерапия является очень ценным методом психологической работы с детьми и взрослыми. Она пробуждает творческий потенциал человека, делает доступными ресурсные состояния, учит человека видеть свою жизнь со стороны, представляя свое поведение как определенную роль в определенном сюжете. Одним из главных благотворных последствий в работе со сказками является осознание, дающее возможность глубокого принятия своих душевных процессов, с одной стороны, и контроля над ними, с другой. Выход в пространство игры и мифа очень хорошо стимулирует творческий потенциал человека, переводя многие проблемные моменты жизни и судьбы в персонажи лично сотворенной истории. Прекрасным и нередко достижимым результатом работы в сказкотерпии является нахождение своего места в мироздании. Осознав это, человек достигает целостности своих целей, чувств и личностных черт.

Погружаясь в сказку, взрослые могут накопить силы, открыть новые возможности для творческого конструктивного изменения реальной ситуации, и, открыв в себе ресурс, они переключаются на события своей жизни, немного иначе осмысляют их и приступают к социальному моделированию.

Сказкотерапия как направление практической психологии привлекательна еще и тем, что имеет мало ограничений по сравнению с другими подходами. У нее нет возрастных границ: в каждом возрасте своя сказка, миф, притча, легенда, басня, баллада, песня и т. д.

Подводя итоги вышесказанному, можно отметить следующие отличия метода Сказкотерапии от других психологических методов:

Сказкотерапия - это метод активизации ресурсов пациента. Человек, выходящий от сказкотерапевта должен быть «поставлен на крыло».

В сказкотерапии нет возрастных ограничений.

Работа ведется на ценностном уровне.

Сказкотерапевтические методы могут быть использованы для решения различных проблем.

Главная сила сказкотерапии - в последствиях. Человек некоторое время живет со сказкой, а потом начинают происходить глубинные изменения.

2.2 Дифференциация сказок

Сказки дифференцируют, так как они имеют различный механизм психологического влияния, воздействия на человека. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет пять видов сказок.



Рис. 2.1 Схема современной дифференциации сказок

К художественным сказкам мы относим сказки, созданные многовековой мудростью народа, и авторские истории. Собственно, именно это и принято называть сказками, мифами, притчами, историями.

Народные сказки. Наиболее древние народные сказки в литературоведении называются мифами. Древнейшая основа мифов и сказок - единство человека и природы. Народные сказки несут чрезвычайно важные для нас идеи:

- окружающий нас мир - живой. В любой момент все может заговорить с нами;

- ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на собственную жизнь;

разделение добра и зла, победа добра;

самое ценное дается через испытание, а то, что далось даром, может быстро уйти;

вокруг нас множество помощников. Но они приходят на помощь только в том случае, если мы не можем справиться с ситуацией или заданием сами [9. C 23-25].

Жизнь людей многогранна, потому и сюжеты народных сказок многообразны.

1) Сказки о животных, о взаимоотношениях людей и животных. Дети дошкольного возраста идентифицируют себя с животными, стараются быть похожими на них. Поэтому сказки о животных лучше всего передадут детям жизненный опыт.

2) Бытовые сказки.

) Страшные сказки. Сказки про нечистую силу: ведьмы, упыри, лешие, оборотни, вурдалаки и прочая нечисть. В современной детской субкультуре различают также и сказки-страшилки. По-видимому, здесь мы имеем дело с опытом детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

) Волшебные сказки. Это наиболее увлекательные сказки для детей старшего дошкольного возраста. Благодаря волшебным сказкам в бессознательное человека поступает "концентрат" жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

Авторские художественные сказки более трепетны, образны, чем народные. Именно авторские истории расскажут нам о частных сторонах жизни, что является чрезвычайно важным для миропонимания.

Дидактические сказки создаются педагогами для "упаковки" учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут. Дидактические сказки могут раскрывать смысл и важность определенных знаний. В форме дидактических сказок "подаются" учебные задания.

Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего. Надо сказать, что применение данного вида сказок ограничено по возрасту (примерно до 11-13 лет) и проблематике (только неадекватное, неэффективное поведение).

Медитативные сказки создаются, как пишет Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, с целью накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов.

Главное назначение медитативных сказок - сообщение бессознательному позитивных "идеальных" моделей взаимоотношений с окружающим Миром и другими людьми. Поэтому отличительная особенность медитативных сказок - это отсутствие конфликтов и злых героев.

Для психологической коррекции созависимости особо эффективны психотерапевтические сказки. Рассмотрим их подробнее.

Психотерапевтические сказки (далее - ПТС) - это сказки, врачующие душу. Сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий, помогающие увидеть происходящее с другой стороны. Они не всегда однозначны, не всегда имеют привычный счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны. В процессе создания ПТС чрезвычайно важен образ главного героя, который будет отражать скрытое, сокровенное «Я» клиента. Как же найти этот образ? С одной стороны, может помочь сам клиент, ответив на вопрос: «В кого бы вы хотели бы превратиться в сказке при помощи Доброй феи (Волшебника, Волшебной Палочки...)?». Таким образом, главным героем сказки станет Идеальное «Я» клиента. С другой стороны, в основу образа главного героя могут быть положены наши собственные ассоциации: если внимательно присмотреться к человеку, то можно найти сходство между ним и каким-либо сказочным персонажем. В этом случае, через описание героя сказки и событий, происходящих с ним, мы даем клиенту обратную связь о том, как мы почувствовали его лучшие стороны.

Эти сказки показывают, что даже тяжелые, неоднозначные события могут стать благом для развития Души и силы Духа, дают возможность клиенту увидеть тонкие аспекты ситуации. В зависимости от ситуации и стоящих целей, эти сказки можно обсуждать или оставлять клиента в размышлении, а также давать читать на дом.

Функции психотерапевтической сказки:

· восполняет пробелы индивидуальной истории клиента и дополняет ее общечеловеческой информацией;

· позволяет актуализировать вытесняемые клиентом моменты личной истории;

· позволяет сформировать новый взгляд на ситуацию и перейти на новый уровень ее осознания, моделирует более конструктивное отношение и поведение;

· отображает внутренний конфликт клиента и дает возможность поразмышлять над ним;

· является символическим «буфером» между клиентом и специалистом. Благодаря этому сопротивление клиента сглаживается, и энергия направляется в нужное русло, т. е. на размышление;

· служит альтернативной концепцией восприятия неоднозначных жизненных ситуаций;

· сказка формирует веру в благоприятное разрешение проблемы (но для того, чтобы это увидеть, часто требуется отойти от стереотипов обыденного сознания).

Психотерапевтические сказки, к которым относятся авторские сказки, библейские притчи и другие истории, особенно полезны, если есть необходимость:

передать клиенту важные знания о порядке вещей и законах окружающего мира в ненавязчивой форме;

посмотреть на сложную ситуацию «со стороны» - в этом случае специалист пересказывает историю клиента, зашифровывая ее в сказку;

поговорить об «истинной сущности» клиента, его созидательных потенциалах;

поддержать клиента в период переоценки ценностей и переосмысления жизненного опыта. Часто сказкотерапевт самостоятельно пишет «сказку для клиента». Но то, что было полезно одному, нередко становится полезным и другому. Таким образом, пополняется «банк» психотерапевтических сказок.

2.3 Основные приёмы работы со сказкой

Метод «Комплексной Сказкотерапии», разработанный Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой включает в себя множество приемов и форм работы, которые позволяют развивать творческое мышление, воображение, внимание и память, восприимчивость и координацию движений, позитивную коммуникацию и адекватную самооценку. Сказку можно: анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать, драматизировать.

Анализ сказок. Цель - осознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, конструкцией сюжета, поведением героев.

Например, для анализа выбирается известная сказка. При этом клиенту предлагается ответить на ряд вопросов: "Как вы думаете, о чем эта сказка?"; "Кто из героев больше всего понравился и почему?"; "Почему герой совершил те или иные поступки?"; "Что произошло бы с героями, если они не совершили бы тех поступков, которые описаны в сказке?", "Что было бы, если бы в сказке были одни хорошие или плохие герои?", а также другие вопросы.

Данная форма работы применяется для детей в возрасте от 5 лет, подростков и взрослых.

Рассказывание сказок. Прием помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения, способности к децентрированию. Процедура состоит в следующем: ребенку или группе детей предлагается рассказать сказку от первого или от третьего лица. Можно предложить ребенку рассказать сказку от имени других действующих лиц, участвующих или не участвующих в сказке. Например, как сказку о Колобке рассказала бы лиса, Баба Яга или Василиса Премудрая. "Давайте попробуем рассказать историю Колобка глазами Бабы Яги, лисы, Василисы Премудрой или пенька, на котором сидел Колобок".

Переписывание сказок. Переписывание и дописывание авторских и народных сказок имеет смысл тогда, когда ребенку, подростку или взрослому чем-то не нравится сюжет, некоторый поворот событий, ситуаций, конец сказки и т.д. Это - важный диагностический материал. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, клиент сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуаций, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения - в этом заключается психокоррекционный смысл переписывания сказки.

Постановка сказок с помощью кукол. Работая с куклой, клиент видит, что каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы. Это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным. Работа с куклами позволяет совершенствовать и проявлять через куклу те эмоции, которые обычно клиент по каким-то причинам не может себе позволить проявить.

Сочинение сказок. В каждой волшебной сказке есть определенные закономерности развития сюжета. Главный герой появляется в доме (в семье), растет, при определенных обстоятельствах покидает дом, отправляясь в путешествия. Во время странствий он приобретает и теряет друзей, преодолевает препятствия, борется и побеждает зло и возвращается домой, достигнув цели. Таким образом, в сказках дается не просто жизнеописание героя, а в образной форме рассказывается об основных этапах становления и развития личности.

Рисование по мотивам сказки. Свободные ассоциации проявляются в рисунке, и дальше возможен анализ полученного графического материала.

Проигрывание эпизодов сказки. Проигрывание эпизодов дает возможность ребенку или взрослому почувствовать некоторые эмоционально значимые ситуации и проиграть эмоции.

Использование сказки как метафоры. Текст и образы сказок вызывают свободные ассоциации, которые касаются личной жизни клиента, и затем эти метафоры и ассоциации могут быть обсуждены.

Использование сказки как притчи-нравоучения. Подсказка с помощью метафоры варианта разрешения ситуации.

Обсуждение поведения и мотивов действий персонажа, что служит поводом к обсуждению ценностей поведения человека, выявляет систему оценок человека в категориях: хорошо - плохо.

2.4 Сказки для коррекции созависимого поведения

Очень много сказок могут помочь созависимым осознать свою проблему и начать справляться с ней, меняясь на ценностном уровне. Очень эффективным может быть написание собственной сказки, своей истории. Издание сборника сказок для созависимых и вручение его родителям реабилитантов, наряду с другими книгами (например, «Материнская любовь» А.Некрасова) может стать одним из шагов в психологической коррекции созависимого поведения.

Для психологической коррекции созависимого поведения были подобраны следующие сказки:

Бесценный дар (автор Е.Караченцева). Задача: посмотреть на себя со стороны, осознать свою проблему. (Приложение 2).

Колечко (автор Е. Караченцева). Задача: осознать свою проблему, повысить ценность своих желаний, коррекция поведения. (Приложение 3).

Хорошая девочка (автор И. Семина). Задача: научиться жить своей жизнью, снизить страх риска, выявить иррациональные установки. (Приложение 4).

Узница любви (автор И. Семина). Задача: осознать проблему, научиться любить и уважать себя. (Приложение 5).

Медвежьи речки (автор С. Калдупе). Задача: посмотреть на себя со стороны, осознать свою проблему, коррекция поведения. (Приложение 6).

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы было рассмотрение метода сказкотерапии для психологической коррекции созависимого поведения. В ходе написания курсовой работы было решено несколько задач.

Были изучены и описаны психологические особенности созависимых. Автором выявлены четыре элемента формулы созависимости: несформированность собственного «Я», низкая ценность своего «Я» и составляющих его элементов, отсутствие знаний о психологических границах личности, иррациональные установки. Присутствие даже одного элемента этой формулы уже является предпосылкой создания созависимых моделей поведения.

Проведено исследование окружения автора, подтвердившее результаты исследований авторов книг о созависимости о широком распространении данного заболевания. Около 80 % женщин в возрасте от 25 до 35 лет, принявших участие в исследовании склонны создавать созависимые модели взаимоотношений, которые в дальнейшем могут стать причиной появления зависимости у значимых для этих женщин людей.

В курсовой работе описаны возможности метода сказкотерапии, приемы работы со сказками, подобраны некоторые сказки для психологической коррекции созависимости.

Автор работы отмечает, что сказоктерапия может быть эффективна в работе с созависимыми по причине её мягкого влияния на клиента на ценностном уровне. Сказкотерапия также дает возможность проявить своё творческое начало, а не реагировать на ситуацию, как к тому привыкли созависимые. Сказкотерапия позволяет повысить эмоциональный интеллект, увидеть свою проблему со стороны, изучить новые модели поведения и закрепить их.

Автором работы было проанализировано несколько десятков сказок, выделены сказки, подходящие для коррекции созависимости, некоторые из них включены в данную работу в качестве приложений.

Сборники сказок для созависимых могут стать прекрасным раздаточным материалом наряду с другими книгами, которые выдаются родственникам зависимых, проходящих лечение в реабилитационных центрах.

# ЛИТЕРАТУРА

1. Адлер А. Понять природу человека. СПб.: "Питер", 2007. - 370 с.

2. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект. Артемцева Н.Г.- М.:РИО МГУДТ, 2012 - 222 с.

. Битти М. Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости. /Пер с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 331 с.

. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. М.: Ось-89, 2007.

. Гнездилов А. В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балу). СПб.: "Речь", 2002. - 292 с.

. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Практикум по креативной терапии / СПб.: Речь, 2003. - 400с.

. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. - СПб.: Речь, 2010. - 368 с.

. Зайцев С.Н. Созависимость - умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. - Н.Новгород, 2004. - 90 с.

. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. - СПб.: Речь, 2013. - 230 с.

# 10. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии. - СПб.: Речь, 2010. - 176 с.

11. Зорина Л. М. Созависимость и пути ее преодоления / Л.М. Зорина; Упр. Федер. службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по РТ. - Изд. 2-е, доп. - Казань: Новое знание, 2006. - 74 с.

## 12. Клауд Г., Таунсенд Д. Барьеры. - СПб.: Мирт, 2010. - 384 с.

13. Клиническая психология. Словарь. / Под ред. Н.Д. Твороговой. - М.: ПЕРСЭ, 2007. - 416 с.

. Котляров А.В. - Другие наркотики, или Homo Addictus: Человек зависимый. / Издательство Института Психотерапии, 2006. - 480 с.

. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. - М.: Эксмо, 2006. - 1008 с.: ил. - (Справочник практического психолога).

## 16. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ПЕРСЭ, 2004. - 336с.

17. Москаленко В.Д. Созависимость при алкоголизме и наркомании (пособие для врачей, психологов и родственников больных). - М.: Анахарсис, 2002. -112 с.

. Москаленко В.Д. Когда любви слишком много: Профилактика любовной зависимости. - М.: Психотерапия, 2006. - 224 с.

19. Пилипенко <http://www.ozon.ru/person/7112168/> А., Соловьева <http://www.ozon.ru/person/7112169/> И. Зависимые, созависимые и другие трудные клиенты. Психологический тренинг. - М.: Психотерапия, 2011. - 192 с.

20. Уайнхолд Б. Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. / Пер. с англ. А.Г. Чеславской - М.: Независимая фирма «Класс», 2003. - 224 с.

21. Шорохова О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. СПб.: Речь, 2002.- 136 с.

. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд. / Пер. с англ. Т. Саушкиной. - СПб.: Издательство «Речь», 2002. - 352 с.: ил.

23. <http://www.elfikacka3ka.ru/> Сказки Ирины Сёминой

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Опросник «Проверка своих личных качеств» (Берри Уайнхолд, Дженей Уайнхолд)

Поставьте цифры от 1 до 4 в скобки перед каждым вопросом:

- никогда

- иногда

- часто

- почти всегда

( ) Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.

( ) Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.

( ) Мне тяжело выражать свои чувства.

( ) Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение.

( ) Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.

( ) Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.

( ) Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).

( ) Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.

( ) Мне трудно принимать решения.

( ) Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.

( ) Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.

( ) Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.

( ) Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.

( ) Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.

( ) Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).

( ) Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается.

( ) У меня привычка рассматривать ситуации по принципу “все или ничего”.

( ) Я очень толерантен (толерантна) к непоследовательности и смешанным поручениям.

( ) В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.

( ) Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя “нужным” (“нужной”), и пытаюсь затем сохранять их.

Подсчет очков: чтобы получить общий результат, сложите цифры. Чтобы интерпретировать свой уровень созависимости, воспользуйтесь следующей шкалой:

-80 - очень высокая степень созависимых моделей.

-59 - высокая степень созависимых моделей.

-39 - средняя степень созависимых и/или контрзависимых моделей.

-29 - очень мало созависимых и/или высокая степень контрзависимых моделей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Бесценный дар (автор Е.Караченцева).

В одном не столько далеком сказочном лесу, где все звери дружат, и никто никого не ест, жила была Маленькая Косуля. Она была уже взрослая, но роста была небольшого - на 10 сантиметров ниже других косуль этого леса, потому-то её и назвали Маленькой.

Родители выучили Косулю, как следует, а воспитали, как сумели, и, когда пришло время, отпустили её во взрослую жизнь. Что делать в этой взрослой жизни, Маленькая Косуля не знала. Она только знала, что очень хотела быть полезной, что это самое важное - кому-то помогать. Тогда Косуля решила, что будет помогать первому, кого в лесу встретит. И не просто помогать - а всю свою жизнь ему посвятит. Это ей казалось очень благородным.

Первым в лесу она встретила бурого Барсука. Барсук был большой, упитанный. А Косуле очень понравились его черные полоски, которые шли от носа к ушам

Барсук, ты такой красивый! - восхитилась Маленькая Косуля. - Давай я тебе свою жизнь подарю!

Ох, и хитрая ты, Косуля. Я не могу принять этот подарок! - сказал, улыбнувшись, Барсук.

Почему хитрая? Почему не можешь? - озадачилась Косуля.

Я и со своей жизнью не могу справиться. Пока выяснишь свои ценности, смыслы, таланты, дело подберешь по душе - столько сил и времени уйдет. А две жизни грамотно устроить - и того сложнее. Ты уж сама неси ответственность за свою жизнь. А ко мне просто в гости забегай.

Барсук, а давай я за твою жизнь ответственность буду нести, а ты - за мою. Я очень умная, я справлюсь, - не сдавалась Косуля.

Нет уж, это извращение какое-то. Ведь я знаю себя лучше, чем тебя, поэтому за свою жизнь у меня получится лучше ответственность нести. Каждому своё. Всё, пока, мне пора делами заниматься.

Грустная Косуля пошла дальше по лесу. В малиннике увидала она Медведя косолапого. Огромного такого, мохнатого. Немного испугалась его Маленькая косуля, но всё же подошла и спросила:

Михаил Потапыч, а хочешь я тебе подарок сделаю?

О, подарки я люблю! Дари скорее. - Обрадовался Медведь.

Я дарю тебе свою жизнь! - как можно радостнее сказала Косуля.

А Медведь загрустил, опустил голову и сказал:

Не надо. Мне уже дарили.

А кто дарил? И куда ты эту жизнь дел?

Медведица одна дарила. Сначала согласился - взял подарок. Ведь вместе можно больше и малины и медочка насобирать, и поговорить всегда есть с кем. Но потом я заскучал. С Медведицей разговоры - одни её советы и наставления, ничего интересного. Она решать за меня все хотела, и делала, и думала за двоих. Я вообще тогда обленился - стал в зимнюю спячку летом впадать. Ни ей, ни себе не нравился. Ушла от меня Медведица, а у меня, как ни странно, жизнь наладилась. Так что не делай никому таких подарков - живи свою жизнь сама. А другим помогай по мере возможности.

Снова расстроилась Косуля. Ей казалось, что возможности у неё неограниченные. У неё и сил много, и советы для каждого найдутся - не зря ведь она в лесной школе 5 лет отучилась и столько книг перечитала.

Идёт грустная Косуля по лесу. А у тропинки Волк отдыхает.

Волк, а хочешь, я подарю тебе свою жизнь? - неуверенно спросила Косуля.

А, давай! - бодро и быстро ответил Волк.

Почему ты так легко согласился? Все, кто мне раньше встречался, отказывались от такого подарка, - уже с подозрением спросила Маленькая Косуля.

Да они - дураки. Не знают, как с чужими жизнями обращаться. А у меня дел много, мне лишние 4 ноги - совсем не лишние. У нас тут целое сообщество тех, кто свои жизни во имя великой идеи отдали. У тебя своих желаний точно нет?

Нет. Только служить хочу кому-нибудь.

Ну, здорово, значит по назначению пришла.

Волк подошел и похлопал косулю по спине.

Мягкая спинка у тебя и не высокая ты - падать с тебя не больно. Будешь волчат нашего Вожака катать по лесу. А, ну-ка, спой что-нибудь.

Милая мама, смотри на меня, какая способная я у тебя… - мелодично пропела Косуля.

О, и голосок у тебя отличный! Песенки волчатам петь будешь. А кушаешь ты не много?

Нет, мне много не надо, - засмущавшись, ответила Косуля.

Ну, кормить мы тебя все равно не будем - хоть это ты для себя делай сама. Сегодня прибегай на закате на опушку леса. Там все наши собираются. Составим расписание твоей жизни, и будешь всегда чувствовать себя полезной и нужной.

Вот здорово! - обрадовалась Маленькая Косуля и весло запрыгала по лесной тропинке.

Когда большое сказочное солнце стало скрываться за верхушки деревьев, Маленькая Косуля пришла на опушку леса. Там собралось много волков, лисиц и других животных. Все были радостны и с благоговением смотрели на старого Вожака. Он был очень мудрым и мог дать ответ на любой вопрос. Он говорил, что жизнь - это служение, что нужно возлюбить ближнего как самого себя. А как это, как самого себя - не объяснял толком. Да это было и не важно. Главное, там было чем заняться, было, во что вложить свои силы и почувствовать свою полезность. А именно это и нужно было сейчас Маленькой Косуле.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Колечко (автор Е. Караченцева).

Маша часто заходила в этот магазин. Здесь продавались всякие вещички, которые её мама считала бесполезными - колечки, сережки, подвески. Они были такими манящими, красивыми и казалось, что только настоящие женщины могут себе их позволить. А кто Маша? Наверное, она не настоящая женщина. Маша и сама не знала, кто она. Но ноги сами приводили её в ювелирный магазин.

Маша недавно закончила техникум и работала швеей в ателье. Зарабатывала не много. Но позволить себе колечко могла. По финансам могла. А внутренне - нет. С зарплаты она оставила денежки специально для аккуратного колечка с цветными самоцветами. И вот уже неделю она носит эти деньги с собой, но купить колечко не решается. А вдруг деньги понадобятся на что-то более нужное и полезное? Вот и сегодня Маша только полюбовалась на кольцо, лежащее на витрине. Полюбовалась десять минут, а купить в очередной раз не решилась.

Маша вышла из магазина. На улице шел снежок. Как-то неспокойно было на душе у девушки. Она так редко хотела что-то для себя, а когда хотела - все равно не могла себе это позволить.

О, Маша, привет! - услышала Маша знакомый женский голос.

Привет, Люся! - улыбнулась Маша бывшей однокласснице. - Как твои дела?

Да, нормально… - вяло сказала Люся. - Вот только расстроилась немного.

А что случилось?

На работе обещали премию дать. Я на эту премию платок купить запланировала. Ну, знаешь, расписной такой под русский стиль. А премию в этом месяце не дали, в следующем двойную обещают. Хочу у кого-нибудь денег занять. Очень уж платок мне тот понравился. Хочу его вместо шапочки носить.

Могу тебе две тысячи дать, - немного посомневавшись, сказала Маша.

Правда? Вот здорово! Спасибо! Да тебя мне сам Бог послал!

Маша достала из кошелька две тысячи, сбереженные для покупки кольца и отдала Люсе.

Маш, я тебе через две недели половину верну, и еще тысячу через месяц.

Хорошо, Люся.- Маша улыбнулась немного печально. Но Люся не заметила этой печали, потому как в глазах её уже поселилась радость от встречи с расписным платком.

Девушки расстались. Люсе даже как то легче стало. Нет денег - нет сомнений. Не будет она колечко покупать. Люсе платок важнее - его все-таки вместо шапки носить можно. А кольцо - что оно - побрякушка, да и только.

Бззззззззз… Незаметно маленькая розовая пчелка влетела в ухо Маши и Маша услышала голос:

Маша, почему ты решила, что платок Люси важнее, чем твое колечко?

Без кольца и обойтись можно,- ответила Маша.

Без платка тоже. У Люси шапками и платками шкаф забит. А у тебя ни одного колечка нет.

Колечко - оно ведь бесполезное.

Ну, это с какой точки зрения посмотреть. Для мужчины - да, а главная женская обязанность - быть красивой и счастливой. И украшения женщинам в этом очень помогают. Они ведь дарят красоту и радость обладательнице. Просто твоя мама не передала тебе истинный смысл женской природы. Твоя задача - постичь его и передать своим детям.

Значит, мне нужно было купить колечко?

Ну, это ты лучше меня знаешь, что тебе нужно. Меня просто удивляет, почему желание другого человека для тебя всегда важнее своего собственного? Ведь ты для себя - самый важный и главный и любимый человек на Земле.

Ну, теперь уже ничего не исправишь - деньги то я отдала, - грустно сказала Маша.

А Люся их уже потратила? - спросила пчелка и вылетела из Машиной головы.

«Ну, что ж это я буду лишать человека радости? Люся уже настроилась купить платок. Не знаю, как поступить... Ладно - позвоню» - решилась после размышлений Маша.

Люся, прости. Сейчас только что выяснилось, что мне деньги очень нужны. Подарок любимому человеку сделать хочу. Верни мне их, пожалуйста. Ты еще не потратила?

Нет. Верну. Ты где сейчас?

Давай у ювелирного магазина встретимся.

Получив деньги, Маша сразу купила себе желанное колечко и долго любовалась, как поблескивает оно на её изящных пальцах.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Хорошая девочка (автор И. Семина).

Жила-была девочка, звали ее Лялечка. Она была очень хорошей!

Ах ты моя радость, какая ты у меня благоразумная, - гладила ее по головке мама, и Лялечка радовалась, что маме хорошо.

Какая у вас послушная девочка! - хвалили ее соседи, и Лялечке было приятно, что ее оценили.

Какая прилежная ученица! - восхищались учителя, и Лялечке нравилось, что ее отмечают.

Какая способная студентка! - говорили преподаватели в институте, и Лялечка старалась еще больше.

В общем, Лялечка была ну просто очень хорошей девочкой! Но все девочки рано или поздно вырастают, и наступает момент, когда им надо строить свою жизнь.

И вот тут начались чудеса. Не очень хорошие и даже просто плохие девочки выходили замуж, рожали детей, разводились, заводили бизнес, разорялись, уезжали в другие города. А вот Лялечка почему-то ничего такого не делала. Ведь она была очень благоразумной и точно знала, как положено. А положено обычно вовсе не так, как мечтается!

Лялечка мечтала о своей семье, и о дальних странах, и об интересной работе, и еще много о чем. Но, закончив институт, определилась в тихое место, где зарплата была невысокая, но зато работа стабильная. Радости она не приносила, и больших денег тоже, но и неприятностей от нее не было.

К замужеству Лялечка тоже отнеслась очень благоразумно. Она придирчиво рассматривала все возможные кандидатуры и решительно выбраковывала одну за другой. И даже удивлялась: как другие умудряются найти свою половинку? Где они их берут???

Вот так шли годы, а в Лялечкиной жизни ничего не происходило. Лялечке казалось, что жизнь ее будет разноцветной, как карнавальный костюм, но жизнь почему-то становилась все более тусклой и блеклой, как линялый домашний халат. Ведь яркие события случаются, когда мы что-нибудь необычное делаем, а Лялечка очень боялась совершить ошибку - ведь она была очень хорошей девочкой.

Благоразумие - штука хорошая, но опасная. Оно уберегает нас от опрометчивых шагов, но в то же время не пропускает и свежий ветер перемен. А Лялечка с детства славилась тем, что всегда, ну просто всегда прислушивалась к гласу разума. Но иногда, когда она уже почти засыпала, разум начинал потихоньку отключаться, и тогда откуда-то издалека пробивался тоненький голосок, который говорил странные вещи.

Не спишь? Наревелась? Давай-давай, реви! Еще вот так похлюпаешь носом годик-другой… Морщинки появятся… А там и старость на за горами!

Кто это? - пугалась Лялечка.

Да это я, твоя душа, - шептал голосок.

Что за глупости? Когда человек на разные голоса думает, это шизофрения, - строго говорил проснувшийся разум. - Ну-ка пустырника выпьем - и спать!

И Лялечка послушно глотала пустырник и старалась заснуть. Но все чаще сон не шел, и ей приходилось подолгу ворочаться в постели. Только душа не успокаивалась и в удобный момент снова начинала шептать:

Ну вот ты посмотрела бы на себя со стороны! Утром плетешься на нелюбимую работу. Вечером тащишься домой, где все привычно и стабильно, ничего нового-интересного. А годы проходят, между прочим! Ты на что жизнь тратишь, подруга?

Лялечка пугалась и снова переключалась на размышления о своей жизни. Годы и правда шли, что зря говорить… Нет, не то чтобы она совсем никуда не ходила и ничего не видела - вот и в столицу наезжала, и в кино выбиралась. Но в целом…

Так молодые девушки не живут! Так в доме престарелых бывает, - снова возникал голос души. - Медленно так, спокойно… Только тем старичкам хоть есть что вспомнить. А ты что будешь вспоминать?

Отмахнуться от таких мыслей было все-таки трудно: и правда, вспомнить было особо нечего. И Лялечка время от времени решала: все! С понедельника - новая жизнь! И с понедельника она начинала новую жизнь: рисовала Карту Сокровищ, изучала техники визуализаций, мантры читала… Мебель переставлять по фен-шуй бралась - а то, говорят, если кровать не по диагонали и денежная жаба из угла не пучится - не будет счастья, как ни старайся.

Но почему-то ни жаба, ни мантры, ни даже Карта Сокровищ не помогали. В жизни так ничего и не происходило.

Однажды Лялечка было задумала бросить все и рвануть в столицу - счастья пытать, но мама, конечно, не одобрила, и Лялечка тут же выбросила эту мысль из головы: в самом деле, не могла же она, хорошая девочка, огорчать маму? Да и доводы мамины были очень благоразумные! Жизнь в столице дорогая, работу еще найти надо, нечего и пытаться!

Так Лялечка и продолжала думать грустные думы да тихо плакать в подушку. И вот однажды ноги сами привели ее на вокзал - то ли на поезда посмотреть, то ли под поезд броситься… Бог весть зачем! В общем, очнулась от своих невеселых мыслей Лялечка уже на перроне. Очень удивилась: что это она тут забыла? Присела на скамеечку и стала вагоны рассматривать. Вот этот - во Владивосток, а вот этот - в Новосибирск, а еще другой - в Петрозаводск. Где он, этот Петрозаводск? Кто там живет? Наверное, тоже люди.

Не занято? - спросил у нее невесть откуда взявшийся у скамейки старичок. - Я присяду по соседству?

Да нет, - откликнулась она. - Садитесь, пожалуйста.

Встречаете или провожаете? - поинтересовался он.

Да нет, я просто так, - смешалась Лялечка. - Случайно как-то забрела, сама не знаю как.

Ничего случайного не происходит, - тут же возразил старичок. - Все закономерно!

Да? - вяло спросила Лялечка. - Это что же выходит, то, что жизнь проходит мимо, как эти вот поезда, - закономерно?

Для вас - да, - подтвердил старик. - Вы ж тоже должны в своем поезде ехать!

Куда ехать? - не поняла Лялечка.

Из пункта А в пункт Б, - охотно пояснил старичок. - Или из пункта Д в пункт Е. Тогда жизнь не проходит мимо - пейзажи за окном меняются, попутчики садятся, выходят, новые города, приключения, события, и вы во всем этом участвуете!

А вы участвуете? - вдруг заинтересовалась Лялечка.

А как же! - гордо сказал старичок. - Всю жизнь! Только успевай поворачиваться! Скучать некогда!

Вы, наверное, во многих городах побывали? - вежливо спросила Лялечка.

Нет, всю жизнь здесь живу, ни разу нашего города не покидал.

А как же… - растерялась Лялечка.

Да я про поезда фигурально говорил! Ведь для того, чтобы двигаться, не обязательно ехать! Движение, оно в душе и в жизни. Сначала в душе, потом в жизни.

В душе… - повторила Лялечка. - Не понимаю. Ничего не понимаю! Ну вот как это? Я вроде бы знаю, чего хочу. Мечтаю! В тетрадку записываю. Всякие методики применяю. Все по фен-шуй переставила! Мантры читаю. Карту сокровищ нарисовала. Но с мертвой точки ничего не двигается. Мне и самой иногда уже хочется умереть! До того все уныло…

Ох, молодо-зелено, - улыбнулся в усы старик. - Мантры по фен-шую читает… Методики она применяет. Ты вот мне скажи: когда тебе есть хочется, ты что делаешь?

Ну, на кухню иду и ем что-нибудь, - удивленно ответила Лялечка.

А откуда там еда берется?

Из магазина… С рынка…

Так прежде, значит, покупать надо еду-то? А потом приготовить?

Ну да, - подтвердила совершенно сбитая с толку Лялечка.

Вот-вот. Сделать что-нибудь надо! - с азартом взмахнул рукой старик. - Сходить, принести, сварить. А если сидеть в креслице и поваренную книгу читать - только аппетит растравишь, но не наешься! Карту Сокровищ она нарисовала… Слышал я про эту моду! А что толку с твоей Карты, если ты по ней никуда не плывешь? Так и провисит у тебя на стене, как обои!

Но куда же мне ехать? - слабо сопротивлялась Лялечка. - У меня здесь дом, работа, мама… Стабильность!

Стабильность, - неодобрительно сказал старик. - То-то ты все про смерть образы выдаешь. Дело у нее с мертвой точки не движется… Да потому и не движется, что за стабильность ты держишься мертвой хваткой!

А за что надо?

А надо - за перемены! Сойди хоть раз с привычной колеи, сделай что-то из ряда вон! Чтоб сама себе удивлялась!

Что, например?

Ну хоть вон сядь в поезд, прямо сейчас, и рвани куда глаза глядят! Что, слабо?

Но как же? Вот так все бросить - и в поезд? Это же неблагоразумно! - в ужасе расширились глаза у Лялечки.

А молодость и должна быть неблагоразумной! Делай глупости, не бойся! В старости будет, что вспомнить! Ты душу слушай, душу! Чего она просит-то? Ну так и дай ей волю!

Но я не могу вот так! Я же хорошая девочка! - попробовала возразить Лялечка.

«На третий путь прибывает поезд…», - загнусил репродуктор.

Ну, прощевай, хорошая девочка. Пошел своих встречать. Правнук у меня женился, приехал молодую показывать. Это ж я скоро праправнуков дождусь! Эх, интересно ему в рожицу посмотреть!

Удачи вам, - пожелала Лялечка.

А ты не смотри на свою Карту Сокровищ! Ты по ней плыви! Хоть куда-нибудь - но плыви!

И дед бодро засеменил к подземному переходу. А Лялечка осталась. В голове ее просто паника творилась: все мысли куда-то разбежались, и разум лихорадочно пытался собрать их в кучу. Наверное, он был слишком занят, потому что когда подошел пригородный поезд, Лялечка ясно услышала голос души:

А давай сядем и поедем - до самого конца! А потом обратно!

Зачем? - удивилась Лялечка.

А ни зачем! Просто так! Ты ж хотела путешествовать - ну так давай, начни хоть с чего-нибудь!

И Лялечка вдруг решительно встала и побежала к пригородным кассам, на ходу прикидывая, хватит ли ей на «туда и обратно». Ей хватило как раз, даже еще на мороженое осталось!

И уже через несколько минут за окном поплыли разные пейзажи, а Лялечка сама не верила, что она, хорошая девочка, совершила такой неблагоразумный поступок. Она отчаянно трусила, но ей очень, очень нравилось то, что она делает!

И когда на какой-то остановке на противоположную скамейку сели шумные загорелые парни с рюкзаками и гитарой, она даже не удивилась - а как же, должны же у нее быть попутчики? Она разрешила угостить себя черешней, и пела с ними песню под гитару, и когда ей предложили обменяться телефонами - не стала возражать. Зачем? Ей понадобятся попутчики! Ведь она уже пустилась в путешествие по жизни, и Карта Сокровищ перестала быть просто листочком бумаги со всякими заманчивыми картинками. Она оживала на глазах. А вместе с нею оживала и хорошая девочка Ляля.

Ну что, сдвинулась с мертвой точки? - шепнула душа.

Поживем - увидим, - благоразумно ответила ей Лялечка и сама засмеялась.

Ну, теперь мы много чего увидим! Может, даже рожицу нашего праправнука, - оптимистично пообещала душа. - Ты, главное, меня слушай! Будет интересно, обещаю!

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Узница любви (автор И. Семина)

Дверь одиночной камеры распахивается, на пороге - конвоир с празднично-торжественным выражением лица.

Узница Любви № 201055, с вещами на выход!

Меня что, на допрос? Опять мучиться, снова терзаться?

Ваш срок закончился. Выходите.

Но я… Я не хочу! Я хочу остаться здесь. Я привыкла!

Освободите камеру! Вы что думаете, одна вы такая??? У нас тюрьма переполнена! Нам новых узниц сажать некуда! Вы свое отсидели - вот и извольте.

Хорошо. Раз остаться нельзя… Хорошо. Куда идти?

Следуйте за мной. Получите личные вещи, документы - и до свидания.

Женщина идет по коридорам следом за конвоиром.

Сюда, пожалуйста. Степаныч, привел освободившуюся!

Ага, проходите. Узница Любви №201055?

Да.

Статья, срок?

Безумная Любовь. 14-ый срок. В общей сложности - семь лет строгого режима.

Насколько строгого? В чем выражалось?

Очень строгого. Ревновал, бил, бил сильно, я его боялась как мужчину, никуда не ходила….с дома на работу, с работы домой….. За семь лет совместной жизни мы расставались 13 раз……. Но все равно сходились, я его люблю безумно, до сих пор…… Потом бросил, в очень трудной ситуации. Меня как раз с работы уволили, заработок уменьшился в 5 раз. Ведь мы на мои деньги в целом жили, я много зарабатывала. А тут - в 5 раз… Это его так расстроило! Он прямо сам не свой стал, просто смотреть больно. Скандалы начались, ссоры… Но я его понимаю!

А я вас не понимаю! Выходит, вы свою Безумную Любовь за деньги купили? Пока вы содержали семью, он с вами жил. А содержание кончилось, так он того… свинтил?!

Не говорите о нем плохо! Он меня любит! Любил…

Откуда вы знаете? Из чего это следует?

Он сам говорил! Говорил, что любит меня, что счастлив со мной, что я для него идеальная женщина, и все такое прочее.

Ну да, вы для него идеальная женщина. За вами - как за каменной стеной. Как при родной мамочке. И накормит, и напоит, и денег даст, и поймет, и простит… Удобно! Пока вас с работы не уволили…

Не надо так говорить! Вы злой… Вы на него наговариваете!

Да нет, я не злой. Просто понять хочу. Работа у меня такая - провожать на свободу Узниц Любви. И предупреждать рецидивы. Так что, когда уходил-то, так и сказал: «Люблю, мол, идеальная моя женщина!»? Только чур честно!

Если честно… Напоследок он мне сказал, что я плохая хозяйка, что я плохая женщина, и что всю жизнь буду жалеть, что его потеряла…. И это не в первый раз, когда он так себя ведет, бросает в очень трудной ситуации…

И ведь прав оказался! Вы на свободу и выйти не успели, а уже опять, в камеру, проситесь! Жалеете, что потеряли вашего тюремщика и мучителя!

А что мне делать??? Я же его так люблю!!! Безумно просто!!! А вдруг он другую найдет??? Он мне сказал, что не останется один никогда….

Чистая правда. Присосется к другой Большой Мамочке - Узнице Любви. Если б вы одна такая были… А то вон тюрьма по швам трещит! Он же не самостоятельный! Он Маменькин Сынок! Он у вас хоть работал?

Работал… В моей же организации, я его туда и устроила. На машине моей ездил. Такой весь родной, свой, все пополам!

И сердце ваше - тоже пополам. И душу. В общем, понятно. Что на свободе-то делать намерены?

Не знаю… Мне так страшно сейчас - одной!!! Что мне делать??? Кому я такая нужна???

Какая - «такая»?

Ну вы же сами видите! Толстая, некрасивая, обыкновенная! Пятачок за пучок! Да мне эта Безумная Любовь как подарок судьбы была!!! Я потому ему все и прощала, что он меня разглядел, оценил! Ну кто на меня еще позарится???

Ооооо, ну теперь совсем понятно. Пока вы так к себе относиться будете, никто порядочный на вас действительно не позарится. Вы же себе даже не второй сорт назначили, а какую-то некондицию просто!!! Вы же себя просто в расход списали!!!

И что делать?

Наверное, учиться уважать себя. Вам есть за что себя уважать! Если вы 7 лет строгого режима перенесли и не сломались, выжили - уже достойно уважения!

Еще я работаю, квартиру недавно купила. Я вообще-то стойкая! И работы не боюсь.

Вот видите! Вы подумайте, подумайте! Свобода - она и дается для того, чтобы отдохнуть от отношений, посидеть, подумать, переоценку ценностей провести. А то посмотрите, что я вам сейчас буду выдавать по описи в качестве личных вещей:

разбитое сердце - 1 шт.,

раздавленное самолюбие - 1 шт.,

засушенная самооценка - 1 шт.,

обиды проглоченные - 5 коробок,

оскорбления стандартные - 1 набор,

синяки бытовые калиброванные - полный комплект,

Любовь Безумная, уцененная - 1 шт.

Ну и как вы жить будете на свободе с этим багажом???

А можно, я это не буду забирать?

Да конечно же, можно! Я же только и жду, когда вы от этого откажетесь!

Ой, а это разве это допускается? Я и не знала! И куда оно все денется?

Спишем и утилизируем! У нас так многие делают при освобождении - отказываются получать!

А я? С чем же останусь я?

А вы теперь не Узница Любви! У вас - свобода! Полная свобода действий, желаний и всего такого прочего. Выберете себе что-нибудь новое, по душе! Закажете все, что захотите! Новое, светлое, чистое!

Светлое? Чистое? И можно выбирать? Знаете, я за 7 лет отвыкла от нормальной жизни… Мне как-то страшновато.

Это не беда! Вот смотрите: ваша Справка об Освобождении. Она дает право обратиться за помощью к любому Работнику Света, в любой Реабилитационный Пункт.

Реабилитационный Пункт?

А куда, вы полагаете, направляются Узницы Любви после освобождения?

Спасибо вам. Спасибо. Я пойду?

Конечно. На прощание - подарок от администрации. Вот смотрите, в этой коробочке - Любовь к Себе! Работает от солнечных батарей, то есть практически вечно. Начните пользоваться - и результаты не замедлят ждать!

Благодарю вас. Вы так добры ко мне…

А Мир вообще добр! И щедр на дары. Вы просто знайте это и никогда не забывайте, хорошо?

Хорошо, - несмело улыбается Узница.

Я вам сейчас ворота открою. Добро пожаловать в Свободный Мир! И желаю вам никогда, никогда больше не возвращаться в нашу тюрьму.

Степаныч распахивает ворота, и бывшая Узница Любви робко делает первый шаг в пространство, залитое ослепительным светом невероятной Любви, из которой, собственно, и состоит большой и добрый Мир. Он ее немного пугает - как птицу, которая выросла в клетке, а теперь вот выпущена на свободу. И ей предстоит научиться парить в свободном и радостном полете, как это и положено от природы - и птицам, и людям.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Медвежьи речки (автор Скайдрите Калдупе)

Много речек носит название Медвежья. У одной из таких речушек довелось мне услышать сказку про медведя-пасечника. Когда по берегам Медвежьей речки зацветает зверобой, в вечернюю пору хочется мне рассказать эту сказку другим.

Пасека у медведя была маленькая, но на ее краю сидело счастье, а у счастья рука щедрая. Неподалеку дубы, отцы желудей, не только детей своих детей держали на широких плечах, но и солнце. По утрам оно будило пчел на работу, по вечерам с работы домой провожало.

Пасечник надевал коричневый клеенчатый фартук, брал большую ясеневую поварешку и миску из красной глины отменного обжига и шел к ульям мед собирать.

Медведь был, можно сказать, еще не медведь, а медвежонок, и когда урчал добродушно, похоже было, тетерев токует. В летнюю нору Медвежонок до того уставал на пасеке, что иной раз там же и ночевать оставался. Бывало, даже усталые пчелы засыпали на его лохматом плече, а поутру Медвежонку чудилось - вся голова гудит, как улей, полный веселых тружениц.

Прозрачные солнечные дни катились один за другим, будто катышки из воска, вечера источали медовый дух, даже когда осенний ветер бродил по лесу, срывая с деревьев листья. Такими вечерами в лесу уныло ухал филин, звали сумрак совы, а хитрая Лиса бродила от одного лесного дома к другому, горько жалуясь на трудное свое житье-бытье.

Как-то раз постучалась она к Медвежонку, а сама плачет, причитает. Его домик был в большом дупле старого дуба.

— Что ты плачешь, Лисонька-красавица? - спросил Медвежонок и широко распахнул дверь перед незваной гостьей.

— Как мне не плакать? - захныкала Лиса. - Все лето горюшко за мной по пятам гонится, а теперь, осенью, так и терзает мое сердце.

— Поделись своей бедой, Лисонька.

— Слушай, миленький, слушай. Нынче в мою хибарку ветер пробрался, единственный мой кувшинчик с медом опрокинул. Видишь, все лесные тропки моим медом залиты! Теперь его не собрать. - И рыжая плутовка, ахая и охая, указала на лесную тропинку, усыпанную золотыми листьями. - Это еще не вся беда. Тот же ветер-негодник прихватил у меня один- единственный катышек воска и давай им играть, до неба подкидывать и под конец взял да подвесил к небесному потолку. Ай, беда, беда! Из чего же мне теперь свечи лить для долгих зимних вечеров? - И Лиса, приткнув гладкий нос к окошку, указала лапкой на яркую полную луну.

Поверил хитрой обманщице простодушный Медвежонок. Подарил ей три восковых колобка, подарил три кувшина с медом, да еще проводил до опушки, чтобы Лису-горемыку, и без того несчастную, страх не мучил.

А на следующий вечер в доме у Лисы шел пир горой. Собрались за столом лисьи родичи и знакомые со всей округи, стар и млад, и лисята сластями носы и лапы попачкали.

Шуршит, шелестит нарядной юбкой хозяйка, ставит на стол кувшины с медом, зажигает длинные восковые свечи, как на праздник оно и положено.

— Угощайтесь, родичи, угощайтесь, соседушки! Вот темный вересковый мед, с прошлого лета остался, а этот светлый с Петрова дня, свеженький, пасечник подарил. Ох, и богатый у него дом, медовые реки из всех дверей текут.

Гости угощаются, губы облизывают, сладкими речами наперебой друг дружку потчуют. До того наугощались, наелись, что под утро почудилось им - самый сладкий мед горчит. И давай они Медвежонка ругать - и стар и млад:

— Ай да медведь-благодетель! Горьким медом одаривает.

А на следующий день во всех лисьих домах только и разговору было о богатее Медведе. И повадились к Медвежонку просители, что ни день стучатся в дверь:

— Эй, Медведь, неужто откажешь? Неужто у тебя вместо сердца камень?

Нет, у Медвежонка сердце не камень. Он раздавал направо и налево и катышки из воска, и кувшины с медом. Заяц над добрым Медвежонком так потешался, что от смеха у него губа лопнула. Он чуть было не выболтал, что сам куда богаче пасечника. Однако подаренный кувшинчик с медом под серой одежкой спрятал и, вконец окосев от хохота, запетлял домой.

А Крот со смеху за живот схватился. Медвежонок подарил ему связку отличных свечей. Чудак-медведь! На что Кроту свечи? Он от света бегом бежит.

— У дурака щедрая рука! - хихикал Крот. И зарыл свечи под лестницей в своем подземном жилище.

Осенние дни все укорачивались, полки в доме у Медвежонка все пустели, медовый дух почти совсем выветрился, а на верхней полке, в самом углу осталось лишь два маленьких восковых катышка. В сумраке медвежьего жилья они светились, как два лучистых глаза.

— Ну как не поделиться, когда другие в такой нужде, - говорил Медвежонок сам себе и решил будущим летом работать за троих, чтобы воска и меда хватило хотя бы до праздника Колоды.

Всего один кувшинчик с медом оставил себе добрый пасечник, да и тем не пришлось полакомиться. Как-то на досуге бродил Медвежонок по лесу, красными и желтыми листьями играл. Но вот видит - на позднем блеклом цветке Франтиха- Оса качается. Качается, забавляется, а сама плачет.

— Вот чудачка! Мои пчелы давно с работой управились и отдыхают, - говорит осе Медвежонок. - Что же ты качаешься и плачешь?

— Силушки нет домой долететь, - хнычет Оса. - Мне бы хоть капельку меда для подъема сил!

Черная с золотом шаль Осы вымокла от слез. Медвежонок посадил Осу себе на плечо и сказал торопливо:

— Покажи дорогу к твоему дому. Потом раздобудем тебе все что надо.

Так Медвежонок донес Осу до ее жилья и сам стремглав кубарем, кубарем, домой покатился. В тот же день он притащил к новым добротным дверям осиного дома свой последний кувшин с медом. Какие приглядные, красивые и крыльцо, и дверь! Неужели в таком богатом доме нет ни капли меда? Тук, тук - робко постучался Медвежонок мягкой лапой.

— Чего барабанишь? Кто такой? - раздался визгливый злобный голос, но дверь не отворили.

— Это я, Медведь-пасечник, меду принес. Не очень-то много, но капля-другая найдется, - пробурчал он смущенно.

Тут за дверью поднялся тарарам. Осы-сестрицы загудели, загомонили, заспорили. Никто не верил, что Медвежонок по доброй воле принес им кувшин с медом. Но вот дверь чуть приоткрылась, в щель просунулась тоненькая лапка в золотых кольцах и выхватила у Медвежонка кувшин. От роскоши и блеска, которые добрый пасечник увидел, он чуть не ослеп. А как вкусно пахло сдобными лепешками!

Тут сестрица Осы, сущая ведьма, вылетела на крыльцо и завизжала:

— Шныряет, шастает голь перекатная у наших дверей. Учуяли вкусный запах и теперь в наш замок норовят пролезть. - И она ужалила Медвежонка в лоб. Потер бедняга больное место-и бежать. Вот так коварство! Вот так подлость! Вдогонку мчится целый рой! Злодейки и в лоб его жалят, и в затылок, и куда ни попадя, и так до самого дома.

В первый раз Медвежонок так громко хлопнул за собой дверью, что весь дуб затрещал, должно быть, сук надломился, а может, и в сердце Медвежонка что-то надломилось...

В мягких серых башмаках брел по лесу осенний вечер. Медвежонок сидел в темноте у стола, обхватив лапами голову. Ни одной свечи у него не осталось, распухшими искусанными лапами новую свечу не слепишь, да к тому же во тьме.

Вдруг кто-то тихо-тихонько постучался в дверь. Может, это крапивник, птичка-невеличка, крылом дверь задела? Может, это муравей на порог присеменил?

Медвежонок отворил дверь. На пороге девчушка в сапогах не по росту, на голове красная косынка в черный горошек, в руке большущая корзина для грибов.

— Не сердись, пожалуйста, что так поздно беспокою, - сказала девочка. - Пришла зверобоя попросить. Говорят, у тебя всего в избытке. Может, в твоей кладовой и эта травка найдется? Я гриб ножиком срезала и руку поранила.

Не было у Медвежонка зверобоя, но он сказал, что тотчас пойдет и найдет его. Ведь он все лесные лужки, все полянки знает. Даже поздней осенью где-нибудь в траве непременно зверобой сыщется.

Взял Медвежонок девочку за руку, и пошли они вместе зверобой искать. А идти темно, сыро, листья папоротника, кустики брусники в студеной росе.

«Вот бы сейчас яркую восковую свечу», - подумал Медвежонок, и на сердце стало так тяжело, словно на него осенняя сырая темень навалилась. «Малышка Маритэ устала и проголодалась. Вот бы сейчас дать ей ложку-другую доброго липового меда». Медвежонок вытер лапой мокрые от слез глаза.

— Что это тебя шатает? Ты не больной? - спрашивает Маритэ.

— Нет, нет, - бодро бурчит Медвежонок. - Просто я к травам приглядываюсь, зверобой ищу.

А по правде, у Медвежонка нестерпимо болели искусанные осами голова и плечи. И идти было так трудно. Тьма, точно черный ведьмин платок, накрывала каждую дорожку. И опять Медвежонок уронил в брусничник несколько горьких слез. Всю долгую осеннюю ночь Медвежонок-пасечник и девочка Маритэ искали зверобой. Вот и солнце выглянуло, огромной алой шишкой рдело оно на верхушке ели. Когда они подошли поближе, оказалось, что там не ели высятся, а башни зеленого замка. Как тут красиво! Стены из белой бересты, лестницы из коричневых сосновых корней. Утренний ветер колышет на окнах белые занавеси из пуха одуванчиков. В саду полно весенних и летних цветов, осени нет и в помине. Черный дятел, глашатай, отворил ранним путникам ворота и сразу приметил ранку на руке девочки. Он тотчас кликнул матушку аиста, которая знала, где найти самый лучший зверобой. Она его мигом отыскала и вылечила девочке руку. Потом насобирала листьев подорожника и приложила их к голове и плечам Медвежонка.

— Куда мы попали? - робко спросил Медвежонок.

— Где мы? - прошептала Маритэ.

— В замке доброго Лесного короля, - с гордостью ответил Дятел, он ведь охранял ворота этого замка.

А вот идет и сам лесной владыка. На плечах у него плащ из пурпурных кленовых листьев, на ногах простые серые лапти, такие носит батрак или странник, идущий дальними дорогами, чтобы увидеть разных зверей, птиц, деревья и воды.

Лесной король погладил Маритэ по голове, оглядел ее руку, потом зорко, внимательно посмотрел на Медвежонка.

— Слишком доброе сердце непременно кто-то обидит, - сказал лесной владыка. - Что ж ты, милый, так легко веришь каждому лживому слову? Знаю, знаю, обидели тебя осы и хитрая Лиса.

Медвежонок потупился. Боялся, как бы лесной владыка не заметил слез в его глазах.

— Скажи, пасечник, - спросил Лесной король, - какую награду хочешь за то, что всю ночь по бездорожью лечебную траву искал?

На сердце у Медвежонка стало легко.

— Вижу, в твоем саду еще лето, - ответил королю Медвежонок. - Дозволь мне поговорить с твоими пчелами. С ними мне всегда хорошо и весело.

И тут начался для Медвежонка праздник. До первой звезды он резвился в саду, беседовал с пчелами. А Маритэ помогала королю начищать ручные фонари и вставлять в них толстые душистые свечи. Лесной владыка сам хотел проводить пасечника и девочку в обратный путь. Когда хозяин леса вывел Медвежонка и Маритэ за ворота своего замка, он остановился и торжественно произнес:

— Даю тебе, пасечник, приказ. Впредь ходи неторопливо, степенно и внимательно приглядывайся к зверям, птицам и людям. Только так ты научишься отличать доброе от злого, правду от кривды и поймешь - кому надо помогать, а кому нельзя. А еще - научись рычать погромче, без этого не проживешь. В моих владениях тоже злодеев немало.

Так они и шли втроем: впереди лесной владыка - в каждой руке у него по яркому фонарю, за ним Маритэ с целой охапкой зверобоя, а следом, в глубоком раздумье, шагал Медвежонок.

В лесу их ждали чудеса. Откуда ни возьмись, всего за одну ночь и один день, там появилось много лесных речушек. Старый луб, наблюдательный, мудрый, как все дубы, рассказал лесному владыке.

— Вчера вечером по лесу Медведь проходил и плакал. Все его слезы превратились в лесные речки. Только не знаем, какая с ним стряслась беда, - шумно прошелестел дуб и пригоршнями раскидал вокруг глянцевые желуди.

— Тише! - оборвал его лесной владыка. - Доброе сердце порою плачет втихомолку. Разве можно про его слезы так громко всем рассказывать?

На следующее утро Лесной король назвал новые речки Медвежьими.