

Виктория Ардзинба

МИФЫ О ЖЕНСКОМ СЧАСТЬЕ,

или как сказку
сделать былью

УДК 159.9+314
ББК 88+60.561.5
А79

Ардзинба В. А.

А79 Мифы о женском счастье, или Как сказку сделать
былью. — СПб.: БХВ-Петербург, 2012. — 208 с.

ISBN 978-5-9775-0872-8

Эта книга посвящена сказкотерапевтической коррекции самых распространенных психологических проблем современных женщин. Автор дает упражнения и практические рекомендации для самостоятельной психокоррекционной работы читательниц.

Книга ориентирована на широкий круг читателей

УДК 159.9+314
ББК 88+60.561.5

Группа подготовки издания:

Главный редактор	<i>Екатерина Кондукова</i>
Зам. главного редактора	<i>Ирина Юрова</i>
Зав. редакцией	<i>Елена Васильева</i>
Компьютерная верстка	<i>Людмилы Чесноковой</i>
Корректор	<i>Наталья Першакова</i>
Оформление обложки	<i>Марины Дамбиевой</i>

Подписано в печать 25.05.12.
Формат 60×90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13.
Тираж 2000 экз. Заказ №
«БХВ-Петербург», 190005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., 29.

Первая Академическая типография «Наука»
199034, Санкт-Петербург, 9-я линия В.О., 12/28

Книга посвящается маме и сестре Маргарите.

Я благодарна своему мужу Петру, сыну Даниилу, сестре Маргарите, а также своим друзьям: Акимовой Ольге, Александровой Наталии, Егоровой Светлане и Метельковой Елене за помощь и искреннюю поддержку во время написания книги.

Оглавление

Вступление	11
Глава 1. «Кабы я была царицей»	17
Детские мечты	17
Герои, которых мы выбираем	21
«Уж замуж невтерпех!»	26
В сказочной вариации свои акцентуации	30
«Полюбила парня, да не угадала»	44
Глава 2. «Но кони все скачут и скачут, а избы горят и горят»	55
Женщины — слабый пол	59
Женщина не должна заниматься карьерой	66
Эмансипированные женщины	69
«Принцесса на горошине»	75
Кошка, которая гуляет сама по себе	83
Глава 3. «Женское счастье — был бы милый рядом...»	95
...Ну а больше ничего не надо?	95
Сценарий покорных Аленушек	105
Как с этим жить?	107
Кого мы ищем?	114
Двойственность	120
«Мы выбираем, нас выбирают»	128
Глава 4. Зачем цокотухе деньги?	133
Глава 5. «Я б для батюшки-царя родила богатыря»	167
Материнство: предназначение или бремя?	167
Чудо рождения в сказке	174
Психологическое бесплодие	182
«Чужих» детей не бывает	191
«Сказка ложь, да в ней намек!»	198
Заключение	206

О книге от ее первого читателя

Книга по сказкотерапии, в которой идет речь о женщинах и их жизненных трудностях и о том, как с этими трудностями справиться, — явление почти уникальное. И специалистам следует обратить на нее внимание. Однако она пригодится не только профессиональным психологам. Эту книгу следует прочитать каждой женщине, которая ищет себя. Впрочем, и тем, что не ищут, тоже нужно обязательно прочитать. Может быть, им захочется встретиться с собой настоящей. Да и мужчинам было бы полезно познакомиться с этой книгой, хотя бы для того, чтобы заново открыть для себя своих любимых женщин.

Книга Виктории Ардзинба творит чудеса — потому что она рассказывает о женщинах, их судьбах, заблуждениях и прозрениях через сказку. Тут мы имеем замечательный и редкий случай, когда автор-сказкотерапевт умеет не только эффективно работать с людьми, но и писать об этом — ярко, образно и метафорично.

*Вачков И. В.,
доктор психологических наук, профессор,
президент международного сообщества сказкотерапевтов*

Вступление

Жили-были царь с царицей и была у них дочка, хорошенькая прехорошенькая. Маленькая принцесса воспитывалась в любви и заботе и с каждым днем становилась все краше. Молва о ее красоте и кротком нраве разнеслась по всему королевству и даже за его пределы. Царь с царицей не могли нарадоваться на свою дочь, а она им отвечала любовью и уважением.

Шли годы, царевна росла-росла и превратилась в прекрасную девушку. Как-то села она у окна, волосы расчесала, складочки на сарафанчике расправила, сидит, смотрит на дорогу. В это время мимо замка проезжал прекрасный юноша на белом коне и как увидел в окне красу-девицу, так сразу и обомлел, влюбился с первого взгляда. Подъехал он к ней поближе и молвил: «О, прекрасная дева, ты сразила меня своей красотой! Будь моей женой!» Царевне тоже очень понравился юноша и поэтому она сразу согласилась. Царь с царицей как узнали об этой новости, сразу обрадовались за дочку и устроили пир на весь мир... И жили они долго и счастливо, и умерли в один день.

Вот такая вот сказочная модель идеальной жизни... И многим из нас хочется, чтобы такая сказка стала былью. А всего-то и надо — быть хорошей девочкой, которая, со временем, за свое прилежание будет вознаграждена встречей с возлюбленным, и все смогут сказать: «...и жили они долго и счастливо, и умерли в один день». Главное — вовремя подготовиться, ожидая заветный приз: причесаться, приодеться и усесться в максимально обозреваемом месте.

Все мы в детстве (или, по крайней мере, большинство из нас) любили слушать сказки. Прослеживая истории разных сказочных персонажей, порой представляли себя на их месте. И вот мы уже не Маши, Кати, Димы, Сережи, а Царевны-лягушки, Золушки, Рыцари и Прекрасные принцы, проходящие испытания, которые подбрасывает нам жизнь. Иначе говоря, мы начинаем идентифицировать себя с полюбившимися сказочными персонажами: действовать, как они, говорить, как они, разыгрывая с помощью игрушек вовсе не игрушечные, не шуточные страсти.

Вырастая, мы сохраняем эти образы в своем подсознании и проецируем детские представления на все аспекты нашего поведения. И такие модели поведения играют важную роль в построении отношений с другими людьми, в достижении жизненных целей, в способах разрешения конфликтов, проблем и кризисных ситуаций. Ведь недаром говорится: «Сказка — ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок!» Сказка учит, а мы, как прилежные ученики, с ее помощью пытаемся осознать такие глобальные понятия, как добро и зло, актуализируя в сознании представления о правильной, идеальной модели поведения.

Учиться у такого «учителя» легко и интересно, ведь мир сказок достаточно прост и понятен: «хорошие» герои всегда добрые, великодушные, сильные и красивые, им сопутствует удача. «Плохие» герои — злые и коварные, и при этом всегда плохо заканчивают, ибо добро всегда побеждает зло, которое получает «по заслугам».

Герой в сказке сталкивается с определенными проблемами, которые ему приходится решать, при этом он может терпеть поражение, учиться на своих ошибках и потом все-таки побеждать. Читатель, воспринимая определенные модели поведения сказочных героев, может использовать их в повседневной жизни, решая свои, пусть и не сказочные, проблемы. Иными словами, сказка — это некий образец поведения в жизненной ситуации, отражение реальной жизни, но в метафорическом смысле.

Итак, подражая своим любимым сказочным героям, мы идентифицируемся с ними, причем не с «прописанными» сказочными персонажами, а с субъективным представлением о них. Это происходит потому, что в сказках образ как бы «размыт» и дает воз-

возможность самому читателю дофантазировать его. Или потому, что одни и те же герои могут встречаться в различных сказках, расширяя тем самым представление о себе (например, Иван Царевич и Василиса Премудрая встречаются сразу в нескольких русских народных сказках).

Таким образом, у читателя формируется свой, индивидуальный, образ сказочного персонажа на основе различных сюжетов, с которым он может себя идентифицировать. Например, образ Василисы Премудрой у одних ассоциируется с умной, рассудительной красавицей, способной помочь в любой сложной ситуации, а у других — с занудной, самоуверенной гордячкой. Или образ Ивана Царевича — кто-то считает его самодовольным и глупым «везунчиком», а для кого-то он является настоящим героем и мужчиной с большой буквы.

Еще одна причина различного восприятия одного и того же сказочного персонажа — это обыгрывание его с помощью мультипликации, кинофильма, спектакля. На выбор зрителю предоставляется различное режиссерское видение сказочных героев, порой использующее определенные стереотипы. Например, сказка «Золушка». Это одна из сказок, множество раз экранизированная и интерпретированная на разные лады. А сценарий Евгения Львовича Шварца к одноименному фильму позволил посмотреть на героев с другой стороны. И вот уже Мачеха, не просто злая и сварливая женщина, желающая погубить бедную Золушку, а поистине деловая женщина с необузданной энергией и диктаторскими замашками, «работающая, как лошадь» ради благополучия своей семьи, добивающаяся, чтобы дочерей записали «в бархатную книгу первых красавиц двора». Благодаря ее хлопотам в церкви вся семья сидит «на придворных скамейках, а в театре — на директорских табуреточках», солдаты отдают им честь, и придворный повар присылает дичь в подарок.

Е. Л. Шварц придал Мачехе вполне реалистические черты, поэтому «его» Мачеха разительно отличается от других, и зритель воспринимает ее такой, какой ее представляет автор, дорисовки образа уже не происходит. Но, как правило, в сказке персонажи прописаны нечетко, как бы штрихами, с акцентом только на тех его чертах, которые помогают понять читателю добрый он или злой, или, как мы любим определять: «хороший он или плохой».

И тогда, исходя из субъективного представления о сказочных персонажах, мы пытаемся как бы «расширить» образ, приписывая героям различные свойства и черты характера, о которых в сказках вовсе не упоминалось. Например, героиня русских сказок — Аленушка, кому-то она представляется мудрой, решительной, скромной и изобретательной, а кто-то считает ее грустной, пассивной, послушной и даже болезненной. И то, как мы представляем себе героя, с которым чаще всего себя идентифицируем, и влияет на наше поведение в социуме, на то, как мы стараемся разрешить сложные для нас ситуации, на способы достижения различных целей, то есть на наш дальнейший жизненный сценарий.

Но почему мы выбираем одних сказочных героев и отвергаем других? По всей видимости, качества, которыми, как мы считаем, обладает тот или иной сказочный персонаж, получают в нашей душе некий отклик, резонанс, и нам, конечно же, хочется обрести качества полюбившегося героя. Мы желаем походить на него, потому что он добивается в сказке всего, что захочет, проходит самые трудные испытания и выпутывается даже из самых, казалось бы, безвыходных ситуаций. При этом такому герою всегда помогают, и в конце сказки он обязательно получает вознаграждение.

Помимо любимых героев, у нас есть и нелюбимые. Почему нелюбимые? Да потому, что они раздражают, пугают, вызывают протест или указывают на наши недостатки, которые мы старательно пытаемся скрыть. В конце сказки их, как правило, наказывают, и они остаются ни с чем. Наказанными мы быть не хотим. Уж лучше взять в жены Елену Прекрасную и получить полцарства в придачу, чем быть растерзанным серым волком (как, например, в сказке «Иван Царевич и серый волк»). Нам хочется походить на успешных, великодушных, сильных героев, но никак не на гнусных, слабых и трусливых. И поэтому сказки мы чаще выбираем с «хорошим концом», позитивные, жизнеутверждающие, укрепляющие нашу веру в «светлое будущее». В немилость же попадают пугающие сказки с «грустным концом», без привычного нам: «...и жили они долго и счастливо». Как правило, нелюбимыми становятся авторские сказки. Например, сказки Ханса Кристиана Андерсена: «Соловей», «Девочка со спичками», «Ру-

салочка», сказка А. Погорельского «Черная курица, или Подземные жители» или русская народная сказка «Колобок» (хотя многие и признают, что герой поплатился за свое непослушание, но все же конец его был слишком печален).

Ведь хочется верить в то, что если ты хороший/хорошая, то жизнь тебя должна вознаградить за страдания, как учит нас основная масса сказок, а не превращать в пену морскую и не забирать на небеса в столь юном возрасте, как в сказках «Девочка со спичками» и «Русалочка». Даже если ты наделал много ошибок, но потом исправился и стал хорошим мальчиком (история Алеши в сказке «Черная курица, или Подземные жители»), то и ситуация должна измениться с негативной на позитивную, а тут: «плач женщин и детей...» и «прощай навеки!»

Вот такая вот ломка стереотипов, и никаких сделок с Творцом: если будешь хорошей/хорошим — получишь прекрасного принца на белом коне/принцессу и полцарства в придачу. И только осознание стереотипов, непосредственно влияющих на нашу жизнь, помогает осознать свою индивидуальность, давая возможность самостоятельно планировать свою жизнь.

Глава 1

«Кабы я была царицей...»

Детские мечты

— Ты в детстве о ком мечтала?

— О принце на белом коне.

— А о ком больше?

О чем мы мечтаем в детстве? О волшебных помощниках, прекрасных замках, сказочных доспехах и головокружительных приключениях... да, и, конечно же, о принце! О принце на белом коне! Ох, уж этот набивший оскомину принц на белом коне... А сколько требований к нему предъявляется?! Он должен быть красивым, мужественным, умным, галантным, состоятельным и... с конем, причем с белым.

Сколько ж должно пройти времени, чтобы найти этого пресловутого Принца, да еще с таким конем? А если учесть, что настоящий белый конь — редкость в природе, и если найдешь такого, то, скорее всего, — это будет не белый, а серый, поседевший скакун. Выходит, придется подождать, пока конь состарится? Это ж сколько времени должно пройти? А тут еще последователи мистической секты христиан со своими ритуалами. Практикуя оскопление во имя служения Богу, они называли такой обряд «сесть на белого коня». Оскопленный принц? Это уж вообще ни в какие ворота не лезет!

Может, пусть тогда Иван-дурак или Емеля, и бог с ней, с печкой? Только все равно терзают сомнения: Ивана вечно кто-то напутствовал, сам-то он ни одного нормального решения принять не мог, каждый раз в истории попадал, а Емелю, вообще, от печки было не оторвать, как будто он ходить разучился. Щука-помощница, вечно, как мама малого дитя, исполняла все его желания.

Вот ведь, никто не хочет выходить замуж за инфантильного дохляка, живущего на иждивении у родителей да на пособие по безработице. Но как же тогда быть, ведь мечты должны сбываться?! Не расклеивать же объявления:

18 лет — Ищу прекрасного принца на белом коне!

30 лет — Ищу принца! Можно без коня...

40 лет — Ищу коня! Масť значения не имеет...

Вот как бы только не получить в ответ послание:

*Меняю белого коня на любое другое средство передвижения.
Достали!*

Принц.

Видимо, не хватает принцев на всех желающих.

Шутки шутками, но еще раз повторю: мечты должны сбываться! Иначе они превращаются в несбыточные, а там и до неврозоз с психозами недалеко. Да, поиски жениха требуют недюжинного здоровья, а здоровье надо беречь. Если уж в добром здравии жениха найти сложно, то болезненная невеста уж точно никому не будет нужна.

В чем тогда загвоздка? Что мешает мечтам сбываться? Может, все дело не в самой мечте, а в том, как мы ее формулируем и что влияет на саму формулировку? Отчасти на наши желания влияет социум, окружение, в котором мы находимся, — родительские наставления и запреты, реклама и пропаганда, мнение друзей и знакомых (да и незнакомых тоже). Кроме того, в обществе существует масса определенных стереотипов, которых нам волей-неволей приходится придерживаться, чтобы «не выпасть из обоймы». Иначе ты — белая ворона, изгой, лузер (чтоб всем было понятно).

Вот, например, считается в обществе, что девушка должна обязательно выйти замуж и родить ребенка, а мужчине необхо-

димо построить дом, посадить дерево и вырастить этого самого ребенка. Так что извольте выполнять. А уж масс-медиа вам в этом поможет: обязательно распишет, какими должны быть избранник или избранница, какой породы дерево необходимо посадить, как выстроить дом и, наконец, как лучше воспитать ребенка. Мы, основываясь на стереотипах, «выстраиваем» эти образы внутри себя, создавая идеальную модель собственного мира. Вынашивая подобные мечты, с нетерпением ждем их реализации.

По сути, мы хотим, чтобы наши мечты сбылись в точности так, как мы этого желаем, без всяких там импровизаций и допусков. Только так, как нам намечалось, строго по списку. Вот и получается, например, мечтала девочка стать принцессой, а когда выросла и поняла, что живет совсем не в монаршей стране, а даже наоборот, и что принцев на всех не хватает (пусть и без коней!), ей начинает казаться, что детская мечта не сбылась, а жизнь лишилась всякого смысла, и вовсе это не сказка, а просто серая реальность какая-то. И совсем не замечает она, что ее избранник, хоть и не «голубых кровей», но весьма галантен и воспитан и готов носить ее на руках и сдувать пылинки. И не видит она, что он считает ее даже не принцессой, а королевой, любит всем сердцем и желает сделать самой счастливой на свете. Ведь такое у него предназначение: «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью!» Но девушке-то мечталось совсем не так, не в таком контексте!

Или, например, мальчик в детстве решил стать президентом страны (ну, вот бывает и такое, угораздило его об этом помечтать!). А когда вырастает, то понимает, что место президента занято. И хотя он уже давно не мальчик и является президентом собственного фонда, имея миллиардный капитал, но все равно по-детски обидно. И вот, как считать, сбылась детская мечта или нет? Вот она, сила стереотипов и условностей. Тут бы радоваться, что так все удачно сложилось, прям как мечталось, ведь ключевое слово в детской мечте было — президент. Ан нет, как говорится: «Так, да не так!»

Как бы там ни было, но мечты все-таки сбываются, про это даже у Пушкина (а стоит заметить, что Пушкин для русского человека — непререкаемый авторитет) в замечательной «Сказке о царе Салтане» написано:

Кабы я была царица, —
Говорит одна девица, —
То на весь крещеный мир
Приготовила б я пир.

Кабы я была царица, —
Говорит ее сестрица, —
То на весь бы мир одна
Наткала я полотно.

Кабы я была царица, —
Третья молвила сестрица, —
Я б для батюшки-царя
Родила богатыря.

И тут, в самый подходящий момент входит Царь и исполняет все желания — как говорится: «Всем сестрам по серьгам». Тут бы и поставить точку — такая замечательная история получилась! — и просто жить дальше и радоваться. Но нет! *«В кухне злится повариха, плачет у станка ткачиха — и завидуют оне Государевой жене»*. А все почему? Неправильно было сформулировано желание. Неясен ключевой запрос. Чего же на самом деле хотелось этим женщинам? Кормить и обслуживать царя или на правах его законной супруги стать полновластной хозяйкой во дворце? Необходимо четко разобраться, что является главным в желаемом, а что — второстепенным, а потом спокойно должным образом сформулировать запрос. В большинстве случаев мы хотим всего и сразу. Это напоминает крик души героини пьесы Н. Эрдмана «Самоубийца»: *«Сеня был — шляпки не было, шляпа стала — Сени нет. Господи! Почему же ты сразу всего не даешь?»*

Чтобы достигнуть желаемого и потом всю жизнь не проливать слезы о несбывшихся надеждах, необходимо четко понять, чего мы хотим на самом деле? Какого результата стремимся достигнуть? Иными словами, что нам даст статус принцессы и президента или должность поварихи и ткачихи?

Упражнение «Моя детская мечта»

Сядьте поудобнее, закройте глаза, постарайтесь расслабиться. Ваше дыхание спокойное, расслабленное. Мысли постепенно сбав-