

Работа с сексуальным компонентом жизненного сценария у женщин через сказочную метафору

Светлана Анатольевна
САФАРОВА-СЕГЕН

Место работы: Практикующий психолог в модальности Транзактный Анализ, психолог-сексолог, арт-терапевт, специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами, автор и ведущая мастер-классов по написанию женских сказок, автор обучающих курсов по работе со сказкой для психологов; член IFAT и ITAA; Понтарлье, Франция; svetlana.seguin@gmail.com, ORCID ID 0000-0002-4362-0360, Reseacher ID HLV-9722-2023



Svetlana Anatolievna
SAFAROVA-SEGUIN

Place of work: practicing TA-psychologist, psychologist-sexologist, art-therapist, specialist in working with metaphorical associative cards, author and presenter of workshops on writing women's fairy tales, author of training courses on working with fairy tales for psychologists; member of IFAT and ITAA; Pontarlier, France; svetlana.seguin@gmail.com, ORCID ID 0000-0002-4362-0360, Reseacher ID HLV-9722-2023

Dealing with the Sexual Component of Women's Life Script Through a Fairy Tale Metaphor

Аннотация: В данной статье рассматриваются базовые компоненты жизненного сценария по отношению к сексуальной сфере жизни. Предполагается, что сценарий сексуальных отношений является компонентом жизненного сценария человека, следовательно, в статье рассматриваются этапы формирования сексуального сценария и особенности этого процесса. Учитывая специфику темы, автором предлагается подход, позволяющий обходить сопротивление клиента, — интеграция арт-терапевтических методик (сказкотерапия, работа с метафорическими ассоциативными картами) и транзактно-аналитической структуры. В статье предлагаются размышления о работе с сексуальной сферой через исследование образов, а также о формировании сказочной метафоры, приводится алгоритм написания сказки, отражающей женский сексуальный сценарий, и уделяется внимание наиболее важным моментам для понимания сексуального сценария при анализе клиентской сказочной метафоры.

Ключевые слова: сказка, методы арт-терапии, женский сексуальный сценарий, метафора, Транзактный Анализ

Abstract: This article discusses the basic components of a life script in relation to the sexual sphere of life and proposes an algorithm for writing a fairy tale that reflects a female sexual script, and also pays attention to the most important points for understanding a sexual script when analyzing a client's fairy tale metaphor. Taking into account the specifics of the topic, the author suggests an approach that allows bypassing the client's resistance: integration of art-therapeutic techniques (fairy tale therapy, work with metaphorical associative cards) and transactional-analytical structure. The article offers reflections on working with the sexual sphere through exploring images, as well as on the formation of a fairy-tale metaphor, and provides an algorithm for writing a fairy tale reflecting a female sexual life script, and also pays attention to the most important points for understanding the sexual life script when analyzing a client's fairy-tale metaphor

Keywords: fairy tale, art therapy methods, female sexual life script, metaphor, Transactional Analysis

Теоретическая часть

В научных работах транзактных аналитиков (Beattie, Erskine, 1976; Levin, 1977) сексуальная сфера отношений рассматривается как часть жизненного сценария, к исследованию которого применимы концепции Транзактного Анализа. Стивен Карпман (Karpman, 2009) говорит о том, что транзактный аналитик способен лечить большинство проблем, возникающих в сек-

суальной сфере. Анализ транзакций, игр и сценариев, также как освобождение энергии каждого из пяти эго-состояний, по мнению Карпмана, могут быть фокусом при терапии проблем в сексуальной сфере, что не исключает обращение к сексологу или другому специалисту.

В работе с психологическим компонентом сексуальных дисфункций у женщин психологи-сексо-

логи (Иоффе, 2006; Мартель, 2006; Свядоц, 1991) отмечают, что важно понимать сексуальный сценарий и связанные с ним паттерны поведения, которые определяют, как и с какими мужчинами женщина вступает в отношения, как долго остается в паре, сохраняет ли верность партнеру или изменяет, как реагирует на измены партнера, в какой момент и по каким причинам эти отношения заканчиваются, имеют ли место повторяющиеся истории, каких мужчин женщина избегает и опасается, что является мотивацией для сексуальных отношений и многие другие моменты.

В литературе по сексологии нет единого определения сексуального сценария, тем не менее, исследования по сексологии утверждают нас в мысли, что сексуальный сценарий понимается психологами-сексологами как один из компонентов жизненного сценария, с которым мы привыкли работать в транзактно-аналитическом подходе. «Сексуальный сценарий понимается как детерминированная культурой и в значительной степени неосознаваемая мыслительная схема, на основе которой люди организуют, осмысливают и оценивают свое сексуальное поведение» (Иоффе, 2006).

Кроме того, сексологи отмечают, что человек, как правило, имеет несколько сексуальных сценариев. «Во-первых, это сексуальные фантазии, которые человек никогда не пытается, не может или даже не хочет реализовывать; во-вторых, планы реального поведения, которые человек более или менее последовательно осуществляет; в-третьих, промежуточные ориентиры, используемые в процессе сексуального взаимодействия (если он сделает так, я сделаю это); в-четвертых, это как бы хранилища памяти, организующие сексуальный опыт в более или менее последовательное целое. Практически во всех случаях нас направляют заложенные установки, убеждения и решения, внутренние образы мужчины и женщины, принятые в детстве сценарии отношений, родовые программы. Мы реализуем незавершенные отношения с родителями или предыдущими партнерами; восполняем недополученные внимание и заботу от наших мам и пап, только уже через других людей; проживаем те же самые травмы, полученные от родителей; выполняем ожидания и надежды родителей, переносим, проецируем привычки своих родителей на наших партнеров» (Османова, 2018). Глубинные личностные сценарии как система определенных установок, ориентаций и ожиданий партнеров влияют на благополучие семьи и уровень удовлетворенности отношениями и браком (Мороз, 2017).

При написании данной статьи мы опирались на транзактно-аналитический подход к пониманию сексуального сценария как одного из компонентов жизненного сценария, а значит, формирующегося на ос-

новании запретов и разрешений согласно сценарной матрице (Штайнер, 2003).

Мы столкнулись с тем, что женщинам сложно говорить о сексуальной сфере отношений, и их сложности связаны с чувством стыда. Это привело нас к поиску методов, способных снизить стыд и помочь клиентам назвать вещи своими именами, тем самым повышая эффективность работы в теме сексуальных проблем. Ранее мы уже использовали в этих целях такие арт-терапевтические методы, как сказкотерапия и работа с метафорическими ассоциативными картами, и отмечали, что оба метода снижают психологическое сопротивление и при корректном использовании позволяют получить доступ к неосознаваемому клиентской материалу.

Идея интеграции транзактно-аналитической структуры как основы для понимания и изменения сценарных процессов и методов арт-терапии для снижения сопротивления при работе в высокочувствительной сфере сексуальных отношений стала для нас очевидной. Традиционно при работе со сказками используется два подхода: интерпретация клиентом уже известных сказок или написание клиентом собственной (авторской) сказки (Бретт, 2010; Зинкевич-Евстигнеева, Тихонова, 2020). Идея анализа любимой сказки или мифа для понимания жизненного сценария давно закрепились в Транзактном Анализе (Берн, 2020; Штайнер, 2003; Le Guernic, 2020).

Новизна предлагаемого подхода заключается в интеграции арт-терапевтических методов работы со сказкой и метафорическими ассоциативными картами с транзактно-аналитическим подходом к пониманию формирования женского сексуального сценария. Такая интеграция делает предлагаемую методику доступной для широкого спектра специалистов. Для психолога в модальности Транзактный Анализ предлагаемая методика работы дает возможность бережного подхода к тематике сексуального сценария, а психолог-сексолог или арт-терапевт получают системность ТА-подхода и целостное понимание сценарных процессов. Главную пользу получает клиент: за три года использования нами лично, а также нашими коллегами арт- и сказкотерапевтами, психологами-сексологами и психологами в модальности Транзактный Анализ, методика показала себя как дающая доступ к неосознаваемому материалу и запускающая длительные процессы личностных осознаний.

Психологи-сексологи, как и транзактные аналитики (Берн, 2020; Мартель, 2006), отмечают, что основные линии жизненного сценария формируются в возрасте до трех лет. Особенно важным периодом оказываются первые шесть месяцев жизни младенца, когда формируется эго-состояние Свободного (Естественного) Ребенка, которое становится, согласно Памеле Левин (Levin, 1977), «краеугольным камнем нашей личности;

на него опирается наша основная жизненная позиция и наши экзистенциальные убеждения». Позже младенец получает поглаживания в соответствии со своим полом. «Культурные сценарии, в которых растет ребенок, влияют на исследующих этот мир детей так, что они учатся отвечать на вопрос «Как я должен (или должна) себя чувствовать? Как я должен (или должна) себя вести?» вместо «Как я себя сейчас чувствую? Как я хочу действовать?», потому что взрослые учат их вести себя так, чтобы получать поглаживания за свое поведение» (Levin, 1977).

В последующие годы девочка составляет собственный план, который будет воплощать в реальность всю оставшуюся жизнь. В этом плане есть все основные жизненные пункты: «как я буду строить отношения, как я буду доверять, как буду преодолевать трудности, как буду радоваться, как печалиться, как отстаивать свои ценности и границы, как я буду получать удовольствие или страдать, и даже как я умру и в каком возрасте». Маленькая девочка формирует отношение к своей женственности (и будущей сексуальности) через отношения как с мамой, так и с папой, через собственные реакции на послания и поглаживания, получаемые от обоих родителей.

Взаимосвязь внутрисемейных отношений и влияние отношений с отцом и матерью в контексте формирования сексуального сценария девочки является темой для отдельного исследования и, возможно, будущей статьи.

Понимание сексуального сценария для сексологов и арт-терапевтов расширяется за счет теории жизненных позиций (Берн, 2020), позволяющей увидеть восприятие женщиной себя самой и другого человека (в понятие «Другого» вкладывается не только образ партнера, но вообще других людей), а также окружающего мира в целом.

Применительно к сексуальной сфере отношений мы получаем четыре варианта.

1. Я — ок, ты — ок. «Со мной и миром вокруг меня все в порядке. Я могу доверять другим людям, могу доверять себе самой, я верю в свои силы и делаю лучшее из возможного». Эта позиция в сексуальных отношениях с партнером проявляется в построении надежных безопасных отношений, уходом из дискомфортных отношений, соблюдением личных границ в паре, позитивным восприятием собственного тела и тела партнера, внутренним разрешением на получение удовольствия в сексе.
2. Я — не ок, ты — ок. «Со мной что-то не так, я не достойна, я не заслуживаю. Все остальные — лучше меня. Другие женщины — красивее, умнее, хозяйственнее, сексуальнее. Мужчины — заботливы, чутки, достойны, но такие

мужчины не для меня». Эта позиция порождает комплекс неполноценности, низкую самооценку, постоянное сравнение с другими и в целом негативное отношение к себе. В сексе женщинам сложно разрешить себе удовольствие, потому что «я слишком толстая, некрасивая, глупая...» и так далее. Эта позиция обнаруживается чаще всего при работе с сексуальными дисфункциями.

3. Я — ок, ты — не ок. «Я не могу быть настолько плохой, наверно, это с другими что-то не так». В этом случае окружающие люди расцениваются как «все мужики — козлы, а женщины — стервы», «верить никому нельзя», «рассчитывать можно только на себя». Отношения либо постоянно рушатся, конечно, «по вине партнера», либо не начинаются, потому что «я слишком хороша для них». Найти идеального партнера невозможно. Все они «не дотягивают», все имеют какие-то недостатки, с ними что-то не так.
4. Я — не ок, ты — не ок. «Со мной что-то не так, и с мужчинами вокруг — тоже». Отношения невозможны в принципе, либо полны страданий и безысходности.

Кроме жизненной позиции в понимании сексуального сценария важную роль играют родительские послания (Берн, 2020; Берн, 1998), из которых девочка формирует внутренние убеждения. Эдипальный период развития (3–5 лет) оказывается ключевым в формировании сексуального сценария, как части жизненного сценария взрослеющей девочки. Говоря о сексуальном компоненте жизненного сценария женщины, мы отмечаем особую роль следующих запретов: «Не чувствуй!» (запрет на чувства и эмоции, а также запрет на контакт с собственным телом), «Не проявляй своих чувств!» (ты можешь чувствовать, но тебе нельзя говорить или показывать то, что ты чувствуешь, при этом рушится коммуникация с партнером), «Не будь собой!» (из этого запрета рождается ощущение, что женщина проживает не свою жизнь, негативное восприятие собственного тела и неприятие женственности), «Не радуйся!» (запрет на радость и получение удовольствия, отсутствие оргазма как высшей точки удовольствия), «Не будь близкой!» (этот запрет рождает ощущение глубокого одиночества и невозможность построить доверительные отношения). Остальные полученные родительские запреты и послания дополняют общую картину жизненного сценария.

При работе с проблемами в сексуальной сфере, важную роль играет эффективное использование терапевтом Разрешающих посланий, основанное «на осознании терапевтом сценарных посланий клиента и предлагаемом типе защиты, а также на информации в эго-состоянии Взрослого о сексуальности и готовности соприкоснуться с собственным сек-

суальным “Я”. ... Эти разрешения могут быть даны как вербально (“Нормально делать что-то...”), так и действиями через ролевое моделирование или техниками работы с воображением и фантазией» (Beattie, Erskine, 1976).

Практическая часть

Сказочная метафора как опора для работы со сценарием

Исследования, о которых мы говорили выше, привели нас к идее исследовать женский сексуальный сценарий через работу с воображением, а именно через написание сказки с опорой на визуальные образы. Далее мы приводим некоторые размышления о работе со сказочной метафорой, пошаговый алгоритм написания сказки, алгоритм анализа сказочной метафоры, а также несколько примеров из практики использования описываемой методики в индивидуальной работе.

После многочисленных тестов в групповой и индивидуальной работе, методика обрела форму мастер-класса по написанию сказки с использованием метафорических ассоциативных карт (МАК) и последующим анализом написанной сказки совместно с автором. Методика получила название «В гостях у Белой Ведьмы», которое одновременно звучит привлекательно и пугающе для женщин, тем самым уже на уровне названия вызывая интерес к работе с чем-то запретным и страшным, какой часто видится женщинам сексуальная сфера жизни.

Предлагаемый формат написания сказки самой клиенткой подразумевает, что, оставаясь в общей сюжетной линии сказки, предлагаемой терапевтом, клиентка сама формирует образы и метафоры, наполняет сказку деталями, героями и событиями, таким образом «зашифровывая» собственный сексуальный (и жизненный) сценарий в сказочную метафору. После написания сказки потребуется произвести обратную работу: понять, какое сценарное поведение, мышление и чувства стоят за созданной клиенткой метафорой и, соответственно решить, что клиентка хочет сделать с этим сценарием — изменить, укрепить или отбросить.

При этом использование метафорических ассоциативных карт в качестве визуальных опор позволяет методике быть эффективной в том числе с клиентками, которые убеждены в отсутствии у них развитого воображения и фантазии.

Как отмечает Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева (Зинкевич-Евстигнеева, Тихонова, 2020), «ценность метафоры — в ее “многослойности” и многогранности. Сказку можно рассматривать как слоеный пирог или как драгоценный кристалл со множеством граней. В зависимости от индивидуальных предпочтений или целей работы, мы выбираем свой “слой”, или свою “грань”, и рассматриваем сказку с ее позиции».

Позволяя клиентке определить наиболее сильный образ только что написанной сказки, терапевт получает информацию об актуальном «слое» — опору для формирования запроса на дальнейшую работу.

Таким образом, сказочная метафора становится бережным инструментом для расшифровки сексуального сценария, одновременно безопасным для клиента и эффективным для специалиста, работающего с данной тематикой.

Поскольку основной «черновик» жизненного сценария, а значит, и сексуального, оказывается написанным девочкой к 5–6 годам, то волшебная сказка, как наиболее привлекательная форма повествования для ребенка в этом возрасте, обретает особую ценность в работе. Метафоры, рождаемые клиенткой, организуются вокруг этого детского опыта, создавая канву сказки. Таким образом, написанная сказка воспринимается клиенткой как одна большая метафорическая карта, в которой каждая деталь и каждое слово имеют непосредственную связь с личным опытом клиентки, отражают детский и взрослый опыт, придают ценность каждому принятому ранее решению относительно сексуальной сферы, соединяются в одну общую картину, что укрепляет ощущение целостности и окейности у клиентки.

Обращаем ваше внимание, что предлагаемые в алгоритме метафорические ассоциативные карты и колоды Таро используются как инструмент проективной психодиагностической методики, основанной на создаваемой клиентом метафоре. Эту метафору может расшифровать только сам клиент — и это основа нашей работы; терапевт не становится магом и предсказателем, указывая на значение карт, как это принято, например, в Таро, а создает пространство для рождения сказочной метафоры, значение которой доступно только ее автору.

Алгоритм написания авторской сказки

В основе предлагаемой методики лежит написание женщиной сказки по заданному алгоритму, на каждом этапе сказочной истории клиентка выбирает карту из определенной колоды метафорических ассоциативных карт. Колоды подобраны специально и протестированы в работе. Вы можете заменить визуальный ряд близким по тематике, образам и энергетике, но именно в этом сочетании образов данный алгоритм максимально раскрывает женский сексуальный сценарий.

Ниже приведен пошаговый алгоритм написания сказки. Непосредственно перед написанием сказки мы предлагаем уделить время формированию запроса на работу, что помогает сфокусировать ход мыслей и создать нужное для работы направление метафоры.

Чаще всего мы встречаем такие запросы, как «понять, почему я проживаю одинаковые истории», «как наладить отношения с партнером», «как встретить иде-

ального мужчину», «разобраться, почему мужчины меня не замечают», и так далее. Отметим, что при формировании запроса на работу со сказкой мы применяем транзактивно-аналитический подход к контрактированию работы: запрос должен касаться непосредственно самой клиентки, быть реалистичным и достижимым. Также мы рекомендуем задать вопросы, касательно результата работы: как клиентка поймет, что достигла желаемого в работе со сказкой, и как она будет использовать полученный результат в реальной жизни.

Каждый этап сопровождается фразой терапевта-ведущего и предлагаемой к использованию колодой метафорических карт. Далее предложены вопросы для обсуждения с клиенткой и краткий обзор анализируемой части сценария в этом отрывке сказки. Алгоритм применим как в индивидуальной работе «терапевт — клиентка», так и в групповой «ведущий — группа из 4–5 женщин».

Сказка «В гостях у Белой Ведьмы»

1. «Жила-была Женщина, похожая на меня...». Колода «Таланты и ресурсы женщины», автор Катерина Лукинова.
2. «Больше всего на свете она...». Карты из колоды «La Quête du 5e royaume» («В поисках Пятого царства») автор Malory Malmasson, сказочные ресурсные образы.
3. «И не хватало ей лишь одного...». Карта из фото-колоды «Здесь и сейчас», автор Светлана Сафарова-Сеген.
4. «Но в глубине души она...». Карта из колоды Таро «Sexual Magic».
5. «И вот однажды...». Абстрактная колода «ЕССО». Подойдет любая абстрактная колода, например, про эмоции или чувства, без конкретных образов, насыщенная по цвету.
6. Терапевт делает небольшую паузу, уточняет самочувствие клиентки, спрашивает о том, как ей видится героиня сказки и каково общее ощущение от начала истории.
7. «И отправилась она в путь, к Ведьме за...». Карта из любой колоды, предлагающей образы дорог и мостов.
8. «Вдруг Ведьма перед ней...». Карта из колоды «Tarot des sorcières» («Таро колдуний»), автор Ellen Dugan.
9. «Просит она Ведьму: “Покажи мне моего суженого”...». Карта из колоды «Мужская стихия», с изображениями мужчин в подводном мире, автор Ирина Лебедь.
10. «“Расскажи, что ждет нас?”». Карта из колоды «Мужская стихия», с изображениями пар, автор Ирина Лебедь.
11. «Говорит Ведьма: “Есть у меня Кот Черный, все знает, все ведает. Можешь вопрос ему задать,

но только один — выбери внимательно, что будешь спрашивать”». Карта из колоды «Tarot Chats noirs» («Таро Черных котов»), автор Maria Kurora.

12. «“За то, что была учтивой да вежливой, подарю тебе Амулет, он и дорогу из леса покажет, и в жизни тебя защитит, береги его да при себе держи”». Карта из колоды «Terre de Louve» («Земля волчицы»), автор Béatrice Lhérieau, с метафорами женских ресурсов.
13. «Вернулась наша героиня домой, посмотрела в зеркало, а там...». Колода «Oracle Les forces de la féminité» («Силы женственности»), автор Christine Arana Fader — колода с женскими архетипами, образы нежные, спокойные, женственные.
14. «И поняла она в этот момент...». Заключительная фраза сказки. Без метафорической карты.

Анализ созданной сказочной метафоры

Работа по анализу сексуального сценария начинается с диагностики его основных моментов:

- какова базовая жизненная позиция клиентки?
- как женщина относится к себе, своему телу, каков образ собственного «Я»?
- какие родительские послания (запреты и разрешения) легли в основу ее поведения?
- какие внутренние убеждения составляют основу ее социального и сексуального поведения?
- каков образ идеального партнера?
- каковы ожидания от отношений с партнером, позитивное или негативное ожидание финала отношений?
- каковы основные страхи, связанные с сексуальностью и сексом?
- каковы сексуальные предпочтения и с чем они связаны?
- есть ли в сценарии разрешение на радость, удовольствие и наслаждение?
- какова роль сексуальных отношений в целом в сформированном клиенткой жизненном сценарии?

Терапевт, как и сама женщина, может получить ответы на все перечисленные выше вопросы при расшифровке метафор, созданных во время написания сказки.

После написания сказки терапевт предлагает клиентке совместный анализ. **Поэтапно мы предлагаем обращать внимание на следующие пункты в алгоритме сказки.**

1. «Жила-была Женщина, похожая на меня...»
Терапевт отмечает образ собственного «Я» — детальность описания, отношение автора к самой

- себе, оценочность эпитетов, а также жизненную позицию «я — ок» или «я — не ок».
2. *«Больше всего на свете она...»*
При анализе этот абзац раскрывает жизненные ожидания автора, идеальную картину мира, а также запреты и разрешения касательно желаний. Следует обратить внимание, как именно клиентка описывала этот абзац, затронуты ли все органы чувств: как героиня видит свои желания, с какими звуками связана мечта, с какими запахами, как героиня чувствует себя в этой мечте, насколько четко формулирует и осознает свои мечты и желания. Вспомним, что Эрик Берн (Берн, 1998) отмечал важность присутствия в отношениях партнеров «заведенности» на запахи, звуки и визуальные образы.
 3. *«И не хватало ей лишь одного...»*
Чаще всего в этом отрывке клиентки пишут о подавленных чувствах и эмоциях, запрещенных удовольствиях, неосознанных желаниях, а также о родительских запретах и установках.
 4. *«Но в глубине души она...»*
Образы на этом этапе несут яркую сексуальную направленность, для того чтобы сказочная история связалась с темой сексуальности. Секс обычно является запретной темой, поэтому этот отрывок — четвертый, когда сказочная атмосфера уже создана, и клиентка начинает чувствовать безопасность и интерес к сочиняемой ей истории. Мы часто замечали, как клиентки «вспыхивают» от стыда на этом этапе написания истории, но поскольку методика не предполагает обязательства зачитывать сказку вслух даже перед терапевтом, то стыд обычно быстро отступает, и женщины возвращаются к сочинению сюжета.
 5. *«И вот однажды...»*
Это один из самых важных моментов для анализа. За созданной метафорой часто стоит сексуальная травма, история физического насилия, резкая перемена в жизни, замужество и другие события, которые в подсознании клиентки связаны с текущими проблемами. В нашем опыте есть случаи, когда через написанную сказочную историю удавалось восстановить вытесненные воспоминания о насилии, чего не удавалось сделать в течение многих лет терапии.
 6. Пауза — важный этап. Поскольку во время написания сказки клиентка молчит, то ведущим состоянием в это время является эго-состояние Ребенка. Задавая вопросы клиентке, мы возвращаем ее в эго-состояние Взрослого и приглашаем сделать промежуточный анализ своего состояния, чувств и мыслей.
 7. *«И отправилась она в путь, к Ведьме за...»*
При разборе этого абзаца мы обращаем внимание на чувства, с которыми героиня сказки отправляется в путь, замечаем, делает ли она остановки, хочет ли вернуться, пугает ли ее что-либо на этом пути. В образах мостов есть важная особенность: метафора моста — это важное место принятия решения, обдумывания, паузы, перехода и трансформации. При последующем анализе карта с мостом совпадает с ключевыми моментами в реальной жизни клиентки, которые повлияли на ее сексуальную жизнь. В этом отрывке могут раскрыться родительские запреты «Не делай», «Не достигай успеха» или «Не думай», как невозможность продолжать путь.
 8. *«Вдруг Ведьма перед ней...»*
Терапевт предлагает описать подробно эту встречу: как в описании клиентки выглядит Ведьма, как она встречает героиню, что чувствует героиня при встрече, как происходит встреча, говорят ли они что-то друг другу? Образ Ведьмы можно рассматривать как значимую женскую фигуру — возможно, она похожа на мать автора, дополняет материнский образ или противоположна ей? Есть ли сходства с другими значимыми женскими фигурами в реальной жизни автора? Какие отношения возникают у героини с этим персонажем? Какие послания (разрешения и запреты) исходят от этой фигуры?
 9. *«Просит Она Ведьму: "Покажи мне моего суженого"...»*
Клиентке предлагается подробно описать мужской образ и чувства героини к нему. При анализе раскрывается идеальный образ партнера, ожидания и опасения по отношению к нему; качества, которые притягивают в мужчинах, и те, которые отталкивают. Обращаем внимание на восприятие партнера «ты — ок» или «ты — не ок», определяем базовую жизненную позицию нашей клиентки, а также запреты и разрешения, связанные с мужским образом, например, «Не будь близкой», «Не проявляй чувства», «Не доверяй». Кроме того, клиентка часто замечает, что, описывая партнера, она выбирает карту с изображением мужчины, который напоминает ей сына или отца. Для терапевта это повод к исследованию существующих переносов.
 10. *«"Расскажи, что ждет нас?"»*
Этот этап раскрывает ожидания клиентки от отношений с партнером, тревоги, страхи, опасения. Здесь в том числе могут раскрыться скрытые желания в сексе, в которых клиентка не признается партнеру и, возможно, самой себе. Женщины проявляют разнообразные реакции, в сложных ситуациях терапевту важно быть поддерживающим, успокаивающим и напоминать, что «это сказка, а в сказке

Светлана Анатольевна САФАРОВА-СЕГЕН

Работа с сексуальным компонентом жизненного сценария у женщин через сказочную метафору

возможно все, и она всегда хорошо заканчивается». При необходимости можно сделать паузу, уточнить состояние клиентки или группы, проговорить чувства, который вызывает развивающийся сюжет.

11. *«Говорит Ведьма: “Есть у меня Кот Черный, все знает, все ведает. Можешь вопрос ему задать, но только один — выбирай внимательно, что будешь спрашивать”»*

Обращаем внимание на то, какой вопрос выбирает клиентка — определяем актуальную проблему для терапии. Также важно то, что героиня «услышит» в ответ на свой вопрос — это ожидаемое решение проблемы, которое клиентка видит на данный момент. Черный Кот часто оказывается метафорическим воплощением значимой мужской фигуры, например, отца клиентки. Этот этап позволяет дополнить картину сценария.

12. *«За то, что была учтивой да вежливой, подарю тебе Амулет, он и дорогу из леса покажет, и в жизни тебя защитит, береги его да при себе держи”»*

Важные моменты для сценарного анализа: то, как героиня видит амулет, как и кто именно его дарит, как героиня принимает подарок, что с ним делает в дальнейшем; как героиня продолжает путь, пользуется ли защитной силой амулета; что значит для клиентки этот амулет — внутренний или внешний ресурс, присваивает ли она его себе; решает ли вернуться домой, и если да, то как проходит обратный путь.

13. *«Вернулась наша героиня домой, посмотрела в зеркало, а там...»*

Прописывая окончание сказки важно, чтобы клиентка отметила чувства, с которыми героиня вернулась домой, встретил ли ее кто-то, как она восприняла свое новое отражение в зеркале. При анализе обращаем внимание, как чувствует себя клиентка в этом новом образе «Я».

14. *«И поняла она в этот момент...»*

Этот абзац резюмирует осознания героини о произошедших изменениях в пути. После окончания сказки полезно вернуться к первой карте — образу «Я», с которого начиналась сказка. В сравнении двух этих образов, первого и последнего, мы рекомендуем спросить у клиентки о том, что послужило поводом для таких изменений. Какие чувства испытывает клиентка, думая об этом? Что хочется сделать? Важным вопросом для рефлексии станет такая формулировка: «Что произошло с вашей героиней и с вами самой за время написания сказки?».

Несколько примеров из практики

Стилистика авторов отзывов сохранена, имена вымышлены. Все четыре клиентки находятся в дли-

тельной терапии, более двух лет. Отзывы приведены с разрешения клиенток. Мы предоставляем читателям возможность проанализировать слова клиенток и сделать собственные выводы о результатах использования предлагаемой методики работы со сказкой.

Оксана, 46 лет. Запрос в терапии — восстановить контакт со своими чувствами и телом. Ведущие драйверы: Будь сильной + Будь совершенной. Запреты: Не чувствуй (своего тела), Не будь собой (женственной), Не радуйся. В момент написания сказки находилась в тупике третьей степени.

«У меня такое чувство, что встреча с моей Силой уже состоялась, хоть я еще и в тупике. У меня было дикое сопротивление идти на мастер-класс, я даже заболела, но я рада, что все-таки пришла тогда. Помню, как после сказки расслабилась и долго танцевала. Прошло полгода, а я по-прежнему ношу мою сказку в сумочке и перечитываю в трудные моменты. И каждый раз мое тело расслабляется, как в самый первый раз, и мне легче дышать, и в этом столько тепла и радости».

Ирина, 41 год. Запрос в терапии — построение долгосрочных партнерских отношений с мужчиной, жалобы на то, что мужчины всегда делают выбор в пользу других приоритетов — работы, друзей, родителей или других женщин. Ведущие драйверы: Будь сильной + Будь совершенной. Запреты: Не будь близкой, Не доверяй. В момент написания сказки находилась в новых отношениях три месяца.

«Самое важное, что оставила моя сказка — это несколько слов, которые моя героиня сказала сама себе в самом конце. Это как новое решение, я беру его с собой в дальнейшую жизнь. Прошел год, а оно для меня по-прежнему является ориентиром. Я возвращаюсь к моей сказке, перечитываю ее, вспоминаю, и это дает мне возможность опираться на мое же решение — помогает не сбежать из отношений раньше, чем меня бросят, как я всегда делала на самом деле, хоть в этом и стыдно признаваться. Сейчас я выбираю остаться. Дописать мою сказку с этим мужчиной в жизни».

Наталья, 43 года. Третий брак. Запрос в терапии — проживание близости с мужем, жалобы на эмоциональное отстранение со стороны клиентки в отношениях. Ведущие драйверы: Будь сильной + Радуй других. Запреты: Не будь близкой, Не доверяй, Не будь взрослой (женщиной). В момент написания сказки проживала период потери смыслов, в том числе в браке.

«В моей сказке героиня все время смотрит на чертополох, я его придумала даже на тех картинках, где его вовсе не было! Но когда героиня смотрит на чертополох и думает о нем, она не видит мужчину рядом. К концу сказки я осознала, что именно так и делаю в наших отношениях с мужем — смотрю в сторону на

проблемы, которые сама же и придумала! Я так больше не хочу. Хочу повернуться к мужу и наконец увидеть его, настоящего. Мне пока страшно подумать, что случится, когда я повернусь к нему и он увидит меня, настоящую. Но я готова рискнуть. Я ценю наш брак и после сказки ясно вижу, как важны для меня наши отношения. Я не хочу их менять на чертополох».

Елена, 38 лет. В разводе. Запрос в терапии — наладить отношения с сыном-подростком. Ведущие драйверы: Будь сильной + Радуй других. Запреты: Не доверяй (мужчинам), Не будь близкой, Не думай. В момент написания сказки клиентка размышляла над завершением работы, поскольку считала контракт выполненным.

«Странно, что из всех карт, предложенных Белой Ведьмой, я выбрала карту с юношей, почти подростком, так похожим на моего сына. Но ведь я спрашивала о будущем мужчине! И я вдруг поняла, что моя настоящая проблема — это не отношения с сыном. На самом деле я так боюсь снова ошибиться и израниться в новых отношениях, что предпочитаю переложить образ мужа на сына. Он везде со мной, всегда заботится обо мне... Но ведь это ужасно! Я не хочу так! Я хочу изменить запрос на работу. Я хочу научиться верить мужчинам. Хочу поверить в любовь. А сыну вернуть его жизнь».

Общие рекомендации

После работы с написанной сказкой терапевту нужно быть готовым к тому, что женщине потребуется время побыть наедине с сотворенными образами. Наш опыт проведения методики «В гостях у Белой Ведьмы» показывает, что для некоторых женщин анализ написанного невозможен сразу, только через несколько дней, а иногда недель, они могут вернуться к написанному тексту, другие не могут прочитать сказку вслух, третьи не могут написать окончание сказки, и на завершение процесса потребуется еще одна встреча.

Сказкотерапия в сочетании с визуальной опорой на метафорические карты запускает внутренние процессы осознаний и изменений, этим процессам нужно пространство и время. Чтобы закрепить эффект, можно предложить клиентке выбрать самую сильную по эмоциональному отклику метафорическую карту и сделать ее заставкой на телефоне.

Еще раз повторим, что при работе со сказкой терапевт должен проявить себя как бережный рассказчик и внимательный слушатель. Терапевт не предлагает образы и значения карт, оставляя пространство для сказочной метафоры, о значении которой может знать только женщина, создающая сказочный мир своей героини. Только в безопасном пространстве сказка может раскрыть свою глубину, и только в безопасном сказочном мире клиентка сможет увидеть и изменить свой сексуальный сценарий.

Заключение

Интеграция арт-терапевтических методов с транзактно-аналитическим подходом позволяет снизить сопротивление женщин при работе с проблемами в сексуальной сфере, тем самым позволяя терапевту собрать материал для анализа сексуального сценария. Предлагаемая нами авторская методика написания сказки «В гостях у Белой Ведьмы» родилась вследствие интеграции Транзактного Анализа и сказкотерапии, а также работы с метафорическими ассоциативными картами, и является эффективным инструментом для работы с женским сексуальным сценарием не только для психологов в модальности Транзактный Анализ, но также для арт-терапевтов и психологов-сексологов. Мы надеемся, что методика написания женской сказки станет опорой в работе специалистов благодаря представленному алгоритму проведения методики и схеме последующего анализа сказочной метафоры.

Список литературы

1. Берн Э. (2020) Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Пер. с англ. А.Грузберга. Москва: Эксмо.
2. Берн Э. (1998) Секс в человеческой любви / Пер. с англ. М.П. Папуша. М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», Институт общегуманитарных исследований.
3. Бретт Д. (2010) Жила-была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей / Пер. с англ. Г.А.Павлова. М.: Независимая фирма «Класс».
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Тихонова Е.А. (2020) Проективная психодиагностика в сказкотерапии. СПб.: М.: Речь.
5. Иоффе Е.В. (2006) Социально-психологические факторы формирования сексуального сценария личности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. СПб.
6. Мартель Б. (2006) Сексуальность, любовь и гештальт. СПб.: Речь.
7. Мороз Т.С. (2017) Исследование глубинных личностных сценариев и удовлетворенности браком мужчин и женщин // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 6 (2А). С. 147-156.
8. Османова М.К. (2018) Формирование сексуального сценария и его влияние на опыт партнерства у женщин // Когнитивные исследования на современном этапе. Материалы Всероссийской конференции с международным участием по когнитивной науке. Архангельск. С. 217-220.
9. Свядоц А. М. (1991) Женская сексопатология. Кишинев: Изд-во «Штиинца».

10. Штайнер К. (2003) Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. СПб: Издательский дом «Питер».
 11. Le Guernic A. (2020) En attendant le Prince Charmant. Lecture féministe des contes de fées. Éditions «Les 3 colonnes».
 12. Beattie Douglas G., Erskine Richard G. (1976) Permissions: A Cure for Sexual Problems // Transactional Analysis Journal. 6 (4). P. 413-415.
 13. Karpman Stephen B. (2009) Sex Games People Play: Intimacy Blocks, Games and Scripts // Transactional Analysis Journal. 39 (2). P. 103-116.
 14. Levin Pamela (1977) Sex Roles : An Added Dimension to Script Theory // Transactional Analysis Journal. 7 (2). P. 121-126.
-