

# Сказки, роли, сценарий

**Аннотация.** В статье проведён анализ возможностей использования сказок, мифов, легенд в работе со сценарием жизни. Возможности такой работы представлены на примере использования методики «Жизненные сценарии в сказочных ролях», разработанной автором. Сказка как инструмент работы с клиентом даёт возможность экологично, мягко провести исследование компонентов сценария и снижает сопротивление со стороны клиента. Использование авторской методики позволяет структурировать работу по исследованию сценария через знакомство со сказочным персонажем, раскрывает ключевые компоненты как для психолога, так и для клиента.

**Ключевые слова:** сценарий жизни, сказочный персонаж, транзактивный анализ, сценарное поведение, сценарные послания, запреты, разрешения, открытая дверь, элементы сценария, социальная роль.

## Наталья Валерьевна ФЕДЫНА

Психолог в модальности Транзактивный Анализ, клинический психолог, полимодальный супервизор, член ОПТА, член СОТА, член ЕАТА, Москва, Россия; [nvfedyna@rambler.ru](mailto:nvfedyna@rambler.ru) SPIN 9519-0025, ORCID ID 0000-0003-0808-685X.



## Natalia Valerievna FEDYNA

Psychologist in the modality of transactional analysis, clinical psychologist, polymodal supervisor, member of ODTA, SOTA, EATA, Moscow, Russia; [nvfedyna@rambler.ru](mailto:nvfedyna@rambler.ru) SPIN 9519-0025, ORCID ID 0000-0003-0808-685X.

# Fairy Tales, Roles and Script

**Abstract.** The article analyzes the possibilities of using fairy tales, myths, legends in working with the life script. The possibilities of such work are presented on the example of using methodology «Life scripts in fairy-tale roles», developed by the author. It is a method of working with clients. The fairy tale as a tool of psychological work gives us the opportunity to explore elements of client's life script in a gentle way and reduce client's resistance. This method allows us to structure our work with life scripts through acquaintance with a fairy-tale character and reveals the key script elements for both the psychologist and the client.

**Keywords:** life script, fairy-tale character, Transactional Analysis, life script behavior, life script messages, prohibitions, permissions, open door, script elements, social role.

*«Когда бы ни стали рассказывать сказку, сразу наступает ночь. В каком бы месте, в какой бы час, в какое бы время года это ни происходило, стоит начать сказку, как звездное небо и белая луна выглядывают из-за крыш и нависают над головами слушателей. Иногда к концу сказки в комнате наступает рассвет, а иной раз остается осколок звезды или лохматый клочок грозового неба. И то, что остаётся, и есть сокровище, с которым предстоит работать, которое предстоит использовать в созидании души».*

**Кларисса Пинкола Эстес «Бегущая с волками».**

Одним из ключевых понятий в Транзактном Анализе является понятие «сценарий». Вводя это понятие, Эрик Берн определял его как «некоторый план жизни, который формируется как отклик, реакция ребёнка на различные ситуации в его опыте, особенно на драматические» (Берн, 2020). В своей книге «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвящённых – Главная книга по транзактно-

му анализу» Эрик Берн писал, что «из ранних взаимодействий между матерью, отцом и ребёнком вырабатывается план жизни. Этот план называется сценарием» (Берн, 2022). Таким образом, мы понимаем, что при работе со сценарием психолог будет сталкиваться с очень ранним опытом клиента, его детскими чувствами, мыслями, решениями, иллюзиями. И чем более ранним будет этот опыт, тем

Наталья Валерьевна ФЕДЫНА  
Сказки, роли, сценарий

труднее будет прикоснуться к нему, используя привычную нам аналитическую беседу. Опираясь на структурный анализ, мы можем говорить, что при анализе сценария в первую очередь транзактный аналитик будет иметь дело с детским эго-состоянием и в частности с магическим мышлением. «Транзакционный аналитик чаще всего полагает, что некоторые психиатрические симптомы возникают из определённой формы самообмана. Именно поэтому пациента можно вылечить, исходя из того, что его проблемы имеют своим источником фантастические идеи» (Берн, 2020).

Опираясь на свой опыт взаимодействия с родителями, ребёнок усвоил определённые стереотипы, убеждения, образцы поведения, которые во взрослой жизни активно использует и часто делает это не осознанно.

Достаточно часто психологи слышат на сессиях: «Я не понимаю, почему я каждый раз поступаю именно так». Понимание со стороны терапевта того, что эти образцы были усвоены в раннем детстве, приводит к поиску наиболее экологичного способа выявления этих образцов в психике клиента. «Мысль о том, что человеческая жизнь порой следует образцам, которые мы находим в мифах, легендах и волшебных сказках, основана на идеях Юнга и Фрейда» (Берн, 2020).

О влиянии сказки на становление личности писал великий русский философ Иван Александрович Ильин: «Сказка будит и пленяет мечту. Она даёт ребёнку первое чувство героического – чувство испытания, опасности, призвания, усилия и победы; она учит его мужеству и верности; она учит его созерцать человеческую судьбу, сложность мира, отличие 'правды' от 'кривды'. Она заселяет его душу национальным мифом, тем хором образов, в котором народ созерцает себя и свою судьбу, глядя в прошлое и пророчески глядя в будущее» (Ильин, 2011). Это происходит незаметно, через сюжеты сказок, через ассоциацию себя с тем или иным персонажем, через процесс чтения, слушания, проигрывания сказки. Слушая, читая сказочное произведение, будь то прибаутка, легенда, миф, фантастическая история, ребёнок отождествляет себя с тем или иным персонажем, сочувствует одному герою, злится на другого, интересуется третьим. Представляя себя то в одной роли, то в другой, ребёнок присваивает себе способы действия, чувствования и мышления в тех или иных ситуациях. Наполняет свой сценарий и подкрепляет свои сценарные решения, создаёт свои сюжеты, которые позже будет проигрывать в жизни.

«В эти моменты жизненный план обретает плоть, тогда как рассказанная сказка или прочитанная история даёт ему «скелет» (Берн, 2020).

Уже с трехлетнего возраста ребёнок начинает видеть разные социальные роли, а с пяти лет активно примерять их, проигрывая в разных играх. И уже здесь он соединяет свои придуманные, присвоенные сюжеты из сказок, качества и способы действия, которые он выбрал к тем или иным ролям. Конечно же, наиболее активно он продолжает повторять то, что видит дома. Кормит куклу, как мама, водит машину, как папа. А когда этих образцов не хватает, то он может учить, как Мальвина, играя в школу, или как ворон из сказки «Дикие лебеди». Если при проигрывании такой образ будет «одобрен» и поддержан значимыми фигурами, скорее всего, он останется в «скелете» сценария и будет влиять на человека во взрослой жизни.

И тогда мы можем увидеть, как человек вдруг меняется и начинает говорить чёткими отточенными фразами, с многозначительными паузами, напоминая того самого ворона, или стремиться вас наказать, лишая вас общения, если вы «ослушались», как Мальвина.

В моей практике я часто сталкивалась с тем, что человек ведёт себя, не соответствуя той или иной социальной роли, смешивает, путает и часто даже не видит разницы между разными ролями. Простой пример, с которым можно встретиться наиболее часто в практике: мама, которая приходит домой и остаётся учителем, руководителем. Или отец, который, придя домой, продолжает быть командиром или начальником.

Почему так происходит? Потому что, не осознавая разницу в своих социальных ролях, человек склонен их смешивать и продолжает думать и действовать, используя один образец, тогда как те, с кем он взаимодействует, ожидают от него другого. Возникает конфликт, причём часто не только внешний, но и внутренний. Представьте себе, что вы пришли в магазин как покупатель, а ведёте себя как продавец.

Психологи в модальности Транзактный Анализ используют разные вопросы о сказке и сказочных героях, чтобы увидеть и показать клиенту его основной мотив, сценарный замысел. При этом из виду может упускаться то, что в разных областях жизни мы проигрываем разные роли и, значит, в основе могут быть разные персонажи и даже разные сказки.

В своей методике «Жизненные сценарии в сказочных ролях» я соединила сказочных персонажей с социальной ролью. Это позволило наглядно показать клиенту из какой позиции, каких убеждений он выбирает, как действовать, какие качества проявлять и почему, чаще всего, ему не нравится результат, к которому он приходит. Изначально методика задумывалась как диагности-

ческий инструмент. Используя её в своей работе, опираясь на знания Транзактного Анализа, дополнив её определёнными вопросами, я увидела, что она позволяет не только показать клиенту основные компоненты его сценария, но и отчасти изменить их.

Уже на этапе знакомства со своими социальными ролями у клиента происходит осознание, что они разные по эмоциональности, масштабу, функционалу, целям. Понятие «социальная роль» было предложено независимо друг от друга американскими социологами Р. Линтоном и Дж. Мидом в 1930-х гг., причём первый трактовал понятие «социальная роль» как единицу общественной структуры, описываемой в виде заданной человеку системы норм, второй – в плане непосредственного взаимодействия людей, «ролевой игры», в ходе которой, благодаря тому, что человек представляет себя в роли другого, происходит усвоение социальных норм и формируется социальное в «личности». (Линтон и Дж. Мид, 1960-1970). Помимо усвоения правил и норм, принятых в обществе, через социальные роли человек проигрывает свой сценарий, подкрепляя его тем, какие роли он выбирает и как их реализует.

В работе с одной из моих клиенток, Еленой (имя изменено), уже на этапе обсуждения социальных ролей и их целей, значений для неё мы увидели закономерность в определении значимых ролей. Они все были про организацию процесса и власть. Даже роль помощника звучала как «помогать в активных действиях, руководить ими» (здесь и далее все примеры рассказаны с разрешения клиента).

Наблюдая за размышлениями клиента о целях социальной роли, можно увидеть его сомнения, потребности, ограничивающие убеждения, ожидания. Обращая внимание на то, как говорит клиент, когда делает паузы, меняет позу, мимику, психолог может собрать богатую информацию и сделать предположения о ведущих адаптациях клиента.

Так, для исследования сценария Елена выбрала три роли: хозяйка, руководитель и помощник. При этом она была очень собрана, сдержана, много говорила о том, как правильно, и о том, что она руководитель, но «ей некомфортно управлять, направлять, при том, что комфортно контролировать процесс, обеспечивать бесперебойность и помогать в активных действиях». Разобраться в причинах внутриличностного конфликта помогли сказочные герои, которых выбрала клиентка к своим ведущим ролям: Банщица из аниме (как наша Баба-Яга), Карлсон, Черномор и Лассо (слуга-волшебник).

В методике «Жизненные сценарии в сказочных ролях» работа построена так, что знакомство со сценарием идёт через определение, какими качествами обладает персонаж, какой у него основной способ взаимодействия с другими персонажами, какие запреты и разрешения у него есть, и к какому результату он приходит. Для этого используется система вопросов к каждому из компонентов. Так, например, при знакомстве с Карлсоном мы вышли на желаемую, но вытесненную часть психики – активность и беззаботность в проявлении. Увидели, как Контролирующий Родитель не даёт возможности проявляться Свободному Ребёнку, и нашли заботливую часть, через которую клиентка увидела, какие положительные стороны есть в этом персонаже. Елена увидела, как те качества и способы действия, которые она вытесняет, на самом деле могут ей помочь.

Система работы в методике построена так, что мы можем рассмотреть «скелет» жизненного сценария. Обращаю внимания на его части:

- 1)** герой, на которого ребёнок хочет быть похожим;
- 2)** злодей, который может стать примером, если ребёнок подыщет ему соответствующее оправдание;
- 3)** тип человека, воплощающий в себе образец, которому он хочет следовать;
- 4)** сюжет – модель события, дающая возможность переключения с одной фигуры на другую;
- 5)** перечень персонажей, мотивирующих переключение;
- 6)** набор этических стандартов, предписывающих, когда надо сердиться, когда обижаться, когда чувствовать себя виноватым, ощущать свою правоту или торжествовать.

«Если помогут внешние обстоятельства, то жизненный путь человека может соответствовать плану жизни, сложившемуся на этой основе. Поэтому психотерапевту очень важно знать любимую сказку или историю из далёкого детства пациента, ибо она может составлять сюжет его сценария со всеми недостижимыми иллюзиями и будто бы неизбежными трагедиями этого человека». (Берн, 2020)

На мой взгляд, недостаточно знать любимую сказку, более полную картину дадут персонажи в связке с социальной ролью. В методике продумана таблица, которую заполняет клиент для себя и терапевт для себя, отвечая на предложенные вопросы. Пример таблицы можно увидеть на рис. 1.

Наталья Валерьевна ФЕДЫНА  
Сказки, роли, сценарий

## Образец таблицы для клиента

1	2	3	4	5	6	7	8
Социальная роль	Цель	Персонаж	Качество	Действия	Запрет	Разрешение	Результат
Хозяйка	Обеспечить бесперебойный процесс	Банщица (из аниме)					
		Как наша Баба Яга (из сказки, где было три сестры Бабы Яги, она старшая)	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
Руководитель	Развивать процесс	Черномор					
	Вести за собой (я не достойна)	Карлсон	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
Помощник	Поддержка? (глупо, не ценна, пассивна)	Лассо (старичок, страшный, маленький, как черт)					
	Помогать в активных действиях	(из сказки «Слуга-волшебник»)	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx

Рисунок 1. Пример таблицы для клиента

В работе с клиенткой на этапе заполнения каждого столбца мы выявили основной драйвер «Будь сильной», запреты «Не будь ребёнком», «Не проявляйся», «Не принадлежи», «Не будь собой». Увидели, от кого и при каких обстоятельствах они были получены. В воспоминаниях всплывали такие моменты, как «я папу боялась до 30 лет» и «они вместе, а я за бортом», как нельзя быть девочкой, потому что мальчики – это «гордость для отца, а девочки – второго сорта». Сказочные персонажи очень чётко отражали и подсвечивали нам эти части. Три из четырёх выбранных персонажей были мужского пола. И только в роли «Хозяйки» клиентка могла быть женщиной. Стоит отметить, что роли выбирались не просто так. Первая роль – та, в которой наиболее комфортно, вторая нейтральная, третья – та, в которой неприятно, дискомфортно, но её приходится выполнять.

Показательны были ответы по герою Лассо. Елена определяла его качества, как «мог сделать все, не порядочный, помогал, но не заботился». В обсуждении она увидела, как путает заботу и помощь, и как трудно ей быть в патологическом симбиозе с мамой, о которой нужно заботиться из своего всемогущества.

При знакомстве с Черномором выявились такие убеждения: «Если не сделаешь, как нам надо, то ты не такая, как мы», – про изгнание и про то, почему так трудно найти и признать своё место в обществе. Продвигаясь шаг за шагом, мы пришли

к результату. И там выявилась основная потребность – уйти к себе и остаться при своём.

Соединив результат, к которому приходит сказочный персонаж с целями социальных ролей, Елена увидела все составляющие её внутреннего конфликта и основные части своего сценария.

Общий алгоритм работы выглядит следующим образом.

**Этап 1.** Знакомство с социальной ролью.

Включает в себя вопросы, направленные на выявление социальных ролей клиента, связанных с запросом, определение их компонентов, типов, социального и личностного назначения (цели).

**Этап 2.** Определение, выявление сказочного персонажа, который ассоциируется у клиента с выбранными социальными ролями.

Здесь важно определить не только сказочного персонажа, но и понять из какой он сказки и узнать, как клиент видит связь сказочного персонажа с собой.

**Этап 3.** Знакомство со сказочным персонажем.

Самый длительный этап работы, включает в себя процесс заполнения столбцов 4–8.

**ВАЖНО!** Перед началом работы на этом этапе нужно закрыть, загнуть первые 2 столбца. Они нам понадобятся в конце, на заключительном этапе.

Дальше вопросы будут направлены на изучение качеств сказочного персонажа, его основных



Наталья Валерьевна ФЕДЫНА  
Сказки, роли, сценарий

способов действий, запретов, разрешений и результата, к которому приходит персонаж в сказке.

Очень важно придерживаться того, что есть в сказке, показывая клиенту, где его интерпретация и восприятие сказочного персонажа расходятся с тем, что действительно есть в сказке.

**Этап 4.** Составление полной картины. Выводы, определение направлений дальнейшей работы.

На этом этапе открываются первые 2 столбца и сначала проводится анализ того, как цель (назначение) социальной роли соотносится с результатом, к которому пришёл герой. Если результат не совпадает, а так бывает чаще всего в случаях с ролями, в которых есть внутренний конфликт, то идёт разбор, направленный на выявление того, что можно поменять в этой матрице. Это может быть цель, качества, действия, разрешения и запреты.

На этом этапе можно формировать или корректировать контракт с клиентом.

Более подробно познакомиться с методикой «Жизненные сценарии в сказочных ролях» можно, пройдя курс обучения непосредственно у автора.

Выбирая для работы с клиентами сказку, я ещё раз убедилась в справедливости высказывания Клода Штайнера о том, что «мир сказок даёт нам важные ключи к проблеме формирования личности» (Штайнер, 2003). И в том, что «положительное значение сказок заключается в том, что они дают детям чувство власти и контроля над своей жизнью в тех случаях, когда они чувствуют себя беспомощными. Их отрицательное значение в том, что предлагаемое решение имеет волшебный характер и не работает в реальной действительности, однако оно позволяет ребенку выжить в ситуации, которая с других точек зрения кажется совершенно безнадежной. Чтобы выйти из сценария, необходимо обнаружить потребности, неисполненные в детском возрасте, и найти способы удовлетворения этих потребностей в настоящем» (Стюарт, 1996).

### Список литературы

1. Ильин, И. А. (2011) Путь духовного обновления. М.: Институт русской цивилизации.
2. Эстес К.П. (2006) Бегущая с волками. М.: София.
3. Штайнер К. (2003) Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. СПб.: Питер.
4. Философская Энциклопедия. В 5-х т. – М.: Советская энциклопедия. Под редакцией Ф. В. Константинова; 1960-1970.

5. Берн Э. (2022) Введение в психиатрию и психоанализ для непосвящённых. Главная книга по Транзактному Анализу. М.: Эксмо.
6. Берн Э. (2020) Люди, которые играют в игры. М.: Бомбора.
7. Стюарт Я., Джойнс В. (1996) Современный Транзактивный Анализ. СПб.: Социально-психологический центр.