

УДК 398.21:159.9

ББК 82.3(0)+88

3-63

Зинкевич-Евстигнеева, Татьяна.

3-63 Алхимия сказки. Как работает сказка в психосфере человека / Татьяна Зинкевич-Евстигнеева. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 320 с. — (Архетипы в сказках. Психоразборы).

ISBN 978-5-17-168674-1

Сказочные сюжеты описывают многообразие жизненных ситуаций, способы преодоления трудностей; они вмещают в себя опыт ошибок, совершенных и исправленных героями сказок.

Сказка передает богатейший опыт поколений и формирует фундамент жизненной прочности. Всё сказочное наследие призвано сделать человека крепче духом. В наш «информационный» век добрая сказка становится настоящим лекарством для души человека.

Внутри:

- основы сказкотерапии и сказкотворчества;
- о том, что делать, чтобы увлечь детей сказками;
- о том, какие сказки бывают;
- о том, зачем писать свои сказки;
- о том, как читать сказки.

УДК 398.21:159.9

ББК 82.3(0)+88

ISBN 978-5-17-168674-1

© Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., текст

© ООО «Издательство АСТ»

I

Присказки, помогающие разобраться в основах сказкотерапии

Полная сказка начинается с присказки и заканчивается прибауткой. Ни присказка, ни финальный «хвостик» сказки не имеют прямой связи с её сюжетом.

К примеру, сказка о царевне Несмеяне начинается с такой присказки:

«Как подумаешь, куда велик Божий свет! Живут в нём люди богатые и бедные, и всем им просторно, и за всеми наблюдает Господь. Живут роскошные — и празднуют; живут горемычные — и трудятся; каждому своя доля!»

Казалось бы, причём здесь это, ведь сказка о другом?! Но... присказка нужна, чтобы настроить на восприятие сказки. В присказке выражена некая универсальная идея, которая подходит к любой истории. Задача присказки переключить сознание слушателя или читателя сказки с обычных дел на необычные истории. Присказки могут быть весьма длинными — стало быть, именно столько нужно времени, чтобы настроить человека на восприятие сказки. Вот и я для присказок выделяю целый раздел: книга моя длинная, материала в ней много, значит, одной присказки будет маловато.

Мои присказки самостоятельны, поэтому их можно читать в разное время, не обязательно последовательно.

В заключении книги, как вы уже догадались, вас будет ждать прибаутка и доброе напутствие. Но не спешите сразу заглядывать в конец! У вас впереди ещё много приключений!

Глава 1. Первая присказка о ключевых идеях сказкотерапии и алхимии сказки

Благодарю вас, друзья, за интерес к сказкам и сказкотерапии! Для меня это драгоценно, потому что в каждом читателе я встречаю единомышленника. Осознаёт это человек или нет, но обращая своё внимание на любой контент, связанный со сказкотерапией, он без слов заявляет: «Глубоко внутри меня есть представление о Мире как едином и живом организме, в котором всё связано со всем!» Да-да, никак иначе! Интерес к сказкам и сказкотерапии — это свидетельство пульсации живых универсальных смыслов глубоко в душе человека.

Как бы ни был умён человек, но его душа поддерживает идею «зорко одно лишь сердце», а потому он способен за видимым увидеть скрытое, невидимое, таинственное и... универсальное. Некую волшебную субстанцию, пронизывающую всё и вся, именуемую «благодатью жизни». Если позволить этой субстанции войти в себя, наполниться ею, тогда внутри человека появится ощущение счастья и смысла бытия.

Настоящие сказки всегда об этом. Их герои рождаются с ощущением благодати жизни, потом по каким-то причинам это ощущение теряется; и память о нём зовёт героев сказок в дорогу, чтобы восстановить связь с благодатью жизни. И это происходит, только уже на другом уровне раскрытия личной силы человека. А потому и ощущение благодати жизни переживается глубже и полнее.



Фактически я описала *глубинную чувственную идею сказкотерапии: помочь человеку восстановить или обновить переживание благодати жизни*. Кто-то может подумать, что переживание благодати жизни делает человека наивным идеалистом, верящим в «голубых единорогов» и безгрешность человеческих помыслов.

Я занимаюсь сказкотерапией более 35 лет, и бессчётное количество раз слышала суждения типа «сказки уводят от реальности». В ответ у меня всегда возникали два вопроса: от какой реальности сказки уводят и куда приводят? Никто из тех, кто считал, что «сказки уводят от реальности», не отвечал мне на эти два вопроса. Благодаря чему я имела возможности искать ответы сама.

Так я поняла несколько простых вещей. Во-первых, сказки дополняют предметную реальность. Не уводят сознание от познания плотного (материального) мира, а дополняют его восприятие. Сказки делают реальность «дополненной». То есть создают более объёмный образ реальности. Во-вторых, сказки приводят наши сознания и чувства в другие реальности, или, говоря языком метафоры, иные царства. Например, в царство Тридевятоеземелья, или Медное царство, или царство славного Салтана, или... Благодаря сказкам мы совершаем путешествия во множество царств.

Зачем это нужно? Так наше сознание открывает простую истину: Мироздание состоит из множества царств. Мир — это целый мир миров, царство царств. Но путешествовать по этому миру миров человек может только сознанием и чувствами, воображением — словом, своими нематериальными структурами.

Материальный мир, или говоря сказочным языком, Мир Явный (мир Яви, Явь) человек может осваивать сознанием, чувствами, воображением *и телом*. А вот бесчисленное множество нематериальных (точнее — тонкоматериальных) миров человек способен познавать только своими нематериальными инструментами. То есть без непосредственного участия тела. И вот такой способ познания тонкоматериальных миров тонкоматериальными инструментами некоторые люди отчего-то называют «уходом от реальности». Для меня это выглядит странным и ограниченным. А для вас?

И здесь я привела вас, друзья, к *глубинной ментальной идее сказкотерапии: помочь человеку сначала допустить существование тонкоматериальной жизни, а потом поддержать его в исследовании тонкоматериальной жизни.* На самом деле, тонкоматериальная жизнь совсем рядом с нами. Современная квантовая физика подтвердит её существование. Наши мысли, чувства, идеи, образы, состояния — всё это формы тонкоматериальной жизни. Наше ощущение шёпота Мироздания, метафизическое понимание значений знаков и символов — это тоже формы тонкоматериальной жизни. Мы познаём плотноматериальную жизнь благодаря точным наукам. И у нас есть право познавать тонкоматериальную жизнь с помощью самонаблюдения и смыслового анализа сказок.

В тонкоматериальном поле новые миры создаются мгновенно. Одно психоэмоциональное состояние способно сгенерировать невероятное количество новых тонкоматериальных миров. Каждая наша мысль, даже каждая наша эмоция генерируют новые реальности быстрее, чем самая «продвинутая» нейросеть. Чтобы получить от нейросети желаемый образ, текст или звукоряд, нам нужно потрудиться и составить рабочий промпт — задание для искусственного интеллекта. Но всего один импульс новой идеи способен создать целый куст новых миров, и нашему сознанию не нужно долго размышлять над промптом.

Ценим ли мы свою способность мгновенно создавать новые тонкоматериальные миры, умеем ли мы пользоваться ею? Единицы — да, но большинство не видят у себя этой способности, не понимают и не используют её. Большинство склонны держать своё сознание в привычно ограниченном мире Яви и не выходить за пределы этой реальности.

Но даже Явь многообразна! Сколько стран, народов, языков, укладов жизни, сколько сказок создано в разных частях Явного мира! Да, многое создано. Да, многое УЖЕ ЕСТЬ. Но это не означает, что необходимость в создании новых тонкоматериальных миров отпала! Мироздание постоянно меняется, постоянно обновляется, в том числе и благодаря способности человека мгновенно генерировать новые

реальности. Да, пока это происходит в большей степени хаотично, бессистемно. Но... у нас всё впереди!

Герои волшебных сказок проходят путь, на котором постепенно активизируется их Творящая сила. В конце сказки происходит настоящее перерождение — оно свидетельствует о том, что герой способен генерировать новые реальности осознанно и прагматично. И это **глубинная метафизическая идея сказкотерапии: помочь человеку постичь свою силу творить тонкоматериальные миры, чтобы управлять своей жизнью.**

Я анонсировала три ключевые идеи сказкотерапии: чувственную, ментальную и метафизическую. Конечно, ключевых идей значительно больше. Но сейчас довольно и трёх. Можно сказать, что эти три идеи подобны мифическим «трём китам» — на них строится **алхимия сказки.**

Алхимия сказки — это процесс преобразования информационного вещества из неблагоприятного в благоприятное для развития человека состояние. Каждая сказка — это отлично оснащённая алхимическая лаборатория. В неё загружается «проблемное» информационное сырьё жизненных неурядиц, а благодаря её оборудованию и точному технологическому циклу на выходе получается благодать жизни высочайшего качества. Каждая сказка работает как тонкоматериальная алхимическая лаборатория. Поэтому, если довериться сказке и пропустить через себя её информационный поток как лекарство, можно в качестве послевкусия получить тихую радость бытия. Не говоря уже о «бонусах алхимии» — философском камне, состоящем из пользоносных идей и смыслов.

Поверьте, внутри каждого из нас есть своя алхимическая лаборатория, в которой постоянно происходит преобразование психовещества. Хотелось бы, чтобы наше сознание более зрело участвовало в этом процессе. Ради этого и создана эта книга.

Глава 2. Вторая присказка о биофизических и квантовых основах сказкотерапии

Многие люди отмечают не только расположенность к сказкам, но и благотворный эффект от их чтения, рассказывания, прослушивания, сочинения. Корневую основу такого эффекта не всегда легко объяснить психологическими основаниями. Но современные исследования в области фундаментальной физики, биологии, генетики позволяют лучше понять, *как и на что* воздействует добрая точная сказка.

Не обременяя своих дорогих читателей подробным обзором всех идей современной биофизики, нейробиологии и генетики, я постараюсь раскрыть лишь самую суть феномена благотворного действия сказок.

Начну с того, что 100 лет назад русским биологом Александром Гавриловичем Гурвичем была создана теория морфогенного поля и выдвинут тезис: «Хромосом имеет полевой или квантовый эквивалент. Он сопровождает человека от рождения до смерти и не исчезает, а остаётся в пространстве навечно». То есть информация о человеке и его устройстве вечна.

Руководствуясь этой фундаментальной идеей, современный русский биолог Пётр Гаряев создал собственную теорию лингвистико-волновой генетики. Можно по-разному к ней относиться, для нас важно другое: в ней есть зерно понимания общего квантового меха-



низма восприимчивости человека к сказке. Если встать на позицию, что человек — это живая система.

Итак, чем же обусловлены наша восприимчивость к сказке и её воздействие на нас? Основываясь на физике биологических процессов, можно сказать так: воздействие сказки и наша восприимчивость к ней строятся на принципе резонанса и обусловлены голографичностью, лингвистичностью и квантовой локальностью живых систем.

Давайте разберёмся с этим подробнее.

1. Голографичность.

«Принцип голограммы» лаконичен: вся полнота информации о живой системе заключена в каждой её частице. Разделённость частиц, процессов, систем — иллюзия. Всё едино, целостно и находится между собой в сложно обусловленном взаимодействии. Для всего многообразия слагаемых живой системы есть единый информационный код. И его можно выразить через образ. Но не простой образ, а наполненный смысловым содержанием.

Когда мы глубоко исследуем сказки, мы стараемся открыть КОД каждой сказки, а потом и её ШИФРЫ, которые раскрывают Код во всём его многообразии. Другими словами, сказка голографична.

Во внутренней жизни человека голографичность лежит в основе создания образов, работы правого полушария коры головного мозга, является сутью воображения и фантазии.

Создавая наполненный смыслом образ, человек формирует новую вселенную, смысловой каркас некоторого намерения. И, как живые системы имеют четырёхмерный голографический каркас, заполняемый клетками, так и смысловой каркас образа намерения заполняется мыслями, чувствами, желаниями, планами и прочими продуктами внутренней жизни человека.

Поэтому в сказкотерапии так важен точный образ, наполненный смыслом. Чем глубиннее смысл и точнее образ, образный ряд, тем глубже и точнее воздействие сказки и тем выше наша восприимчивость к ней.

2. Лингвистичность.

Русский биолог и генетик, профессор Петр Гаряев утверждает, что без текста построить организм нельзя. «В начале было Слово». Генетическая информация, заключенная в молекулах ДНК и их копиях РНК — это текстовые структуры. Другими словами, гены — это мыслящие системы, понимающие речь и подчиняющиеся речи, восприимчивые к смысловому посланию, выраженному через речь.

Поэтому сказывание сказок оказывает благотворный целительный эффект на уровне ДНК. Правда, здесь важно, чтобы и стилистика речи сказки была точной. Избыток «мудрёности речи» или, напротив, «простецкость» языка вряд ли окажут на живую систему подлинное благотворное воздействие.

Настоящий язык сказки очень поэтичен и прост. Настоящая сказка легко запоминается, её несложно пересказать. Даже «вольные» речевые обороты, такие как: «Ишь ты, какой смелый! Дела пытаешь, аль от дела лытаешь?», являются уместной частью общего поэтического строя сказочной речи.

Есть особый сказочный стиль изложения, с определённым «трансвым эффектом». Для него характерен особый темпо-ритм, поэтика, удваивание слов и образов. Например: «За морями, за лесами...», «жили-были в некотором царстве, в некотором государстве», «шла пошла по тропинке, по дорожке», «семь железных хлебов, семь железных сапог, семь посохов стереть надобно». Для сказочного стиля характерно использование ласковых слов: «головушка», «дитячко», «девица-красавица», «красота ненаглядная», «рученьки» и пр. Можно наблюдать и «смягченность интонации» в момент описания драматических событий, чтобы не испугать слушателя, выровнять эмоциональное восприятие трагического события.

Сказки, созданные в подобном стиле, по своей текстовой структуре уже являются «информационным лекарством», как и сказки А. С. Пушкина.

Итак, прямые и косвенные эксперименты биологов, генетиков показали, что ДНК чувствительна к текстам, ДНК запоминает тексты и воспроизводится через тексты.

Какие тексты мы слушаем преимущественно, так и работает наша живая система, как телесная, так и психологическая, сокровенная. Поэтому в наш «информационный век», когда на детей и взрослых обрушиваются жесткие (не органичные живым системам) потоки информации, добрая сказка становится настоящим лекарством, а также передышкой в потоке «информационной агрессии», питанием для живых систем организма и внутреннего мира.

3. Квантовая локальность.

Немало экспериментов как физиков, так и биологов, нейрофизиологов доказали: информация между элементарными частицами, пребывающими в спутанном состоянии, переносится *мгновенно*. В организме человека живут более 200 миллиардов клеток: информационный обмен между ними осуществляется мгновенно. Не через нервный сигнал, не через химическую реакцию, и даже не со скоростью света. *Мгновенно. Единовременно. Одномоментно*. Раз — и информацией владеют все элементы живой системы от мала до велика, причём независимо от расстояния.

Это свойство живых систем обеспечивает связанность всех её элементов, единство, целостность организма. Квантовая локальность — это базовый принцип целостности живой системы.

Объёмы информации, передаваемой между собой фотонами, не постижимо, колоссально огромны. Информация квантуется. Клетка, любая структура живой системы всегда может её запросить, к ней обратиться. Это основа биоинформационного поля человека как живой системы.

Добрая точная сказка *мгновенно* воспринимается всеми клетками, всеми системами, всеми уровнями организации человека на основе свойства квантовой локальности. Даже когда мы рассказываем коррекционную сказку, направленную на конкретную особенность поведения ребенка, — она будет корректировать процессы на уровне организма, эмоций, мыслей, желаний, воображения, решений и других сфер внутренней организации ребёнка.

Это только кажется, что «я понял сказку» или «я не понял сказку». Сказка понимается не только умом. Сказка воспринимается

всеми структурами психосферы человека. Процесс активной переработки воспринятой информации начинается сразу во всех структурах живой системы.

Точный, наполненный смыслом образный ряд, точный смысловой код сказки создают информационную конструкцию здорового процесса: это работа свойства голографичности.

Точный сюжет, смысловые маяки, расставленные вдоль сказочного сюжета, воспринимаются на уровне ДНК и начинают самовоспроизводство внутри слушателя и рассказчика: это работа свойства лингвистичности.

Свойство квантовой локальности позволяет переносить добрые смыслы, многозначные образы и мотивы сказки на все уровни, во все системы организма, психосферы в целом, включая область метафизического и сокровенного внутри нас.

“ *Понимание голографичности, лингвистичности, квантовой локальности живых систем позволяет называть сказку настоящим «информационным лекарством», а сказкотерапию — «информационным лечением» живых систем.*

Глава 3. Третья присказка о внутренних «операционных системах» и преодолении информационной перегруженности

Города укрупняются. Информационное пространство уплотняется. Люди не успевают ее востребовать и переработать. В современном мире есть не только проблема перепроизводства товаров, но и проблема перепроизводства информации. У многих людей наступил момент информационной перегруженности и усталости.

Почему?! Неужели наш «совершенный бортовой компьютер» — наш интеллект — не в состоянии обработать необходимое количество входящей и исходящей информации? Синхронизировать информационные потоки, выделить полезное, утилизировать пустое и вредное?

По всей видимости, нет. Некоторые говорят: «Мозг не справляется». Дело не в мозге — мы используем лишь незначительную часть его потенциала.

Дело в «операционной системе», то есть в способе взаимодействия с информацией, ее приёме, обработке и утилизации.

Давайте допустим, что внутри нас существует несколько «операционных систем». Первая, и, безусловно, лидирующая в современном мире, — это Интеллект. Или «*интеллектуальная операционная система*». Вторая, не менее активная, но не слишком надежная

Оглавление

I. Присказки, помогающие разобраться в основах сказкотерапии	3
Глава 1. Первая присказка о ключевых идеях сказкотерапии и алхимии сказки	5
Глава 2. Вторая присказка о биофизических и квантовых основах сказкотерапии	9
Глава 3. Третья присказка о внутренних «операционных системах» и преодолении информационной перегруженности.	14
Глава 4. Четвёртая присказка об истории Комплексной Сказкотерапии и о том, как она работает . . .	18
Глава 5. Пятая присказка в стиле «вопрос-ответ».	34
II. Навигация в море сказок	53
Глава 6. Почему не всем современным детям нравятся сказки	55
Глава 7. Что делать, чтобы сказки были по душе	66
Глава 8. Народная и авторская сказка	81
Глава 9. Универсальный сказочный сюжет и сонатная форма в музыке	92
III. Профессиональное сказкотворчество	101
Глава 10. Дидактическая сказка	103

Глава 11. Психокоррекционная сказка	117
Глава 12. Алхимическая сказка.	135
Глава 13. Терапевтическая сказка.	151
Глава 14. Медитативная сказка	176

IV. Осознанное сказкотворчество:

зачем писать свои сказки 191

Глава 15. Рождение сказок: спонтанное и осознанное сказкотворчество	193
Глава 16. «Сказки к месту», или «Уместные сказки» . . .	199
Глава 17. Глубинное осознанное сказкотворчество.	219
Глава 18. Сказкотворчество в самотерапии разочарований первой любви	232
Глава 19. Эволюционное напряжение как «мотор» сказкотворчества	239

V. Алхимия творчества 251

Глава 20. Сказкотерапия и сказкотворчество как «алхимическая философия»	253
Глава 21. Алхимические особенности метода Комплексной сказкотерапии.	265
Глава 22. Алхимия смыслов, или Чтение сказки «по-неписанному».	286
Глава 23. Алхимия Пятицарствия.	303

Заключение	317
----------------------	-----