

УДК 398.21:159.9

ББК 82.3(0)+88

Ж91

Журек, Елена Владимировна.

Ж91 Архетипы в сказках Х.К. Андерсена / Е. В. Журек, А. О. Нестерова, М. С. Иванова. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 256 с : [22]ил. — (Архетипы в сказках. Психоразборы).

ISBN 978-5-17-165122-0

Что скрывает Снежная Королева? Чему мы можем поучиться у Дюймовочки, а о чем нам стоит забыть, как о ночном кошмаре? Елена Журек, практикующий семейный психолог, преподаватель Московского института психоанализа, приоткрывает магическую завесу и покажет, что на самом деле скрывают сказки Х. К. Андерсена!

Здесь вы найдете разборы известных сюжетов в контексте теории архетипов — элементов коллективного бессознательного. Новый взгляд на знакомые истории позволит понять себя и свои чувства.

Исследуйте себя и других вместе со сказочными героями, знакомыми с детства!

УДК 398.21:159.9

ББК 82.3(0)+88

ISBN 978-5-17-165122-0

© Тамкович О., иллюстрации, 2024

© Старостин Д., фотография на обложке, 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2024



БЛАГОДАРНОСТЬ



И вот в свет вышла третья книга, написанная нашим творческим трио психологов.

Елена Журек, Анастасия Нестерова и Мария Иванова — команда, которая очень старалась создать интересные и познавательные тексты.

Наше стремление — это рассказать вам о психологии, о сложном и красивом внутреннем мире человека, о лабиринтах человеческих взаимоотношений на примерах знакомых с детства сказок. Мы искренне считаем, что человек обретает существенное (не побоюсь сказать эволюционное) преимущество, когда он знаком с самим собой. Знает, что чувствует, к чему стремится, чего хочет от себя, окружения и мира. Наша команда желает вам максимального раскрытия и реализации потенциала. Он у каждого свой, но безусловно мощный и прекрасный.

Обнимаем крепко.

elenazhurek.ru,

vk.com/hds_ru,

t.me/psychoEZ





ЗАЧИН



В квартире родителей, на полке с детскими книгами, до сих пор стоит изрядно мною зачитанный двухтомник всех сказок Х.К. Андерсена.

Страницы книг желтые и пахнут уютом и ностальгией. В книге нет картинок, но они были и не нужны. Образы оживали в воображении и приглашали в удивительные путешествия.

За что я любила именно эти сказки, выделяя их среди прочих?

За бесконечно красивую грусть.

За удивительную палитру всех человеческих чувств.

За отсутствие розовых рюшечек, мимимишности и хеппиэндов.

В итоге — за достоверность!

За то, что горе и страдания в них не прятались под пышным кринолином. За то, что пороки и черствость, глупость и безразличие не отрицались или высмеивались, а описывались как часть человеческой природы.

За мудрость.



 Архетипы в сказках Х.К. Андерсена 

За глубину.

И за то, что они, словно чуткие наставники, проложили мне дорогу к себе. А если подумать, то и в профессию психолога!



**КРАСОТА
СПАСЕТ МИР.
НО ЭТО НЕ
ТОЧНО...**



Оле-Лукойе, или Экзистенциальные вопросы на ночь глядя

Сколько историй знает забавный старичок Оле-Лукойе? Сколько людей, сколько ночей — столько и историй... Плюс-минус бесконечность.

Есть ли среди этих историй хоть одна повторяющаяся? Нет. Так же, как нет одинаковых жизней, так же, как нет одинаковых людей — нет и одинаковых снов.

Мне видится все же, что сказка не совсем про сны. И даже не про смерть. Оле-Лукойе — это очередная попытка метафорично посмотреть на всю жизнь, объяснить прежде всего себе, взрослому, а потом и детям, по каким законам функционируют состояния день — ночь, сознание — подсознание, жизнь — смерть.

Оно и понятно. Наш когнитивный мозг тяготеет к выстраиванию логических связей, выявлению закономерностей, определению понятий и закреплению их как

истины... Так нам понятней и безопасней. Чтобы было, от чего оттолкнуться, что взять за основу. Мифы, религиозные убеждения, страшилки, поговорки, сказки или же стройные выкладки формул и теорий — каждому по предпочтениям и способностям.

Ух! Наш эволюционный дар — способность мыслить — это космически прекрасно. Но сопряжено и с возникновением некоторых экзистенциально-мистических заблуждений в попытках объять не всегда объятное.

Начнем со снов. Пусковой механизм снов по Андерсену — это Оле-Лукойе. Он распыляет на детские глазки чудо-молоко, дети начинают клевать носом, а когда засыпают, вот тут Оле-Лукойе и начинает рассказывать им истории, которые ребята и видят во сне. Интересно, что сны видят только «хорошие» дети, а вот «нехорошие» ничегошеньки не видят и крепко дрыхнут.

Под мышками у него хранятся зонтики. Один для хороших детей — с картинками, под ним детям снятся чудесные сказки. Второй зонт совсем гладкий, простой — для непослушных детей, под ним ничего не снится, они крепко спят.

Версия Андерсена красивая, хотя к ней и есть вопросы. Но давайте для начала по традиции пробежимся по тому, как понимает сны психология и смежные науки.





““ Сновидения — это образы, картинки, целые сюжеты или просто цветовые эффекты, которые человек видит внутренним взором во время сна. Точного ответа на вопрос, почему сновидения в принципе возможны и мы их видим, нет. Но видят их все без исключения — точный и неоспоримый факт. Вот только не все их запоминают.

Период сна неоднороден.

Сон принято делить на фазы. Медленный сон (засыпание, легкий и глубокий сон), когда тело расслаблено, сердцебиение и дыхание замедлено, падает температура тела. Именно благодаря медленному сну мы можем чувствовать себя отдохнувшими. Кроме того, здесь происходит формирование долгосрочной памяти и строительство иммунной системы.

Фаза быстрого сна (или фаза быстрого движения глаз) — это когда дыхание и сердцебиение близки к уровню активности бодрствования. Здесь мозг сконцентрирован на формировании (закреплении) когнитивных навыков (способность учиться, креативное мышление, решение задач и другое) и переработке того, что произошло за день.

С точки зрения психологии, интересны следующие полезности, они же функции сна.

Первая — это переработка ощущений, событий, произошедших за день, и разгрузка краткосрочной памяти (что-то переместится в долгосрочную память, что-то будет отброшено как незначимое). Важными критериями, на основании которых будет принято решение о сохранении воспоминания в долгосрок — это его значимость, окраска и/или частота повторения. Часто вспоминаете плохое или есть привычка акцентировать внимание на негативных переживаниях и происшествиях? А что-то хорошее привычно оставляете без внимания? Ну что ж...ночью мозг будет послушно следовать Вашим привычным указаниям, бережно коллекционируя печаль, злость и разочарование. Несложно догадаться, что положительно заряженные воспоминания дальше краткосрочной памяти так и не продвинулись.

Все начинается с детства: если условия взросления были таковы, что акцентироваться на плохом — это условие выживания, то неудивительно, что привычка быть «заточенными» на негатив останется и во взрослом состоянии. Привычка думать о плохом затягивает нас в спираль: прокручивая в голове страхи, подозрения и тревожные мысли, мы неосознанно притягиваем их осуществление в реальность. Собственно, даже во сне процесс не прекращается.

Именно из-за этой особенности многие психологи учат акцентировать внимание на приятном, радостном,

успешном. Направляя свои мысли (особенно перед сном) на заполнение того же дневника благодарностей или запись того, что сегодня получилось лучше, чем вчера, мы программируем наш мозг на то, что значимо и что стоит сохранять в долгосрочную память во сне.

Вторая — это переработка травм. Мы уже много раз говорили о том, что само по себе явление так называемого застревания в травме — это результат неспособности мозга справиться с переработкой происходящего, а финальная стадия этой переработки (или ее попытки) как раз происходит именно во сне — и тут либо «все ясно — живем дальше» или «нет, это невыносимо, контейнируем поглубже». Более того, психологи-сомнологи утверждают, что если «разгрузка» психики от потрясения не произошла до сна, то велика вероятность, что переживания опустятся глубоко в подсознание и там же застрянут. Если мы говорим про детей, то это, безусловно способность родителя принять и проговорить эмоции ребенка, если мы говорим про взрослых, то это, скорее, приемы экстренной психотерапии для снятия хотя бы шокового состояния.

Кошмары — прокручивание страшных сюжетов во сне. Как раз этот вид снов часто свидетельствует о застревании в какой-то травме. Мозг раз за разом пытается самостоятельно справиться с переживаниями, но все безуспешно. Иногда, если травмирующий опыт очень ранний, то найти исходную травму бывает сложно. Поэтому в психотерапии кошмары берутся «на карандаш»,