Практикум сказкотерапии: Как написать сказку?

Сказка, которую мы сочиняем сами для себя, активизирует процессы в Бессознательном, а это, в свою очередь помогает разрешать нам самим любые наши жизненные затруднения.
Но что же сделать конкретно, чтобы сесть и написать сказку?
Ниже я предлагаю несколько простых упражнений, которые выведут из творческого ступора любого человека. Даже такого, которому в школе было очень трудно писать сочинения и кто мучается до сих пор, составляя текст поздравительной открытки.

Итак, мы берём лист белой бумаги, ручку и ... начинаем писать психотерапевтическую сказку с нескольких заходов.
И помните главное: мы ставим перед собой задачу написать не художественную, а психотерапевтическую сказку. Мы создаём свой рассказ не для публикации, а для самоисцеления.

Заход Первый
Придумайте десять слов — десять существительных нарицательных, можно словосочетаний (стол, стул, лампа, окно, консервная банка, душистый горошек...)
Пусть эти слова будут взяты Вами из самых разных областей жизни. (прерия, генеральный секретарь, масленица, бал, треска)
А теперь сочините рассказ, используя все эти десять слов и увязав их между собой по смыслу. Слова можно — склонять, переосмысливать и выворачивать шиворот-навыворот.
Скажем, Вы придумали слова: Ёж, уж, гол, баран...
Склоняем слово «Ёж». Первое, что приходит в голову — «ежу». Из этого слова можно сделать слово «уже», прочитав его наоборот!
Например:
Однажды Баран (то есть — ёж) забрёл в сырой лог, в котором пересиживал жару старый Уж»... Ну и так далее...
Этот приём хорош для тех, кто любит играть словами, выворачивать их так и эдак, находить бесконечные смыслы даже в одном коротеньком слове.

Заход Второй
Задумайтесь: на какую тему Вам интересно было бы поговорить прямо сейчас?
Пусть «рабочей» темой сказки станет та проблема, которую Вы в последнее время прокручиваете в голове. Нет денег? Не звонит любимый? Дети не слушаются?
После того, как Вы начнёте сочинять историю про важную для Вас тему, Вам могут внезапно открыться и новые способы заработать, и новый взгляд на отношения с любимым, и новый взгляд на отношения с детьми...
Все Ваши тревоги и печали могут стать (и должны!) темой Вашей психотерапевтической сказки!

Заход Третий
Третий заход — немного более продвинутый, чем первые два. Он требует визуализации. Возьмите слово, которое Вас больше всего цепляет — из тех десяти выбранных Вами наугад слов...
Представьте себе тот предмет, который это слово обозначает. Вообразите себе этот предмет в его естественном контексте, поживите жизнью этой вещи. Нарисуйте, короче, внутри своего воображения — картинку. Нарисовали? Ну а теперь — разверните ход естественных событий в этой картинке резко на 180 градусов! То есть: представьте себе, что могло бы НАРУШИТЬ эту картинку... Это — конфликт, и этот конфликт будет лежать в основе Вашей сказки.
Например:
Я представляю себе настольную рабочую лампу, освещающую письменный стол с разбросанными по нему рукописями. И вдруг... Лампа — гаснет. В комнате воцаряется мрак. Что это было? Это завязка моей ненаписанной сказки...
Набросайте с десяток таких вот завязок. Это будут Ваши рабочие заготовки для сказкотерапии... В другие дни — возвращайтесь к ним, перечитывайте их, подправляйте, вносите изменения... Добавляйте к ним новые.
И в один прекрасный день Вам подмигнёт один из сюжетов, и Вы сядете его продолжать — сказка напишется сама собой. А остальные заготовки — они пойдут в дело, продолжая уже начатый Вами сюжет.

Заход Четвёртый
У многих из нас есть боязнь «чистой страницы»... Чтобы победить этот страх, лист нужно испачкать ... каракулями. Именно поэтому, кстати, черновики многих гениев пестрят рисунками на полях.
Оставьте на чистый лист бумагу свою ручку и начинайте выводить замысловатые линии, замулёвывая лист, как это делают совсем маленькие дети.
В какой-то момент Ваша рука захочет остановиться сама. Посмотрите на этот «рисунок». Постарайтесь увидеть в нём нечто осмысленное. Запишите все возникшие ассоциации.
А теперь (не останавливаясь!) начинайте писать связные предложения про эти ассоциации.

ЕЩЕ РАЗ
Обращаю ваше внимание - не старайтесь написать сказку, похожую на маленький, отточенный литературный шедевр!
Пишите — быстро, не раздумывая ни над логикой развития событий, ни над «проработкой характеров» персонажей.
Вы пишете психотерапевтический текст!
Его тактическая цель — быть написанным!
Его стратегическая цель — сделать Вас здоровым физически и душевно!