

# Аленький цветочек

*Применение метафор русских сказок в  
психодраматическом методе:  
преодоление последствий сексуальной  
травмы*

Мастер-класс





# ЧТО ДЕЛАТЬ БУДЕМ?

Психодраматическая практика  
проработки **СЕКСУАЛЬНОЙ  
ТРАВМЫ** через метафорические  
образы

Продолжительность: 2 часа



# Целью МК является

переформатирование первого сексуального опыта в позитивном контексте, на основе трансформационных практик работы с психотравмой.

Позитивное переосмысление первого сексуального опыта способствует улучшению сексуального здоровья, влияет на отношения с близкими и повышает уровень сексуальной культуры.

## Мастер-класс сочетает

образовательное (психоэдукационное) и терапевтическое направление работы.

## Ключевое внимание уделяется

исследованию травматического сексуального опыта, проблем, возникшим в сфере отношений с собой, собственным телом, окружением.

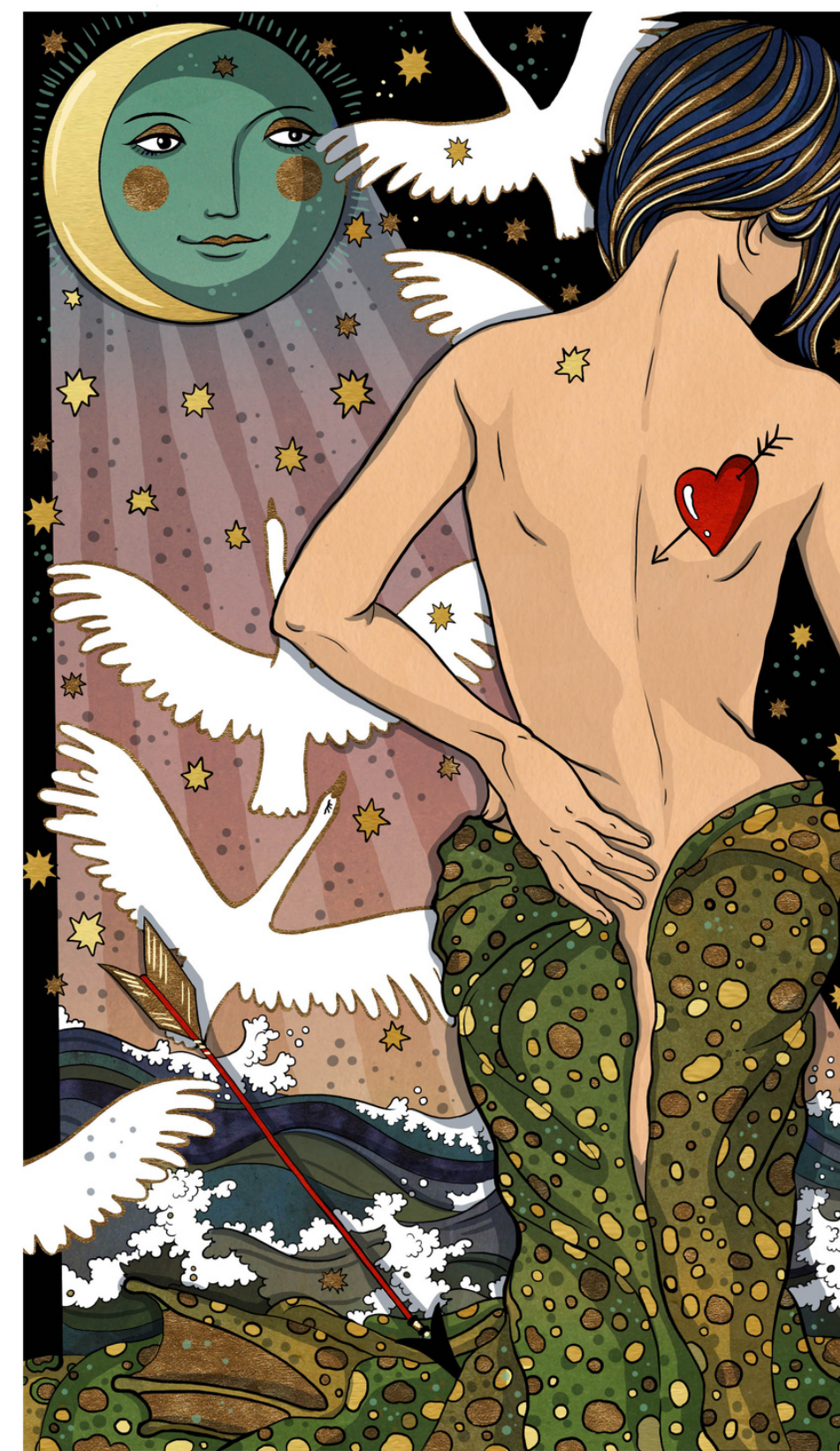
Рассматриваются вопросы сексуальной идентичности, сексуального здоровья, половой социализации.



# Мастер-класс **будет** **полезен**

психологам, работающим с темами отношений в паре и семье, подростками и молодежью, сексологам и другим специалистам, понимающим важность влияния сексуальных отношений на качество жизни.

На мастер-классе будет рассмотрен алгоритм бережной работы с деликатной темой первого сексуального опыта.





# На мастер-классе Вы:

- узнаете о тенденциях в обществе, свидетельствующих о важности психологической работы с психотравматизацией в сексуальной сфере;
- пройдете схему бережной диагностики первого сексуального опыта через работу с метафорическими сказочными образами;
- получите опыт проживания и трансформации сексуальной травмы через психодраматическую работу в формате сказки;
- Получите информацию о системной работе с сексуальными травмами в рамках курса "Аленький Цветочек".



# Иллюстратор Екатерина Белявская @Zukak

Художник МАК "ДАРЫ  
ЦАРИЦЫ"

Входит в топ-100 лучших современных  
художников России



# Ведущая:

Киселева Елена Николаевна

@elenakisselova,

<https://taplink.cc/elenakisselova>

психолог, кандидат психологических наук, преподаватель Московского института психоанализа, автор онлайн-курса для психологов «ДНК ПСИХОТРАВМЫ», автор трансформационной психологической игры и МАК @giftsofthequeen.

<http://elenakisselova.com/makbook>



Первый сексуальный опыт – это точка важных изменений в жизни любого человека и источник множества психологических проблем.

# Как все начиналось?

Международно-практическая конференция "Личность в экстремальных и кризисных условиях жизнедеятельности"

Мастер класс "Аленький Цветочек"





*«Первый сексуальный опыт лишил меня удовольствия на всю жизнь» – признаются клиенты в терапии. При этом, по статистике, 1/3 опрошенных россиян считают сексуальные отношения важной жизненной ценностью. Каким бы ни был первый сексуальный опыт, он влияет не только на сексуальные отношения, но и в целом – на уровень жизненной удовлетворенности.*

# Сексуальная травма

**ТАБУ, ИНИЦИАЦИЯ, ИГНОР**

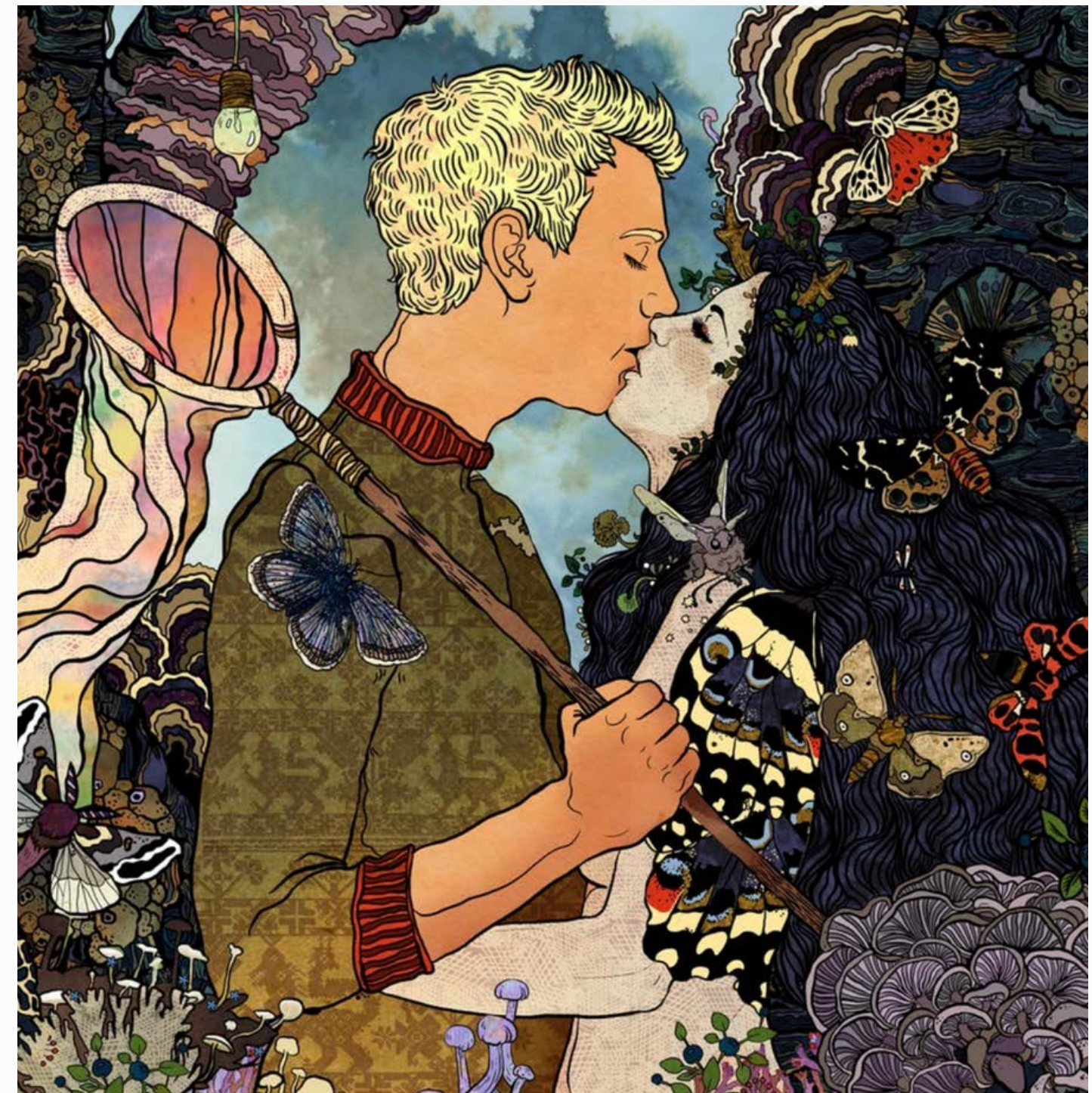
Ко мне с такими темами не приходят!  
Не решаюсь идти в глубину...  
Не понимаю, что с этим делать...  
Боюсь навредить...



# 90 % клиентов

Имеют в анамнезе  
негативный сексуальный  
опыт

70 % Называют НЕГАТИВНЫМ свой  
первый опыт сексуальных отношений



# Сексуальная травма кейсы



## 1. Аня, 46 лет

Инцест с 5 лет, диагноз бесплодие, работа с МАК, Травмоэкспозиция. Беременность

## 2. Таня, 38 лет

Изнасилована братом. Бессилие и отстранённость отца, насилие в 10, 15, 20, 25. Бесплодие. Повышенная тревога. Сказка про род.

## 3. Оля, 42 года

5 лет, 9 лет. Насилие со стороны незнакомца. Мать-одиночка. Не могу сказать нет. Похвалили – на все готова. Без оргазма. Схема работы с насилием.

# СОЛЬ



## 1. Потерянный рай

Заряд насилия вызывает стремление принизить значение чувств и поступков и перенести ответственность на другого

## 2. Скитания

Потребность в освобождении от первичной семьи ради психического выживания, еще до того как сделался самостоятельным

## 3. Земля обетованная

Для трансформации необходима фигура, которая признает правду и поможет контенировать эмоции

# Почему сказка?

метафорический язык

позволяющий переписать личную  
историю



# Как влияет негативный сексуальный опыт?



## 1. Тело

Зажимы, сексуальные дисфункции, агедонизм, самоповреждение, бесплодие

## 2. Эмоции

Высокая тревожность, депрессия, тревога, страх, кошмары

## 3. Мысли

"Я не достойна достойного" "Я грязная", "Я некрасивая", "Я шлюха", "Я не понимаю чего хочу" "Зачем все это?"

## 4. Поведение

Неспособность к близости, меняет мужчин, "Конь с яйцами", нет секса, есть отношения, но они не устраивают, зависимости

# Травмасинтез при помощи травма ЭКСПОЗИЦИИ

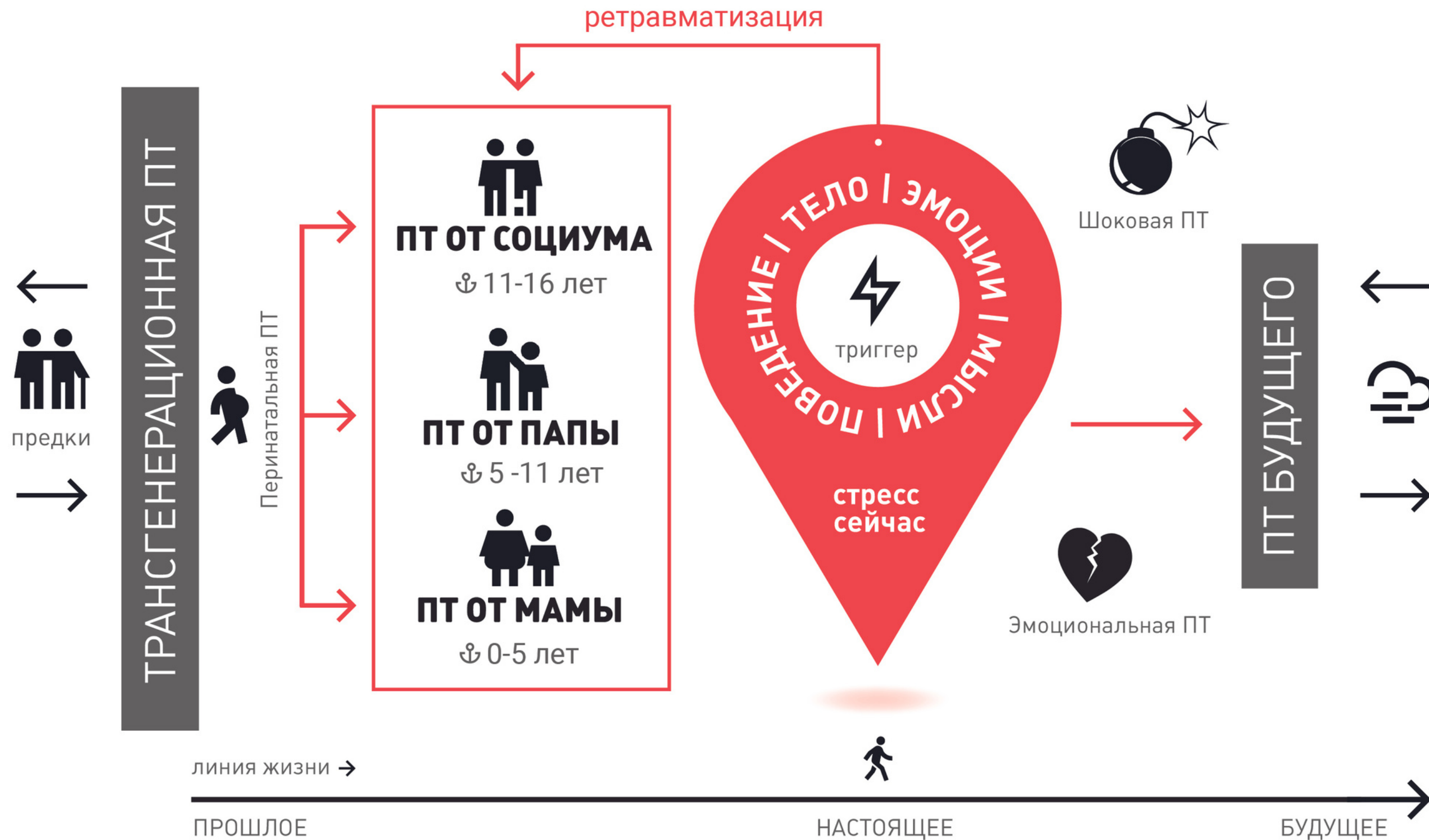
Тело, Эмоции, мысли, чувства

В контексте отношений и во временном  
контексте





# Авторская схема "ДНК Психотравмы"





# СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ "ДЕМОГРАФИЯ И СЕКС"

Михайлов и Партнеры. Аналитика 2021

- 1. 68%, 53%, 30%**  
ПОРЯДОК ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ. Семья и дети. Материальное благополучие, секс.
- 2. 43%**  
СЧИТАЮТ ИЗМЕНУ ДОПУСТИМОЙ. 20% ГОТОВЫ ПРОСТИТЬ, ЕСЛИ ИЗМЕНА СОВЕРШЕНА ПО ГЛУПОСТИ.
- 3. 54%**  
ПРИЗНАЛИСЬ, ЧТО ОБЛАДАЮТ ОПЫТОМ ОБМЕНА ЭРОТИЧЕСКИМ КОНТЕНТОМ

# Отказ

## Флирт

# Согласие

Применяет силу, пытается ударить

75/6/1

Говорит "Нет" 63/9/2

Отводит взгляд 37/26/4

Активно сопротивляется, но не говорит "Нет" 32/34/5

Слегка сопротивляется 27/45/6

Делает вид, что не замечает прикосновений 18/37/19

Пристальный взгляд 6/52/17

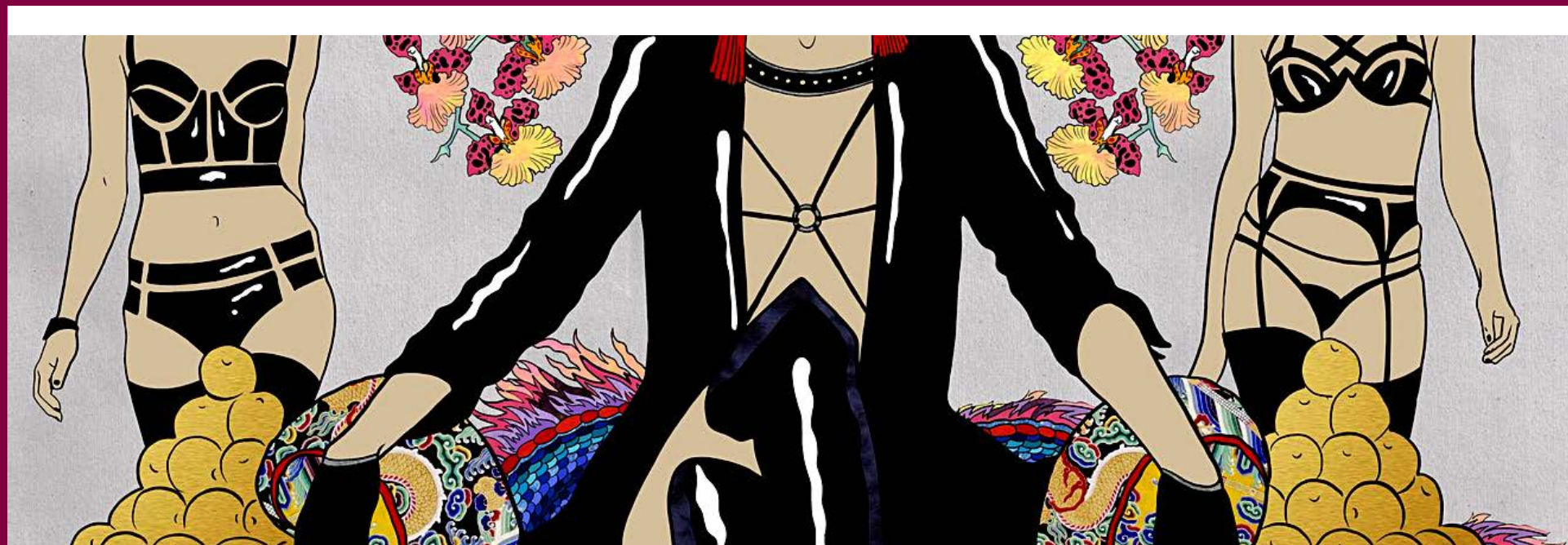
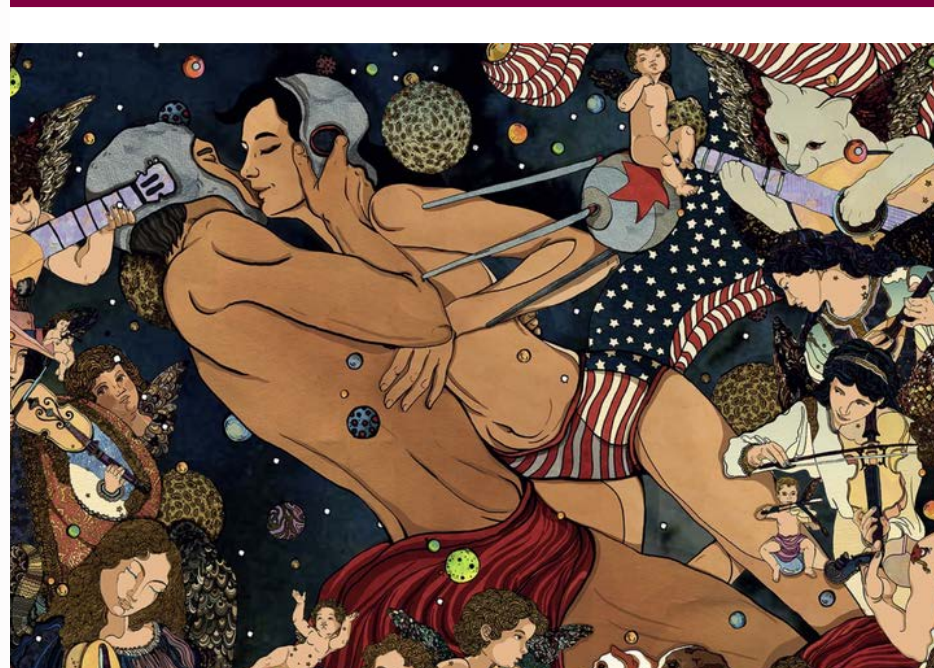
Сидит нога на ногу 12/38/3

Улыбка, смех 2/66/11



# АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК

Насколько важен первый опыт?  
РИТУАЛЫ, МИФЫ, СКАЗКИ



# Точка Невозврата

## Инициация

Girl, you will be a Women soon



# Культура и традиции



## 1. Право первой ночи

Позволял снять страх, оставить в тайне отсурсвие девственности и несовершенства партнера

## 2. Гейши

Поклонник высокого статуса нежно вводит юную особу в мир сексуальных отношений

## 3. Ритуальный секс с девственницей

Жизнеутверждающий обряд победы жизни над смертью.

# Ваша Метафора

**Опишите как влияет первый  
сексуальный опыт?**

На отношения с собой, с миром, с  
обществом, с родом?



# Аленький цветочек

слагаемые успешного сексуального опыта



Безопасность



Согласие



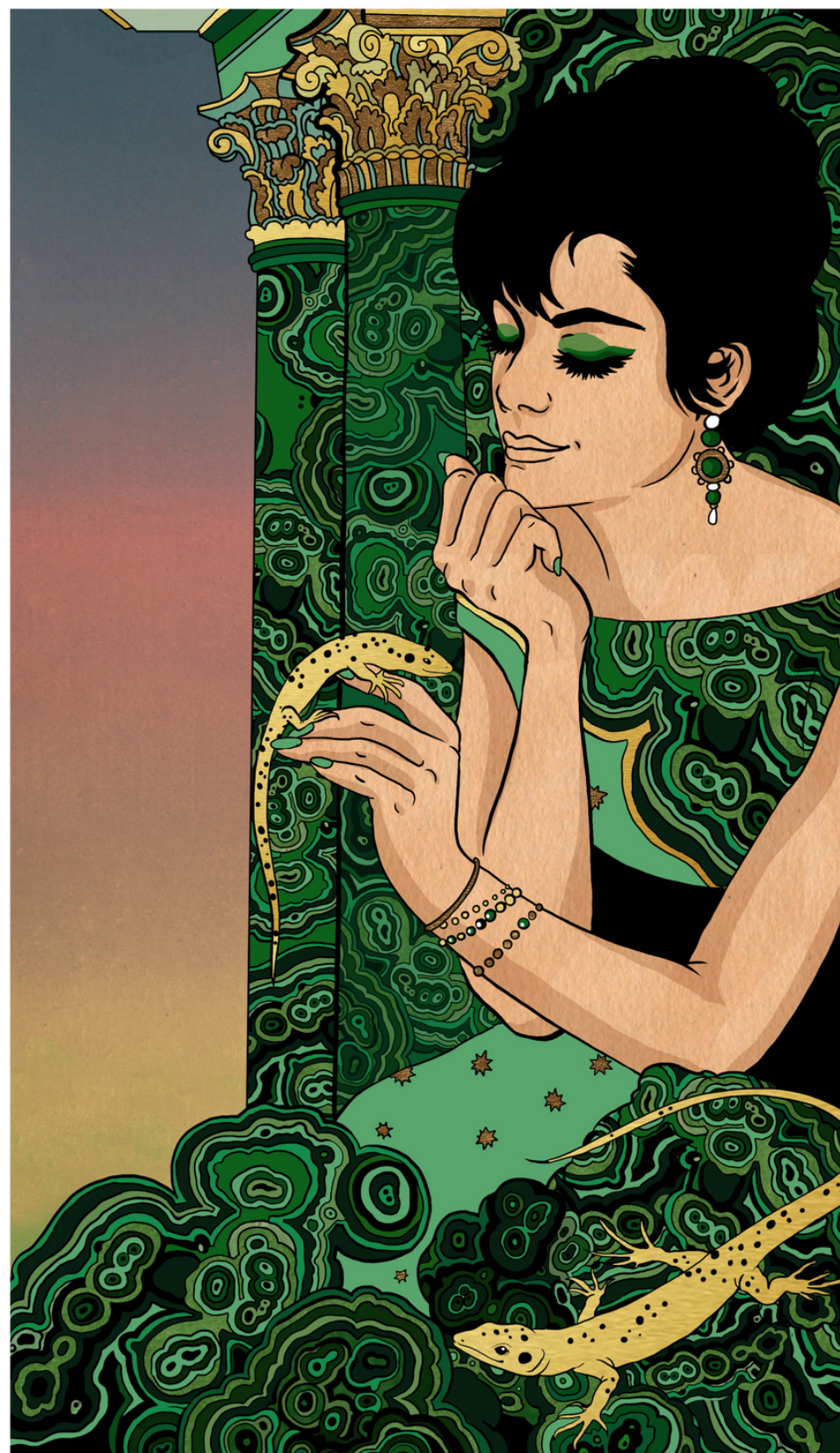
Готовность



Чувства







Belianskaya

# Может, не надо?!

Что будет если с этим не работать?

Вас будут цеплять травмы клиентов...

Терапия будет неглубокой...

Высока вероятность ретравматизации...

В итоге - клиенты уходят...



# Сказка ложь, да в ней намек!

Формы комплексной  
сказкотерапии:

- Диагностическая
- Воздействующая
- Профилактическо-  
развивающая

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева



# Принципы комплексной сказкотерапии



## 1. Принцип жизненной силы

Терапевт и клиент работают над накоплением, восстановлением, познанием жизненной силы

## 2. Принцип моста

терапевт помогает клиенту образовать символический мост между реальностями

## 3. Принцип самодисциплины

Самодисциплина воображения, мыслей, чувств, поступков

## 4.

## Принцип кристалла

Многоаспектность ситуации, Выбор есть!



# СТИЛИСТИКА

Главный инструмент сказки – слово

- ТРАДИЦИОННЫЙ
- АВТОРСКИЙ
- ЭКСТРЕМАЛЬНО-СОВРЕМЕННЫЙ
- ФАНТАСТИЧЕСКИЙ
- КОМБИНИРОВАННЫЙ



# Психокоррекционная сказка



## 1. Главный герой

Имя, как выглядит, что любит / не любит?

## 2. Где живет?

Опишите страну в которой живет?

## 3. И однажды...

Описание конфликта или что способствовало принятию решения?

## 4. Событие

Что именно произошло?

## 5. Преодоление

Как герой справился с ситуацией?

## 6. Мораль

Какие значимые выводы герой сделал для себя?

# КОЛОБОК

Пример психокоррекционной сказки, составленной клиентом

**Жил-был КОЛОБОК. Колобок катился беззаботно куда хотел. Он был не очень большой, но очень крепкий. Катался по разным странам. У него не было своего места или домика, внутри него был только нереальный мир "ВСЕМОЖНОЛЯНДИЯ". Колобок катился и катился, и все ему было нипочем, даже БОЛЬШИЕ ЛУЖИ. Кто-то даже мог его взять в руки, попинать ногами, но ему все было нипочем. Он просто ждал, когда его оставят в покое и двигался дальше. Других колобков он просто не замечал. И вот однажды он попал в страну тьмы. Тьма поглощала Колобок ему стало страшно, он перестал быть крепким, а стал РЫХЛЫМ. Он все ждал помощи, но тут к Колобку пришел ИНСАЙТ. "Свет внутри меня и чем ярче он будет гореть, тем ярче будет вокруг!И вдруг у Колобка стали расти ручки и ножки, тело, а колобок стал головой. Его голова освещала все на своем пути и там, где он шел- все окрашивалось в краски. И Колобок понял, как хорошо иметь НОЖКИ! можно идти медленно и все рассмотреть!**

**опубликовано с разрешения**



# Маша и медведи

## Пример психокоррекционной сказки, составленной клиентом

Жила-была Маша. С детства она была милой, умной и самостоятельной. У неё были свои идеи, свои фантазии и своя жизнь. Она очень любила читать книжки, делая свои выводы, и это была важная часть опыта, но не меньше она любила дружить, разговаривать, смеяться и танцевать. У Маши было много друзей, ее любили и уважали разные люди, которые встречались в ее путешествиях. Маша мало чего боялась, она не рисковала специально, но всегда шла туда, где было интересно и незнакомо. У Маши были рядом королевичи предлагавшие руку и сердце. Они все замечали Машу с ее длинной косой и книжками. Но они не замечали того, что Маша не мечтала о «жили они долго и счастливо», И вот однажды две новые Машины подруги, яркие, веселые, умные и оочень интересные, позвали ее с собой «туда, не знаю, куда»... В гости к МЕДВЕДЯМ!!! Маша была польщена: ла-ла, она наконец выглядит, как девушка, которой можно предложить «то, не знаю, что», а не только пряничный домик... Конечно, Маша понимала в тот вечер, что погодка не сахар, что возможны осадки, и даже вполне себе ожидаемы, что зонта у неё нет, да и место вообще за рамками ее привычных путешествий. Но в этом-то и были азарт и приключение... Начало однако оказалось каким-то пасмурноватым, подруги казались уже не такими блестящими или их блеск был не к месту. Сумерки начали сменяться ночью, Маша чувствовала, что воздух электризуется и напряжение растёт, но ей хотелось дождаться и посмотреть, что же произойдёт. И вот пришли дикие МЕДВЕДИ. Ого! Маша не боялась, хотя дрожала от опасности и ожидания, но ей же нравилось все новое, да и она его сама ждала, сама пришла. Чем ближе были медведи, тем больше осваивалась Маша. Она радовалась, ведь медведи оказались не такими уж страшными или несущим разрушения. Особенно один -он был сильным, он был непознанным, он был мало понятным, но в нем было столько энергии и возбуждения, что Маша начинала чувствовать и себя какой-то дикой медведицей! Маша возвращалась домой одна, среди множества людей, но только со своими мыслями. Она утверждалась, но и удивлялась одновременно. Она ощущала себя, она стала сильнее. Возможно, все было не так, как должно было случиться в пряничном мире, но именно сейчас Маша чувствовала себя невероятно свободной

**опубликовано с разрешения**



# Мотылек, который стал бабочкой

## Пример психокоррекционной сказки, составленной клиентом

Жил был милый мотылек. Порой смешной, порой неуклюжий, с тоненькими, прозрачными, хрупкими крылышками, но с большим добрым сердцем и душой. Мотылек очень хотел стать красивой бабочкой с яркими, большими крыльями, чтобы жить в красивом саду среди цветов. Точно неизвестно, но кто-то как-то сказал мотыльку, что на этой планете нет подходящего для него сада, и что бы найти свой сад, ему нужно лететь далеко-далеко, возможно даже на космическом корабле, на другую планету.

«Скорее всего, это невозможно», - размышлял мотылек, сидя на листке липы, как вдруг...

«Привет, бабочка, какая же ты красотка», - прожужжал майский жук. Да какая-же я бабочка, я всего лишь прозрачный мотылек, подумал мотылек, но вдруг увидел еле заметные переливы на своих крыльях, которые не замечал ранее.

«Я собираюсь лететь на другую планету», - сказал жук, - «Полетишь со мной?» И мотылек, почти не задумываясь согласился, ведь, возможно, это единственный шанс, найти свою планету, со своим садом, да и жук выглядел вполне уверенно, как будто знал куда лететь.

Они летели, летели и летели. И в какой-то момент их уже окружал только черный, бесконечный космос. Вокруг было пугающе тихо. Мотылек вдруг понял, что он не чувствует ни своих лапок, ни крыльев, и даже не слышит своего дыхания - полный вакуум вокруг. А жук что-то пытается ему сказать, но мотылек не понимает ни слова, ему кажется, что он сделал что-то не так, что-то испортил, но понять, что именно с ним не так не получается. И в какой-то момент, мотылек теряет из вида жука и остается один в невесомости.

Как долго мотылек пробыл в космосе один, никому не известно, да и если спросить об этом мотылька, он и сам не вспомнит. Просто однажды, пролетая мимо одной звезды, с таким красивым бирюзовым свечением, мотылек увидел отблески этого света на своих крыльях. Цвет получился таким красивым, что мотылек начал махать крыльями, ловя на себе этот цвет. В какой-то момент, мотылек заметил, что космос вокруг - вовсе не черный, а глубокий синий, по-королевски синий, и что крылья за время нахождения в космосе впитали этот благородный цвет в себя, и как будто стали даже больше. Наверно в этот момент у мотылька вновь появилась мечта, и забытое давно желание опять стало выглядеть вполне реальным. У мотылька вдруг появилась сила и цель. Он порхал и ловил на себя отблески звезд и планет, и только удивлялся, как же раньше он не замечал в каком красивом и интересном месте он оказался.

Увидев вдалеке свою родную планету, он бросился к ней изо всех сил. Сил было много и вскоре он уже летел над самым красивым садом, который только можно себе представить. Это и был его сад, сад в котором он будет счастлив. Пролетая над озером, он вдруг обратил внимание на свое отражение. С водной глади на него смотрела невероятная бабочка, с красивыми большими крыльями, излучающая свет и переливающаяся на солнце. Все мечты сбылись!

опубликовано с разрешения





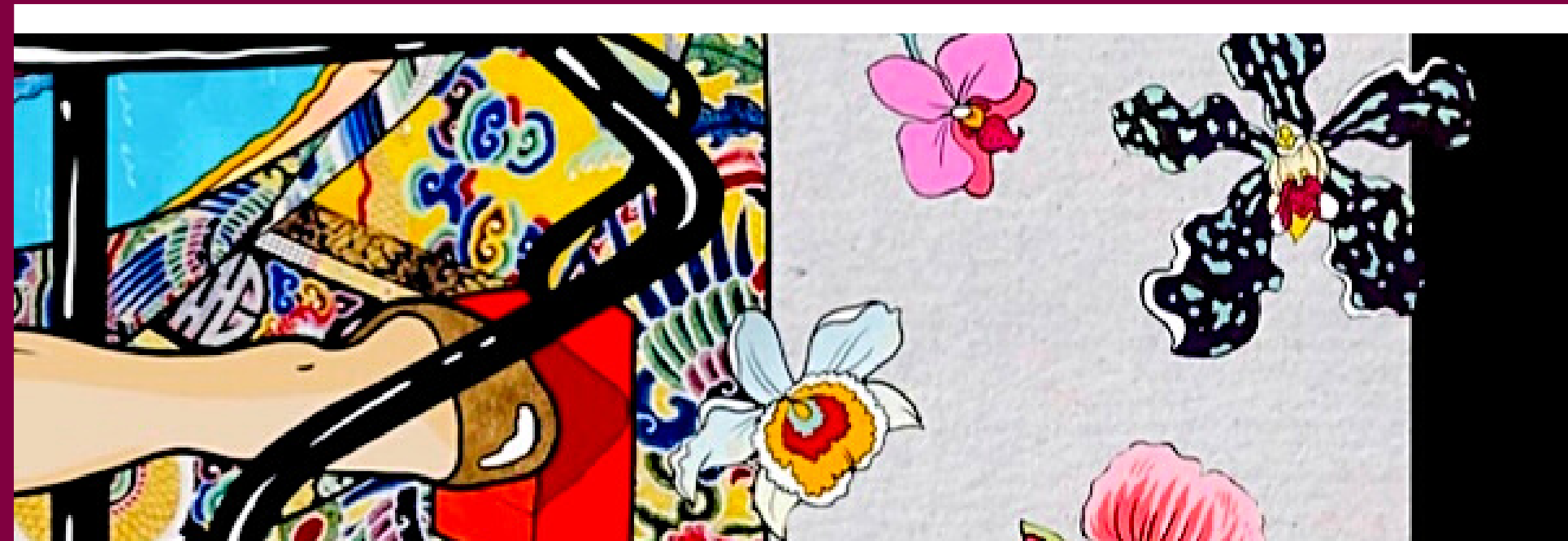
# Проведите анализ сказки по вопросам

- Чувства, которые возникли?
- Варианты поведения героя?
- Варианты дальнейшего развития сюжета?
- Варианты окончания сказки?



# КАК РАБОТАТЬ С СЕКСУАЛЬНОЙ ТРАВМОЙ?

Рекомендованные темы





## КОНТЕКСТ

Социокультурный контекст потери невинности. Отражение первого сексуального опыта в мифах, сказках. Традиции и ритуалы, связанные с потерей невинности.

Практика: диагностика “личного мифа” о первом сексуальном опыте.



## ОТНОШЕНИЯ

Уровни влияния первого сексуального опыта на отношения с собой, близкими, окружением, предками и детьми.

Практика «Капсула стресса» в контексте сексуального опыта.



## ТЕЛО

Отношения с собственным телом в процессе приобретения и накопления сексуального опыта. Травматические последствия: телесные блоки, дисфункции. Фертильность. Либи́до. Потенция. Формирование способности наслаждаться.

Практика “Образ тела”. Восстановление контакта с телом, признание потребностей тела.



## БЛИЗОСТЬ

Влияние первого сексуального опыта на отношения с близкими. Негативный опыт как стимул для актуализации психотравм. Практика “Травмоэкспозиция” в контексте переживания травматического сексуального опыта.



## ЭМОЦИИ

Влияние сексуального опыта на паттерны эмоционального реагирования. Стыд. Вина. Гнев.



## ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ОПЫТ

Практика работы с сексуальными насилем (Ермаченко О.В.)



## СЕКСУАЛЬНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ

Наша сексуальность глазами других: формирование пола, предпочтений, сексуальных ролей, сексуального поведения. Сексуальность и Сексапильность.

Практика работы с идентичностью.



## СЕМЕЙНАЯ СИСТЕМА

Истоки и причины восприятия сексуального опыта. Влияние травматического опыта поколений на сексуальную идентичность. Как сексуальный опыт родителей влияет на рождение детей. Как говорить с детьми “об этом”. Возраст сексуальной готовности. Практика работы с трансгенерационными посланиями.



## ТРАНСФОРМАЦИЯ

Практика: психодраматическая сказка «Аленький Цветочек», трансформирующая первый сексуальный опыт в ресурс.

# Отзыв

*"Поняла, насколько часто первый опыт является причиной травм на всю жизнь, подумала, что «моя вселенная любит меня», ведь все могло пройти далеко не так гладко, испугалась слегка за себя 25 лет назад, подумала, что в работе с подростками и молодыми девушками буду уделять время и внимание обсуждению их «готовности» и планированию обстоятельств первого секса."*



# ОТЗЫВ

*"Запретов больше нет. Я могу проявляться. Я могу быть сексуальной. Я как будто начала показывать себя миру! Чувствую себя яркой, соблазнительной. Это полет мысли, тела, эмоций! Как удивительно, что повторное переживание первого сексуального опыта через сказку может дать столько инсайтов и вдохновения! "*



# ОТЗЫВ

***"Не думала, что спустя несколько лет терапии я смогу найти еще что-то в этом вопросе. Удивительно, что когда начала рассказывать сказку поняла, что ВИНА за те события все еще живет во мне. Какая я сейчас? Дерзкая и сексуальная! Спасибо, Елена Николаевна за вдохновение, деликатность и эстетику в таком сложном вопросе как сексуальная травма"***



# СКАЗКА О ЛЮБВИ

Пусть в вашей жизни  
произойдет самая красивая  
сказка о любви!

Психолог Елена Киселева

