

Рубрикатор психологических проблем и сказок-метафор

«Яга. Начало» (Агата)

1. Кризис идентичности и потеря себя

«Я — не я. В зеркале чужая тварь»

Психологическая проблема	Название сказки	Ключевой ресурс/Инструмент
Потеря себя в рутине, ощущение пустоты	<i>Две ведьмы. Сказка о зеркале души</i>	Творчество (нити тумана), ритуалы у зеркала, благодарность себе.
Экзистенциальный кризис («Зачем я?»)	<i>Кризис избушки на курьих ножках</i>	Анализ компетенций, внутренний ребёнок, юмор как бренд, смена роли.
Зависимость от внешних атрибутов силы (должность, статус)	<i>Сказка о том, как Баба-Яга вспомнила, кто она на самом деле</i>	Отказ от контроля, признание хаоса материалом для творчества.
Утрата роли (пенсия, сокращение, взрослые дети)	<i>Леший, который забыл дорогу домой</i>	Смена «функции» на «созерцание»: «Кто я? — Тот, кто видит».

2. Тревога, страхи и паника

«Боюсь темноты, грозы и что мама не вернётся»

Психологическая проблема	Название сказки	Ключевой ресурс/Инструмент
Детские и взрослые страхи, иррациональная тревога	<i>Сказка про бабу Ягу и девочку, которая всего боялась</i>	5 шагов: Имя страху, рисунок, добрая сказка, талисман, игра.
Прокрастинация как проявление страха (страх ошибки/неидеальности)	<i>Сказка про Бабу-Ягу, или Как взять себя в руки</i>	Маленькие шаги, похвала за мелочи, режим как карта.
Страх смерти (свой или близких)	<i>Сказка о Бабе-Яге и её «несостоявшемся» переходе</i>	Переопределение смерти как перехода (а не пропасти) и обретение новой миссии.

3. Горе, утрата и ожидание

«Он в зоне боевых действий. Писем нет»

Психологическая проблема	Название сказки	Ключевой ресурс/Инструмент
Неопределённость: "жив или мёртв" (зона СВО, заложники, пропавшие без вести)	<i>Рецепт для тех, кто ждёт весть от войны</i>	Этика правды: дать не ответ, а срок. «Живите в эхе. Это всё, что осталось».
Ожидание чуда, отчаяние при бесплодии	<i>Сказка о ледяном сердце и грядущей весне</i>	Концепция «льда-хранителя», ступени посвящения (потеря → прозрение → действие).

4. Родительство и особые дети

«Второй ребёнок родился с пороком сердца. Мир рушится»

Психологическая проблема	Название сказки	Ключевой ресурс/Инструмент
Принятие диагноза у ребёнка, чувство вины и бессилия	<i>Сказка о двух звёздах и матери-хранительнице</i>	Смена фокуса: «Они не больные, они — души с высокой миссией». Мать — проводник.

5. Зависимости и созависимость (в широком смысле)

«Он то пишет, то не пишет... Это моё?»

Психологическая проблема	Название сказки	Ключевой ресурс/Инструмент
Токсичные отношения, любовная зависимость, «качели»	<i>Сказка про дурные травки и горшки с цветами</i>	Метафора Крапива (сорняк) vs Лавр (культура) . «Если жалит с первых дней — вырывай».
Отношения как тренажёр для истерик	<i>Сказка про дурные травки и горшки с цветами</i>	Ресурс: «Выращивай свой сад, а не полей крапиву».

6. Расстройства настроения и выгорание

«Нет сил. Нет желания. Внутри всё выключилось»

Психологическая проблема	Название сказки	Ключевой ресурс/Инструмент
Депрессивное состояние, ангедония (ничего не радует)	<i>Сказка о Бабе-Яге и живой связи смысла с мотивацией</i>	Связка «Смысл → Мотивация». Вопрос «Зачем?» запускает энергию.

Психологическая проблема	Название сказки	Ключевой ресурс/Инструмент
Выгорание помогающего специалиста	<i>Сказка о Бабе-Яге и искусственном интеллекте</i>	Кооперация с новым (технологиями) без потери своей уникальности.
«Застревание» в теле/весе/кризисе после переедания (метафора излишеств)	<i>Сказка о том, как Баба-Яга чуть не застряла навсегда</i>	Принятие тела, смех над ситуацией, диета как забота, а не наказание.

7. Коммуникация и чувство юмора

«Я не умею шутить, я слишком серьезна»

Психологическая проблема	Название сказки	Ключевой ресурс/Инструмент
Ощущение себя «скучным», «фоновым», неспособность быть душой компании	<i>Зелье из одной щепотки смеха</i>	Переоценка: «Я — не фонтан, я — колодец. Я даю безопасность, а не фейерверк».
Отсутствие лёгкости, гиперответственность	<i>Убаюкивающая сказка о том, как Баба-Яга укладывала луну спать</i>	Ритуал заботы о другом как способ успокоить себя.

8. Нарушения сна и регуляции

«Луна не спит, я не сплю»

Психологическая проблема	Название сказки	Ключевой ресурс/Инструмент
Бессонница, тревожные мысли перед сном, гиперактивность вечером	<i>Убаюкивающая сказка...</i>	Медитативная техника: сбор тишины, плетение нити сновидений, заворачивание проблемы (Луны) в люльку.

Краткая шпаргалка: «Что читать, если...»

Если вы чувствуете...	Читайте сказку...
Пустоту и "я умерла для себя"	<i>Две ведьмы</i>
Страх, что ИИ заменит вашу профессию	<i>Баба-Яга и ИИ</i>
Бесплодие или долгое "не получается"	<i>Ледяное сердце</i>
Ужас перед будущим ребёнка-инвалида	<i>Две звезды и мать-хранительница</i>
Зависимость от "плохого парня/девушки"	<i>Дурные травы (Крапива и Лавр)</i>
"Не могу встать с дивана, хотя надо"	<i>Как взять себя в руки</i>
Ждёте весточку с войны	<i>Рецепт для ждущих весть от войны</i>
Бойтесь темноты или смерти	<i>Переход (несостоявшаяся смерть)</i>
Не можете заснуть	<i>Убаюкивание Луны</i>
Думаете: "Я слишком скучный/тихий"	<i>Щепотка смеха</i>