

ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВА

Сожми мне счастье



55 ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СКАЗОК
ДЛЯ УЮТА ДУШИ



Татьяна Валентиновна Васильева
Сочини мне счастье.
55 психологических
сказок для уюта души
Серия «Истории,
которые исцеляют душу»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70326460

Сочини мне счастье. 55 психологических сказок для уюта души: Эксмо;

Москва; 2024

ISBN 978-5-04-199327-6

Аннотация

Эта книга – сборник из 55 целительных сказок, написанная психологом-психоаналитиком Татьяной Васильевой. Универсальные истории, небольшие, но многогранные, как призма, направляют фокус внимания, неожиданно превращаясь в ваш личный фонарик. На что укажет свет сегодня? А через месяц? Или спустя год? Проверить можно только самостоятельно.

Благодаря тонким литературным метафорам вы обретете новые смыслы о Жизни, о Любви, о Поиске себя. Именно сказкотерапия станет надежным и вдохновляющим попутчиком в путешествии к Самопознанию.

- 55 сказок.
- 5 слов-ассоциаций.
- 5 идей для личной сказки.

В работе с клиентами автор обращала внимание на слова, связанные с жизненными ситуациями клиентов. Эти слова-ассоциации легли в основу сказок, а также станут мостом между вашей личной историей и коллективным опытом человечества. А мосты весьма полезны в Пути.

Есть ли правила чтения терапевтических сказок?

Правило одно: делайте так, как хочется!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	6
Пролог	12
У тебя всегда есть ты	14
1.1. Посох	17
1.2. Кот-оркестр	21
1.3. Тараканьи бега	25
1.4. Лучшее топливо	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Татьяна Васильева
Сочини мне счастье.
55 психологических
сказок для уюта души

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Введение

Однажды ты станешь таким взрослым, что снова начнешь читать сказки

Клайв С. Льюис

Быть взрослым сложно. Не спрячешься за папину спину, когда страшно. Не уткнёшься в мамин живот, когда больно. Не скажешь «чур, я не играю». Когда-то нам не хватало свободы и независимости, потому что все решения кто-то принимал за нас. Сейчас решаем мы сами, но почему-то свободы всё также не хватает. Раньше мы верили в сказки. Сегодня порой не верим даже в себя.

Хорошо сказочным героям! Им на пути всегда встречаются попутчики с суперспособностями, исключительно полезные предметы и доброжелательные феи. Даже на распутье в сказках обычно стоят камни-указатели. Хоть какая-то определённость! А нас кто поддержит?

Сказки и поддержат. Вы когда-нибудь задумывались, почему сказки существуют на протяжении многих веков? Да, несомненно, на заре развития человечества сказки играли социальную и просветительскую роли, были способом передачи информации от поколения к поколению. Но времена меняются, появляются более удобные способы получения и передачи данных. А сказки при этом не исчезают. Почему?

Основатель аналитической психологии Карл Густав Юнг расширил понятие бессознательного, добавив, помимо личного бессознательного (вытесненные воспоминания и переживания, имеющие отношение к конкретному субъекту), понятие коллективного бессознательного. В коллективном бессознательном есть все времена и люди, и они все «звучат». Всё, что когда-либо происходило на нашей планете, оставило свой след в виде необъятного поля энергии, знаний, мудрости.

Сказки становятся проводником, кабелем, позволяющим подключиться к этому энергетическому полю. Им это особенно хорошо удаётся, потому что сказки говорят на языке образов и метафор – языке бессознательного.

То есть сказки передают нам многовековую энергию наших предков, даже если по сюжету они современные и не являются народными. Неиссякаемый аккумулятор. Действительно терапевтические.

В чём же моя заслуга как сказкотерапевта? Продолжая метафору про электричество и провода, я бы сравнила себя с трансформатором. Я преобразую напряжение. Пропускаю первоначальное напряжение клиентских запросов через сказку и получаю на выходе ту заряжающую силу, которая поддерживает нас на пути Героя.

Мой путь к психологическим сказкам был долгим и тернистым. А как иначе, всё должно быть по сказочным традициям! Получив образование психолога и психоанали-

тика в Восточно-Европейском Институте психоанализа, я несколько лет искала свой инструмент, тот, на котором смогу играть, не фальшивя. Однажды, совсем отчаявшись, я спросила себя: «А что ещё, помимо психологии, ты любишь понастоящему?» Оказалось, литературу. Сочетание двух дел по душе привело меня в сказкотерапию, где я ощущаю себя почти что волшебницей, помогающей людям.

До недавнего времени я занималась с клиентами индивидуально. Писала сказки по запросу. Отталкивалась от слов-ассоциаций заказчика по волнующей его теме. Первоначально таких слов было пять, позже я стала использовать больше, но для проекта сохранилось название: «Сказка пять слов». Полученные от клиента слова обязательно звучали в тексте сказки. В итоге получалось психологическое литературное произведение сразу для двух сторон нашей психики: сознательной и бессознательной.

Сознанию важен смысл сказки. Точнее, её смыслы, поскольку сказки, как и любые литературные произведения, многослойны. Они служат для нас зеркалом – каждый видит в них что-то свое. Бессознательному важны метафоры и символы, а также те самые слова-ассоциации. Это язык, на котором оно умеет проявляться.

В результате клиент получал комплексную психологическую помощь. Что-то отзывалось сразу. Придавало сил и создавало настрой, необходимый для перемен – внешних и внутренних. И всё-таки важной особенностью сказкотера-

пии является отложенный эффект. Я часто получаю трогательные отзывы от клиентов, которые рассказывают о том, как спустя год или даже больше сказка открывалась с новой стороны. В тексте обнаруживались подсказки к ситуациям, которых во время создания сказки и в помине не было. В такие моменты я радостно потираю руки: хороший инструмент мне достался!

Но работая с клиентами один на один, я часто задумывалась о том, чтобы сделать сказки с использованием слов-ассоциаций универсальными, масштабировать их пользу. Я стала отслеживать наиболее часто встречающиеся слова-ассоциации моих клиентов на распространенные жизненные ситуации. Выбирала пять наиболее часто встречающихся и писала психологическую сказку с их использованием.

Так, одна за другой, родились сказки, которые вошли в этот сборник. Я не считаю себя единственным их автором. Они написаны в соавторстве со всеми моими клиентами. И каждый новый читатель сделает их только сильнее. Ведь сказкам необходимо, чтобы их читали. Так запускается энергетический обмен. Так начинаются перемены.

Для удобства, сказки сгруппированы по разделам. Темы разделов хорошо нам знакомы: о поиске себя, о построении отношений, о детях и родителях, о профессиональном самоопределении и проявлении себя. В конце каждой сказки приведены слова-ассоциации, которые послужили для неё основой.

Разделы связаны между собой единой сказкой о жирафе и кубиках. Я не была бы Татьяной Васильевой, если бы обошла стороной моих любимых животных. Не обходите стороной тех, кого любите.

Есть ли правила чтения терапевтических сказок? Правило одно: делайте так, как хочется! Можно читать книгу как обычный сборник сказок. Можно начать с раздела, который больше всего отзывается. Или пробежаться взглядом по словам, указанным после сказок. Где откликнулось больше, там и начинаем. Можно отследить свои эмоции на сказку и проанализировать их причины, а можно обратить внимание на самых запомнившихся героев. Можно даже гадать по сказкам, открывая книгу наугад.

Пора! Сказкам уже не терпится быть рассказанными! Добавлю только, что в конце книги вас ждёт инструкция по созданию индивидуальных поддерживающих сказок. Вы сможете написать сказку для самих себя или подарить её кому-нибудь – ребёнку, партнеру или другу. Придумывать сказки – это очень увлекательно и совсем не так сложно, как может показаться!

Сказки дают уверенность. Мы не первые проходим то или иное испытание, кто-то до нас уже нашёл выход, значит, и мы справимся.

Сказки дают надежду. Финал даже самой грустной истории всегда можно исправить, рассказав её по-другому.

Сказки – источник любви и поддержки.

Пусть в мире будет больше сказок.

Татьяна Васильева,

психолог, психоаналитик, сказкотерапевт.

Пролог

Фея в отчаянии опустила на розовый пуф в цветочек и бессильно вздохнула.

– Всё, я сдаюсь. Я совершенно бесполезна!

Главная волшебница взмахнула палочкой, и в воздухе перед феей завис стакан валерьянового лимонада.

– Выпей, деточка, и расскажи, что именно тебя так расстроило.

Фея вскочила и стала взволнованно бегать по комнате. Стакан едва успевал летать за ней туда-сюда. И настоящее чудо в том, что при всём этом лимонад даже не расплескался.

– Понимаете, я... Мы! Мы не нужны больше людям!

– Как это, милая? Почему? – волшебница уселась поудобнее и приготовилась слушать.

– Они отказываются от нашей помощи! Вот, например, сегодня. Одна девушка заявила подруге, что нет больше на свете принцев на белом коне. Я тут же отправила ей десять – десять! – принцев! Они неторопливо проехали мимо неё в парке, один даже призывно заржал! Конь заржал, не принц. Принц ей просто улыбнулся. Но она продолжала жаловаться, даже не взглянула на них!

Потом я захотела помочь работяге, что уже пять лет не может вывезти семью на море. Бросила ему под ноги пачку банкнот. Он прошёл мимо! Увидел – и не поднял! Решил,

что деньги ненастоящие, сувенирные. Я не сдавалась – зашла с другой стороны. Послала ему новую работу с окладом в два раза выше. Отказался!

А вечно ноющая тётушка с пуделем? Я в парке, где она с собакой гуляет, десять десятков объявлений о бесплатной психологической помощи расклеила. А они прошли мимо, даже пудель ничего не заметил!

Да что там, моя стандартная обязанность – подарки за выпавшие молочные зубы, и та выполняется родителями! Никакого доверия феям!

Она вдруг резко остановилась. Стакан тоже затормозил, а вот лимонад – нет, окатив фею с головы до ног. В воздухе успокаивающе запахло валерьянкой.

– Вот что, дорогая, – ласково заговорила Главная волшебница. – Ты, кажется, пишешь сказки?

– Писала. Но времени не хватает. Только и делаю, что уговариваю людей: у вас есть поддержка, чудеса случаются, чудеса случаются, чудеса случаются...

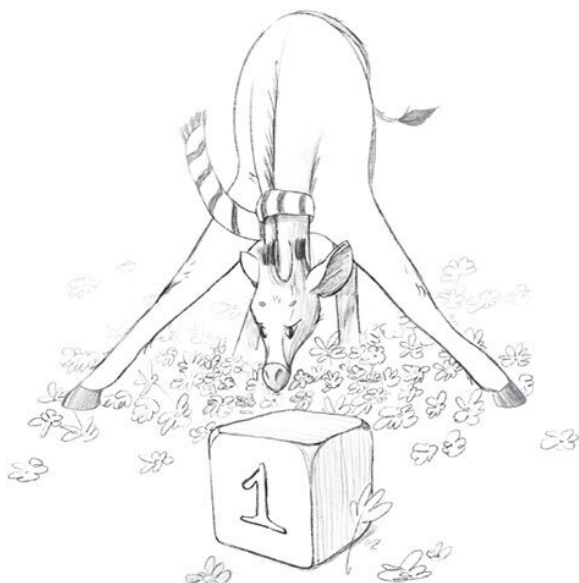
– А давай уговаривать не конями и объявлениями, а сказками? Иди, пиши лучше свою книгу.

– Но в сказки люди сейчас тем более не верят!

– Неважно. Зато сказки верят в людей.

Фея вдохнула поглубже запах валерьянки, чихнула и отправилась помогать людям. Сказками.

У тебя всегда есть ты
Раздел 1, утверждающий, что
полное одиночество недостижимо



Однажды в семье достопочтенных жирафов родился наследник. И хотя следы на земле он действительно оставлял жирафьи, но в остальном выглядел совсем неправильно: шкура у него была без сеточки, а шея – короткая.

Родители делали вид, что всё в порядке, но жираф всё равно чувствовал себя виноватым, что не оправдал их надежд. В один ветреный день, когда на душе было особенно мятежно, он замотал на шее шарф (ему хватило одного оборота) и решительно отправился куда глаза глядят.

Вот только глаза никуда не глядели.

«Я так одинок, – твердил он с отчаянием, – у меня никого нет на всём белом свете. Внутри одна пустота. Сяду и буду сидеть, пока ветер не заметёт меня пылью». И жираф устало уселся на большой камень странной формы. Час сидел, два сидел, а на третий всё же стало интересно, а на чём он, собственно, сидит? А сидел он на большом кубе с кружками на каждой грани, от одного до шести. Кубик выглядел нелепо в своём одиночестве посреди саванны, но все равно излучал спокойствие и уверенность. Он не был пустым местом. Он был кубиком.

И в этот момент жираф тоже почувствовал, что он есть. Независимо от кого-то или чего-то, с короткой шеей и без рисунка на шкуре. Он у себя есть и всегда будет.

«Спорим, мне выпадет единица», – сказал жираф, и легнул кубик.

Выпала единица.

«Отлично, пойдём, дружок», – сказал жираф сам себе и сделал шаг вперёд.

1.1. Посох

В некотором царстве, в некотором государстве жила-была целительница. Слава о её даре простиралась далеко-далеко, и никто не получал от неё отказа в помощи. В расцвете сил и красоты наслаждалась она работой и жизнью в целом. Всё было хорошо, кроме одного: целительница могла передвигаться, только опираясь на посох. Первый посох ей отец ещё в детстве самолично выточил. На всякий случай. Так и повелось: без опоры шага не сделать.

Вот только не везло ей с посохами: один неустойчивым был, другой прогнившим оказался. Часто мечтала целительница о настоящем, надёжном посохе. Чтобы крепко на ногах стоять.

И вот однажды подошёл к ней старичок: тулуп, валенки, борода. На Деда Мороза похож. А в руке – палка длинная, огоньками переливается, лаком поблёскивает.

Пожевал ус старичок, посмотрел испытующе на целительницу.

– Ты, что ль, о посохе мечтала? Тебе помощь нужна?

– Да-да, я, – торопливо ответила та, не отрывая взгляда от заветной вещи.

– Ну что ж, – вздохнул старик. – Бери мой, коли так. Эх, молодёжь! Нашла, о чём мечтать...

Выхватила целительница посох у него из рук и ахнула. До

чего же удобный: лёгкий, прочный, тёплый на ощупь. Именно то, чего ей не хватало! Зажала посох покрепче и понеслась людям помогать. Давно такой поддержки у неё не было. С детства самого.

– Эй, голубушка, только я на время даю! – крикнул ей вслед угрюмый старик. Но голубушка ничего уже не слышала, жить торопилась.

Легко стало целительнице идти по жизни с посохом. Ничего не страшно! Есть на что опереться.

Так прошло пару лет, и вдруг однажды предстал перед ней тот же старичок. Снова ус жуёт, брови сдвинул:

– А ну-ка, голубушка, вертай мой посох обратно!

– Как же я его тебе отдам, дедушка?! Я не смогу без него, совсем не смогу!

– А ты отыщи меня вновь. Найдёшь – отдам насовсем.

Выдернул посох из рук целительницы, да и был таков. Бросилась было за ним красавица, но куда там! И шагу ступить без опоры не может! Доползла до кровати да слегла в тоске и печали.

День лежит, два... двести двадцать два.

Думала всю жизнь пролежать. Всё равно ей она не мила без посоха. Только однажды явились к ней во сне больные, много-много людей из разных мест. И все ждут её. Давно ждут. Все глаза высмотрели.

Проснулась целительница и встала с кровати. С трудом сделала шаг. Второй. Третий. Двести двадцать третий. Так и

пошла потихоньку.

День за днём шла. Через леса и горы, города и деревни. Много встреч и знакомств было у неё на пути. Чаще помогала она, но иногда и ей поддержку оказывали. С некоторыми час проводила, с другими – недели. Встреча и прощание, и снова в путь, до следующей встречи.

Целительница и не заметила, как он появился вновь – старичок с посохом.

– Вот ты меня и нашла, девица. Держи посох.

– Посох? – переспросила та растерянно. – А зачем он мне?

И пошла дальше по миру. Легко, с уверенностью. Сама.

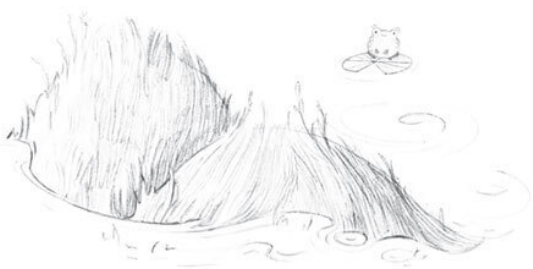
ОПОРА

ПОДДЕРЖКА

ПОМОЩЬ

УВЕРЕННОСТЬ

СИЛЫ



1.2. Кот-оркестр

Это история о любви кота к музыке.

Однажды выдался у кота ну очень неудачный день. Бежал он себе по лесу, никого не трогал и вдруг оказался на дне глубокой ямы. Прыгал-прыгал кот, но нет – не получается выбраться, разбега не хватает. Сидит, горюет.

А тут ещё и волк его нашёл.

– Ого, это я удачненько в яму заглянул, как раз обедать пора!

Да только как достать кота из ямы...

– Кот! Тут это... Давай я верёвку брошу и вытяну тебя. А?

– Мрррр, чтобы съесть?

– Это... ну да.

– Мрррр, как-то совсем обидно, волк. Давай ты сначала хотя бы моё последнее желание исполнишь? Принеси ты мне в яму контрабас. Хоть сыграю напоследок.

Удивился волк такому желанию, но перечить не стал. Может, довольный кот ещё вкуснее будет! Нашёл у выпи на болоте контрабас, спустил коту в яму.

– Ты это, пока поиграй, а я за верёвкой сгоняю.

И убежал.

А кот дожидаться-то не стал. Вскарabкался по контрабасу и выбрался из ямы.

Бежит по лесу и радуется: «Какой я молодец! Храбрый!

Умный! И жив! И к котятam успею!»

Вот уже и до реки добрался. Тут откуда ни возьмись две лисички-сестрички на него бегут, облизываются!

Кот прыг – да через речку на островок. Лисам так далеко не прыгнуть, не достать. Но и коту некуда деться: другой берег слишком далеко, а плавать он не умеет.

Лисы довольные сидят, улыбаются, зубы показывают.

– Котенька, дружок, прыгай обратно, мы тебя заласкаем, залижем, загрызём...

– Мррр... Ммможно и прыгнуть. Только нужного настроения нет. Бросьте мне на остров барабан, хочу поиграть напоследок.

Делать нечего, придётся выполнять пожелание. Пока одна караулила, вторая побежала за большим барабаном. С трудом, но добросили его лисицы до острова. А кот спустил барабан на воду, сам на него прыгнул сверху и поплыл, как на плоту! Опять улизнул!

Плывёт и хвалит себя: «Умница я всё-таки! Как с трудностями справляюсь! Какой я находчивый! Скоро буду, малыши!»

Почти до дома добрался наш герой, болото только осталось перейти. Узкая тропинка, страшно кого-то на ней встретить. А чего боишься, то и происходит. Вдруг медведь на пути вырос. Кот в сторону – прыг, и увяз в болоте. Самому никак не выбраться.

Медведь предлагает:

– Ты не плачь, полосатый! Давай уже я тебя вытащу. Но потом, сам понимаешь, съем.

– Что ж я сегодня, мяу, единственный съедобный, что ли! Испытание за испытанием! Но что поделать, знать, судьба такая. Михайло Потапыч, помоги! Исполни последнюю волю – дай в дуду твою подудеть.

– Подуди, полосатый, для такого дела не жалко...

И медведь передал коту дудку, что на шее у него болталась, медвежат веселить.

Стал кот в дуду дудеть. Нет у него никакого плана на этот раз, и бороться устал. Но сдаваться все равно не хочет, тянет время из последних сил.

И тут смотрит, лебедь низко-низко над болотом летит. Любопытно ему, что за звуки раздаются.

Схватил кот лебедя за лапы, да и полетел вместе с ним, подальше от медведя и болота. Летит и приговаривает: «Ай да я, ай да молодец, кот-баюн, не иначе!»

Уставший, мокрый, ворвался домой:

– Мяу, я так торопился, не спят ещё мурзики?

– Мурррлыкают между собой, тебя ждут.

И кот отправился петь колыбельную котяткам. Про кота, который был храбрым, изобретательным, стойким. Потому что мотивация была. Мммурчащая.

ТРУДНОСТИ
ВОЛЯ
ИСПЫТАНИЯ
НАСТРОЙ
МОТИВАЦИЯ

1.3. Тараканьи бега

Жили-были тараканы. И всё у них хорошо было, да только людям они почему-то не нравились: не хотели те делить с тараканами жилплощадь, всеми силами пытались от них избавиться. Совсем житья тараканам не стало. Надо отправлять гонца к мудрецу известному – пауку, что в углу за комодом живёт.

Гонцом был избран таракан Митроша. Не сказать, что самый ловкий или умный, обычный такой таракан. Выбирали Митрошу случайно, детской считалочкой. Найти помощь – дело случая.

Отправился в путь тараканий герой. Три дня и три ночи добирался он до паучьего царства, думал, вообще не дойдёт. То вентилятор его сдувает, то кот Васька зелёный глаз хитро щурит, то туннели из колготок тупики создают.

Еле-еле добрался до паука, поведал о тараканьей беде. А паук всеми лапками по очереди пузико почесал и важно изрёк:

– Чтобы найти, надо потерять.

Митроша так и сел. Вернее, лёг, сидеть у него не получалось. Полежал. Подумал. Усами пошевелил задумчиво. И ответил в конце концов.

– Паук, объясни понятнее. Ты очень красиво изъясняешься, но я – таракан без образования, даже с сетью, в отличие

от тебя, я не дружу. Повтори, а?

Двумя лапками паук пузико почесал. Хмыкнул недовольно, просипел едва слышно:

– Хочешь помириться – поссорься сначала.

Ещё больше Митроша растерялся.

– Послушай, мохноногий. Мы, тараканы, живём по стандартам и нормам. У нас вся жизнь по распорядку и правилам. И твоей оригинальности мне не понять. А друзьям помочь надо. Скажи нормально, что делать?

Подскочил паук раздражённо, нервно чиркнул уже одной лапкой по брюшку. Выкрикнул, как плюнул:

– Громкость прибавляют, если до этого делали тише!

И скрылся под комодом.

А Митроша остался лежать. Он лежал и злился на паука. Долго злился. А потом перестал. Потому что догадался, что по-другому паук просто не мог ему сказать. Такая у него особенность. А когда Митроша перестал о пауке переживать, его мыслям стало свободнее. И понял он не только, что паук сказал, а и то, что он показал.

Обратно Митроше было добираться гораздо легче. Ваську он отвлек мячиком, в колготочном тупике прогрыз дыру, а ветер вентилятора сделал попутным.

А вернувшись к тараканам, стал их тренировать. Нарушать нормы и стандарты. Искать свои особенности, проявлять творчество. Ведь даже пузико можно чесать по-разному.

В какой-то момент собрали вещички тараканы да ушли разом от людей.

А через месяц люди их сами обратно позвали.

Скучно им жить стало, одинаково правильным. То ли дело со своими тараканами.

СТАНДАРТЫ
НОРМЫ
ПРАВИЛА
РАСПОРЯДОК
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

1.4. Лучшее топливо

Капитан выключил двигатель космолёта и облегчённо выдохнул. Приземлились. о сломанном трансфигуратором топлива. Но взлететь с этой планеты уже не удастся. А домой очень хочется.

Он дал приказ покинуть корабль, и экипаж, пружиня на упругом грунте, попрыгал в поисках местных жителей – и мастерской.

Однако ничего похожего в округе не виднелось. Да и непохожего тоже. Было тихо и пусто. Как летом в городе на выходных.

Только через полчаса они заметили первого местного. В их сторону летел мохнатый страус.

«Вот тебе и нелетающая птица», – отметил про себя капитан и, дождавшись, когда птица приблизится, учтиво попросил помощи на межгалактическом языке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.