

Наталья Мальчикова

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
МЕТАФОРЫ И СКАЗКИ
ДЛЯ
ЗДОРОВОЙ
И СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ**

Часть 3

12+

Наталья Малышкина

**Терапевтические метафоры
и сказки для здоровой и
счастливой жизни. Часть 3**

«ЛитРес: Самиздат»

2016

Мальшкина Н.

Терапевтические метафоры и сказки для здоровой и счастливой жизни. Часть 3 / Н. Мальшкина — «ЛитРес: Самиздат», 2016

Эта книга является продолжением первых двух книг "Терапевтические метафоры и сказки для здоровой и счастливой жизни". В третьей части, помимо уже заявленных, представлены новые проблемы и написанные для них сказки и метафоры. Книга предназначена для использования в терапевтической работе практикующими психологами, консультантами, психотерапевтами. Данный материал применяется в эриксоновском терапевтическом гипнозе. Является средством оказания помощи и психологической поддержки, способствует реальным изменениям, происходящим в жизни человека.

© Мальшкина Н., 2016

© ЛитРес: Самиздат, 2016

Предисловие

Дорогие Читатели!

Уважаемые коллеги, друзья!

Обращаясь сейчас к вам, я надеюсь, и мне бы этого очень хотелось, чтобы эти сказки и метафоры стали для вас надёжными помощниками как в профессиональной работе специалистов, так и в обычной жизни! Буду несказанно рада, что частица моих знаний и умений окажет неопределимую помощь и поддержку всем тем, кто в ней нуждается. Помощь придёт каждому, кому она необходима!

Успехов вам в этом!

Может быть, среди удивительно сказочных историй вы найдёте и свою сказку, а, может быть, метафору? Как? Вы это почувствуете. И она поможет вам: подтолкнёт к размышлениям в понимании себя; подскажет долгожданное решение для выхода из проблемной ситуации; кому-то поможет стать более уверенным в себе; кому-то поможет в обучении; кто-то начнёт постепенно избавляться от страхов, которые так мешают жить; кому-то поможет обрести мир и спокойствие душе, а кому-то вернёт забытое ощущение радости жизни, – чтобы жизнь прожить долго и счастливо, в полной гармонии и единении с окружающим миром...

А может, вы сами попробуете и создадите сказочную историю, и напишите свою сказку – неповторимую сказку вашей Души?

Итак, если вы готовы что-то изменить в своей жизни и хотите этого, а, может быть, просто отдохнуть, окунувшись в сказочный мир, – волшебные истории ждут вас! Вам предстоит увлекательное путешествие!

А я желаю всем вам в путешествии длиною в жизнь Удачи! Успеха! Здоровья и Счастья!

С Уважением, Наталья Малышкина.

Волшебный мир чудесных тайн открой,

Читая страницы одна за другой.

Глубины подсознания светом озари

Для понимания и исцеления души.

И чудом проведения откроются пути

К счастливой долгой жизни –

Поверь, начни, смотри...

Глава 1. Проблемы межличностных отношений

Петушок

(в отдельном случае, как следствие, – потеря голоса)

На одном из птичьих дворов фермерского хозяйства, среди множества самых разнообразных видов и пород домашних птиц: кур, гусей, уток, индюков – подрастал молоденький Петушок. Он был ещё совсем юным: не совсем яркое оперение, небольшой гребешок с бородкой, на тоненьких ножках ещё не окрепли шпоры, которыми взрослые птицы очень гордились. Зато клювик у него был очень острым. Как и все молодые петушки, он был криклив и задорен. И петь ему хотелось лучше всех и громче всех, поэтому в споре за самый звонкий голос он отстаивал это право в задиристых боях со своими сверстниками.

На птичьем дворе всегда было очень шумно: кудахтали куры, гоготали гуси, крякали утки, индюки издавали непонятные звуки, да ещё молодые петушки частенько устраивали потасовки друг между другом.

Но всё стихало, когда на заходе солнца главы куриных семейств начинали петь с особыми переливами песню, оповещая всех в округе, что Солнцу пора спать и всем остальным тоже пора отдыхать до встречи нового дня.

Утренний рассвет также начинался со звонкого и протяжного пения. Перекликаясь на заре, пение петухов превращалось в несмолкаемый концерт, к которому постепенно присоединялись и неокрепшие ещё, резкие, крикливые голоса молодых петушков, которые старались изо всех сил подражать старшим, приветствуя Красно – Солнышко, оповещая всех обитателей птичьего двора и не только о приходе нового дня.

Проходило время. Петушок подрастал. Его оперение стало более красочным, хвост более пушистым и ещё ярче стало украшение его головы – волнистого гребешка с подростшей бородачкой, а также можно было гордиться острыми бойцовскими шпорами на ногах.

И по-прежнему Петушок отстаивал своё право быть во всём первым. Громко крича на весь птичий двор, пытался перекрикивать взрослых и опытных птиц, показывая силу и мощь своего голоса. И так изо дня в день всё громче и громче. Как-то Петушок заметил, что голос у него стал подсыпывать. И вот он уже не может взять верхней ноты, и звонкость голоса стала пропадать, пока совсем не исчезла. Петушок осип. И утром, когда он вышел во двор встречать Солнце, уже не смог пропеть свою песню приветствия.

Тревога, страх и глубокая печаль охватили Петушка, глаза заволокло влажной пеленой. И вдруг сквозь эту пелену он увидел лестницу, необычные ступени которой поднимались высоко в небо, к самому Солнышку. Это были непростые ступени, а музыкальные. Ступая по ним, они издавали неповторимой мелодичности звуки, превращаясь в волшебную мелодию, которая проникала и наполняла собою, одаривая силой и верой в себя! И поднимаясь всё выше и выше по этой необыкновенной лестнице, удивительная мелодия охватывала Петушка всего, унося прочь тревоги, рассеивая страх и растворяя в глубине печаль – с каждой мелодичной ступенькой, оздоравливая и исцеляя, придавала сил и уверенности! Шаг его становился всё твёрже, и подниматься было всё легче и легче.

И не заметил Петушок, как оказался на вершине этой изумительной лестницы. Совсем рядом ярко светило, улыбаясь ему, Солнце, направляя к нему свои золотые лучи и приятно согревало его. Вокруг царил неповторимое спокойствие, неуловимая гармония, а внутри Петушка играла прекрасная музыка добра и света, любви и радости – музыка безграничного счастья!

А когда Петушок очнулся, всё вокруг озарялось тёплым, нежным солнечным светом. И Петушок запел. Его голос зазвучал совсем по-другому, по-новому. Мелодия его песни, идущая из самой глубины, давала силу его голосу и придавала ему необычайную красоту и звучание! Его пение было гармоничным созвучием, единением с самой Природой, с миром, который его окружает! Теперь он знал и чувствовал, как надо петь!

С тех пор Солнышко и все в округе с удовольствием просыпались под чудесное пение Петушка – задорное, звонкое и радостное! И спокойно отправлялись отдыхать под мелодичный, одухотворённый, спокойный и в то же время уверенный голос Петушка.

Теперь он был примером для молодого подрастающего поколения. Защищая и оберегая, терпеливо обучал искусству пения – искусству петь созвучно, в лад, и при этом быть уверенным, что все получится!

Жили – были Мышки или истории полевых Мышек

Собрались как-то раз подружки – полевые Мышки, маленькие, симпатичные серенькие Мышки, поговорить о жизни.

Удобно устроившись под густыми колосьями пшеничного поля, они завели вот такой интересный разговор.

Одна говорит:

– Наверное, скоро выйду замуж за Крота!

– Что ты, за Крота?! Он же мрачный, ворчливый, белый свет ему не мил. Он же слепой! Твоей красоты не увидит!

– Ну и что. Зато он будет чувствовать и понимать меня, как никто другой. Всё внимание будет только мне одной! Чем не жизнь?

– А я встречаюсь с Хомяком, – сказала вторая Мышка. Вы бы видели, какой он умница! Как умело он делает запасы на зиму, с раннего утра до позднего вечера. Вот где трудяга, так трудяга. Его кладовые полные зерна! Вот с кем можно жить – не тужить припеваючи! Один небольшой минус – слова не вытянешь, постоянно занят. Но я думаю, что с этим то я справлюсь.

Третья Мышка, внимательно слушая других, тоже рассказала о себе:

– А мне нравится, да вы его знаете, Мышонок из соседней норки. Мы вместе каждое утро в поле: собираем зёрнышки, вместе роём норки, делаем запасы и готовим гнёздышко для нашего потомства. Мне с ним очень хорошо! Мы понимаем друг друга – по изгибу тела, повороту головы, взгляду, изданному звуку. Лучше его для меня никого нет!

Четвёртая Мышка, задрав свой носик кверху, с гордостью продолжила разговор:

– А за мной ухаживает Ёж из соседнего леса!

– Как Ёж?! Ты с ума сошла! Разве ты не боишься? – тревожно запищали Мышки.

– Да перестаньте! Что может случиться? Я чувствую, я ему нравлюсь! Потому, как он выслеживает меня, а потом внезапно появляется передо мной – это будоражит моё воображение! Я, конечно, убегаю, но меня всё больше и больше привлекает его настойчивость. К тому же мне нравится его игольчатый «прикид» и острые зубы, которые «щекочут нервы». Его устрашающий вид обеспечит мне защиту – я уверена в этом!

Мышки испуганно посмотрели на подружку:

– Какая ты бесстрашная! И ты готова будешь уйти с ним, оставить наше родное, любимое поле?

– А почему бы и нет? Надо всё повидать. Мне всё интересно! Может мне в лесу понравится. В крайнем случае, можно приспособиться и к тому с кем жить, и где жить, не правда ли? Попробую, уж больно он настырный. Может что-нибудь из этого и получится.

И решили подружки встретиться через год, на следующее лето, на этом же месте и поделиться произошедшими переменами в их жизни.

Но никто не пришел, кроме Мышки, которая устроила свою жизнь с Хомяком. У неё было много свободного времени. Можно сказать, она была всё время одна, потому, что Хомяк всегда был занят. Тяжело и трудно без общения и поэтому она с нетерпением ждала встречи со своими подружками.

Мышка, которая вышла замуж за Крота, прожив долгое время под землёй – редко выбиралась на поверхность и отвыкла от света. Только, когда она была с ним рядом – он был спокойным и по-прежнему внимательным и заботливым. И ей эта тихая, размеренная жизнь нравилась – в тепле, уюте, в трогательной опеке. Ей самой хотелось быть такой же внимательной к своему чувствительному Кроту. Поэтому дни текли для неё незаметно, и она позабыла о встрече...

Мышке, которая создала семью с любимым Мышем, было некогда. Надо было уделять много внимания своим деткам – очаровательным, маленьким, сереньким мышатам.

Мышка, которая приняла ухаживания Ежа, наверное, далеко отсюда. И на новом месте проживания у неё новые друзья, такие же необычные, как этот Ёж. И хочется думать, что ей нравится её новая жизнь.

Не дождавшись своих подружек, Мышка, нагулявшись, юркнула в свою тёплую, уютную норку, под пушистый, упитанный бочёк, к своему очаровательному, щекастому Хомячку. Всё-таки, как он был хорош!

И может быть, когда-нибудь, встреча мышек – подружек состоится, и каждый из них расскажет друг другу свою удивительную историю.

Ящерка, Лягушонок и Крокодилчик

Маленькая, зелёная Ящерка удобно расположилась на небольшом камне. Только что в траве она была изумрудно зелёной, и вдруг её окраска чудесным образом приобрела цвет серо – бурого камня. Став незаметной для всех, она комфортно для себя устроилась и спокойно задремала, нежась под лучами тёплого и ласкового солнца, иногда, не забывая внимательно всматриваться по сторонам.

Невдалеке, на кочке, у самой воды, Ящерка увидела шевеление. Это взбирался на кочку маленький зелёный Лягушонок. Такой же маленький, как и Ящерка. И наконец, взобравшись, Лягушонок квакнул от удовольствия и прикрыл глаза. Здесь он мог насладиться солнечным тёплым светом и заодно подкрепиться – полакомиться пролетающими мимо него насекомыми. И опять затаиться, притворившись спящим, а затем опять подкрепиться и от удовольствия весело поквакать.

«Как он похож на меня! – подумала Ящерка и поймала своим длинным языком пролетающую муху. – Надо с ним подружиться», – квакнув как Лягушонок, она дальше продолжила греться на солнышке.

Вдруг, совсем рядом зашевелился песок. Песчинки рассыпались в разные стороны, и из создавшегося углубления показалась такая же зелёная головка, как у Ящерки и у Лягушонка, только слегка продолговатая и уже с виднеющимися острыми зубками – это был маленький Крокодилчик. Он только что вылупился из яйца и усердно выкарабкивался из своего укрытия.

Внимательно взглядываясь на почти выбравшегося из песка Крокодилчика, Ящерка увидела у него такой же хвост как у себя.

«Да это же почти Я!» – снова издав звук кваканья, она восхитилась увиденным. – «Ещё немного понежусь на солнышке, а затем и с ним подружусь!» – подумала Ящерка.

Полностью выбравшись из песка, неумело, потихоньку перебирая лапками по сухому песку, Крокодилчик направился на запах речной свежести напрямик к воде. Нырнув в неё, он почувствовал, что тело его сразу стало почти невесомым, и он с грациозной лёгкостью начал исследовать свой водный дом. Здесь ему было намного уютней и комфортней чем на берегу. Затем, наплававшись вдоволь, высунул свою мордочку из воды и, зависнув над самой поверхностью водной глади, принял удобную позу для обзора.

Немного понаблюдав за берегом, он увидел Лягушонка, спящего на зелёной кочке.

«Мы с ним похожи. Он такой же, как и я, зелёный» – думал Крокодилчик, бесшумно подплывая к берегу, наверное, чтобы подружиться с Лягушонком...

Неожиданное его появление возле самой кочки, на которой сидел маленький Лягушонок, безмятежно, предаваясь отдыху и вкусному рациону, страшно напугало бедного Лягушонка. Он громко квакнул, а затем стремительно отпрыгнул в сторону на довольно-таки большое расстояние, спрятавшись в укромном месте.

Громкое, предупреждающее об опасности кваканье Лягушонка, напугало и Ящерку, которая быстро и незаметно тотчас же юркнула в густую траву, приняв маскирующую окраску, и там затаилась.

Крокодилчик, ничего не поняв, остался на берегу один. И замерев в позе веточки, одиноко лежащей на песке, стал думать о том, чем бы подкрепиться.

Через некоторое время Лягушонок и Ящерка все-таки показали из своего укрытия, осознав, что бояться этого маленького, зелёного Крокодилчика, по их мнению, так похожего на них, не стоит.

И они подружились, хотя были такими разными, и стали вместе играть, безмятежно резвясь на тёплом песке. Ящерка убежала, Крокодилчик догонял, а Лягушонок весело скакал вслед за ними. А затем наоборот: Ящерка куда-то вмиг исчезала, Лягушонок, убегая, скакал всё выше и дальше, а Крокодилчик, почему то опять догонял и делал он это с большим удовольствием.

Так они играли, пока вдруг не пронеслась тень у них над головами – это была птица, которая несла угрозу для таких одинаково маленьких и несмышлёных, слабых и беззащитных Лягушонка, Ящерики и даже Крокодилчика.

И они бросились прятаться. Ящерка юркнула под камень, приняв его окраску, Лягушонок одним прыжком успел прыгнуть в воду и спрятаться в густых речных водорослях и Крокодилчик укрылся в воде, опустившись на илистое дно реки, притаился до времени.

Жизнь не всегда бывает безоблачной. И порой, чтобы правильно оценить ситуацию, понять и легко принять окружающую действительность, надо обладать:

– качествами Ящерики – научиться наблюдательности, научиться умению анализировать и делать выводы, быть внимательным и осторожным;

– качествами Лягушонка – быть терпеливым, спокойным и выносливым, а также умелым, ловким и прытким, уметь радоваться жизни и получать от этого удовольствие;

– качествами Крокодилчика – стать сильным и смелым, суметь защитить и обезопасить...

Чтобы жизнь прожить долго и счастливо!

Преображение

метафора изменения

Прислонившись к горному массиву, нависая своими огромными размерами над пустынной равниной – возвышался могучий Утес. Он был очень массивным и похож на Великана, склонившегося над протекающей у его подножия, небольшой речки, чтобы испить её прохладной воды. С одной стороны Утеса, как будто с плеча Великана, стекала тоненькой, маленькой, незаметной струйкой Вода в речку, пытаясь пополнить её собой.

Проходили годы. Утес оставался по-прежнему таким же, с ним мало произошло изменений. А вот струйка Воды, стекавшая с него, набирала сил. И это уже весёлые, звонкие, струящиеся ручейки. Но Утёс как будто и не замечал их.

Проходили ещё годы. И вот уже с плеча Утёса – Великана стекает водопад струящейся Воды. Немного шумный, озорной. Но и этот водопад прозрачной, кристально чистой Воды, не чувствует, не слышит и не замечает, Великан. Он как будто погружен в свои думы. Опустив свою голову – каменную глыбу над речкой, которая тоже изменилась за это время, став немного шире и чуточку полноводнее, он замер в гордом молчаливом одиночестве, по-прежнему не замечая происходящих изменений вокруг.

Шли годы... Постепенно Водой, стекавшей с Утёса, был нанесён песок и семена растений, которые затем стали приживаться на Утёсе. И изменения стали происходить с ним самим. Верхняя его часть сначала покрылась зелёным, мягким мхом, а затем под тёплыми лучами солнца, прогревшись, появилась невысокая трава, и даже цветы...

Время шло. И вот, с Утёса – Великана шумным водопадом падает поток Воды. Вода неистова в своём беге. Громогласно падает она с огромной высоты в бурлящие воды горной стремительно бегущей вдаль, полноводной реки. Создавая при этом огромное облако водяной пыли, похожей на густой, водяной туман, который насыщая воздух, делает его более влажным. Потрясающий вид, который сопровождается рождением радуги в лучах солнечного света! Стоит непередаваемый гул бегущих водяных потоков!

А посмотрите на сам Утёс, каким он стал? Его не узнать – он неузнаваемо преобразился! Наверное, шум бегущей Воды по его плечу – разбудил его. Её сила, мощь, азарт, безудержный

бег и безграничное стремление оживить своего Великана, чтобы он увидел её во всей красе, неподражаемой и неповторимой!

Да, Утес – Великан, эта мрачная, суровая, молчаливая глыба, ожил! Его непробиваемый каменистый панцирь покрыла удивительная растительность тропического леса, с экзотическими деревьями и такими же удивительными птицами с многоцветным оперением и неподражаемым многоголосием!

Долина за рекой тоже преобразилась. Теперь она напоминала джунгли тропических лесов со своим удивительным миром!

Незабываемые мгновения увиденного прекрасного зрелища – полного единения Силы, Мощи и Красоты, гармоничного слияния сил Природы, будут радовать и восхищать на протяжении многих веков!

Глава 2 Проблема со здоровьем

Прогулка (путешествие)

Ранним утром вы выходите из дома и отправляетесь на железнодорожный вокзал. Поезд уже ждёт вас у перрона. Оказавшись в вагоне, удобно устраиваетесь в мягком комфортном для вас кресле и начинаете с удовольствием своё путешествие. Дан паровозный гудок и поезд тронулся в путь, медленно набирая ход и постепенно всё быстрее и быстрее. Смотря в окно, вы пробегаете неторопливым взглядом по провожающим людям. Их на перроне немного. И вот уже сам вокзал остался позади. Вы выезжаете за город. И природа раскрывается во всей своей красе в лучах восходящего солнца. Утренняя красота радужными красками насыщает природу, делая её яркой и очаровательной!

Поезд набирает ход, а вы с наслаждением наблюдаете за прекрасными пейзажами, проносящимися за окном. Слышится ускоряющийся стук колёс, поезд ритмично раскачивается и продолжает свой путь, увозя вас вдаль легко и уверенно.

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.