

18+

Сказки для взрослых девочек



Анна Шевченко

Анна Шевченко

**Сказки для взрослых
девочек. Терапевтические
истории для женщин**

<https://litres.ru/74149538>

ISBN 9785007002615

Аннотация

В этом сборнике десять терапевтических историй для женщин, которые тихо лечат душу во время чтения.

Эти истории работают глубже логики. Они проходят мимо внутреннего критика и попадают прямо туда, где живут чувства, память и тихая сила.

Почему историй именно десять? Потому что девять — это завершённый цикл, как девять месяцев созревания. А десять — это уже не круг. Это выход. Или возвращение.

К себе.

Содержание

Шесть лет любви	5
Золушка. Право быть любимой	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Сказки для
взрослых девочек
Терапевтические
истории для женщин**

Анна Шевченко

© Анна Шевченко, 2026

ISBN 978-5-0070-0261-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Шесть лет любви

Жила-была женщина по имени Марина. Ей было сорок два, и она была из тех женщин, про которых говорят: сильная. Она умела зарабатывать, заботиться о себе, держаться, когда трудно. Но за этой силой стояла усталость — такая давняя, что её не сразу и заметишь.

Когда Марине было шесть лет, её отец ушёл из семьи. Он не умер, не уехал куда-то далеко — просто внезапно перестал быть частью её жизни. Мама сказала коротко:

— Так бывает.

И больше к этой теме не возвращалась. Мама Марины больше никогда не вышла замуж. В их доме не было мужчин, и не было разговоров об отце. Если Марина в детстве пыталась спросить, мама каменела лицом. И в этой каменной тишине было что-то страшнее любых слов. Слово «папа» было запретным. А запретное всегда становится болезненным.

Марина выросла с ощущением, что её бросили. Она не формулировала это словами, но жила так, будто это было правдой. Будто однажды её сочли недостаточно важной, чтобы остаться. Она старалась быть удобной. Понимающей. Сильной. Она рано научилась не ждать помощи и не просить.

А личная жизнь не складывалась. Мужчины приходили и уходили. Одни были холодными. Другие — слабыми. Третьи словно не выдерживали её силы.

Иногда ей казалось, что она «выгрызает» у жизни всё сама. Что она не живёт, а выживает. В одиночку. А другим женщинам мужчины просто так дают опору, защиту, ощущение, что ты не одна...

И внутри у неё всегда была злость. Глухая, тяжёлая. Она винила отца. В этом было удобно жить. Она читала психологические блоги, где писали: «Все наши проблемы из детства». И это звучало как приговор и как оправдание одновременно. Поэтому, у Марины было понятное объяснение всему:

— Если бы отец не ушёл, в моей жизни всё было бы иначе. Я была бы другой.

Когда Марина выросла, однажды мамина подруга сказала ей тихо, почти виновато:

— Ты знаешь... после развода он очень хотел с тобой общаться. Но твоя мама... и её мама... не позволили.

Слова упали, как камни в воду. Оказалось, он не исчез. Он приходил. Звонил. Писал. Он не смог жить с её мамой. Так бывает. Двум взрослым бывает невозможно вместе. Но это не означало, что он не хотел быть её отцом.

Мир Марины не рухнул — он перекосялся. Её злость потеряла опору. Но не исчезла. Женщина продолжала обижаться. По инерции. Так болит ампутированная конечность.

Иногда, когда в личной жизни становилось тепло, обида гасла, и Марина почти не вспоминала об отце. Но стоило прийти одиночеству, холоду, неудачам — обида и ярость

вспыхивали с новой силой:

— Если бы он остался... Если бы у меня был отец рядом... Моя жизнь была бы в порядке! Мне не пришлось бы быть такой сильной.

Однажды, она уехала в отпуск. К морю. Эта поездка была заработана «потом и кровью», но там, на тихом побережье, Марина вдруг сумела расслабиться. Ей было очень хорошо. И в этой мягкой тишине в голову пришли неожиданные мысли:

— Да, я росла без отца. Но я выросла. До шести лет он был со мной. Он пел колыбельные, укладывал спать. Я помню, как он носил меня на руках — мне было так хорошо, так спокойно! Так сложилось, что его не было потом. Но если бы его не было совсем — не было бы и меня.

Она лежала у моря и вдруг поняла: рядом нет мужчины, но ей всё равно хорошо. Она сама заработала этот отпуск. Сама устроила свою жизнь. Сама выдержала всё, что было.

— Получается, мне не обязательно нужен мужчина, чтобы быть в порядке. Я УЖЕ стою на ногах.

И вместе с этим пришло что-то новое: тихая уверенность и глубокий внутренний покой.

Когда она вернулась в родной город и вызвала такси, к вокзалу подъехал дорогой автомобиль. Водитель не выглядел как «таксист». Умные глаза. Немного усталые. По дороге они разговорились.

— Трудные времена, — чуть смущённо сказал он. — При-

ходится таксовать.

После поездки он вдруг спросил:

— А можно... я не возьму с вас денег? Может, поужинаем завтра вместе?

Прежняя «доотпускная» Марина насторожилась бы. Искала бы подвох. Закрылась бы. Но сейчас она была другой. Она улыбнулась:

— Можно.

Во время ужина она узнала, что год назад он развёлся. Жить вместе было невозможно. А сейчас бывшая жена не даёт общаться с дочкой.

— Сейчас с бизнесом непросто, — сказал он. — Поэтому подрабатываю. Нужны деньги на хороших адвокатов. Чтобы урегулировать вопрос. Пока дочка меня не забыла...

Он опустил глаза.

И в этот момент в Марине словно что-то оборвалось.

«Пока дочка меня не забыла».

Она вдруг увидела своего отца. Молодого. Растерянного. Стучащего в закрытую дверь. Она впервые по-настоящему поняла, как выглядит отец, который теряет ребёнка, но не перестаёт любить. И она разрыдалась. Не от боли. От понимания.

Сидящий напротив мужчина растерялся, потом осторожно взял её за руку. И она впервые рассказала свою историю.

Они как-то очень быстро поняли, что хотят быть вместе. Не потому, что нужно было заполнить пустоту, а потому что

вдвоём им было спокойно и тепло.

И тогда она решила найти отца.

Она искала через родственников, знакомых, соцсети. Каждый день думала: а жив ли он? Всё-таки возраст... Только бы был жив!

Теперь она понимала: её жизнь сложилась именно так не вопреки отсутствию отца. И не из-за его ухода. Она сложилась так потому, что в ней всегда была любовь. Короткая, но настоящая — в первые шесть лет.

Иногда, взрослые не могут жить вместе. Иногда, матери оберегают так, что закрывают. Иногда, отцы слабы. Иногда, обстоятельства сильнее. Но ребёнок — это не ошибка и не жертва чьей-то неспособности. Ребёнок — это продолжение любви, которая когда-то была.

Марина искала месяц. И всё это время рядом был мужчина, который её поддерживал. Наконец, она нашла адрес. Другой город. Но недалеко. В выходные они поехали вместе.

Марина поднялась по лестнице, сердце билось так, словно ей снова шесть. Она нажала на кнопку звонка.

Дверь открыли не сразу. На пороге стоял очень пожилой мужчина. Она сразу узнала его — по глазам, по линии губ, по чему-то неуловимому и родному. Он смотрел на неё несколько секунд. А потом сказал:

— Доченька. Родная. Здравствуй.

Золушка. Право быть любимой

Когда Золушка была маленькой, у неё была мама. Тёплая, живая, любящая. Мама обнимала просто так. Слушала внимательно. Смотрела так, будто Золушка — самое ценное, что есть в мире.

Рядом с мамой не нужно было стараться. Рядом с мамой не нужно было быть удобной. Не нужно было заслуживать. Можно было быть собой — радоваться, грустить, ошибаться.

Когда Золушке исполнилось одиннадцать лет, мамы не стало. Мир Золушки раскололся. Не только потому, что стало больно. А потому, что внутри закрепилась мысль, которую никто не сказал вслух, но она почувствовалась всей душой: самое важное и любимое может исчезнуть.

Так в её сердце поселилось ощущение, что любовь — вещь временная. Что к ней нельзя привязываться слишком сильно. Что за теплом всегда следует потеря.

Потом в доме появилась мачеха. Холодная, требовательная, критикующая. Она не умела давать тепло и считала, что любовь нужно заслуживать.

И Золушка начала стараться. Не ради радости, а ради выживания. Она училась быть удобной. Молчаливой. Полезной. Она мыла полы, подметала золу и всё ждала: вдруг однажды меня полюбят просто так.

Когда она встретила Принца, ей показалось, что это чудо.

Он был тёплый, внимательный, живой. Он любил её не за старания, а просто так. Целиком. И безо всяких условий.

Но чем ближе он становился, тем сильнее в Золушке поднимался страх. Чем больше любви было рядом, тем сильнее звучал тихий внутренний голос:

— Это ненадолго

— Будь осторожна

— Не привязывайся слишком сильно.

Ей казалось, что она недостаточно хороша. Что скоро её раскритикуют, разочаруются и оставят.

Она начала сомневаться. Молчать. Отдаляться. Иногда, почти разрушать то, что было дорого, словно заранее готовилась потерять, чтобы не было так больно, как в детстве. Потому, что внутри жила прежняя девочка, которая знала только одно: любовь всегда заканчивается.

И в один из таких моментов к ней пришла Крёстная Фея. Фея не спорила и не убеждала. Она просто сказала:

— Ты не боишься любви. Ты боишься того, что она закончится. Потому что однажды она уже закончилась слишком рано.

Золушка заплакала. Не как взрослая женщина, а как та самая девочка, которая утратила мамину любовь и решила, что так будет всегда. И тогда Фея сказала:

— Любовь мамы не исчезла. Она осталась в тебе. И теперь ты можешь продолжать её сама.

Фея научила Золушку простым, но важным вещам: как

останавливаться, когда тяжело, и спрашивать себя: «Что мне сейчас нужно?» вместо: «Что со мной не так?» Она показала, как можно утешать себя словами, которых так не хватало в детстве:

«Я с тобой»

«Ты моя хорошая»

«Ты моё сокровище»

Заботиться о себе не из долга, а из нежности и любви:

— вовремя отдыхать

— выбирать тёплое вместо привычного холодного

— беречь себя, если больно

— говорить «нет», когда слишком много

— разрешать себе радость без ожидания расплаты.

И самое главное, Фея помогла Золушке почувствовать: любовь — это не экзамен. И не награда. Это право.

И теперь Золушка знала: да, любовь может заканчиваться. Но она может и продолжаться — через заботу о себе, через внутреннюю опору, через разрешение себе быть любимой другими. Просто так. Целиком.

Постепенно Золушка перестала доказывать, заслуживать. Перестала ждать боли. Потому что та девочка, которая когда-то так страдала без материнского тепла, наконец получила его. Не извне. Изнутри.

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.