



Домик для
смешных и грустных
чувств

Надежда Мартынова

**Домик для смешных
и грустных чувств**

«Автор»

2026

Мартынова Н.

Домик для смешных и грустных чувств / Н. Мартынова —
«Автор», 2026

Перед вами не просто сборник сказок, а уникальный инструмент личностного роста в формате художественной прозы. Авторские трансформационные сказки помогут проработать такие ограничивающие эмоции, как страх, злость, обида и неуверенность в себе, мешающие принимать решения и менять жизнь так, чтобы она стала воплощением мечты. Каждая история выступает в роли мудрого наставника, который учит гармонично распределять энергию, находить внутренний свет и переключаться с эмоций-ограничителей на эмоции-двигатели — радость, уверенность и любовь. Это приглашение заново познакомиться со своим «внутренним ребенком», вернуть себе легкость восприятия и начать жить в настоящем моменте.

© Мартынова Н., 2026

© Автор, 2026

Надежда Мартынова

Домик для смешных и грустных чувств

Терапевтические сказки.

Вместо тысячи слов у психолога.

Я рекомендую читать сказки вслух и менять имя героя на ваше, если это будет удобно.

Сказка про улитку и разбитое сердце.

Для кого сказка:

Для тех, кому разбили сердце, кто не может отпустить прошлые отношения и постоянно живет в прошлом.

В самой чаще старого сада, где папоротники были размером с деревья, а капли утренней росы казались целыми озерами, жила-была улитка по имени Лира.

Ее домик-спираль был настоящим произведением искусства: перламутровый, переливающийся всеми оттенками лунного света и молодой травы. Но главной гордостью Лире было не жилище: внутри нее билось огромное, нежное сердце — прозрачное, как весенняя вода, и пульсирующее в такт каждому ее медленному шагу.

Лира умела любить так, как никто другой в саду. Когда она ползла по листу подорожника, она оставляла за собой не просто слизистый след, а тончайшую нить своей привязанности. Она любила старый пенек за его мудрые трещины, дождевого червя за его трудолюбие и даже колючий репейник — просто потому, что на нем красиво сидели бабочки.

Но больше всего на свете Лира полюбила Солнечный блик.

Однажды утром, после теплого ночного дождя, сквозь листву пробился луч. Он коснулся капельки воды на лопухе, и та вспыхнула ослепительным золотом. Для Лире это было чудо. Блик танцевал перед ней, согревая ее холодное тело невидимым теплом. Лира замерла. Ей казалось, что она нашла центр вселенной.

Она решила подарить блику свое сердце. Медленно, очень медленно, она подползла ближе. В этот момент внутри нее произошел тихий волшебный сдвиг: ее физическое сердечко сжалось от восторга, а то самое большое, прозрачное сердце потянулось к золотому свету.

- Я буду следовать за тобой вечно, — прошептала она. — Я укурю тебя своим домиком, если пойдет дождь. Я разделю с тобой каждую каплю росы.

Блик ничего не ответил, он лишь ярче вспыхнул на кончике листа. И этого было достаточно. Лира была абсолютно счастлива. Она забыла о времени, забыла о том, что нужно искать еду и прятаться от птиц... Дни напролет она смотрела на своего возлюбленного. Ее собственное маленькое сердечко билось неровно, замирая от счастья, и казалось, что ее сердце раздулось до размеров целого сада, переполненное этой великой любовью.

Но время в саду течет иначе. Солнце поднялось выше, а потом начало клониться к закату. Блик дрогнул, пополз по шершавой коре старой яблони вверх, к небу и исчез.

Наступила ночь.

Лира ждала. Она вытянула свои рожки так далеко, как только могла, всматриваясь во тьму. Она оставила для него самую красивую жемчужинку из запасов своей слизи. Но блик не вернулся. Не пришел он и на следующее утро — солнце осветило другую сторону сада.

Внутри Лир похолодало. Сначала замерзло ее физическое тельце от ночной прохлады. А затем пришла настоящая боль. Огромное, прозрачное сердце, которое она подарила, вдруг стало тяжелым, как свинец. Оно натянулось тонкой струной между ней и тем местом на листе, где жил свет. Струна зазвенела от невыносимой пустоты и со звоном оборвалась. Сердце рухнуло вниз. Оно не разбилось вдребезги, как стеклянная игрушка, оно раскололось на тысячи тяжелых, острых осколков прямо у нее внутри и каждый вдох давался с трудом, словно эти осколки царапали ее душу. Мир потерял краски, став серым и плоским.

«Меня бросили, — поняла Лира. — Потому что я слишком медленная. Потому что мой домик некрасивый. Потому что я — просто липкая улитка, недостойная света». От жалости к себе она спряталась в самую глубокую щель под камнем и перестала выделять слизь. Ей хотелось стать сухой и твердой, как сама земля, чтобы больше никогда ничего не чувствовать. Слезы, которые могли бы смыть боль, просто не могли пролиться из-под тяжелого панциря.

Шли дни. Пролились новые дожди. Старый пенёк покрылся мхом, а Лира все сидела в темноте, слушая оглушительную тишину там, где раньше звучал звон ее разбитого сердца.

Однажды ночью пошел ливень. Вода ручьями потекла по земле и стала затекать в убежище Лир. Было сыро и холодно. Инстинкт оказался сильнее горя. Лира медленно, превозмогая тяжесть в груди, высунула дрожащие рожки наружу. Капля дождя упала на ее мордачку.

И эта капля показалась ей соленой.

Улитки не плачут человеческими слезами, но горе Лир было таким огромным, что природа сделала исключение. Из-под ее рогатой короны выкатилась одна-единственная, крошечная слеза. Она смешалась с дождевой водой и стекла на землю.

Туда, куда упала эта слеза, упал луч молодого месяца. И в грязной луже отразились звезды.

Лира посмотрела на воду. Там, в отражении, среди миллионов далеких искр, мерцал точно такой же теплый, золотой огонек. Тот самый Блик. Только теперь их было много. Они никуда не улетели. Они всегда были здесь — в каждой росинке, в каждом отблеске на мокром камне, в глазах других обитателей сада. Просто они переезжали с места на место, такие уж они непоседы. Это была их природа — дарить тепло, но не принадлежать никому.

Тут Лира почувствовала нечто странное. Осколки ее разбитого сердца внутри начали шевелиться. Но они не ранили ее. Подпитанные соленой слезой и светом луны, они стали мягкими. Они плавились, превращаясь в густую, целебную росу. Эта роса заполнила пустоту

внутри спирального домика. Физически Лира снова ощутила легкость, а на месте огромного разбитого прозрачного сосуда родилось новое чувство — глубокое, спокойное и теплое. Оно уже не рвалось наружу, чтобы обнять весь мир, оно бережно грело саму Лиру изнутри.

Она поняла важную вещь. Любовь — это не клетка, в которую нужно запереть того, кого ты обожаешь. Любовь — это способность видеть красоту, даже когда источник света уходит за горизонт. Любить — значит желать тому, кто дарит тебе радость, свободы. Даже если эта свобода причиняет тебе боль.

Лира выползла из-под камня. Она была все той же медленной улиткой. Но теперь она знала секрет. Она поползла к старому пню. Вместо отчаянной нити любви она оставила за собой дорожку мудрости. Она погладила усиками спящего червя, пожелав ему доброй ночи. Она не гналась за бликами, но научилась находить их повсюду — в улыбке гусеницы, в аромате ночной фиалки и даже в собственном дыхании.

А однажды, много позже, она встретила другого путешественника — задумчивого светлячка, который боялся летать высоко. Светлячок рассказал, что боится погаснуть на ветру, и Лира предложила ему свой крепкий домик как временное укрытие от бури. И пока он отдыхал, сидя на ее раковине, Лира впервые за долгое время почувствовала не испепеляющую страсть, а ровное, тихое счастье двух существ, которым просто хорошо вместе здесь и сейчас.

Терапевтический разбор сказки (для понимания механизмов воздействия):

Признание боли: сказка учит тому, что разбитое сердце — это реальная, физическая и душевная боль, которая имеет право на существование. Желание спрятаться и «засохнуть» — нормальная защитная реакция психики на потерю.

Природа «блика»: часто мы влюбляемся не в реального человека, а в наш собственный восторг, в проекцию или в чей-то яркий, но переменчивый темперамент. Попытка удержать мимолетное явление (как солнечный зайчик) неизбежно ведет к разочарованию. Мы не можем контролировать природу других людей.

Ценность слез: выплакать свое горе — не признак слабости, а способ очищения. Слеза Леры стала мостом между ее болью и красотой мира, позволив эмоциям выйти наружу.

Трансформация вместо разрушения: разбитое сердце не исчезает навсегда. Его осколки, соприкоснувшись с принятием (слезой), становятся основой для чего-то нового — для мудрости, эмпатии и умения ценить себя. Внутренний сосуд перестает быть дырявым и вновь наполняется смыслом.

Смена фокуса: Счастье не снаружи (в недоступном идеале), а внутри. Как только улитка перестала искать свет вовне и наполнила им себя, она смогла строить здоровые отношения, основанные на взаимном уважении границ, а не на поглощении.

Возв

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.