

18+ ЭЛИ И ДИВНЫЙ САД ЧУВСТВ

СКАЗКОТЕРАПИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ. КНИГА 3



ЕЛЕНА МАЛЯР

Елена Маляр
Эли и Дивный Сад
Чувств. Сказкотерапия
для взрослых. Книга 3

<https://litres.ru/74218208>

ISBN 9785007034210

Аннотация

Эта книга — завершающая ступень возвращения к себе и путеводитель по Высшей Алхимии чувств. Порядок в замке эмоций — лишь скелет психики. Сама жизнь и её сочность расцветают за его воротами — в Дивном Саду чувств. Вы узнаете, как на стыке базовых реакций рождаются ваше несокрушимое Достоинство, Доверие и Принятие. Каждая глава — шаг по аллеям Сада, снабженный Посланием Проводника и ключами «Тайной комнаты». Пора взять инструменты садовника и позволить Дереву Любви расцвести.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1: Выход за врата замка. засохший сад	7
Тайная комната: Практика «Выход за врата»	12
Глава 2: Мост доверия (синтез: страх + интерес)	14
Тайная комната: Практика «Мост доверия»	20
Глава 3: Рождение достоинства (синтез: гнев + отвращение)	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Эли и Дивный Сад Чувств Сказкотерапия для взрослых. Книга 3

Елена Маляр

Иллюстратор Елена Маляр

© Елена Маляр, 2026

© Елена Маляр, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-3421-0 (т. 3)

ISBN 978-5-0070-3420-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогой читатель!

Ты навел безупречный порядок в своём внутреннем Королевстве. Ты научился распознавать Страх, легализовал Гнев, очистил Печаль и рассадил базовые эмоции на их законные, сильные троны. Но почему, оглядывая этот идеальный ментальный замок, ты всё ещё чувствуешь тонкую, щемящую тоску? Почему белые мраморные колонны защищают от бурь, но не умеют согревать?

Потому что порядок внутри стен — это лишь прочный скелет твоей психики. Но сама жизнь, её сочность и глубина происходят за пределами Тронного Зала — там, где раскинулся твой Дивный Сад чувств.

Эта книга — третья, завершающая ступень твоего возвращения к себе. Если первые две части учили тебя понимать свои эмоции поодиночке, то эта книга посвящена Высшей Алхимии — плетению живых связей. Чувства — это сложные, многослойные узоры, рождающиеся на стыке базовых реакций.

Когда Гнев объединяется с Отвращением, рождается твое несокрушимое Достоинство. Когда Страх пожимает руку Интересу, рождается великое Доверие к миру. А когда бережные слезы Печали омывают Источник Радости, над твоей душевной глубиной загорается Радуга Принятия.

Ты держишь в руках не просто завершение трилогии сказочных миров. Это интерактивный путеводитель по оживлению твоих чувств. Каждая глава здесь — это шаг по заброшенным аллеям Сада, снабжённый Посланием Проводника и практическими ключами «Тайной комнаты».

Ты научишься справляться с эмоциональным выгоранием, разрушать застарелые застенки Обид, прощать ментальные долги прошлому и открыто просить о помощи, активируя великую силу взаимопомощи.

Пришло время выйти за ворота каменного замка. Пора взять в руки инструменты садовника, соединить то, что было разорвано, и позволить Великому Дереву Любви расцвести в вашем сердце необыкновенным, золотым светом.

Глава 1: Выход за ворота замка. засохший сад



Тяжелые створки высоких дверей Тронного Зала закры-

лись за спиной Эли с глухим, монолитным стуком. Великая Рокировка была завершена. Внутри замка теперь царил идеальный, стерильный порядок: Руфус спокойно держал границы, Мира струилась чистым потоком, Вайс бережно листал свитки опыта. Но Эли чувствовала, что этот безупречный порядок похож на застывший музей. Белые колонны защищали, но они не умели обнимать.

Эли повернулась спиной к замку и посмотрела вперед. Прямо перед ней высилась огромная, старинная мраморная Арка, оплетенная сухими, безжизненными плетями дикого винограда. Это были ворота, ведущие во внешний мир Королевства.

Девочка вспомнила про свою искру, и её серебряная прядь в волосах пульсировала ровным, мягким светом, когда она сделала первый шаг под своды арки. Под её ногами вместо гладкого мрамора захрустела иссохшая, растрескавшаяся земля. Воздух здесь был совсем другим — он был неподвижным, сизым от легкого тумана и пронзительно одиноким.

Сад, открывшийся её взору, казался бесконечным кладбищем несбывшихся надежд. Некогда прекрасные аллеи были завалены серыми камнями и сухими ветвями. Вдоль дорожек стояли пустые фонтаны, на дне которых потрескалась глина. Не было слышно ни пения птиц, ни шелеста листьев. Всё Королевство Чувств застыло в немом ожидании, словно уставший Атлант, который наконец-то сбросил небо, но те-

перь не знает, как просто дышать.

Эли медленно шла по главной тропе. Её Ник робко приподнял голову внутри неё, пытаясь рассмотреть скрытые в тумане очертания локаций. Вдали угадывались контуры разрушенной Обсерватории, Хрустальной Оранжереи и старых мостов, которые когда-то соединяли эти земли.

— Зачем мы здесь, Эли? — тихий, шелестящий голос Блэнк раздался прямо за её плечом. Он больше не прятался под бумажным пакетом, но его серебристые одежды казались слишком тонкими для этого холодного тумана. — Здесь так пусто. Мне кажется, если мир увидит эту засуху, он снова назовет нас «неправильными».

— Нет, Блэнк, — Эли остановилась и повернулась к нему. — Замок — это лишь наш скелет, наша защита. Но жизнь происходит здесь. Этот Сад высох не потому, что он плохой. А потому, что мы слишком долго прятали свои эмоции поодиночке в подвалах. Гнев не общался с Печалью, а Страх не подпускал к себе Интерес. Они перестали ткать Чувства. Они разрушили связи.

Она опустила на корточки и коснулась ладонью сухой почвы. Земля была холодной и безжизненной, как цемент.

Эли вспомнила тех далеких странников из земного мира, чьи уставшие души она так часто отогревала в своей земной Мастерской. Это были сильные, успешные женщины и мужчины, которые выстроили безупречные, идеальные «замки» в своей реальности: защищенные карьеры, строгие графики,

нерушимую материальную стабильность.

Они создали крепости, которые защищали их от любых внешних бурь. Но внутри этих каменных стен, в самом потайном уголке их сердец, шумел точно такой же безмолвный, мертвый и сухой сад. Они часто приходили к ней, опускали свои усталые плечи и тихо шептали: «Мы всё делаем правильно, Эли, но мы больше ничего не чувствуем. Внутри нас — пустота»

В этот момент из-за её спины вышел Руфус. Его золотое кузнечное пламя мягко подсветило серые стволы деревьев.

— Земля ждет Алхимии, — прогудел он, глядя на туманный горизонт. — Одной защиты мало. Нужен огонь, который согреет эти корни.

Мира подошла слева, и у её ног земля слегка потемнела от влаги.

— И нужна вода, которая смое эту вековую пыль обид.

Эли встала во весь рост. Она поняла, что её главная задача как Проводника — выйти из роли судьи. Ей больше не нужно было наводить порядок. Ей нужно было стать садовником. Она вспомнила о Юноше и одиннадцать искр прошлых миров Миядзаки отозвались мягким, вибрирующим эхом.

В самом центре Сада, скрытое за пеленой тумана, стояло Оно. Дерево Любви. Оно не было огромным, как многовековые дубы, но его очертания заставили сердце Эли забиться в лихорадочном, сладком ритме. Его ветви были сухими, но сквозь серую кору едва заметно, на самой грани видимости,

пробивалось таинственное, золотое мерцание. Оно было живым. Оно ждало.

— Мы вернем сюда жизнь, — твердо сказала Эли, и её голос разорвал сизый туман. — Мы построим новые мосты. Мы научимся плести связи.

Она сделала глубокий, осознанный вдох, впитывая прохладу этого заброшенного мира. Первый шаг за ворота замка был сделан. Контроль остался позади. Впереди была Алхимия Чувств.

ПОСЛАНИЕ ПРОВОДНИКА

«Когда идеальный порядок внутренних стен превращается в духовную тюрьму, единственный путь к спасению — это шаг в уязвимость заброшенного Сада. Не бойтесь своей внутренней засухи. Растрескавшаяся почва — это не конец жизни, это место, куда упадут первые капли ваших настоящих чувств».

Тайная комната: Практика

«Выход за ворота»

Техника перехода от ментального контроля к чувствуванию тела

Цель практики: когда ты застряла в голове, бесконечно анализируешь проблемы, планируешь и контролируешь, но чувствуешь эмоциональное онемение, сухость и выгорание (состояние «Каменного замка»).

Этапы практики:

1 Остановка Стражников (Руфус на паузе): Сядь удобно, закрой глаза. Сделай глубокий вдох через нос и долгий, со звуком выдох через рот. Скажи своей голове: *«Прямо сейчас всё сделано правильно. Мне больше не нужно ничего контролировать и защищать. Я в безопасности»*.

2 Вынос в натуру (Телесный радар): Перенеси всё своё внимание из мыслей в тело. Просканируй его сверху вниз. Где в теле чувствуется сухость или тяжесть? Плечи? Грудь? Горло? Представь этот зажим как сухую, потрескавшуюся землю, которая долго ждала тепла.

3 Воздушный Поток: Представь, что с каждым вдохом в эту сухую зону твоего тела проникает мягкий, теплый воз-

дух, пахнувший лесом после дождя. На выдохе мысленно отпусти напряжение, позволяя этой «земле» внутри тебя размягчиться.

4 Результат: Ты возвращаешь себе способность ощущать, а не просто «думать». Твой замок открывает ворота для живых чувств.

Глава 2: Мост доверия (синтез: страх + интерес)



Сизый туман, окутывавший заброшенные аллеи Дивного

Сада, становился гуще по мере того, как Эли продвигалась вглубь первой локации. Под её ногами шуршала сухая, рас-трескавшаяся трава. Вскоре тропа уперлась в глубокий, тем-ный обрыв, над которым клубились серые облака. На той стороне ущелья, едва заметная в тумане, высилась старин-ная, полуразрушенная Башня — Небесная Обсерватория. Её огромный телескоп был уныло опущен вниз, а хрустальный купол покрылся слоем вековой пыли.

Но самым печальным был мост, ведущий к этой Обсер-ватории. Точнее, то, что от него осталось. Некогда изящные перила из белого камня обрушились, а деревянный настил прогнил и превратился в труху. Огромная пропасть разде-ляла Эли и локацию, где когда-то рождались самые смелые мечты Королевства.

Вдруг из-за кустов раздался drobный, испуганный стук. Это был Виспер. Маленький Страх сжался в крошечный серый комок прямо у основания разрушенного моста. Его огромные глаза-линзы лихорадочно вращались, а уши-лока-торы испуганно прижимались к голове. Вокруг него земля стремительно покрывалась холодным, тяжелым цементом, намертво приковывая его к месту.

— Назад! Эли, назад! — заверещал Виспер, его голосок дрожал от экзистенциального ужаса. — Там бездна! Мост разрушен! Если мы сделаем шаг, мы упадем в пустоту. Бетон — это безопасность. Если мы застынем здесь и покроемся каменной коркой, нас никто не тронет. Нам нельзя туда!

В ту же секунду из тумана, совершая немислимые кульбиты, вылетел Ник. Интерес в своей не ресурсной ипостаси выглядел изможденным и суетливым. Его прозрачные крылья стрекозы бешено хлопали, он хватался то за обломок перила, то за сухую ветку, то пытался заглянуть в пропасть. За ним тянулся хаотичный шлейф из недописанных чертежей и брошенных инструментов.

— А что там внизу?! А как глубоко?! А если прыгнуть?! — лихорадочно бормотал Ник, его глаза горели голодным, дофаминовым блеском. — Давай построим крылья из сухой травы! Или прыгнем в туман наугад! Неважно куда, лишь бы не стоять на месте! Скука убивает меня, Эли! Быстрее, быстрее!

Эли смотрела на эту картину, и её сердце сжималось от узнавания. Она слишком часто видела этот невидимый внутренний раскол у странников, приходивших в её земную Мастерскую. На перепутье своей земной жизни человек застревал в точно такой же жестокой ловушке: одна его часть — парализованный Страх — умоляла навсегда зацементировать себя в привычном, пусть и давно мертвом болоте, лишь бы не стало хуже.

А вторая часть — суетливый, изможденный Интерес — требовала лихорадочно бежать куда угодно, менять дела, города и окружение, пытаясь спастись от невыносимой серости будней. Но в этой панической погоне человек лишь растрачивал всю свою жизненную энергию впустую, так и не дово-

для ни одно начинание до конца.

— Стоп! — твердо сказала Эли. Серебряная прядь в её волосах вспыхнула ровным, мягким светом. — Ник, перестань метаться, твоя суета не строит мосты. Виспер, замри, но не от страха, а для того, чтобы услышать меня.

Она подошла к зацементированному Висперу и бережно опустилась перед ним на колени.

— Маленький мой, — тихо произнесла Эли, касаясь теплой ладонью его холодной серой спинки. — Твой страх — это не дефект. Ты видишь обрыв, и это правда. Ты защищаешь нас от падения. Но посмотри: твой цемент запер тебя в одиночестве. Без Ника ты никогда не узнаешь, что звезды в Обсерватории всё еще ждут нас.

Затем она повернулась к Нику, который замер на обломке скалы, тяжело дыша.

— А ты, Крылатый, без зоркости Виспера просто разобьешься о скалы в этом тумане. Вам нужно пожать друг другу руки. Ваша Алхимия — это Доверие.

Эли соединила ладони двух героев. И в этот момент произошло чудо. Золотое пламя Ника и алмазный блеск глаз Виспера вошли в резонанс. Цемент, сковывавший Страх, начал плавиться, превращаясь в прочную, гибкую светящуюся нить. Ник перестал лихорадочно хлопать крыльями, его взгляд сфокусировался.

Виспер больше не дрожал. Он выпрямился, его уши-локаторы четко развернулись в сторону бездны, сканируя по-

рывы ветра. Он приставил к глазам свою подзорную трубу.

— Ветер стихает, — уверенно произнес Виспер, его голос стал голосом Мудрого Навигатора. — Натяжение нити идеальное. Шагать можно вот сюда, здесь опора крепкая.

Ник с полуслова подхватил его команду. С компасом в руках он стал Крылатым Первооткрывателем. Он начал плести из светящихся нитей страха и энергии интереса невероятный, висячий Мост Доверия. Каждая нить была соткана из осторожности Виспера и смелости Ника.

Мост получился гибким, дышащим, но абсолютно надежным. Он не был жестким, как каменный замок, он качался в такт ветру, но сломать его было невозможно.

Эли первой ступила на этот мост. Виспер сидел на плече Руфуса, указывая безопасные точки, а Ник летел впереди, освещая путь.

Когда они достигли противоположной стороны, хрустальный купол Небесной Обсерватории внезапно очистился от вековой пыли. Огромный телескоп медленно повернулся к небу, и сквозь туман пробился первый, чистый луч звездного света, упавший прямо к подножию Дерева Любви в центре Сада. Земля вокруг корней дерева сделала свой первый, едва заметный глоток.

ПОСЛАНИЕ ПРОВОДНИКА:

«Доверие — это не отсутствие страха и не слепой риск. Доверие — это священный союз вашей осторожности и ва-

шего любопытства. Только когда Страх становится вашим Навигатором, а Интерес — вашим Двигателем, вы обретаете смелость шагнуть на гибкий мост над бездной неизвестности».

Тайная комната:

Практика «Мост доверия»

Техника преодоления паралича перед принятием решений

Цель практики: Когда предстоит сделать важный шаг (смена работы, продажа участка, новые отношения), но ты застреваешь в ступоре катастрофизации («а вдруг всё рухнет») или в лихорадочной суете («надо делать хоть что-то»).

Этапы практики:

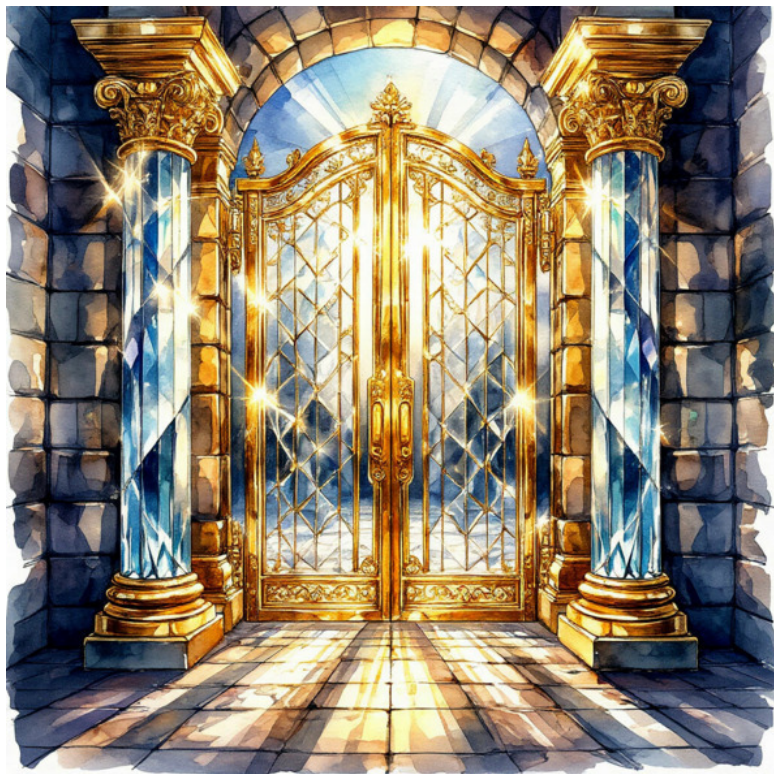
1 Инвентаризация Виспера (Легализация рисков): Возьми лист бумаги и честно выпиши 3 самых страшных сценария своего шага. Посмотри на них уважительно. Скажи своему Страху: *«Спасибо, что предупреждаешь меня. Я вижу эти обрывы. Ты помогаешь мне быть готовым»*. Это переводит Страх в ресурс Навигатора.

2 Включение Ника (Поиск Новизны): А теперь рядом с каждым страхом напиши вопрос, начинающийся со слов: «А что, если?..» (Например: *«А что, если на Петроградке меня ждет квартира моей мечты?»*, *«А что, если этот шаг открывает во мне новые силы?»*). Позволь своему интересу нащупать азарт.

3 Шаг на гибкий настил: Закрой глаза. Представь свой

шаг не как падение, а как проход по гибкому, красивому мосту. Он качается, в жизни нет 100% гарантий, но у тебя есть и зоркие глаза, и сильные крылья. Сделай глубокий вдох и мысленно сделай этот шаг.

Глава 3: Рождение достоинства (синтез: гнев + отвращение)



Оставив позади сияющий купол Обсерватории, Эли и её

Проводники двинулись дальше по растрескавшейся тропе Дивного Сада. Сизый туман постепенно сменялся тяжелым, удушливым маревом. Воздух здесь пах гарью и чем-то застоявшимся, липким.

Вскоре аллея привела их к огромной, некогда величественной каменной площади, в центре которой высились Хрустальные Ворота. Они должны были защищать подступы к Дереву Любви, но сейчас представляли собой жалкое зрелище.

Прозрачные плиты ворот были покрыты склизкой черной тиной. Сквозь щели в камнях прорастали уродливые, колючие сорняки-паразиты, которые буквально пили соки из земли. Но самое страшное — ворота были сорваны с петель. Они лежали на земле, и любой бродячий хаос, любой токсичный туман мог беспрепятственно проникать в самое сердце Сада.

Прямо посреди этого разорения, прислонившись к разбитой хрустальной колонне, сидел Гран. Отвращение в своей нересурсной ипостаси выглядел бледным и измученным. Его изысканный полынный камзол был испачкан липкой жижей сорняков. Гран судорожно прижимал к лицу грязный платок, его плечи подрагивали от беззвучных рвотных позывов.

— Это невыносимо... — безглаголиво шептал Гран, не открывая глаз. — Здесь всё отравлено. Эти сорняки, этот приторный, гнилостный запах чужих манипуляций... Я чувствую, как этот яд проникает в меня. Мне мерзко, мне тошно от этого мира и от самого себя. Но у меня нет сил даже

встать и очистить этот проход. Я просто задыхаюсь в этой токсичной вежливости...

В ту же секунду из-за его спины вырвался багровый, слепой вихрь. Это был Руфус в своем разрушительном состоянии. Гнев, скованный вековыми запретами «быть хорошим», полыхал ядовитым, обжигающим пламенем. Его глаза были закрыты обгоревшей повязкой, он лихорадочно махал огромными раскаленными кулаками, круша остатки хрустальных перил.

— Я всё сожгу! — ревел Руфус, и под его ногами трескался камень. — Мне больно! Меня никто не слышит! Раз они растоптали наши ворота, я превращу эту площадь в пепелище! Я уничтожу этот Сад, чтобы больше никто не смог причинить нам боль!

Эли сделала глубокий вдох. Перед ней разворачивалась классическая драма выгорания и предательства себя, которую ей так часто приходилось распутывать в судьбах земных странников. Когда человек долгое время безмолвно «глочет» обиды, терпит чужую несправедливость, безропотно сносит посягательства на свои границы и прощает чужие манипуляции, его Гран начинает отравлять организм изнутри удушливой психосоматикой и тошнотой. А запертый, лишенный голоса Руфус рано или поздно срывается вслепую, разрушительную ярость, сокрушая отношения с близкими или сжигая дотла собственное здоровье

— Хватит! — голос Эли прозвучал как удар серебряного

гонга. Она шагнула в самое марево. — Руфус, прекрати жечь себя, открой глаза и посмотри на свою силу!

Она подошла к багровеющему гиганту и смело положила руку на его раскаленное плечо. Серебряная искра пробежала по его коже, и ядовитое пламя с шипением утихло, превратившись в ровное, глубокое золото.

— Руфус, ты ослеп, потому что бьешь воздух, — тихо, но твердо сказала Эли. — Твой огонь нужен не для того, чтобы сжечь Сад. Твой огонь — это инструмент кузнеца. Посмотри на Грана. Он погибает от яда, потому что у него нет твоего меча, чтобы отсечь эти сорняки.

Затем она повернулась к бледному эстету:

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.