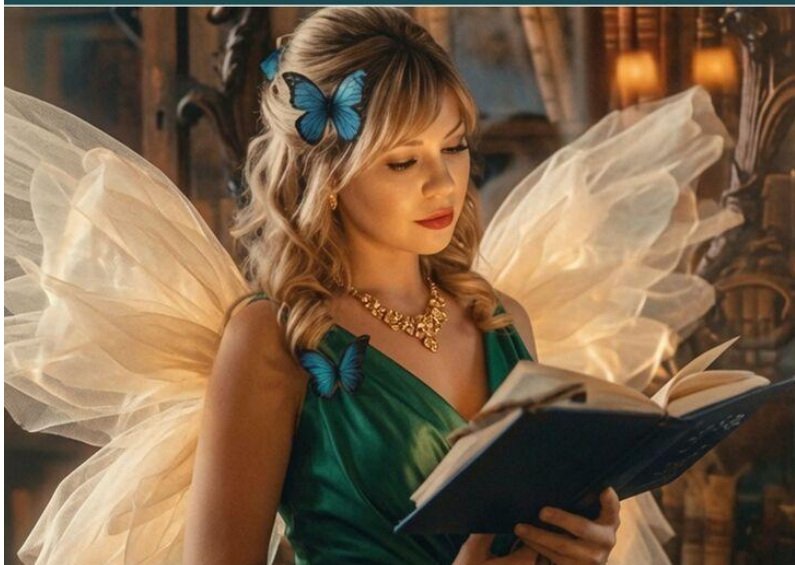


12+ Лана Игнатьева

Психотерапевтические сказки

Вторая часть



Лана Игнатьева

Психотерапевтические сказки. Вторая часть

<https://litres.ru/74374578>

ISBN 9785007101639

Аннотация

«Арт-терапия и метафора: мифы, сказки и практики для помогающих профессий»

В сборнике мифы и сказки становятся языком современных переживаний: герои — Икар, Персей, Геракл, Пенелопа — учатся не только подвигам, но и простым человеческим умениям: не бояться нового, слышать себя, отдыхать, действовать в неопределённости. Рядом с ними — современные персонажи (например, Лера, которая решается сменить работу): они сталкиваются с вызовами.

Содержание

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ 2	5
Часть 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Психотерапевтические сказки Вторая часть

Лана Игнатьева

© Лана Игнатьева, 2026

ISBN 978-5-0071-0163-9 (т. 2)

ISBN 978-5-0071-0164-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ 2

«Арт-терапия и метафора: мифы, сказки и практики для помогающих профессий»

В сборнике мифы и сказки становятся языком современных переживаний: герои — Икар, Персей, Геракл, Пенелопа — учатся не только подвигам, но и простым человеческим умениям: не бояться нового, слышать себя, отдыхать, действовать в неопределённости. Рядом с ними — современные персонажи (например, Лера, которая решается сменить работу): они сталкиваются с вызовами, знакомыми каждому, — выйти из зоны комфорта, попросить о помощи, выстроить границы.

Практические блоки превращают чтение в эксперимент над привычными реакциями. В сборник вошли 10 упражнений на стыке арт-терапии, нарративной практики и метафорического мышления: «огонь в ладонях», «один стежок», «память как свет», «телесная карта усталости», «мини-сказка на 90 секунд» и др. Каждое оформлено как мини-модуль с целью, инструкцией, критериями оценки, примерами ответов и подсказками для преподавателя — их можно сразу

встраивать в занятия (15—40 минут).

Для кого

Студенты психологии и педагогики — осваивают эмпатию, работу с метафорой, профессиональные границы и ресурсные техники.

Преподаватели — получают готовые модули с критериями оценки для быстрой обратной связи.

Слушатели переподготовки и практикующие специалисты — используют сборник как рабочую тетрадь или набор готовых техник.

Зачем

Дать безопасный способ освоить сложные темы: метафоры снижают тревожность и позволяют «прожить» технику до работы с реальными клиентами.

Обеспечить измеримый результат: чёткие критерии и примеры помогают объективно оценивать работу и понимать, что считается хорошим решением.

Сократить разрыв теории и практики: упражнения дают видимый продукт (текст, список, мини-диалог) и не требуют специального оборудования.

Сформировать бережный подход: сборник учит не обесценивать переживания, избегать морализации, давать ресурс и учитывать особенности аудитории.

Объединить телесное и когнитивное: в техниках сочетаются образы, письмо, речь и внимание к телесным маркерам

стресса.

Часть 1

Как Орфей учился не терять голос в шуме

После того как Персей ушёл своей дорогой, а Геракл впервые позволил себе просто посидеть у костра и посмотреть на звёзды, команда «Арго» снова двинулась вперёд. Море стало спокойнее, но тишина на палубе была иной — в ней слышалось не напряжение, а осторожное привыкание к тому, что каждый имеет право на усталость, на страх, на свой путь.

Только Орфей всё чаще замолкал посреди песни. Его лира по-прежнему звенела чисто, но голос будто терялся в воздухе, растворялся, не долетая до дальних вёсел. Однажды Тифий, который всегда чутко ловил ритм, подошёл к нему и тихо спросил:

— Ты поёшь, а я не слышу. Не ушами — сердцем. Что с тобой?

Орфей опустил голову, пальцы скользнули по струнам, но он не ударил по ним, а просто провёл, как гладят что-то дорогое и хрупкое.

— Я боюсь, что мой голос больше никому не нужен. Что

мы так далеко ушли от дома, что даже песня не сможет нас туда вернуть. И ещё... я боюсь, что если я запою слишком громко, то заглушу чужие голоса. А ведь у каждого из них — своя мелодия. У Геракла — тяжёлый шаг, у Кастора и Полидевка — шёпот, которым они держатся друг за друга, у тебя — ритм, который держит корабль. А я вдруг чувствую себя лишним звуком.

Тифий не стал говорить «ты нужен» или «не думай так». Вместо этого он сел рядом и сказал:

— Знаешь, в море есть места, где звук не летит, а тонет. Там скалы встают стеной, и даже крик разбивается о них, как волна. Но это не значит, что кричать бесполезно. Это значит, что нужно искать другой способ быть услышанным.

Орфей горько улыбнулся:

— А если я не найду его? Если мой дар — только в том, чтобы петь, а петь здесь негде?

В этот момент к ним подошёл Ясон. Он не сел, а встал так, чтобы видеть обоих, и сказал спокойно, без пафоса:

— Твой дар не в том, чтобы перекрывать шум. Твой дар — в том, чтобы находить в нём музыку. Даже в скрипе вёсел,

в плеске воды, в тяжёлом дыхании Геракла есть ритм. И если ты его услышишь и подхватишь — это и будет твоя песня. Не громкая. Но настоящая.

Орфей задумался. Слова Ясона не прогнали страх, но сделали его меньше, будто отодвинули в сторону, чтобы можно было посмотреть мимо него.

На следующий день, когда «Арго» вошёл в узкий пролив между высокими серыми скалами, ветер стих, и наступила странная тишина — та, что бывает перед бурей. Вода стала тяжёлой, почти стеклянной, и в ней отражались не облака, а собственные лица аргонавтов, искажённые тревогой.

Кастор и Полидевк переглянулись, их пальцы сплелись на рукояти одного весла. Геракл стиснул кулаки, но не рванулся вперёд, а замер, прислушиваясь к тому, как напряжены мышцы, как стучит сердце. Тифий смотрел вперёд, не моргая, будто хотел силой воли раздвинуть скалы.

И тут Орфей встал. Не на возвышении, не как певец, а просто среди них, плечом к плечу. Он не поднял лиру. Вместо этого он закрыл глаза и начал не петь, а слушать.

Сначала он слышал, как скрипит дерево под руками гребцов. Потом — как дышит море, медленно и глубоко, буд-

то огромный зверь. Потом — шёпот Кастора: «Держи ритм», и тихий ответ Полидевка: «Я держу». Потом — тяжёлое, ровное дыхание Геракла, которое становилось опорой для всех.

Орфей открыл глаза, поднял лиру и ударил по струнам — не громко, а так, чтобы звук лёг поверх этих голосов, как тонкая нить поверх грубых канатов. И начал петь не о подвигах и не о славе, а о том, что было прямо сейчас: о вёслах, о воде, о руках, которые не отпускают друг друга, о страхе, который не прячут, а несут вместе.

Его голос не перекрывал шум — он становился его частью. И чем дольше он пел, тем ровнее становились гребки, тем увереннее звучали команды Тифия, тем спокойнее смотрели вперёд Кастор и Полидевк. Даже скалы, казалось, перестали быть врагами: они стали просто стенами, между которыми нужно пройти, и песня Орфея была тем самым канатом, за который все держались.

Когда «Арго» выскользнул из пролива и снова оказался в открытом море, Орфей опустил лиру. Его пальцы дрожали, но в груди было не пустота, а тепло — такое, какое бывает, когда делаешь что-то по-настоящему своё.

Ясон подошёл к нему и положил руку на плечо:

— Ты не вернул нам дом. Но ты помог нам остаться собой по дороге к нему. А это даже важнее.

Орфей кивнул. Он наконец понял: его сила не в том, чтобы заглушить мир, а в том, чтобы слышать в нём тех, кто рядом. И дать им слышать себя.

Психотерапевтический смысл

Эта история — про страх потерять свой голос в шуме чужих ожиданий, требований и тревог. В психотерапии часто встречается ощущение: «Если я буду говорить тише, меня не заметят. Если громче — меня не услышат». Но настоящая коммуникация — это не про громкость, а про настройку: умение слышать не только себя, но и тех, кто рядом, и находить тот тон, который соединяет, а не разделяет.

Иногда мы думаем, что должны «перекричать» свою неуверенность, свои сомнения, мнение окружающих. Но исцеление начинается с другого: с признания, что голос может быть тихим, и это нормально. Важно не то, насколько громко мы говорим, а то, насколько искренне и насколько мы готовы слушать в ответ.

Выгорание голоса — это не только про усталость говорить. Это про потерю ощущения, что тебя слышат. И восстановление начинается не с новых громких слов, а с возвраще-

ния чувствительности: к себе, к другим, к тому, какой тон сейчас уместен.

Упражнение к сказке: «Три тона моего голоса»

Выбери одну ситуацию, которая сейчас вызывает тревогу или напряжение (разговор с близким, выступление, написание важного письма). Представь, что у твоего голоса есть три тона:

Громкий — когда хочется перекрыть страх или доказать свою правоту.

Тихий — когда боишься быть отвергнутым и стараешься не мешать.

Ровный — когда говоришь не для того, чтобы победить или спрятаться, а чтобы быть услышанным.

Попробуй проговорить одну и ту же фразу в каждом из трёх тонов и отметь, в каком из них тебе комфортнее, а в каком — сильнее всего ощущается напряжение.

Затем выбери ровный тон и скажи эту фразу ещё раз, добавив одну фразу-опору: «Я говорю это, потому что для меня это важно. Я не хочу никого обидеть, но мне нужно, чтобы меня услышали».

В конце запиши одну фразу: «Сегодня я нашёл свой тон. Он не самый громкий, но самый настоящий».

Это упражнение помогает вернуть ощущение, что твой голос имеет право звучать — не как крик и не как шёпот, а как часть общего разговора, где важны все голоса.

Как Икар учился не терять крылья в непогоду

После того как Икар научился доверять своему внутреннему компасу и выбрал дорогу вдоль моря, дни пошли один за другим — спокойные, солнечные, наполненные шорохом волн и скрипом деревянных планок, когда они с Дедалом чинили крылья. Икар всё чаще поднимался в воздух, уже не так низко, как в первый раз, но и не рвался к солнцу: он будто пробовал небо на вкус — то кружил над бухтой, то скользил вдоль скал, прислушиваясь, как ветер поёт в перьях.

Но однажды утро выдалось другим. Небо, ещё вчера синее и чистое, посерело, как остывший пепел. Ветер не шептал — он кричал, дёргая за края плащей и швыряя в лицо первые холодные капли.

Дедал затянул последнюю верёвку на крыле и посмотрел на сына:

— Сегодня не стоит подниматься. Ветер злой, он не будет держать.

Икар сжал кулаки. Ему хотелось возразить: «Я уже умею

летать! Я не тот мальчик, что зажимурился от высоты!» Но он сдержался. Вместо этого он спросил тихо, почти шёпотом: — А если... если я всё-таки попробую? Не высоко. Просто чтобы не забыть, как это — держать воздух.

Дедал покачал головой, но не строго, а с той особой усталостью, которая приходит, когда боишься не за себя, а за того, кто тебе дорог.

— Страх — это не трусость, Икар. Это голос, который говорит: «Осторожно, тут опасно». Сегодня он говорит правду. Но я понимаю: страшнее всего не буря. Страшнее — поверить, что ты больше не сможешь летать, если один раз не взлетишь.

Икар кивнул. Он и сам это чувствовал: если сегодня он останется на земле, страх начнёт расти, как плесень в тёмном углу, — тихий, липкий, убеждающий, что крылья теперь ни к чему.

— Тогда давай сделаем так, — предложил Дедал. — Ты не будешь летать. Ты будешь учиться слышать бурю.

Они вышли к самому краю утёса. Ветер ударил в грудь, пытаясь отшвырнуть назад, но Икар устоял. Дедал встал рядом, плечом к плечу, чтобы даже ветер не смог их разъединить.

— Смотри не на небо, — сказал Дедал, — а на крылья. На перья. Видишь, как они гнутся, но не ломаются? Видишь, как шёлковые нити держат, даже когда дерево скрипит? Это и есть урок бури: сила — не в том, чтобы стоять неподвижно, а в том, чтобы гнуться и оставаться целым.

Икар смотрел. И правда: перья не сопротивлялись ветру — они уступали ему, принимали его направление, а потом мягко возвращались на место. Как будто говорили: «Мы не спорим. Мы танцуем».

— Теперь послушай, — продолжил Дедал. — Не слова, не мысли, а сам звук. Буря не бывает одинаковой. Сейчас она злая, но в ней есть ритм. Если ты его поймаешь, ты поймёшь, когда можно сделать шаг, а когда лучше подождать.

Икар закрыл глаза. Сначала он слышал только рёв — сплошной, тяжёлый, давящий. Но потом, сквозь него, пробился другой звук: тонкий свист, когда ветер проскальзывал между скал; глухой стук капли о камень; скрип дерева, которое держалось изо всех сил. И среди этого хаоса вдруг проступила линия — как нота, которую поют вопреки всему.

Он открыл глаза и улыбнулся, хотя улыбка получилась дрожащей:

— Я слышу его. Ритм. Он... неровный. Как будто буря сама не знает, чего хочет.

Дедал положил руку ему на плечо:

— Именно. А значит, она не всесильна. У неё есть слабые места. И у страха тоже.

В тот день Икар так и не поднялся в воздух. Но он сделал кое-что не менее важное: он перестал бояться самой бури. Он понял, что непогода — не приговор его крыльям, а учитель.

На следующее утро ветер стих, оставив после себя чистое, умытое небо и запах соли, такой острый, что казалось, будто мир только что родился заново. Икар надел крылья, но теперь в каждом движении было не упрямство, а внимание. Он не бросался вверх, а спрашивал у воздуха: «Ты готов меня держать?» И воздух отвечал — лёгким касанием, приглашением.

Когда он поднялся над бухтой и сделал первый широкий круг, Дедал смотрел снизу и не кричал «осторожнее», потому что видел: Икар уже не тот, кто ищет одобрения. Он тот, кто знает: крылья нужны не только для полёта, но и для того, чтобы помнить — ты умеешь возвращаться.

Вечером, когда солнце садилось, окрашивая море в золото, Икар сидел на том же утёсе, где когда-то сжимал в кулаке обрывок восковой ленты. Теперь рядом лежали крылья — не идеальные, с потёртыми перьями и потемневшими планками, но надёжные, как старый друг.

— Я думал, что научиться летать — значит никогда не бояться упасть, — тихо сказал Икар.

— А теперь? — спросил Дедал.

— Теперь я думаю, что научиться летать — значит знать, как падать и не разбиться. Знать, когда подняться, а когда остаться на земле. И не стыдиться ни того, ни другого.

Дедал улыбнулся:

— Вот это и есть настоящая смелость. Не бесстрашие. А умение быть честным с собой: «Сегодня я могу. А сегодня — нет. Но завтра я попробую снова».

Психотерапевтический смысл

Эта история про устойчивость в кризисе и про то, как не потерять ресурс (свои «крылья») в периоды сильной тревоги или стресса. В психотерапии устойчивость — это не отсутствие страха и не способность «всё выдержать любой ценой», а умение различать: когда я могу действовать, а когда мне нужно остановиться, чтобы не навредить себе.

Буря здесь — метафора острого стресса, выгорания, панической атаки, тяжёлого жизненного периода. И урок Икара в том, что иногда самое сильное действие — это не шаг вперёд, а внимательное присутствие: «Я вижу, что сейчас шторм. Я не буду лететь, но я не откажусь от своих крыльев».

Кроме того, история показывает ценность опоры: присутствие Дедала не «спасает» Икара, но даёт ему безопасное пространство, чтобы встретиться со страхом и не быть с ним один на один. В терапии такая опора может быть в виде поддержки близких, группы, специалиста — любого места, где можно сказать: «Мне сейчас тяжело», и это будет услышано без обесценивания.

Ещё один важный момент — различение ритма бури. В стрессе мир кажется сплошным шумом, в котором невозможно ничего понять. Но если учиться замечать детали (что усиливается, что ослабевает, где есть «тихие места»), стресс перестаёт быть всепоглощающим. Это базовый навык эмоциональной регуляции: не пытаться сразу «починить» чувство, а сначала его назвать и рассмотреть.

Упражнение: «Крылья в бурю»

Выбери ситуацию, где ты чувствуешь сильный стресс или тревогу (перегрузка на работе, конфликт, ожидание важного события). Представь, что твои «крылья» — это твои силь-

ные стороны, навыки, то, что помогает тебе держаться (умение планировать, поддержка друга, привычка гулять, способность просить о помощи и т. д.).

Теперь пройди по шагам:

«Я не полечу сегодня». Прими факт: прямо сейчас ты не обязан справляться на максимум. Напиши: «Сегодня моя задача — не победить стресс, а не дать ему сломать мои крылья. Для этого я...» (укажи одно-два самых простых действия: отложить неважное, попросить о поддержке, выйти на 10 минут на улицу, не проверять новости).

«Я слушаю бурю». Выпиши три признака, по которым ты понимаешь, что «буря началась»: физические ощущения (ком в горле, дрожь, тяжесть), мысли («я ничего не успеваю», «всё рушится»), поведение (раздражительность, прокрастинация). Не оценивай их как «плохие», просто отметь: «Так мой организм говорит, что ему тяжело».

«Я нахожу ритм». Найди в этом хаосе одну стабильную вещь — что-то маленькое, что остаётся неизменным даже в стрессе: чашка чая по утрам, маршрут прогулки, фраза поддержки, которую ты себе говоришь. Напиши её и держи под рукой: «Когда буря становится слишком громкой, я вспоминаю...»

«Я планирую возвращение». Напиши один маленький шаг, который ты сделаешь, когда буря стихнет: не «сразу всё

наверстать», а «просто проверить, целы ли крылья»: разобрать один ящик, ответить на одно письмо, примерить план на день.

В конце запиши фразу: «Сегодня я не летал, но я сохранил свои крылья. Этого достаточно».

Это упражнение помогает не обесценивать периоды «затишья», а видеть в них важную работу: сберечь ресурс, заметить сигналы стресса, найти точки опоры и подготовить почву для возвращения к делам — без чувства вины и самобичевания.

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.