Альбина Сабиева



Метафорические сказки для взрослых

18+

Альбина Сабиева

Метафорические сказки для взрослых

«Автор»
2026

Сабиева А.

Метафорические сказки для взрослых / А. Сабиева — «Автор», 2026

Эти истории предназначены для чтения медленно. Не обязательно искать единственно правильное толкование. Одна и та же сказка сегодня может рассказать о страхе, завтра — о любви, а через год — о свободе. После каждой истории приведены вопросы для размышления. Отвечать на них можно письменно, вслух или просто внутренне.

© Сабиева А., 2026
© Автор, 2026

Альбина Сабиева
Метафорические сказки для взрослых
МЕТАФОРИЧЕСКИЕ СКАЗКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Истории о возвращении к себе

Содержание

Введение
•
Сад, который растёт внутри
•
Тень, которая хотела светить
•
Мост через бездну
•
Человек, который нёс свой дом
•
Зеркало правды
•
Птица с разбитыми крыльями
•
Колодец желаний
•
Ткачиха времени
•
Дерево, которое не хотело расти
•
Два волка
•
Стена и дверь
•
Река, которая боялась моря
•
Горшечник и трещина
•
Лифтёр
•
Танцующая с волками
•
Хранитель маяка
•
Пустой стул
•
Зеркальный лабиринт
•
Семя под снегом
•

Человек без тени
•
Три двери
•
Сад камней
•
Птица в клетке
•
Танец дождя
•
Возвращение домой
Заключение

Введение

Взрослый человек редко говорит: «Мне страшно». Чаще он произносит: «Сейчас неподходящий момент», «Нужно быть сильнее», «Все так живут», «Я просто устал». За этими фразами могут скрываться одиночество, горе, злость, зависть, надежда и желание наконец перестать жить чужой жизнью.

Сказка не спорит с человеком и не заставляет его немедленно меняться. Она предлагает ему тропинку. На этой тропинке можно встретить реку, закрытую дверь, раненую птицу, старика с фонарём или собственную тень. Образы говорят мягче прямых советов, поэтому иногда достигают тех мест души, куда рациональные объяснения не проходят.

Важно помнить: сказка не заменяет психологическую или медицинскую помощь. Если переживания становятся невыносимыми, стоит обратиться к специалисту. А пока можно просто открыть книгу и сделать первый шаг — не к идеальному себе, а к живому.

1. Сад, который растёт внутри

В одном городе жил человек по имени Мирон. Он каждый день ходил на работу одной и той же улицей и завидовал людям, у которых на балконах цвели цветы. У него же за окном стояли только пыльные горшки.

Однажды Мирон купил семена у старой торговки. «Что из них вырастет?» — спросил он. «То, чему ты дашь место», — ответила она.

Мирон посадил семена и стал ждать. Через день он выкопал их, чтобы проверить, не испортились ли они. Через неделю переставил горшки в другое место. Через месяц решил, что семена бесполезны.

Тогда он услышал тихий голос: «Ты каждый раз открываешь землю прежде, чем корни успевают закрепиться».

Мирон сел рядом с горшками и впервые ничего не стал делать. Он полил землю, убрал сухие листья и ушёл. На следующий день снова полил — не из тревоги, а из заботы. Через несколько недель показался зелёный росток.

Мирон понял: сад не появляется по приказу. Его нельзя вытащить из земли усилием. Ему нужны время, внимание и место, где его не будут постоянно проверять.

Со временем на балконе расцвели не только цветы. Мирон стал замечать, что внутри него тоже есть почва, давно ожидающая заботы.

Для размышления: Что в вас пытается вырасти? Не выкапываете ли вы свои семена слишком рано? Какая маленькая забота возможна сегодня?

2. Тень, которая хотела светить

У Лады была тень, которую она не любила. Тень становилась длиннее, когда Лада злилась, и темнее — когда завидовала. Женщина старалась ходить только под ярким солнцем, но тень всё равно следовала за ней.

Однажды Лада заперла её в подвале. Впервые стало легко: никто не напоминал о неприятных чувствах. Но вскоре Лада обнаружила, что вместе с тенью исчезла и часть её силы. Она перестала понимать, чего хочет, не могла защищать себя и улыбалась даже тогда, когда ей было больно.

Ночью она спустилась в подвал. Тень сидела у стены и дрожала.

«Я не хочу причинять тебе вред, — сказала она. — Я показываю, где тебе тесно».

Лада спросила: «А разве злость и зависть могут быть полезны?»

«Злость иногда охраняет границы. Зависть иногда показывает направление желания. Печаль напоминает о ценном. Я не решение, я сигнал».

Лада открыла дверь. С тех пор она не позволяла тени управлять собой, но и не изгоняла её. Когда тень становилась большой, Лада спрашивала: «Что ты пытаешься мне сказать?»

И постепенно тень перестала быть врагом. Она стала честным спутником, который не давал Ладе забыть о себе.

Для размышления: Какое чувство вам труднее всего принять? Какую потребность оно может защищать?

3. Мост через бездну

Между двумя берегами лежала глубокая бездна. На одном берегу жил Антон, на другом — жизнь, о которой он давно мечтал. Между берегами был построен мост, но Антон боялся ступить на него.

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.