

Альбина Сабиева



Метафорические сказки для взрослых

18+

Альбина Сабиева

Метафорические

сказки для взрослых

<https://litres.ru/74697517>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

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

-
- Заклучение

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 пытаются 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.