Татьяна Ильина



Сказки

ДЛЯ УСТАВШИХ ВЗРОСЛЫХ

Татьяна Ильина

Сказки для уставших взрослых

«Автор»
2026

Ильина Т.

Сказки для уставших взрослых / Т. Ильина — «Автор», 2026

В детстве нам читали сказки, чтобы уложить спать. Взрослым сказки нужны для того, чтобы наконец проснуться. Переосмысление любимых с детства сказок и возвращение героям права на здоровую психику, границы и контакт с собой. Книга-перезагрузка для тех, кто не хочет жить по чужим правилам.

© Ильина Т., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление от автора: зачем переписывать сказки? 5
Золотая рыбка и тот, кто услышал себя 6
Комментарий психолога: архитектура созависимости 7
Вопросы для размышления 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Сказки для уставших взрослых

Вступление от автора: зачем переписывать сказки?

В детстве нам читали сказки, чтобы уложить спать.

Взрослым сказки нужны для того, чтобы наконец проснуться.

Когда-то детские архетипы легли в фундамент нашего восприятия мира. Нас учили быть удобными, услужливыми, терпеть ради абстрактного «лучшего» и верить, что счастье непременно нужно выстрадать через боль.

Как психолог и человек с архитектурным бэкграундом, я привыкла смотреть на вещи структурно: если здание даёт трещину, бессмысленно красить фасад – нужно смотреть на фундамент и несущие конструкции.

Я не меняла сюжетную канву ради шутки, а просто вернула героям право на здоровую психику, границы и контакт с собой.

Читайте не торопясь. А после каждой сказки загляните в комментарий и задайте себе несколько вопросов. Сделайте небольшую паузу между сказкой и разбором, спокойно подышите и прислушайтесь к тому, как откликается ваше тело.

Золотая рыбка и тот, кто услышал себя

Каждое утро старик шёл к морю, чтобы побыть в тишине. Море было разным, но всегда нейтральным по отношению к старику, причем с его молодости. И вот однажды, когда старик уже ни на что не надеялся, а просто плыл по течению жизни, в его сети попалась Золотая Рыбка.

Как водится, рыбка обещала исполнить три желания.

Старик даже не предположил, что просить можно для СЕБЯ, искренне сказал:

– Мне ничего не надо! Но вот старуха... Рыбка удивилась, но желание клиента, ничего не поделаешь.

Старуха потребовала новое корыто. Потом дом, власть и власть над тем, кто ей всё это дал.

И каждый раз старик плёлся к морю, по привычке оправдывая старуху:

– Она не со зла, рыбка, – бормотал он, ты же понимаешь? – "Вообще-то нет", хотела сказать рыбка, но молчала – уговор есть уговор.

Море с каждой просьбой хмурилось всё сильнее.

Когда же старуха возжелала быть владычицей морскою и велела рыбке служить ей самой, море тяжело вздохнуло. Почему люди такие странные?

И рыбка сказала старику:

– Старче, а что хочешь ТЫ?

Вопрос был такой неожиданный, что старик потерял дар речи. Он никогда об этом не думал!

Исчезли дворцы, короны, нелепые притязания. Старуха снова сидела у разбитого корыта, кляня судьбу, рыбку, старика.

Так и не поняв, что же пошло не так. А старик стоял у моря и впервые за долгие годы не спешил домой.

Он смотрел на волны, дышал полной грудью – что-то в нем изменилось, он наслаждался морем, воздухом, жизнью.

И внезапно понял, что **чудо–** в том мгновении, когда человек перестаёт жить чужими желаниями. Когда он наконец-то выбирает **себя**

Комментарий психолога: архитектура созависимости

В чем сценарий: перед нами хрестоматийный портрет созависимого человека. Старик искренне убежден: «Мне ничего не надо».

Но за этим смирением скрывается глубокий отказ от собственного «Я». Всю свою жизненную энергию он делегирует старухе: становится проводником её ненасытной тревоги, её требований и её дефицитов.

Обратите внимание на ключевой маркер созависимости: старик бесконечно оправдывает чужое деструктивное поведение: «Она не со зла, ты же понимаешь?».

Психика созависимого готова терпеть любые унижения, лишь бы не сталкиваться с пугающей пустотой внутри себя. Ведь если убрать претензии старухи – кто я тогда? Чего я сам хочу?

Как это выглядит в жизни: Мы обслуживаем чужие капризы и требования. Нам кажется, что мы хорошие люди. Дело в том, что жить чужими желаниями проще, чем взять ответственность за свои. Свои желания требуют смелости заявить о себе.

Только когда Рыбка задает прямой вопрос: «А что хочешь ТЫ?», вся иллюзорная надстройка рушится.

Корыто разбивается не потому, что мир жесток, а потому что чужие амбиции на чужом фундаменте не держатся.

Вопросы для размышления

Если прямо сейчас убрать ожидания и требования близких, начальников и окружения – чего искренне хочу я?

Кого и в чём я продолжаю оправдывать словами: «Он(а) ведь не со зла, просто жизнь сложная»?

Телесный маркер: Сделайте вдох и расправьте плечи. Когда вы в последний раз, как этот старик у моря, разрешали себе просто стоять, дышать и никуда не спешить?

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.