


ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВА

Сознани  
мне  
счастье

55 ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СКАЗОК  
ДЛЯ УЮТА ДУШИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 821.161.1:159.9  
ББК 84(2Рос=Рус)6:88  
В19

**Васильева, Татьяна Валентиновна.**

В19 Сочини мне счастье. 55 психологических сказок для уюта души / Татьяна Васильева. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Истории, которые исцеляют душу).

ISBN 978-5-04-154030-2

«Сочини мне счастье» — это захватывающая коллекция исцеляющих историй для взрослых. Сомневающийся и испытывающий трудности в принятии решений Жираф оказывается на перепутье своей жизни. Однако помощь загадочного играль-ного кубика становится поворотным моментом в его жизни.

Татьяна Васильева, психолог, психоаналитик и сказкотерапевт, создала психологическое художественное литературное произведение, которое влияет сразу на сознательную и бессознательную стороны нашей психики, помогая на пути самораз-вития искать ответы на вопросы и тут же задавать новые.

Сказкотерапия эффективна для всех возрастов. Книга будет полезна родителям, взрослым, а также педагогам и психологам.

УДК 821.161.1:159.9  
ББК 84(2Рос=Рус)6:88

ISBN 978-5-04-154030-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                    |    |
|--------------------|----|
| Введение . . . . . | 7  |
| Пролог . . . . .   | 12 |

## У ТЕБЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ТЫ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>РАЗДЕЛ 1, утверждающий, что полное<br/>одиночество недостижимо . . . . .</b> | <b>15</b> |
| 1.1. Посох . . . . .  | 19        |
| 1.2. Кот-оркестр . . . . .  | 23        |
| 1.3. Тараканьи бега . . . . .   | 26        |
| 1.4. Лучшее топливо . . . . .   | 29        |
| 1.5. Сливовый компот . . . . .  | 32        |
| 1.6. Сказка про силу . . . . .  | 36        |
| 1.7. Волшебное зеркало . . . . .  | 41        |

## НА СВОЁМ МЕСТЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>РАЗДЕЛ 2, интересующийся, а кто, собственно говоря, я такой?</b> . . . . . | 45 |
| 2.1. Драконьи слёзы . . . . .   | 49 |
| 2.2. Всё под контролем . . . . .  | 53 |
| 2.3. Мир, который построил Джек . . . . .                                     | 56 |
| 2.4. Далёкое и близкое . . . . .  | 60 |
| 2.5. До самых дырочек . . . . .   | 63 |
| 2.6. Обувь по ноге . . . . .  | 67 |
| 2.7. Семечко . . . . .  | 71 |

## ОН И ОНА

|   |    |
|---|----|
| <b>РАЗДЕЛ 3, изучающий варианты решения задачи один плюс один</b> . . . . . | 75 |
| 3.1. Станция Краюшка . . . . .  | 79 |
| 3.2. Тополиный пух . . . . .  | 83 |
| 3.3. Ландыши и померанцы . . . . .  | 86 |
| 3.4. На привязи . . . . .   | 90 |
| 3.5. Два конца . . . . .  | 93 |
| 3.6. Кукурама . . . . .   | 95 |
| 3.7. Чёрно-белая любовь . . . . .   | 99 |

## СЕМЬЯ

|   |     |
|---|-----|
| <b>РАЗДЕЛ 4, с удивлением обнаруживающий что один плюс один может равняться чему угодно</b> . . . . . | 103 |
| 4.1. Пирожки и печечка . . . . .  | 107 |
| 4.2. Про хорька . . . . .   | 113 |
| 4.3. Хвостатая сказка . . . . .   | 116 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 4.4. Красный сарафан . . . . . | 119 |
| 4.5. Прыг-Скок . . . . .       | 123 |
| 4.6. Рычащая сказка . . . . .  | 126 |
| 4.7. Медовый месяц . . . . .   | 131 |
| 4.8. Дедушка Олень . . . . .   | 134 |

## **ДЕЛО ВСЕЙ ЖИЗНИ**

|   |            |
|---|------------|
| <b>РАЗДЕЛ 5, размышляющий о том, что приносит<br/>больше удовольствия: дело или безделье. . . . .</b> | <b>139</b> |
|---|------------|

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 5.1. Шкаф или каракатица . . . . .   | 143 |
| 5.2. Карусель . . . . .              | 147 |
| 5.3. Как солдат небо искал . . . . . | 150 |
| 5.4. Чай с вареньем . . . . .        | 154 |
| 5.5. Одуванчик . . . . .             | 157 |
| 5.6. Маяк . . . . .                  | 161 |
| 5.7. Горячо и холодно . . . . .      | 165 |
| 5.8. Сосновая шишка . . . . .        | 168 |

## **СТРАНА ОЦЕНОЧНАЯ**

|  |            |
|--|------------|
| <b>РАЗДЕЛ 6. который вам нужно обязательно<br/>оценить . . . . .</b> | <b>173</b> |
|--|------------|

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 6.1. Игра в одни ворота . . . . . | 179 |
| 6.2. Мармелад . . . . .           | 182 |
| 6.3. Слово попугая . . . . .      | 187 |
| 6.4. Тяжёлая ноша . . . . .       | 190 |
| 6.5. Грибное лето . . . . .       | 194 |
| 6.6. Не жизнь, а малина . . . . . | 197 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 6.7. Магия Птолемея . . . . .        | 200 |
| 6.8. Эта прекрасная жизнь . . . . .  | 203 |
| 6.9. Подмоченная репутация . . . . . | 207 |

## **БЫТЬ, А НЕ КАЗАТЬСЯ**

**РАЗДЕЛ 7, в котором можно найти ответы  
на одни вопросы, чтобы тут же задать**

|   |            |
|---|------------|
| <b>следующие. . . . .</b>                 | <b>211</b> |
| 7.1. Полосатая сказка . . . . .           | 215        |
| 7.2. Тяжесть бытия . . . . .              | 219        |
| 7.3. Самое полезное изобретение . . . . . | 222        |
| 7.4. Интересная жизнь . . . . .           | 227        |
| 7.5. Белая ворона . . . . .               | 230        |
| 7.6. Подсолнух . . . . .                  | 233        |
| 7.7. Высота . . . . .                     | 237        |
| 7.8 Лукошко . . . . .                     | 240        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Эпилог, в котором вы научитесь сочинять<br/>собственные сказки . . . . .</b> | <b>243</b> |
|---|------------|

## ВВЕДЕНИЕ

Однажды ты станешь таким  
взрослым, что снова начнешь  
читать сказки

*Клайв С. Льюис*



Быть взрослым сложно. Не спрячешься за папину спину, когда страшно. Не уткнёшься в мамин живот, когда больно. Не скажешь «чур, я не играю». Когда-то нам не хватало свободы и независимости, потому что все решения кто-то принимал за нас. Сейчас решаем мы сами, но почему-то свободы всё также не хватает. Раньше мы верили в сказки. Сегодня порой не верим даже в себя.

Хорошо сказочным героям! Им на пути всегда встречаются попутчики с суперспособностями, исключительно полезные предметы и доброжелательные феи. Даже на распутье в сказках обычно стоят камни-указатели. Хоть какая-то определённость! А нас кто поддержит?

Сказки и поддержат. Вы когда-нибудь задумывались, почему сказки существуют на протяжении многих веков?

Да, несомненно, на заре развития человечества сказки играли социальную и просветительскую роли, были способом передачи информации от поколения к поколению. Но времена меняются, появляются более удобные способы получения и передачи данных. А сказки при этом не исчезают. Почему?

Основатель аналитической психологии Карл Густав Юнг расширил понятие бессознательного, добавив, помимо личного бессознательного (вытесненные воспоминания и переживания, имеющие отношение к конкретному субъекту), понятие коллективного бессознательного. В коллективном бессознательном есть все времена и люди, и они все «звучат». Всё, что когда-либо происходило на нашей планете, оставило свой след в виде необъятного поля энергии, знаний, мудрости.

Сказки становятся проводником, кабелем, позволяющим подключиться к этому энергетическому полю. Им это особенно хорошо удаётся, потому что сказки говорят на языке образов и метафор — языке бессознательного.

То есть сказки передают нам многовековую энергию наших предков, даже если по сюжету они современные и не являются народными. Неиссякаемый аккумулятор. Действительно терапевтические.

В чём же моя заслуга как сказкотерапевта? Продолжая метафору про электричество и провода, я бы сравнила себя с трансформатором. Я преобразую напряжение. Пропускаю первоначальное напряжение клиентских запросов через сказку и получаю на выходе ту заряжающую силу, которая поддерживает нас на пути Героя.



Мой путь к психологическим сказкам был долгим и тернистым. А как иначе, всё должно быть по сказочным традициям! Получив образование психолога и психоаналитика в Восточно-Европейском Институте психоанализа, я несколько лет искала свой инструмент, тот, на котором смогу играть, не фальшивя. Однажды, совсем отчаявшись, я спросила себя: «А что ещё, помимо психологии, ты любишь по-настоящему?» Оказалось, литературу. Сочетание двух дел по душе привело меня в сказкотерапию, где я ощущаю себя почти что волшебницей, помогающей людям.

До недавнего времени я занималась с клиентами индивидуально. Писала сказки по запросу. Отталкивалась от слов-ассоциаций заказчика по волнующей его теме. Первоначально таких слов было пять, позже я стала использовать больше, но для проекта сохранилось название: «Сказка пять слов». Полученные от клиента слова обязательно звучали в тексте сказки. В итоге получалось психологическое литературное произведение сразу для двух сторон нашей психики: сознательной и бессознательной.

Сознанию важен смысл сказки. Точнее, её смыслы, поскольку сказки, как и любые литературные произведения, многослойны. Они служат для нас зеркалом — каждый видит в них что-то свое. Бессознательному важны метафоры и символы, а также те самые слова-ассоциации. Это язык, на котором оно умеет проявляться.

В результате клиент получал комплексную психологическую помощь. Что-то отзывалось сразу. Придавало сил и создавало настрой, необходимый для перемен — внешних и внутренних. И всё-таки важной особенностью

сказкотерапии является отложенный эффект. Я часто получаю трогательные отзывы от клиентов, которые рассказывают о том, как спустя год или даже больше сказка открывалась с новой стороны. В тексте обнаруживались подсказки к ситуациям, которых во время создания сказки и в помине не было. В такие моменты я радостно потираю руки: хороший инструмент мне достался!

Но работая с клиентами один на один, я часто задумывалась о том, чтобы сделать сказки с использованием слов-ассоциаций универсальными, масштабировать их пользу. Я стала отслеживать наиболее часто встречающиеся слова-ассоциации моих клиентов на распространенные жизненные ситуации. Выбирала пять наиболее часто встречающихся и писала психологическую сказку с их использованием.

Так, одна за другой, родились сказки, которые вошли в этот сборник. Я не считаю себя единственным их автором. Они написаны в соавторстве со всеми моими клиентами. И каждый новый читатель сделает их только сильнее. Ведь сказкам необходимо, чтобы их читали. Так запускается энергетический обмен. Так начинаются перемены.

Для удобства, сказки сгруппированы по разделам. Темы разделов хорошо нам знакомы: о поиске себя, о построении отношений, о детях и родителях, о профессиональном самоопределении и проявлении себя. В конце каждой сказки приведены слова-ассоциации, которые послужили для неё основой.

Разделы связаны между собой единой сказкой о жирафе и кубиках. Я не была бы Татьяной Васильевой, если

бы обошла стороной моих любимых животных. Не обходите стороной тех, кого любите.

Есть ли правила чтения терапевтических сказок? Правило одно: делайте так, как хочется! Можно читать книгу как обычный сборник сказок. Можно начать с раздела, который больше всего отзывается. Или пробежаться взглядом по словам, указанным после сказок. Где откликнулось больше, там и начинаем. Можно отследить свои эмоции на сказку и проанализировать их причины, а можно обратить внимание на самых запомнившихся героев. Можно даже гадать по сказкам, открывая книгу наугад.

Пора! Сказкам уже не терпится быть рассказанными! Добавлю только, что в конце книги вас ждёт инструкция по созданию индивидуальных поддерживающих сказок. Вы сможете написать сказку для самих себя или подарить её кому-нибудь — ребёнку, партнеру или другу. Придумывать сказки — это очень увлекательно и совсем не так сложно, как может показаться!

Сказки дают уверенность. Мы не первые проходим то или иное испытание, кто-то до нас уже нашёл выход, значит, и мы справимся.

Сказки дают надежду. Финал даже самой грустной истории всегда можно исправить, рассказав её по-другому.

Сказки — источник любви и поддержки.

Пусть в мире будет больше сказок.

*Татьяна Васильева,  
психолог, психоаналитик, сказкотерапевт.*

## ПРОЛОГ



ея в отчаянии опустила на розовый пуф в цветочек и бессильно вздохнула.

— Всё, я слаюсь. Я совершенно бесполезна!

Главная волшебница взмахнула палочкой, и в воздухе перед феей завис стакан валерьянового лимонада.

— Выпей, деточка, и расскажи, что именно тебя так расстроило.

Фея вскочила и стала взволнованно бегать по комнате. Стакан едва успевал летать за ней туда-сюда. И настоящее чудо в том, что при всём этом лимонад даже не расплескался.

— Понимаете, я... Мы! Мы не нужны больше людям!

— Как это, милая? Почему? — волшебница уселась поудобнее и приготовилась слушать.

— Они отказываются от нашей помощи! Вот, например, сегодня. Одна девушка заявила подруге, что нет больше на свете принцев на белом коне. Я тут же отправила ей десять — десять! — принцев! Они неторопливо проехали мимо неё в парке, один даже призывно заржал!

Конь заржал, не принц. Принц ей просто улыбнулся. Но она продолжала жаловаться, даже не взглянула на них!

Потом я захотела помочь работяге, что уже пять лет не может вывезти семью на море. Бросила ему под ноги пачку банкнот. Он прошёл мимо! Увидел — и не поднял! Решил, что деньги ненастоящие, сувенирные. Я не сдавалась — зашла с другой стороны. Послала ему новую работу с окладом в два раза выше. Отказался!

А вечно ноющая тётушка с пуделем? Я в парке, где она с собакой гуляет, десять десятков объявлений о бесплатной психологической помощи расклеила. А они прошли мимо, даже пудель ничего не заметил!

Да что там, моя стандартная обязанность — подарки за выпавшие молочные зубы, и та выполняется родителями! Никакого доверия феям!

Она вдруг резко остановилась. стакан тоже затормозил, а вот лимонад — нет, окатив фею с головы до ног. В воздухе успокаивающе запахло валерьянкой.

— Вот что, дорогая, — ласково заговорила Главная волшебница. — Ты, кажется, пишешь сказки?

— Писала. Но времени не хватает. Только и делаю, что уговариваю людей: у вас есть поддержка, чудеса случаются, чудеса случаются, чудеса случаются...

— А давай уговаривать не конями и объявлениями, а сказками? Иди, пиши лучше свою книгу.

— Но в сказки люди сейчас тем более не верят!

— Неважно. Зато сказки верят в людей.

Фея вдохнула поглубже запах валерьянки, чихнула и отправилась помогать людям. Сказками.

У ТЕБЯ  
ВСЕГДА  
ЕСТЬ  
ТЫ

РАЗДЕЛ 1,

*утверждающий,  
что полное одиночество  
недостижимо*