

18+

Ирина Вадимовна Павлова



# САНОГЕННЫЕ СКАЗКИ И ИСТОРИИ

Ирина Павлова

**Саногенные сказки и истории**

«Издательские решения»

**Павлова И. В.**

Саногенные сказки и истории / И. В. Павлова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-681022-8

Эти сказки — мягкий и мудрый проводник в мир саногенного мышления. Они созданы для того, чтобы читатель мог легко, без назиданий и внутреннего насилия, прикоснуться к его глубокой философии. Через простые и близкие каждому образы — обиды, как тяжёлые камни; шрамы, что светятся изнутри; страхи, с которыми можно подружиться, — сказки помогают сделать первый шаг к тому, чтобы превратить трудное в полезное, а усилие — в источник радости и внутренней гармонии.

ISBN 978-5-00-681022-8

© Павлова И. В.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Сказки                            | 6  |
| Девушка и кувшины                 | 7  |
| Любовь всей жизни                 | 9  |
| Хорошая мать                      | 11 |
| Райский остров                    | 13 |
| Любовь и бесстрашие               | 15 |
| Талант и трудолюбие               | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 19 |

# Саногенные сказки и истории

## Ирина Вадимовна Павлова

*Жизнь неминуемо связана с приобретением опыта – опыта радости, опыта страданий. Жизнь кого-то из нас щадит, а с кем-то обращается беспощадно. Во втором случае жизнь дает больше опыта. Этот опыт сам по себе нейтрален к целям самосовершенствования. Он может вести с равной вероятностью по пути восхождения к индивидуальности, к совершенству или по пути деградации и распада. Потеря любви одного человека ведет к деградации и самоубийству, а в другом происходит восхождение к высшей, непривязанной любви, которую еще греки считали божественной. Поэтому самосовершенствование – это прежде всего правильное использование опыта жизни.*

*Ю. М. Орлов «Восхождение к индивидуальности»*

© Ирина Вадимовна Павлова, 2025

ISBN 978-5-0068-1022-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Сказки



## Девушка и кувшины

Однажды девушка пошла за водой на источник. Несла она с собой два красивых кувшина, которые достались ей от матери. Она их очень любила. Они были удобные и красивые. Она приспособилась носить в них каждый день воду. Она знала, сколько воды в них вмещается и сколько раз в день ей нужно сходить с ними за водой. Она привыкла носить их: она ставила один кувшин на плечо и держала его за ручку, а второй кувшин несла в другой руке.

Но сегодня ей не хотелось идти на источник, а пойти нужно было: приготовить еду, ведь муж придет вечером домой голодный и захочет кушать. И она пошла на источник с любимыми кувшинами. Шла она по знакомой тропинке, вокруг лес и пение птиц, но она не замечала ничего вокруг. Она злилась на мужа, на мать. На мужа за то, что он каждый день требует еды. На мать за то, что та оставила ей такие неудобные кувшины.

На обратном пути она поскользнулась и уронила кувшин. Кувшин разбился вдребезги. Второй кувшин сам собой выскользнул из рук и тоже разлетелся на мелкие осколки. Она села на тропинке и горько заплакала. Мимо шла старушка и увидела горе молодой девушки. Она подошла к ней:

– Что ты плачешь, красавица? – спросила бабушка.

– Я шла с кувшинами от источника, уронила их, и они разбились, – рыдания девушки стали ещё горестнее.

– Неужели эти два старых кувшина стоят таких слёз? – заметила удивлённая старушка.

– Эти кувшины достались мне от матери. Это единственное наследство, – рыдала виноватая девушка.

– Тебе не на что купить новые? – удивилась старушка.

– Нет. У моего мужа хороший заработок, и он может себе позволить два новых кувшина, – не унималась расстроенная девушка.

– Тогда чего же ты плачешь? – удивилась старушка.

– Это же память! – зашлась в новом приступе рыданий девушка.

– Память у тебя в голове, а это груда бесполезных черепков! – ответила удивлённая старушка и пошла своей дорогой.







## Любовь всей жизни

Однажды мужчина встретил красивую девушку, и она так ему приглянулась, что он решил узнать о ней всё и стал следить за ней. Он видел, как она умывалась по утрам, как ходила в лавку за продуктами, как разговаривала с другими людьми, как стелила постель вечером и укладывалась спать. И все её жесты, слова и взгляды вызывали в нём такое умиление, что он решился подойти к ней и признаться в своей любви.

Так он смотрел на неё несколько дней. Он приходил после работы к её дому, мечтал о ней. Он вставал с утра в свой выходной и снова шёл к ней. Он был влюблён, он всё своё время проводил рядом с ней.

Но девушка и не подозревала о своём поклоннике.

Он выбрал прекрасное утро, нарвал полевых цветов и уложил свои непослушные волосы. Он пришёл к её дому и стал её ждать. Прошёл час, другой, но она так и не появилась. Он испугался: куда она могла исчезнуть!

Когда он потерял всякую надежду, спросил у проходящего старика:

– Куда делась девушка из этого дома?

– Вчера за ней приехал важный жених и увёз её в город, – обрадованно рассказал старик.

Мужчина поник, бросил цветы под забор, взлохматил непослушные волосы и побрёл домой, потеряв всякую надежду на дальнейшую жизнь.

Он пришёл домой и уснул обессиленный. Его разбудил запах вкусной выпечки – это его соседка готовила пирожки. Он вышел к ней чернее тучи.

– Что стряслось? – удивилась девушка.

– Я потерял любовь всей своей жизни, – горестно понутив голову, ответил мужчина.

– А почему ты решил, что именно она – любовь всей твоей жизни? – поинтересовалась девушка, продолжив хлопотать на кухне.

– Ну как же? Она красива, умна, элегантна и статна. Я наблюдал за ней много дней, и она поразила меня своей красотой, – не унимался в воспоминаниях мужчина.

– А ты говорил с ней? Или проводил с ней время? – допытывалась соседка.

– Нет! Что ты! Я только решился к ней подойти. Но было уже поздно, – всхлипнул мужчина, надламывая предложенный соседкой пирожок.

– Она только красива и всё? Ты же даже не знаешь, умеет ли она готовить, как хорошо она убирает и умеет ли она любить. Как ты можешь считать её любовью всей своей жизни, если ты не знаешь о ней ничего? – усмехнулась девушка, наливая чай с молоком мужчине.

– Но она так красива... – задумчиво ответил мужчина и начал успокаиваться.

– Красотой лучше наслаждаться со стороны. В любви важно любить и чувствовать себя любимым, – ответила мудрая девушка и положила на тарелку ещё порцию свежих аппетитных пирожков.



## Хорошая мать

Одна женщина мечтала стать хорошей матерью. И, когда она вышла замуж, родила двоих детей – старшую дочку и младшего сыночка. Души она в них не чаяла!

Вставала с раннего утра, чтобы ее детки были накормлены, наглажены и аккуратны. Она все свои силы положила на то, чтобы ее детки ни в чем не нуждались. Она работала на двух работах, хлопотала сама по дому и поздно ложилась спать.

Она сама жила в нужде. А детей хотела уберечь от этого. Поэтому им давала все лучшее. С детками занимались лучшие репетиторы, готовили к школе и к выпускным экзаменам.

А рядом жила соседка и она своих деток не жалела и всячески заставляла их работать по дому и помогать ей по хозяйству. Ее дети готовили еду, убирали в квартире и ходили за покупками. Они сами учились в школе, занимались вечерами самостоятельно и готовились к экзаменам.

Детки женщины поступили в хорошие университеты, приобрели высокооплачиваемую работу и создали семьи. Они все реже приезжали в гости со своими семьями к женщине, ссылаясь на занятость и недостаток времени. А она ждала их и мечтала о совместных праздниках, отпусках и вечерних беседах за чашкой чая.

А детки соседки поступили в ближайший институт, приобрели профессию и создали семьи. Они жили рядом с матерью и отдавали ей внуков на выходные. Все чаще соседка с детьми и внуками гуляла по ближайшему парку, ходили в магазины всей семьей, готовили праздничные угощения и проводили вечера вместе за чашечкой чая.

И однажды женщина решила спросить соседку:

– Скажи, а ты счастлива?

– Конечно!

– А как так получилось, что я своим детям столько дала, а они теперь ко мне не приезжают? А ты своих детей не воспитывала и не вкладывалась, а они с тобой рядом и у вас такая дружная семья? – с грустью спросила женщина, присаживаясь на краешек скамейки у подъезда.

– Мы всякую нужду переживали вместе, помогая друг другу и поддерживая. И я детей учила самостоятельности и ответственности: старшая ухаживала за младшим, а младший помогал старшей, и вместе они помогали мне. – ответила соседка, улыбаясь воспоминаниям.

– Мне кажется, что мои дети обо мне забыли обо всех моих жертвах ради них. – прошептала женщина, закрыв лицо руками, и заплакала.

– Наша материнская доля такова – научить наших детей самостоятельности и отпустить их. Они выросли и уехали строить свою лучшую жизнь. А у тебя теперь есть время заняться тем, в чем ты себе отказывала, пока растила их. – успокоила ее соседка, приобняла и улыбнулась.



## Райский остров

Был у женщины муж добрый и заботливый, работающий и хозяйственный.

Стала женщина мечтать об отдыхе на райском острове, но мужу не сказала ничего. Потому что настоящая женщина должна быть гордой и неприступной. А тут ещё день рождения на носу. И решила женщина всякие намёки мужу оставлять, чтобы он точно подарил ей поездку на райский остров.

Приходит муж с работы, а на ужин осьминог в соусе из ананасов. Муж удивился. А жена захлёб рассказывает про кухню народов райских островов.

Уходит муж на работу, а жена демонстративно смотрит видео с красотами райских островов и томно вздыхает.

Не выдержал муж и спрашивает:

– Драгоценная моя жена, что это тебя потянуло на экзотику: то осьминоги, то ананасы, то пальмы по телевизору?

– Да так! Решила расширить кругозор, – загадочно ответила жена.

Муж хмыкнул и пошёл на работу. Но задумался. Ведь скоро день рождения его супруги и надо бы что-то подарить ценное и желанное.

А жена обрадовалась, что муж замечает её намёки, и пошла придумывать новые загадки.

И так она два месяца намекала мужу на поездку на райский остров: то загранпаспорт положит на стол, то орхидеи купит и поставит на столе, то манго с омарами приготовит, то купальник «невзначай» забудет на кровати.

В общем, она была твёрдо уверена, что её изящные намёки муж понял.

И вот наступил день рождения. Радостный муж с утра убежал в магазин за прекрасным букетом цветов, пока она спала.

Приехала в гости мама женщины, поздравить дочку с днём рождения.

Когда она проснулась с утра и вышла из спальни, то увидела чудесный букет орхидей от мужа на столе и прекрасный букет лилий от матери. Оба загадочно улыбались. Женщина в предвкушении подошла к ним.

Они стали поздравлять её, обнимать и подарили конверт. Женщина вне себя от счастья открыла конверт и замерла. В конверте были два абонементов – в бассейн и на экзотические кулинарные курсы.

Она зарыдала от разочарования, бросила конверт и убежала плакать в спальню.

Успокаивать пошла мать.

– Дочка, что случилось? Почему ты расстроилась? – вошла мать на цыпочках.

– Мама, что за подарок вы мне подарили? – возмущённо бросила дочь.

– Как? Неужели не об этом ты мечтала? Мне твой муж все уши прожужжал про купальник, который ты регулярно примеряешь, и про экзотическую кухню. Мы решили, что ты хочешь похудеть к лету и научиться готовить прекрасные экзотические блюда, – удивлению матери не было предела.

– Мама, – захлёбываясь от рыданий, ответила дочь, – я всего лишь хотела в путешествие на райский остров. – Всклипнула дочь.

– Ну ты и дура, – посмотрела с укоризной на неё мать и вышла из спальни, бросив через плечо: «В следующий раз просто попроси».





## Любовь и бесстрашие

Жил один учитель. И так случилось, что к нему в класс попал подросток, который не любил весь мир. Он ненавидел всех. И он всячески старался задеть всех, кто был вокруг него. Он был очень зол на весь мир.

А учитель, наоборот, был влюблен в весь мир. Ему безумно нравилось все, что он делает: дети, которых он учит, его семья, его дети. Он очень любил свою работу. И он считал, что все, что он делает, действительно нужно. Нужно детям и тем, кем они станут в будущем.

И этот подросток попал в класс к этому влюбленному в жизнь учителю. И он возненавидел его за его доброту, за его желание помочь всем, наполнить их любовью и светом, за его увлеченность и бесстрашие. Мальчик всячески старался зацепить учителя, причинить ему боль и страдания.

Учитель понял, что желание мальчика оскорбить и обидеть от того, что внутри ребенка боль и страдания. И учитель старался дать ему еще больше любви, заботы, внимания, доброты.

Его коллеги-педагоги видели это. И одна из учительниц однажды не выдержала, подошла к своему коллеге и спросила:

– Петр Тимофеевич, скажите, зачем вы пытаетесь спасти этого мальчика, который ненавидит весь свет? Он делает Вам гадости и пытается Вас обидеть.

– Варвара Сергеевна, что вы? Он очень любознательный ребёнок, он хочет узнать мир, он хочет узнать и увидеть что-то новое в этом мире. Ему больно и плохо. Но он не потерял надежды отыскать любовь в людях. Именно поэтому его боль и рвется наружу. – ответил учитель, забирая стопку тетрадок и спеша в свой любимый класс.

– Скажите, а как Вы это поняли? – удивилась молодая коллега.

– Я вижу боль в его глазах и мольбу о спасении – грустно улыбнулся Петр Тимофеевич.

– А что вам, Петр Тимофеевич, помогает верить в лучшее и сохранять вашу любовь? – следуя за ним тихо спросила Варвара Сергеевна.

– Понимаете, чем больше во мне любви к этим детям, тем меньше во мне страха, чем больше веры в них, тем меньше сомнения. А они это чувствуют и понимают. Моя любовь и вера в них помогает им становиться прекрасными профессионалами и настоящими людьми – мечтательно ответил Петр Тимофеевич и смело вошел в класс.

И вера Петра Тимофеевича в этого юношу была настолько сильна и непоколебима, что её невозможно было просто так отбросить, как камень с дороги. Она была подобна тихому, но упорному солнечному лучу, который день за днём, урок за уроком, снова и снова пробивался сквозь толстые стены гнева и недоверия, что выстроил вокруг своего сердца мальчик. Сначала он лишь перестал гримасничать и мешать другим. Потом нехотя, делая вид, что это просто случайность, стал выполнять задания. А однажды, после урока, когда класс опустел, он подошёл к учительскому столу и тихо, глядя в пол, спросил: «А как вы это делаете? Как вы можете верить в меня, если я сам в себя не верю?»



Пётр Тимофеевич не стал читать ему лекций. Он просто улыбнулся и сказал: «Потому что я вижу не только тебя сегодняшнего, но и того сильного, мудрого человека, которым ты обязательно станешь. Твоя злость – это лишь маска. А под ней – пытливый ум и честное сердце, которое ищет свой путь».

Годы спустя, когда этот юноша, уже повзрослевший и уверенный в себе, стоял на пороге своей школы с дипломом педагога в руках, он нашёл в толпе седого Петра Тимофеевича. Подойдя и крепко обняв своего учителя, он прошептал: «Спасибо, что вы тогда разглядели во мне человека, а не проблему. Вы не просто помогли мне полюбить жизнь и учёбу. Вы показали мне, что один-единственный человек, вооружённый лишь любовью и верой, может изменить всю вселенную другого. И теперь я постараюсь стать таким же лучом для кого-то». Пётр Тимофеевич лишь кивнул, и в его глазах блеснула та самая, знакомая мальчику, тёплая искорка – искорка бесстрашной, всепобеждающей любви к миру и к людям в нём.



## Талант и трудолюбие

Было у учителя два ученика. Один талантлив, но очень неуверенный в себе. А второй трудолюбивый и смелый. Обучал он учеников вместе одинаково. Талантливый схватывал все налету и делал прекрасные изделия. А трудолюбивый много записывал, переспрашивал, много пробовал, ошибался и старательно исправлял.

Изделия у обоих получались красивые и качественные.

Трудолюбивый восхищался результатом своего труда и восторженно рассказывал всем об обучении, о том, что у него получается и демонстрировал свои изделия. А талантливый все время сомневался, что он недостаточно старается и мало делает.

Через год обучения учитель устроил ученикам экзамен и выставку работ каждого по результату экзамена.

Оба ученика закрылись в мастерских и работали три дня и три ночи.

Когда все было готово, двери мастерских открылись, и приглашенные гости стали ходить по залам и знакомиться с работами учеников. А учитель стоял на выходе и опрашивал гостей, просил поделиться впечатлениями.

Работы талантливого ученика понравились всем, но восхищенных отзывов не было. Были скромные похвалы мастеру и учителю.

Работами же трудолюбивого ученика были впечатлены все. Все с удивлением рассказывали учителю, что его ученик талантлив и прекрасно разбирается в том, что делает. Гости восхищались подбором материалов, выбором стиля и красотой творения.

После того, как все гости разошлись, учитель пошёл сам смотреть работы учеников. Он долго бродил по мастерским. В мастерской талантливого ученика было тихо, его ученик сидел молча в углу и ждал приговора мастера. Трудолюбивый ученик же сопровождал мастера по мастерской и рассказывал про выбор материалов для того или иного экспоната, про идеи и мысли, которые восхитили его на это творение. Трудолюбивый ученик был воодушевлён и увлечен своими работами и с удовольствием и гордостью рассказывал о них.

Когда учитель завершил осмотр, он вышел из мастерских и позвал учеников:

– Вы оба прекрасные мастера. Но вам нужно усвоить последний урок – пригласил учитель присесть учеников.

– Но учитель? У нас ведь только начало получаться. Я думал, у нас еще впереди много часов работы – ответил, присаживаясь на стул трудолюбивый ученик.

– А я даже не представляю, как сейчас закончить обучение. Мне кажется, мне еще столько нужно учиться. Я не готов – грустно заметил талантливый ученик, опускаясь на табурет.

– Работы каждого из вас прекрасны. Но каждый из вас вкладывает разное в свои изделия: один – труд и увлеченность, а второй – мечты и легкость.

Разница лишь в том верите ли вы в себя или нет. Трудлюбивый ученик верит в себя, и все посетители с восхищением описывали его работы, а талантливый видит в своих работах только изъяны, поэтому посетители его мастерской видя мастерство работ не смогли отметить красоту и изящество, о которой мог бы поведать им мастер.

## **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.