

18+

ТАТЬЯНА КОНДРАТЕНКО

ЦЕЛЕБНЫЕ
СКАЗКИ
ДЛЯ УСТАВШЕЙ
ДУШИ

Татьяна Кондратенко

**Целебные сказки
для уставшей души**

«Издательские решения»

Кондратенко Т.

Целебные сказки для уставшей души / Т. Кондратенко —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-692501-4

Эта книга — теплый ОБЕРЕГ для тех, чей дом стал полем битвы с Зелёным Змием. Здесь нет сухих диагнозов, а есть мудрые сказки о том, как перестать спасать других и наконец-то спасти себя. И пусть мой сказ обращен к женскому сердцу, но боль не имеет пола: и муж, и жена, и родитель — любая уставшая душа, живущая рядом с чужой бедой, найдет здесь ключи к своей свободе и свету.

ISBN 978-5-00-692501-4

© Кондратенко Т.
© Издательские решения

Содержание

| | |
|---|----|
| Предисловие | 6 |
| Добро пожаловать в Терем | 7 |
| Горькая правда, которую не хочется слышать | 8 |
| Зачем нам этот Путь? | 9 |
| О страхе и любви | 10 |
| Так что же делать? | 11 |
| Глава 1. Сказ о Заколдованном Доме и Трёх Обручах Неволи | 12 |
| Обруч Первый: Железный – «Не Верь» | 13 |
| Обруч Второй: Ледяной – «Не Чувствуй» | 14 |
| Обруч Третий: Немой – «Не Говори» | 15 |
| Как снять заклятье? | 16 |
| Пора расколдовываться | 17 |
| Глава 2. Сказ о том, Как отличить Праздник от Змиева Логова | 18 |
| 12 Примет Змиева Плена | 19 |
| Что делать, если Метки нашлись? | 20 |
| Глава 3. Сказ О Конце у Водопооя и Тайных Дарах Змия | 21 |
| Когда Лекарь поможет? | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 23 |

Целебные сказки для уставшей души

Татьяна Кондратенко

Иллюстратор Сергей Кондратенко

© Татьяна Кондратенко, 2026

© Сергей Кондратенко, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0069-2501-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Здравствуй, душа уставшая.

Раз ты держишь в руках эту книгу, значит, в твоём доме поселилась беда. Возможно, она шумит и бьёт посуду. А возможно, тихо лежит на диване, к стене отвернувшись, и дух от неё тяжёлый, хмельной.

Имя этой беде – Змий Зелёный. Или, говоря языком сухим, лекарским, – алкоголизм близкого человека.

Я знаю, как ты живешь.

Я знаю, как замирает сердце от звука ключа в замке.

Я знаю, как учишься ты угадывать по шагам на лестнице, в каком обличье вернется сегодня домой твой близкий.

Я знаю, как плачешь ты в подушку, чтоб никто не слышал, и как утром надеваешь личину «У нас всё хорошо» и идешь на работу, улыбаясь через силу.

Столько лет несешь ты ношу Спасательницы. Лечишь, умоляешь, кричишь, выливаешь прочь зелье окаянное, долги платишь. Всё ищешь волшебное снадобье для родного человека.

Но эта книга – не о Нем и не о Ней.

Эта книга – о Тебе.

Почему я решила написать не научный труд, а книгу сказок?

Потому что, когда душа болит, умные термины в неё не входят. Они отскакивают, как горох от стены. Слова «созависимость», «дисфункциональная семья», «деструктивные паттерны» звучат холодно и страшно. Они вызывают вину: «Значит, дело во мне?».

А сказка – она другая. Она не обвиняет. Она берет за руку и ведет вглубь леса, показывая тропинки, которых раньше не было видно. Сказка – это древний язык нашего подсознания. Она обходит сторожей твоего Разума и говорит прямо с Сердцем.

В этих главах мы не будем ставить диагнозы.

Мы будем говорить об Иване да о тебе, душа моя. О Дырявой Избе и Кривом Зеркале. О Обручах Неволы и о Сонной Пелене, что мешает видеть правду.

Я написала эту книгу как Оберег.

Оберег от отчаяния. Оберег от чувства вины. Оберег от одиночества.

Я хочу, чтобы, читая эти строки, ты увидела: ты (душа моя) не одна в темном лесу. И выход есть.

Этот путь не будет простым. Нам придется заглянуть в пыльные углы памяти, где спрятаны старые обиды и страхи. Но только так можно навести порядок в своем Тереме.

Садись ближе к огню, душа моя. Наливай горячего чая.

Давай поговорим о том, как перестать спасать других и, наконец, начать жить Своей Жизнью.

Возможно, твоя сказка со счастливым концом начинается прямо сейчас. Переворачивай страницу.

Добро пожаловать в Терем

Здравствуй, путник. Здравствуй, душа уставшая.

Знаю я, что привело тебя сюда. Не праздное любопытство и не радость великая, а беда, что поселилась в твоём доме. Беда эта зовется Змием Зелёным, что в миру кличут алкоголизмом.

Я не лекарь, что варит зелья для пьющих. Мое сердце болит не о тех, кто пьет, а о тех, кто рядом с ними живет. О тебе.

О женах и мужьях, о матерях и отцах, о детях... Обо всех, кто каждый вечер со страхом смотрит на дверь: «В каком обличье родной человек сегодня придет?».

Ведь у этой беды нет пола, и болит душа одинаково – что женская, что мужская. Невозможно жить в доме, где полыхает пожар, и не пропахнуть дымом. Эта гарь пропитывает всех. И то, что происходит с твоей душой, ученые люди называют сложным словом «Созависимость», а я назову проще – «Болезнь Любящего Сердца».

Горькая правда, которую не хочется слышать

Сейчас я скажу вещь странную, может, даже обидную.

Мы, родные, думаем, что спасаем своих близких. Мы подстилаем соломку, платим их долги, прячем склянки, ругаем, плачем, молимся. Мы действуем из самой большой любви!

Но правда горькая в том, что часто наша «помощь» – это медвежья услуга. Мы, сами того не ведая, строим вокруг пьющего мягкие стены, чтобы он не ушибся. А пока он не ушибется, пока не встретится со своей болью нос к носу – он не захочет лечиться.

Наша забота порой становится тем самым замком, что на его темнице висит и выйти не даёт.

Знаю, знаю, сейчас внутри у тебя всё кипит: «Как?! Я же жизнь на него положила!».

Я понимаю тебя всем сердцем. Я тоже злилась. Но когда пелена с глаз спала, я поняла: чтобы спасти утопающего, нужно самой твердо стоять на берегу, а не прыгать к нему в омут.

Зачем нам этот Путь?

Змий – зверь хитрый. Это не привычка дурная, это хворь психическая, лютая. Не всегда мы можем спасти близкого – ведь каждый взрослый человек имеет (страшное!) право выбрать тьму.

Но побороться стоит. И начать надо с себя.

Избавление от Созависимости – это ключ от многих дверей:

1. Это свобода для тебя. Ты вернешь себе радость, покой и право жить своей жизнью, а не быть тенью чужой болезни.

2. Это шанс для него (зависимого члена семьи). Когда ты перестанешь подыгрывать Змию, у него появится шанс повзрослеть и захотеть жить иначе.

3. Это щит для детей. Самое страшное – передать им это горькое наследство. Созависимость в доме учит их не жить, а бояться, не любить, а терпеть. Исцелишься ты – и дети твои выберут себе в мужья и жены достойных людей, а не горемычных, которых надо спасать.

О страхе и любви

Ты скажешь: «Но мы все зависим друг от друга!».

Верно. Но здоровая любовь – это теплый очаг, где спокойно и безопасно.

А созависимость – это жизнь на горячих углях. Там правит не Любовь, а Страх. Страх, что он умрет, страх, что уйдет, страх неизвестности. Этот страх отравляет всё: и работу, и дружбу, и сон. Он крадет у тебя саму Жизнь.

Так что же делать?

Оставайся здесь, в моем Тереме. Я буду рассказывать тебе сказки. Не простые, а целебные. В них мы будем учиться отделять зерна от плевел, любовь от жалости, а помощь – от вреда. Мы будем учиться возвращать себе право на ЖИЗНЬ. Не «ради него», а ради себя. Располагайся поудобнее. Путь будет долгим, но мы пройдем его вместе.

Глава 1. Сказ о Заколдованном Доме и Трёх Обручах Неволи

В каждом лесу, даже самом густом, стоят избы. Одни – светлые, хлебом пахнут, двери гостям открыты. А другие... С виду изба как изба, ставни резные, а подойдешь ближе – холодом веет, и окна словно глаза испуганные, занавешены плотно.

В таких домах живет Змий. И чтобы выжить рядом с Чудищем, жители дома придумывают себе Законы. Это не законы любви, а законы выживания на поле брани.

Дети, что растут в таких домах, не знают, что можно жить иначе. Им кажется, что весь мир так устроен. Они надевают на себя Три Обруча Неволи, три страшных заклятья, которые помогают душе не надломиться в детстве, но мешают дышать, когда они становятся взрослыми.

Давай посмотрим на эти Обручи. Может, ты узнаешь их тяжесть на душе своей?

Обруч Первый: Железный – «Не Верь»

В доме, где правит Змий, слово – что вода: утечет и не вспомнишь. Отец обещал пойти на ярмарку, а сам лежит «уставший» на полу. Мамка обещала, что всё будет хорошо, а сама плачет в подушку. Ребенок смотрит и учится: «Никому верить нельзя».

Этот Железный Обруч давит тяжким грузом. Он шепчет: родным верить нельзя – обманут. Себе верить нельзя – ведь тебе говорят «Отец просто заболел», а твои глаза видят пьяного. И вырастает такой человек в вечной броне. Везде он ждет подвоха. Даже когда встречает любовь чистую, он ищет в карманах у любимого камни. «Уж лучше я сам, – думает он, – так безопаснее».

Обруч Второй: Ледяной – «Не Чувствуй»

Тяжело маленькому сердцу видеть, как рушится мир. Страшно, когда родители кричат. Больно, когда про тебя забыли. Если чувствовать эту боль каждый день – сердце разорвется. И тогда Дитяtko делает страшную вещь: оно надевает на сердце Ледяной Обруч.

«Мне не больно. Мне не страшно. Мне всё равно». Так легче выжить в бою. Но беда в том, что лед замораживает не только боль, но и радость. Вырастает человек, а вкуса жизни не чувствует. Живет как неживой: надо делать дела – делает. А спроси его: «Чего ты хочешь? Что ты чувствуешь?» – а он и не знает. Внутри – тишина и холод.

Обруч Третий: Немой – «Не Говори»

В Заколдованном Доме есть главное правило: «Сор из избы не выносить». Что бы ни творилось за закрытыми дверями – пьянки, драки, слезы – никто снаружи не должен знать. Ребенка учат: «Молчи. Улыбайся соседям. Делай вид, что у нас всё хорошо».

Это Немой Обруч, налагающий печать молчания. Ребенок учится кривить душой, изворачиваться, носить личину довольную. Он одинок в своей тайне. Ему кажется: если кто узнает правду, мир рухнет. И став взрослым, он продолжает молчать. Ему плохо – он молчит. Ему нужна помощь – он молчит. Он умирает внутри – но губы его сжаты невидимым обручем.

Как снять заклятье?

Эти три закона – Не Верь, Не Чувствуй, Не Говори – когда-то спасли тебе жизнь. Там, в детстве, в горящей избе, они были твоим оберегом. Но сейчас, путник, ты выбрался из того пламени. Ты вырос. А ты всё еще носишь эти три тяжелых обруча. Они тяжким грузом лежат, душу студят да уста смыкают.

Пора расколдовываться

1. Сними Немой Обруч (Начни Говорить). Сначала шепотом, потом громче. Расскажи свою историю (мне, другу, попутчику). Тайна, вынесенная на свет, теряет силу.

2. Растопи Ледяной Обруч (Начни Чувствовать). Разреши льду таять. Будет больно? Да. Но за болью придет и живая радость.

3. Разомкни Железный Обруч (Начни Верить). Сначала осторожно, по капле. Учись видеть, что не все люди – предатели. И мир не без добрых людей.

Это трудно – снимать старую броню, она приросла к коже. Но под ней – твоя живая, теплая, настоящая Душа. И она очень хочет на волю.

Узелок на память: Броня нужна для защиты, а для счастья нужна открытая душа.

Глава 2. Сказ о том, Как отличить Праздник от Змиева Логова

Жизнь наша, путник, не стоит на месте. Бывают в ней и пиры горой, и праздники веселые. И в нашем мире не зазорно чарку поднять за здравие или в великий праздник.

У одних это – редкая радость, а у других...

Есть такая обманчивая тропинка – Хмельная Скука. Это когда человек пьет не с радости великой и не с горя горького, а потому что скучно, тошно или просто за компанию. Он еще может остановиться. Он еще хозяин своей воли.

Но Змий Зелёный – зверь коварный. Грань между «просто выпил» и «попал в плен» тонка, как паутинка. И многие проваливаются в эту яму, даже не заметив первого шага.

Алкоголизм – это не дурная привычка, не распущенность. Это не опасная забава. Это Болезнь, лютая и хитрая.

Как же понять, путник, поселился ли Змий в твоём доме или просто в гости зашел? Слушай внимательно. Вот тебе 12 Черных Мет, по которым Чудище узнать можно.

12 Примет Змиева Плена

1. Думы Околдованные (Тяга). Человек еще трезв, солнце светит, дела ждут. А мысли его уже там – на дне. Он ищет любой повод: то кошка родила, то дождь пошел, лишь бы чарку налить. Все радости мира померкли, одна только радость осталась – хмельная.

2. Броня Дракона (Привыкание). Раньше выпьет Иван чарочку – и весел, а от второй – спать валится. А теперь пьет ведрами – и хоть бы хны. «Вот здоровье богатырское!» – хвастает он. А это не здоровье, это беда. Нутро перестало яд чувствовать, броня выросла.

3. Дырявая Бочка (Утрата Контроля). Хотел выпить глоток, а выпил реку. Здоровый человек сыт бывает: съел пирог – больше не лезет. А у Ивана внутри – бездна. Выпил «запальную» чарку – и всё, вожжи лопнули. Пьет, пока под лавку не скатится.

4. Туман Забвения (Провалы в памяти). Просыпается утром – а вчерашний день как корова языком слизала. Где был? Что делал? Кого обидел? Пустота. Страшная метка: разум гаснуть стал.

5. Спящий Страж (Утрата отторжения). Коли здоровый лишнего яду выпьет – его вывернет наизнанку. Организм себя спасает. А у зависимого страж этот спит мертвым сном. Выпил целое ведро – и ничего. Значит, тело смирилось с ядом.

6. Жадный Глоток. Пьет не смакуя, а жадно, залпом. Чтоб скорее по жилам ударило.

7. Одинокий Волк. Раньше компания нужна была, разговоры. А теперь ему и одному хорошо. Сам налил, сам выпил. Хмельное ему – лучший собеседник. (Особенно часто так женщины, бедняжки, делают, от стыда прячась).

8. Мертвая Вода от всех бед. Заболел – лечится хмельным. Грустно – тянется к зелью. Весело – снова за чарку. Не может уснуть – ищет забвения в горькой. Стала она ему лекарством от всего.

9. Клад в Тайнике. Прячет склянки, как белка орехи. В сарае, в погребе, в чулане. Ему спокойнее, когда знает: схорон есть.

10. Внезапная Буря. Не собирался пить, божился, крест клал – а вдруг словно буря налетела, и вот он уже пьян. Словно не его рука чарку к губам поднесла, а рука самого Змия. Пьет, не думая, не помня своих клятв.

11. Два Лица. Пока трезвый – туча тучей. Злой, всем недоволен, ворчит. А как только зелье увидел – расцвел! Глаза блестят, добрый стал, удалой. Только яд ему радость и дает.

12. Щит Отрицания. «Я не пьяница! Я в любой момент брошу! Это вы меня довели!». Защищает свою хворь (болезнь), как драгоценность.

Что делать, если Метки нашлись?

Знаю, страшно. Но, путник, признать беду – значит наполовину её победить. Не бойся слова «Алкоголизм». Бойся закрытых глаз.

Ты спросишь: «Как заставить Ивана лечиться? Он же не хочет!».

Заставить – нельзя. В цепи заковать – не поможет. Но можно подтолкнуть:

1. Собери Семейный Совет. Не только ты, но и дети взрослые, и родители. Все должны знать правду. Змий боится света.

2. Перестаньте делать вид, что всё хорошо. Назовите врага по имени.

3. Идите к Знахарям (врачам, психологам). И первым делом – идите сами! Не за него просить, а для себя разума набираться. Чтобы узнать, как себя вести, какие слова говорить, а где молчать, чтобы Ивана к светлой тропе подтолкнуть, а не в омут глубже загнать.

И помни: даже если Иван вылечится, Змий будет спать рядом всегда. Бывшему пленнику пить нельзя никогда. Ни капли. Ибо один глоток – и он снова в цепях. Таков закон этой болезни.

Но жить без яда можно. И жить счастливо, долго и светло.

Узелок на память: Не называй яд лекарством, а пьянство – весельем.

Глава 3. Сказ О Конне у Водопою и Тайных Дарах Змия

Есть старая мудрость: «Можно привести коня к водопою, но заставить его пить нельзя». Так и с Иваном. Ты можешь привести его к самому великому Знахарю, можешь слезами умыть и золотом осыпать. Но если Иван сам не захочет исцелиться – всё зря. Змий уйдет только тогда, когда хозяин дома скажет твердое: «Уходи».

Когда Лекарь поможет?

Бывает так, путник: устал Иван. Тело болит, душа изныла. И хоть молчит он, но в душе его уже крик зреет: «Больше не могу».

И если в этот миг родные скажут: «Пойдем, вылечим?», он кивнет: «Ладно».

Вот тогда пойдет впрок любая помощь: и шепот бабки, и зелье лекаря. Потому что Иван повернулся лицом к Свету.

Но знай: Змиева отравы (алкоголь) – это только верхушки, а корешки глубоко сидят. Вывести яд из крови – дело нехитрое. А вот выгнать Змия из головы...

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.