

КРИВОЙ ДОМ ГРЕЕТ ЛУЧШЕ

Как перестать ждать идеального момента
и стать *Автором* своей жизни

Терапевтические и трансформационные сказки
для взрослых с расшифровкой и практическими заданиями



Хельга Санрэй

Хельга Санрэй

Кривой дом греет лучше

«Издательские решения»

Санрэй Х.

Кривой дом греет лучше / Х. Санрэй — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-695999-6

Эта книга — бережный путь от исцеления к масштабу личности. Терапевтические сказки первой части проведут вас через Зачарованный Лес: вы выстроите границы, приручите дракона тревоги и найдете компас радости. Во второй части вас ждут трансформационные сказки. Вы выйдете в Долину Творцов, чтобы победить перфекционизм, снять проклятие синдрома самозванца и разрешить себе сиять на весь мир, не боясь критики. Пора перестать прятаться в тени и стать Автором своей жизни.

ISBN 978-5-00-695999-6

© Санрэй Х.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Зачем взрослым нужны сказки?	6
Правила безопасности в Зачарованном Лесу	7
Наш договор	8
ЧАСТЬ I. ЗАЧАРОВАННЫЙ ЛЕС: Как вернуть себе голос и право на свои желания	9
Глава 1. Сказка о Девочке, которая спрятала свой голос в стеклянную банку	9
Фонарь Проводника	10
Честный разговор	10
Практика	11
Глава 2. Сказка о Доме без дверей	12
Фонарь Проводника	13
Честный разговор	13
Практика: Карта твоего Королевства	14
Глава 3. Сказка о Рыцаре, сражавшемся с Туманным Драконом	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Кривой дом греет лучше

Хельга Санрэй

Иллюстрации ИИ DAI-E, коммерческое использование разрешено

© Хельга Санрэй, 2026

ISBN 978-5-0069-5999-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Зачем взрослым нужны сказки?

Мы вырастаем, прячем свои любимые игрушки на чердак, надеваем строгие костюмы и учимся жить по правилам взрослого мира. Мы привыкаем опираться на логику, цифры и «здравый смысл». Мы учимся быть сильными, удобными, успешными. Но однажды, проснувшись посреди ночи, мы вдруг понимаем, что костюм стал тесен, успех не приносит радости, а внутри образовалась звенящая пустота.

Когда нам больно, мы идем к психологам, читаем умные книги и слушаем лекции. И часто наш мозг все отлично понимает. «Надо любить себя», «нужно выстраивать границы», «пора отпустить прошлое». Разум кивает, но в жизни ничего не меняется. Почему?

Потому что наша психика – отличный стражник. Она выстроила высокие стены логики, чтобы защитить нас от боли. Прямые советы разбиваются об эти стены, вызывая сопротивление.

Здесь на сцену и выходит сказка.

Сказка не учит. Она не говорит: «Делай так». Она говорит: «В некотором царстве, в некотором государстве жил-был человек, чем-то похожий на тебя...». Наш взрослый, критичный мозг расслабляется: «А, это всего лишь выдумка, здесь нет опасности», – и опускает мосты.

Именно в этот момент метафора проникает прямо в сердце. Она говорит на родном языке нашего Внутреннего ребенка – языке образов, чувств и волшебства.

Эта книга – не просто сборник историй. Это Карта Зачарованного Леса твоего подсознания. Каждая сказка здесь – это безопасная тропинка к твоим страхам, забытым мечтам и скрытым ресурсам.

Правила безопасности в Зачарованном Лесу

Чтобы наше путешествие было исцеляющим, нам нужно договориться о трех простых правилах:

Не торопись. Не глотай сказки одну за другой, как фастфуд. Одна глава – один вечер. Дай метафоре время прорасти внутри тебя.

Слушай свое тело. Если во время чтения какой-то сказки тебе захочется плакать – плачь. Если ты почувствуешь злость на героя – признай ее. В Зачарованном Лесу нет «неправильных» чувств. Твоя реакция – это компас, указывающий, где именно болит твоя душа.

Не игнорируй фонарь. После каждой сказки я буду зажигать «Фонарь Проводника» – расшифровывать смыслы и давать практические задания.

Без практики сказка останется лишь красивой историей. С практикой – она станет инструментом твоей трансформации.

Наш договор

Прямо сейчас, перед тем как перевернуть страницу и шагнуть под сень первых деревьев, я прошу тебя заключить со мной негласный договор.

Я обещаю быть рядом, подсвечивать путь и бережно направлять тебя. Но пойти по этой тропе можешь только ты. Ты – не зритель. Ты – Главный Герой своего исцеления.

Сделай глубокий вдох. Выдохни суету прошедшего дня. Если ты готов встретиться с тем, кто прячется за твоим взрослым фасадом... переверни страницу.

Лес ждет.

ЧАСТЬ I. ЗАЧАРОВАННЫЙ ЛЕС: Как вернуть себе голос и право на свои желания

Глава 1. Сказка о Девочке, которая спрятала свой голос в стеклянную банку

В одном городе, где улицы были всегда выметены, а люди разговаривали вполголоса, жила Девочка. У нее был совершенно удивительный Голос.

Когда она радовалась, ее Голос звенел, как горсть серебряных колокольчиков, рассыпанных по каменной мостовой. Когда ей было грустно, Голос выл, как раненая волчица. Когда она злилась, он рокотал, словно надвигающаяся гроза.

Это был живой, огромный, дикий Голос. Но взрослым в чистом городе он был неудобен.

– Тише, у меня от тебя болит голова, – морщилась мама, когда Девочка смеялась.
– Перестань реветь, на тебя смотрят люди! – шипел папа, когда она падала и разбивала коленку.
– Хорошие девочки так громко не кричат, – поджимала губы учительница.

Девочка очень хотела быть хорошей. Она хотела, чтобы ее любили.

И вот однажды ночью, когда луна спряталась за тучи, Девочка вышла в сад. Она широко открыла рот, поймала свой звенящий, воющий, рокочущий Голос руками, сжала его в светящийся комок и затолкала в толстую стеклянную банку из-под вишневого варенья и плотно закрутила железную крышку.

Голос внутри бился, как пойманный мотылек, но стекло было толстым. Девочка вырыла ямку под корнями старого дуба и закопала банку.

С того дня всё изменилось. Девочка стала идеальной. Она говорила тихо, вежливо и только по делу. Она никогда не плакала на людях и улыбалась вежливой, плоской улыбкой. Взрослые не могли на нее нарадоваться.

Шли годы. Девочка выросла и превратилась в Удобную Женщину. У нее была хорошая работа, опрятная квартира и люди, которые считали ее «очень приятным человеком».

Но была одна проблема. Удобная Женщина перестала чувствовать вкус еды. Цвета казались ей блеклыми, как выцветшая фотография. А по ночам ей снилось, что она задыхается, потому что в горле стоял тяжелый, холодный ком.

Однажды в город пришел бродячий музыкант. Он встал посреди площади и заиграл на скрипке мелодию – такую дикую, яростную и живую, что люди в ужасе закрывали окна. А Удобная Женщина остановилась. Ком в ее горле вдруг дернулся и отозвался тупой болью. Она вспомнила.

Она бежала к старому дому так быстро, что сломала каблук. Она упала на колени перед старым дубом и начала рыть землю голыми руками, ломая идеальный маникюр.

И вот ее пальцы наткнулись на холодное стекло. Банка обросла землей, крышка заржавела. Женщина пыталась открутить ее, но сил не хватало. Она плакала – беззвучными, сухими слезами, умоляя банку открыться. И тогда она взяла тяжелый камень и со всего размаха ударила по стеклу.

Дзинь!

Из разбитой банки вырвался сноп света. Он влетел прямо в грудь Удобной Женщины, обжег горло, и тихий сад вдруг огласился звуком. Сначала это был хрип. Потом – отчаянный, громкий, некрасивый вой по всем потерянными годам. А потом сквозь слезы прорвался смех – звонкий, как серебряные колокольчики.

Впервые за много лет Женщина дышала полной грудью. Она больше не была удобной. Она стала собой.

Фонарь Проводника

Давай зажжем наш фонарь и посмотрим, что скрывается за образами этой сказки.

«*Голос*» в нашей сказке – это метафора витальности, нашей жизненной энергии и истинных эмоций. Это наш Внутренний ребенок, который умеет искренне радоваться, горевать, злиться и хотеть.

«*Взрослые*», требующие тишины – это не всегда злые люди. Часто это уставшие, напуганные родители, которые сами не умеют справляться с сильными чувствами. Ребенок, зависящий от них, делает единственный логичный для него вывод: «Мои чувства разрушают отношения. Чтобы выжить и быть любимым, я должен отрезать часть себя».

«*Стеклянная банка*» – это психологические защиты. Мы прячем туда свою боль, свою злость, свои слезы. Но закон психики суров: нельзя заморозить только негативные эмоции. Запирая в банку злость и горе, мы автоматически запираем туда же радость, спонтанность и удовольствие от жизни. Появляется тот самый симптом Удобного Взрослого – ком в горле (невысказанные слова) и ощущение серости бытия.

Разбивание банки – это терапевтический процесс. Это больно, можно порезаться об осколки собственных воспоминаний. Будет много слез (невыплаканное горе). Но только так мы возвращаем себе право звучать в этом мире.

Честный разговор

Прислушайся к себе и попробуй честно ответить на эти вопросы:

Какие эмоции в твоей семье были под запретом? (Нельзя было злиться на маму? Неприлично было громко смеяться? Стыдно было плакать?)

Где сейчас в твоём теле живет твоя «стеклянная банка»? Это ком в горле, зажатая челюсть, камень в груди или тяжесть в плечах?

В каких ситуациях ты сейчас заставляешь себя быть «удобным», проглатывая свои настоящие чувства?

Какое чувство сейчас заперто в твоей банке сильнее всего и просится наружу?

Практика

Письмо под старым дубом

Сегодня мы будем разбивать стекло. Тебе понадобятся бумага, ручка и 15 минут времени, когда тебя никто не потревожит.

Шаг 1. Встреча.

Закрой глаза и представь ту маленькую девочку (или мальчика), которой когда-то сказали: «Замолчи!», «Не мешай», «Будь хорошей». Сколько ей лет? Во что она одета? Как она выглядит?

Шаг 2. Разрешение.

Возьми ручку. Напиши этой девочке письмо от лица себя – сегодняшнего, сильного, большого Взрослого. Начни со слов: «Здравствуй, моя маленькая (твое имя). Я нашла/нашел тебя. Я пришла за тобой, чтобы сказать...»

Обязательно включи в письмо следующие фразы

(напиши их от руки):

Я разрешаю тебе чувствовать всё, что ты чувствуешь.

Я разрешаю тебе злиться, когда тебе неприятно.

Я разрешаю тебе плакать, когда тебе больно.

Я разрешаю тебе быть громкой, неудобной и неидеальной.

Твои чувства важны. Твой голос важен для меня.

Я больше никогда тебя не предаю и не заставлю молчать. Я буду тебя защищать.

Шаг 3. Интеграция.

Прочитай это письмо вслух. Медленно. Если подступят слезы – плачь. Если захочется издать звук – сделай это. Представь, как ты обнимаешь этого ребенка и забираешь его из холодного сада к себе домой.

Письмо можно сохранить в качестве оберега или спрятать в блокнот.

Ты молодец. Это была сложная, но очень важная работа. Выдохни.

Глава 2. Сказка о Доме без дверей

На светлой лесной поляне стоял удивительный Дом. В нем всегда пахло свежее испеченным хлебом, корицей и сухими травами. В очаге трещал огонь, а на окнах висели уютные занавески.

Хозяин этого дома был человеком с очень большим и добрым сердцем. Он так сильно хотел, чтобы всем вокруг было тепло и радостно, что однажды принял радикальное решение.

«Двери придумали жадные и злые люди, – подумал Хозяин. – Дверь означает, что кто-то останется снаружи в холоде, пока я греюсь внутри. Это несправедливо! Мой дом будет открыт для всех».

И он снял тяжелую дубовую дверь с петель, отнес ее в сарай и спрятал.

Сначала всё было прекрасно. В дом заходили уставшие путники. Они грели руки у огня, пили чай, благодарили Хозяина и, отдохнув, шли своей дорогой. Хозяин светился от счастья: он был нужен, он был бесконечно добр.

Но слухи о Доме без дверей быстро разлетелись по лесу.

Вскоре на пороге появились лисы. Они не были голодны, но им понравилось спать на мягких кроватях Хозяина, оставляя на белоснежных простынях рыжую шерсть и грязь. Затем пришли медведи. Они выгребли из кладовой все запасы меда и ягод, заготовленные на зиму, да еще и нарычали на Хозяина за то, что малина была недостаточно сладкой. Потом в дом набилась шумная стая ворон. Они галдели целыми днями, так что у Хозяина постоянно болела голова.

Дом изменился. Полы были истоптаны грязными сапогами и лапами. В очаге лежал холодный пепел, потому что Хозяину не хватало сил колоть дрова для такой оравы. Занавески были изорваны.

Сам Хозяин забился в самый темный угол под лестницей. Он дрожал от пронизывающего осеннего ветра, гуляющего в пустом дверном проеме. Он был голоден, измучен и полон глухой, черной злости на всех этих неблагодарных гостей. Но как только он чувствовал злость, ему становилось стыдно: «Я же добрый! Я должен терпеть. Если я их прогоню, они решат, что я плохой, и перестанут меня любить».

Однажды мимо проходил старый Кузнец. Увидев разрушенный дом и дрожащего Хозяина, он покачал головой.

– Зачем ты позволяешь им разрушать твоё жилище? – спросил Кузнец. – Я просто хотел быть хорошим. Я снял дверь, чтобы не быть эгоистом, – прошептал Хозяин, едва сдерживая слезы.

Кузнец усмехнулся в седые усы.

– Глупец. Твой дом – это не проходной двор. Это твоё святилище. Если ты не сбережешь его, тебе негде будет разводить огонь. И тогда никто не сможет у тебя согреться. Доброта без защиты – это слабость, которой питаются паразиты.

В ту ночь Хозяин не спал. А утром он пошел в сарай, достал свою дубовую дверь и с трудом, стирая руки в кровь, повесил ее обратно на петли.

Когда медведи и лисы пришли требовать свой завтрак, они уткнулись носами в преграду. Они рычали, стучали, обвиняли Хозяина в жадности и жестокости. Хозяину было страшно, его сердце колотилось, а чувство вины шептало: «Открой, ты же хороший!». Но он стиснул зубы и повернул тяжелый железный ключ в замке. Дважды.

Через несколько дней незваные гости ушли искать другое легкое пристанище. В доме снова запахло хлебом. И когда на порог ступил замерзший путник, Хозяин сам открыл ему дверь. Не потому, что был обязан. А потому, что у него снова появились силы делиться теплом.

Фонарь Проводника

Давай посмотрим, какой механизм прячется в этой сказке.

Многие из нас вырастают с убеждением: «Любят только удобных и безотказных». Мы путаем доброту с отсутствием личных границ.

А ведь это ловушка, в которую попадает каждый «Спасатель», не умеющий говорить «нет».

«Дом» – это метафора твоего внутреннего пространства: твоего времени, энергии, денег, твоего тела и твоих эмоций.

«Снять дверь» – значит позволить другим решать, как им с тобой поступать. Это соглашаться на работу в выходные, выслушивать токсичные жалобы подруги часами, давать в долг, когда самому не хватает, терпеть неуважительное отношение ради «сохранения мира».

«Незваные гости» – это люди (коллеги, родственники, знакомые), которые бессознательно или сознательно пользуются твоей безотказностью. Когда ты наконец ставишь границу (вешаешь дверь), они всегда возмущаются. Твое «нет» лишает их удобства. Их обвинения в том, что ты «изменилась» или «стала эгоисткой» – это не правда о тебе. Это их злость от потери бесплатного ресурса.

Границы не делают тебя злой. Границы делают тебя живой и целой. **Умение говорить: «Нет» тому, что тебя разрушает, – это самое громкое «Да» самой себе.**

Честный разговор

Загляни в себя и ответь честно:

Кто прямо сейчас «топчет ковры грязными сапогами» в твоём доме?

Чьи просьбы или поведение истощают тебя больше всего?

Что самое страшное произойдет, если ты скажешь этим людям твердое «Нет»? (Страх отвержения? Страх конфликта? Чувство вины?)

В каких сферах жизни твоя «дверь» снята с петель? (В отношениях с родителями? На работе? В общении с друзьями?)

Кому в своей жизни ты пытаешься доказать свою «хорошесть» ценой собственного комфорта?

Практика: Карта твоего Королевства

Это упражнение из арт-терапии поможет тебе физически ощутить свои границы. Возьми лист бумаги (лучше А4), цветные карандаши, фломастеры или ручки.

Шаг 1. Центр Королевства.

Нарисуй в центре листа Дом, Замок или Башню. Это – ТЫ. Твое самое сокровенное Я. Нарисуй его так, как тебе нравится.

Шаг 2. Ландшафт Границ.

Вокруг Замка нарисуй территорию. Как она защищена? Это высокий каменный забор? Глубокий ров с водой? Колючая изгородь? Или это просто чистое поле без всяких заборов? Нарисуй ворота и мосты – места, через которые можно попасть к тебе.

Шаг 3. Расстановка сил.

Теперь подумай о важных людях в твоей жизни (родители, партнер, дети, начальник, друзья). Напиши их имена (или нарисуй фигурки) на этой карте.

Кто находится в самом замке, рядом с тобой?

Кто гуляет во внутреннем дворе?

Кто стоит за забором?

А кто, возможно, проломил стену и разбил лагерь там, где ты его не ждала?

Шаг 4. Анализ.

Посмотри на свою карту. Тебе комфортно от того, как распределились люди? Если кто-то оказался слишком близко (проломил стену), нарисуй между вами новую преграду прямо сейчас на бумаге. Проведи жирную линию. Скажи вслух: «Это моя территория. Сюда можно только по приглашению».

Повесить дверь обратно – это тяжело. Петли могут скрипеть, а замок – заедать с неприятности. Но как только ты это сделаешь, ты почувствуешь невероятное облегчение и безопасность.

Глава 3. Сказка о Рыцаре, сражавшемся с Туманным Драконом

На вершине одинокой горы стояла крепость, в которой жил Рыцарь. Он был силен, благороден и невероятно уставшим.

Дело в том, что каждую ночь, как только солнце скрывалось за горизонтом, из ущелья поднимался густой серый туман. А из тумана появлялся Дракон. Он был огромен, бесформен и ужасен. Его глаза горели холодным желтым светом, а рык заставлял дрожать каменные стены.

Каждый вечер Рыцарь совершал один и тот же ритуал. С тяжелым вздохом он надевал пудовые железные доспехи – поножи, кирасу, наручи. Захлопывал забрало шлема, брал двуручный меч и выходил на стену. Всю ночь он рубил туманное чудовище. Меч рассекал серую плоть, но Дракон тут же срастался вновь, становясь только больше и злее от каждого удара.

К утру туман рассеивался. Рыцарь, израненный и обессиленный, падал на кровать, чтобы проспать до обеда, а вечером снова надеть доспехи. Он забыл вкус вина, забыл, как звучит смех и как выглядит весеннее солнце. Вся его жизнь превратилась в подготовку к ночной битве.

– Я должен победить его, – твердил Рыцарь потемневшим от недосыпа глазам в зеркале. – Иначе он сожрет меня. Я не имею права проявить слабость.

Шли годы. Доспехи стали казаться Рыцарю его собственной кожей. Он перестал снимать их даже днем. Ему было тяжело дышать, железо натерло кровавые мозоли, но страх перед Драконом был сильнее.

И вот однажды ночью Дракон поднялся из ущелья, начал расти и стал особенно огромным. Он закрыл собой даже звезды. Рыцарь поднял меч, но вдруг понял, что у него больше нет сил. Руки отказались повиноваться. Тяжелый клинок со звоном выпал из ослабевших пальцев и покотился по камням.

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.