

Светлана Березова
психолог

Моя Мария и ее чудеса

Терапевтические сказки о том, как вернуться
на солнечную сторону улицы



Теплые сказки для больших перемен

Светлана Березова

**Моя Мария и ее чудеса.
Терапевтические сказки
о том, как вернуться на
солнечную сторону улицы**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.923.2
ББК 88.53

Березова С. В.

Моя Мария и ее чудеса. Терапевтические сказки о том, как вернуться на солнечную сторону улицы / С. В. Березова — «Эксмо», 2026 — (Теплые сказки для больших перемен)

ISBN 978-5-04-246901-5

Иногда, чтобы услышать себя, нужно позволить миру заговорить с тобой. Что, если океан может ответить на твои страхи? Огонь забрать тревогу? А ветер сказать правду, которую ты не решалась услышать? В терапевтических сказках психолога с 19-летним опытом Светланы Березовой мир оживает, чтобы помочь героине по имени Мария и услышать себя. Эта книга родилась из заметок после сессий, личных переживаний и детской мечты стать писательницей. Героиня пришла к автору во сне и сразу стала для нее «Моей Марией». Каждая сказка — это путешествие через знакомые чувства: тревогу, перфекционизм, страх ошибок, привычку заслуживать любовь. Шаг за шагом выстраивается дорога к спокойствию, внутренней опоре и свободе быть собой. Внутри вы найдете уникальные QR-коды, которые ведут на множество полезных авторских практик. Те самые истории, к которым нужно возвращаться в разные периоды жизни. Книга, в которой чудеса говорят о самом важном — о каждой из нас. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-246901-5

© Березова С. В., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

От автора	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Светлана Викторовна Березова
Моя Мария и ее чудеса
Терапевтические сказки о том, как
вернуться на солнечную сторону улицы

© Березова С.В., текст и иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



От автора



Эта книга незапланированная. Она получилась случайно. Да, такое бывает. Получилась она из привычки переносить все свои мысли и эмоции на бумагу, всепоглощающей любви к психологии и чистой детской мечте.

Дети всегда воображают, кем станут, когда вырастут. Вы помните, кем себя представляли? Был период, когда я мечтала стать именно детским писателем. Родственники смеялись, все, кроме мамы, ее вера в мои идеи всегда была безусловной и нерушимой. Жаль, но общего количества подколов оказалось достаточно, чтобы я аккуратно сложила эту мечту в коробочку и убрала в чулан своего бессознательного. Коробочку, естественно, промаркировала надписью «Всякая ерунда». Но это все метафоры. По факту, я просто забыла об этой мечте. Она осталась воспоминанием из детства и поводом для редких подколов от родственников.

Любовь к выгрузке мыслей на бумагу была всегда. В школе она укрепилась – у нас была шикарная учительница по литературе. Все сочинения я писала на пятерки. Даже умудрялась делать это и за себя, и за подругу при необходимости.

В студенчестве я была в составе организаторов выездных школ для продвинутых подростков. Это были такие особые поездки, в которых мы занимались с ребятами: устраивали организационно-деятельностные игры¹ и проводили тренинги. Помимо создания общего наполнения, за каждым тьютором закрепляли отряд. Своим деткам я всегда читала на ночь терапевтические сказки. Дети их обожали. Я тоже.

Во взрослом возрасте после сложных сессий с клиентами я также выгружала свои ощущения на бумагу. В итоге получилось, что они приняли сказочную форму.

Потом я уже осознанно писала в таком интересном для меня стиле. Не всегда, а либо после очень эмоционально сложных сессий, либо после очень прорывных. По-разному. Когда писалось – писала. Не писалось – не писала. Можно сказать, что сказки «рождались сами собой».

Во всех сказках была героиня, вот только имени у нее не было и общей линии тоже. В одной главе она предприниматель, в другой – в найме. Где-то с семьей, где-то – без. Она разная, как и мои клиенты. И не важно, с кем была сессия: с мужчиной или с женщиной, с блогером-миллионником или с тем, кто боится камеры и избегает публичности, владельцем заводов-пароходов или мамочкой в декрете... В сказке все происходило с моей героиней.

Я никогда никому не показывала, что получалось, не было такой цели. Писала, потому что по-другому не могла. Так было легче проживать истории клиентов. Как будто написала, отложила и пошла дальше, оставляя это только как терапевтический опыт.

На новогодних каникулах в январе двадцать пятого я увидела сон. Проснулась и четко поняла – героиню сказок будут звать «Моя Мария». Именно так. Ни Мария, ни Маша, ни Машенька, а «Моя Мария». Ну, имя-то у нее просто Мария, но в каждой истории я к нему добавляю слово «моя». Почему – не важно. Пусть это останется только моим смыслом.

Смыслов, важных уже для вас, в историях о Марии найдется много. Думаю, читатель узнает в них и себя, и знакомых.

Каждая глава про какой-то страх, какое-то убеждение, какой-то сценарий... Про все то, с чем приходят клиенты к психологу. Вы сможете посмотреть на себя со стороны, понять некоторые взаимосвязи, а может, и причины. Кто-то точно сделает свои выводы и примет важные решения: на то сказки и терапевтические.

¹ Организационно-деятельностная игра – это разновидность операциональных игр, форма активного обучения разрешению проблемных ситуаций посредством моделирования когнитивной исследовательской и организации социально-производственной деятельности.

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.