

6+

Татяна Март

Сказки из башни



Татьяна Март

Сказки из башни

<https://litres.ru/74149852>

ISBN 9785007004107

Аннотация

«Сказки из башни» — сборник терапевтических сказок от психолога Татьяны Март. Метафоры, которые лечат. Образы, которые остаются с тобой. И маяк, который всегда горит в тумане. Для больших и маленьких детей.

Содержание

Рыба без имени	5
Лось, который держался за рога	9
Яблоко с червоточинкой	13
Про хомяка Хому	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Сказки из башни

Татьяна Март

© Татьяна Март, 2026

ISBN 978-5-0070-0410-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рыба без имени

Лето в самом разгаре. В маленьком пруду, где кувшинки и ряска душили поверхность, жила Рыба без имени.

Она была непохожей на других рыб. Полосатая, как окунь, но с усами, как у сома. Глаза слишком большие для пруда, а плавники будто сшиты из разных рыб.

Она плавала как все, ела как все, приспосабливалась в общем, но внутри неё было много страха, тревожности о том, что она ненормальная, а все вокруг нормальные рыбы, как положено.

Надо отметить, что окружение было воспитывающе-честным:

— Ты уродина, — булькали караси.

— Ты случайность, — виляла хвостом щука.

— Здесь твоё место, — шелестели водоросли, опутывая её. — Прячься!

Шло время и Рыбе в пруду стало тесно. Она стала крупнее окружающих, заметнее.

И однажды ночью цапля схватила её, увидев ее издалека — но далеко не пронесла, выронив над ручьём, ведущим к реке.

— Вот, я- неудачница вдвойне, — подумала рыба без имени.

Почувствовав прохладу вокруг, открыла глаза, в пруду

ведь стоячая вода была, а тут течение.

Рыба впервые почувствовала течение. Было приятно.

— Куда плывёшь? — спрашивали речные обитатели.

— Не знаю. Но точно не назад, — отвечала она.

В реке её тоже не приняли местные обитатели:

— Слишком ты странная для нас! — кричали плотвички.

— Слишком тихая! — дразнились окуни.

Но здесь хотя бы можно было двигаться. Вволю двигаться.

Её исследования привели её к глубокой яме, где под корягой жил старый Сом.

— Ты ищешь море, — сказал он, не спрашивая.

— Откуда ты знаешь?

— Потому что все, кому тесно, рано или поздно плывут туда. Даже если не знают, как оно выглядит.

Он откусил ей кусок плавника (чтобы оставить метку) и велел:

— Плыви против течения. Там, где вода станет солёной, ты поймёшь, что это море.

Это был долгий путь многих сомнений и борьбы внутри. Она постоянно сомневалась в правильности пути, но когда первая волна обожгла жабры, Рыба испугалась:

— Я ошиблась? Это не для меня!

Но потом...

— Стая таких же «непонятных» рыб окружила её. У одной — плавники, как крылья, у другой — чешуя, переливающаяся, как нефть.

— Вы кто? — пузырилась Рыба без имени.

— Мы — морские, — засмеялись они. — А ты?

Рыба расправила жабры (оказалось, они умеют фильтровать соль) и поняла:

— Я — это не «уродина».

Я — это «та, что доплыла».

Теперь, когда стаи дельфинов спрашивают, кто она, Рыба отвечает:

— Я — рыба «Кои», та, что плывет против течения.

Всё сразу встало на свои места, и жизнь продолжалась, но на закате она иногда все же вспоминала маленький пруд, но только затем, чтобы послать туда волну:

«Спасибо за тесноту. Без неё я бы не узнала, что мир — больше, чем тени от кувшинок».

А прибрежная волна пела ей в ответ:

Ты — не ошибка природы. Ты — её эксперимент.

Если тебе тесно — это не значит, что ты не на своём месте.

Это значит, что твоё место — где-то, где ещё не кончается дно.

Тем временем в пруду, где вода была густой от тины, караси сбились в кучу вокруг затонувшего телефона, который выронил рыбак. На экране шел документальный фильм о море.

И вдруг...

— Это же... наша Уродина?! — булькнул самый толстый карась.

Действительно, там, среди кораллов, плыла она — бывшая «неправильная» рыба. Но теперь:

— Её полосы переливались, как крылья тропических бабочек.

— Усы колыхались в такт океанским течениям.

— А вокруг неё кружили существа, которых караси видели только в кошмарах: рыбы-мечи, светящиеся медузы, даже маленький осьминог, похожий на живой хаос.

— Она... изменилась, — прошептала старая карасиха.

— Нет, — хрустнул панцирем речной рак. — Она стала собой.

Толстый карась задумался (впервые в жизни):

— А что, если и мы...

Но тут: телефон разрядился.

А водоросли, как всегда, обняли их со всех сторон.

Лось, который держался за рога

На опушке векового леса, где сосны шептали древние сказки, жил да был Лось по имени Вегас.

Лось, как лось, только у него были огромные рога — ветвистые, тяжёлые, покрытые мхом и прошлогодними листьями.

Красивые? — Да, но гнули они ему шею к земле своим весом.

Каждую осень все лоси сбрасывали рога, чтобы к весне отрастить новые. Но только не Вегас.

— А вдруг новые не вырастут?

— А вдруг я без них стану... обычным?

— А что подумает стадо?

Так он и таскал на себе груз всех прошлых лет в прямом смысле.

В лесу повсюду находились советчики, даже когда их не ищешь.

Заяц, который менял шубу дважды за год, говорил:

— Эх, Вегас, ну сколько можно? Вот я — сегодня серый, завтра белый, и ничего!

Медведь, мастер зимней спячки, интервального голодания и тотального обнуления, рычал:

— Рога — это как старые привычки. Отпусти — и сразу легче дышать станет.

Но лось Вегас только мотал головой, с трудом конечно — рога весили как два вёдра воды:

— Без них я — не я, — думал он

Однажды Вегас, плохо умыв глаза, спросонья попытался пройти между двумя соснами — и застрял.

Рога вцепились в кору, как якоря в морское дно.

Он дёргался изо всех сил, пыхтел, но чем больше двигался — тем глубже ветви впивались в дерево.

И тогда...

Белка, та, что теряла половину запасов каждый сезон и не парилась, крикнула сверху:

— Слушай, дубина, ты можешь просто... сломать их!

Вегас замер. «Сломать? Но они же часть меня!»

Но в тот же миг ветер отвлек лося, и донёс запах молодой травы — той, что росла на поляне, куда он не мог пройти уже несколько лет. Очень уж близко росли деревья.

И Вегас впервые подумал: «А кто я без них? Кто я без тяжести последних лет?»

Он уперся копытами о землю, и стал раскачивать сохатой головой.

И намеренно ударил рогами о ствол еще сильнее.

Раз. Два. Трррь! Разнеслось по лесу так, что птицы полетели с верхушек деревьев.

— Ааа! — это было больно. Но не так, как он ожидал. Наступила тишина, он замер, зажмурившись.

Обломки упали к его ногам. И вдруг...

— ... лёгкий! Я ... легкий!

Вегас сделал шаг. Потом другой и побежал вперед.

Без груза он:

— Поел той травы на поляне.

— Достал мордой до самых сочных листьев, а раньше не мог — рога мешали.

— Прошёл в узкий распадок, где обнаружил родник с чистой водой.

— Увидел, как смеётся лосиха, раньше он её просто не замечал, потому что смотрел только себе под ноги.

Весной у Вегаса выросли новые рога. Они были:

— Меньше, но острее.

— Без мха, зато с каплями росы.

— И самое главное — он знал: когда придёт время, он сбросит их снова.

А на поляне, где теперь часто собиралось всё стадо, лежали старые рога, куда иногда приходил Вегас, как к памятнику, тому, что:

Иногда чтобы остаться собой — нужно отпустить то, что ты считал своей сутью.

А ручей ему сказал следующее:

Мы держимся за тяжесть не потому, что она ценна.

А потому что привыкли к её весу на спине, но мир огромен, а ты не сможешь поднять голову, если годами тащишь на себе музей прошлого.

Сбросить рюкзак боли будет больно, а потом — вздох-

нёшь так глубоко,
что лёгкие забудут, как это было — дышать наполовину.

Яблоко с червоточинкой

В самом центре сада, где деревья шептались листьями о совершенстве, росло Яблоко по имени Адам.

Оно было румяным, сочным, но... с маленькой дырочкой у хвостика.

— Ты червивое, — говорили ему идеальные яблоки с верхних веток.

— Нас с такими, как ты, не кладут в корзины вместе, твое место на дне у корней, — шелестели листьями яблоки.

— Ты испорчено, — вздыхал Ветер, облетая его стороной.

Адам пытался скрыть дефект:

— Яблоко притворялось кислым, чтобы его не сорвали.

— Терлось о кору, чтобы замаскировать дефект.

— Даже просило Червяка уйти, на что он только грустно ответил: «Я тоже часть тебя. Я же есть».

Однажды садовник сорвал яблоко и отшвырнул в траву:

— Бракованное!

Яблоко лежало в пыли прошлогодних листьев, чувствуя, как стыд разъедает его кожуру.

И тогда...

Старая Груша, та, что вся в коричневых пятнах, но слаще мёда, сказала:

— Детка, ты думаешь, я стала такой вкусной оттого, что солнце меня гладило? Нет. А оттого, что мороз кусал, птицы

клевали, а грибок грыз. Вся моя сладость — из ран. Так бывает. Да, хотелось бы чтобы было по-другому, но это так.

Червяк, который так и не ушёл, добавил:

— Ты носишь меня внутри, но это не делает тебя гнилым. Это делает тебя настоящим. Люди ведь тоже любят компот — а его варят из тех, кто треснул, помялся, но не спрятался.

Помни, что червивое яблоко- это всё же яблоко!

Наступил еще один солнечный день и, что-то весело напевая, по саду пробежала девочка с веснушками и шрамом на коленке.

Она подняла Адама:

— О! Ты как я — с отметиной.

И откусила прямо напротив червоточины.

— Мм-м... Сладкое!

Оказалось, червяк уже уполз, оставив только память в виде туннеля.

Дырочка стала похожа на крошечную дверь, через которую вылился лишний сок, а сама мякоть вокруг была самой ароматной во всём яблоке.

Порой, и в других вещах сока и вкуса больше в тех, кто испещрен червоточинной и морозом.

Теперь Адам, а вернее, его косточки, лежали в земле.

Из них выросли новые яблони — тоже с червоточинками, но:

— Одни становились начинкой для пирогов.

— Другие — сидром.

— А третьи просто кормили птиц зимой.

И все они шептали листьями: «Нет плохих яблок. Есть те, кто ещё не нашёл свой правильный вкус».

Про хомяка Хому

Жил был хомяк Хома «толстые щеки», который собирал камни себе за щеки. Все, что с ним случалось, он носил с собой как напоминание.

Все думали, что у него за щеками зерна.

— Что за умный и запасливый Хома! — думали соседи, но нет, это не зерна ведь он все обиды хранил в себе.

Обиделся он как-то на брата, что был быстрее. Брат говорил ему, что он Толстый хомяк, представляете!

Хома взял камешек, но не кинул в него, а положил себе за щеки.

Так вскоре собралось огромное количество камешков в его рту, ходить было тяжело.

— А что делать? — говорил себе Хома. Важно помнить, кто причинил мне боль. Встретился Хоме как-то мудрый Ворон и знал он, что камни во рту хомяка.

— Ох, Хома, рюкзак боли нужно снять самому.

— Но как же помнить? -нерешительно спросил Хома.

— Освободиться от боли- не значит ее забыть.

Освободиться- значит выгрузить все тяготившие чувства, а ты их поглощаешь.

Не поверил Хома ворону, внутри терзали его сомнения, но камни резали щеки. Слезы начали катиться по щекам.

Пошел Хома подальше в лес, к болоту. И решил посмот-

реть на свои камни, вытащил, выплюнул всё на землю. Как же их много! — удивился Хома.

— Кто я без них? Я же не знаю себя без боли! -разрыдался он в голос от обиды.

Успокоился, подумал, и стал бросать камни в болото.

Стало тихо внутри и непривычно. Решил пойти домой, да не пошел, а побежал во всю прыть.

Да так быстро он бежал, что перепрыгивал кочки и ветки. Бег был свободный, легкий.

Навстречу шел ему брат, удивился, что это Хома такое прыткий.

— Ты что такой шустрый сегодня?

— Потому что пришло время! Давай вместе побегаем! Брат согласился и знаете, хорошая пробежка получилась!

Довольный Хома пошел до дому, по пути нарвав цветов для мамы и зерен для сестры. Какие они счастливые были!

Прошло много времени и каждый раз, когда он хотел взять камешек обиды и засунуть его в себя, он вспоминал мудрого ворона, и открывал рот, чтобы поговорить с собеседником.

Стал чаще приходить он к мудрому ворону и беседовать с ним о своих чувствах и понял, что они- часть взросления.

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.