

Светлана Березова  
психолог

# Моя Мария и ее чудеса

Терапевтические сказки о том, как вернуться  
на солнечную сторону улицы



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва



# Содержание

От автора .....	5
Как читать эту книгу? .....	8
<b>Сказка 1.</b> О том, как Моя Мария поверила в чудеса .....	11
<b>Сказка 2.</b> О том, как Моя Мария подружилась с океаном .....	17
<b>Сказка 3.</b> О том, как Моя Мария перестала быть героем .....	23
<b>Сказка 4.</b> О том, как Моя Мария увидела свои возможности .....	29
<b>Сказка 5.</b> О том, как Моя Мария перестала быть перфекционистом ...	37
<b>Сказка 6.</b> О том, как Моя Мария перестала бросать начатое .....	43
<b>Сказка 7.</b> О том, как Моя Мария перестала обходить себя стороной... 49	
<b>Сказка 8.</b> О том, как Моя Мария перестала бояться расплаты за счастье .....	57
<b>Сказка 9.</b> О том, как Моя Мария поняла, что ей не нужно ничего никому доказывать и ни у кого ничего заслуживать .....	65
<b>Сказка 10.</b> О том, как Моя Мария нашла свою удачу .....	73
<b>Сказка 11.</b> О том, как Моя Мария сменила внутреннего критика на внутреннего поддерживателя .....	79
<b>Сказка 12.</b> О том, как Моя Мария перестала переживать, что подумают другие .....	87
<b>Сказка 13.</b> О том, как Моя Мария нашла свой внутренний свет .....	93
<b>Сказка 14.</b> О том, как Моя Мария перестала накручивать себя и рассталась с тревогой .....	99
<b>Сказка 15.</b> О том, как Моя Мария вернула себе право быть достойной .....	107
<b>Сказка 16.</b> О том, как Моя Мария нашла свою опору и перестала бояться целого мира .....	115
<b>Сказка 17.</b> О том, как Моя Мария перестала бояться ошибок .....	121
<b>Сказка 18.</b> О том, как Моя Мария поняла, что она больше, чем одна ситуация .....	127
<b>Сказка 19.</b> О том, как Моя Мария взяла за себя ответственность .....	133
<b>Сказка 20.</b> О том, как Моя Мария нарисовала себя свободной .....	139
<b>Сказка 21.</b> О том, как Моя Мария собирала свою книгу мудрости .....	147



## 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 игры<sup>1</sup> и проводили тренинги. Помимо создания общего наполнения, за каждым тьютором закрепляли

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

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.

После того как у героини моих сказок появилось имя, я выложила одну главу в свой телеграм-канал.




Я не ожидала такого мощного отклика! Подписчики попросили еще, и я стала изредка выкладывать по главе. Потом появились вопросы, когда же выйдет полноценная книга. Ну что ж, вот она и перед вами.

Спасибо большое подписчикам, которые настояли на книге.

Издательству, оценившему эту идею.

Маме, которая изначально верила, что я когда-нибудь обязательно напишу свои сказки.

Моим невероятным клиентам, которые многие годы приносили свои истории на сессии, вдохновляя меня писать.



## Как читать эту книгу?

Еще Лев Семенович Выготский в книге «Мышление и речь» писал о том, что «мысль не оформляется, а формируется в слове». То есть пока вы мысль не облекли в слова — ее нельзя «использовать», на нее нельзя «опираться».

Она никак не повлияет на вашу жизнь.

Условно говоря, пока мысли не озвучены (или не выписаны буквами), они как слайм, но как только вы дали им выход, они сразу же принимают форму кирпичиков. Из них вы уже можете выложить дорогу или лестницу к любой своей цели.

Именно поэтому нет смысла в прочитанных книгах, просмотренных вебинарах и роликах в интернете, если вы не обсуждаете их или не выписываете свои инсайты. Без этого вы получаете только впечатления, а чтобы дальше случилось действие, сперва должно появиться слово.

Именно поэтому данную книгу предлагаю читать правильно.

Для того чтобы все написанное стало для вас не только интересным, но и полезным, я оставила после каждой главы по две разлинованные страницы. Там вы сможете зафиксировать свои мысли по горячим следам.

Сохраняйте на них все: выписывайте чувства, эмоции. Чем больше их будет, тем лучше. После перечитайте и подумайте, что именно вас зацепило. Что стало триггером? Запишите свои мысли и по этому поводу.

В конце книги я оставила еще страницы для заметок. Можете записать там свои мысли или идеи, но я предлагаю использовать их, чтобы после прочтения уже всей книги просмотреть свои записи и проанализировать их.

- ◆ Какие эмоции вы чувствуете чаще всего?
- ◆ Какие мысли возникают чаще других?
- ◆ Какие события становятся триггерными?
- ◆ В каких еще жизненных ситуациях вы испытываете такой же коктейль эмоций? При каких обстоятельствах вы испытывали его в детстве?

Ответы на эти вопросы принесут вам удивительные осознания о самих себе. Если вы в терапии, обязательно покажите их своему психологу. Если нет – заходите ко мне в телеграм-канал, там по вторникам есть рубрика «Вопрос-ответ». Задавайте свои вопросы в комментариях и пишите любые осознания. Я обязательно отвечу.

Читая книгу именно с таким подходом, вы получите не только удовольствие, но и пользу.

И да, в конце некоторых глав я оставила QR-коды на нейромедитативные практики, которые помогут в проработке тех или иных моментов. Конечно, за один раз чуда не случится, но если вы работаете над данной темой, то практика будет усиливать результат.

Если вы не занимаетесь с психологом, то практики как минимум развернут вас в сторону исправления «затыков», на которые они ориентированы.

*Приятного чтения!*



## Сказка 1

# О том, как Моя Мария поверила в чудеса

**К**огда-то давным-давно в уютном городке, где зима всегда пахла мандаринами и сметанным печеньем, жила Моя Мария. Она была милой и доброй девушкой, которая верила в силу труда, честности и распи- сания.

Одним зимним вечером, когда город накрыла пушистая снежная пелена, Моя Мария почувствовала нечто странное – словно мир вокруг шептал ей что-то важное. Шептал то в левое, то в правое ухо. Моя Мария не могла разобрать. «Говорила подруга, что надо меньше работать», – подумала она.

Моя Мария завернулась в теплый шарф, выбежала во двор и увидела старую елку, которую еще в ее детстве посадили соседи. Дерево выгляде- ло как обычно, как вдруг с одной из веток слетела маленькая блестящая снежинка. Она мягко парила в воздухе без единого порыва ветра. Так же мягко опустилась на протянутую к ней ладонь, словно именно она и была целью этого недолгого путешествия.

Моя Мария улыбнулась, когда снежинка заговорила:

– Почему ты больше не веришь в чудеса, Мария?

– Я... даже не знаю. – Ответ был тихим. – Может быть, потому что они никогда со мной не случались?

Снежинка мягко засмеялась:

— А разве ты не замечала, как первый луч солнца танцует в каплях росы? Как незнакомый человек улыбается тебе на улице? Или как горячий чай с лимоном согревает даже самые холодные дни? Это все маленькие чудеса. Просто их нужно увидеть. Оторваться от бесконечного потока мыслей и начать замечать.

Моя Мария задумалась. Она вдруг вспомнила, как зимой в детстве находила идеально сверкающие сосульки, как весной радовалась первым трещинам во льду, как летними ночами считала звезды, а осенью собирала самые красивые в мире букеты из листьев. Это все действительно было чудом. Просто она перестала его замечать. С возрастом.

На следующий день Моя Мария решила посмотреть на мир по-другому. Она остановилась у витрины пекарни, чтобы полюбоваться теплыми огоньками внутри. Она поблагодарила продавца за душевную улыбку и посмотрела на небо. Легкие облака собирались в формы, напоминающие сказочных животных: вон летит слон, а за ним гонится милый пудель...

И знаете что? Чудеса стали возвращаться. Они случались тут и там! Они были повсюду: в мире, в людях и даже в самой Моей Марии. А главное, она снова научилась их видеть.

На самом деле чудеса случаются каждый день, если мы позволяем себе их замечать.

A large rectangular area with a light yellow background and a decorative pink scalloped border. Inside, there are 15 horizontal dotted lines for writing.

A large rectangular area with a light yellow background and a decorative red scalloped border. Inside, there are 15 horizontal dotted lines for writing.

A large rectangular area with a light yellow background and a decorative pink scalloped border. Inside, there are 15 horizontal dotted lines for writing.