



Сказка о Мастере, который строил мост

Терапевтическая метафора для внутренней девочки, которая ищет опору

Эта история живёт там, где слова заканчиваются, а тело начинает помнить.

Устройтесь поудобнее, накройте плечи тёплым пледом и позвольте строчкам вести вас в своём темпе. Читайте медленно. Дышите ровно. Психика уже готова принять то, что ей давно было нужно.

Девочка у реки

В долине, где река говорила на своём древнем языке, жила девочка. Она любила сидеть на берегу и смотреть, как вода несёт листья, ветки, солнечные блики. Иногда течение становилось быстрым, и девочка отступала на шаг. Иногда река затихала, и она подходила ближе.

- ❏ Она знала воду, но не знала, как перейти на другой берег, где рос высокий сосновый лес и пахло тёплой смолой.

Появление Мастера

Однажды на берегу появился Мастер. Он принёс с собой инструменты, мешок с камнями, взгляд его был спокойный. Мастер выбрал место чуть выше по течению, где берега были крепче, и начал работать.

Девочка наблюдала. Мастер не торопил время, он проверял каждый камень на прочность, укладывал его так, чтобы тот лёг естественно, подгонял деревянные балки, слушая, как дерево отзывается на прикосновение.

Когда шёл дождь, он накрывал работу плотной тканью и ждал. Когда светило солнце, он продолжал.

Его присутствие

Руки двигались уверенно, но без спешки. Его присутствие было как прогретая шерсть в прохладный вечер: не стесняло, а согревало.

Терпение

Каждый камень проверен на прочность

Внимание

Дерево слушают, прежде чем уложить

Присутствие

Тепло без давления, опора без контроля



Шаг рядом

Однажды он подошёл к девочке, протянул открытую ладонь и просто встал рядом. Он не тянул её за собой. Он не говорил «пора» или «быстрее». Он просто держал ритм её дыхания.

1

Она делала шаг

Он делал шаг рядом

2

Она останавливалась

Он останавливался тоже

3

Она выбирала темп

Он оставлял пространство

Они шли вместе. Доски под ногами отзывались глухим, надёжным звуком. Перила были гладкими от шлифовки и тёплыми от солнца. Девочка чувствовала, как её собственные стопы находят устойчивость. Она смотрела вперёд и видела лес. Она смотрела вниз и видела воду, которая больше не пугала, а просто текла. Она смотрела в сторону и видела Мастера, который шёл в её темпе, оставляя ей право на собственный шаг.

Середина моста

Момент отпущания

На середине моста он остановился, кивнул и отступил на полшага. Не ушёл. Просто дал место.

Присутствие рядом больше не нужно для выживания. Оно стало выбором.

Девочка поняла, что мост выдержит. Её ноги знают дорогу.

Мост выдержит

Основа надёжна

Ноги знают путь

Тело помнит
устойчивость

Выбор, не нужда

Опора становится свободной

Другой берег

Когда они ступили на другой берег, воздух пах хвоей и прогретой землёй. Мастер положил руку ей на плечо легко, как кладут лист на открытую книгу.

Ты в безопасности. Ты можешь идти дальше. Я рядом, если позовёшь, но путь — твой.

Безопасность

Ты в безопасности прямо сейчас

Путь

Дорога принадлежит тебе

Опора

Рядом, когда позовёшь

И в этом жесте жила простая истина — тихая, как смола на коре сосны, тёплая, как земля под ногами после долгой дороги.

