

Bajka
terapeutyczna
o
ZASMUCONYM
SMUTKU



Elżbieta Skrocka



kontakt@pomocterapeutyczna.com.pl

Chciałabym zaznaczyć, że bajka, którą dziś przedstawiam, nie jest moim dziełem, a jej autor pozostaje mi nieznany. Niemniej jednak, od dawna wykorzystuję tę opowieść, ponieważ jej przesłanie jest dla mnie niezwykle cenne. Bajka w piękny sposób pokazuje, jak smutek jest istotną częścią naszego życia, a akceptacja tego uczucia może prowadzić do głębszego zrozumienia siebie i uzdrowienia. Dla mnie to prawdziwa lekcja o emocjonalnej równowadze, którą warto przekazywać innym.

www.pomocterapeutyczna.com.pl



www.tiktok.com/@elaskrocka



BAJKA O ZASMUCONYM SMUTKU

Po piaszczystej drodze szła niziutka staruszka. Chociaż była już bardzo stara, to jednak szła tanecznym krokiem.

A uśmiech na jej twarzy był tak promienny, jak uśmiech młodej, szczęśliwej dziewczyny. Nagle dostrzegła przed sobą jakąś postać.

Na drodze ktoś siedział, ale był tak skulony, że prawie zlewał się z piaskiem. Staruszka zatrzymała się, nachyliła nad niemal bezcielesną istotą i zapytała:

– Kim jesteś?

Ciężkie powieki z trudem odstłoniły zmęczone oczy, a blade wargi wyszeptały:

– Ja? ... Nazywają mnie Smutkiem.

– Ach! Smutek! – zawołała staruszka z taką radością, jakby spotkała dobrego znajomego.

– Znasz mnie? – zapytał Smutek niedowierzająco.

– Oczywiście, przecież nie jeden raz towarzyszyłeś mi w mojej wędrówce.

– Tak sądzisz ...? – zdziwił się Smutek – To dlaczego nie uciekasz przede mną, nie boisz się?

– A dlaczego miałabym przed tobą uciekać mój miły? Przecież dobrze wiesz, że potrafisz dogonić każdego, kto przed tobą ucieka. Ale powiedz mi, proszę, dlaczego jesteś taki markotny?

– Ja ... jestem smutny. – odpowiedział Smutek łamiącym się głosem. Staruszka usiadła obok niego.

– Smutny jesteś... – powiedziała i ze zrozumieniem pokiwała głową – A co cię tak bardzo zasmuciło?

BAJKA O ZASMUCONYM SMUTKU

Smutek westchnął głęboko. Czy rzeczywiście spotkał kogoś, kto będzie chciał go wysłuchać? Ileż razy już o tym marzył.

– Ach, ... wiesz ... – zaczął powoli i z namysłem – Najgorsze jest to, że nikt mnie nie lubi. Jestem stworzony po to, by spotykać się z ludźmi i towarzyszyć im przez pewien czas. Ale gdy tylko do nich przyjdę, oni wzdrygają się z obrzydzeniem. Boją się mnie jak morowej zarazy.

I znowu westchnął.

– Wiesz ..., ludzie wynaleźli tyle sposobów, żeby mnie odpędzić. Mówią: życie jest wesołe, trzeba się śmiać. A ich fałszywy śmiech jest przyczyną wrzodów żołądka i duszności. Mówią: co mnie nie zabije, to mnie wzmocni. I dostają zawału. Mówią: trzeba tylko umieć się rozerwać. I rozrywają to, co nigdy nie powinno być rozerwane. Mówią: tylko słabi płaczą. I zalewają się potokami łez.

Albo odurzają się alkoholem i narkotykami, byle by tylko nie czuć mojej obecności.

– Masz rację. – potwierdziła staruszka – Ja też często widuję takich ludzi.

Smutek skurczył się jeszcze bardziej.

BAJKA O ZASMUCONYM SMUTKU

– Przecież ja tylko chcę pomóc każdemu człowiekowi. Wtedy gdy jestem przy nim, może spotkać się sam ze sobą. Ja jedynie pomagam zbudować gniazdko, w którym może leczyć swoje rany. Smutny człowiek jest tak bardzo wrażliwy. Niejedno jego cierpienie podobne jest do źle zagojonej rany, która co pewien czas się otwiera. A jak to boli! Przecież wiesz, że dopiero wtedy, gdy człowiek pogodzi się ze smutkiem i wypłacze wszystkie wstrzymywane łzy, może naprawdę wyleczyć swoje rany. Ale ludzie nie chcą, żebym im pomagał. Wolą zasłaniać swoje blizny fałszywym uśmiechem. Albo zakładać gruby pancerz zgorzknienia.

Smutek zamilkł. Po jego smutnej twarzy popłynęły łzy: najpierw pojedyncze, potem zaczęło ich przybywać, aż wreszcie zaniósł się nieutulonym płaczem.

Staruszka serdecznie go objęła i przytuliła do siebie.

– Płacz, płacz Smutku. – wyszeptała czule – Musisz teraz odpocząć, żeby potem znowu nabrać sił. Ale nie powinieneś już dalej wędrować sam. Będę ci zawsze towarzyszyć, a w moim towarzystwie zniechęcenie już nigdy cię nie pokona.

Smutek nagle przestał płakać. Wyprostował się i ze zdumieniem spojrzał na swoją nową towarzyszkę:

– Ale kim ty właściwie jesteś?

– Ja? – zapytała figlarnie staruszka uśmiechając się przy tym tak beztrosko, jak małe dziecko – Ja jestem Nadzieja!

Dlaczego warto czytać przypowieści?

Nigdy nie trać nadziei

Bajka o zasmuconym smutku to przypowieść terapeutyczna o tym, żeby nigdy nie tracić nadziei, bo ona jest nawet tam, gdzie jej nie dostrzegamy.

Kiedy wydaje nam się, że sytuacja jest beznadziejna i jesteśmy z nią sami, to właśnie nadzieja jest nam najbardziej potrzebna.



Siła przypowieści w terapii

Jako terapeutka, wierzę, że każda przypowieść, w tym „Bajka o zasmuconym smutku”, zawiera ważną lekcję, która może zmienić nasze postrzeganie siebie i otaczającej nas rzeczywistości. Opowiadania te, choć czasem mogą wydawać się proste, mają niezwykłą moc pokazania świata w sposób mniej przerażający i bardziej zrozumiały.

Dzięki nim uświadomiłam sobie, że wiele moich lęków to jedynie wytwory mojego umysłu. Przestałam dawać im zbyt dużą uwagę, a to pozwoliło mi poczuć się lepiej. Tak właśnie było – zmiana w postrzeganiu emocji i myśli prowadzi do realnej poprawy samopoczucia.

W mojej pracy terapeutycznej korzystam z podobnych narzędzi, bo wierzę, że prawdziwe uzdrowienie, zwłaszcza w kontekście uzależnień, współuzależnienia i syndromu DDA zaczyna się od zrozumienia swoich emocji i akceptacji ich. To dzięki takim metodom udało mi się pomóc wielu osobom przejść przez trudne chwile i znaleźć spokój, bez konieczności sięgania po leki.



Elżbieta Skrocka

Certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień

Serdecznie zapraszam Cię do mojego świata, w którym
znajdziesz wsparcie, zrozumienie i drogę ku zdrowiu!

www.pomoc terapeutyczna.com.pl



+48 571-676-108



Łomża
Al. Piłsudskiego 95



kontakt@pomoc
terapeutyczna.com.pl