

Libria

Respect pentru oameni și cărți

# INTIMIOARE FERICTE

*Povești terapeutice*

Mariana Konkoly



Aquila  
Oradea  
2020





# CUPRINS

<b>Visul prințului Dorință (<i>perseverența</i>)</b> .....	<b>5</b>
<b>Povestea albinuței Maia (<i>încrederea în forțele proprii</i>)</b> .....	<b>8</b>
<b>Călătoria norului (<i>încrederea în forțele proprii</i>)</b> .....	<b>11</b>
<b>Andi, puiul întristat (<i>doliul</i>)</b> .....	<b>13</b>
<b>Învață să treci peste (<i>doliul</i>)</b> .....	<b>16</b>
<b>Duck, bobocul de rață (<i>acceptarea necondiționată de sine</i>)</b> .....	<b>18</b>
<b>Povestea florilor (<i>rivalitatea între frați</i>)</b> .....	<b>21</b>
<b>Pistruiatul (<i>acceptarea necondiționată de sine</i>)</b> .....	<b>24</b>
<b>Trupa de dans (<i>relațiile de grup</i>)</b> .....	<b>26</b>
<b>Încăpățânarea furnicuței Mia (<i>încăpățânarea</i>)</b> .....	<b>28</b>
<b>Jocul meu preferat (<i>dependența de televizor</i>)</b> .....	<b>30</b>
<b>Martinel (<i>furia</i>)</b> .....	<b>32</b>
<b>Pauza (<i>relațiile de grup</i>)</b> .....	<b>35</b>
<b>Supărarea jucăriilor (<i>responsabilitatea și îngrijirea bunurilor</i>)</b> .....	<b>37</b>
<b>Narcisa singuratică (<i>acceptarea necondiționată de sine</i>)</b> .....	<b>39</b>



<b>Lumea ghețurilor (<i>adaptarea școlară</i>)</b> .....	<b>41</b>
<b>Lola (<i>teama de necunoscut</i>)</b> .....	<b>43</b>
<b>Teama Mirunei (<i>teama de a dormi singur</i>)</b> .....	<b>45</b>
<b>Calul năvălaș (<i>agresivitatea fizică</i>)</b> .....	<b>47</b>
<b>Floarea din ghiveci (<i>stresul posttraumatic</i>)</b> .....	<b>49</b>
<b>Puiul de căprioară (<i>teama de abandon</i>)</b> .....	<b>51</b>
<b>Ploaia (<i>egoismul</i>)</b> .....	<b>54</b>
<b>Ora de culcare (<i>refuzul</i>)</b> .....	<b>56</b>
<b>De ce nu asculta Denisa? (<i>creativitatea</i>)</b> .....	<b>58</b>
<b>Peștișorul prietenos (<i>dezvoltarea relațiilor de prietenie</i>)</b> .....	<b>60</b>
<b>Patul lui Ionel („<i>udarea</i>” <i>patului noaptea</i>)</b> .....	<b>62</b>
<b>Cârdul de gâște sălbatice (<i>recunoașterea greșelilor</i>)</b> .....	<b>64</b>
<b>Urecheatul (<i>fobia socială</i>)</b> .....	<b>67</b>
<b>Carapacea protectoare (<i>fobia socială</i>)</b> .....	<b>69</b>
<b>Serbarea lui Tomiță (<i>teama de a vorbi în public</i>)</b> .....	<b>72</b>
<b>Experiența Mirabelei (<i>teama de a vorbi în public</i>)</b> .....	<b>74</b>
<b>Omida cea încrezătoare (<i>perseverența</i>)</b> .....	<b>78</b>





# Visul prințului Dorință

*Rolul poveștii: să stimuleze perseverența*

**D**emult, demult, în Ținutul Roșu, trăia un rege alături de regina sa și de slujitorii săi. Tare mult își dorea regele să aibă un urmaș la tron. După o lungă perioadă de așteptare, a sosit și ziua în care regina a adus pe lume o fetiță blondă, cu ochii mari și albaștri ca marea. Tare mare a fost bucuria reginei la vederea frumuseții de fată. Pe cât de mare a fost bucuria reginei, pe atât de mare a fost mâhnirea regelui.

— Dragul meu, privește cât este de frumoasă! i-a spus regina fericită.

— Puțin îmi pasă mie de frumusețea ei! Mi-a umbrit viața. Eu mi-am dorit un moștenitor și nu o frumusețe de fată, așa cum îi spui tu, a răspuns regele supărat.

În acel moment regina a izbucnit în plâns și în sinea ei și-a promis că nici măcar un minut nu își va neglija fiica. Ea i-a dat copilei numele de Rază Albastră, căci regelui nu i-a pasat nici măcar cum o cheamă.

Timpul trecea, iar regele era tot mai mâhnit la gândul că nu are un fiu. Ca printr-o minune, regina a aflat că în scurt timp va da naștere unui al doilea copil. Din acel moment zilele regelui s-au înseninat, a devenit mai vesel și mai bun cu toți cei din jurul său și adesea se juca pe iarba din grădină cu Rază Albastră.





După ceva vreme, regina a adus pe lume cel de-al doilea copil. Așa cum speraseră, de această dată copilul era un băiețel frumos, cu părul negru ca pana corbului. Regele a poruncit ca timp de o săptămână să se sărbătorească în întreg regatul nașterea fiului său mult așteptat, pe care l-a numit Dorință.

Dorință creștea cu fiecare zi ce trecea, devenind un tânăr frumos și puternic. Auzise în repetate rânduri că în Ținutul de Aur trăia o minunăție de fată, dar știa că pentru a ajunge la ea era nevoie să traverseze Râul de Foc.

Într-o zi s-a dus la tatăl său și i-a spus:

— Tată, eu vreau să mă duc în Ținutul de Aur. Vreau să o aduc aici pe prințesa care locuiește în acel castel, ca să-mi fie soție.

Regelui i se păru că i se clatină pământul sub picioare și spuse:

— Dorință, dacă vei face încercarea aceasta, cu siguranță nu vei reuși, iar eu te voi pierde. Nimeni nu a reușit să treacă Râul de Foc. Cum crezi că vei putea tu?

— Încă nu știu, tată, dar voi face tot ce îmi stă în puteri, răspunse Dorință.

Vestea se răspândi repede în împrejurimi. La poarta castelului începură să sosească fiii regilor din împărățiile învecinate, ca să râdă de tânărul prinț.

— Dorință, cred că te-ai născut într-o zi a viselor, de îți trec prin cap asemenea bazaconii, spuse Atrium, unul dintre vecinii săi, după care începu să râdă în hohote.

Și acesta a fost doar unul dintre episoadele în care Dorință a fost umilit pentru ceea ce își dorea să facă, toată lumea fiind convinsă că nu avea să reușească.





Însă prințul nu a renunțat și a muncit din greu la un plan care să îi facă posibil visul de a ajunge în Ținutul de Aur.

Anii de muncă au dat roade și într-o zi, sub privirile uimite ale tuturor, Dorința a scos la vedere o corabie pe care o construise singur și care era special creată pentru a-l ajuta să traverseze Râul de Foc. Nu mică le-a fost mirarea celor care nu crezuseră în el și ani la rând răsuseră de ideea lui.

— Mamă, tată, a sosit timpul să-mi iau rămas-bun și vă promit că în foarte scurt timp ne vom revedea. Nu uitați să faceți toate pregătirile pentru nuntă, spuse Dorința în timp ce urca în corabia lui.

Multe zile i-au trebuit eroului nostru să ajungă în Ținutul de Aur. Dar puterea dorinței lui îl ajutase să construiască o corabie puternică, ce l-a purtat în siguranță peste Râul de Foc și iată-l ajuns în locul mult visat. Oricât de greu i-ar fi fost regelui din Ținutul de Aur, nu a avut de ales și a fost nevoit să se despartă de fiica sa, care l-a îndrăgit pe Dorința din primul moment în care l-a văzut. Au urcat amândoi în corabie și au pornit spre Ținutul Roșu.

Au ajuns în siguranță și, la vederea lui Dorința însoțit de fata din Ținutul de Aur, toți cei adunați și-au exprimat părerea de rău că nu au crezut în puterea lui interioară și în visul lui. În Ținutul Roșu s-a făcut apoi nuntă mare, la care regele i-a invitat pe toți locuitorii regatului, ca toți să afle despre visul împlinit al fiului său.





## Povestea albinuței Maia

**Rolul poveștii: să stimuleze încrederea în propriile forțe**

La marginea unui sat se întindea o pădure deasă, presărată cu luminișuri. O familie de albine avea casa în această pădure, într-un stup mare. Când era ziua de lungă, albinele trebăluiau prin pădure în căutare de polen, pentru a produce cât mai multă miere. Când porneau dimineața din stup, din roi se desprindea întotdeauna o albinuță drăguță, pe nume Maia.

— Vino, Maia, este o zi însorită și salcâmi sunt plini de flori! îi strigă într-o dimineață o altă albină.

— Eu nu pot, sunt prea mică să fac toată munca aceasta grea, răspunse Maia.

— Dar, Maia, noi vedem asta ca pe o distracție. E ceva ce ne place să facem, îi spuse sora ei.

— Eu nu pot, răspunse Maia în timp ce lacrimile îi curgeau șiroaie.

— Asta este, spune că ești leneșă și nu vrei să faci nimic! răspunse sora ei și îi întoarse spatele.

În timp ce zbura prin pădure, Maia se gândea ce ar putea face, cum ar putea să-și găsească și ea un rol în munca stupului. Cu atâtea gânduri zburându-i prin minte, nu observă că în fața ei se afla o creangă de alun.





- Când o văzu era prea târziu. Se lovi de ea și căzu la pământ.
- Alunul își aplecă o creangă să vadă ce i s-a întâmplat bieteii albinuțe.
- O luă cu băgare de seamă pe una din frunzele sale și se mișcă încet, sperând că astfel o va ajuta să-și revină. În același timp, însă, avea mare grijă să nu o rănească.
- La un moment dat, Maia începu să se miște și deschise încet, încet ochii.
- Bună! Cât mă bucur că te-ai trezit! Mi-era teamă că nu vei mai deschide ochii, te leagăn cam de multșor pe frunza mea!
- Unde sunt? Ce mi s-a întâmplat?
- Stai liniștită, ești bine acum. Probabil ai fost puțin neatentă și nu m-ai văzut, deși nu sunt chiar atât de mic, spuse alunul râzând.
- Aoleu, nici să zbor nu pot, nu sunt în stare de nimic! răspunse Maia suspinând.
- Ei, tuturor ni se întâmplă să fim neatenți uneori, nu înseamnă că ai făcut ceva atât de diferit. Unde doreai să mergi?
- Nu știu ... Încercam să-mi găsesc un rost în lume, pentru că eu nu pot să adun polen pentru miere, spuse Maia.
- Eu sunt convins că vei reuși. Am încredere că ești o albină puternică, dacă ți-ai revenit după ciocnirea pe care ai avut-o cu mine.
- Tu chiar crezi asta? Nimeni nu mi-a spus vreodată că are încredere în mine, răspunse Maia.





— Ți-ar plăcea să fim prieteni? Eu ți-aș putea oferi adăpost în scorbura mea, iar tu ai putea să petreci timp cu mine, să-mi vorbești, și în felul acesta m-ai ajuta mult, îi propuse alunul.

— Nu știu dacă pot să fac asta ... Cred că nu voi reuși, zise Maia.

— Hai să facem o încercare. Stai cu mine două zile și vedem pe urmă dacă poți. Dar nu uita că eu am încredere în tine. Ce zici? întrebă alunul.

— Poate ... Nu știu dacă e o idee prea bună. Nu știu dacă pot, dar putem încerca.

Cele două zile trecură în zbor, iar Maia se descurca din ce în ce mai bine – era o prietenă de nădejde.

— Ai văzut că poți să faci lucrurile de care îți este teamă? Sunt foarte mândru de tine! Dar oricât de mult mi-aș dori să stai cu mine, cred că locul tău este lângă familia ta de albine. Pe mine mă vei găsi tot aici și poți să vii să mă vezi oricând dorești.

Maia s-a gândit foarte bine și și-a propus să încerce. Toate albinele din stup s-au bucurat când au văzut-o. A doua zi au pornit împreună la strâns de polen și Maia a observat că se descurcă foarte bine.

Din acea zi Maia nu a mai spus niciodată „nu pot” înainte să încerce.

Nu l-a uitat nici pe prietenul ei, alunul, pe care îl vizita zilnic și povesteau ce a făcut fiecare în ziua respectivă.





## Călătoria norului

***Rolul poveștii: să stimuleze încrederea în propriile forțe***

**P**e albastrul cerului senin putem vedea din loc în loc câte un norișor alb și pufos. Se mișcă încet, de parcă ar fi într-o călătorie de cunoaștere a unor locuri noi.

O dată pe lună, norii se adună și își împărtășesc unul altuia experiențele pe care le-au avut. Este o ocazie minunată pentru ei de a afla despre locuri noi, sau despre faptele bune pe care unii dintre ei au reușit să le facă. Poveștile lor sunt care mai de care mai pline de farmec. Un nor povestește cum a călătorit peste un munte înalt, înalt, cum nu a mai văzut vreodată. Alt nor spune că a vizitat pădurile tropicale, unde a văzut o mulțime de animale și păsări viu colorate. Un nor cenușiu vorbește despre călătoria sa în ținutul înghețat, unde cât vezi cu ochii este zăpadă, iar animalele parcă sunt una cu natura, având și ele blana tot de culoare albă.

Toate aceste povești îi păreau grozave lui Pată Albă, un norișor mic și drăguț. El nu văzuse niciodată locuri încântătoare precum cele descrise de ceilalți nori. Când îi asculta, călătoria lui părea atât de simplă, încât îi era și rușine să mai spună ceva.

— Pată Albă, e rândul tău să ne povestești pe unde ai fost, spuse un nor.

— Vreau să vă ascult pe voi mai întâi. Eu am timp suficient să-mi spun povestea mai târziu, răspunse Pată Albă.

