

18+

Екатерина Арефьева

# ПСИХОГИГИЕНА

Сборник стихотворений

Екатерина Арефьева

**Психогигиена. Сборник  
стихотворений**

«Издательские решения»

**Арефьева Е.**

Психогигиена. Сборник стихотворений / Е. Арефьева —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-964069-7

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,  
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ  
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН  
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Психогигиена — первый сборник, название которого  
символично описывает период становления автора, в то время, когда слова  
подбираются с особой тщательностью, а мысли о приправе из фантасмагории  
сидят на цепи, а границы дозволенного чётко расчерчены.

ISBN 978-5-44-964069-7

© Арефьева Е.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Апокалипсис                       | 6  |
| Бизнес-мать                       | 8  |
| Практическая астрономия           | 9  |
| Схватка с поэзией                 | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

# **Психогигиена**

## **Сборник стихотворений**

### **Екатерина Арефьева**

© Екатерина Арефьева, 2019

ISBN 978-5-4496-4069-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Апокалипсис

Не добрый день,  
Не уважаемые пассажиры!  
Не извиняйте нас за неудобства,  
Ваш рейс отменяется,  
Делайте что хотите.  
Люди засуетились,  
Чувствую напряжение.  
Что? Думаю я,  
Сейчас не сон?  
Я свидетель мессии?  
Иисус воскрес?  
Или государственный переворот опять?  
Люди шепчутся,  
Их значимость резко стала мнимой,  
Из бабушки, сидящей напротив, потекла желчь.  
Мне стало как-то галимо, тошно и страшно.  
Желчь касается ног,  
Топит туфли,  
Галдеж вокруг-  
Провокация удалась!  
Я уже по пояс в неприятной жиже,  
Бабушка напротив становится больше в размерах,  
Выше, страшнее,  
Как в спецэффектах низкобюджетных ужастиков.  
Дети плачут,  
Их матери настолько были возмущены, что разорвались на части,  
Их конечности плавают в этом море Негодования.  
Я решила сохранять спокойствие,  
Это скоро закончится,  
Как заканчивается любое волнующие событие.  
Фотографирую.  
Друзья, улыбаемся!  
Надо запечатлеть это событие,  
Мне не поверят без доказательства.  
У людей сломалось то, во что они верили,  
Они больше не уважаемые,  
Какая потеря!  
Желчь достала ключиц,  
Все люди утонули в ненависти к правде,  
Даже бабка, извергающая желчь.  
Уже не касаюсь дна,  
плыву к выходу,  
Вижу администратора.  
Здравствуйте, вы единственный неуважаемый пассажир, что  
остался в живых?

Да, мистер неуважаемый администратор.  
Какая печаль!  
Самолет все-таки отправляется через 17 минут,  
Ожидайте.

## Бизнес-мать

Девушка, я мать трёх детей!  
– Заявила мне толстая госпожа лет сорока.  
Девушка, пропустите в очереди!  
Показывает на живот:  
«Я выносила в нем тройню,  
Заслуживаю уважение!»  
Отступаю беззвучно,  
Женщина отталкивает старика и встаёт на моё место.  
По – секрету скажу,  
Я отступила не ради уважения,  
Для разгона.  
На старт, внимание...  
Отдергиваю ей платье,  
Залезаю в живот,  
Упаковываюсь.  
Выносила троих одновременно,  
Выдержишь и четвёртого.  
Вышоптываю: «хорошо» – на выдохе,  
Закрываю глаза.  
Выспавшись обнаруживаю записку проглоченную женщиной  
С раздражающим содержанием:  
«Минута – триста шесть рублей»  
Обмакнув палец в ручей крови,  
Пишу ответ на обратной стороне:  
«Добро.  
До метро Чкаловская, пожалуйста.  
Без трясок.  
Иначе не заплачу».  
Кладу в горло,  
Её тошнит.  
Записка на воле.  
Теперь не укачивает.  
Просыпаюсь от толчков.  
Выглянув через кожные поры,  
Убеждаюсь в правильности конечной станции,  
Вылезаю.  
Мой инкубатор способствуя продвижению тужится.  
Кланяюсь.  
Благодарствую.  
Теперь хвастайте четырьмя клиентами.  
Отряхивая какую-то слизь,  
Улыбаюсь,  
Спасибо!  
Деньги оставила внутри.

## Практическая астрономия

Известно, что при погружении, в воде можно выпускать пузыри  
воздуха,  
Не известно, как их использовать правильно,  
Не могут же они быть бессмысленными!  
Я лежала в пустой ванной и рассуждала.  
Обделённая практикой.  
Воду отключили.  
Экспериментный инвалид.  
Из огромного желания исследования вопроса,  
Потекла слюна,  
Медленно наполнила мое ложе.  
Замечательно!  
Кто мог придумать настолько совершенный организм?  
Целую свою кисть в знак благодарности и погружаюсь в слюну.  
Выпускаю пузырь.  
Маленький, лопается быстро.  
Набираю побольше воздуха.  
Из крайности в крайность,  
Второй получается больше меня в полтора раза.  
Довольно странное зрелище.  
Забираюсь в него, хочу всплыть, глотнуть воздуха,  
К удивлению, он не лопается,  
А достигнув поверхности  
Поднимается вверх.  
Взлетает,  
Будто живой,  
Намеренно направляется к открытой форточке,  
Вылетаем из квартиры.  
Смотри, мать, Россия, я обнаженная лечу на уровне 13 этажа.  
В пузыре.  
Смотрите, фотографируйте.  
Я скорчу лицо и сделаю вид захватителя земли.  
Устройте панику,  
Устройте мне повод для смеха.  
Хочу скандала,  
Мирные жители,  
Устройте пожалуйста!  
Ветер долго носит меня вдоль Невы, постепенно поднимаясь  
вверх.  
Уже не волнует куда летим,  
Я позирую для ошарашенных людей, повывлезавших из машин,  
Лица которых постепенно размываются.  
Что ж, делать нечего, летим —  
Бесплатный билет в космос.  
Мой шар поднимается вверх,

Достаточно быстро,  
Будто ему не терпится мне что-то показать.  
Вижу материки, океаны и облака.  
Земля все-таки плоская,  
Я смотрела своими глазами,  
Информация достоверная.  
Любуюсь на свою блинообразную планету,  
Приземляемся на неопознанный объект,  
Чокаемся,  
С такими же пузырями,  
Оглядываюсь.  
Очевидно,  
Луна.  
Самая настоящая.  
Сногшибательно.  
Она состоит не из кратеров и земли,  
А из тех шаров, что повылетали из душевых кабин,  
из детских флакончиков, образующих мыльные пузыри.  
Смотрю на землю  
Заворожённая,  
Обиженная мыслями о том, что никто не поверит  
В пенную луну и плоскую землю.  
Нас же учили другому,  
В интернете же картинки правдивые,  
На луне даже воду нашли.  
Из своего шара солдатиком прыгаю,  
Домой пора, кушать хочется,  
Рассчитав правильную траекторию,  
Неумело плыву по небу.  
Неуклюжая.  
Падаю около дома в лужицу,  
Коленкой ударяюсь.  
Ещё и без одежды.  
Осудите меня, прохожие, я бесстыжая.  
Зато просвещенная.  
Опытная.  
По-настоящему образованная.  
Не обманутая телевизором.

## Схватка с поэзией

«Бабушка, Бабушка, почему у тебя на ручках нет пальчиков?» —  
Сидя на моей коленке спрашивала внученька.  
«Бабушка, давно ты живешь так ограниченно?» —  
Жалеет, милая.  
Гладит мои руки, прижимается.  
«Давно, моя дорогая,  
Ещё в молодости я горела желанием стать поэтессой,  
Единственной в своём роде,  
Чтобы обзывали гением.  
Высасывала каждый стих из пальца,  
Не переживала их на своём теле,  
Наверное, неправильно, но все же,  
Каждый был идеален,  
Каждый был самодостаточен,  
Интересен слушателю,  
Гордость переполняла.  
Намеренная грешница!

## **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.