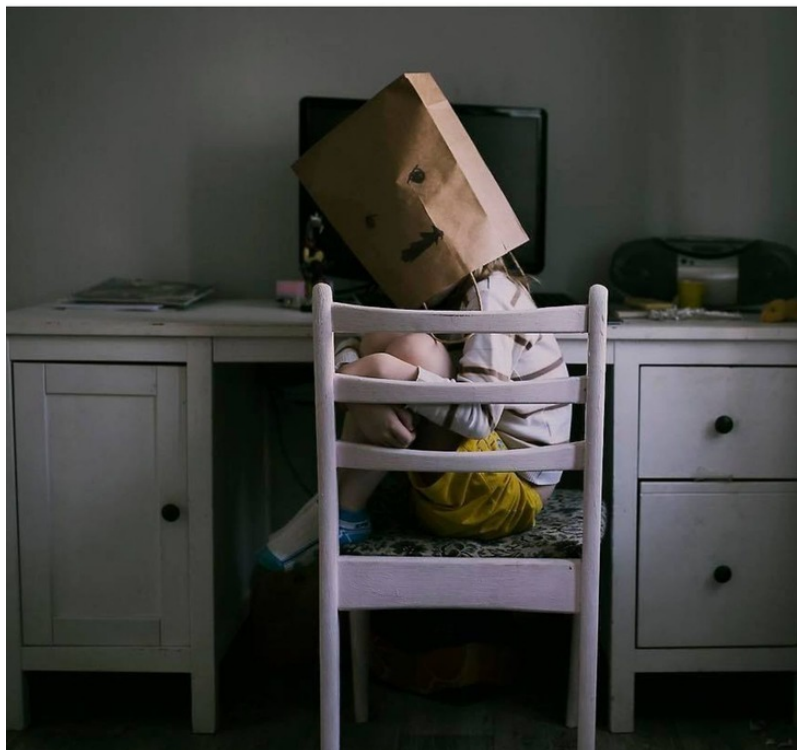


Елена Воронова

*СТИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ
ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ*

поэзия без правил



Елена Воронова
Стихотерапия для взрослых
детей. Поэзия без правил

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43473786

ISBN 9785005021946

Аннотация

Это первый литературно-художественный опыт двух женщин, которые воспитывались и выросли в семье с родителями-алкоголиками. Вы не встретите здесь биографий и историй успеха, не узнаете рецептов выхода из тупика. Авторы не знают, как работает двенадцатишаговая программа выздоровления, но она работает.

Содержание

Предисловие	5
Мыслекурицы	8
Кристаллическая решетка	12
Ехал грека	15
Куклы и книжки	25
Гвозди	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Стихотерапия для взрослых детей Поэзия без правил

Елена Воронова

Любимому мужу Виталию Воронову посвящаяю

Фотограф Жанна Карибаева

© Елена Воронова, 2019

© Жанна Карибаева, фотографии, 2019

ISBN 978-5-0050-2194-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Я, гений Игорь Северянин,
Своей победой упоён:
Я повсеградно оэкраен!
Я повсесердно утвержден!

Люблю Игоря Северянина за одни эти слова. Понятно, что у человека все хорошо с самооценкой и самореализацией. Хотела бы так же встать красиво посередине мировой художественной культуры и произнести: «Я гений!». Или: «Я поэт!». А люди пусть разбираются, плохой или хороший. Но даже на это у меня не хватает смелости. И книжка эта рождается в муках неуверенности, страха, стыда и самоосуждения за то, что в этот калашный ряд я лезу без аккредитации и пропуска. Давно стою у входа, войти не решаюсь, мнусь, грущу, откладываю и продолжаю писать даже не «в стол», а в пространство, в социальные сети и в дни рождения друзей и близких.



Наверное, моё бесславное перемирание с ноги на ногу так бы дальше и продолжалось, если бы я вдруг не поняла, что жизнь может закончиться внепланово и что я так и не узнаю, есть ли в катарсисах, которые сотрясают мою душу после каждого стихотворения, хоть какое-то зерно того божественного, что простые слова превращает в искусство.

Мечтаю издать эту книгу и посвятить ее мужу. Именно он вытащил мои произведения со страниц Facebook в текстовый редактор и произнес: «Это как минимум достояние нашей семьи! Давай, do it!»

Так что если вы держите в руках книгу в мягкой обложке с названием **СТИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ**,

МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ!

XXX

Стою над пропастью, над бездной,

И не решаюсь вниз взглянуть.

Не знаю, как сюда я влезла,

И шею боязно свернуть.

Но понимаю, как полезна

Моя безумная мечта:

Теперь я знаю, лишь над бездной

Осознаётся высота!

Мыслекурицы



Итак, начнем сначала. Привет, я Елена, взрослая дочь алкоголиков. Это значит, что воспитывали меня весьма необычно, в условиях, эмоционально приближенных к войне, катастрофе, стихийному бедствию. Мама и отчим - хронические алкоголики, под градусом были очень агрессивными. Мне всегда было страшно за себя и младшего брата, и как-то не получалось любить родителей в период затишья, потому что я просто не успевала забыть ужас и стресс пья-

ных дней.

Из таких детей, как мы, вырастают очень несчастливые по определению люди. Не потому, что мы этого не хотим или не стремимся стать счастливыми, а потому, что просто не умеем. Мозг привыкает обороняться и быть начеку всегда, контролировать и радости, и горести, и обеспечивать себе такое поведение окружающих, которое бы подтверждало, что мир не рухнет завтра или через полчаса.

Нас много, тиранов и жертв, потому что алкоголики и наркоманы повсюду, их больше, чем принято об этом говорить. Со-зависимость – это тоже наш термин и приговор на всю жизнь. Мы вовлечены в порочный круг деструктивных отношений и вовлекаем в него других людей, прежде всего близких и родных.

А когда мы хотим из него вырваться, то отрицаем, что бессильны... Кто-то сдается сразу. Его сценарий печален, как все круги дантова ада. Кто-то пробует сам до последнего – его истории из той же книги. Кто-то признает свое бессилие и идет в сообщество таких же, как он, взрослых детей алкоголиков. Я признаю. У меня есть шанс выздороветь и научиться жить счастливо и полноценно.

Этот же сборник о том, как вдруг разверзлась земля, вокруг все затуманивало облаками и дымом, закладывало уши и в полной тишине ложились на лист слова, без черновиков и без мучений. В них звучала надежда на чудо и счастье. А когда я поняла, что могу не ждать, а проваливаться в эти

счастливые состояния в любое удобное время, то появилась надежда и на другие чудеса.

Моя поэзия – это не результат профессиональной деятельности. Это стихотерапия, скорая помощь и таблетка для дырявой души. Не знаю, как она работает, но помогает. Не только мне. Есть читатели. Решила, что могу предложить им книжку, которую можно взять в руки и капать слезами боли и радости на черно-белые страницы.

XXX

У кого-то мыслеформы,
У кого-то мыслеобразы.
В голове моей веселой
Поселились мыслекурицы.
В пять утра пернатым облаком
Шумно прыснули с насеста,
Понеслись, пружиня лапками,
По пыли, по теплым улицам.
Суматошно, оглоушенно
Раскудахтались о вечности,
И, бессоницей задушена,
По Пути бреду я Млечному.
Под ногами бестолковые
Мыслекурицы мешаются...
И душа моя с готовностью
Быть пернатой соглашается.

Чтобы с легкостью беспечною,
Звезды склевывая яркие,
Превратить дурную курицу
В птицу мудрую и жаркую.

Кристаллическая решетка



Я не датирую свои стихи, не отмечаю лет, потому что не верю в линейность времени. Мне нравится думать о себе, как о части мироздания, где сущее не перестает во что-то превращаться и никуда не исчезает просто так.

Давным-давно, в школе один факт потряс до глубины души: алмазы по химическому составу то же самое, что уголь или графит... Отличие в кристаллических решетках. В графите атомы навалены слоями, а в алмазе расположены в виде октаэдра.

Мои чувства были уподоблены черному куску угля, тоже не имели прочных связей: радость и покой зависели от трезвых состояний родителей, в любой момент надо было быть готовой сорваться с братишкой и нестись куда-нибудь к бабушке на другой конец города за любовью и тишиной, оставляя за собой графитовый след черной полосы жизни.

И даже когда я лучше всех училась, танцевала, бегала, дружила и выполняла поручения, это было горение угля. Я завидовала детям из благополучных семей. Им не надо было доказывать своего права на любовь и признание, их и так любили за тройки и четверки, их наряжали и возили в другие города в отпуск, праздновали дни рождения, куда приходили другие дети и трезвые родственники.

Совпадение угля и алмаза по сути подарили надежду. Я начала учить химию, чтобы найти свою формулу превращения черных слоев в сияющие грани стройных восьмигранников. Как – то надо было выбираться из одной решетки в... другую.

XXX

Я была углем когда-то,
В топках опыта горела,
Рассыпалась легким пеплом,
Тихо таяла и тлела.
Время пепел спрессовало,
Обожгло и придавило.

Только я не задохнулась,
Не исчезла, не унЫла.
Я жила и расправляла
Грани духа в теле бренном,
И слезами отмывала
Веру, что душа нетленна.
И однажды, тихим утром
Как-то правильно и сразу
Вдруг воскресла и проснулась,
В пыли угольной алмазом.

Ехал грека



Очарование рифмой началось с детского стихотворения про Греку. Как-то в одно из радостных утр мама прочла его. Оно тут же отложилось в памяти и нарисовало картину: в лодке едет некий Грека...

«Мама, Грека – это кто?» – спросила я себе на счастье. И моя строгая и обычно мрачная мама пустилась в долгий рассказ о богах и героях. Эпоха за эпохой, интрига за интригой, бесконечная лента новостей, смертей, побед и поражений. Сплетение земной и небесной жизнью, подвиги, подвиги...

ги, подвиги... И моя красивая и умная, когда не пьяная, мама... «Откуда ты все это знаешь?» – мама сама была очарована моим восхищением. «От верблюда. Всех радостей было – одни книги. Родители уйдут на работу, а я поставлю будильник и читаю. Налью чай, отрежу хлеба с сахаром, ем и читаю. Будильник зазвонит – прекращаю и делаю все дела по дому за час. А в школе хорошо училась, чтобы быстрее всех выполнить задание и весь остаток урока читать».

Эта схема экономии времени отпечаталась в моей пятилетней голове. Уже в семь лет я тоже ставила будильник и научилась распределять дела поминутно, чтобы выкраивать время на себя и свои занятия.

Учителя не могли смириться с тем, что Лена Степанова, выполнив два варианта на «отлично», утыкалась в книжку на коленях. Попытка отобрать чтиво вызывала мгновенную мутацию: из девочки с бантами я превращалась в свирепого монстра и рычала, что книгу не отдам. Маму вызывали в школу за то, что ребенок читает на уроках, как запойный алкоголик. Вместо понимания натыкались на ее недоумение – «ну она же успевает по предметам, пусть читает». В конце концов отстали. Моя подружка с сочувствием относилась к тому, что иногда я просила ее держать меня и вести домой, как слепую – тогда можно было и по дороге на ходу безопасно читать (вслух для всех) еще 15 минут.

После школы наступил филфак, и с первых лекций в первые дни занятий вернулся в мою жизнь тот самый Грека

с компанией богов и героев. Античность поражала простотой, подробностями и железной логикой отношений между всеми персонажами замкнутого мироздания. На смену легендам и мифам пришли эпосы, и я снова и снова рыдала над описанием кораблей, которые отправились в Троию за Еленой.

Конечно, вместе с Грекой любви моей удостоился Гомер, а позже Осип Мандельштам и его «и море Черное витийствуя шумит, и с тихим грохотом подходит к изголовью». Тогда и родилась мечта – жить у моря, Черного. Живу...

XXX

Ехал Грека, ехал тихо,
Через реку, не спеша.
В грецком сердце пела лихо
Очень грецкая душа.
Грека был на счастье древним
И языческим притом.
Потому ему природа
Имманентила как дом.
Он поймал за хвост наяду,
Фавнам показал «козу»,
Поприветствовал кентавров,
Помолился на грозу,
Ветру погрозил шутливо,
Чтобы кольца бороды
Тот не шурудил игриво

Без намека и нужды...
А потом наивный Грека думал,
Что среди тревог
Защитит и успокоит
Не другой, так этот бог.
И такая чудо нега
Грела Греку средь реки,
Что родились поневоле
Очень странные стихи:
Дескать, в середине лета
Ехал Грека, песни пел.
Рак сердито и внезапно
Укусить его посмел.
Только Грека, рассмеявшись,
Рака оттряхнул с руки
И допел таки балладу
Без печали и тоски.

XXX

Сегодня мне Гомер приснился-
Совсем старик. Сидел у моря.
Перебирал на чем-то струны,
Гекзаметром под нос бурча.
И море, словно кот ученый,
К его ногам волной катилось,
Плескалось брызгами и рифмой,

Шутливо галькой бормоча...
Я плакала во сне от счастья,
Катарсис разбередил душу,
С утра взялась за «Илиаду»
И утонула в море слов!
И рифмы древние, как волны,
В артериях шумели кровью,
И в унисон звучали ритму,
Измеренных водой стихов...

XXX

Пенелопе нет покоя.
В доме тихом громким воем
Горе рвет сердца и души.
Ни на море, ни на суше
Нет следов и знаков верных.
Умер Одиссей, наверно.
Сгинул воин многомудрый.
Пенелопе очень трудно
Находить из лета в лето
Незаметные приметы
Жизни и любви героя.
И она ночами воет,
И она к богам взывает,
Духам жертвы обещает,
И хитрит, и врет мужчинам,

Для которых нет причины
Отказать в супружьем ложе.
И она почти не может
Больше им сопротивляться...
Может быть, пора расстаться
Ей с нечаянной надеждой?
Не сдастся.
И как прежде, вероломно и упрямо,
Вяжет, вяжет покрывало,
А ночами – распускает.
Ждет и манит, сердцем манит
Заблудившегося мужа.
Больше ей никто не нужен.

XXX

Под греческим небом
Над синей водою
Металась сирена,
Кричала от боли,
Бросалась на волны
И пела, и пела.
А море шипело
Соленою пеной.
А море навязчиво
И с укоризной
Шептало чудовищу:
«Угомонись ты!

Смирись со своею
Чудовищной долей!»
Сирена до ночи
Металась над морем...
И утром увидела
Призрачный пааааарууууууссс...
Там жизнь продолжалась...
Еще продолжалась...

XXX

Я плыву одна
В холодном море
Без одежды
И почти без кожи.
Не похожа я
На человека,
И на рыбу
Не похожа тоже.
Ранят волны
Холодом и солью,
Греет душу
Ожиданье встречи:
«Где ты? Где ты,
Легкая добыча?
Кто ты,
Мореплаватель беспечный!»

Грекина тусовка всегда мне imponировала своим мироощущением: жить надо здесь и сейчас, если что не так – до Олимпа рукой подать, если повезет – подружишься непосредственно с носителем редких качеств и благ, как Геркулес с Афиной, и будет тебе поддержка!

В царстве Аида – мрак и тоска зеленая, ужасные твари и унылые души. Так что лучше радоваться и любить по-максимуму сегодня и продлевать средне-статистическую древнегреческую жизнь настолько, насколько получается беречь себя в боях, пирах и трудах.

Жить, как Грека, – жить у моря. Я пишу эти строки в двух шагах от прибоя- специально притащилась, чтобы напитать свое повествование энергией и правдоподобием. Не знаю, как выглядит Эгейское море, но Черное тоже вошло в геродотову историю, а потому причастно и меня причащает своею давностью к чудесам и легендам.

Люблю свой курорт Лазаревское, люблю Сочи, люблю мужа за это тихое местечко. И думаю, если бы среди пьяных разборок родителей мне хоть однажды шепнул сократовский даймон примерно это: «Эй, детка! Потерпи! Не пройдет и двадцати пяти лет, как ты будешь сидеть на красивом балконе и писать свою счастливую книжку», – я бы даже бровью не вела на недетские кошмары. И даже договорилась бы с мойрами о том, чтобы поскорее развязали ненужные узлы и приблизили мои блаженные миги!

XXX

Стоп, море!

Замри, не волнуйся, не бойся!

Волну не гони, не швыряй корабли!

До края земли докатись и расстройся,

На воду и воздух весь мир подели.

И тихо, так тихо дыши, как возможно,

Как можно лишь около смерти дышать.

А я буду рядом стоять осторожно,

И сердцу велю осторожно стучать.

XXX

Шла волна издалека,

Торопилась, волновалась,

Отражала облака,

Рыбам встречным улыбалась.

И от шторма, и от бурь,

Морщилась и рябью жалась,

И во всю морскую дурь

Грозно на дыбы вздымалась.

После, пеною шурша,

Тихо пела и струилась

И вальяжно, не спеша,

Все катилась и катилась...

И, приветствие крича

Удивленным птицам чайкам,
Докатилась... И, шепча,
Растворилась в теплой гальке...

XXX

Жалобно, слезно, отчаянно, грозно,
С громом и долго, с ветром и долго,
Каплями шлёпая зло и серьезно,
Дождь барабанил без сна и без толку.
Словно капризная, вздорная баба
С неба бросался грозой, как посудой,
Плакал и капал, ругался и капал,
Бился в припадках, теряя рассудок.
Утром смирился, все принял и понял,
Грудью о землю разбился на лужи,
Мир успокоил, себя успокоил...
«Хватит! – подумал, – Не нужно...
Не нужно...»

Куклы и книжки



Наши девочки играют в куклы. Старшая, Александра, шьет их для меня в каждый день рождения, шьет всех нас: маму, папу, Варьку-сестренку и гуся-брата (Алексей – любитель гусей, это его тотемное животное). Куклы и книги – от душины, с ними можно построить не просто отдельный мир, а много-много Галактик!

Обожаю рыжих кукол и людей, они особенные, привлекают к себе внимание. Даже если их дразнят, это больше похоже на зависть и обожание, чем на злобу и нетерпимость.

Зависть приятна... Была... Раньше. Если мне завидуют, значит, в моей жизни есть ценность и то, чего ни у кого нет. Это заблуждение. Пусть моя книга развеет зависть и родит уважение к моим успехам, сочувствие – к бедам, радость – к победам.

Соберу в охапку всех дочкиных кукол и погорюю вместе с ними о прошлом. Оплачу его и упокою с миром.

XXX

Рыжую куклу хочу, Растрепу.

Примерно такую: в платьице синем,

Ватой набитую, недотепу,

В подарок хочу. Невыносимо!

Тонкими пальцами сшивую нежно,

Так, чтоб иголка не ранила сильно.

Чтоб навевала она безмятежность,

Чтобы на полке смотрелась красиво.

Есть у меня две прелестные куклы:

Грустные обе – нужна им подружка.

Рыжая. Славная. Чудо -растрепа.

А не какая-то там. Игрушка!

Гвозди



Стыдно и страшно – два моих основных состояния от рождения до после тридцати девяти лет. Именно поэтому

я никогда не считала себя поэтом: Пушкин – поэт, остальным смертным примазываться стыдно. Но отказаться от восторга стихосложения было выше моих сил. Я узнавала музу издалека. Она всегда появлялась на пике синусоиды моих состояний согласно событиям, вызвавшим эти состояния.

Потрясения и победы упорядочивали мысли настолько гармонично, что их оставалось только записать. Я очень, очень, очень люблю эту черту в себе – поймать за хвост стихок и залепить его в тетрадь или сразу в сеть.

Сначала моя душа откликалась большей частью на несчастную или глупую любовь, на предательство и безденежье, на воспоминания детства. Чем печальней стихотворение, тем ближе оно к тем периодам жизни, когда я, взрослый ребенок алкоголиков, употребляла людей в отношениях, разрушая их эмоционально, опустошая и подавляя так, как опустошали и подавляли меня. Мне нравились мои раны, так красиво вывернутые наружу, что люди плакали от горя вместе со мной и жалели меня, жалели...

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.