

Александра
Валентиновна
Сазонова

**БУДЬ
МАЯКОМ**

СТИХОТЕРАПИЯ

Александра Сазонова
Будь маяком. Стихотерапия

«Издательские решения»

Сафонова А. В.

Будь маяком. Стихотерапия / А. В. Сафонова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-592390-5

В сборнике представлена психотерапевтическая поэзия. Автор приглашает погрузиться в мир ярких образов, отражающих проблематику кризисных эмоциональных состояний и символику освобождения от деструктивных эмоций.

ISBN 978-5-00-592390-5

© Сафонова А. В.
© Издательские решения

Содержание

Маяки	6
Будь маяком	6
Пароли	7
Я не знаю	8
Я тебе маякну	9
Унисон	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Будь маяком Стихотерапия

Александра Валентиновна Сазонова

© Александра Валентиновна Сазонова, 2022

ISBN 978-5-0059-2390-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мне исполнилось двадцать.

Это был сложный период в моей жизни.

Я получила в тот день открытку,
в которой было всего одно слово.

Одно правильное, точное, верное, простое слово:

«БУДЬ»

И я безмерно благодарна автору того послания
за начало пути к себе...

Мне потребовалось время, чтобы

установить свои границы,

принять свои чувства,

найти точку опоры,

понять свои эмоции...

К себе я возвращалась через творчество.

Прошло двадцать лет, и я дополнила:

«БУДЬ МАЯКОМ»

Я составила этот сборник как психолог,

старательно выбирая из своих поэтических строк
самые психотерапевтические.

С любовью,

Александра Сазонова

Маяки

Будь маяком

Будь маяком, будь!
Даже когда пожар
Мыслей туманит путь,
Соль на щеках свежа.

Спи крепким сном, спи...
Солнце к утру взойдет,
Лишь бы нам не остыть,
Лишь бы не мель, не брод.

Лишь бы успеть воспеть
С первым лучом зари
Уголь волос и медь,
Море – Четвертый Рим.

Знать бы наверняка
Пишет о чём прибой
В золоте на песках...
Может, о нас с тобой?

Будь маяком мне,
Буду тебе – маяк.
В звездной любви стране
Так побеждают мрак.

Пароли

Мы перепутали пароли,
Конечно, каждый знает сам,
Свои аккорды, строки, роли
Все расставляя по местам.

Похожи мы – и в этом ясность,
Что эта схожесть нас роднит.
Мне в руки новая опасность
Вдруг приземлиться норовит.

Она мне снилась – эта птица,
С ней далеко лететь пришлось,
Настолько, будто вновь родиться
На этом свете довелось.

Да хоть бы так! Сон – это небыль,
А жить так хочется, чтоб быть
И чтоб не важно, где бы не был,
Пароль один – любить. Любить!

Я не знаю

Я не знаю прибрежного рая
У подножия мраморных скал,
Где величие солнца сгорает
И купаются волны в песках.

Где залиvistым ветром разбита
Облаков мной придуманных суть,
И луна тонкой лентой разлита
В осторожный извилистый путь.

Я б украсила пену морскую
Сладкозвучием, ломкостью строк.
Я не знаю, не жду, те тоскую —
Море каждому будет в свой срок.

Я тебе маякну

Я тебе маякну. След далеких планет
Не заменит предмет разговора,
Говорим о другом. Вот уже и рассвет
Неизменно приблизится скоро.

Мне тебя дай понять: покажи глубину,
Всю изнанку заученных истин.
Я забыла свой страх, отменила войну,
И мой шаг в адрес твой бескорыстен.

Потому каждый сам выбирает свой ад,
Строит рай из побед и желаний,
И мой дом не для всех, для любимых мой сад —
Кто прошел долгий путь расставаний.

Я услышу тебя, но скажу лишь о том,
Как прекрасны загадки Вселенной,
Той, которая в нас и сейчас, и потом...
Я тебе маякну непременно!

Унисон

Унисон, унисон, унисон
Говорим мы с тобой обо всем.
Что несём в этот мир? Что внесём?
Сколько лиц и сколько персон...

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.