18+

Татьяна Киселёва-Потемкина

ВЫЙТИ ИЗ ГОЛОВЫ

в сторону чувств



Татьяна Киселёва-Потемкина

Выйти из головы в сторону чувств

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68791311
ISBN 9785005949646

Аннотация

О жизни, любви, предательстве, боли и счастье. О том, о чем привыкли молчать, боясь осуждения и несоответствия навязанной миром картинки.Правда – некрасивая, наивная, болезненная, но хочется верить, что исцеляющая.

Содержание

«Выйти из головы в сторону чувств…»	6
Долюби	8
В груди…	9
«Утону в глубине твоих глаз…»	11
«Как знать, куда идти… где прохожу я мимо?!..»	13
Сохранить бы себя	14
От родинок до кончиков ногтей	15
Тишина	17
Болезнь XXI века	18
О себе	20
Ботинки	22
«Весна… и глубина твоих бездонных глаз…»	23
Научиться тебя понимать	24
Трогать счастье	26
Жить, это сложно	27
Мне в душу смотри	29
Быть женщиной	30
Разговор с природой	32
Безоружная	33
Советов не даю	35
Поворот	37
Счастливой быть	39
Счастье в простых вещах	40

Искусство маленьких шагов 42
До последней капли твоя 43
«17 лет, для одних мало, для других много…» 44
Дотянуться 46
В твоих руках 47
Выбор 48
Оставаться человеком 50
Внутренний слом 51
Стою, курю… 52
Тону 53
Между нами 54
С мыслью о тебе 55
В сердце и в голове 56
На крыше 57
Чистые отношения 58
Счастье внутри 60
Дороги к счастью 62
Пишу-стираю 63
Бессонница 65
Отражение 67
Защитники 69
Если ты не любил 71
Молитва 72
37 73
Конец ознакомительного фрагмента. 74

Выйти из головы в сторону чувств

Татьяна Киселёва-Потемкина

Редактор Дмитрий Татарников
Фотограф Надежда Теряева
Дизайнер обложки Полина Киселёва
Дизайнер обложки Яна Гашева

© Татьяна Киселёва-Потемкина, 2023
© Надежда Теряева, фотографии, 2023
© Полина Киселёва, дизайн обложки, 2023
© Яна Гашева, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0059-4964-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Выйти из головы в сторону чувств…»

Выйти из головы в сторону чувств…
Прости, я этого очень боюсь,
Покажи мне жестом моё место!
И не важно, как мне там, главное – честно,
Столько скелетов в моем шкафу,
Разбитых надежд, предательств, ссор!
Мне кажется, я без них не смогу,
Ни к чему продолжать наш разговор.
У каждого из нас скверный характер,
И изменить его сможем вряд ли,
В моем сердце – кладбище разочарований,
Страсть как хочется взаимного понимания.
Как ни старайся, нас не поменять,
Строить сложно, проще сломать.
Не могу сказать, кто и чего стоит,
Возможно я… или ты… лучшего достойны,
У меня в груди тишина, одиночество,
Делаешь выбор, делаешь его сам…
Должны оба стараться, если большего хочется,
Со мной нелегко… и с тобой сложно,
А усилия делать лишь вдвоём можно.
Ты готов? хорошо потрепали мы нервы,
Неужели устал?! разговор прерван,

Не могу привыкнуть к плохому и сразу,
Организм убивает… как вирус, заразу.
Хочешь, чтоб рядом была? запасись терпением,
Сложно будет развеять мои сомнения,
Страшно, грустно, устала, сдают нервы…
Где ответ мне найти, единственный, верный?
2017

Долюби

Долюби меня, меня не долюбили
Мама с папой в детстве, близкие, друзья.
Похвали меня, меня не дохвалили,
А ты знаешь, что со мною так нельзя.
Спрячь меня от грусти и печали,
Отпусти мне все мои грехи,
И какие бы слова нам не сказали,
Обещай прочесть все-все мои стихи.
Обнимай меня покрепче, словно
Обнимаешь ты в последний раз.
Долюби безумно, безусловно
Чувственный, чтоб написать рассказ.
Зацелуй меня до дрожи, сумасшествия,
С пальцев ног до кончиков волос.
Так случилось, ты мое нашествие,
Боль и радость до последней капли грез.
2022

В груди…

Так важно чувствовать твое тепло,
И нежно за руку твою держаться!
Преградам и проблемам всем назло
С тобой не хочется сегодня расставаться.
Я знаю… я сейчас в твоей груди
Не выпускай меня, пожалуйста, оттуда,
Как верить хочется! Там вечность впереди,
И эту вечность там, в твоей груди, я буду.
Лежать в тебя лицом, в тебя дышать,
С тобою вместе плакать и смеяться,
Происходящее вдруг взять и осознать,
О боги… как не хочется
с тобою утром расставаться!
Хочу я в бережную руку положить… свое лицо
И нежность чувствовать прикосновения,
И в этом миге свою жизнь прожить,
И в вечность превратить это мгновенье.
Ты в теле разбудил, дотронувшись рукой,
Огонь и страсть, и вдохновенье, и желанье,
В твоей груди мне хочется пропасть,
Там спрятаться от разочарований.
Забыться от тревог и от обид,
От слез, от грубости, предательства и злости…
Не выдыхай меня ты из своей груди…

Со мной еще немножко посиди, поговори…
Прости!… я знаю, для тебя это совсем не просто…
2016

«Утону в глубине твоих глаз…»

Утону в глубине твоих глаз,
Изучая по миллиметру,
Я с тобой, как в последний раз,
Задыхаюсь без твоего света.
Ты мне нужен такой, как есть,
Дерзкий, нежный, всё время новый,
Ты останься со мною здесь,
Не смогу целовать другого.
Мятный вкус на твоих губах…
Умираю от безразличия,
Больно делаешь мне сейчас,
Хоть расстроился бы для приличия.
Верю сладкой твоей лжи,
Не спасёшь меня… уже поздно,
Что захочешь, то расскажи,
Ты же знаешь, тебе все можно.
Моё сердце уже давно
Не играет с тобою в прятки;
Ты запрятал его далеко,
И другой найдет его вряд ли.
Прикосновенья твоих рук,
Нежный шелк на моей коже,
Нам с тобою так хорошо,
Мы продлим этот рай, мы сможем.

Нужно только лишь захотеть,
Стать друг к другу немного ближе.
Я могу этот лед отогреть,
Мне доверься, прошу тебя…, слышишь?
2016

«Как знать, куда идти… где прохожу я мимо?!..»

Как знать, куда идти… где прохожу я мимо?!
Своих душой, родных и важных,
тех, кто не предаст,
Как их не пропустить… своих любимых?!
Чтоб рядом были в радости,
а иногда в тяжёлый час…
Как в душу не пускать тех, кто не снял ботинки,
Кто руки не помыл, садясь за стол,
Не позволять им мусорить в моей душе,
Не рвать мои картинки, послать их на х…
Чтоб не сорили – на мой чистый пол.
Как из толпы людей найти лишь тех, кто дорог,
И ты ему и ей… и чтоб все только «по любви»,
И чтобы кучи грязной и ненужной ворох
Не попадал на жизненном пути.
Пройти свой путь без страха,
Отпустить тех, кто не нужен…
Чтоб не топтали у меня внутри,
И тот кому так дорог, приготовить вкусный ужин,
И просто «быть» без злобы, лицемерия и лжи…
2018

Сохранить бы себя

Сохранить бы себя
В этом мире безумном, прекрасном,
Уберечь бы себя
От болезней, разлук и потерь,
Понимать бы…
Что нет ни минуты, прожитой напрасно,
Точно знать,
Почему так прошёл среди сотни других этот день.
Ощущать бы себя
В сорок так, словно мне чуть за двадцать,
И не знать бы измен и предательств,
Не чувствовать лжи,
Полной грудью дышать, и собой, и людьми наслаждаться,
И рассветы встречать в суете городов и
природной тиши…
Быть бы матерью…
Нежною, милой и лучшей на свете,
И любимою быть, не супругой, не просто женой,
Каждый день ощущать радость жизни,
Как малые дети.
И в любви, и в гармонии путь свой пройти бы земной…
2021

От родинок до кончиков ногтей

Говоришь, ты всю её знаешь?
От родинок до кончиков ногтей,
Тогда ответь на несколько вопросов-
Как много в голове её идей?
Скажи, о чём она грустит под вечер?
О чём рыдает по ночам в подушку,
Кто душу её ранит и калечит?!
О чём болтает эта девочка с подружкой?
И сможешь ли назвать любимый город,
Чем он её привлёк и как давно,
Кто в жизни этой важен ей и дорог,
И смысл в чём любимого кино?
Ты расскажи о жизни, её детстве,
Ночных кошмарах, демонах внутри,
О людях, тех, что жили по соседству,
Ты об отце и брате расскажи.
Решил, что если видел обнаженной,
Когда она одежду всю свою снимала.
А душу её видел приближённо?
О чем она картины рисовала?
Какую книгу прочитала ночью?
Смеялась или плакала над ней?
Ты тело видел без одежды, это точно,
Увидеть лишь его позволила тебе…

2020

Тишина

Я научилась слушать тишину,
Она прекрасна – столько разных звуков…
В неё в любой момент проникнуть я могу,
Спокойно, потихоньку и без стука…
Она лишь только ждёт меня всегда,
В неё вхожу, надежды не теряя,
Лишь в ней латается душевная дыра,
Я свой покой душевный возвращаю,
Нашла себя, такую как я есть,
Родную, нежную, с надломленной душою,
Мне очень хорошо, когда я здесь,
Приятно быть хоть иногда собою…
Могу смеяться и могу кричать,
И радоваться каждому мгновению,
А иногда… ну просто помолчать,
И прошлое забыть… без сожаления.
Молчать, любить, как много в тишине,
Все чувствовать… и даже твои руки,
Я тут могу идти к самой себе,
Собою наслаждаться, слышать сердца звуки.
2018

Болезнь XXI века

Ты знаешь?! Честно! Ведь и я больна!
Уже давно больна, неизлечимо…
В груди моей огромная дыра,
Душа вопит от боли, сделанной любимыми…
Признаюсь, я такая же, как все…
Я заливаю горе крепким виски,
Не радуюсь я утренней росе,
Удара жду, очередного, я от близких.
Я ошибаюсь, отпускаю тех, кого
Держать должна обеими руками,
Как мантру повторяю я себе:
Ведь это лучшее, что происходит с нами.
С таким трудом могу сейчас открыть
Объятья для людей, как было в детстве,
Улыбкой я готова боль прикрыть,
Оценивая сложность всех последствий.
Простила всех, всех тех, кто обещал
Не предавать и оставаться рядом,
Желаю им найти родной причал,
От жизни получать одни награды.
Я руки опускаю, признаюсь,
И запиваю алкоголем депрессанты,
Черствеет сердце, на себя я злюсь,
Не нравится мне роль комедианта.

Да, я больна, как многие из нас,
В груди дыра,
В спине нет места для удара,
Но продолжаю верить я сейчас,
Что это к счастью путь… его начало.
2018

О себе

Скажи, а ты бы мог меня принять,
С израненной душой, с дефектами на теле?
Ту, что нарушила твой мир и твой покой,
Такую, как я есть на самом деле?

Мои стихи банальны и просты,
Я в клочья свою душу разрываю,
Скажи, каким со мною будешь завтра ты?
Никто не знает… вот и я не знаю…

Как бесконечно долго длится ночь!
Ты здесь, а без тебя и до утра мне мира мало,
Он рушится, я не могу себе помочь,
Запуталась в тебе, себя там потеряла.

И сердце моё вовсе не гранит,
Оно болит, разбито на осколки,
Всё будет хорошо, мне разум говорит,
Но кажется, что в этом нету толка.

Я так хочу смотреть в твои глаза,
В твоих объятьях снова раствориться!
Мне хорошо и страшно, а душа…
Так бьется, будто раненая птица.

Твои глаза бездонно глубоки,
Я утонуть хочу в них безнадежно,
Твои объятья так нежны и так крепки,
Спасать меня бессмысленно и поздно.

Мы больно делаем друг другу, но сейчас
Мне этой болью хочется напиться,
Так хорошо мне в этот ранний час,
В тебе смогла я ночью раствориться.

Скажи, а ты бы мог такой меня принять?
Обнять, поцеловать в макушку?
Безумно хочется мне лишь тобой дышать…
Спаси мою израненную душу.

Ботинки

Я не смогу надеть твои ботинки,
Пройти ТВОЙ путь – начертанный судьбе!
У каждого из нас свои «картинки»,
Мечты, увы, различны в голове…
Не сможешь ты носить мою рубаху,
И сердцем видеть грусть и боль мою,
Смотреть нельзя в глаза чужому страху,
И песни под гитару петь в чужом раю…
Все разные, мечты, пути, дороги,
Успехи и падения… вершины.
Зачем же применять «чужие ноги»,
Чужое счастье, радость и седины?
Учить, с советом лезть, судить другие жизни,
Носить одежду, что не по плечу,
Не выбираю я чужое «закулисье».
Мне нравятся мои ботинки, их носить хочу!
Иду свой путь, и осуждать меня не стоит.
Я точно знаю, жизнь расставит по местам,
Раздаст награды, кто, чего, когда достоин.
Отправит все по нужным адресам!
2022 (Натальей Мещеряковой)

«Весна… и глубина твоих бездонных глаз…»

Весна… и глубина твоих бездонных глаз,
И нежность, что запрятана внутри.
Скажи, о чем ты думаешь сейчас?
О нет, молчи! И ничего не говори.
Хочу почувствовать, услышать, разглядеть…
В движениях тонких рук и в плавности шагов.
Что хочешь!? плакать или громко петь?
Внутри сейчас огонь иль одеяло ледяных оков?
Любовь, а может, ненависть? Мечты?
О путешествиях- горах, лесах, морях.
В какую даль бросают взгляд глаза твои,
Что снится тебе в самых страшных снах?
Хочу понять и разгадать тебя я всю-
До родинок, до кончиков волос,
Понять твой мир, узнать твоё «люблю»,
Все боли до последней капли слез…
2022

Научиться тебя понимать

Как же хочется мне научиться тебя понимать,
Не желая тебя изменить,
И себя не ломать бы, при каждой невзгоде!
Как же хочется мне тебя просто любить,
Не привязывая, оставляя тебя на свободе!
Я мечтаю опять научиться тебе доверять,
Доверять на все 100, безусловно,
как матери в детстве,
Я мечтаю уже наконец-то начать забывать,
И мне хочется верить:
не зря ты живешь в моем сердце…
А ещё я хочу научиться прощаться с тобой,
чтоб легко,
Не боясь потерять что-то главное в жизни,
И о чувствах своих говорить,
проникая в тебя глубоко,
И в ответ получать конструктивные,
взрослые мысли…
Верю я: между нами лишь десять шагов,
Каждый может шагнуть свои пять,
Будет там середина,
И сейчас я уверена только в одном:
В одиночестве каждый проходит свою половину.
Этой цели достичь можно, только имея внутри

Пониманье, желанье, стремление,
Если в мыслях вопросы «зачем мне куда-то идти?!»
Тут ответ очевиден: меняй направление!
2020

Трогать счастье

Я научилась трогать счастье
Средь книг страниц, прогулок, взоров,
В дождливом дне, чуть-чуть ненастном,
В тиши уставших разговоров…
Я научилась трогать счастье
В старых кроссовках и уютном худи,
В моменте каждом, настоящего,
Прошу я небо, пусть так будет…
Я научилась трогать счастье
В морщинках и «слегка за сорок»,
В весне, так поздно приходящей,
И в солнце, бьющемся сквозь шторы.
Я научилась трогать счастье
Во вкусе утреннего кофе,
В толпе людей, всегда спешащей,
Во взгляде разных философий…
Я научилась счастье трогать
И брать его двумя руками,
Я наслаждаюсь понемногу,
Всем тем, что происходит с нами.
2020

Жить, это сложно

Я тебя не спрошу, да и ты промолчи,
Я в молчании слышу больше чем в разговоре,
После осени будет зима и, увы,
Это так очевидно, с этим сложно поспорить.

На меня не смотри, больше не улыбнусь,
Я ошиблась, такое со всеми бывает.
В моем сердце, прохладная, лёгкая грусть
И чем крепче мороз, тем быстрей забываю.

Точно знаю друг другу не сможем помочь,
Наши звёзды на небе не нашли перекрёстка,
Я исчезну и болью обрушится ночь,
Воздух с легких уйдёт, тебе будет не просто.

Ожидания твои станут вдруг пустотой,
Непонятной, тревожной, обидной, досадой,
Ты захочешь вернуть, наполняясь тоской
И отчаянье звякнет в виски, ей не надо.

Знаю я, ты почувствуешь, что о тебе
Эти строки. Почувствуешь! Дрожью под под кожей.
Не нашлось для меня места с твоей судьбе,
Попрошу не отчайся, ведь жить это сложно.

Мне в душу смотри

Зачем ты разглядываешь лицо,
Зачем ты оцениваешь тело?
Всё это не важно давным-давно.
Мне в душу смотри! я всегда хотела,
Чтоб ты разглядел всю печаль и боль,
Чтоб чувствовал радость мою и нежность,
Чтоб был ты «не рядом», а был «со мной»,
И если со мной, то мы «безмятежность».
И если со мной – загляни в меня,
Почувствуй, как кровь моя бьёт по венам,
И если со мной, то тогда – твоя,
Я чувствовать это хочу непременно.
И если со мной, ты услышишь стук,
Поймёшь этот ритм моего сердца…
А если замерзну с тобой вдруг,
В любую стужу поможешь согреться.
Прошу, не смотри на моё лицо,
Его всё равно поменяет время,
Ты в душу смотри, словно смотришь в окно,
Внутри, а не сверху я, вот в чём проблема…
2020

Быть женщиной

Как же прекрасно женщиной быть!
Классно быть женским полом,
Можно стихи писать, нежно любить,
Не понимать «злых» приколов!
Можно романтики страшно хотеть,
Никто тебя не осудит…
Или в подушку всю ночь прореветь,
Поймут близкие люди,
Можно всю ночь любоваться весной,
Быть чувствительной, нежной,
Радоваться каждой встрече с тобой,
Улыбке твоей белоснежной!
Прижаться к плечу и на ушко шепнуть,
Что хочется женского счастья,
И хочется знать, что тебе я нужна,
Что будешь со мной в ненастье.
Стричь волосы, долго потом растить,
И красить их в розовый цвет,
Ну и, конечно, пытаться отмыть.
Женский иметь секрет.
Быть сумасбродной и строгой. Еще!
«Лучшей мамой на свете» —
Сын так считает, не спорю я с ним,
Врать не умеют дети…

Женщина, столько ролей у нас,
Все сосчитать нереально,
Да и справляться с ними подчас
Можем не идеально…
Новые роли, почти каждый день,
Словно новые платья,
Некоторые безумно любимы,
Их не хочу снимать я,
Как же приятно быть только собой,
Единственной, уникальной,
Глупой и умной, такой родной,
И нужной себе нереально!
2018

Разговор с природой

Природа говорит: «Любуйся мной,
Когда бежишь ты в шесть утра по лесу,
И впитывай меня, как летний зной,
И чувствуй, как прекрасен мир наш и чудесен».
Природа говорит: «Запоминай,
Воспоминанья будут всегда рядом,
Хорошее ты в сердце собирай,
Это всегда важней любой награды».
Природа говорит: «Храни меня,
И когда рвёшь букет, не рви с корнями,
Я радую тебя день ото дня,
Давай не ссориться, давай будем друзьями».
Природа говорит: «Цени себя,
Ты часть меня, и ты мое творение!
Люби, цени и береги себя,
Жизнь миг! Будь счастлива это мгновение!»
2020

Безоружная

Ты чувствуешь меня в паутине сети,
Ловишь тревоги мои, настроение.
Точно я знаю- с тобой по пути,
Мне хорошо рядом, в том нет сомнения.

И глубина твоих искренних глаз,
Уголки губ в самой нежной улыбке,
Сколько я видела их? сотню раз?
Счастья мгновенья порой очень зыбки.

Как так случилось, что ты так легко?
В сердце без стука и без разрешения.
Рядом дышу страстно и глубоко,
После спокойно, ты словно спасение.

Снова пишу о тебе, о себе,
Чувствах, местах, красоте и любви.
Я к тебе словно к далекой мечте…
Мир так прекрасен с тобою, взгляни.

Губы кусаю, ну как же сказать,
Как не расстроить и быть тебе нужной,
Трепет внутри себя, как мне унять?
Метко стреляешь, а я безоружная.

Советов не даю

Будь секси и носи каблук повыше,
И юбку покороче надевай,
Чтоб каждый оборачивался встречный,
Чтоб тормозил бы пропустить трамвай!
Должна готовить, все, что только можно:
Котлеты, ньокки, яблочный пирог,
Конечно, это очень- очень сложно!
Но хочется, чтоб оценить он мог!
Скажи, а где сама во всем ты этом?
Где вдохновенье, комплименты от него?
Что сделал он?
Цветы хоть раз сорвал тебе он летом?
И почему одна должна ты вывозить г…о.
Пойми!!! не ты семейные проблемы,
Решила вдруг и понесла другой,
Не ты сломала мирную систему,
Не ты нарушила семейный ваш покой.
Пойми одно, что ты не предавала!
А он предал, он это сделал сам!
Возможно, не смогла, чего-то не хватало,
Он мог с тобою разбирать свой хлам,
С тобою сесть на кухне и без страха,
О тяжести проблем поговорить,
И сделать все возможное!

Не посылать всех на х…
Он мог бы попытаться в ваших отношеньях,
что-то изменить.
Советы дать?! Какие тут советы!
В таких вопросах я советов не даю.
Лишь только ты должна решить,
Когда и с кем встречать рассветы,
Где быть тебе: в «раю» или в «аду».
И знаешь только ты, что важно!
С кем быть, кого прощать и как любить,
И радость в паре создавать умеет каждый,
Да и без пары, думаю, счастливой можно быть!
2018

Поворот

Я постараюсь больше не тревожить,
Ты прав, «спасибо!» я должна сказать,
Все было… дал, что мог, но сложно
Себе в кусочке счастья отказать.
Осудят, не простят, кругом запреты…
И неизвестно, что нас дальше ждёт,
Мне нежности хотелось, извини за это,
По-моему, зашла не в тот я поворот.
Возможно, это лунное затмение,
Или затмение в моей голове,
Но как же хочется вернуть мгновения,
Те, что ты с легкостью позволил мне!
Я там была на двадцать лет моложе,
Без тягостей, проблем, забот и дел.
Тебя пусть больше это не тревожит,
Я знаю, ты не этого хотел,
И благодарна я тебе безумно,
За тот счастливый миг и радость дня,
За нежность, ласку и твою разумность,
Которой ты с небес спустил меня.
И кажется, что шанса не оставил,
Что вместе мы на жизненном пути,
Но знаешь… мы нарушили все правила,
Я душу не смогу свою спасти…

2018

Счастливой быть

Дни бывают разными
По своему содержанию,
Одни с погодой ясною, другие серые,
Но важные по проживанию.
Ценю свои любые дни, и серые, и яркие,
Жизнью наполнены они,
Раскрашу их все маркером.
Дорогу с лужами себе…
Мне в кайф по трассе с близкими,
Поля с пшеницей, копны сена,
Цветы с травой росистою!
И свежий ветер у реки,
И утку по течению,
Так классно просто быть «в себе»,
В жизненном переключении!
Дышать, любить, да просто жить!
И наслаждаться воздухом,
И радость в каждом дне ловить
Счастливой быть осознанно!
2019

Счастье в простых вещах

Этот год потихоньку подходит к концу,
Было много в нем разных событий,
И, возможно, не каждый из дней был к лицу,
Но нашла я в нем много открытий.
Про людей и про радость в простых мелочах,
Угощают когда вдруг любимой конфетой,
И когда засыпаю на том же плече,
Но кровать на другом конце света!
И однажды открыв голубые глаза,
Широко распахнув глазницы,
Понимаю, что многие рядом со мной,
А по-настоящему единицы.
И открытия могут хорошими быть,
Могут быть они как бы не очень.
Главное: человека в себе сохранить,
И стоять на земле этой прочно.
А опору найти, это только внутри,
С ног сбивают лишь самые близкие,
Можно голос сорвать, просить: «Не ври!
Пообщайся со мною искренне».
У себя у родной – только я одна,
С миром этим большим и разным,
И в самой лишь себе отыскать я смогла,
Что чудесный он и прекрасный!

Да и счастье мое – это новый день,
Интересный, неповторимый!
И не нужно ждать от других людей,
Нужно быть у себя любимой!
Счастье – кофе с утра и заснуть на плече,
И когда врач сказал- здоровы!
Если видеть счастье в простых вещах,
Приходить оно будет снова.
2018

Искусство маленьких шагов

Научи меня «искусству маленьких шагов»,
Радоваться каждому мгновению,
Сердцем чувствовать, когда любовь,
Прошлое, в нем-прошлом оставлять,
без сожалений.
Ведь цветы же не горюют, что они увядают,
Они радуют наш глаз,
Что мы можем дать им, лишь воды…
Чтоб напиться им, последний раз…
«Жить в моменте», научи меня,
Ценное увидеть и сберечь,
Радость от себя, весны и дня,
От любимых глаз, приятных встреч.
Все пройдет, завянут в вазе те цветы,
Что купила я себе сама,
И возможно, что не все мечты-
Сбудутся, а вдруг смогу одна,
Их исполнить… просто научи
Быть счастливой – здесь, сейчас, всегда.
Обними и просто помолчи,
Я все знаю, ты со мной, я не одна!
2018

До последней капли твоя

Я твоя, я с тобой до последней капли,
Я люблю, ты же знаешь?! Ты просто знай.
Даже если с тобой не проснусь однажды,
За окном расцветать будет тёплый май.
Позови! Я прошу, не могу сама я,
Сложно мне отпускать, что болит сейчас,
Обними! Так хочу быть с тобою в мае,
Просыпаться с тобой в ранний утренний час.
Очень больно мне рушить и разбирать стены,
Своих замков песчаных, карточных домов,
Искорежен мой мир, сломаны системы,
Забери в реальность из сладких снов.
Так хочу по утрам, просыпаясь с тобою,
Обнимать, улыбаться, смотреть в глаза!
Чтоб ты был, просто так, иногда со мною,
Чтобы глаз не касалась моих слеза.
Ничего не могу обещать тебе я,
Что ты хочешь? Что могу тебе дать?
Для чего и зачем в твоей судьбе я?
Так хочу разобраться, хочу понять.
2016

«17 лет, для одних мало, для других много…»

17 лет, для одних мало, для других много.
Мы с тобой это время вместе,
И идём мы одной дорогой.
Много разных моментов было,
И тебе благодарна я,
Мой заботливый, мой милый,
Очень сильно люблю тебя.
Что прошли мы за эти годы?
Радость, нежность, обиды, боль.
Нас пыталась сломить непогода,
Пережили мы все, ты со мной.
Обожаю твои объятия,
Ты почаще меня обнимай,
Для меня ты лучший на свете,
Так всегда будет, это знай.
Ты так много мне дал в этой жизни,
И моментов, и дней, и ночей.
Мой мужчина безукоризненный,
Верю в то, что наш брак сильней
Становиться с годами будет,
С каждым днём будет крепче семья,
Спасибо, любимый, хороший;
За что? С тобой счастлива я.

2018

Дотянуться

Так хочу до тебя дотянуться рукой,
Сесть поближе и чувствовать, что ты со мной,
Что ты мой, я тебя не отдам никому,
Сердце бьется с тобой, без тебя я умру,
Без тебя я умру, без тебя я пуста,
Ты любимый, родной, в сердце ты навсегда,
Ты роман на всю жизнь, океан желаний,
Спрячь в объятьях своих от разочарований,
Лишь расстались с тобой, я уже скучаю,
С теплотой на душе вечерами встречаю.
Каждый день бесконечен в ожидании тебя,
я люблю и желаю хорошего дня.
2015

В твоих руках

Эти нежные губы и ласковый взгляд,
Одного лишь хочу- вернуться назад,
Хорошо и тепло мне в твоих руках,
Только ты в моих мыслях, моих строках.
Нежно ты прикоснешься к моему лицу,
И представить не можешь, как я жду,
Как незримо, безвольно ищу я встреч,
Это хрупкое счастье хочу сберечь.
Сохранить подальше от завистливых глаз,
Обними во сне, ну хотя бы раз,
Поцелуй, прошепчи, что любишь, что мой,
Нежный, ласковый, страстный и самый родной.
2015

Выбор

Так трудно делать выбор между тем,
К чему успело привязаться тело,
И разумом, с которым нет проблем,
Но вот в душе моей все омертвело.
Как жаль, казалось счастье так близко,
Что просто нужно посильней обняться,
Вдвоем взлететь, взлететь нам высоко,
И счастьем вместе наслаждаться.
Но выбор загоняет нас в тупик,
Он не дает расправить свои крылья,
Сквозь расстояния чувствую, как ты поник,
И у меня отчаяние и бессилье.
Так хочется мне голову сложить
В твои холодные, но нежные ладошки,
И кажется, в твоих руках могу я жить,
И пусть в них проживу совсем немножко.
Но если ты позволишь мне сейчас
Отбросить всю мораль и раствориться,
В том мире, где нет никого для нас,
Возможно, там смогу себе открыться.
А вдруг свои ответы там найду,
Решенье всех проблем и понимание;
В какой вселенной и в каком миру
Соединились мы в глубоком подсознании?

Оставаться человеком

Не спится уже третий час подряд,
И мысли в моей голове кипят…
Все думаю я.. неужели так сложно,
Сказать: «Извини, был не прав я, возможно»
Любой в жизни может своей ошибаться,
Но главное же человеком остаться!
Мы совести ищем в других, а сами
Бываем и «суками», и «козлами».
Других осудить или высмеять просто,
В себе же найти недостатки, быть взрослым,
Не можем, «вы что?! это не про меня»
Такая вот хрень, вот такая фигня!
Я вас призываю, подумайте люди,
Суками и козлами давайте не будем.
Других уважать, сказать «извини»…
Как это в каждом из нас сохранить?!
2018

Внутренний слом

Что-то внутри у меня сломалось,
Разбилось вдребезги, как стекло…
В мире моем ничего не осталось,
Было! Все было! И вот прошло…
Прошлое стало таким неважным,
Что впереди, что там? Знаю ль я?
И настоящее… словно бумажное,
Промокнет, сгорит, уйдёт в никуда.
Как дальше жить с сердцем разбитым? Больно!
Можно куда-то с ним дальше? вперёд?
Каждая клетка кричит: «Довольно!
Пусть все закончиться, пусть пройдёт».

Стою, курю…

Стою, курю и думаю о нем…
О том, кого любить нет никакого смысла,
Надежда, вера, нам так хорошо вдвоем,
Нет, плохо, почему так путаются мысли.
Жестока жизнь, и я сама,
Его глаза и губы, так меня тревожат,
Зачем его попробовала вкус, хочу его…
И понимаю, что никто мне не поможет,
Поставить точку, все цепи разорвать,
Я вместо этого ищу с ним встречи,
Мне сердце говорит, хочу обнять, поцеловать,
А разум – нет, не смей идти к нему
сегодня вечером.
Зачем позволил мне себя любить,
Он знал, со мною будет очень сложно,
Себя заставить нужно разлюбить, забыть,
Как жаль, что отношенья эти невозможны.
2009

Тону

Смотрю в твои глаза и понимаю,
Я в них тону, так сложно,
Как будто в первый раз,
Смотрю, молчу, сейчас я точно знаю,
Хочу с тобой остаться, с тобой побыть сейчас,
Ты в голове моей, мне хорошо и плохо;
Сейчас уйдешь, я буду новой встречи ждать,
«Какая может быть любовь?» – ты скажешь,
А я хочу обнять, поцеловать.
Хочу быть страстной, нежной,
наивной как ребенок,
Смеяться, обижаться и смс-ки слать,
Сказать, тебе «хочу тебя, котенок»,
Хочу смотреть в твои глаза и снова, и опять.
2009

Между нами

Нежно встречаешь взглядом, руки по волосам,
Мне ничего… только рядом, с тобою по вечерам.
Сердце, оно лишь знает, есть между нами она,
Я у тебя… ты у меня… на душе весна…

Да! Она есть между нами, нежно и очень всерьёз,
Океан любви и надежды, буря внутри – до слёз,
Так хорошо с тобой в радости, хочется так навек,
А в минуты слабости- обними?! родной человек.

Сложно, и грустно, и больно, и холодно мне одной,
Я как ребёнок рада, когда приходишь домой!
Прижмешь к себе крепко, согреешь,
Грусть мгновенно пройдёт,
Твой ласковый мягкий взгляд растопит любой лёд.

Кажется, невозможно… так безусловно любить,
Нежно и осторожно в сердце чувства хранить,
Мне ничего не нужно, только тебя обнять,
В сердце твоём укрыться… там себя потерять.
2016

С мыслью о тебе

Засыпаю с мыслью о тебе, сплю с ней,
Просыпаюсь с этой мыслью,
Чувства разрываются во мне
Кто я? Кто он? Почему? Кто мы с ним?
Так хочу я крикнуть «позови»,
Мы с тобой как маленькие дети,
И хочу… сберечь тебя внутри,
Не делить ни с кем, как вкусную конфету,
Я не верю, это не пройдет,
День сегодняшний не станет днем вчерашним,
Ты умеешь, топишь в моем сердце лед,
Просит милости душа, избавь от жажды,
Мне не спрятаться, не убежать,
Не хочу терпеть душевной боли,
Я сейчас хочу тобой дышать,
Мне легко с тобой, с тобою я на воле…
Сняты все запреты, можно все…
Только бы от мыслей не свихнуться,
Ты, лишь только ты, поможешь мне
К чувствам неизвестным прикоснуться…

В сердце и в голове

Ты со мной, ты везде: и внутри, и снаружи,
В сердце и в голове, и ты очень мне нужен,
Без тебя мне никак, без тебя пропадаю,
Мне с тобой хорошо, я люблю, ты знаешь.

Так хочу я к тебе, в твои руки,
Забываю я в них про печали и муки,
Можешь делать что хочешь с моим телом,
Нежно, ласково, страстно и, конечно, смело.

Лишь с тобою могу быть зимой и летом,
Жизнь делить на двоих, находить ответы,
Создавать яркий мир, преодолевать ненастья,
Точно знаю: моя ты таблетка для счастья.
2016

На крыше

А я залезу от тебя повыше,
И посижу немного в одиночку,
Так хорошо сейчас одной на крыше
Рассматривать окрестности и точка!
Мне надоели все эти проблемы,
Те, что не изменить, «вселенского масштаба»
Ковид, занудные законы, изменения в системе,
Я не хочу об этом думать…
Мне не надо!
Я жить хочу сейчас и летом наслаждаться,
Есть спелую клубнику, читать книжку,
И до утра с любимым целоваться,
На великах кататься со своим сынишкой.
Хочу сорвать букет цветов у речки,
И этой речки ощутить прохладу,
В Сибири лето очень скоротечно,
Я в нем счастливой буду,
Очень надо!
2020

Чистые отношения

Ушла в отношения, самые честные,
Самые чистые, с самою собой,
В книжных пространствах теряюсь без вести я,
В ярких обложках мир очень большой.
Чай с чабрецом, на страницах истории
Лист за листом оживает внутри,
Люди в них разные, счастье и боль у них,
В книгах есть все, просто прочти.
Ты говоришь, очень много бессмысленных,
Только вот смысл у каждого свой,
Смотрим в стакан, для меня – чистый он,
А у тебя он просто пустой,
Книги как люди, они не меняются,
То, что внутри, остаётся навек,
В кувшине с водой молока не появится,
Внутренний мир – там человек!
Люди как книги, их нужно почувствовать,
Если не чувствую, значит, не мой.
Если не мой, ничего не получится,
Я отпущу, будет кто-то другой.
Книг было много, людей… тоже были…
Кто-то нёс радость, кто-то нёс грязь,
Первые рядом и мною любимы,
Ну а вторые… связь оборвалась.

Те, что в ботинках, по моему сердцу,
Дверь не закрыли, оставив сквозняк,
На семь замков, после них запру дверцы,
И второй раз не пущу, это факт!
Чай заварю с чабрецом и открою
Новую книгу – наркотик любимый,
И в отношения уйду я с собою,
Самые честные и неделимые…
август 2020

Счастье внутри

В этом мире так много различных историй,
В них и радость, и слёзы, и счастье, и горе.
В них есть нежность и верность, успех и любовь,
Равнодушие, страсть, взволновавшая кровь…
И ошибки, толкнувшие в пропасть бессилия,
И надежда, дающая новые крылья!
Целой быть, быть самою собой неделимо!
Счастье внутри меня, и оно уловимо!
В этом мире стремительном и быстротечном
Все по кругу… а жизнь на планете не вечна,
Человек умирает, умирает природа,
Не зависят от нас, обстоятельств, погоды.
Наслаждаться мгновением, получать удовольствие,
И осознанно жить, и стремиться к спокойствию,
Сберегать веру в сердце, встретить новый рассвет,
И себя сохранять, в суете долгих лет.
2020

И знаешь, я счастливая с тобой,
В секунде этой, в этом новом дне,
И мне не нужен никакой другой,
С тобою прекрасно и спокойно мне!
2021

Дороги к счастью

Все дороги ведут к счастью,
Пусть длинны они иногда,
Да, встречаем в пути ненастья.
Но проходим мы их всегда.
Да, встречаем в пути обиды,
Для чего? Чтоб уметь прощать!
Безразличие попадается,
Учит лучше других понимать.
Болтовня «ни о чем» … зачем это?
Научиться читать «между строк»,
Люди, много?! И хорошо это!
Хорошо знать, что не одинок.
Все дороги ведут к счастью!
Его нужно лишь рассмотреть,
Этот мир нам всегда улыбается,
Нужно только принять уметь!

Пишу-стираю

Пишу- стираю, не стерлось- зачеркиваю…
Надоело все… пошло к черту…
Становлюсь старше, думаю чаще:
Жизнь идет… грущу… страшно…
Страшно сделать неверный шаг,
Важное пропустить, подумав: «пустяк»,
Проснуться не с тем или не с той…
Любовь не почувствовать… быть не собой,
Очень важно просто понять,
Стать тем, кто есть… и принять,
Себя… со всеми недостатками,
Любить как есть, без остатка,
Просто любить без условий,
Не измеряя, чего достоин,
Встречать радостно новый рассвет,
И не считать, что это бред,
Благодарно принять поцелуй в макушку,
Нежно обнять родную душу,
Радоваться приятным мелочам,
Без боли в груди засыпать по ночам.
Взаимность и нежность, теплоту и ласку,
Чувствовать… а не читать о них в сказках.
Наслаждаться жизнью в полную меру,
Убирая границы, расширяя пределы…

2017

Бессонница

Ко мне без приглашения зашла
И в дверь мою неспешно постучала;
Ты, я, еще ночная тишина,
Кровать, и потолок, и одеяло.

И мы с тобой на кухне пили чай,
Читали книгу и молчали до рассвета,
Потом во двор пошли его встречать,
Рассвет, пока со мною наше лето.

Так каждый раз уже десятый день,
Пилюли с алкоголем не спасают,
Зачем меня ты мучаешь теперь
Ты не желанная, одна я понимаю?

Ты мучаешь, тревожишь мой покой,
С кровати поднимаешь в ночь глухую
Я не хочу и не могу с тобой,
Уйди, прошу найди себе другую.

Я бодрой быть хочу средь бела дня
И энергичной, да ещё веселой,
Сама, прошу я, отпусти меня,
Оставь, давай мы встретимся не скоро.

Ты не поможешь, на моем пути,
Я разберусь сама в своих тревогах,
Бессонница, все хватит уходи.
У нас с тобою разная дорога.
2022

Отражение

Ты не умеешь любить, не умеешь любить
И мне от этого больно, тревожно и грустно.
Ты как учитель, смогла я урок получить,
Все осознала и взгляд на тебя теперь пуст мой.

Ты измеряешь любовь сквозь чеканку монет,
Ищешь конверсию, деньги, отдачу,
Только увы Я лишь Я! Ничего нет!
И с твоей сотни, увы, мне нечем дать сдачу.

Ты уж прости, от других ничего я не жду,
Не заберёшь чего нет, и любви не заслужишь,
Кажется речь твоя слышится будто в бреду,
Чуда не жду, если честно, оно мне не нужно.

Ты не умеешь прощать, не умеешь прощать,
Боль свою прячешь в агрессии, злости, обиде,
Что я могу? Ничего не могу обещать
И в равнодушие спрячу себя, не подам даже вида.

Я не умею любить, не умею прощать,
Слышать других, скрывать пренебрежение,
Как же мне страшно, мне страшно себя сознавать,
Сердце хрусталь, ну, а я? Я твоё отражение.

2022

Защитники

Какие они? Те, кто нас защищает?
Они не ворчат и нам не изменяют!
Они нам цветочки приносят без повода,
И нас шоколадкой спасают от голода!
Целуют в макушку и держат за руку,
В кино нас ведут, спасая от скуки!
А ночью прижмут к себе нежно, но смело!
В спортзал побегут создавать своё тело!
С утра подвезут, хоть им не по пути,
Помогут красивое платье найти!
Все стерпят, истерики наши и нервы,
И в ссоре навстречу пойдут (но не первыми).
А если вам плохо, проявят заботу,
Убраться по дому помогут в субботу!
Они вся уверенность в завтрашнем дне!
Мы ими, конечно, довольны вполне.
Мы с праздником милых своих поздравляем!
Здоровья, удачи и счастья желаем!
Достичь целей всех и свершения планов!
Пусть в жизни все будет супер! И славно!
Эмоции только хорошими будут!
И помните! мы очень сильно вас любим!
У каждой пусть будет защитник надежный!
Пусть рядом всегда, даже если и сложно!

Наш тыл и защита, любовь и отрада!
С каждой из нас пусть будет рядом!
2017

Если ты не любил

Если ты не любил, никогда не чувствовал
острой боли,
Той, что где-то в груди, разрушает и рвётся на волю,
Той, что нас заставляет не ставить жирную точку,
Иллюзорное счастье… и там лишь одни многоточия,
Чувства?! Правда?! Боль и обида чувства…
Ими жизнь не сломать, нужно большое искусство.
Замечательное состояние есть – отчаяние,
«Ой!» разрушил, убил, а потом «извини, случайно»
Хорошо все списать на окружение и эстетику,
Б*** прям детский сад, куча соплей,
никакой конкретики,
Ложь и клятвы, разговоры, молчание…
Уничтожил и рад… исполнил свои желания,
Приложил все усилия «сохранить отношения»,
А потом про ценности, важности и стремления,
Если ты не любил, никогда не чувствовал
острой боли,
Не мучайся – и не мучай других,
Будь кем хочешь, не делай другим больно…
2018

Молитва

Небо, я прошу… больней не надо,
Дай ещё немного мне собой побыть,
С теми, кто так дорог, с тем, кто рядом,
Быть любимой и самой любить,
Помоги мне разукрасить в краски,
Слегка грустный черно-белый мир,
Помоги поверить добрым сказкам,
Вера мне сейчас необходима…
Из окна побалуй ярким светом,
Тёплым солнцем, первою листвой,
Ты не забирай кусочек лета,
Тот, что радует сейчас собой…
Дай ещё немного насладиться
Яркими моментами весны,
Всем мечтам моим позволь случиться,
Преврати в реальность сны…
2018

37

А мне сегодня 37,
Уже полжизни за спиной,
Чего у неба попрошу?

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.