

18+

Ирина Авилова

Лебедь белый или черный

Психологический очерк и поэтическая лирика



Ирина Авилова
Лебедь белый или черный.
Психологический очерк
и поэтическая лирика

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70327195
ISBN 9785006212978*

Аннотация

В психологическом очерке и стихотворениях «Лебедь белый или черный» читатель столкнется с множеством эмоций и чувств, что позволит допроявить свои переживания и почувствовать жизнь в моменте – «здесь и сейчас», обрести цельность и гармонию. Главная героиня очерка на протяжении всей жизни ищет успокоение, гармонию и счастье. Иногда ей кажется, что остановка не видна...Найдёт ли героиня свое умиротворение? Чем она или кем успокоится? Узнаем, прочитав психологический очерк.

Содержание

Часть I. ОСТАНОВКИ НЕ ВИДАТЬ	5
Остановка 1. Безмятежность и счастье	8
Остановка 2. Расставание и новая жизнь	13
Остановка 3. Соединение и первая трещина	16
Остановка 4. Одиночество и полёт	18
Остановка 5. Переезд и новая жизнь	20
Остановка 6. Ложные обещания и близость души	24
Остановка 7. Море высших искусств	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Лебедь белый или черный
Психологический очерк
и поэтическая лирика
Ирина Авилова

© Ирина Авилова, 2024

ISBN 978-5-0062-1297-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть I. ОСТАНОВКИ НЕ ВИДАТЬ

– Где лебеди? – А лебеди ушли.

– А вороны? – А вороны – остались.

– Куда ушли? – Куда и журавли.

– Зачем ушли? – Чтоб крылья не достались.

*– А папа где? – Спи, спи, за нами Сон, Сон
на степном коне сейчас придет.*

– Куда возьмет? – На лебединый Дон.

Там у меня – ты знаешь? – белый лебедь...

Марина Цветаева



Остановка 1.

Безмятежность и счастье

Жизнь не предвещала никакой беды: тёплый климат, красота природы радовали глаза уже взрослой девушки по имени Мария. Это была высокая и утончённая девушка, с длинными каштановыми волосами и зелёными глазами. Она заканчивала одиннадцатый класс и впереди ее ждала новая дорога в неизвестное будущее. На тот момент ей казалось, что жизнь бесконечна, и ее родители, друзья и близкие, любимый человек будут жить в ограждённой от бед территории, словно парить на белом облаке безопасности и счастья. Так думают практически все дети, которые живут в счастливых и благополучных семьях.

Родители у Марии были очень миролюбивыми людьми. Конечно, со своими психологическими травмами, но раньше никто и не подразумевал, что такое травма. Каждый жил со своим эмоциональным состоянием, совокупностью которого были: убеждения, действия и поступки родителей, которые, конечно, не всегда имели положительную окраску. И под такой таинственной вуалью формировались личности детей, в последствии тревожных и мнительных, с преобладающей зависимостью, несамостоятельных, повторяющих судьбы своих родителей, не умеющих проживать и понимать свои эмоции и чувства.

Так мать Марии выросла в семье военного. Родители постоянно были в разъездах и мать Марии была воспитана бабушкой. С детства матери Марии не хватало родителей, особенно матери – человека, который своим отношением к ребенку удовлетворяет потребность в безопасности. Это было для нее ранней психологической травмой. В более взрослом возрасте отношения с матерью были очень холодными, так как обида на мать никуда не исчезла, а из-за непроявленной своей стороны, только разрасталась и крепла. У матери Марии сформировалась фоновая тревожность как качество личности, что в дальнейшем сказалось на ее психологическом и физическом здоровье.

На Марию бабушка тоже очень сильно повлияла в период ее взросления. С одной стороны, это были положительные моменты, касающиеся: чтения художественной литературы, игры на фортепиано, полезных привычек, связанных с питанием. Но с другой стороны, были и отрицательные, касающиеся неоспоримых убеждений относительно внешности и проявления эмоций, навязанных Марии в подростковом возрасте. Так бабушка Марии постоянно говорила: девочка должна быть скромной; если много смеешься, значит будешь много плакать; лоб у тебя широкий, поэтому нужно его закрывать челкой; некрасиво оголять уши, их также необходимо прикрывать волосами; юбка выше колен недопустима, это вульгарно и т. д. Все эти моменты легли тенью на черты характера еще юной девушки.

Что касается отца Марии, то нужно отметить, что это был очень сильный духом человек. Его внутренняя сила в дальнейшем Марии послужит подушкой безопасности и спасет ее от тяжелых жизненных ситуаций. Он все детство воспитывал Марию, исходя из следующих убеждений: ты великий человек; прорвемся; непочтение родителей – самый большой грех; все у тебя получится. И это поспособствовало формированию у Марии волевого характера.

Мария заканчивала сдавать экзамены и ждала выпускной. Он для нее в себе таил минутки грусти и радости, а также предвкушение новых ощущений. Влюблённый по уши в неё одноклассник Андрей не меньше ждал этого вечера. Он был коренастого телосложения, среднего роста, с карими глазами и коротко остриженными тёмными волосами. Его первая встреча с Марией произошла в девятом классе, это была любовь с первого взгляда. Как только Андрей вошел в класс и встретился со взглядом Марии, случился переворот в его сознании. Мария в него поместилась как яркая вспышка и уже никогда не меркла и не теряла цвет, а с каждым днем становилась только ярче. Андрей не отводил от Марии взгляда ни на минуту, когда она была в его поле зрения. Марии было очень неловко в начале. Она всегда чувствовала на себе этот взгляд. Что касается Марии, то на нее Андрей не произвел особого впечатления, ничто не отозвалось в ее сердце при образе нового одноклассника. Он казался Марии немного грубым, слишком настойчивым и крупноватым, у него

был лишний вес. Влюбившись в Марию он занялся спортом: стал ходить на плавание и бокс. Через год Андрея было не узнать. Он сильно похудел и подтянулся. Мария это заметила, когда Андрей пришел в школу не просто с рубашкой на выпуск, а вправил ее в джинсы, и этот факт произвел на Марию впечатление. Несмотря на это, Мария продолжала легкомысленно относиться к чувствам Андрея. Ей казалось, что это просто болезнь, которая не будет длиться вечно и Андрей обязательно поправится, переболеет, и его чувства к Марии остынут. Но этого не случилось, чувства Андрея были подобны летящему истребителю, и не видно было у них ни конца, ни края. Андрей очень красиво ухаживал за Марией. Однажды он попросился выйти с последнего урока у учителя, на пятнадцать минут раньше, чтобы сбежать до магазина и купить Марии цветы. И когда Мария вышла с урока, ее ждал красивый букет из алых роз и влюбленные глаза Андрея. Андрей каждый день провожал Марию до дома и у них был свой ритуал. По дороге к дому Марии они проходили необычайно красивый парк. Они там останавливались и долгое время проводили на скамейке, наслаждаясь обществом друг друга: Мария рассказывала интересные истории, Андрей признавался Марии в любви. Там же случился первый поцелуй – такой чистый, искренний и красивый.

Вернемся к выпускному вечеру. У Андрея выпускной вызывал массу эмоций. Был сильный страх расставания с любимой девушкой. Он собирался покинуть просторы теплой

страны и поехать поступать в военное училище – в далёкий город Самару. Мария тоже собиралась уехать в далекий от их родины город. Название города оставим в тайне. Она собиралась получить профессию психолога. На тот момент ей совсем непонятную, но в тоже время интересную в познании человеческой души. Наступил выпускной, и Мария с Андреем, слившись в вечернем медленном танце, выглядели как два соединённых провода одной неразрывной цепи. Им хотелось пребывать в таком состоянии вечно.

Остановка 2. Расставание и новая жизнь

Наступил день расставания. Андрей и Мария решили последний раз совершить свой ритуал – пребывания в своем любимом парке. В моменте им казалось, что они существуют одни на всем белом свете, им не хотелось выходить из этого глубокого и таинственного состояния, понятного и дорогого только двум любящим сердцам. Они не могли насытиться друг другом. Андрей на скамейке нацарапал ключом их имена. Это было вызвано желанием показать Марии как дорого ему было все, что их связывало.

В этот вечер Андрей как обычно проводил после прогулки Марию до дома, пообещав всегда мысленно быть рядом и писать ей письма. И когда Мария прощаясь, махала ему рукой в окно, он шел задом наперед, даря ей воздушные поцелуи, пока Мария не исчезла с его поля зрения.

Началась новая жизнь. Каждый узнавал жизнь с ее новой неизведанной для себя стороны.

Андрей прибывал в жесткой военной дисциплине. Он много читал, занимался физической подготовкой и сильно скучал по Марии, особенно первые месяцы, пока не дошел до принятия данной ситуации.

Мария погрузилась в учебную деятельность. Учеба ей в начале давалась не очень легко, она не привыкла к тако-

му темпу и объему информации. Понятийный язык дисциплин для нее был похож на иностранный язык. Но открывая его смысл, Мария находила и познавала для себя новые миры сознания. Так ее осознанность росла и менялось восприятие окружающего мира. Мария подружилась с однокурсницей Наташей. Девушкой спокойной, на первый взгляд, очень правильной и интеллектуальной. В последствии Наташа станет свидетельницей на свадьбе у Марии. Ко многим экзаменам они готовились вместе.

Были моменты, когда было страшно и грустно, иногда наступали минуты отчаяния. Трудно было находиться друг без друга. Очень важно, когда мы любим: видеть, слышать, тактильно ощущать, обонять запах любимого человека, только тогда, наступает полное удовлетворение чувством любви и спокойствие. Все остальные состояния, лишённые какого-либо вектора ощущений и восприятия, сопровождаются отчасти страданием и беспокойством. Такие чувства и посещали Марию и Андрея.

На смену этим чувствам приходили радость и вдохновение в те моменты, когда они получали друг от друга письма любви, пропитанные детской ещё наивностью и огромными планами на светлое будущее.

Каждый раз, когда Мария возвращалась из университета домой, она проверяла почтовый ящик. Наличие письма от Андрея для нее было настоящим праздником. Она вчитывалась в каждую написанную им строчку. После она убирала

письмо в коробку и когда начинала скучать по Андрею, брала все письма и перечитывала. Она знала их все наизусть. Каждая буква и слово пропитывало Марию теплыми ощущениями и согревали своей нежностью и любовью. В этот момент сердце переставало сильно биться, дыхание становилось более спокойным и Мария погружалась в суету нового дня уже в обновленном для нее состоянии. Время текло быстротечно для обоих. Они были погружены в учебу и мысли о встрече. Поэтому все сессии сдавались легко и наступала долгожданная встреча.

Остановка 3. Соединение и первая трещина

После окончания военного училища, Андрей переехал в северный город, где жила Мария, название мы так и оставим в тайне. На тот момент облако, на котором безмятежно летела Мария стало немного серых оттенков.

У Марии сильно заболела мать, найдобрейшей души человек, которая за всех и все переживала. Отец, глядя на страдания матери, также в скором времени заболел. Были и хорошие, светлые моменты. Андрей и Мария поженились, и через некоторое время у них появилась прекрасная дочь Алиса. Все были какое-то время счастливы.

Шло время и доченька росла, Андрей служил, Мария находилась в декретном отпуске. Но со временем Андрей стал задерживаться на работе, приходил в нетрезвом состоянии, начал устраивать скандалы на пустом месте. Мария не могла поверить, что это тот самый Андрей, который в ней души не чаял. Семья трескалась подобно льдине. Начались регулярные выяснение отношений, копилась у Марии усталость. Мария постоянно навещала мать в больнице. Параллельно в больнице оказался и отец. На тот момент Мария и не представляла, что начинается самый тяжелый момент в ее жизни и цепочка потерь.

Мать стала потихоньку угасать, болезнь прогрессировала

и в один из дней матери не стало. Это была первая травма, которая коснулась ещё юного и не окрепшего человека. Мария держалась как могла. У нее же есть дочка. Прекрасная, очень активная непоседа, которая не давала впасть в уныние. Но было ли это хорошо для ее психического состояния? Конечно же, нет. Когда случается утрата, то человек обязательно должен ее правильно прожить, чтобы обеспечить сохранность своему психическому здоровью. Необходимо пройти пять ступеней проживания утраты: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Мария, конечно, начала шагать по этим ступенькам. Но до принятия она шла очень долго. Так, не успев она оправиться от одного потрясения, через год случилось второе: ушел из жизни ее отец. И с ним не стало и белого облака, на котором так легко когда-то летела Мария к прекрасной и безмятежной жизни.

Мария дошла до четвертой ступени проживания утраты – глубокой депрессии, и так на ней и осталась на несколько тяжелых и болезненных лет.

Отношения с Андреем зашли в тупик, они отдалились и разъехались. В скором времени они развелись.

Остановка 4. Одиночество и полёт

Наступила веха одиночества. Голову сдавливали недопроявленные чувства и эмоции, сердце разрывало от боли и отчаяния. Тупик... темнота... нет просвета. Но есть слова в памяти, которые говорил отец: ты личность; великий человек; все у тебя получится. Это словно наполняло Марию, служило спасательным кругом и она, опираясь на данные убеждения, потихонечку двигалась вперёд к светлому будущему.

Как-то Мария пришла на работу и ей на душе стало нестерпимо больно. Голову сдавило, сердце билось так сильно, что ей казалось, заглушило бы Московские куранты. Психика искала выход от боли и как-то неожиданно разделилась на две части: Чёрного и Белого лебедя. И вот одна рука девушки рефлекторно потянулась к листку бумаги, а другая к шариковой ручке. Это было ее спасением. На бумагу стали укладываться мысли и слова, которые переходили в стихотворную форму.

От этого процесса голове становилось легче, сердце Марии переставало так громко стучать. Это было похоже на преобразование. И ее психика, в обличье Черного лебедя, как воплощения: грусти, боли, обиды, злости и одиночества, начала отпускать эти состояния в трудные минуты на свободу. Черный лебедь летел по белой бумаге словно по небу, пока не заканчивались чернила ручки. После этого мысли

становились светлыми и безмятежными, лебедь менял свой облик и превращался в Белого лебеда – как воплощение чистоты, благородства и счастья.

Мне так больно,
Очень больно...
Сердце рвется от тоски!
От того, что ты любимый,
Не услышал крик любви!

Ты не слышал, ты не видел...
Может просто не хотел!?
Может просто притворялся!?
А внутри, как я горел!

Ты сгорел внутри, не любишь,
Сердце твое не болит,
А мое еще пылает,
И никак не догорит,

Может и пройдет все это,
И не будет так гореть!
Только угольки оставшись,
Будут во мне всю жизнь тлеть...

Остановка 5. Переезд и новая жизнь

В скором времени Мария с дочкой покинули город, ставший для них городом боли и одиночества. Они переехали к брату в ещё более северный и холодный город. Первое время было сложно. Работая в бюджетном учреждении, девушке с дочкой еле хватало денег на питание и проезд. Это Марии совсем не нравилось, и она начала заниматься репетиторством, чтобы содержать свою семью. В это время дочке стало меньше уделяться внимания и она очень рано повзрослела, став более самостоятельной. Чёрный лебедь все чаще посещал голову Марии, он словно был запутанным в сетях ее переплетённых мыслей, чувств и эмоций, не мог вырваться наружу, выбраться из этого лабиринта, но это длилось недолго.

В один вечерний, осенний и холодный день жизнь Марии и ее дочки изменилась. Мария встретила взрослого мужчину по имени Александр. Это был с виду надёжный мужчина, состоявшийся в профессии и наделенный мудростью. Он был намного старше Марии, на четверть века. С первых дней он окутал ее вниманием и заботой, Мария наконец-то расслабилась. Но это состояние Белого лебедя, вновь свободно летящего и парящего, длилось недолго. Через четыре года они расстались

Спустя год Александр написал Марии. Мария была удив-

лена его сообщению, так как эти отношения она уже оставила в прошлом. Александр был тяжело болен, он перенес инсульт, который произошел из-за сильного стресса. У Александра была строительная компания. В последние годы с бизнесом начались проблемы и тогда он продал свой дом. Но это не спасло ситуацию и его организм сломался подобно механическим часам. Когда Мария об этом узнала, конечно, ей стало жалко Александра. Она стала его регулярно навещать. Это уже был не тот Александр, которого она знала.

Сильно болезнь меняет людей, делая их слабее, погружая в прошлое и сожаления о том, что в их жизни не случилось. Тоже самое произошло и с Александром. Он часто начал при Марии вспоминать о прошлом, рассказывать о его снах и впечатлениях детства со слезами на глазах. Это было больно наблюдать. Одно из воспоминаний детства Александра запомнилось Марии очень хорошо. Александр рассказывал как плавал на лодке с отцом к собору, который ему очень сильно напоминал собор Парижской Богоматери – Нотр-Дам-де-Пари. И около этого собора трудился низкорослый и горбатый мужчина, напоминавший ему Квазимодо.

Прочувствовав всю боль Александра, Мария впала в состояние глубокой печали. И здесь сработал найденный ее психикой механизм очищения сознания. Чёрный лебедь начал вылетать из сетей и ложиться на лист бумаги... своими чёрными красками – грусти и сожаления.

Ездить к Александру Марии становилось все сложнее

и сложнее. Он хотел жить с ней и ее дочкой вместе. Но Мария была уже к этому не готова. Тогда он принял решение – уехать жить в другой город. Через полгода Марии пришла печальная весть, что Александра не стало.

Ты другой сейчас любимый,
Потому что не любим!
Потому что ты остался,
С одиночеством один!

Не могу поверить в это,
Что ты это натворил!
Ты все ценное взял в руки,
Взял и просто отпустил!

Отодвинув свое счастье,
Ты пошел своей тропой!
Но случилось вдруг несчастье,
Ты остался чуть живой,

Выжил ты... поднялся даже,
Вот теперь уже стоишь!
И теперь ты, оглянувшись,
В одиночестве грустишь!

Жалко... больно... очень грустно,
Что побила жизнь тебя!
Чтобы ты немного понял,
Что бросать людей нельзя!

Осознав сейчас все это,
Попросив прощенье ты,
Ты живешь так одиноко,
В мире полном пустоты!

Остановка 6. Ложные обещания и близость души

Мария снова начинала свою жизнь с чистого листа. Она ждала конечной остановки: счастья и успокоения, но пока остановка была не видна.

В этот раз она познакомилась с молодым человеком случайно. Он пришёл к ним домой настраивать интернет. Очень странный парень: подвижный, верящий в гороскопы и желающий жить красиво и богато. Он был настолько болтлив, что через тридцать минут общения с ним Мария ему намекнула, что пора идти домой, она устала и хочет спать. На этом их общение не закончилось. Через несколько недель он ей написал и они пошли прогуляться. Так завязались новые отношения: на первый взгляд легкие и непосредственные, но ведущие в тупик и к любовной зависимости. В этих отношениях постоянно бился крыльями в сетях Чёрный лебедь и хотел свободы. Мария стала его чаще отпускать на свободу, была исписана ни одна сотня страниц, чтобы очиститься душевно и мысленно. Опишем один из полетов Чёрного лебедя:

Мы не упомянули о значимой фигуре для Марии. Во время всех этих жизненных перипетий у Марии появился хороший знакомый. Его звали Сергей. Они давно познакомились в социальных сетях. Их объединяло интересное и легкое общение. Мария делилась с Сергеем всем, что проис-

ходило в ее жизни. Он был очень чувствительный по своей природе, эмпатичный и по сообщениям мог понять настроение Марии. Мария ему нравилась своим интересным, легким и позитивным взглядом на жизнь.

После последних отношений Мария уехала отдохнуть в Севастополь к своей близкой подруге. В это время у них с Сергеем также продолжалась переписка. До этого Мария прочитала роман «Лаврентьев и Ларионов» Евгения Водолазкина. Все действия персонажей происходили в Крыму. Этот факт очень вдохновлял Марию, так как она теперь сама гуляла по просторам Ялты и Балаклавы. Всеми этими моментами она делилась с Сергеем. По приезду они с ним встретились и Мария почувствовала родство душ. У Марии начались новые отношения, на этот раз относительно ровные и спокойные.

И снова прошлого закрыло одеялом,
Как сложно выбраться из мыслей о тебе,
Какой-то холодок в душе прорвался,
Заполонив все пространство в ноябре.

Все потемнело, день ушел в затмение,
И я как будто сирота в душе,
Твой голос на минуту показался,
И пересохло горло, плохо мне.

О Господи, как же я устала,

От прошлого по сей день я бегу,
И кровоточит от обиды рана,
Что кажется, так больше не могу.

На утро одеяло скинув,
Оказываюсь я среди людей,
Как будто оголяя спину,
И нет внизу держащих стан корней.

Лечу как будто на одном дыхании,
Не ощущая, что вокруг меня,
А мир вокруг цветами обрастает,
Так незаметно, крутится Земля.

И я уже в круговороте,
Полно страстей вокруг меня кипит,
И больше прошлым так не накрывает,
Душа освободилась, не болит.

Остановка 7. Море высших искусств

Мария продолжала работать и заниматься творчеством в ее северном городе.

Дочка, окончив одиннадцатый класс, уехала учиться в Санкт-Петербург. Теперь Мария часто летала к дочери. Каждый раз, когда она видела Алису, ей становилось очень тепло на душе и спокойно. Это было соединением двух проводов той непрерывной цепи, которая была разорвана с отцом Алисы. Цепочка продолжением тянулась в новое поколение.

Алиса была разносторонне развитой девушкой: увлекалась музыкой, игрой на гитаре, любила очень читать. Мария при общении с дочерью, для себя каждый раз открывала новых исполнителей разных музыкальных жанров, также знакомилась с современными писателями.

Марию Санкт-Петербург вдохновлял: своей архитектурой, старинными улицами и скверами, динамикой города, театрами и музеями. Также Мария там познакомилась с очень интересной девушкой Дашей. Она была фотографом. Даша стала для Марии проводником в этом городе. С ней они могли часами ходить по улицам Питера и вести увлекательные разговоры. Мария слушала как заворожённая Дашу, особенно когда она с воодушевлением» рассказывала об итальянских композиторах: Вивальди, Верди, Паганини и т.д..

Так Марии запомнилось, что на концерт к Верди часто приходили зрители в зеленой одежде, потому что Верди, переводится с итальянского «зеленый»; Паганини обладал драгоценной коллекцией скрипок и когда он выходил на сцену, находился в полном психическом слиянии со скрипкой и после его смерти этот инструмент получил имя «Вдова Паганини».

Возвращаясь к творчеству Марии, стоит упомянуть, что она выпустила три сборника стихотворений, сотрудничала с разными композиторами, которые писали музыку к ее стихотворениям.

Марии нравился данный вид сотворчества, но продуктам творчества она не особо была рада, так как исполнение композиторами ее песен, искажало ее видение истории.

И тогда она решила сама начать петь. Но здесь была небольшая проблема – найти в маленьком городе композитора, который бы писал музыку к ее песням, до этого она сотрудничала с московскими и украинскими композиторами. И тут она вспомнила, что когда-то она хотела отдать свою дочку на музыку в частный музыкальный центр. В этот раз она обратилась в центр со своим запросом к директору центра Максиму. Он занимался написанием музыки и работал как с детьми, так и со взрослыми. В этом они были с ним похожи, так как у Марии тоже был свой детский центр, который мы ранее не упоминали.

У них началось сотрудничество. На стихи Марии Максим писал музыку и получались интересные композиции, кото-

рые вдохновляли Марию.

Мария, успокоившись , нашла счастье и покой в своей душе. Хотя возможно в ее жизни еще будут остановки. И какими они будут, никто не знает. *МОРЕМ ВЫСШИХ ИСКУССТВ*

А вам, дорогой читатель, предлагаем погрузиться в философскую, пейзажную и любовную лирику. Прочувствовать путь автора в мире поэзии.

Хотелось бы, чтобы ваш Чёрный лебедь никогда не томился в вашей душе, а имел выход в проявлении эмоций, чувств и мыслей, преобразовываясь в чистоту души, парил Белым лебедем – гармонии, счастья и взаимной любви.

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.