18+

ЕЛЕНА ЕВГЕНЬЕВНА САПОЖНИКОВА

ПсихоТворения

ВИТРАЖИ ДУШИ



Елена Евгеньевна Сапожникова

ПсихоТворения. Витражи души

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73173511
ISBN 9785006904323

Аннотация

ПсихоТворения «Витражи души» – это сборник стихотворений психологического характера о любви, расставании, нарциссизме, созависимости и прочих психологических феноменах.Юмористические, саркастические, нежные и лирические стихи, читая которые можно посмеяться и поплакать, а также порефлексировать и наполниться ресурсами.Автор – психолог, кандидат психологических наук, специалист в сфере личностных и семейных кризисов в своих стихах приоткрывает завесу процесса психологических консультаций.

Содержание

ПсихоТворения «Витражи души» 5
Песнь Абьюзера 5
Песнь Нарцисса 9
Письмо внутреннему ребенку 13
Сказ о Ведьме 15
Распахни у моря дверь 18
Витражи души 20
Созависимость 22
Прокрастинация 25
Конец ознакомительного фрагмента. 27

ПсихоТворения
Витражи души

Елена Евгеньевна Сапожникова

© Елена Евгеньевна Сапожникова, 2026

ISBN 978-5-0069-0432-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПсихоТворения «Витражи души»

Песнь Абьюзера

Ты недостаточно прекрасна
И недостаточно умна,
Гулять с подругами опасно —
Остаться хочешь без меня?

А мать твоя – исчадье ада,
Ты не общайся больше с ней.
Моя любовь – тебе награда,
Побольше сделаем детей.

Когда я говорил такое?
Такого я не говорил!
Оставь скорей меня в покое!
Ну изменил и изменил.

Сама ты в этом виновата —
Не развиваешься совсем,
Обвешалась детьми, как ватой,
А борщ вчерашний я не ем.

Не так стоишь. Не так ты дышишь,
Не так сидишь. Не так идёшь,
Не то читаешь ты и пишешь,
Не то поёшь, не так живешь.

Где женственность твоя, где сила,
Где слабость, где мои носки,
Где деньги, где тебя носило,
Где мой обед? Я не просил!

Где секс мой? Почему не хочешь?
Зачем такая мне жена?
Не приставай! Спать надо ночью!
Ты озабоченная, да?

Ты посмотри, как распустилась,
Ну родила и родила.
Вон Танька, видишь, притаилась
И хочет увести меня.

Не пью, не бью, чего ты хочешь?
Прекрасный муж как ни крути!
Пароль от телефона! Срочно!
И аватар свой удали.

Какой психолог? Ты упала?

Они разводят на бабло,
Я сам тебе скажу как надо
И что почем и для чего.

А почему ты задержалась
На целых двадцать пять минут?
С кем за моей спиной встречалась?
С подругой детства? С этой?? Жуть!

Там не ходи, того не слушай.
Не стой. Не ной. Закрой свой рот.
Накрой мне. Положи покушать.
Сам не могу. Я муж! Не кот!

На что потратила три тыщи?
Ну ем я много, и чего?
Ты посмотри, где подешевле!
Ведь не печатаю ж бабло!

Красивой будь! Люблю красивых,
Где шпильки, юбки и чулки?
Ты в этом выглядишь фальшиво,
Да не позорься ты, сними!

Твоя работа – курам на смех!
А я добытчик, молодец!

Давай быстрей! Куда ты наспех?
Да задолбала ты вконец.

Чего ты хочешь? Комплиментов?
Цветов? Свиданий? Ну даешь!
Зачем тебе? Каких моментов?
Совсем ку-ку? Ща огребешь!

Какой развод? Куда уходишь?
Нормально было всё у нас.
Зачем опять меня доводишь?
Нет, твой психолог – (рифма, вырезанная цензурой).

О, женщины! Вы вероломны!
Семью разрушить – как же так?!
Я всё припомню, ты запомни!
Вернись! Какой же я дурак…

Песнь Нарцисса

Я в этот мир пришел, как солнце,
Как лучик света для тебя!
Любуйся мной через оконце
И не ослепни, о дитя!

Я Царь и Бог! Я мощь Вселенной!
Я ветра свежего глоток!
Ты будешь счастлива, поверь мне
В моей тени, мой пирожок.

Как я прекрасен, как изящен
Мой профиль, мой рельеф бедра!
Как я опасен, и как ясен
Мой взгляд, прищуренный слегка.

Мои глаза, мои ресницы,
Мой нос, и руки, и ступня —
Всем этим можно мне гордиться.
Гордись, родная, за меня.

Да будет так, как я желаю!
Весь мир польщен, что я живу
И воздух этот я вдыхаю.
А ты им дышишь почему?

Мои потребности, желанья
Ты будешь кротко исполнять,
Благодари же мирозданье
За то, что есть я у тебя.

Всё будет так, как я изволю.
Я разрешу тебе служить
И жить, как там тебя, со мною.
И ноги мыть, и воду пить.

Ты не придумывай, что плохо
Тебе живется. Что за чушь?
Узри же свет, моя лепёха,
И стену зависти разрушь.

Да, я чертовски офигенен,
Умён похлеще, чем Эйнштейн.
И ожидаю я молебен
В честь моих пламенных речей.

Твои эмоции и чувства
Мне не важны, о них забудь.
Что значит «пусто мне и грустно?»
Не понимаю. Упрекнуть

Меня ты хочешь красотою
Моей? И запахом цветов,
Витающим над головою?
О, вероломная любовь!

О, Боже! Я теперь страдаю!
О, горько мне! Я уязвлён!
О, как же быть мне, я не знаю!
О, как прекрасен этот стон!

Как я хорош в своих страданьях,
Красиво катится слеза.
Конечно, это в наказанье
За красоту мою, ну да.

Не оценила, не признала
Всей гениальности моей,
Моей харизмы и накала
Моих нешуточных страстей.

Моей чудесной и волшебной
Неповторимой крутизны,
Моей такой великолепной
Души прекраснейшей струны.

Что ж, уходи, кусай запястья
И локти ты свои кусай,
И по ночам свое несчастье
Шампанским сладким запивай.

А я найду себе получше
И буду счастлив и любим,
И подарю душе заблудшей

Свой свет волшебный. И интим.

Ведь я еще хорош в постели —
Всё для себя! А для кого ж?
Ну изменяю раз в неделю,
Но ты простишь, и ты поймешь.

Всем хочется ко мне прижаться
И как им это запретить?
Ведь важно мною наслаждаться
И всеобъемлюще любить…

И ты, читатель, благодарен
За поэтический шедевр,
Я знаю. Стих сей легендарен,
На смыслы и на рифмы щедр.

Настало время расставаться.
Не плачь, читатель, не грусти.
Ах, будет шанс нам повстречаться
С тобой на жизненном пути…

Письмо внутреннему ребенку

Мой хороший, на восходе
Через старый мрачный сквер,
Дай мне руку, мы уходим,
Закрывая плотно дверь

В дни тревоги и неволи,
Нелюбви, обид и лжи,
В дни беды и ночи боли,
И звенящей пустоты.

Дай мне руку, побежали
В парк гулять и есть хот-дог,
Созерцать морские дали
На ветрах семи дорог.

Дай мне руку, мы по лесу
Босоногими пройдем
По траве зеленой вместе
И грибы в лесу найдем.

В речке чистой плавать будем,
Любоваться на жука,
И воздушный шарик купим,
И отпустим в облака.

На ночь сказку почитаем,
Пусть цветные снятся сны
И уходят все печали
Из кудрявой головы.

Я хочу с тобой быть рядом,
Песни петь, стихи читать
И твоим лучистым взглядом
Прозу жизни озарять.

Хохотать и веселиться,
И грустить с тобою впредь,
И от радости искриться,
И обнять, и пожалеть.

Никому не дам в обиду,
Я с тобой теперь навек.
Я дарю тебе защиту
И любовь, как оберег.

Сказ о Ведьме

Я ведьма, я варю в котле
Своем чугунном
Отвары трав. И на метле
Летаю ночью в полнолунье.

В моей избушке тишина
И кот. Ромашки в вазе. Печка.
Скрипучий пол и запах льна,
Увитое плющом крылечко.

Мне все подвластны чудеса:
И шепот звезд, и песни ветра,
Могу я слышать голоса
Репея, лебеды и кедра.

Я в зелье добавляю мёд
Пчёл диких, травы зверобоя,
Луны мерцанье, шелест снов,
Щепотку лунного покоя.

Босые ноги по росе
Мои ступают. Зелень лета
Щекочет ступни. Налегке
Иду к тебе, в туман одета.

И земляники спелой вкус,
И сена скошенного пряди
Меня встречают. Я смеюсь
И блики озера во взгляде,

А в волосы вплетен репей —
Пурпурно-красный вестник лета.
Несу я зелье и ручей
Мне машет камышом прогретым.

Сквозь заросли дубов и лип
Я вижу дом твой. Ты встречаешь.
Двери твоей знакомый скрип.
Ко мне ты руки простираешь.

Испей, мой милый, этот чай,
Что ночью я тебе варила,
То чай забвенья. Скоро, знай,
Моё навек забудешь имя.

И глаз моих небесный цвет,
И в волосах репей и мяту,
Прикосновенье рук. Ты пей.
А я в тени дубов прилягу.

И ты ложись и отдохни,
Твои я волосы разглажу.
Мне на колени положи
Мечты и голову. Запляшут

Две тени наши у костра,
Сплетутся руки и дыханье.
И за собой тебя маня,
Произнесу я заклинанье.

А как проснешься на заре,
Не вспомнишь ничего, что было.
Бескрайняя свобода мне
Важней всего на свете, милый.

Я ведьма. Искры от огня
Взлетают ввысь, а вместе с ними
И я лечу. Даль высока,
Я в ней твое забуду имя.

Летать, петь песни, ворожить,
Кружиться в танце листопада,
С грозой и солнцем говорить —
Вот мой удел. Моя награда.

Мой дом – покой и тишина,
Моя любовь – Земли стихии,
В моей душе цветет весна,
В твоей – забвение отныне.

Распахни у моря дверь

Распахни у моря дверь,
Отпусти свои печали,
Здесь кончается, поверь,
То, о чём мы промолчали.

В пене моря, шуме волн
Рассыпаются все звуки,
Забываются, как сон
Наши боли и разлуки.

В птичьем гаме растворИ
Крик свой. Выдохни усталость.
Пусть отплачет, отболит,
Всё, что нам с тобой осталось.

В шелест трав вплети мечту,
Собери венок из песен
И однажды поутру
Ты увидишь – мир чудесен:

Синий-синий горизонт,
Катерок качают волны,
Руки-крылья – на восток,
Воздух рифмами наполнен.

Пусть летит душа твоя
Сквозь бескрайние просторы,
А кручина-грусть-тоска
Пропадает в синем море.

Не бывает без потерь —
Песней ветра прозвучало,
Распахни у моря дверь
И начни опять сначала.

Витражи души

Бывают тяжелые дни
И вязкие темные ночи,
Когда растворяются сны
В потоках непрошеных слез,
А мысли – шальные огни
Виски прожигают насквозь.

Покоя ни в чём не найдя
Слоняешься, раненый зверь,
Сливаешься с серой золой
Покинутый, мрачный и злой,
И призраки прожитых дней
Стучат в твою хлипкую дверь.

И боли своей не уняв,
Ты плачешь в тоске безутешной
Непонятый, маленький, грешный
И в клочья разорвано сердце.
Сидишь ты, колени обняв,
И кажется боль бесконечной.

Но знай, просто знай, что всегда
Над пеплом сожженной земли

Встает милосердное солнце
И вновь полевые цветы
Стучат лепестками в оконце
И просятся в руки твои.

Сплети из них яркий венок,
Пусти по реке новых дней,
Как символ победы своей,
Как знак самых смелых идей,
Когда так надежда нужна,
Пусть будет с тобой он всегда.

Опоры внутри разгляди
Сквозь битые стекла души,
А после – сложи в витражи.
Пусть в них отразятся цветы,
Река, что качает венок
И жизни счастливой росток.

Созависимость

Я тобой живу,
Я тобой дышу,
Жизнь к твоим ногам
Смело положу.

Если весел ты,
То и я смеюсь.
Если грустен взгляд,
Значит разревусь.

Жду тебя домой,
Замерли часы,
Замерла и я,
Где же, где же ты?

Дома убралась,
И борщец готов.
Малость увлеклась —
Напекла блинов.

Всё, как любишь ты.
Всё, как ты велел.
Лишь бы ты пришел
И борщец поел.

Ты устал? Ложись,
Пяточки помну.
«Ешь, люби, молись»
В урну положу.

Потому что ты
Мне вчера сказал
Не читать фигни
И влепил фингал.

Я ведь не сержусь,
Ты, конечно, прав.
Я к тебе тянусь,
Сто «лещей» поймав.

Пей, любимый, пей
И круши комод.
Дети? Наплевать.
Да они не в счёт!

Ты же золотой,
Ну, когда не пьёшь.
Редко на меня
Ты тогда орёшь.

Танька говорит,
Чтобы я ушла
От тебя, прикинь!?
Драная коза!

Видимо, прибрать
Хочет мужика.
Виш какой орел
Дома у меня!

Прокрастинация

Надо мне сегодня срочно
Дело важное начать.
И за час его закончить,
Ну а после – отдыхать.

Но сначала пообедать,
Вымыть пол и почитать,
А ещё сходить за хлебом,
На гитаре поиграть.

Посмотреть кино. Не знала,
Что турецкий сериал
Так затянет. Ожидала
Я совсем другой финал.

Шкаф на кухне весь отдраить,
Торт испечь, слегка вздремнуть
И сердечки всем отправить,
Полежать ещё чуть-чуть.

Заказать грибную пиццу,
Не голодной же сидеть,
И души своей частицу
На холсте запечатлеть.

Поболтать с крикливой чайкой,
Что летает за окном.
Прописать подруге лайки
Под прекраснейшим постом.

Суп сварить и документы
Надо срочно разобрать,
Жизни важные моменты
В дневничок свой записать.

Вот и пятница подкралась,
С понедельника начну…
Год прошел, как оказалось,

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.