



Терапевтическая поэзия

Лилия Паронян

Лилия Паронян

Терапевтическая поэзия

«BookBox»

2026

УДК 821.161.1-1
ББК 84(2=411.2)64-5

Паронян Л.

Терапевтическая поэзия / Л. Паронян — «BookBox», 2026

ISBN 978-5-908037-87-7

Вы когда-нибудь чувствовали, что внутри есть что-то важное — но нет слов, чтобы это выразить? Что боль реальна, а объяснить её невозможно даже себе? Лилия Паронян искала ответ на этот вопрос всю жизнь. Через цифры — она была бухгалтером. Через чужие судьбы — она стала психологом. Через разные страны и культуры — Грузию, Россию, Испанию, Америку. И нашла там, где не ожидала, — в поэзии. Лилия Паронян — поэт и психолог — прошла путь от мира цифр и финансов до создания собственного терапевтического направления. В этой книге она делится не теорией, а живым опытом: как стихи помогают увидеть себя, принять своё прошлое и найти опору внутри, а не снаружи. Здесь нет скучных упражнений и холодных схем. Есть живые слова, которые обнимают. Есть техники, которые реально работают. И есть главное открытие: вы можете исцелить себя сами — через творчество, через честность, через стихи. Откройте книгу. Найдите себя между строк.

УДК 821.161.1-1
ББК 84(2=411.2)64-5

ISBN 978-5-908037-87-7

© Паронян Л., 2026
© BookBox, 2026

Содержание

* * *	6
Мой путь к терапевтической поэзии: от цифр к словам	7
Глава 1. Что такое стихотерапия и почему вам стоит об этом знать?	9
Глава 2. Стихотерапия как метод, терапевтическая поэзия как инструмент: искусство говорить о важном	10
Глава 3. Трёхэтапная структура: формула исцеления в стихах	12
Глава 4. «Я-сообщение» и нейтральность: этика терапевтического стиха	14
Глава 5. Мастерство образа: психологический анализ в стихах	16
Глава 6. Практическое применение	19
Заключение	22
Рецензия на книгу	23
Стихи	25
Травма	25
Кто я?	26
Прости...	27
ВДА	28
Люди...	29
По ту сторону	30
Папа и моё прошлое	31
Будь собой	32
Особенный	33
Человек-мир	34
Армения	35
Бог – это я!	36
Расставание...	37
Израненные дети	39
Раб	40
Тело в любви	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Терапевтическая поэзия

Лилия Паронян

© Лилия Паронян, 2026

© Издательский дом «BookBox», 2026

* * *

Приветствую вас, уважаемые читатели!

Меня зовут Лилия Паронян, и я – поэт, психолог и основатель направления «терапевтическая поэзия». Терапевтическая поэзия – направление, которое, я надеюсь, поможет и вам, и вашим клиентам, и вашим читателям чуточку лучше понять себя. В этой книге мы вместе разберёмся, как поэзия может стать мощным инструментом для самопознания и психологической работы. Я очень рада, что вы решили заглянуть в эту книгу, моя цель – поделиться с вами опытом и знаниями так, будто мы беседуем за чашкой чая.

Мой путь к терапевтической поэзии: от цифр к словам

Если говорить о творчестве, то я занимаюсь им более семи лет, стремясь не просто соответствовать современным литературным стандартам, но и расширять границы своего авторского стиля. Мой путь начался в 2018 году, когда мне было 35 лет. Этот период ознаменовался не только углублением в поэзию, но и интеграцией её с психологией, что и привело к созданию терапевтической поэзии. Возможно, для кого-то это покажется неожиданным стечением обстоятельств, но для меня это был закономерный этап, логическое продолжение моей жизни.

Ранее я долгое время занималась точными науками. У меня экономическое образование по специальности «финансы и кредит», и уже более 12 лет я являюсь членом ассоциации профессиональных бухгалтеров России, работая в этой сфере. Да, звучит, наверное, не очень поэтично, но не спешите с выводами! Может показаться, что между бухгалтерией и психологией нет ничего общего. Многие удивляются, узнав о моём образовании, но я вижу в этом закономерность. Творчество, на мой взгляд, проявляется во всём и зависит, в первую очередь, от нашего восприятия. По сути, и в бухгалтерии, и в поэзии есть своя логика, своя структура, только выражаются они разными способами.

Математика для меня всегда была не просто наукой, а своеобразным полем для творчества. Помню, как в детстве меня радовала похвала родителей за успехи в учёбе. Математика в какой-то момент стала пространством для самовыражения. Конечно, было приятно получать хорошие отметки, но со временем я увидела в ней структуру, порядок и красоту сродни поэзии. В цифрах и формулах я видела образы и мелодии. Так уж сложилось, что выбор профессии бухгалтера был скорее желанием моего отца, который хотел обеспечить мне стабильный заработок. Он считал, что это надёжная профессия, которая всегда прокормит. Я благодарна ему за заботу, но это привело к тому, что мои мечты о физикоматематическом университете остались нереализованными на тот момент. Хотя математика и бухгалтерия, казалось бы, далеки от творчества, именно в этих областях я научилась видеть структуру, логику и красоту – принципы, которые впоследствии помогли мне в создании терапевтической поэзии.

Несмотря на строгое воспитание и традиционные взгляды родителей, я всегда любила литературу и стихи. Читала много и выбирала книги интуитивно, доверяя своей душе. Я думаю, когда мы позволяем себе выбирать то, что нам действительно нравится, а не то, что «положено» или «принято», мы открываем дверь в мир собственных возможностей. Ведь именно уникальное видение души, на мой взгляд, является движущей силой творчества. Стоит уделять внимание самопознанию и саморефлексии. Это как раз то, что мы будем делать в этой книге.

До 35 лет я особо не демонстрировала свои творческие амбиции. Мои ранние попытки были восприняты родителями критически. Это сильно повлияло на мою уверенность. Я помню, как в начальных классах с энтузиазмом учила стихи, мечтая передать глубину произведений. Я рано пошла в школу, где-то в 6 лет. «Тебя невозможно было остановить, ты жаждала знаний!» – говорили мои родители. Но после их критики у меня появились проблемы с публичными выступлениями, и я отдалась от творчества, сосредоточившись на точных науках. Это, если честно, сильно повлияло на мою самооценку, но сейчас я понимаю, что всё это было частью моего пути.

В математике же меня оценивали профессионалы, родители доверяли их мнению. Так я стала бухгалтером с многолетним стажем, умеющим вычислять и рассчитывать доходы и расходы.

Моя жизнь насыщена опытом разных культур: я – армянка, родилась в Грузии, выросла в России, жила в Испании, а сейчас живу в Америке. Этот калейдоскоп культур оказал огромное влияние на моё мировоззрение. Мне сложно идентифицировать себя с какой-то одной

национальностью. Я всегда чувствовала себя «человеком мира». Это такое ощущение, когда ты вроде бы и свой везде, и в то же время – нигде до конца. Такой взгляд позволяет видеть в людях прежде всего личность. Это стирает границы и характеристики, навязанные обществом, и обнажает истинную природу человека. Именно это я и пытаюсь донести до вас в этой книге.

Позже я получила второе образование – по психологии. Её изучение стало для меня ключом к пониманию своего внутреннего мира. Для меня психология – база и основа моего творчества, поэтому и все мои стихотворения выстроены на основе внутреннего мира души, психики. Именно благодаря этой профессии я смогла структурировать и систематизировать свои поэтические изыскания, создав метод, который может помочь другим людям в самопознании и решении психологических проблем.

Я детский психолог, в работе использую методы гуманистического подхода. Также я работаю с психосоматикой и являюсь сексологом. В своей практике использую ассоциативные метафорические карты, арт-терапию и стихотерапию. Мне очень нравится наблюдать, как люди раскрываются через творчество, как начинают лучше понимать себя и свои чувства. Это невероятно вдохновляет!

Ваши стихи – ваши ключи.

Моя миссия – донести до мира идею, что поэзия – это не только украшение жизни, но и действенный инструмент, помогающий нам разобраться в себе, справиться с трудностями и найти свой путь. Поэзия может сказать то, что сложно выразить словами.

Моя цель – сделать терапевтическую поэзию доступным и понятным инструментом для всех, кто интересуется самопознанием и психологией, а также воспитать в обществе личную ответственность за своё психологическое здоровье.

Вместе мы разберём стихи «на запчасти» и посмотрим, как они работают, как они могут помочь нам лучше понять себя и окружающий мир. Исследуем структуру стихотворений, метафоры, символы и ритмы и посмотрим, как всё это влияет на наше восприятие и эмоциональное состояние. При этом я стараюсь избегать излишней академичности, чтобы материал был понятен и интересен даже тем, кто не имеет специального образования.

Эта книга не просто учебник или сборник теоретических знаний, а руководство к действию.

В результате прочтения этой книги вы:

- овладеете навыками психологического анализа стихотворений;
- научитесь находить в поэтических текстах ключи к пониманию своих внутренних конфликтов и проблем;
- сможете использовать поэзию как средство саморегуляции, эмоциональной разрядки и личностного роста.

Эта книга – моё приглашение в мир терапевтической поэзии. Добро пожаловать! Давайте вместе изучать тайны слова и находить в нём силу для исцеления и преображения.

Глава 1. Что такое стихотерапия и почему вам стоит об этом знать?

Начнём с азов. Стихотерапия... звучит, возможно, немного загадочно, правда? Но на самом деле всё довольно просто. Это метод психологической работы, использующий поэзию как инструмент самопознания, самовыражения и эмоциональной регуляции. Представьте себе: берёте стихотворение, написанное от души, пропускаете его через себя, находите в нём отклик своим чувствам и начинаете понимать, что с вами происходит. Магия? В каком-то смысле – да. Но, конечно, за этой «магией» стоят вполне научные принципы.

Цели стихотерапии довольно разнообразны: от простого снятия стресса до глубокой проработки травматического опыта. Она помогает:

- **Выразить эмоции:** порой сложно подобрать слова, чтобы описать то, что чувствуешь. Стихи дают эту возможность, даже если вы никогда раньше не писали.
- **Понять себя:** читая или сочиняя стихи, вы начинаете лучше осознавать свои мысли, чувства, мотивы.
- **Справиться с трудностями:** поэзия может стать опорой в периоды жизненных кризисов, помочь найти новые смыслы и ресурсы.
- **Развить креативность:** творчество – это всегда полезно. Оно раскрепощает, дарит радость и помогает посмотреть на мир по-новому.

Перед вами книга, посвящённая изучению особого подхода к стихотерапии, где личный опыт и безоценочное выражение эмоций играют ключевую роль. Это значит, что мы будем читать, писать и анализировать стихи, в которых нет места критике и осуждению. Только искренность, только ваши чувства, только вы.

Глава 2. Стихотерапия как метод, терапевтическая поэзия как инструмент: искусство говорить о важном

Как уже говорилось, стихотерапия находится на стыке психологии и искусства. Это способ наладить диалог со своей душой, используя язык поэзии. Но почему именно поэзия? – спросите вы. А потому что она обладает уникальной способностью обходить логические барьеры и напрямую обращаться к нашим чувствам. Метафоры, символы, ритм – всё это создаёт особую атмосферу, в которой легче открыться и выразить то, что наболело.

Стихотворения, основанные на личном опыте, особенно ценны. Они несут заряд искренности, который передаётся читателю или слушателю. Возникает эффект проекции: человек видит в чужом стихотворении отражение своих собственных переживаний. Это рождает эмпатию, чувство сопричастности и понимание того, что он не одинок в своих проблемах.

Ключевой принцип нашего подхода – безоценочность. Безоценочность в стихах подразумевает выражение чувств и описание событий с фокусом на себе, а не на обвинении других. Речь идёт не об отсутствии художественной ценности, а об ориентированности на свои переживания и анализ собственных реакций в сложившейся ситуации (например, предательстве). Важно исследовать свои чувства, причины их возникновения и возможные альтернативные реакции, помня о многогранности каждой ситуации и доле ответственности каждого участника. Стихи не должны быть укором в адрес другого человека; безоценочность – это взгляд внутрь себя, упор на личные события и чувства.

Отмечу, что стихотерапия – это полезный инструмент самопомощи. Однако, если вы испытываете серьёзные трудности, необходимо обратиться к специалисту. Поэзия может стать ценным дополнением к терапии, но не всегда является её заменой.

Терапевтическая поэзия: новый инструмент в арсенале психолога и путь к самопознанию

Чтобы понять, что такое терапевтическая поэзия, важно разобраться в связях между библиотерапией и стихотерапией. Библиотерапия – это метод, используемый в психологии, который предполагает применение литературы в целом, включая как прозу, так и поэзию, для достижения терапевтических целей. Стихотерапия, в свою очередь, является подметодом библиотерапии, фокусируясь исключительно на использовании стихов.

Но если библиотерапия и стихотерапия – это методы, то что же такое терапевтическая поэзия? Это, скорее, инструмент, подобный метафорическим ассоциативным картам (МАК) в психологии. МАК могут использоваться психологом на консультации для раскрытия клиента и понимания его внутреннего мира.

Терапевтическая поэзия представляет собой мощный инструмент, раскрывающий свой потенциал в руках психологов, отдельных читателей и писателей. Психологи могут использовать её для фасилитации самораскрытия и эмоциональной проработки у клиентов. Для отдельных читателей она становится способом самопознания, эмоциональной регуляции и стимулом для личностного роста. Писатели, в свою очередь, могут применять её для самовыражения и создания произведений, несущих терапевтическую ценность для других.

Важно понимать разницу между терапевтической поэзией как инструментом и библиотерапией (включая стихотерапию) как методом. Библиотерапия предполагает руководство специалиста в выборе и интерпретации литературных произведений; терапевтическая поэзия может использоваться самостоятельно, без участия психолога, предлагая читателю готовый «набор инструментов» для самопомощи.

Терапевтическая поэзия и философия: два разных подхода. Где искать ответы?

Чтобы окончательно расставить все точки над «і», важно понимать отличие терапевтической поэзии от философии и философской поэзии. Философия предлагает глобальный взгляд на мир, существование и бытие, отвечая на экзистенциальные вопросы, касающиеся всего человечества. Философская поэзия, в свою очередь, направлена на философское осмысление мира и человека, являясь проявлением философских взглядов лирического героя. Терапевтическая поэзия, напротив, фокусируется на более конкретных вопросах, связанных с личным опытом, эмоциями и повседневными ситуациями, направлена на самопознание и саморефлексию и является проявлением психологических взглядов поэта.

Если философия ищет ответы на вопросы: «Зачем мы здесь?» или «В чём смысл жизни?», то терапевтическая поэзия помогает ответить на вопросы: «Что я чувствую сейчас?» или «Как мне справиться с этой конкретной ситуацией?». Терапевтическая поэзия – это самопомощь и осознание своего существования в данный момент, как бытовые и семейные вопросы. Это субъективная оценка своего существования. Философия включает в себя более глобальный взгляд на существование человека и мира, используя метод абстрактного мышления и теоретического анализа. А терапевтическая поэзия изучает более конкретный, точечный взгляд на событие и личность, применяя метод наблюдения и эксперимент. Поэтому это направление уникально.

Другими словами, терапевтическая поэзия способствует самоосознанию личности через понимание её внутреннего мира и повседневных отношений, она даёт более узкий взгляд на своё существование, а философия занимается более масштабными вопросами существования и глобальной значимости жизни. Ведь психология сама является частью философии и со временем стала самостоятельной наукой. И терапевтическая поэзия так же прорастает из философической лирики, но является абсолютно новым взглядом человека на творчество в виде стихов.

Терапевтическая поэзия доступна каждому, кто готов открыть для себя мир исцеления через слово.

Глава 3. Трёхэтапная структура: формула исцеления в стихах

Многие ошибочно полагают, что терапевтический стих – это лишь спонтанное излияние эмоций. Безусловно, чувства важны, но именно структура придаёт им силу и направляет к исцелению. Давайте представим стих как математическую задачу, которую нужно решить.

Терапевтический стих – это стройная формула, состоящая из трёх ключевых элементов.

1. Задача (проблема/ситуация).

Исходная точка. Это отправная точка нашего стихотворения – та самая сложность, боль, непонимание, которое нас беспокоит. Здесь мы честно и открыто описываем ситуацию, не избегая неприятных деталей, но и не уходя в излишнюю драматизацию. Важно зафиксировать «дано» задачи: что именно происходит, что мы чувствуем, с чем сталкиваемся.

2. Формула (анализ/рефлексия).

Процесс осмысления. Это самый важный и трудоёмкий этап. Здесь мы начинаем анализировать ситуацию, искать причины и следствия, задавать себе вопросы: «Почему это произошло?», «Что я чувствую на самом деле?», «Как я реагирую?», «Какие мои убеждения влияют на ситуацию?». Здесь мы можем использовать различные поэтические приёмы: метафоры, сравнения, символы – чтобы глубже проникнуть в суть проблемы. Это как решение уравнения: шаг за шагом мы выводим значения переменных, чтобы понять, что скрывается за «иксом».

3. Решение (осознание/принятие/действие).

Вывод, новые возможности, надежда. Это кульминация стихотворения – момент осознания, принятия или решения действовать. Здесь мы подводим итог нашим размышлениям, формулируем вывод, который поможет нам двигаться дальше. Возможно, мы осознаем свою роль в ситуации, примем тот факт, что не можем изменить прошлое, или найдём в себе силы сделать первый шаг к переменам. Это как ответ в математической задаче: мы получаем результат, который помогает нам понять, как решить проблему.

Представьте себе простую арифметическую задачу: $2 + 2 = ?$. Это наша «задача» – исходная точка. Затем мы начинаем анализировать, что такое 2, что такое сложение, – это наша «формула». И, наконец, мы приходим к ответу: 4 – это наше «решение».

В терапевтическом стихе всё работает по тому же принципу, только вместо чисел у нас – чувства, мысли и переживания.

Рассмотрим на практике.

Задача: ссора с другом

Вчерашний день наполнился обидой,
И с другом мы теперь не говорим.
Я чувствую себя ненужной, позабытой,
Как будто рухнул мир, что сердцу был любим.
Я ощущаю холод, отчуждение,
Слова колючие, как будто острый лёд.
И в сердце зреет лишь одно сомнение:
Вернём ли мы друг друга в хоровод?

Формула: анализ и рефлексия

Я думаю, что, вероятно, зря вспылила,
Сказала что-то резкое в запале.

Я понимаю, что и он тогда кипел,
И мы столкнулись, как в жестоком вальсе стали.
Я вспоминаю прошлые все ссоры,
Как эгоизм играл над нами, дураками.
И осознаю, что дружба – это споры.
И как же так я дружбу променяла?

Решение: осознание и действие

Я верю, что мы сможем помириться,
Что дружба наша крепче кратких ссор.
Я чувствую, что нужно извиниться,
Чтобы разбить глухой обиды вздор.
Я напишу: «Прости, мой друг, за грубость.
Я не хотела причинить тебе ту боль.
Я жду тебя, чтоб вместе позабыли глупость.
Я думаю о дружбе, её ведь главная тут роль».

Таким образом, терапевтический стих – это не просто хаотичное выражение эмоций, а тщательно выстроенная структура, направленная на осознание, принятие и исцеление.

Глава 4. «Я-сообщение» и нейтральность: этика терапевтического стиха

Создавая терапевтическую поэзию, важно помнить не только о технике, но и об этике. Моя цель – не просто научить выражать свои чувства, но и сделать это максимально безопасно и эффективно для себя и для читателя. Ключевые инструменты здесь – «Я-сообщение» и нейтральность.

Что такое «Я-сообщение»?

«Я-сообщение» – это способ выражать свои чувства и переживания от первого лица, без оценок, ярлыков и обвинений. Вместо того чтобы говорить: «Ты всегда меня игнорируешь!», говорим: «Я чувствую себя одиноким, когда ты не отвечаешь на мои сообщения». Вместо «Ты меня раздражаешь!» говорим: «Я переживаю, когда слышу громкий смех».

Ключевые компоненты «Я-сообщения»:

- Описание ситуации: «Когда я вижу...»
- Описание своих чувств: «Я чувствую...»
- Объяснение, почему вы так чувствуете: «Потому что для меня важно...»

Позиция наблюдателя

Нейтральность – это способность занять позицию стороннего наблюдателя, чтобы избежать проекций и искажений. Это значит, что необходимо описывать ситуацию максимально объективно, не привнося в неё свои предубеждения и ожидания. Вместо того чтобы говорить: «Все мужчины одинаковы!», говорим: «В моём опыте большинство мужчин, с которыми я встречалась, вели себя определённым образом».

Почему это важно?

«Я-сообщение» и нейтральность – действенные инструменты, предназначенные для снижения защитной реакции аудитории. Когда мы выражаем свои переживания от первого лица, не прибегая к обвинениям окружающих, возникает пространство для взаимопонимания и эмпатии. Читатель не ощущает направленной на него агрессии и, следовательно, более расположен к восприятию представленного материала. Это способствует облегчённому погружению в контекст произведения.

«Я-сообщение» и нейтральность дают аудитории возможность примерить описываемые обстоятельства на личный опыт без ощущения борьбы. Читатель может обнаружить параллели со своими переживаниями внутри стихотворения, не поддаваясь чувству критики или субъективной оценки. Такой подход позволяет наиболее полно осознать имеющиеся чувства, принять их как часть целого и обрести достаточную мотивацию для дальнейшего движения вперёд.

Этика терапевтической поэзии

Применение принципов «Я-сообщения» и поддержание нейтральности в терапевтической поэзии отражает уважительное отношение к личному пространству и эмоциональному состоянию как создателя, так и воспринимающего произведение. Нет цели навязать какое-либо мнение, осудить или возложить вину, а есть лишь намерение поделиться собственным опытом, предоставив другим свободу сформировать собственные выводы. Это способствует образованию атмосферы доверия и защищённости – необходимых составляющих любого целительного процесса.

Важно учитывать, что терапевтическая поэзия представляет собой не просто способ эмоциональной разгрузки, а прежде всего шанс помочь другим людям найти свой способ справиться с болью и исцелиться.

Техники избегания «Ты-сообщений»

Вместо того чтобы говорить: «Ты вечно всё забываешь!», можно сказать: «Я волнуюсь, когда важные вещи остаются несделанными». Заметьте, что акцент смещается с обвинения («Ты всегда...») на личное переживание («Я чувствую...»). «Ты-сообщения» часто воспринимаются как атака и вызывают защитную реакцию.

Чтобы соблюдать нейтралитет, попробуйте описать ситуацию так, как если бы вы были сторонним наблюдателем, не вовлечённым эмоционально. Например, вместо «Он поступил ужасно!» можно сказать: «В ситуации X человек Y принял решение Z». Убирать эмоциональную окраску можно через подробное описание фактов, а не через оценку действий.

При написании терапевтических стихов необходимо помнить о важности эмпатии, понимать, как ваши слова могут повлиять на читателя. А чтобы текст был безопасным и не вызывающим отторжения, нужна саморефлексия – честный взгляд на свои чувства и мотивы. Только искреннее самовыражение способно создать стихи, которые действительно помогают другим в их путешествии к исцелению.

Примеры перефразирования:

- Вместо: «Ты никогда меня не слушаешь!» – лучше: «Я чувствую себя проигнорированным, когда говорю, а ты занят другим делом».
- Вместо: «Ты всегда делаешь всё неправильно!» – лучше: «Я беспокоюсь, что результат может быть не таким, на который я рассчитывал».
- Вместо: «Ты меня бесишь!» – лучше: «Мне становится некомфортно, когда происходит такая ситуация».

Сознательное избегание «Ты-сообщений» ведёт к созданию более открытого диалога и способствует возникновению доверия.

Формулируя стихотворение, представляйте, что строите безопасное пространство, где можно ощущать поддержку и понимание. Использование деликатных формулировок и фокусировка на общих для всех переживаниях поможет создать атмосферу единства и принятия.

В заключение, терапевтическая поэзия – это мощный инструмент самовыражения и помощи другим. Через сознательное применение «Я-сообщений» и нейтральности можно создавать стихи, которые не только выражают личные чувства, но и служат мостом к пониманию и исцелению. Важно помнить, что главное в терапевтической поэзии – бережное отношение к себе и к тем, кто читает ваши строки.

***для психологов**

При работе с терапевтической поэзией крайне важно учитывать этические аспекты.

Конфиденциальность информации, полученной в процессе работы, является приоритетом. Клиент должен быть уверен, что его стихи и переживания не будут разглашены без его согласия. Необходимо строго соблюдать границы в терапевтических отношениях, избегать использования терапевтической поэзии для удовлетворения личных потребностей или установления нездоровых отношений с клиентом. Важно помнить о потенциальных рисках, таких как сильные эмоциональные реакции, и быть готовым оказать поддержку. Рекомендуется регулярно получать супервизию, чтобы избежать ошибок и улучшить качество работы. Информированное согласие клиента является обязательным условием, как и компетентность специалиста, использующего терапевтическую поэзию. Некомпетентное использование может нанести вред.

Глава 5. Мастерство образа: психологический анализ в стихах

В терапевтической поэзии образ – это не просто красивая метафора или способ украсить текст. Это тщательно выверенный инструмент, отражающий реальные психологические процессы, будь то защитные механизмы, особенности теории привязанности или когнитивные искажения. Мы поговорим о «метафорах, которые лечат».

Метафоры, которые лечат

В отличие от обычной поэзии, где метафоры служат прежде всего эстетическим целям, в терапевтической поэзии они выполняют роль ключей к пониманию глубинных психологических процессов. Метафоры, используемые в терапевтической поэзии, – это не просто украшения, а точные отражения психологических феноменов, таких как защитные механизмы (отрицание, проекция), концепции, основанные на теории привязанности (тревожная или избегающая привязанность), и распространённые когнитивные искажения (катастрофизация, чёрно-белое мышление).

Зачем это нужно

Использование образов, отражающих научно обоснованные психологические концепции, запускает у читателя процесс саморефлексии на профессионально верном языке, даже если он не знаком с терминологией и основами психологии. Эффективность терапевтической поэзии заключается в способности обходить рациональные барьеры и обращаться непосредственно к эмоциональному интеллекту читателя, создавая условия для мягкого и глубокого самопознания.

Как это работает

Чтобы понять, как это работает на практике, давайте обратимся к анализу конкретного стихотворения. И стихотворение это особенное – дело в том, что именно с него начался мой путь в терапевтической поэзии. Оно родилось спонтанно, когда в один вечер меня одолела бессонница. Поток мыслей, словно неугомонное эхо, преследовал меня. Я почувствовала ритм, уловила слова и, не в силах заглушить их, встала и записала на одном дыхании в свой ежедневник. Это был стих «Кто я?», который я с тех пор ни разу не корректировала.

*Кто я?
Лишь маленькая частичка во Вселенной!
Лишь маленький свет среди планет!
Лишь часть Большого взрыва!
Лишь часть земного мира!*

*Кто я?
Я вера, которая нужна как воздух!
Я дом надёжный, как земля!
Я пылающая любовь внутри огня!
Я просто чистая вода!*

*Кто я?
Лишь посредник двух миров!
Лишь вспышка в чьей-то жизни!
Лишь часть большого пазла!
Лишь часть большого плана!*

*Кто я?
Никто...
А может, ВСЕ...*

Первая строфа погружает нас в переживание **экзистенциальной тревоги** – чувства, присущего каждому человеку при столкновении с вопросами о смысле жизни, смерти и нашей роли во Вселенной.

- *«Лишь маленькая частичка во Вселенной!»* Этот образ может вызывать ощущение подавленности и беспомощности, усиливая переживание собственной незначительности. В психологии это связано с осознанием конечности нашего существования в огромном и непостижимом мире.

- *«Лишь маленький свет среди планет!»* Метафора света, затерянного в космическом пространстве, подчёркивает уязвимость и мимолётность жизни. Это может вызывать чувство **одиночества и потери ориентиров**.

- *«Лишь часть Большого взрыва! Лишь часть земного мира!»* Человек соотносит себя с другими значимыми событиями, но всё равно приуменьшает, говоря, что он всего лишь часть, но не целое.

Самоценность и внутренняя опора

Вторая строфа являет собой мощный контраст, предлагая другую перспективу – взгляд на **самоценность** и внутренние ресурсы.

- *«Я вера, которая нужна как воздух!»* **Вера** здесь выступает не только как религиозное понятие, но и как внутренний стержень, **способность доверять себе и миру**. Этот образ может дать почувствовать человеку свою значимость и незаменимость для других.

- *«Я дом надёжный, как земля!»* Образ **дома** отсылает к чувству безопасности, стабильности и **внутренней опоры**. Это напоминание о том, что внутри каждого из нас есть ресурс, к которому можно возвращаться в трудные моменты.

- *«Я пылающая любовь внутри огня!»* Как бы человек себя ни принижал, он говорит, что внутри него есть любовь. А в любви растворяются все страхи и сомнения.

- *«Я просто чистая вода!»* Вода символизирует чистоту, обновление и жизненную силу. Она **смывает негативные эмоции**, приносит ясность мыслям и помогает увидеть ситуацию под другим углом.

Роль в мире и взаимосвязь

Третья строфа исследует нашу роль во взаимосвязанном мире.

- *«Лишь посредник двух миров!»* Этот образ указывает на нашу способность соединять противоположности, быть проводником между разными идеями и людьми. Возможно, это связано с **чувством принадлежности** к чему-то большему, чем мы сами.

- *«Лишь вспышка в чьей-то жизни!»* Даже мимолётное взаимодействие может оставить неизгладимый след. Это подчёркивает **влияние** людей друг на друга и **ответственность** за свои действия.

- *«Лишь часть большого пазла! Лишь часть большого плана!»* Человек часть чего-то большего, он говорит о принятии. Через эти строки он как будто даёт читателю возможность поверить в чудо.

Принятие парадокса и обретение целостности

Заключительные строки выражают принятие парадокса человеческого существования.

- *«Никто... А может, ВСЕ...»* Этот кажущийся противоречивым вывод является ключом к пониманию **целостности**. Признание своей незначительности не отменяет нашей уникальности и ценности. Это принятие **амбивалентности (двойственности)**, способности одновременно чувствовать разные, порой противоположные, эмоции.

Стихотворение предлагает читателю путешествие от ощущения собственной незначительности к осознанию внутренней силы и взаимосвязи с миром. Признавая страх, сомнения и неуверенность, оно одновременно даёт надежду на то, что каждый человек обладает неисчерпаемыми ресурсами для преодоления трудностей и обретения смысла жизни.

- Оно *признаёт* и нормализует сложные чувства, которые могут испытывать читатели.
- Оно *даёт* новую перспективу, позволяя увидеть свою ценность и значимость даже в моменты слабости.
- Оно *вдохновляет* на поиск внутренней опоры и веры в себя.

Именно здесь и происходит магия: осознание внутреннего отклика и принятие ответственности запускает процесс нейропластичности. Формируется новая нейронная связь, предлагающая не только надежду, но и конкретный алгоритм действий для изменения ситуации. Читатель получает не просто сочувствие, но и инструменты для преодоления боли и обретения внутренней силы.

Как это работает в психотерапевтическом контексте?

Это стихотворение может быть использовано:

- для запуска процесса самоисследования и самовыражения;
- для работы с чувством низкой самооценки и неуверенности в себе;
- для исследования экзистенциальных вопросов и поиска смысла жизни;
- для поддержки в периоды кризиса и перемен.

Глава 6. Практическое применение

В этой книге мы исследовали удивительный мир терапевтической поэзии – её возможности, принципы и методы. Теперь, когда мы подошли к завершению, давайте обобщим полученные знания и рассмотрим, как их можно применить на практике.

Важно понимать, что не каждое стихотворение, затрагивающее эмоциональные темы, является терапевтическим. Чтобы помочь вам ориентироваться в этом многообразии, я составила чек-лист ключевых критериев, отличающих терапевтический стих от обычной лирики.

- **Наличие структуры:** терапевтический стих часто имеет чёткую структуру, направленную на развитие определённой темы или эмоционального процесса (от осознания проблемы к поиску решения). В отличие от более свободных форм лирики здесь важна логика развития мысли и эмоциональной динамики.

- **Фокус на самоанализ:** основная цель терапевтического стиха – стимулировать саморефлексию и осознание своих чувств, мыслей и паттернов поведения. Он приглашает читателя к диалогу с самим собой, а не просто к сопереживанию автору.

- **Нейтральность:** в терапевтическом стихотворении автор стремится к нейтральной позиции, не навязывая читателю свои оценки или решения. Задача – создать пространство для безопасного исследования своих переживаний, а не для принятия чужой точки зрения.

- **Психологическая глубина образов:** метафоры и образы в терапевтическом стихотворении не просто красивы, они отражают реальные психологические процессы (защитные механизмы, когнитивные искажения, теории привязанности и т. д.). Они становятся ключами к пониманию глубинных аспектов психики.

- **Акцент на внутренних процессах, а не на внешних обстоятельствах:** терапевтическое стихотворение меньше сосредотачивается на описании внешних событий, а больше – на исследовании внутренних реакций, чувств и мыслей, которые они вызывают.

- **Предложение альтернативных перспектив:** терапевтическое стихотворение часто содержит намёки на возможности изменения, новые точки зрения или пути выхода из кризисной ситуации, не давая прямых указаний, а лишь намекая на них.

Прекрасно! Вот перефразировка техник, сделанная с учётом широкой аудитории, сохраняя стиль изложения и общий смысл:

Техники и алгоритмы для анализа и создания терапевтических стихов

Техника 1. «Поэтический автопортрет» (знакомимся с собой через стихи)

- **Цель:** понять свои чувства, мысли и во что вы верите. Разобраться, что у вас внутри: какие есть противоречия или, наоборот, сильные стороны.

- **Шаг 1. Выбираем тему.** Подумайте, что вас сейчас больше всего волнует или о чём хочется поразмышлять (например, что вас пугает, злит, радует, что вы потеряли или как себя ощущаете).

- **Шаг 2. Пишем как чувствуем.** Возьмите 10–15 минут и записывайте всё, что приходит в голову по выбранной теме. Не важно, как вы пишете – с ошибками или без рифмы, главное – выпустить мысли на бумагу.

- **Шаг 3. Главное – в словах.** Перечитайте то, что написали, и выделите самые важные слова и фразы, которые лучше всего передают ваши чувства и мысли.

- **Шаг 4. Рождается стих.** Используя эти слова и фразы, попробуйте написать стихотворение. Каким оно будет – решать вам! Главное, чтобы в нём были ваши переживания.

- **Шаг 5. Разбираем по полочкам.** Подумайте и ответьте на вопросы:

- Какие эмоции и мысли звучат в стихотворении громче всего?
- Какие интересные образы и сравнения вы использовали? Что они для вас значат?
- О чём это стихотворение в целом? Что вы хотели им сказать?
- Как вы себя чувствуете сейчас, после того как написали и проанализировали стихотворение?

Упражнение: представьте, что вы – животное, растение или какое-то природное явление. Опишите себя и напишите об этом стихотворение, передавая связанные с этим чувства.

Техника 2. «Диалог со стихом» (разговор с чужим творчеством)

• **Цель:** понять, как вы реагируете на чужие стихи, что они в вас будят, и лучше понять себя через это взаимодействие.

• **Шаг 1. Ищем «свой» стих.** Выберите стихотворение, которое вас зацепило, вызвало сильные чувства или просто показалось вам близким.

• **Шаг 2. Знакомимся ближе.** Прочитайте стихотворение вслух несколько раз, чтобы почувствовать его ритм, звучание и смысл.

• **Шаг 3. Что вы чувствуете?** Запишите все свои мысли и чувства, которые у вас возникли, когда вы читали стихотворение. Что вас больше всего тронуло? Какие образы запомнились?

• **Шаг 4. Отвечаем поэту.** Напишите свой ответ на это стихотворение. Это может быть просто текст или тоже стихотворение. Спросите автора о чём-то, согласитесь или поспорьте с ним, поделитесь своими переживаниями.

• **Шаг 5. Анализируем свой ответ.** Подумайте, что ваш ответ говорит о вас самих. Во что вы верите? Что для вас важно? Почему вы задали именно эти вопросы?

Упражнение: выберите стихотворение, которое отражает ваше нынешнее состояние. А потом попробуйте его переписать так, чтобы оно отражало то, каким вы хотите себя чувствовать.

Техника 3. «Поэтическое перефразирование» (смотрим на проблему по-новому)

• **Цель:** поменять свой взгляд на проблему, увидеть новые пути решения, выразить свои чувства в творческой форме.

• **Шаг 1. Называем проблему.** Подумайте, какая проблема сейчас для вас самая актуальная.

• **Шаг 2. Описываем как есть.** Запишите всё, что приходит в голову по этой проблеме. Не стесняйтесь в выражениях!

• **Шаг 3. Ключевые моменты.** Перечитайте написанное и выделите самые важные слова и фразы, которые отражают суть вашей проблемы.

• **Шаг 4. Проблема в стихах.** Используя эти слова и фразы, напишите небольшое стихотворение или просто текст, описывающий проблему в поэтической форме.

• **Шаг 5. Говорим иначе.** Попробуйте описать ту же проблему другими словами и образами, используя метафоры, сравнения и другие художественные приёмы.

• **Шаг 6. Ищем лучший вариант.** Сравните разные варианты описания проблемы. В каком из них она кажется не такой страшной? Какие варианты предлагают новые идеи или решения?

Упражнение: напишите стихотворение о том, чего вы боитесь. А потом перепишите его, представив этот страх как что-то, что может сделать вас сильнее или дать вам новые возможности.

Зачем это писателям/психологам?

Терапевтическая поэзия может стать ценным инструментом как для писателей, так и для психологов, открывая новые горизонты в работе с эмоциями и внутренним миром.

- **Для писателей.** Терапевтическая поэзия предоставляет новый инструмент для выражения сложных эмоций и состояний, углубляя психологическую составляющую персонажей и делая их более реалистичными и убедительными. Она помогает создавать более глубокие и резонансные произведения, затрагивающие важные вопросы человеческого существования. Этот метод также позволяет писателю лучше понимать себя и использовать творчество для личного роста. Умение создавать терапевтические стихи также может помочь писателю в написании сценариев для тренингов и медитаций.

- **Для психологов.** Терапевтическая поэзия – это эффективный инструмент для работы с клиентами, стимулирующий рефлекссию, осознание и выражение эмоций. Она может использоваться как дополнение к традиционным методам психотерапии, помогая клиентам обходить рациональные барьеры и обращаться к глубинным переживаниям. Кроме того, терапевтическая поэзия может быть использована в групповой терапии для создания атмосферы доверия и поддержки, а также для развития навыков самопознания и самопомощи. Практикующий психолог может не только оценивать стихи, но и создавать собственные стихи для терапии.

Важно подчеркнуть, что терапевтическая поэзия – это ценный инструмент поддержки и самопознания, но она не является заменой полноценной психотерапии, особенно при тяжёлых состояниях. Если вы испытываете серьёзные эмоциональные трудности, пожалуйста, обратитесь к квалифицированному специалисту. Терапевтическая поэзия может быть прекрасным дополнением к профессиональной помощи, но не её заменой.

Заключение

Мы рассмотрели принципы и методы терапевтической поэзии, увидели её потенциал для самопознания, исцеления и творчества. Я искренне надеюсь, что это путешествие вдохновило вас на собственные эксперименты с этим удивительным инструментом.

И в качестве продолжения этого приключения я хочу предложить вам погрузиться в мир практического применения всего того, о чём мы говорили. Следующая часть книги – это сборник моих собственных терапевтических стихов, созданных на основе тех принципов, которые мы здесь изучили. Я надеюсь, что они станут для вас источником вдохновения, отправной точкой для размышлений и, возможно, даже помогут вам найти ответы на какие-то важные вопросы.

Призываю вас, дорогие читатели, не бояться пробовать себя в терапевтической поэзии. Читайте не только те стихи, что найдёте в сборнике, но и пишите свои собственные, анализируйте, делитесь своими открытиями, и вы увидите новые грани личностного роста и самоисцеления через творчество. Помните, что каждый из вас обладает уникальным голосом и способностью находить слова, которые помогут не только вам, но и другим людям.

Вдохновляйтесь, творите и делитесь своим светом с миром! Возможности личностного роста и самоисцеления через творчество безграничны! Продолжайте исследовать свой внутренний мир, и пусть стихи станут вашим проводником на этом пути.

Рецензия на книгу

«Душа нараспашку, облечённая в стих...» – именно так можно было бы охарактеризовать книгу Лилии Паронян «Терапевтическая поэзия», представляющую собой уникальный учебник по новому направлению, где поэзия становится не просто формой самовыражения, а действенным инструментом самопознания и психологической помощи. Автор дерзко объединяет в своём труде миры, казалось бы, далёкие друг от друга: мир строгой логики финансов и мир чувственной лирики, предлагая читателю «разложить стихи на запчасти» и увидеть в них формулу исцеления.

Книга состоит из двух частей: теории и стихов, что позволит читателю, вне зависимости от его подготовки, будь то «новичок-обыватель», профессиональный психолог или опытный поэт, получить как необходимые знания, так и вдохновение для собственного творчества. Как отмечалось ранее литературным критиком Стефанией Даниловой, **«Лилия далеко не дебютант в искусстве жить, это человек зрелый и состоявшийся, не имеющий барьера между жизнью и поэзией»**. И действительно, «Терапевтическая поэзия», как и предыдущие работы автора, построена на личном опыте, её пути от бухгалтера к поэту-психологу, что придаёт книге особую достоверность и убедительность.

Одной из ключевых тем, пронизывающих книгу, является тема безоценочности. Автор подчёркивает, что терапевтическая поэзия – это не упражнение в стихосложении, а способ честного и открытого диалога с самим собой без укоров, обвинений и самобичевания. «Безоценочность – это упор на события и чувства только на себя» – этот принцип позволяет создать безопасное пространство для самовыражения и исследования собственных переживаний. Важно то, что в книге находит своё логическое обоснование идея – «признаться в своём страхе и есть сила, а не слабость». Как пишет литературный критик Василий Геронимус, **«стихи помимо человеческого „я“ включают в себя и некое таинственное „не-я“, готовность поэта дышать мирозданию в такт»**, что подтверждает глубину подхода автора.

Особое внимание в «Терапевтической поэзии» уделяется структуре стихотворения, представленной в виде трёхэтапной формулы: «Задача (проблема/ситуация) – Формула (анализ/рефлексия) – Решение (осознание/ принятие/действие)». Этот подход позволяет читателю увидеть в стихотворении не только эмоциональный выплеск, но и инструмент для последовательного анализа и решения психологических проблем.

Автор поднимает важные темы этики терапевтической поэзии, акцентируя внимание на использовании «Я-сообщения» и нейтральной позиции. Это позволяет создать стихи, которые не вызывают защитной реакции у читателя, а, напротив, способствуют эмпатии и взаимопониманию. «Терапевтическая поэзия – это мощный инструмент [не только] самовыражения, но и [средство] помощи другим» – это кредо автора, которое прослеживается на протяжении всей книги. В своей рецензии Ксения Жукова (литературный критик, журналист, член Союза писателей Москвы) отметила, что **«Лилия Паронян производит впечатление открытого душой умного собеседника, наделённого состраданием, умением подмечать и анализировать важные житейские ситуации»**. В главе «Мастерство образа» Лилия Паронян раскрывает секреты психологического анализа в стихах, демонстрируя, как метафоры могут стать ключами к пониманию глубинных психологических процессов. Анализ стихотворения «Кто я?» показывает, как терапевтическая поэзия может помочь читателю преодолеть экзистенциальную тревогу, обрести самооценку и увидеть свою роль во взаимосвязанном мире.

В заключительной части книги автор предлагает конкретные техники и алгоритмы для анализа и создания терапевтических стихов, делая их доступными для широкой аудитории. Техники «Поэтический автопортрет», «Диалог со стихом» и «Поэтическое перефразирование»

ние» позволяют читателю не только понять себя через стихи, но и изменить свой взгляд на проблемы, увидеть новые пути решения. Журналист Людмила Пашкова в одной из статей для «Литературной России» пишет, что **«Сборник „Человек мира“ открывает читателям новые грани человеческого сознания, тонкие душевные струны женщины и глубинную философию бытия людей в этом несовершенном мире»**.

«Терапевтическая поэзия» – это книга для тех, кто ищет новые инструменты для самопознания и личностного роста, кто верит в силу слова и его способность исцелять. Если вам интересны психология, поэзия, самопомощь, то вам обязательно стоит её прочитать. Она откроет для вас удивительный мир, где стихи становятся ключом к вашей душе. И теперь, вооружившись знаниями, полученными на страницах этой книги, мы готовы перейти к практической части и погрузиться в мир терапевтических стихов.

Для дальнейшего изучения темы терапевтической поэзии и смежных областей рекомендуем ознакомиться со следующими источниками:

- Лебедева, А. Т. (2010). Библиотерапия: теория и практика. Москва: Академия.
- Мараховский, А. П. (2005). Психотерапевтическое воздействие художественной литературы. Санкт-Петербург: Речь.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Bibliotherapy: The Interactive Process*. Westview Press.
- Mazza, N. (2006). *Poetry therapy: Theory and practice*. Routledge.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. Guilford Press.
- Боулби, Дж. (2003). Создание и разрушение эмоциональных связей. Москва: Академический Проект.
- Винникотт, Д. В. (2005). *Игра и реальность*. Институт Общегуманитарных Исследований.

Стихи

Травма

Я встретила её в беззаботном детстве.
А кто-то познакомился с ней чуть позже.
Эффектная леди встречается у всех на пути,
Требуя внимания и немного любви.

Она как вспышка встряхивает наше сознание,
Обретая различные формы в жизненном пространстве.
То люди представляют её привычную власть.
То действия и события рисуют её страсть.

Лица и роли у неё специфические.
Лишь боль вызывают и последствия травматические.
Словно мечтает сломанная королева
Сблизиться с душою и остаться с нею вечно.

Перемены, катаклизмы и душевные потери
Отражают её важность и влияние её силы.
Не исключение также её адаптивная забота,
Толкающая каждого мир сузить до минимума.

Но каждый из нас по-своему относится
К её вторжению и чрезмерной тревожности.
То мы закрываемся от людского мира,
То обнажаемся, татуируя наше человеческое тело.

Темнота и боль пугают в мире нас,
Закрывая глаза, углубляя в себя.
Сложно каждому в этом мире огромном
Довериться душе и своим ощущениям.

Благодарю, о великая травма в моей судьбе,
Раскрывшая истину в моей голове.
Ты необыкновенный путь к саморазвитию,
Черпающий силу у источников события.

Травма наша – любимая душевная игра,
Продвигающая нас на путь развития.
Ты так же, как и прежде, боишься себя?
Мой читатель – художник своего внутреннего я.

Кто я?

Кто я?

Лишь маленькая частичка во Вселенной!

Лишь маленький свет среди планет!

Лишь часть Большого взрыва!

Лишь часть земного мира!

Кто я?

Я вера, которая нужна как воздух!

Я дом надёжный, как земля!

Я пылающая любовь внутри огня!

Я просто чистая вода!

Кто я?

Лишь посредник двух миров!

Лишь вспышка в чьей-то жизни!

Лишь часть большого пазла!

Лишь часть большого плана!

Кто я?

Никто...

А может, ВСЕ...

Прости...

«Прости, извини» – я часто повторяю
За всё, что делаю и подразумеваю.
Оправдываюсь, объясняю, что в виду имела,
Пытаясь обезопасить себя от чужого гнева.

Я готова опуститься перед всеми на колени
И перед Богом, создавшим моей души рождение.
Пытаюсь оправдать подаренный в жизни бонус —
Бесценный дар, вложенный мне не по воле.

Но каждое «прости» и слова «извини»
Предназначены всегда для моей души.
Услышь мой мир в бесконечной пустоте,
Моления моего сердца о личной свободе.

Нет в жизни судей, защитников и обвинителей!
Лишь я, себя считавшая в жизни фривольной.
Но я простила себя в ожидании правосудия,
С надеждой в любовь Всевышнего веруя!

ВДА

Шаг за шагом, успех за успехом
Я выстраиваю иллюзию из мнимых веток.
Завиваю я гнездо из моих тёплых воспоминаний,
Согревая своим сердцем во мне одинокую девочку.

Дом, придуманный в моих мечтах, получился пустой,
Ведь конструировала я его без дверей и окон.
Люди увидели меня совершенно разбитую
От боли потерь моей детской истории.

Но кто-то из толпы медленно и тихо
Протянул мне руку, заявив о поддержке.
Крепкие объятия этой прекрасной женщины
Оградили меня от людских осуждений.

Мне понадобилось много времени, чтобы открыть свои глаза
И оглянуться вокруг без ощущения внутреннего стыда.
Мне стало легче признаваться и говорить вслух слова:
«Мне страшно одной! Помощь мне нужна!»

Картина за картиной сменялись в жизни года
В поисках душевных осколков, разбитых во мне когда-то.
Всё новые истории сближали с людьми меня,
Подсвечивающие в темноте уголки моего подсознания.

Но в один прекрасный миг всё вокруг меня остановилось,
И я замерла в оцепенении, изучив моё пространство.
Та женщина, смелая, с заботливыми руками,
Оказалось моё Я в роли внутреннего родителя.

Фантазия в моём детстве, что я мир изменю,
Воплотилась в реальность, подарив мне мечту!
Впредь я счастливый ребёнок любящего родителя,
Готовый перед всем миром себя укрыть защитой!

Люди...

В реальной жизни мы все чуть другие —
Без фильтров и масок носим мы морщины.
Лишнее невозможно отретушировать в нас,
Создавая удачный ракурс лицевой анафазы.

С глазу на глаз мы совершенно открыты
Своими порами и изгибающимися формами.
В земном измерении человек далеко не машина!
И лишь иллюзиями возможно его унять беспокойство.

Живой организм разумного нашего тела
В прямой плоскости электронного формата
Транслирует наши страдания в своей неуверенности,
Проживая жизнь настоящую в иллюзорном моменте.

Рано или поздно мы окажемся за пределами
Ограничивающих вещей, нас разделяющих от реальности.
Мы пристально взглянем в чьи-то напротив глаза,
Полюбив в них себя в доверительных взаимоотношениях.

По ту сторону

Легко играть, когда ты всего лишь пешка.
И ходишь, где свободная впереди клетка.
Простым правилам следует целая армия,
Расчищая владения королевского пространства.

Наточили клинки и прочистили своё оружие.
Начинается игра в нашей жизненной иллюзии.
За свободу и равенство среди людей,
Живущих в мире подавленных идей.

Двигает игрока впредь в душе вой на
За правое дело достигнуть желаемого.
Пройдя сквозь перемены и жизненные препятствия,
Изменить ход игры и личные пристрастия.

Много потерь и выбывших в жизни фигур
Встретит на пути вперёд лишь идущий.
Боль и грусть наполнят на пути его грудь,
Искажая в голове его прошлые воспоминания.

Кто же теперь ты, простая пешка?
Слон или ферзь? А может, королева?
Впредь не ты падёшь от меча за чужое дело,
Решая, кто достоин бороться в армии верно.

Уж фигуру важную на доске занял игрок израненный,
Изменивший ход игры и в жизни позиции.
Человек, научившийся умело в жизни играть,
Применяя на себе роль «мир вокруг изменять».

Вот и коробка собрана со всеми фигурами
Прожитой целой жизни меж двумя игроками.
Прекрасная партия была нами сыграна,
Наложив в памяти воспоминания о чувствах.

Лишь пройдя всю игру, можно осознать,
Сменив свою роль на главную фигуру.
По ту сторону чьей-то прожитой жизни
Легко судить вне игры о стратегиях попусту!

Папа и моё прошлое

Трудно смириться с тем, что тебя нет больше!
И той истории в прошлом, где ты меня помнил!
Трудно просыпаться, осознавая себя новой —
Человеком без прошлого и детских историй.

Я испытываю потерянность и бесконтрольность
Моих воспоминаний и чувств недосказанных.
Мне хочется дать время себе напоследок,
Отпуская своё детство и объятий потерянных.

Я знаю, отец, тебя не вернуть в начало
Наших отношений и заложения фундамента.
Но я буду помнить твои слова напоследок:
«Доченька моя родная, ты всегда справлялась!»

Слёзы будут литься из моей души
О времени, неспособной остановиться на пути.
Но я приму с любовью все процессы в жизни,
Уготовленные мне быть человеком свободным.

Прости, любимый папа, за мои мечты
И надежды остаться рядом вопреки.
Я снова прошу у себя прощения
За идеализацию Божественного в мире творения.

Все мы люди живые, и наша жизнь — подарок,
И нет ни у кого возможностей исправить ошибки.
Прощай, мой «настоящий душой» папа,
Научивший меня любить и отпускать своё начало.

Будь собой

Я устала себя чувствовать отверженной,
Убивая в себе любовь Божественную.
Я готова заявить о себе без излишних слов,
Отпуская ожидания оказаться в одиночестве.

Я живое существо, выходящее за границы норм,
Установленных из чувства страха, кем-то надиктованных.
Мне сложно существовать в этом мире среди своих,
Пряча себя за множественными социальными масками.

Человек, рождённый по имени Шушаник,
Давно заперта в склепе своими привычками.
Но Лилия-колдовская кричит о её мыслях:
«Все мы рождены лишь познать себя истинными!»

Кто я во плоти в моём теле ментальном,
Расскажет лишь душа в сексуальном слиянии.
Не нужно стыдиться наших тел израненных,
Полюбившихся нашими душами травмированными.

Мой внутренний Бог в теле материальном,
Пора показать миру истинную мою любовь!
«Не важно, в каком проявлении я живу в этом мире!
Моего Бога олицетворение есть всякая любовь!»

Особенный

С болью в душе, с многочисленными травмами
Смотрю я в отражение, как уродец израненный.
Душевные мои раны забиты на теле знаками
О моей мечте быть со всеми на равных.

Но год за годом трусливое в мире общество
Доказывает моё отличие примитивными способами.
Диктует правила ограничивающими рамками,
Для нового поколения лишь способами натуральными.

Впредь день за днём я блуждаю в отчуждении,
В поисках своей стаи и истинного дома,
Где стены родные примут душу с пониманием
И внутреннего ребёнка, мною в детстве брошенного.

Так и продолжается во времени с тех самых пор
Существование в круговороте моей боли от одиночества.
И никто в этом мире не излечит меня больного —
Человека, в любви когда-то разочарованного.

И пусть в скитаниях я коротаю земной путь,
Собирая по кусочкам расщеплённую свою суть.
Я продолжаю верить в настоящую любовь
В человеке особенном, принявшем мою суть!

Человек-мир

Я чуточку испанка с дружелюбной начинкой,
Пропитанная сиропом из щедрости русской.
Я смазана до корки армянской покорностью
И украшена яркостью грузинской природы.

Я суджук, бастурма и лаваш с пахлавой,
А ещё борщ с туроном, блины и сацебели.
Я смесь миров и немыслимых противоречий,
Наградивших меня ценить свою свободу!

Я рождена за пределами людских делений,
Лежащих в основе чужих осуждающих мнений.
Я человек, вырванный из своих корней,
Нашедший свой дом повсюду на планете!

Армения

Как же я похожа на свою нацию!
На свою семью из вековых традиций!
Фамилия моего рода – моя генетика,
Связывающая меня сквозь тысячелетия!

Я, как она, сильна и красива!
Открыта для всех и гостеприимна!
Готова я на всё, чтобы научиться,
Храня воспоминания в памяти лица.

Так же, как она, я лишь «маленькая Армения»!
Умна, неповторима, и силы воли загадка.
Творю сквозь время, голову склоняя,
Лишь бы вокруг всё решить мирно!

Ты достойна, моя Армения, сиять ярче всех,
Защитить себя и своих детей.
Сохранить свой мир сквозь много лет,
Ведь Господь тебя любит сквозь время перемен.

Но я знаю одно, моя родная Армения!
Мне не познать всей глубины твоего забвения.
И не смогу понять, где же моя Родина,
Так и не ставшая моим домом для спасения.

Я всего лишь человек из цепочки событий.
И случайных наложений в мире ситуаций.
Я отпускаю тебя, и ты меня отпусти,
Твоё дитя в блужданиях родины любви.

Так сложился пазл, что я родилась армянкой,
Не жившая в Армении, лишь иностранка.
Лишь помню воспоминания любви моего рода
И отца, выбравшего, где его семьи свобода.

Ты прости меня, моя нация, человека простого,
Не познавшего чувств гордого патриота.
Где мой дом? Я сама не знаю,
Но я научилась любить, странствуя, любого.

Бог – это я!

Кто же ты, мой Бог – моего мира создатель?
Такой же, как и я, в душе спасатель?
Любящий всех и себя ненавидящий
За трусость увидеть в себе свою обитель?

Кто же ты, отец – мой защитник небесный,
Поселивший вражду среди неуместных?
Как же ты способен в мире существовать,
Где дьяволу ты даришь свою благодать?

Я знаю, Господь, ты есть моё «я»!
И во всём в этом мире моя душа!
С каждым человеком и с новым поколением
Я учусь эволюционировать, выбирая развитие.

Кто же ты, душа – бога продолжение,
Потерявшая себя в своих убеждениях?
Кем ты стала спустя тысячелетия,
Для себя самой выбрав освобождение?

Я сама творец своей земной истории,
Протоптавшая свой путь сквозь леса тернистые.
Невидимое для материи живое существо,
Способная лишь мыслью сотворить своё нутро!

Расставание...

В одной руке я держу заточенный нож
В ожидании расправы за границы сломленные.
А в другой – подарки для жестокой оравы,
Готовой растерзать за врождённые таланты.

Стою в одиночестве среди озлобленной стаи
От несправедливости жизни над их личностями.
Пытаюсь я выжить среди близких мне чужих —
Людей, моё детство из памяти изгнавших.

Взрослое моё «я» аж с самого детства
Трясётся от страха от ощущения близости.
Тревожность накрывает моё маленькое дитя,
В углу своё мнение перед миром отстаивая.

Раз за разом я прикрываю своё лицо
От нападений и ударов, в душу нанесённых.
Кричу, умоляю: «Довольно! С меня хватит!
Я больше не могу от боли удержаться!»

Но, оглядываясь назад далеко в прошлое,
Наблюдаю механизмы, прослеживающиеся сегодня.
И каждый человек в моём близком пространстве
Внушает мне страх быть снова наказанной.

Убегу я вновь в иллюзорную реальность,
Создавая созависимость без всякой оглядки.
И вновь утону я в болезненной мнимости,
Демонстрируя свою смелость и независимость.

Скоро мне придётся перевернуть десяток
И открыть свой подарок, завёрнутый годами.
Найти среди обёрток избитую временем
Женщину, в детстве среди своих потерянную.

Пора мне разделить своё и чужое —
Восприятие мира, поколением переданное.
Жестокость моего рода по отношению к себе
Ускорила расставание с установками в моём теле.

Впредь я отпускаю мысленно всю волчью стаю,
Разрывающую на куски моё женское счастье.
И пусть я останусь совершенно одна,
Но моя душа наградит преданностью меня.

Прощай, мой отец, художник, моё детство!
И воспоминания, отшлифовавшие мою сексуальную
женственность!
Я расстаюсь с вами на бесконечную вечность,
Утопая всей душой в своей любимой телесности!

Израненные дети

В мире вокруг живут израненные дети.
Бьют, ломают и людей обижают.
Свою боль в груди от всех скрывают
И маску безразличия на лицо надевают.

Раны их глубоки и стёрты воспоминания
Былых времён от последствий травмы.
Не зажили раны, и прогнила кожа,
Кровоточит обида от телесной боли.

Тело помнит всё! Его не обманешь!
Если даже деньгами свои будни украсишь!
Массаж и релакс – лишь временный эффект.
Нужно вспомнить драму, чтобы свой урок извлечь!

Летят годы, а мы всё скрываем,
И лицо с улыбкой молодость отпускает.
Зрелость и старость место своё занимают,
А грусть и обида впредь на трон восседают.

Что я вижу в отражении своих зеркал?
Правду о боли, что под маской скрывала.
Отпустила ли я все свои воспоминания,
Проживая внутри горечь и разочарования.

Пусть видят мои дети, что можно болеть.
И чувство боли внутри с любовью преодолеть.
Перестану я бояться говорить про травму.
С этим можно жить, рассказав миру правду!

Раб

Кто же ты, раб, в душе затаившись,
Боясь скрипа и грохота чужих мыслей?
Кто же ты, человек современного века,
Трусливо скрывающийся от внутренних запретов?

Кусочек свободы я храню в кармане
На чёрный мой день, который, может, и настанет.
Человек свободный по божьему закону,
Трясусь я от страха годами по-прежнему.

Подойдя к зеркалу, я вижу своё отражение
Векового наследия прошлого поколения.
Белый человек по-прежнему с особой жестокостью
Держит своего «раба» в тюремном заключении.

Так когда же по-моему настанет освобождение
Для моей души, рождённой в унижениях?
Когда моё сердце избавится от хозяина,
Волнующегося лишь о власти эгоистично?

Лёжа на кровати, захлёбываясь от крови,
Что кровоточит от раны в воронке моей боли,
Я глотаю сгустки моих мечтаний и сожалений
И возможности убережь себя от угнетений.

Я лишь хочу, чтобы каждый, мою душу занявший,
Знал в этой Вселенной, как выглядит раб падший.
И в решающей вой не за всеобщее равенство
Поселил в душе бога, освободив себя от ненависти.

Тело в любви

Я боюсь прикосновений до глубины души
К моему телу, раненному от ударов судьбы.
Мне больно открыться на расстоянии руки,
Оголив своё сердце от преследующей тревоги.

Мне непривычно быть в связке в одной единой цепи,
Где каждое звено несёт своё предназначение.
Мне неведомо понятие свободной любви,
Без всяких зависимостей между близкими людьми.

Моё тело всегда находится в полном напряжении,
С истоков времён пробуждения в ней жизни.
Мой дух не верит в своё истинное существование
В реальности той, где отторгали его формы.

Химия внутри, словно союз лживой любви,
Стала моей основой во мне будущей личности.
Я по-прежнему продолжаю в себе историю нести
Искажённого понимания безусловной любви.

Пора мне смириться со своей судьбой —
Человека, ищущего, где потерялась его любовь.
Всё равно невозможно отыскать когда-то потерянное
В душе успокоение, что всё было прожито мною верно.

Моё тело сформировано на основе прожитой боли,
Что держит в напряжении мои душевные оковы.

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.