

Я поэт и художник, а в душе композитор.
Может быть, я на этой планете транзитом?

Татьяна Мужницкая

УДК 821.161.1-1
ББК 84(2Рос=Рус)6-5
М89

Упомянутые здесь и далее социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

Орфография и пунктуация автора сохранены.

Мужичкая, Татьяна Владимировна.
М89 Любовь и кофе : терапевтические стихи / Татьяна Мужичкая. —
Москва : Эксмо, 2024. — 292 с.

ISBN 978-5-04-189011-7

Это первый в мире курс «стихокофетирапии». Стихи психолога Татьяны Мужичкой приглашают вас на чудесное свидание с самим собой. Обволакивая нежностью, раззадоривая страстью, вызывая то смех, то слезы, эти строки помогут отыскать кнопку самоисцеления в душе.

УДК 821.161.1-1
ББК 84(2Рос=Рус)6-5

ISBN 978-5-04-189011-7

© Мужичкая Т.В., текст, 2024
© ТасяСыса, иллюстрации, 2024
© Юганова М., иллюстрации, 2024
© М. Тер, фотография на обложку, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

Утренний кофе	18
Прихожая	21
Когда ты сочиняешь стихи...	22
Простое сочинение стихов...	23
В моей комнате птицы поют...	24
Записано, запомнено, воспето...	25
Остановиться невозможно!..	26
В чем таинство и магия движений?..	27
Песня про маму	28
Я впадаю в особый транс...	30
Про Москву	31
Сахалин	34
Солнышко нынче с самого утра...	36
Там на Востоке опять полоска чистого неба...	37
Времена года	38
И пока твоя жизнь набирает свои обороты...	39
Трехколесный автобус	40
Глубина	42
Еще одну ступенечку осталось мне пройти...	46
Идет бычок, качается	47
Круговорот	48
Как ты думаешь, чем становятся слова...	49
Лодка	50
Бардак, говоришь? Посуда не мыта...	52
Странный круг нарисовался на моей стене однажды...	54
В каждой замороженной глыбе...	55

<i>Кофе с друзьями</i>	56
Любовь к себе	60
Песня про пиво	63
Посвящение Вадиму Демчогу	66
Автопортрет	68
Я губами пытаюсь поймать ...	69
Солдат	70
Тётенки за 30	72
я не прощаюсь, я только целуюсь...	74
Купила женщина пальто, и мир меняется вокруг!..	75
Люди под сорок	76
Камчатка	78
В танце виден его рисунок...	81
Логические уровни	82
По Вселенной гуляя беспечно...	83
Когда удивляется осень веселым цветным узором...	84
Брахма	85
Когда солнышко ярко сияет...	86
Если тебе всюду мерещатся сети...	87
Счастье	89
Если	91
Никогда не верь талому снегу...	92
Я надолго теперь обеспечена...	94
Целый месяц без писем...	95
Лето кончилось. Дурацкие стихи	96
Мама меня ругает	98
Про музыку	100
Есть женщины с летящей походкой...	101

<i>Кофе для вдохновения</i>	102
Я не могу остановить...	104
Гитара	106
Не могу написать я опус...	108
Мой музыкальный творец!...	109
Нам пора	110
Ладно, ложись спать....	111
Ты знаешь, это интересно, ...	112
Песня про Марину	113
Ну что ты паришься какими-то мелочами?..	114
Ну почему мои мужчины...	116
Фехтовальный гимн	117
Остров	118
Божественный тренинг	119
Удивительны удивленья...	120
Солнышко принимает ванну — в городе тепло и влажно...	121
Чем мы будем без слов?..	122
Однажды обратясь к вопросу денег...	123
Матрас	124
Английский язык	126
Я въехал в столб, корю себя в итоге...	127
Скачут кони гнедые и рыжие...	128
Все танки в помой!..	129
Бредушки	130
Все ваши пальцы, руки, плечи ...	131
Ольхон	133
Мамины стихи про ольхон	135
Вдохновение	136
Лосьоном, очищающим лицо, ...	137
Диалог о любви	138
СМС-счастье или попросту эсэмэска	139
Ты в картонные ножны вставляешь отточенный меч...	140
Я не знаю, как сказать...	141
Солнце зимой особенно опасно...	142
Я в душе великий гуру!	142
Малыш. Посвящение сыну	143
Ненормальное расставание	144

<i>Корфе в дождливый день</i>	146
Прорастай из-под сгнившей листы!..	148
Как дела	150
Я вижу твои вопросы. Я знаю на них ответы...	152
Не пиши мне, потому что надо!..	153
Розовый город	154
Если бы мысли мои не горели в огне...	155
Над горизонтом просвистел крылом огромный самолет...	156
Слова оставлю на потом...	157
Я сожгу все свои корабли...	158
Эх... Не сердчай...	160
Город. Небо расчерчено на квадраты...	161
И нет на свете никакой любви...	163
В детстве меня любили словами...	165
Так внезапно встретаться раз в тысячу лет...	166
Я тебя осыпаю словами...	167
Я хочу научиться любить	168
Время пришло — пора покупать зеркала...	169
Ну что же... Мы друг друга отлюбили...	170
Сегодня я весь день пишу стихи...	171
Точка	172

<i>Кофе на ночь</i>	174
Я сплю с айфоном под подушкой	176
Ты знаешь многое вернее, ...	178
Маяковский	179
Тридцатилетья	182
8 марта	184
Трехпозиционное описание	185
Как просоленный ветром старик...	186
Танго нересурса	187
Счастье есть!	190
Говори, говори, говори!..	191
Я парю над вершиной шальной...	192
В этом поезде липком...	193
Сердце	194
И он приходил, и целовал ее сонную...	196
Кусочек солнца в Красном море...	197
Плач палача	198
Принцесса	200
Ночью такие странные гулкие звуки...	202
На часы не гляжу, увлеченная...	203
Песня средневековой королевы	204
Диалог	206
Тишина	208
ночные звуки сплетаются в пламя свечи...	209
Сыворотка правды	210

<i>Корфе в постель</i>	212
Песня про Шиву	215
Мысли	218
«Похоже, кончилась весна...» — ты говоришь, ...	219
Я не влюблена	220
Гастрономическая колыбельная	222
Я хочу randevu с Питером	224
Из-под снега	225
Песня про дуру	229
Шива утренний туманом подернут...	230
Речные волны, скованные льдом...	232
Но напрасно...	233
Я хочу уснуть на твоём плече...	234
— Тебе что, правда за это платят?..	235
Холодок пробежал по спине, не спросясь...	236
О, тело!	237
Ты сказал: «Пойдем на диванчик».....	238
Тринадцатое. Пятница...	239
Про Шиву	242
Мне в окошко, тихонько таясь...	243
Муза	244
Новогодняя йога	245
Посвящение другу	246
Мне любимый Шива ...	247
Я открываю весну	248

<i>Кофе на кухне</i>	250
Проявляюсь	254
Кит	255
Ингредиенты	256
Нервно... сбивчиво... о любви	258
Огонь голубого цвета...	262
Моя собака блестит на солнце...	263
Солнце. Зеркало	264
Авокадо	266
Женская мудрость	267
Адалаб ялд авед	268
50 Оттенков	270
Разговор с папой	278
Квадрат	276
Математическая лирическая	277
Стихотворение, вытасченное из сна	278
Иногда улыбка бывает к месту...	280
Собери черно-белую пыль...	281
Пойдем, совершим прогулку в Страну Чудес...	282
Прологовская	283
Я не смогу рассказать тебе про Ольхон	284
Профилактика выГОРАния	286
Законы времени, увы, неумолимы...	287
Одеяло	288
Заключение	290
Благодарности	291

Введение

Я поэт. Возможно, вы думаете, что я психолог, бизнес-тренер, писатель. Да, все это так. Но. Я психолог, бизнес-тренер и писатель ровно потому, что я — поэт.

Поэт — это тот, кто может словами передать чувства и состояния через образы. Вы знаете, что самураев заставляли сочинять хайку и хокку? Для того чтобы воины учились четко, ясно и образно мыслить, а значит, развивали способность смотреть на мир с разных ракурсов. Но главное — выражать сложное с помощью минимального количества слов.

В этом же и моя сила. По крайней мере, так говорят ученики, коллеги, участники тренингов и марафонов, читатели и слушатели моих книг. Именно потому, что я поэт. Я так мыслю. Я так живу.

Это не всегда так легко, как хотелось бы. Помните, в песне у Высоцкого: «...Поэты ходят пятками по лезвию ножа и режут в кровь свои босые души»? Потому что они очень тонко чувствуют этот мир, пропускают его через себя без фильтров. Через тебя проходит энергии гораздо больше, чем ты можешь израсходовать. Образуется излишек. Не так важно, излишек этот от чувства безответной любви, сильной грусти или без-

удержного счастья, но энергию эту тебе просто надо куда-то девать.

Так иногда рождаются стихи. А когда они приходят вместе с музыкой — рождается песня. У меня поток такой энергии всегда выливается во что-то светлое.

Я очень рано поняла смысл и силу строк «Словом можно убить, словом можно спасти, Словом можно полки за собой повести». Осознала ответственность за слово. А потому в моем сборнике вы не найдете ни одного стиха в стиле «разбежавшись, прыгну со скалы». Да, есть очень грустные стихи, рожденные болью, пролитые из меня слезами, но в каждом бесконечно много света.

Но вы мне скажете: «Ты пишешь о том, зачем стихи нужны поэту... А зачем же они читателю?» Да, 97,7% этих стихов были целительными для меня самой. Но я хочу верить, что такими они станут и для вас.

Сопереживать сильным эмоциям — это способ проживать другие жизни, находить для себя новые смыслы. Это очень терапевтический способ отработки переживаний. Это сама жизнь, запечатленная в словах.

Когда я начала выступать с концертами, зрители приходили после них с обратной связью: мои песни и стихи работают как терапия и для слушателей. Хотя я никогда не рассматривала свое творчество под таким углом. Вообще писала не для того, чтобы читать со сцены.

Стихи тем и отличаются от, например, книг нон-фикшн, что они многомерные, многослойные. Нет никакого единого восприятия, нет единой трактовки, как должно быть, как

надо их понимать. Задача поэзии — будить в читателе сознание, подсказывать ответы и источники ресурса. Так же, как и иллюстраций.

На этапе задумки, в поисках художника для сборника, мы устроили конкурс. Именно многомерное восприятие было для меня главным критерием в выборе партнера по проекту. Когда я увидела работы художника Наташи, то была потрясена уровнем глубины и многогранности ее работ. Я поняла, что мы соразмерны друг другу.

Конечно, образы, которые рождаются у Наташи, не дословное отображение моего творчества. Вы не найдете портретных сходств или идеального совпадения с текстом. Но, возможно, вам откроются другие миры, в которые можно нырять, даже не зная стихов. Эти работы рожают не меньше переживаний и душевного отклика.

Главная задача — добавить в вашу жизнь еще немного «светимости», «проводимости», дать вам пространство, которое позволит вспомнить себя, почувствовать свою душу. Я видела, как люди плачут на моих концертах. Но в этих слезах нет тоски, нет грусти. Многие говорят, что сами не понимают, в чем причина такой реакции. Это состояние описано в моей книге «Роман с самим собой»: просто тают внутренние льды. Размораживается душевная мерзлота.

Пусть эта книга дотянется до нужной кнопки в вашей душе. Пусть поможет оттаять и вам.

Сборник можно просто читать, можно гадать на нем, можно находить что-то созвучное для себя или, наоборот, встречать образы, которые никогда не приходили вам в голову. Можно

просто любоваться иллюстрациями, в конце концов! Даже не зная языка.

А можно применять по инструкции. Внутри вы будете встречать QR-коды, по которым можно перейти и послушать живое исполнение моих песен.

Любовь и кофе, или инструкция к стихотерапии

(Читать обязательно)

Причем тут любовь — относительно понятно. Почти все стихи в этом сборнике про любовь. К противоположному полу, взаимную и безответную, сжигающую страстью или согревающую нежностью. Любовь к родителям и детям, к городам или островам, к творчеству, свету, самому себе и бесконечно прекрасной жизни...

Но при чем же тут кофе?

Довольно давно я веду соцсети, пишу в них всякие умные мысли, делюсь сокровенным. А еще по утрам снимаю, как я варю кофе. Самым большим откровением стало, что подписчики любят меня не за умные мысли, а за то, как я готовлю и пью этот кофе. Видимо, волшебный кофе — это то, чем мне нужно делиться с миром!

И пусть этот прекрасный бодрящий напиток станет основой в правилах игры, правилах «приема» моих стихов. Я предложу вам варианты, как можно читать те или иные разделы книги, но вы, конечно же, можете подобрать свои.

Мои — впрочем, вообще любые — стихи нельзя «принимать» на бегу... Они нужны для свидания с самим собой, с собственной душой...

Для стихотерапии всегда выбирайте ресурсное место. Покупайте или заваривайте себе любимый кофе. Обязательно выключайте телефон. И «принимайте» стихи в дозировке, комфортной вашему организму и состоянию души. Получится вот такая стихокофетерапия!

Я сама так и играю с долгожданными сказками Тери Аболевич. Таскаю ее книгу с собой в рюкзаке уже два месяца. И читаю ее. Не слушаю на бегу или в машине, а читаю глазами. Я себе пообещала и обещание это держу. Я выключаю телефон, сажусь в кафе, покупаю чашку ароматного кофе. Или варю его дома, но тоже именно в такой «специальной обстановке». То есть я как бы приглашаю себя на свидание с собственной душой.

Я усаживаю на колени своего внутреннего ребенка и читаю ему сказки.

Устраивайте такие свидания с самим собой, со своим внутренним ребенком, внутренней женщиной или внутренним мужчиной, с важными жизненными вопросами, высшими силами, да не важно, с кем или чем... Важно, что это пространство должно быть занято только вами и вашим «собеседником», которому вы честно отдадите свое внимание. А он будет наполнять подготовленное для него пространство энергией.