

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	20
Прихожая	23
Когда ты сочиняешь стихи...	24
Простое сочинение стихов...	25
В моей комнате птицы поют...	26
Записано, запомнено, воспето...	27
Остановиться невозможно!..	28
В чем таинство и магия движений?..	29
Песня про маму	30
Я впадаю в особый транс...	32
Про Москву	33
Сахалин	36
Солнышко нынче с самого утра...	38
Там на Востоке опять полоска чистого неба...	39
Времена года	40
И пока твоя жизнь набирает свои обороты...	41
Трехколесный автобус	42
Глубина	44
Еще одну ступенечку осталось мне пройти...	48
Идет бычок, качается	49
Круговорот	50
Как ты думаешь, чем становятся слова...	51
Лодка	52
Бардак, говоришь? Посуда не мыта...	54
Странный круг нарисовался на моей стене однажды...	56
В каждой замороженной глыбе...	57

<i>Кофе с друзьями</i>	58
Любовь к себе	62
Песня про пиво	65
Даже если рядом нет тебя	68
Автопортрет	70
Я губами пытаюсь поймать ...	71
Солдат	72
Тётенки за 30	74
я не прощаюсь, я только целуюсь...	76
Купила женщина пальто, и мир меняется вокруг!..	77
Люди под сорок	78
Камчатка	80
В танце виден его рисунок...	83
Логические уровни	84
По Вселенной гуляя беспечно...	85
Когда удивляется осень веселым цветным узором...	86
Брахма	87
Когда солнышко ярко сияет...	88
Если тебе всюду мерещатся сети...	89
Счастье	91
Если	93
Никогда не верь талому снегу...	94
Я надолго теперь обеспечена...	96
Целый месяц без писем...	97
Лето кончилось. Дурацкие стихи	98
Мама меня ругает	100
Про музыку	102
Есть женщины с летящей походкой...	103

<i>Кофе для вдохновения</i>	103
Я не могу остановить...	106
Гитара	108
Не могу написать я опус...	110
Мой музыкальный творец!...	111
Нам пора	112
Ладно, ложись спать....	113
Ты знаешь, это интересно, ...	114
Песня про Марину	115
Ну что ты паришься какими-то мелочами?..	116
Ну почему мои мужчины...	118
Фехтовальный гимн	119
Остров	120
Божественный тренинг	121
Удивительны удивленья...	122
Солнышко принимает ванну — в городе тепло и влажно...	123
Чем мы будем без слов?..	124
Однажды обратясь к вопросу денег...	125
Матрас	126
Английский язык	128
Я въехал в столб, корю себя в итоге...	129
Скачут кони гнедые и рыжие...	130
Все танки в помой!..	131
Бредушки	132
Все ваши пальцы, руки, плечи ...	133
Ольхон	135
Мамины стихи про ольхон	137
Вдохновение	138
Лосьоном, очищающим лицо, ...	139
Диалог о любви	140
СМС-счастье или попросту эсэмэска	141
Ты в картонные ножи вставляешь отточенный меч...	142
Я не знаю, как сказать...	143
Солнце зимой особенно опасно...	144
Малыш. Посвящение сыну	145
Ненормальное расставание	146

<i>Корфе в дождливый день</i>	148
Прорастай из-под сгнившей листвы!..	150
Как дела	152
Я вижу твои вопросы. Я знаю на них ответы...	154
Не пиши мне, потому что надо!..	155
Розовый город	156
Если бы мысли мои не горели в огне...	157
Над горизонтом просвистел крылом огромный самолет...	158
Слова оставлю на потом...	159
Я сожгу все свои корабли...	160
Эх... Не сердчай...	162
Город. Небо расчерчено на квадраты...	163
И нет на свете никакой любви...	165
В детстве меня любили словами...	167
Так внезапно встретаться раз в тысячу лет...	168
Я тебя осыпаю словами...	169
Я хочу научиться любить	170
Время пришло — пора покупать зеркала...	171
Ну что же... Мы друг друга отлюбили...	172
Сегодня я весь день пишу стихи...	173
Точка	174

<i>Кофе на ночь</i>	176
Я сплю с айфоном под подушкой	178
Ты знаешь многое вернее, ...	180
Маяковский	181
Тридцатилетья	184
8 марта	186
Трехпозиционное описание	187
Как просоленный ветром старик...	188
Танго нересурса	189
Счастье есть!	192
Говори, говори, говори!..	193
Я парю над вершиной шальной...	194
В этом поезде липком...	195
Сердце	196
И он приходил, и целовал ее сонную...	198
Кусочек солнца в Красном море...	199
Плач палача	200
Принцесса	202
Ночью такие странные гулкие звуки...	204
На часы не гляжу, увлеченная...	205
Песня средневековой королевы	206
Диалог	208
Тишина	210
ночные звуки сплетаются в пламя свечи...	211
Сыворотка правды	212

<i>Корфе в постель</i>	214
Песня про Шиву	217
Мысли	220
«Похоже, кончилась весна...» — ты говоришь, ...	221
Я не влюблена	222
Гастрономическая колыбельная	224
Я хочу randevu с Питером	226
Из-под снега	228
Песня про дуру	231
Шива утренний туманом подернут...	232
Речные волны, скованные льдом...	234
Но напрасно...	235
Я хочу уснуть на твоём плече...	236
— Тебе что, правда за это платят?..	237
Холодок пробежал по спине, не спросясь...	238
О, тело!	239
Ты сказал: «Пойдем на диванчик».....	240
Тринадцатое. Пятница...	241
Про Шиву	244
Мне в окошко, тихонько таясь...	245
Муза	246
Новогодняя йога	247
Посвящение другу	248
Мне любимый Шива ...	249
Я открываю весну	250

<i>Кофе на кухне</i>	252
Проявляюсь	256
Кит	257
Ингредиенты	258
Нервно... сбивчиво... о любви	260
Огонь голубого цвета...	264
Моя собака блестит на солнце...	265
Солнце. Зеркало	266
Авокадо	268
Женская мудрость	269
Адаллаб ялд авед	270
50 Оттенков	272
Разговор с папой	276
Квадрат ...	278
Математическая лирическая	279
Стихотворение, вытасченное из сна	280
Иногда улыбка бывает к месту...	282
Собери черно-белую пыль...	283
Пойдем, совершим прогулку в Страну Чудес...	284
Прологовская	285
Я не смогу рассказать тебе про Ольхон	286
Профилактика выГОРАния	288
Законы времени, увы, неумолимы...	289
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 безудержного 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.