

Урана Уарук  
«Я рылембую, а знарам я скаву»





Ирина Царук

**Я чувствую, а значит, я живу!**

«Автор»

2026

## **Царук И. Г.**

Я чувствую, а значит, я живу! / И. Г. Царук — «Автор», 2026

Сборник стихов о праве чувствовать и смелости проживать свои переживания. Каждое стихотворение - это тонкая зарубка на теле памяти: от внезапной радости до глубокой печали, от тревоги до тихого облегчения. Автор ведёт читателя по карте ощущений, где эмоции названы не как диагнозы, а как живые явления, которые можно встретить и пережить. Здесь - метафоры тела и света, короткие диалоги с прошлым и интимные эскизы настоящего. Стихи не дают готовых ответов, они создают пространство, в котором можно услышать своё дыхание, признать боль и увидеть, как через признание приходит мягкая перемена. Простые образы становятся проводниками, через которые раскрывается смысл чувствования. Для тех, кто устал от слов и ищет опору в ощущениях, эта книга - приглашение задержаться внутри себя, проговорить то, что болит и радует, и через проживание вновь обретать смыслы жизни!

© Царук И. Г., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

# Я чувствую, а значит, я живу!

## Глава

Приветствую тебя, дорогой читатель, на страницах первого сборника моих авторских стихотворений!

Меня зовут Ирина Царук, я психолог! Да-да, я психолог, который пишет стихи. Может, от того мне очень хочется поделиться ими с тобой, поскольку многие из них появились именно благодаря моему приходу в психологию. Хотя, я писала стихи с 12 лет, но именно те, которые были написаны мною уже в осознанном возрасте, имеют для меня наивысшую ценность, поскольку в них я вложила весь свой опыт, разный, но настоящий, вложила всю себя!

О чём они?

Дышать — значит быть причастным к миру. Чувствовать — значит отвечать на его движения, даже если ответ тихий, почти неслышимый. В этих стихах я собирала свои небольшие ответы: на утреннюю прохладу, на голос другого человека, на неумолимо меняющееся небо над городом. Они не претендуют на откровение, но имеют право на честное свидетельство: здесь слышны шаги и паузы, страхи и радости, иногда — смех, чаще — тихая боль и удивление.

Каждое стихотворение — это попытка удержать ощущение, прежде чем оно ускользнёт. Иногда это образ, который становится якорем, иногда — слово, которое отзывается где-то в рёбрах. Я пишу не для того, чтобы объяснить мир, а чтобы почувствовать в нём своё место. Чувствовать — значит жить: так складываются мои дни, так складываются стихи.

Этот сборник — не хронология событий, а карта эмоциональных состояний. Здесь есть моменты ясности и моменты сомнения, есть тепло домашних вечеров и холод улиц, есть любовь, которая не всегда громкая, и утраты, которые учат быть внимательнее. Я приглашаю тебя пройти эти страницы как через прогулку по знакомым и незнакомым местам: внимательно, без спешки, позволяя себе останавливаться у каждого ощущения.

Если в чём-то мои слова найдут отклик в твоём сердце — значит мы встретились там, где важно быть живыми: в честности чувства. Пусть эти стихи будут маленькими светильниками — помехами для темноты, напоминанием, что ощущать — уже действие, уже жизнь!

## Благодарности

Огромную благодарность в первую очередь я выражаю своим близким и родным людям — моей семье. Моим детям — сыну Ивану и дочери Марие, за их поддержку и высокое мнение о моем творчестве. Машенька, отдельное спасибо тебе за иллюстрации, которые ты нарисовала для этого сборника. Моим родителям, за их любовь и теплоту. А также моему супругу Сергею, который всегда верит в меня. Вы — моя опора, мой ресурс и моя самая большая в мире ценность!

Так уж у нас, у людей, складывается, к счастью, что все, казалось бы, случайные встречи, отнюдь не случайны. По крайней мере я в этом принципиально уверена. Как раз одна из таких случайных встреч и стала для меня не просто неслучайной, а судьбоносной.

Мне хотелось бы поблагодарить человека, работа с которым вдохновила меня на написание большинства из предоставленных в сборнике стихотворений — это мой старший коллега, гештальт-терапевт и супервизор Чернявский Максим Владимирович. Максим, я искренне благодарна тебе за всё то разное, что мы проживали в нашем с тобой взаимодействии — за твоё терпение, профессионализм и честность, которые помогли мне познакомиться с собой насто-

ящей. Как раз в нашей с тобой терапевтической работе я и обрела ту смелость, уверенность и решительность, способствующие созданию данного сборника и его публикации.

Я от всего сердца благодарю моих лучших подруг Татьяну Павловскую и Наталью Беловову! Девчонки, несмотря ни на что, вы всегда были рядом со мной, всегда разделяли мои переживания, всегда понимали и всегда находили нужные слова, чтобы поддержать. Я очень признательна вам за ваши теплоту, искренность и любовь.

Отдельную благодарность я хочу выразить Романенко Екатерине Геннадьевне. Катюша, я так благодарю судьбу за встречу с тобой! Она изменила меня навсегда. Надеюсь, ты знаешь, какое место ты занимаешь в моей жизни. Стихи, которые я писала, впечатлившись твоими проектами, также вошли в данный сборник, чему я безмерно рада!

Также я благодарю всех-всех-всех, кто вдохновлял, был рядом в этом пути, кто поддерживал и находил нужные слова в нужное время. Только благодаря каждому из вас этот сборник появился!

\*\*\*

Я есть поэт! А ты — моё ты вдохновение!  
Я — высшая ступень, а ты — моя опора.  
Я — Карлсон, ну а ты — моё варенье,  
Я — поле, ты — бескрайние просторы.

Я — шоколад, а ты — мой трюфель сладкий,  
Я — море, ну а ты — мой океан.  
Я — ветер, ты — огонь мой яркий,  
Я — баянист, а ты, конечно, мой баян.  
Перечислять могу я безудержно

Кем друг для друга можем мы являться.  
Ты просто знай — везде и всюду, постоянно,  
Вдохнуть тобою буду я пытаться.  
*03.08.2021*

\*\*\*

Я очень не люблю, когда мне лгут!  
Пусть даже если лгут наполовину.  
Я также не терплю, когда и предают,  
Дополнив лжи неполную картину.

Тоните, люди, сами в своей лжи,  
Я ни при чём тут, Бога ради...  
Вся ваша ложь — пустые миражи,  
Которые лишь остаются сзади.

Идя вперёд, их не возмёшь с собой,  
Они как тот известный чемодан без ручки.  
И есть ли в этом смысл? И какой?  
Сетей интриг запутанная кучка?

Пусть будут в жизни и добро, и зло,  
Я к ним обоим подготовлена успешно.

Я выстою пред вашим торжеством —  
Пустым, бессмысленным и быстротечным.  
23.12.2021

\*\*\*

Как же здорово ощущать, что ты жива,  
И каждый день радоваться наступившему утру.  
И постоянно раскрывать все бытия дива,  
И бесконечно любить жизни простоту.

Вдыхая воздух, чувствовать его мощь,  
Глядя на небо, ощущать, что ты его часть.  
Чувствуя теплоту солнца, представлять дождь,  
А намкнув от дождя, осознавать солнца власть.

Я знаю, чувствую, что я часть этого прекрасного мира!  
С любовью к жизни и с благодарностью ко Вселенной —  
Царук Ира!  
20.02.2022

\*\*\*

Страх окутывает душу!  
Я боюсь всего вокруг!  
Мир мой внутренний разрушен, —  
Не пойму — кто враг? Кто друг?

Кто с любовью? Кто с проклёном?  
Мне уж сложно различать...  
Кто-то — высмеять с позором,  
Кто-то ж — просто растоптать.

Грань всех качеств человеческих,  
Преступили мы давно...  
Стали люди бессердечны,  
И гласят: «Так суждено!»

Как вернуть нам нашу веру?  
Как восстановить добро?  
Как разрушить гнева стену,  
Вывернувшую нутро?

Как поверить снова в сказку?  
Чуда ежедневно ждать?  
Вместо злобы — дарить ласку,  
И друг другу помогать?

Может, помнить, что мы люди?  
Меньше «брать», чем «отдавать»?  
Ничего не ждать «на блюде»,

И добра не забывать?  
06.03.2022

\*\*\*

Да, пусть эта «война» хорошим фильтром оказалась,  
Отсеяла от нас и близких, и родных —  
Тех, от которых я б сама не отказалась,  
Но, видит Бог, разочарована теперь я в них.

Зачем же вы, не зная сути правды,  
Полезли в эту «грязную игру»?  
Вам проще так? Окей! Тогда раскроем карты —  
И я свой куш тотчас же заберу.

Но есть в этой «войне» и позитивные моменты,  
Хотя, казалось бы, «война» — и позитив...  
Но мы теперь, как юные студенты,  
Вновь в океане новизны и перспектив.

Вновь новых мы друзей приобретаем,  
И снова хочется нам верить, как себе,  
И снова мы о жизни ничего не знаем.  
Пусть многим не понять, но я скажу «Благодарю!» «войне» —

За то, что рядом стало меньше лживых,  
Тех, что добра желали только на словах,  
За то, что больше нет возле меня людей фальшивых,  
За то, что не витаю больше в облаках.

Мой мир стал более реалистичным:  
Теперь уж если правду — то в глаза.  
Остался позади ансамбль комичный,  
А в рукаве моём — осталось два туза!  
23.03.2022

\*\*\*

Вкушая нежный, ароматный вкус ванили,  
Не забывайте, что порой она горчит.  
И для того, чтоб её вкус вы оценили,  
Главное — лишь не переборщить.

Ведь чувство меры нужно знать во всём,  
Оно подарено нам свыше, будто дар!  
Уж лучше мы, «делясь», свой жизни путь пройдем,  
Чем превратим его в наскучивший базар!

Когда не только в жизни о себе печёмся,  
Мы все растём и телом, и душой.  
Кто знает, может, с тенью со своей ещё столкнёмся,



Мы все перед уходом на покой?!

Увидеть каждому захочется чудесной,  
Свои и тень, и душу, и дела...  
А потому держать нам нужно равновесие,  
Чтоб после жизни снова жизнь была!

Вкушая нежный, ароматный крем ванильный,  
Почувствуйте всю тонкость аромата...  
Но знайте, хватит лишней капли, чтобы сильно  
Горчило... от избытка концентрата!  
04.04.2022

\*\*\*

Мы тратим свои нервы не туда,  
Всё спорим, что-то выясняем,  
Мы сами обижаемся, кого-то обижаем,  
Живём все с чувством страха и стыда.

Своё внимание мы направляем не на то,  
Что нужно, важно, не на то, что вдохновляет.  
Пытаемся запомнить всех, кто обижает,  
А что с этим всем делать? Знает кто?

Мы часто восхищаемся не тем,  
Что в жизни нам приносит радость.  
Нам проще уловить любую гадость,  
Понять и не пытаюсь, нам она зачем?

Мы любим иногда совсем не тех,  
Кто любит нас и кто без нас страдает.  
Кто ждёт звонка и кто по нам скучает,  
Мы от любви ждём только сладостных утех.

Из памяти своей стираем те моменты,  
Что приносили нам когда-то счастье,  
Что помогали справиться с ненастьем,  
Оставив их лишь жалкие проценты.

А жизнь летит так быстро каждый час,  
И уловить всю быстроту её так сложно.  
А мы ведь не спешим, всем улыбаясь ложно,  
Мы думаем — «зависит всё от нас»!

Обманывать себя не стоит, полагаю,  
Что ценно, важно, выделить стараясь,  
Счастливым стать, кого-то сделать счастливым пытаюсь,  
Я всем задуматься над смыслом жизни предлагаю!  
28.05.2022

\*\*\*

Проходят дни, летят недели,  
Ты глядь — и годы пролетели!  
Уж сын — отец, а дочка — мать,  
И время вовсе не унять!

Казалось, раньше — «Время хватит,  
Зачем его напрасно тратить,  
Успею всё, чего спешить»?  
А так и не успел пожить.

Всё хлопоты, дела, всё спешка,  
А седина в весках с насмешкой,  
Могла б, сказала б: «Эээй! Очнись!  
Ведь время мало! Торопись»!

И вот с седой мы головой...  
А нам покой уже на кой?  
Ждёшь от детей звонка, письма,  
Сменила осень уж зима.

Достав альбом, всплакнув немного,  
Мы отправляемся в дорогу.  
Туда, где были в прошлых днях,  
Своих детей мы только держим на руках!  
03.06.2022

\*\*\*

Чужое горе, как ты ни крути, оно чужое,  
Чужое счастье — оно тоже не твоё.  
Чужие достижения, заслуги, славу и другое,  
Себе приписывает только вороньё!

Ведь достигать вершины так непросто,  
Трудиться нужно, верить в себя и дерзать.  
И даже если нету сил, если болят все кости,  
Сдаваться ты не должен себе позволять.

Ведь если видишь цель — тогда не замечай препятствий,  
Они всегда будут встречаться на твоём пути.  
Как зависть, подлость и злорадство,  
Умей их с гордостью и честью обойти.

Всегда ты помни истину простую,  
Её ты не пытайся заменить другими двадцатью, —  
«Чем пересказывать жизни историю чужую,  
Ты лучше напиши неповторимую свою!»  
19.07.2022

\*\*\*

Не судите, люди, друг друга,  
Вы не знаете, кто чем живёт, —  
Кто-то, может, смеётся с подругой,  
А другой — всю жизнь дружбы ждёт.

Кто печаль за улыбкой скрывает,  
Кто-то ж, плача, счастливый вполне,  
Кто бездомных детей одевает,  
Сам при этом нуждаясь вдвойне.

Кто заботой вокруг окружённый,  
Недовольный судьбою своей.  
Ну а тот, кто теплом обделённый,  
Радость видит во всём, лишь мечтая о ней.

Кто-то ловит игривые взгляды,  
Мчась к своей половинке домой.

## **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.