

Татьяна Горбунова

Сказки и стихи о боли и исцелении. Психосоматика в словах.



Летний вечер. Солнце зашло.
На небе звезды стали появляться.
Последний раз...
Слова...



Татьяна Горбунова

Сказки и стихи о боли и исцелении.

Психосоматика в словах.

<https://litres.ru/74599298>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что если превратить чтение в терапию? Не глотать книгу за вечер, а растянуть удовольствие и пользу — по одной истории каждые три дня.

Этот сборник задуман как живой ритуал. Каждые три дня здесь появляется новая психосоматическая сказка или стихотворение, написанное по реальной истории клиента. Три дня — достаточный срок, чтобы история успела отозваться, чтобы метафора проросла, чтобы тело успело что-то понять о себе.

Нет универсального рецепта. Но есть множество путей. И, возможно, один из них — ваш.

Как читать эту книгу:

- каждые три дня — новая глава;
- читайте медленно, позволяя словам оседать в теле;
- ведите дневник наблюдений, если захочется.

Важно: эта книга — не медицинское пособие и не заменяет консультацию врача или психотерапевта. Это истории, метафоры и стихи, которые могут поддержать, вдохновить и помочь услышать себя. Но если вы живёте с болью или симптомом — пожалуйста, позаботьтесь о себе и обратитесь к специалисту. Сказка может идти рядом с лечением, но не вместо него.

Содержание

А если тело помнит...	5
Не умею просить.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Татьяна Горбунова

Сказки и стихи о боли и исцелении.

Психосоматика в словах.

А если тело помнит...

А если тело помнит всё, что было?
Не только смех, не только тёплый день,
А то, как сердце от тоски застыло,
И как легла на плечи злая тень.
А если тело помнит боль разлуки,
И тот момент, когда сломался мир?
Как мы сжимали в кулаки все руки,
Когда в душе царил глухой вампир.
Оно не врёт. Оно не забывает.
В нём каждый шрам — застывшая строка.
И там, где ум давно всё отпускает,
Танцует боль в колене и в бока.
А если тело помнит крик безмолвный,
Что застревал в сведённой мышце рта?
Тогда недуг — не приговор безвольный,

А запертой обиды немота.
Оно кричит на языке симптомов:
То спазмом спину сводит, то тоской.
Среди ночей, среди дневных законов
Оно ведёт отчаянный свой бой.
И врач не тот, кто мажет мазью раны,
А тот, кто смог услышать этот зов.
Разжать узлы, где спрятаны капканы,
И вынуть гвоздь из старых тайных снов.
А если тело помнит — это значит,
Что есть ещё надежда на ответ.
Оно не мстит. Оно по-детски плачет.
И просит лишь: «Услышь меня... Привет».
Так исцелим же нашу память через кожу,
Через дыхание, через тишину.
Пусть тело помнит, но пусть скажет всё же:
«Я больше не держу твою вину».

Не умею просить.

После сессии с одной замечательной леди полились строки. Записала.

Другие могут — легко, играя,
Победно смеяться у всех на виду.
А я, спотыкаясь, в углу замираю,
И словно по лезвию молча иду.
Мне кажется: я из другого замеса,
Мне вечно чего-то важней не дано.
И в зеркале — тень без веса и блеска,
И право на просьбу моё — всё равно
Что камень на шее в холодной воде.
Нельзя быть обузой, нельзя быть ни где.
Я вижу, как люди тянут ладони,
Как просят, как дышат, не чуя стыда.
А я замерзаю в своей обороне,
В броне из «я справлюсь».
Но это беда, А вовсе не сила.
Я знаю. И всё же
Мне каждая просьба — как крик в пустоту,
Как будто она мою душу итожит:
«Ты слаб, ты не нужен, ты тянешь ко дну».
Но где-то внутри, под завалами страха,

Под толщей «не должен, нельзя, не проси»,
Есть мальчик, не знающий этого краха,
Который бормочет: «Меня ты спаси».
И он не желает блистать на премьере,
Он хочет тепла, чтобы кто-то обнял.
Он хочет, чтоб в доме открылись все двери,
Где можно признаться, что просто устал.
Я вспомнил, ведь ценность не тает от просьбы,
Она не монета, не приз, не талант.
И можно не гнуться в дугу, точно гвозди,
А просто позволить чужим голосам
Ответить: «Да, можно. Да, я с тобой рядом.
Ты важен не тем, что умеешь блистать.
Ты дорог мне просто. Ты мой. Ты отрада.
Дай руку. Позволь мне тебя поддержать».
И я, не умевший просить, запрокину
Лицо к небесам и скажу в первый раз:
«Я тоже умею. Я тень свою сдвину.
Я — просьба и сила. Я здесь. Я сейчас».
И мир не разрушится, небо не рухнет.
Отказ — это просто «не может сейчас»,
Но это не значит, что дух мой потухнет,
Что я незначителен, нем и погас.
Другие умеют — и я научусь
Не сравнивать кухню с чужою премьерой.
Я больше не пленник. Я птица. Я пульс.

Я собственной жизни живая мера.
И просьба моя — не падение вниз,
А мост, по которому можно друг к другу.
Уже не один я. Уже не завис.
Я вышел из клетки навстречу кругу.

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.