

18+



МАРГАРИТА ОСАДЧАЯ

# СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ

---

СТИХОТЕРАПИЯ

Маргарита Осадчая

**Свобода быть Собой.**  
**Стихотерапия**

«Издательские решения»

**Осадчая М.**

Свобода быть Собой. Стихотерапия / М. Осадчая —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-516048-5

В ваших руках сборник терапевтических стихотворений. Стихотворения можно читать по порядку или, настроившись, выбирать ту страницу, которая метафорично может помочь и дать ответ на вашу нынешнюю ситуацию. Книга написана для широкого круга читателей, интересующихся вопросами познания себя, своих особенностей и граней личности.

ISBN 978-5-00-516048-5

© Осадчая М.  
© Издательские решения

## Содержание

Об авторе	6
Благодарности	8
Предисловие	9
Начало	10
Ангелы среди нас	11
Ответ на всё – любовь	12
Утро доброе!	13
Твори добро...	14
Мой ангел	15
Я – центр себя	16
Как хорошо, когда все дома...	17
Дети – богатство мира	18
Я делаю выбор	19
Цените время	20
Ты всегда любима	21
Мое творчество	23
В этом вся я...	24
Путешествия в поисках себя	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Свобода быть С собой**

## **Стихотерапия**

### **Маргарита Осадчая**

Маргарита Осадчая *Иллюстратор*

Лилия Осадчая *Помощник редактора*

Радик Ганиев *Дизайнер обложки*

© Маргарита Осадчая, 2020

© Маргарита Осадчая, иллюстрации, 2020

© Радик Ганиев, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-0051-6048-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Об авторе

Маргарита Алексеевна Осадчая – психолог психотерапевт, сказкотерапевт, арт-терапевт, автор 5 книг о творчестве, путешествиях и психологии. В выборе между международными и межличностными отношениями остановилась на втором, понимая, что все начинается с самого себя, а дальше распространяется на весь мир. В своей практике использует комплексный подход – арт-терапию, сказкотерапию, квантовую психологию, когнитивно-имагинативную психотерапию и телесные практики, что позволяет взаимодействовать с душой человека бережно и аккуратно, проводя в глубину подсознания.

Накапливая опыт, создала терапевтические стихотворения, целью которых является проживание ранее непризнанных и вытесненных эмоций экологично и легко. Автор сложное делает доступным для читателя, а также проводит личную терапию для тех, кто готов меняться.



## Благодарности

Хочу выразить благодарности каждому причастному к выпуску этой книги. Процесс ее написания занял целых 5 лет, и всегда рядом со мной были вы – мои любимые и дорогие близкие и друзья!

Татьяна Михайловна Грабенко, благодарю за вклад в мое сказкотерапевтическое образование и наставления в процессе создания сказочных сюжетов. Помню, как на одном из модулей обучения принесла вам свой стих, после двухминутной беседы я поняла, что на верном пути.

Леонид Зольников, объявляю тебе благодарность за редакцию и за то, что ты всегда на моей стороне творчества, хотя и критикуешь. Благодаря тебе я узнала так много новых авторов и поняла, что я не одинока. И в конце концов смогла напечататься, читая стихи новосибирских поэтов и видя свой собственный, порой непризнанный талант.

Благодарю моих верных друзей и подруг, моих постоянных читателей и слушателей за ваше терпение, присутствие, за подтверждение ясности и правильности этой, порой неоднозначной стези.

Благодарю, мама, за дневные и ночные корректировки, редакции и новые смыслы в моей работе. Папа, спасибо за твой юмор и уверенность, что у меня все получится. Благодарю, крестная, за душевную обратную связь, за позитив, который ты умеешь видеть даже там, где я не вижу.

Благодарю Бога и весь ангельский совет за круглосуточное сопровождение и направление. Без моей и вашей веры в со-творчество получился бы только «мокрый асфальт».

Спасибо моим наставникам терапевтам, кто верит в меня и подталкивает раскрывать мои таланты, а не закапывать их.

Хотелось написать кратко: «Благодарю мужа и моих детей. Благодаря вам эта книга вышла на 5 лет позже» (ха-ха), но именно ваша поддержка, Денис, Таисия и Святослав, и совместный прожитый опыт помогли мне завершить эту кропотливую работу. Вы – мои звездочки. Денис, спасибо за подготовку ко всему. Я больше ничего не боюсь!

Спасибо мне. За свободу быть С собой.

## Предисловие

Столько было слов сказано, дел сделано, что и страшно начинать что-то свое. Так раньше думалось. А вдруг мои слова не тронут струн души? А что если тронут? Тысячи слов и подтверждений, слезы грусти и радости после прочтения или прослушивания этих стихов вселили в меня веру и надежду, что труд словесный полезен, что слово может умертвить и воскресить. А что прекраснее создания нового? Новых чувств, слов, движений и человеческого роста? Каждая твоя улыбка или глубокий вздох после чтения, каждое твое – «как ты вовремя, как точно передала мои мысли» – прекрасно и бесценно.

Осознанно я начала писать терапевтические стихотворения с 2013 года, до этого с 14 лет были веселые пробы пера, увы, не сохраненные. Лишь урывками осталось в голове: «иду по дороге, сырой и мокрый асфальт; сижу на балконе я тихом, сыром, сижу наслаждаюсь мечтой, о скоро к нам праздник придет молодой, о скоро придет новый год». В 2013 году я научилась подключаться к информационному полю, как бы это странно не звучало. Стали приходиться слова, соединяющиеся рифмой, строфами, а основной поток пошел с 2016. Каждый день я обращалась к ангелам помочь мне писать. И рождались новые творения. Конечно, можно отметить разницу в моем становлении внутри и снаружи в ходе книги, и мне бы очень хотелось, чтобы и ты, мой друг, прошел свой путь внутри этой книги и раскрыл новые грани себя. Я не претендую на истину первой инстанции, у каждого своя правда. Просто чувствуй, а дальше раскрывай себя. И я уверена, что ты поймешь: тебе доступно намного больше, чем ты представлял...

Стихотворения можно читать по порядку или, настроившись, выбирать ту страницу, которая метафорично может тебе помочь и дать ответ на твою нынешнюю ситуацию. Чувствуй себя. Обращай внимание на происходящее внутри. Позволяй изменениям входить в твоё пространство. Давай место исцелению.

Так, друг мой, в твоих руках творение мое и Пространства для души. Пусть возрождается любовь в твоём широком сердце, пусть радуется глаз прекрасному вокруг, пусть счастье не заставит ждать и будет петь о мире и любви, и твоём достоинстве жить здесь и сейчас, верить и быть собой.

В добрый путь!

*С любовью и нежностью,*

*Маргарита*

## Начало

Я чистый лист тетради разверну,  
Перо возьму я в руки или кисть  
И пару строф или страниц там напишу:  
«Свобода быть собой – вся в этом моя жизнь!»

## Ангелы среди нас

Тихо плачет осенняя хандра, потому что они её не хотят подпускать. Жадно пьют облепиховый чай, говорят о целях, пишут новые планы и верят, что обязательно сбудется. Сбудется их желание. Дождь поет свою песню, ветер дует им в лицо, солнце чуть ярче обычного светит из-за серых облаков.

Они знают, что всему своё время. И осень они встречают по-особому, собирая урожай исполненных мечтаний, верных шагов, нужных встреч. Порой кажется, что у них есть крылья, они будто парят, но всегда возвращаются на землю. Их путь не лучший, просто другой. Они знают себя, слышат внутренний голос отчётливо и доверяют. Доверяют себе, миру, пространству.

Жизнь непредсказуема и удивительна, желанна и чиста. Каждый их шаг имеет смысл, а для чего иначе быть? Они знают, знают, что свежий взгляд на вещи помогает выйти из старых рамок и ощутить свободу по-новому.

Они живут среди нас, кто-то их зовёт ангелами, кто-то осознанными, кто-то сторонится, кто-то критикует. А они просто живут. Живут полной грудью и сердцем. Легко и игриво. А вдруг ты один из них?

## Ответ на всё – любовь

Ответ на все – любовь,  
Что окружает нас,  
Что зиждется внутри,  
Оковы может снять.

Ответ на все – любовь,  
Она сильна прощать,  
Силу дает расти  
И боль преодолевать.

Ответ на все – любовь,  
Что в час ночной не спит,  
Надеется всегда,  
Где нужно – промолчит...

Ответ на все – любовь,  
Ею создана земля,  
В садах цветы растут,  
Любовью соткан я.

Ответ на все – любовь.  
Не громок её стук;  
Где звон тепла и сладость дня.  
Там свет и страха нет и мук.

Ответ на все – любовь.  
Не жди добра,  
Ответом стань,  
Порви порочный боли круг.

Ответ на все – любовь.  
Даст изобилие вокруг.  
Когда даруешь ты ее  
Вернется во сто крат, мой друг.

## Утро доброе!

Утро доброе настало,  
Встала рано, солнца луч  
Мне в окно глядит упрямо,  
Говорит: «Пора нам в путь!»

Дети радостно хохочут,  
Одеяло на полу,  
Новый день сегодня начат.  
С миром в сердце я пойду.

Улыбнулась, потянулась,  
Как же жить нам хорошо,  
Слава Богу, жизнь дарует,  
Радость, дом, уют, тепло.

## **Твори добро...**

Твори добро по всей земле  
Будь светом там, где тьма и мрак.  
Стань истиной, где правды нет.  
Очисти любовью боли шлак.

Найди в себе источник жизни,  
Он бьет ключом – воды живой река!  
Прими себя, свой разум, дух, будь честен.  
Открой внутри свой доступ к небесам.

## Мой ангел

Мне руку помощи дал ангел,  
Шептал слова, обняв легонько,  
Он улыбался, в глаза глядя,  
Сидел, не двигаясь, тихонько.

Ко мне он часто приходил:  
Вчера, сегодня, завтра будет встреча  
И не всегда его я узнавала, но он был.  
И каждый день со мной, мы рядом бесконечно.

Мой ангел – это дочь моя, сын мой,  
И муж, моя опора в Боге.  
Мой ангел, крылья расправляй,  
Лечу с тобой, весь мир нам на ладони!

7.05.16

## Я – центр себя

Я верю в чудное мгновение —  
Увижу солнца яркий свет!  
Он озарит меня, и ветра дуновение  
Сотрет все раны, получу на просьбы я ответ.

Где тишина, там осознание,  
Где мысли нет, там я живу.  
Где открывают путь для мироздания,  
Где цель – любить процесс, там я творю.

Мои слова для вдохновения,  
Мои слова, чтоб сердце растопить,  
В словах души ни капли нет сомнения.  
Я здесь. Я есть. Я тот, кто жизнь готов испытать.

Я принимаю часть себя и принимаю силу,  
Бессилие приходит с мыслью «малый я».  
Я выбираю слушать всласть голос души и милость.  
И целый мир люблю! Едино всё. Я – центр себя.

## **Как хорошо, когда все дома...**

Как хорошо, когда все дома,  
Когда я ночью в детскую зайду,  
Там тихо спит принцесса, у порога  
Горит ночник: «Я сон малышки берегу».

Как хорошо, когда все дома,  
Муж вечером с работы к нам придет.  
Уставший, но наполнен снова!  
Любовь в его огромном сердце оживет.

«Как хорошо, когда все дома», —  
Так моя мама говорит всегда.  
Не понимала раньше, в чем же сила,  
Пока семьей своей я не сказала: «ДА!»

## **Дети – богатство мира**

Дети – богатство мира, что даны были для всхода ростков.  
Пока они не умеют описать ход своих мыслей;  
Им не часто дают возможность увидеть как много трудов  
Было ими сделано для родителей.

Чтобы те сами выросли, вышли из боли,  
Чтобы стали мягче, осознаннее, добрее,  
Чтоб любили друг друга и не знали горя,  
Чтобы мирными стали и духом сильнее.

## Я делаю выбор

Мгновение, прошу, остановись!  
Тебе отмечен малый срок.  
К Создателю в объятия вернись  
И нарисуй блаженства, юности виток.

В порыве жизни часто замечаю,  
Что мое время льется без меня;  
Я ухожу, бегу, я уползаю  
Замедлить шаг хочу пустого бытия.

Мне жизнь дана для чуда, для открытий,  
Влечет к себе познания тропа.  
Шагнув вперед, я стал пути вершитель,  
Творить вселенные настала мне пора...

Чем праздность прославлять,  
Я буду в осознании  
Быть здесь сейчас, и верить, просто жить,  
Себе открою мир глазами мироздания:  
Я здесь, я есть и позволяю быть.

Быть можно разным: добрым или злым  
И взор свой направлять к врагу или Отцу,  
Себя могу познать чрез зеркало и мир  
Иль привести себя к Иисусову Венцу.

Я здесь живу в согласии с природой,  
Мне все дано, лишь мысль направлю **я**:  
Я выбираю путь открытий и свободы;  
В мир прави окунаясь, Бога славлю **я!**

## Цените время

Сын у груди спит тихо, без движения,  
В своих мечтах он с ангелом летает.  
И мать неспешно дышит, наблюдая,  
Как улыбается сынок, во сне играя .

Сегодня быстро жизнь летит,  
Порой ты не успеешь обернуться,  
Как сын к тебе уже большой бежит  
И говорит взахлеб о странах, куда хочет он вернуться.

Цените время то, что у груди!  
Проходит оно быстро, не поймаешь.  
Мать, береги мгновения своего Пути!  
Вложи себя в него, приобретешь, не потеряешь!

*20.04.16*

## Ты всегда любима

Утро наступает.  
Тихо и легко.  
Солнце нас встречает.  
Сердцу хорошо.

На просторе Крымском  
Пахнет свежестью,  
Солью, ветром, морем  
И безбрежностью.

Я рассвет встречала,  
Глядя из окна,  
Из-за гор блистала  
Солнца красота.

Все цвета на свете  
Собрались в одно,  
Небо засияло,  
На душе светло.

Море тихо шепчет:  
«Ближе подойди...»  
Я к нему навстречу,  
Вместе слились мы.

Теплою водою  
Встретило меня,  
И своей волною  
Унесло, любя.

Ты и я едины,  
Ты и я одно,  
Место сердца силы —  
В счастье, что дано.

На губах горячих  
Чувствую я соль,  
Радости не спрячешь,  
До свидания, боль.

Все мои секреты  
Море поглотило,  
Все любви ответы  
Сердце мне открыло.

Горы защищают.  
Здесь найдет приют  
Тот, кто потерялся:  
Помни, тебя ждут!

Слава сил небесных  
Сходит утром рано,  
Мир любви чудесной  
Там, где счастье в малом.

Море улыбнулось,  
Я благодарила...  
Солнце подмигнуло:  
«Ты всегда любима!»

*9.09.16*

## Мое творчество

Мое творчество жить начинает с меня,  
Мое творчество пахнет рассветом.  
Где пишу я, там праздник любви бытия,  
Где творю – счастье станет ответом.

Не похожа на всех, не похожа на вас,  
Сочиняю стихи и сонеты.  
Я хочу от себя жить и для себя,  
Раскрывая жизни секреты.

Если я под копирку как зомби живу —  
Жду наград, похвалы и признания.  
Только Бог не в другом, Он в сердце моем,  
В жизнь дарует обетования.

Он не сравнивать учит себя и других,  
Конкурс он не проводит на лучших.  
В сердце Он говорит: «Я тебя сотворил...  
И вокруг только светлые души!»

Мое творчество жить начинает с меня...

*Июнь 2016*

## **В ЭТОМ ВСЯ Я...**

В танце раскроется снова душа,  
Мне так светло и легко.  
Двигаясь нежно, плыву не спеша.  
Я тонкое перышко,

Забыла себя, как любила я жить,  
Когда вокруг тишина.  
Забыла, что значит свой мир творить,  
В танце счастья кружа.

Когда становимся взрослыми мы,  
Оставив радость и гибкость ума,  
То забываем – живут в нас творцы,  
Что ждут приглашенья на сцену: «Пора!»

Я любила стихи сочинять и читать,  
Любила петь арии, песни,  
Я любила учить, наставлять, зажигать,  
Любила играть, жить без лести.

Здесь на Земле так легка и красива  
Миссия многих. Уверена я.  
Моя – даже сложное сделать игриво  
Доступным и легким. В этом вся Я.

*3.05.2016*

## Путешествия в поисках себя

Сегодня открыла я карту Земли,  
Как много красот на планете  
Свежий глоток приключений, жди!  
Мой мир вновь стал разноцветен.

Чемодан, паспорт, шляпа и пара сапог,  
Я сижу у окна и мечтаю,  
Как поеду я в Австрию иль в Вашингтон  
Снова в Старбакс зайду, о себе вновь узнаю.

Путешествия мне как воздух нужны,  
Мое сердце поет и танцует.  
Вдохновенье мое там проснется. «Твори!» —  
Говорит мне мой голос, ликует.

...

Как же часто нам кажется, что самолет  
Унесет от проблем и печалей  
Самолет унесет, но назад привезет —  
Счастье всюду с тобой, вот о чем все мечтали.

Плыви, лети, едь на машине, на трамвае,  
Ходи, гуляй, почаще выбирайся ты из дома,  
Но помни, друг, все, что тебя сегодня окружает —

## **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.