



Ігор Забута
Емма Кологривова
Катерина Єгорєнкова

ТАНГО-СПОВІДЬ

12 хвилин
щирості

ТАНГО-СПОВІДЬ

дванадцять хвилин щирості

Ігор Забута, Емма Кологривова, Катерина Єгоренкова

Для тих, хто танцює танго, або тільки мріє, або лише бажає торкнутися емоцій та культури цього танцю. Щиро та відверто, зсередини. Зворушливі лаконічні есе тангерос-психотерапевтів Ігоря Забути та Емми Кологривової на межі танцю та психології; вірші тангери-поетеси Катерини Єгоренкової, що звучать так, як танго відчувається тілом; ілюстрації-витинанки Нати Діденко – почуття і рух, стисло і пронизливо, на папері.

Автори есе – Ігор Забута, Емма Кологривова
Переклад есе та вірші – Катерина Єгоренкова
Обкладинка та ілюстрації – Ната Діденко
Коректура та редагування – Ольга Пошурєва

Знаєте, чому танго танцюють проти годинникової стрілки?
Це зупиняє час і робить вас безсмертними на три хвилини в
обіймах, що з'єднують дві вразливі душі.
Ці душі розраджують одна одну у жалю, що їх переповнює.
І для тих, хто обіймається, танго – спасіння.

Enrique Santos Discépolo

ПРО КНИГУ

Про танго зсередини:

*про чоловіче та жіноче,
про самотність і недовіру,
про близькість та інтимність,
про ведення та слідування,
про щирість і відвертість,*

*про те,
як танго віддзеркалює та змінює людей і їхнє життя.*

Ця книга – враження та досвід тисяч кілометрів в обіймах,
більше ніж тридцяти років
сукупного танго-життя її авторів:

Ігоря Забути, який завдяки танго став психотерапевтом і
письменником,
Емми Кологривової, яку практика психотерапії привела у
танго,
Катерини Єгоренкової – тангери, танго-діджея, поетеси та
перекладачки.

П'ятдесят есе Ігоря та Емми про танець, який віддзеркалює
стосунки між чоловіком та жінкою; про танець, який
створює нас більшою мірою, аніж ми його.

Чотирнадцять віршів Катерини, які звучать і відчуються
як танго, якби його грали на нейронах.

У цій книзі танго можна **побачити**. Ілюстрації – витинанки Нати Діденко – це найлаконічніше зображення його суті.

Ця книга може **звучати**. Кожен вірш супроводжується посиланням на танго-композицію, що пов'язана із ним настроєм і почуттями.

Ця книга може **бути живою**, розвиватись. Якщо ви є власником паперової книги, ви можете отримати електронну версію у подарунок. Просто напишіть мені у Fb (@igorzabuta). Електронна книга містить посилання на [закриту групу](#), в якій кожне есе можна обговорити, залишити відгук, альтернативну думку, запропонувати виправлення. Ваш внесок ми врахуємо у наступному виданні книги.

Приємного вам читання!

І пам'ятайте: «¡El tango te espera!»

ВІДГУКИ

«Танго-сповідь» – це відповідь на питання «А що таке танго?».

Тому кожному, хто запитає мене, пораджу прочитати цей текст... потім – прожити його, опісля – станцювати. І тільки після цього – ще раз запитати.

[Сергій Подболотний](#)

*викладач аргентинського танго,
переможець чемпіонату Китаю з танго, організатор шанхайського
танго-марафону*

Витончені тексти Ігоря та Емми роблять цю книгу «обов'язковою для читання». І абсолютно байдуже, чи танцюєте ви танго, чи тільки мрієте або й гадки про нього не мали. Вона про життя, про кожного з нас, про мрію, нездійсненність, насолоду, вибір і поступ.

[Наталя Омеляненко](#)

*засновниця школи «Tango Elegante»,
спеціаліст і викладач соматички в традиції Томаса Ханни*

У танго існують тексти. Кажуть, що найбільш просвітленим вони додають вимірів для проживання в танці. У текстах цієї книжки існує танго. Парадоксально зрозуміле для незнайомих із ним — завдяки образності: влучній, привабливій та позбавленій технічної вузості.

Парадоксально невідоме для знайомих із ним аж надто — завдяки тим самим причинам. А ще — це книжка, яка написана мовою і стилем, що втішать око поціновувачів якісної літератури. Як і з танго, подеколи здається, що це мистецтво пішло — і, як і з танго, виявляється, що ховати

його принаймні завчасно. Танго і текст пов'язані між собою тісніше та глибше, аніж здається на перший погляд. Нехай для когось ця книжка стане першим, а для когось — остаточною доказом цього.

[Вадим Василенко](#) (DJ Shmel)

танго-діджей і танго-просвітник, ведучий [пізнавально-освітнього танго-блогу](#)

Мені подобаються витончені формулювання, що містко та красиво передають складні процеси та почуття. За багато років у танго я вперше бачу таку об'ємну роботу. У неї вкладено багато любові та поваги до культури та почуттів людей, які танцюють.

Поки читала, не раз ловила себе на думці: "Ну ось! Так, я теж про це думала! Як влучно сказано!". Плюс — тонкий приємний гумор. Величезне спасибі авторам за задоволення та чудові емоції.

[Валентина Мітрієва](#)

тангера, діджей, засновниця бару «[Мальбек Танго&Вино](#)»

Професійно-непомітно поєднані танго, психотерапія і повсякденне життя, дуже приємною мовою, без нудних описів, проте з найдрібнішими нюансами почуттів, що переживаються кожним з нас. Довгий теплий посмак. До прочитання просто всім без виключення.

[Валентина Беляєва](#)

(тангера та [організатор танго-івентів](#))

*Моїй першій викладачці танго Наталі Омелянченко,
яка вчила магії контакту через свою любов до музики та
повагу до культури танго.*

Ігор Забута

ЗМІСТ

Про книгу

Відгуки

I. у далеких світах

1. Зігріти й зігрітися
2. Навіщо чоловікам танго
3. The ultimate challenge
4. Кінцугі
5. Обійняти їжака

II. він їй каже

6. Як танго вплине на ваше життя
7. Близькість із незнайомцем
8. Дотик
9. Заборонене чоловіче

III. він приходиться до неї

10. Очима жінки
11. Сила та біль, розділені тілесно
12. Чоловіче та жіноче
13. Поміж

IV. а вона не така проста, як здається

14. Полюс ніжності
15. Непростиме терпіння
16. Танець ревнощів
17. Загадка дванадцяти хвилин

V. з ним так хочеться бути ніжною

18. Відштовхнути, аби стати ближче
19. Не-любити себе
20. Наскільки добре ви хочете?
21. Незакриті люди

VI. хіба ж тобі не болять, моє серце

22. Якби можна було
23. Руки
24. Давати і брати
25. Дотик
- VII. і серпень був
26. З ким ти танцюєш?
27. Шкіра
28. Море
29. Недовіра
- VIII. починається знову
30. Разом
31. Робіть те, що не вмієте
32. Навіщо тобі чоловік, який тебе підганяє?
33. Розчинитися у незнайомцеві
- IX. з неба падають яблука
34. Дозволяйте речам відбуватися
35. Другий шар
36. Закохайся у себе
37. Соціопати
- X. осінь
38. Агресія
39. Бути присутнім і не заважати
40. Ідеї
41. Я є
- XI. як мені страшно
42. Безумство
43. Метафора стосунків
44. Навіщо жінкам танго
45. Ступати твоїми ногами
- XII. як ти жила, моя мила
46. Nude tango
47. Недоконані дієслова

48. Просто танець

49. Діалог

XIII. що ти бачиш там, за його руками

50. Інші парфуми

XIV. всі жінки, яких ти любив до мене

Автори



I. У ДАЛЕКИХ СВІТАХ

у далеких світах
світанком, на самоті
ходить-бродить одна-однісінька моя тінь
жебракує по барах
співає сумних пісень
заливає кошмари сльозами, немов дощем

у далеких краях
звідкіль ти колись пішов
ходить-бродить одна безхатня моя любов
підбирає недопалки, нишпорить по кутках
все шукає, шукає щастя на смітниках

у далекому небі
безкрайньому, як вода
ходить-бродить стара чорнява моя біда
перехоплює, наче подих, мої листи
не соромиться замість тебе відповісти

у далекій отій
останній на двох весні
загубилось моє кохання в твоєму сні
і блукає у нескінченному лабіринті
і танцює самотнє танго в шаленім ритмі

Почти:



[La Cumparsita](#)
[Alfredo de Angelis, 1961](#)
[Música: Gerardo Matos Rodríguez](#)

1. ЗІГРІТИ Й ЗІГРІТИСЯ

Буенос-Айрес, початок минулого століття. Десять чоловіків на одну жінку. У борделях – кількогодінні черги, повії працюють на знос. Чоловіки – далеко від домівок, від дружин, дівчат, матерів і сестер. Вони приїхали з надією заробити великі гроші і перевезти сюди сім'ю, але зараз вони бідні, до відчаю розчаровані, майбутнє бачиться їм темнішим і холоднішим за сьогоднішнього. Чого хочеться?

Жінку. Нормальну. Обійняти.

Кажуть, танго виникло у борделях. Більш обережні дослідники кажуть – так, але танцювали його не з повіями. Чоловіки танцювали один з одним, аби якось перебулися в очікуванні своєї черги. А ще кажуть, що це – вульгарні романтизовані вигадки.

Достеменно відомо, що чоловіки вчилися танцювати танго... з чоловіками. Шкіл не було, були практики. Новачки вчилися танцювати за партнерку: «Ти не можеш повести на фігуру, яку сам не вмієш виконувати». Коли рівень «як партнерки» визнавався гідним, їх допускали потанцювати за партнера. З новачками-чоловіками.

А ще кажуть, що жінки танцювати не вчилися. Партнери були настільки вправні, що могли повести будь-яку партнерку, навіть ту, котра вперше вийшла на паркет. Дехто каже, що жінки навчалися танго вдома. Але про жінок правди ніхто ніколи не знає.

За кілька років, коли партнери ставали крутими як сучасний ізраїльський спецназ, метри приводили їх на

мілонгу. Там з'являвся шанс обійняти справжню жінку, всю цілком зроблену із жінки. І якщо це траплялося... Після декількох років танців з чоловіками, після багатьох років тактильного та емоційного голоду це було приголомшливим досвідом. Жінки не лише інакші на дотик. У них вбудовано здатність слідувати, податливість, у них геть інша енергія. Чоловіки обіймали не лише жінку перед собою. У цих обіймах була туга по коханій, яка лишилася на батьківщині і яку, можливо, вже назавжди втрачено, по мамі, по сестрі, по доньці. По жіночому теплу та коханню.

Може, тому тангерос вміють обійматися. Вони обіймають не за плечі, не за спину, не руками. Вони обіймають за спинний мозок, всім своїм єством. Хтось обіймає м'яко, але настільки глибоко, що можна ясно відчутти форму і свого, і чужого серця й шлунка. Хтось – ніжно, трепетно як вітерець, але – наскрізь. При цьому іскорки в лімбічному мозку підпалюють очманілим метеликам крила. А ще відчуваєш сенс слів «дбайливо» і «повага» та різницю між хіттю та пристрасцю.

Найчастіше це навіть не пристрасць, а щемка ніжність. Ніжність-туга – за тим, що було або могло бути, за тим, що не здійсниться.

Мрія зігріти й зігрітися. У танго вона може здійснитися – на дванадцять-п'ятнадцять хвилин. Частину тепла від цих хвилин можна забрати з собою, залишити у своєму житті.

2. НАВІЩО ЧОЛОВІКАМ ТАНГО

Розмова з другом:

– Нового хочеться. Може, танго?

– Та ну, це щось педерастичне. Може, ходімо в сауну?

Чоловіки водяться в автосервісі, у боксі і в сауні. У танго їх небагато. Чоловіки несентиментальні, вони йдуть життєвим шляхом, збиваючи стовпи. Часто-густо з грудкою в горлі.

«Справжньому чоловікові» складно пережити власну некомпетентність на початку навчання і складно відкрито конкурувати з іншими справжніми чоловіками. А ще він патологічно боїться контакту, особливо з живою жінкою, особливо – із вдягнуною.

І все ж деякі чоловіки зраджують власну справжність і приходять в танго, часто не усвідомлюючи своїх мотивів. Є якась психологічна проблема, яка потребує вирішення. Вона піднімає чоловіка з дивану, з лави для жиму лежачи, зі спаринг-партнера на татамі – і приводить до танго-школи. Там на нього чекає розчарування.

Виявляється, танго зовсім не той пристрасний танець, який показують в кіно. Де гвоздика в зубах і троянда в ду... жилетці?! Пари удають із себе пінгвінів під нудну шиплячу ретро-музику. Партнерки значно старші за сімнадцять. Є вродливі, але при цьому настільки вишукані, строгі та недоступні, що підійти страшно. З руки не запросиш.

Якщо чоловік залишиться в танго, у нього з'явиться шанс поступово зі «справжнього» ставати справжнім, з вигаданого образу – собою.

У танго чоловік заново вчиться своїй ролі – веденню. Ця роль непереборно складна для делікатних хлопчиків. Їм бракує впевненості, відповідальності та брутальності. Ця роль нова і незрозуміла і для чоловіка-глави сім'ї, і навіть для суворого виконроба. Їм доведеться тілом зрозуміти, що ведення не має нічого спільного з керівництвом, і що той, хто веде – не головний і не найважливіший. Роль лідера також спочатку важка для чоловіків, які усвідомлюють свою фізичну силу: їм страшно застосувати навіть малу її частину до тендітної жінки (наївні).

Якщо ви знаєте різницю між керівництвом і лідерством, вам лишилося тільки зрозуміти цю різницю тілом. Додайте сюди розуміння і відчуття слідування – ролі партнерки – і ваше розуміння ведення буде більш-менш повним.

Аби вести, необхідно навчитися спонтанно приймати рішення куди і як ми будемо рухатися. Своє рішення потрібно чітко та однозначно запропонувати. Дочекатися відповіді, переконатися, що тебе зрозуміли правильно і що задуманий рух зручний для партнерки. Впевнитися, що ми не завадимо іншим парам, а вони – нам. І, нарешті, дати партнерці достатньо енергії та стільки своєї чоловічої сили, скільки вона захоче прийняти для виконання цього руху (якщо ви ще не забули, якого). І завершити рух так, аби партнерка опинилася в зручному для неї положенні, у

безпечному місці і виглядала при цьому красиво. У житті так само. Як правило, десь посередині цього складного процесу музика закінчується і можна йти додому. І в житті – так само.

Приймати рішення необхідно на кілька кроків вперед з урахуванням руху пар довкола. І музики. Це шипляче ретро-ниття та одноманітне «туц-туц» скоро стане для вас багатовимірним всесвітом раніше невідомих відтінків емоцій та почуттів, воно набуде кольорів і навіть смаків, запахів і фактури. Ви будете проживати цю музику всім тілом навпомацки.

Опановуючи ведення, ви неминуче вчитиметеся контакту. Тому контакту, який вивчають психологи, психотерапевти та філософи, про який написано багато томів. У танго він представлений динамічною чотиривимірною органічною моделлю – парою, що танцює. І, читаючи Бубера «Я і ти», ви промовлятимете про себе: «Молодець, ти багато чого зрозумів, але ти не спробував цього тілом».

Зміниться ваше розуміння сексуальності. Танго на перший погляд несексуальне. Все, що нижче застібки ліфчика – зона ризику, все, що нижче талії – табу. Якщо езотерична термінологія вам не чужа, можна сказати, що сексуальність у танго на рівні не свадхистхани, а десь вище – маніпури (ведення) і анахати (контакт).

А ще ви дізнаєтеся, що танго буває поза сексуальністю та віком. Ви можете танцювати з жінкою, яка годиться вам в бабусі і, якщо ви її слухатимете, зможете долучитися до мудрості та любові, яку вона накопичила за своє життя. Або з дівчинкою, яка могла б бути вашою донькою. І підете з частинкою дитячості, яскравості та безпосередності сприйняття. Можливо, ви дізнаєтеся, що танго ще й поза статтю.

Усвідомивши все це на рівні тіла, ви навчитеся зовсім інакше обіймати й торкатися. І не лише в танго.

Якщо ви займалися бойовими мистецтвами, ви дізнаєтеся, що танго вимагає на порядок більшої контрольованості, усвідомленості й точності рухів. Вони прості, зручні та природні, але вони виконуються в парі і з метою зробити приємно жінці, що складніше, ніж просто «вирубати» чоловіка. Якщо вам пощастить, за кілька років ви навчитеся стояти, робити крок і поворот.

У танго у вас буде багато жінок. Не так, як ви звикли.

Це будуть ваші партнерки по практиках, з якими ви будете вчитися витримувати свою та їхню некомпетентність і незграбність, заливати їх своїм потом і відтоптувати їм ноги, дратуватися й дратувати. З ними ви зробите перші впевнені кроки в музику і дізнаєтеся, що таке передоз дофаміну та окситоцину. Вони будуть для вас дорогими, а ви – для них. Не так, як ви звикли.

Це будуть незнайомі прекрасні досвідчені партнерки на мілонгах. Перед ними ви будете відчувати боязкість і хвилюватися до тремтіння. Згодом вони хотітимуть з вами танцювати. І тоді вам доведеться придавити свою самооцінку бетонною плитою.

Якщо ви будете прислухатися до цих партнерок, особливо до їхніх невербальних послань, вони вас багато чому навчать. Не тільки тому, як «відчувати жінку», а й як прати сорочки порошком без запаху, (не)користуватися парфумами, поєднувати рішучість і прямоту з ненав'язливістю та делікатністю. І взагалі, якщо дати їм волю, вони зроблять вас достоєним мачо з манерами англійського лорда. Чиніть опір.

Скоро ви почнете помічати, що танго має безліч паралелей зі «звичайним» життям поза танцполом. Там теж є ведення-слідкування, там теж є контакт, чоловічі та жіночі ролі. Поступово ви будете інтегрувати те, чого навчилися в танго, переносити це у стосунки, у спілкування, у будь-які соціальні взаємодії. Танго змінить вас, ви отримаєте можливість змінити своє життя.

У танго ви зустрінете безліч живих, вродливих, цікавих і глибоких людей. Танго – більше, ніж танець, і воно не існує як щось статичне та муміфіковане десь там у Буенос-Айресі. Немає академії, яка встановлює, що правильно, а що ні. Танго створюють люди, які його танцюють. Вони розвивають танець, збагачують традиції та привносять

новий зміст, створюють особливі стосунки та атмосферу, притаманні лише танго. Всюди – в нашому місті, в усьому світі. По суті, вони і є танго. Ви можете стати одним з людей, які створюють танго, що більше, ніж танець. У своєму і чиемусь житті.

3. THE ULTIMATE CHALLENGE

«Моя мрія – станцювати танго з коханим». Не раз таке чув. Хочеться додати «... і залишитися друзями».

Танго – випробування для пар.

Коханий чоловік, виявляється, не може мене вести. Він і в житті не особливо веде. А навколо повно дівчат, вони вродливіші, молодші й танцюють краще. Іноді навіть з ним. Про «танцюють краще» він навіть не стидається сказати. При цьому сам зроду граційним танцюристом не був, але постійно вказує, куди мені ставити ноги.

Кохана жінка, виявляється, мене не відчуває, навіщо не туди ставить ноги. Вважає, що он той партнер – кращий. І не приховує цього. Я їй кажу, як правильно – вона не слухає. Мене не слухає(ться).

І взагалі, замість того щоб кружляти в танці, розчинитися в музиці, злетіти й літати, ви тупцюєте одне одному по ногах і буцаєтеся головами. І навіть є підозра, хто в тому винен.

Пара потрапляє в ситуацію, де обидва явно некомпетентні, і ця некомпетентність проявляється в делікатній, інтимній та вразливій сфері – у тілесній взаємодії. Починаючи вчитися танго, ми не вміємо танцювати танго.

Несподіваний факт.

З цієї ситуації складно вийти без втрат.

Треба розпрощатися з ілюзією, що коханий чоловік для тебе може все, що він кращий у всьому. Особливо

розставання з ілюзією необхідне чоловікові. Це діє на його Ідеальне Я, немов дизель-молот на палю.

Треба визнати, що телепатичний зв'язок у вашій парі якщо і був, то тепер геть відсутній. І що вербальний теж фонить. І що досконала гармонія у вашій парі кимось придумана.

Неприємне відкриття: якщо ти чоловік, це не означає, що ти краще, ніж жінка, розумієш, як працює тіло. Навіть її власне тіло.

Треба прийняти той факт, що твій партнер захоплюється іншими, отримує задоволення від танцю з ними. І не лише у вузько-танцювальному сенсі, але й від принадності, обіймів, запахів. Танго – воно з людиною. Іноді – цілковито.

Якщо ви любите свого партнера за щось, за його досконалість та чесноти, готуйтеся до розчарування. Ваш партнер – не кращий. Є кращі, і їх багато.

Якщо ви любите партнера безумовно, а його/її недоліки-недосконалості не мають аж такої ваги, готуйтеся прийняти цілого воза раніше невідомих недосконалостей. І тягти його самостійно. Коней в танго не видають.

Пари, які виживуть в танго, втратять багато ілюзій, але матимуть шанс по-справжньому знайти одне одного.

Пари, які прийшли в танго і залишилися (парами в танго або просто парами), варті поваги. Як і пари, що розлучилися завдяки танго. І тих, й інших чимало, але

поваги не стає від цього менше. Аби вижити в танго,
потрібні зрілість та усвідомленість двох (затерті слова, але
тут вони доречні).

4. КІНЦУГІ

Тіло – це ви, чи воно ваше? Ми приділяємо *йому* увагу, піклуємося *про нього*. Не про себе, а про щось своє. Або нехтуємо ним. Можливо, ми просто так висловлюємося, це фігура мови. Але чомусь ми говоримо саме так.

Відчуження від тіла – давня традиція. Колись говорили про душу й тіло, зараз – про психіку й тіло. В особистому досвіді ця традиція проявляється через виховання. Пелюшки аби знерухомити. Прокидатися до дитсадка, коли хочеться спати. Лягати спати, коли не хочеться, їсти те, що не хочеться і коли не хочеться. У школі рухлива дитина має стати нерухомою та жити у незручній задушливій формі. Ходити в туалет з дозволу, повідомивши про це вголос. І це – благополучний варіант, це не вважається насильством. Тіло привчають робити те, що потрібно іншим, а не те, що потрібно тілу. Порятунком у відчуженні: я окремо – тіло окремо. Краще не слухати і не чути тіло.

Чи можливо знову з'єднати частини в єдине ціле? І чи потрібно це? Проблема не лише у ставленні до тіла. Розототожнення з тілом – це неминуче розототожнення із почуттями, із «чисто психічними» проявами, оскільки вони не існують поза тілом.

Ми настільки розшаровані, роздроблені, що вже говоримо не лише «моє тіло», а й «мої почуття». Ми ще вміємо відчувати радість, але вже розучилися бути радістю.

Чи завжди ваші почуття та емоції супроводжуються ясними, визначеними відчуттями в тілі? Коли ви відчуваєте

смуток, подяку, збентеження – що і де ви відчуваєте в тілі? Сама ідея відчувати почуття здається дивною. Але будь-які почуття відбуваються у тілі, не поза ним. Звучить незвично, адже ми звикли не відчувати.

Подолання дисоціації – важкий процес. Розщеплення відображається навіть у структурі мови. Ми говоримо про тіло як про щось окреме: ми так думаємо – ми такими стаємо. Навіть говорячи про єдність тіла та психіки, ми тим самим вже розділяємо їх. Ми згадуємо про свою цілісність лише у випадку особливо сильних вражень: прищемивши палець дверима, ми – палець та біль одночасно.

Прийняти ідею своєї єдності, цілісності – недостатньо. Холістична концепція, покладена в основу гештальт-терапії – це багато розумних слів, але вони не лікують самі по собі. Необхідний досвід, відмінний від того, який ми отримували раніше. Такий досвід ми іноді отримуємо в житті: закоханість, лють, жах захоплюють цілком, дозволяють відчувати себе цілими. На відновлення цілісності спрямовані зусилля психотерапії: гештальт, тілесно-орієнтована, танцювально-рухова терапія зі змінним успіхом прагнуть повернути нам тіло.

Досвід цілісності можна отримати в танці: під враженням від музики ми висловлюємо тілом народжені від неї почуття. У парному танці це проміжний досвід, переживання у відносинах «Я і Ти».

Але танець – не завжди переживання. Він може бути холостим відреагуванням: ми безперешкодно пропускаємо почуття через себе, просто розряджаємо

збудження. Після відреагування у досвіді не залишається нічого. Для змістовного, дієвого досвіду необхідно переживання: вразитися тим, що відчуваєш і висловлюєш тілом в контакт з іншим, привласнити це, усвідомити, інтегрувати в життя.

Вважаю, мені пощастило, коли я обрав танго. Танго імпровізаційне – ти танцюєш те, що відчуваєш у конкретному (кон)такті з конкретною партнеркою. Тому танець має шанс бути спонтанним, справжнім. У танго багато музики – глибокої, яскравої, вражаючої. Вона викликає складні, часто-густо не найсвітліші емоції, дозволяє їх пережити тілом, розділити з партнеркою. Це схоже на сповідь, і це – початок терапії.

У танго з'являється шанс подолати розщеплення тілесного та психічного: прожити почуття та емоції через тіло в діалозі з іншою людиною – отримати досвід цілісності в контакті.

5. ОБІЙНЯТИ ЇЖАКА

The hedgehog can never be buggered at all
Terry Pratchett

Їжаки зроблені переважно з колючок. Як і більшість початківців у танго.

Ми боїмося близькості, навіть символізації близькості, якою є обійми. Ми боїмося вразливості, боїмося розкриватися. Недаремно. Гарантовано буде боляче – інакше не буває. Нам потрібні наші колючки.

Вони допомагають вижити, рятують від гострого болю, але заважають вільно рухатися та наближатися. Недарма Грасіела Гонсалес каже, що хороший партнер – той, який вміє обіймати. Такому партнерові мало що заважає танцювати.

Втім, їжаки якось пристосувалися, вони навіть навчилися робити маленьких їжачків. Багато хто пристосувався і в танго. Імітувати обійми навіть легше, аніж оргазм. Ззовні все окей, але ж не тішить.

Бувають їжаки колючками всередину. Вони колють лише себе і мало кому це помітно. Вони приємні на дотик і незрозуміло, що з ними не так.

У танго можна відчутти, наскільки заслони сковують, і занадто поспішно їх позбутися. У кращому випадку – вштрикнешся об решту їжаків.

Або ж можна з часом отримати досвід безпечної близькості і навчитися робити свої колючки м'якшими, а до чужих – не надто притискатися.

У їжачків гарнесенькі п'яточки та теплі м'які животики. Але зроблені їжачки переважно з колючок.



--- Кінець безкоштовної версії ---

Повна версія: <https://izabuta.com/kniga/spovid/>

АВТОРИ

Ігор Забута

Психотерапевт, тангеро, письменник.

Автор книжок про танго та психотерапію:

tangobook.tilda.ws

Разом з Еммою Кологривовою розробляв концепцію та веду курси [Танго-терапії](#).

Консультую українською, англійською та російською, працюю індивідуально та з парами.

Сайт: izabuta.com

Емма Кологривова

Тангера. Психотерапевт, супервізор, тренер.

Співавторка книжок «Танго очима психотерапевта, який танцює», «Танго на канапі», «Дар Танго», «Танго –

мистецтво бути з іншим»: tangobook.tilda.ws

Разом з Ігорем Забутою розробляла концепцію та веду курси [Танго-терапії](#).

Консультую українською, англійською та російською, працюю індивідуально та з парами, веду психотерапевтичні групи та навчальні ступені з підготовки гештальт-психотерапевтів.

Сайт: kologrivova.com

Катерина Єгоренкова

Поетеса, тангера, танго-діджей, телеведуча.

Понад двадцять років – у телестудії.

Десять років – у танго.

Вісім років – за діджейським пультом на мілонгах в Україні та Європі.

Географія відтанцьованих та відіграних мілонг, фестивалів і марафонів – від Норвегії до Кіпру, від Стамбула до Амстердама.

Дві видані збірки поезій – «Танго между строк» і «Сказки для взрослых».

Членство у Національній Спілці письменників України.

Пишу російською та українською мовами.

Вчителі у танго: Вікторія Рибальченко та Денис Шевченко, Костя Приходько, Тарас Попович (Україна), Nikita Gerdt (Німеччина), Benjamin Solano (Франція), Veronica Toumanova (Франція), Eşref Tekinalp (Туреччина), а також плеяда маестрос з Аргентини: Jonatan Saavedra & Clarisa Aragón, Gaston Torelli & Moira Castellano, Horacio Godoy & Cecilia Berra, Dana Frigoli & Adrian Ferreyra, Ismael Ludman & Maria Mondino, Gisela Natoli & Gustavo Rosas, Jesus Paez & Iara Duarte.

Вчителі у танго-діджействі: Analía Del Giglio La Rubia (Аргентина), Andrés Vilks (Латвія), Igor El Espejero (Канада).

[Читати вірші](https://facebook.com/tango.inside): facebook.com/tango.inside

[Замовити книжки](https://facebook.com/katerina.yegorenkova): facebook.com/katerina.yegorenkova

Повна версія: <https://izabuta.com/kniga/spovid/>