



Ігор Забута
Емма Кологривова
Катерина Єгоренкова

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 Пошуруєва

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 соматичної 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 — остаточним 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 Омеляненко,
яка вчила магії контакту через свою любов до музики
та повагу до культури танго.*

Ігор Забута

ЗМІСТ

Про книгу	5
Відгуки.....	7
I. у далеких світах	14
1. Зігріти й зігрітися	16
2. Навіщо чоловікам танго.....	18
3. The ultimate challenge	24
4. Кінцугі.....	27
5. Обійняти їжака	30
II. він їй каже	33
6. Як танго вплине на ваше життя	35
7. Близькість із незнайомцем	37
8. Дотик	40
9. Заборонене чоловіче	42
III. він приходить до неї	47
10. Очима жінки	49
11. Сила та біль, розділені тілесно	51
12. Чоловіче та жіноче	53
13. Поміж	55
IV. а вона не така проста, як здається	57
14. Полюс ніжності.....	59
15. Непростиме терпіння.....	60
16. Танець ревнощів	63
17. Загадка дванадцяти хвилин	66
V. з ним так хочеться бути ніжною	71
18. Відштовхнути, аби стати ближче	74
19. Не-любити себе	76
20. Наскільки добре ви хочете?	79
21. Незакриті люди	82
VI. хіба ж тобі не болять, моє серце	84
22. Якби можна було	86

23. Руки	88
24. Давати і брати.....	90
25. Дотик	93
VII. і серпень був.....	96
26. З ким ти танцюєш?	98
27. Шкіра	100
28. Море.....	102
29. Недовіра.....	103
VIII. починається знову	106
30. Разом.....	108
31. Робить те, що не вмієте	112
32. Навіщо тобі чоловік, який тебе підганяє?	115
33. Розчинитися у незнайомцеві	118
IX. з неба падають яблука	121
34. Дозволяйте речам відбуватися.....	123
35. Другий шар	125
36. Закохайся у себе.....	128
37. Соціопати	131
X. осінь	135
38. Агресія	137
39. Бути присутнім і не заважати	139
40. Ідеї.....	141
41. Я є	144
XI. як мені страшно	147
42. Безумство.....	149
43. Метафора стосунків	151
44. Навіщо жінкам танго.....	154
45. Ступати твоїми ногами	158
XII. як ти жила, моя мила.....	160
46. Nude tango	162
47. Недоконані дієслова	164
48. Просто танець.....	166
49. Діалог	168

XIII. що ти бачиш там, за його руками	171
50. Інші парфуми	173
XIV. всі жінки, яких ти любив до мене	176
Автори	178



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

Почути:



[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 – кількагодинні 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 сьогодення. 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 перебутися 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 коханняю.

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 відчувати 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 пристрасстю.

Найчастіше це навіть не пристрассть, 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 навіпацки.

Опановуючи ведення, ви неминуче вчитиметеся контакту. Тому контакту, який вивчають психологи, психотерапевти та філософи, про який написано багато томів. У танго він представлений динамічною чотирирівнівною 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».

Змініться ваше розуміння сексуальності. Танго на перший погляд несекуальне. 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, адесь 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 достеменним 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-слідування, 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 досконалості 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 відчути 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 контакті 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 наблизитися. 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, ніж 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 відчути, наскільки заслони сковують, і занадто поспішно їх позбутися. У кращому випадку – вштрикнешся об решту їжачків.

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.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO



II. ВІН ЇЇ КАЖЕ

він їй каже: серце моє, сонце моє
дні коротшають, ночі довшають
час іде
зима настає

він їй каже: я віддам тобі все своє
все тепло, все нутро
все, що маю
все, що я є

він їй каже: мертва вода гниє
вогонь горить, білий янгол спить
хтозна, де тут тепер чиє
і полин гірчить

він шепоче: зоре моя, доле моя
як приспати всі твої незліченні «я»
як зібрати докупи
в одному пазлі
твоє ім'я

він кричить, роззявляє рота
мов дикий птах
він скидається на ідіота
в її очах
шаленіє, б'ється, психує
гарчить, сичить

та вона його знов не чує
бо він – мовчить

Почути:



[Tango: Sin palabras](#)

[Aníbal Troilo - Alberto Marino](#)

[Música: Mariano Mores](#)

[Letra: Enrique Santos Discépolo](#)

6. ЯК ТАНГО ВПЛИНЕ НА ВАШЕ ЖИТТЯ

Танго викликає звання. Не одразу, але надійно. Ви потребуватимете все більше обіймів, глибоких емоцій від музики, все більше тепла та близькості, аби підтримувати рівень дофаміну й окситоцину. Танго-ломка – це не жарт.

Танго – це виклик і розчарування. Ви здивуєтеся власній нездатності робити прості кроки та повороти. Ви змарнуєте купу часу та грошей, аби навчитися робити їх більш-менш пристойно. Втім, це не допоможе.

Танго – це травма. Від вас знадобиться сміливість пред'явити себе, і тоді ви зустрінетеся з відмовою та нехтуванням. Ніхто не зобов'язаний з вами танцювати, і попри вашу молодість та вроду вас мало хто запрошуватиме, позаяк танцювати ви наразі не вмієте. А якщо у вас немає молодості та вроди... Ліпше заздалегідь знайдіть собі гарного психотерапевта.

Танго забере весь ваш час. Ви почнете зі «спробувати», з уроків. Але з часом вам стануть конче потрібні техніки, практики, індивідуальні заняття, семінари від маестрос, мілонги, фестивалі, марафони. Але ви все одно відчуватимете, що багато втрачаєте.

Танго зажадає усіх ваших грошей. Окрім дорогих івентів та семінарів, вам знадобиться незліченна кількість черевичків (ваш майбутній фетиш), сорочок та суконь, нові дорожні валізи, квитки до Буенос-Айреса і багато чого іще.

Танго – це невдоволеність собою. Ваша здатність відчувати музику буде розвиватися швидше, аніж здатність тіла її станцювати. У підсумку за власними відчуттями ви танцюватимете все гірше.

Танго – це обман. Коли-небудь ви переплутаєте вашу популярність на мілонгах із вашою потребою в житті. Коли-небудь ви переплутаєте почуття контакту, єднання з партнером, розділені з ним емоції зі справжньою близькістю. І це попередження нічим вам не допоможе. І ви зробите це не раз.

Танго – це втрати. Ви втратите більшість ваших нинішніх друзів, знайомих і партнерів – на них не буде часу і між вами буде все менше спільного. Не факт, що знайдете нових. Ваш спосіб життя зміниться (переважно на нічний). Ви і самі змінитесь: ви напевно втратите здатність жити не так, як хочете і займатися не тим, чим хочете.

Танго примусить вас шкодувати. Не важить, наскільки рано ви почали займатися танго, ви все одно шкодуватимете, що не почали раніше. І це не мине.

Коли ви почнете вчитися танго, ви зруйнуєте прекрасну мрію коли-небудь навчитися танцювати танго. Мрія стане реальністю, і вона не буде схожою на те, що ви собі уявляли.

7. БЛИЗЬКІСТЬ ІЗ НЕЗНАЙОМЦЕМ

Чи легко вам обійняти незнайому людину? А дозволити їй обійняти себе?

Мій другий урок танго. Дівчина зі старшої групи, висока, вродлива, бачить мене вдруге в житті. Її це надзвичайно тішить – не кожного ж дня бачиш таке знайоме обличчя. Для неї це привід неабияк обійняти, завмерти на п'ять секунд, дбайливо поставити назад на підлогу. На підлозі добре – стою, дихаю.

У танго багато обіймаються. Вміють, це фірмове. Декому обійматися легко та приємно. Декому спочатку дивно, тривожно, але з часом звикають. На щастя, ніхто ні на кого не кидається – танго добре опрацьовує відчуття кордонів. А дехто не звикає роками, залишаючись вкрай вибіркоvim та обережним. Ні перше, ні друге не добре і не погано, нічого не треба міняти, лікувати. Маємо те, що маємо. Ми різні.

Бувають крайні випадки. Коли все одно, кого обіймати: людина – можна обійняти, тепле та рухається – теж можна. Або коли важко, коли тривога виникає навіть із добре знайомими.

Перша крайність не обов'язково пов'язана із нерозбірливістю. Існують люди із величезною «місткістю»: можуть обійняти-вмістити будь-кого, найколючішого, і не поранитися; вони бачать в кожному «просто» людину і знаходять, що в ній обійняти, їхні обійми забарвлені швидше музично, аніж сексуально.

Вони мають або багато нерозтраченої теплоти, або потужний генератор, що постійно відновлює її запаси.

Із другим випадком складніше. Обійми – перший прояв любові, яку дитина отримує від батьків, перша мова кохання. Найбільш ранні та значущі травми ми отримуємо у коханні, причому значущі – не лише в дитинстві.

В обіймах ми тілесно близькі, вони символізують близькість взагалі. У цьому символі може поміститися все, з чим пов'язана близькість для певної людини. Там можуть ховатися образа, ревності, злість, провина перед близькою людиною. Ці почуття – якщо вони заблоковані, не визнані – починають жити самотійно, можуть бути перенесені на інших людей. У близькості є небезпека з ними стикнутися.

Травми у досвіді близькості може й не бути, якщо дитину виховали янголи і вона не ходила до школи, але завжди є незносна вразливість. Тому страх близькості є обґрунтованим, нормальним.

Що робити, якщо це заважає танцювати, жити?

Не поспішати самому і не квапити іншого. Зближення вимагає часу. Це ознака здорових меж: крок назустріч, роззирнувся, все добре зі мною і з тобою, ще крок, знову роззирнувся. При повільному наближенні можна помітити, де і коли саме стає тривожно, страшно, нестерпно, чим це супроводжується в тілі. Щось другорядне можна змінити, наприклад, почати дихати, розслабити щелепу, розплющити або заплющити очі.

А якщо ще повільніше та уважніше, можна намацати травму та витіснення почуттів. Їх можна усвідомити, пережити по-новому, вже у більш зрілих тілі-психіці, у більш ресурсному стані, з підтримкою. Ще не раз виникнуть тривога, напруга, і ще не раз все скінчиться добре. Так можна отримати новий досвід близькості.

Коли стане спокійніше, коли прийде сталість, можна зазирнути ще глибше. Коли ми обіймаємо зовсім незнайому людину, кого ми обіймаємо насправді? Адже ми нічого про неї не знаємо: все, що ми про неї уявили й у зв'язку з нею відчуваємо, придумано і створено нами, з нашого досвіду, з нашого психічного матеріалу, із себе. Що або кого ми на неї переносимо? Обійнявши її, чи ризикуємо ми зустріти себе? Або чи отримуємо шанс по-справжньому побачити іншого?

8. ДОТИК

Торкаючись людини, ми потрапляємо до її світу. У її тілі – пам'ять, знаки, всі архіви її життя. Ми відчуваємо їх тілесно, тому переконливо. Якщо дати собі час і дозволити помічати, зміняться відтінки й тембри, зміниться відчуття власного тіла і простору навколо нього. Наша реальність забарвиться і доповниться реальністю іншої людини.

Зворушливо дивитися на дитячі фотографії. У дотику виникає подібне відчуття: щемке, щире, незбагненно-багатовимірне. Адже ми торкаємося дитини всередині дорослого. Враження дитинства найзначніші, вони найяскравіше відбилися в тілі, яке тоді було єдиним із психікою. Там багато сонця та повітря, там світ, що вібрує барвами, яким наразі немає назви. Там волохаті джмелі, принадні запахи, доброзичливі чудовиська, сні, які в нас назавжди, там дерева, квіти і каміння є живими так само як і ми.

Є люди, на дитячому тілі яких наріс панцир дорослості-зрілості. Він складається з чужих «треба-повинен», з «точки зору», із залізного характеру та іржавого чавунного стрижня, із життя всупереч своєму бажанню. І ти обіймаєш обладунки, притискаєшся щокою до забрала. Хтось вміє знімати свій панцир, якщо відчувається в безпеці, хтось із ним зрісся назавжди. Іноді в тілі відчуваються насильство та страх. З таким тілом боляче обом. Але його хоча б можна торкатися, можна розгладжувати, зігрівати, розчиняти його біль.

Доторкнутися – це як почути або прочитати, це розповідь, це книжні сторінки. Як і книга, дотик вмикає уяву, запускає фантазії, оживляє проєкції. Ми дізнаємося про себе більше, ніж про іншого.

Можна не лише торкатися, можна рухатися разом. Різниця більша, аніж між розповідями про воду і кухлем води, яку п'єш. Рухатися разом – це почути, прочитати і **побачити**. Пам'ять, знаки, архіви стають рухливими, плинними, живими. У дотику, якщо дати собі час, можна занурюватися нескінченно глибоко, але рух дає нам яскравість, мінливість і реальність іншого, який не вміщується в наших фантазіях.

Складно прийняти те, що для іншої людини контакт зі мною, з моїм тілом – такий само глибокий досвід. *Інша людина* потрапляє до мого світу, забарвлюється мною. Рухаючись разом, ми створюємо нашу спільну, розділену на двох реальність, барвистішу й багатовимірнішу, аніж дві окремі.

9. ЗАБОРОНЕНЕ ЧОЛОВІЧЕ

Танго дозволяє розвинути чоловічі риси, що їх не заохочує культура.

Прийняття рішень та відповідальність

Нас вчать старанності та слухняності. А ще вчать, що треба сім разів відміряти, перш ніж про всяк випадок залишити як є. Хороший хлопчик – він навіть гарніший за дівчинку, аніж сама дівчинка. Ухвалення самостійних рішень якраз і полягає у порушенні інструкцій, непослуху, а також у прийнятті ризику.

У танго партнер приймає рішення, куди і як піде пара. Це рішення «зараз на зараз» – музика не чекатиме. Це рішення не можна змінити – партнерка реагує на первісну інтенцію.

Нас вчать структурі, дотриманню правил, вчать робити все правильно. У танго немає заданих послідовностей фігур, мінімум правил, а ще немає помилок (допоки ти їх не зробиш). Рішення завжди складні: від них залежить безпека вашої пари та решти пар у трафіку, комфорт і задоволення партнерки, естетика та музичність танцю. Добре, що помилки пробачають і вони не тягнуть за собою покарання. З вами просто не будуть танцювати. Зазвичай від слова «ніколи».

Впевненість

«У житті» легка невпевненість вітається, сприймається як ознака компетентності, експертності (всі чули про

ефект Даннінга-Крюгера). Все так, але у танго партнерка відчуває найменшу невпевненість краще, ніж акула кров, але на відміну від акули аж ніяк нею не втішається.

Агресія

Агресивність у хлопчиках витравлюється дустом. Агресивність можна проявляти лише проти чоловіків, за наказом інших чоловіків і заради чужих вищих потреб. Але аж ніяк не в напрямку жінки.

Аби зрозуміти, скільки в танго відвертої агресії, послухайте «La Yumba» Pugliese. Або Di Sarli, у якого найніжніші погладжування чергуються з ударами різки.

У танго партнер проявляє агресивність в буквальному сенсі: рухається вперед, до партнерки, у партнерку. Витісняє, змінює напрямок, обмежує. Займає місце партнерки у просторі, захищає та відвойовує простір для пари. Все це – галантно, дбайливо та акуратно, дотримуючись кодів. Але з усякого погляду агресивно.

Сила

Застосовувати силу до жінки – щось немислиме в нашій культурі. І це саме те, що робить партнер у танго. Так, він спочатку переконується, що рух буде безпечним і комфортним, виразно його пропонує, переконується, що партнерка почула правильно, готова, згодна. Але потім він застосовує силу. Дбайливо, з турботою про комфорт і задоволення партнерки. Ведення без сили – інструкції, які партнерка змушена буде виконувати на самоті. Не насильство, але застосування сили.

Турбота про зовнішність

Господарське мило та зубний порошок – атрибути мужності. У танго цього замало. Деякі тангерос користуються содою замість дезодоранту, змінюють по декілька сорочок за вечір, носять костюми-трійки та бандани, кидають курити й пітніти, обирають рушники замість носовичків, вино – замість пива і роблять безліч інших дивних речей, про які не написано у жіночих журналах. В результаті стають кращими експертами у гігієні, пранні та парфумерії, аніж найпоганіші дівчата.

Несексуальні відносини

Аби навчитися танцювати танго, необхідно навчитися дружити із жінками або хоча б вибудовувати тривалі відносини без сексу. Інакше не буде з ким практикуватися.

Аби двоє отримували задоволення від танцю, з нього потрібно виключити хіть. Інакше з вами перестануть танцювати.

Прим .: виключити хіть не означає геть виключити чуттєвість та сексуальність. У танго є можливість навчитися їх розрізняти.

Ревнощі та конкуренція

Аби навчитися танцювати танго, необхідно практикуватися з багатьма партнерками. Вони, своєю чергою, танцюватимуть із багатьма партнерами, і хтось обов'язково виявиться кращим за вас. І вам про це

обов'язково розкажуть – про його чудові обійми,
музичність та винахідливість. Вам вирішувати, як із цим
жити і що із цим робити.



III. ВІН ПРИХОДИТЬ ДО НЕЇ

він приходить до неї тихо, як перший сніг
він цілує її за вушком, немов дитя
я не міг закохатись – думає він – не міг
бо із того кохання не буде нам вороття

він приходить посеред ночі, вона вже спить
до світанку зосталось кілька годин лише
не болять
не болять
тобі уже не болять –
він шепоче ледь чутно в ніжне її плече

він приходить до неї першим, він знає час –
саме той, коли можна в самотність її прийти
є такі незбагненні речі довкола нас –
ненаписані нею вірші
невідправлені ним листи

Почути:



[Tango: Buscándote](#)
[Oswaldo Fresedo - Ricardo Ruiz](#)
[Música: Lalo Scalise](#)
[Letra: Lalo Scalise](#)

10. ОЧИМА ЖІНКИ

Танго дає чоловікові можливість побачити себе очима жінки. Не однієї – багатьох, різних. Відчути себе її тілом, почути себе через неї. Досвід, малодоступний у звичайному житті.

У танго ми обіймаємось годинами, ми близько. Але оскільки ця близькість обмежена контекстом танго, зберігається дистанція, на якій одне одного ще видно і ще безпечно розмовляти.

Ви дізнаєтеся про себе багато приємного. Можливо, це будуть слова, які захочеться зберегти десь глибоко всередині, як у скриньці. Про ваші руки, про те, який ви на дотик, як ви обіймаєте, як рухаєтеся, як чуєте музику. Про те, як ви проявляєте вашу чоловічу сторону: як ведете і даєте місце й час для самовираження, як оберігаєте та дбаєте. Про те, наскільки ви привабливий, галантний та брутальний одночасно.

Але найцінніший досвід вам дадуть партнерки, від яких ви дізнаєтеся неприємні, втім реальні речі. Таку партнерку зустріти - щастя. Щастить не всім: деякі роками не знають, чому із ними не танцюють.

Якщо вам дуже пощастить, вони розкажуть, що ваш піт тхне. Розкажуть, що від сорочки смердить порошком. Що ви недостатньо чисто голите під скронями і на вилицях. Що ваші парфуми застаріли і їх забагато. Що музика для вас важливіша за партнерку, а техніка важливіша за музику. Що з вами хочеться заснути (від нудьги) або зареготати (від нестерпного напруження).

Що ви не вмієте сприймати критику і не вмієте мовчати, коли потрібно мовчати. Що ви іноді плутаєте ведення з домашнім насильством. Іноді відгуки будуть протилежними – вони не виключають одне одного, різні партнерки побачать вас по-різному і не всі скажуть те, що відчувають насправді.

Дізнаєшся про себе не тільки зі слів, але й зі взаємодії. Наприклад, про те, що з дуже гарною партнеркою розмір та зріст не важать, а з гарною – важать. Якщо ваша зовнішність не збігається із загальноприйнятими стандартами, значить, комусь особливому ви особливо симпатичні. Дізнаєшся про свою сентиментальність і чутливість. Дізнаєшся правду про свій вік, і тоді він перестає мати надзміст – як і решта, про що дізнаєшся правду.

Дізнавшись про себе правду, ви можете прийняти її і залишити як є, можете змінитися або змінити своє до неї ставлення.

Дізнаватися про себе через жінку приємно, несподівано, завжди корисно, іноді боляче. Як сказав хтось із психотерапевтів: «Чого ви ниєте про старі травми? Ідіть отримуйте нові!». Нові добре виліковують застарілі.

11. СИЛА ТА БІЛЬ, РОЗДІЛЕНІ ТІЛЕСНО

Про психотерапевтичний ефект танго відомо багатьом. Не зовсім ясно, як саме «працює» танго. Ми поділимося своїм розумінням, неповним і несталим, але багато в чому практично підтвердженим.

Проживаємо емоції, що викликані музикою

Музика танго здебільшого про почуття зі знаком мінус – темні, тіньові, хворобливі. Смуток, відчай, розчарування, печаль, ностальгія, туга.

Чому ми із задоволенням слухаємо сумну, трагічну музику? Адже ми уникаємо та побоюємося подібних переживань в реальному житті? Музика дозволяє безпечно прожити біль, який слухач приховує від себе самого. Йому стає легше, він немов виплакався.

Безпека в тому, що музика – це ніби «не про мене». У неї не страшно зануритися. І тоді музика дозволяє прожити ті емоції та почуття, які не вистачає сміливості допустити до свідомості та прожити в реальності.

Такі почуття – процеси самості, ми їх уникаємо, перериваємо зі збитком для себе. Цілющий ефект полягає в тому, що завдяки музиці вони проживаються, нехай не як власні, нехай «заочно», але досить інтенсивно і часто-густо у несподіваному багатстві нюансів та відтінків.

Особливість музики танго в тому, що тіньові переживання подаються в аранжуванні «ритм, нерв, сила і характер». Музика надає достатньо енергії, сили,

агресії на переживання болю. І тоді з'являється місце для флірту, кокетування, гри, теплоти, подяки, любові, яких в музиці танго аж задосить.

Проживаємо тілом

У танці почуття переживаються тілом. Ми висловлюємо музику тілесно, слухач стає також і виконавцем. У статичному положенні («сидіти і не кашляти») музичні враження накопичуються, затримуються. Так вони є переконливішими, їх можна роздивитися і розсмакувати. Але виникає розщеплення психічного та фізичного, тіло доводиться штучно «відключати». У танці музика проживається динамічно, природно, інтегровано, всім собою. Така реінтеграція штучно розділених психічного та фізичного цілюща сама по собі.

Поділяємо почуття з партнером

У танго ми проживаємо музику в парі. Ми висловлюємо свої переживання партнерові, поділяємо їх із партнером. Розділене легше прожити – це початок будь-якої психотерапії.

Але ми не лише говоримо і промовляємо, ми також слухаємо партнера. Ми можемо співчувати партнерові, тим самим підтримуючи його та збагачуючи власне сприйняття і проживання. Якщо ми відчуваємо і висловлюємося в резонанс із партнером, стає можливим розширення меж особистості, часткове включення до неї іншої людини.

12. ЧОЛОВІЧЕ ТА ЖІНОЧЕ

Чоловік веде, жінка слідує. У танго ми повертаємося до своїх природних ролей, до своєї сутності. Жінка – чутлива, м'яка та податлива, чоловік – рішучий та відповідальний. Це природно, так задумано природою.

Це банально. І це неправда. Якщо вам пощастить у танго і ви знайдете жінку, яка поведе вас, ви отримаєте незабутній досвід. Деяким жінкам невластиво добре вдається неприродно для їхньої статі роль. Мені пощастило. Відчуття дбайливості, що обволікає, чутливості та уважності до мого стану, до моєї зручності в обіймах і рухах. Делікатно та ніжно, скоріше через питання, аніж через твердження, через певну тілесно-музичну природність. Захопливе нарцисичне переживання, коли моїм тілом висловлюють вкрай гарну музику. Очі заплющуються самі, хочеться розчинятися у партнерці та музиці – і слухати, слухати, піддаватися та віддаватися їм обом. Хочеться слідувати.

Для розуміння: я – брутальний цинічний чоловік сорока дев'яти років з хуцпою розміру XXL, можу відкрити пляшку пива зубами ворога, випити склянку чистого спирту і кинути недопалок повз урну, можу помитися дьогтьовим милом і терпіти не можу сентиментальності та непритомної чутливості. Тільки чомусь, коли мене веде жінка, я тотально зраджую власну чоловічу сутність, млію і не встигаю давити метеликів, що пурхають у тілі.

Про що це? Про те, що чоловічі-жіночі ролі не стільки від природи, як від культури? Чи про юнгіанську Аніму?

Не знаю та не особливо вірю у можливість знати. Мені здається, особистий чуттєвий досвід цінніший за пояснювальні моделі.

Мені здається, «справді» чоловіче та жіноче (чи просто людське?) стає зрозумілим у взаємодії, у взаєминах з іншими чоловіками та жінками (чи просто людьми?). Потрібно пробувати, потрібен особистий досвід. Якщо він відрізняється від сподіваного, треба мати певну сміливість це прийняти.

13. ПОМІЖ

Є люди, поруч з якими ми закохуємось у себе. Думаємо – що в них.

І те, й інше – правда: ми закохуємося у «поміж», у те, чим стикаємося. Ми в такі моменти і знаходимося «поміж», ми і є тим, чим стикаємося. Іноді це схоже на тонку пунктирну лінію, іноді – на символ інь-янь.

Ми відчуваємо власну унікальність із кожною людиною. З кожною – різну унікальність. Це не маски – це те, що є. Це і є я, різний, залежно від того, з ким. Різного кольору, різної фактури.

Свою різність можна яскраво відчути у танго. Різні партнерки – різне самовідчуття. Але не лише партнерки різні: ми є різними залежно від того, з ким танцюємо. У танго-терапії ми практикуємо вправу зі швидкою зміною партнерів, при цьому в партнерок заплющені очі. Відгуки: «Я була десятьма різними жінками», «Мені здавалося, що мене звуть по-різному», «У мені залишилися всі партнери, з якими танцювала», «Коли я опинялася на секунду сама, я зникала».

Дивно те, що сказане є правильним і стосовно інших людей. Вони набувають особливої унікальності, кольору та фактури, спілкуючись із нами. Вони стикаються та змішуються з нами, розчиняються у нас. Вони унікальні поруч із нами, вони не можуть відтворити себе такими ж ні з ким іншим.

Є люди, які закохуються у себе поруч із нами.



IV. А ВОНА НЕ ТАКА ПРОСТА, ЯК ЗДАЄТЬСЯ

а вона не така проста, як здається,
ти – помиливсь
залицяльників – черга змією в'ється,
як і колись

а вона, хоч примарно-тендітна ззовні,
насправді – сталь
у її вибухово-пекельну зону
відважся – стань

а вона зневажливо кине оком:
ти – хто такий?
рік за роком, і з кожним наступним кроком
ти їй – чужий

а вона, мов лезо, тонка та гостра,
тож – стережись
не для тебе – омріяний теплий острів,
прованс, париж

не для тебе – її розмаїття,
краса і суть
поміж цвинтарних мертвих квітів
тебе знайдуть

між зимою і снігом талим –
скінчився вальс
ти віддав їй на поталу?
що ж – начувайсь

Почути:



Vals: Bailando me diste un beso
Francisco Canaro -
Alberto Arenas y Mario Alonso
Música: Rafael Rossi
Letra: Eugenio Cárdenas

14. ПОЛЮС НІЖНОСТІ

Ніжність і сексуальність – два полюси.*

Для ніжності достатньо злиття, для сексуальності потрібні дистанція та агресія.

Є пари, що надто далеко просунулися до полюса ніжності-злиття і вже не можуть повернутися. Там тепло, затишок, дбайливість і м'якість, але немає пристрасті.

Є пари, що застрягли на полюсі пристрасті, де так добре видно одне одного, де енергія збудження потужна, немов океанські хвилі, але так хочеться, щоб іноді просто погладили... і поговорити.

І, можливо, є пари, які вміють вільно подорожувати з одного полюса на інший. Або обирають оселитися разом на екваторі, і в них всього достатньо, але якось помірно і прісно.

Думаю про музику танго, про Di Sarli, який миттєво, без переходів, телепортує танцюристів з одного полюса на інший. Або про Pugliese: у нього обидва полюси звучать одночасно, пара розтягується тоненьким шаром по всій півкулі.

І вкотре замислююся: можливо, танцюючи танго, ми трохи вчимося цій свободі та поліфонічності, вмінню легко переміщатися від полюса до полюса або поєднувати протилежне.

* Ідея Барбари Кресциманно (психотерапевт, Італія).

15. НЕПРОСТИМЕ ТЕРПІННЯ

Іноді треба терпіти. Правда, треба. Заради близької людини, заради мети.

Робити те, чого не хочеться, аби отримати те, що хочеться. Орати землю, щоб їсти. Тягти непідйомні валізи до аеропорту, щоб відпочити. Це ми вміємо. Це зробило нас найуспішнішими та найневротичнішими білковими істотами.

Нам почало здаватися, що терпіння завжди винагороджується. Ми перетворюємо на працю або на вправу навіть те, що можна робити із задоволенням, без зусиль.

Але іноді терпіти не можна. Особливо в тому, що пов'язане з тілесною взаємодією. Хоча, важко визначити те, що з нею не пов'язане.

Тіло злопам'ятне. Воно все запам'ятовує і у найхімерніший спосіб повертає нам.

Здається абсурдним терпіти у процесі задоволення. Хоча якщо заради партнера і недовго... ну, хіба ж важко? Дещо незручно, а тут трохи боляче, а ось тут трохи неприємно – все це можна пережити. Адже зовсім не терпіти – егоїстично, а якщо егоїстично ставитися до партнера, його можна й втратити.

Проблема в тому, що можна втратити себе. За будь-який самопримус і самозгвалтування доведеться заплатити нечутливістю, огидою або таким реальним і

зручним головним болем. Не найкращий спосіб
потішити партнера.

Не можна примусити, присилувати лише одного себе. Все, що відбувається у взаєминах, відбувається «між» і там залишається. Як у злопам'ятному тілі. Продовжує там жити. Тому будь-яке «терпіти заради іншого» – спілкуватися, коли втомився і хочеш побути на самоті, усміхатися, коли хочеться плакати, говорити приємне, коли хочеться лаятись – все це і собі, і іншому дорожче вийде. Не можна згвалтувати себе, не згвалтувавши стосунки.

Принадність танго у тому, що можна не терпіти.
Складність танго у тому, що терпіти не можна.

Ти справді можеш не танцювати з ким не хочеш і коли не хочеш. Цим ти забезпечуєш собі та іншим можливість танцювати з ким хочеться і коли хочеться.

Можна переступити через власне небажання, а можна навпаки скабесеїти, вмовити омріяну партнерку, але жоден з вас від цього не виграє. Танда запам'ятається як взаємонестерпний досвід. Через такий досвід ми вчимося поважати та цінувати чиєсь «ні». Непоганий початок, аби навчитися поважати та цінувати власне право сказати «ні».

Складність танго у тому, що воно «не виходить», якщо примушувати своє тіло терпіти, якщо силувати його рухатися у незручний, неприродний спосіб. Пригадую партнерку із бальним минулим, котра розповідала, як, прийшовши у танго, спочатку п'ять років забувала

вивчене і два роки – вчилася. І довго не могла повірити, що коли не боляче та не важко – це дозволено, це правильно.

У стосунках, у взаємодії з іншими ми всі з «бальним» вихованням. Віримо, що можна й треба терпіти. Задля іншого, задля якоїсь невідомої мети.

Можливо, тому танго доводиться опановувати так довго. Кроки та повороти вивчити нескладно. Складно прийняти те, що вони можуть і мають бути зручними та приємними для двох, включно із тобою самим.

16. ТАНЕЦЬ РЕВНОЩІВ

Чомусь про танго кажуть як про танець пристрасті. Все трохи глибше та набагато гірше. Танго замішане на ревнощах. Половина його текстів і сама історія танго – про ревнощі.

Танго зародилося у дисбалансі – десять чоловіків на одну жінку. Ревнощі були не каламутним ріденьким киселиком недопочуттів, яких ми сором'язливо уникаємо сьогодні. Вони були отруйними, живими, яскраво-щирими та дієвими:

В дом, где танцуют,
вошел красавчик,
воззрившись мрачно
на ронды ряд.

Не за танцульками
пришел он нынче –
а за змеею,
красоткой ветреной,
впрыснувшей в сердце
мерзейший яд.

Нашел он тут же
кидалу-сучку –
и пальцы нервно
сжали «перо».

Броском звериным,
легким, тигриным,
хищно-игривым

к шее добравшись,
сталью взблеснул –

И красной кляксой,
и всхлипом меха
оборвались
и змеищи жизнь,
и танго разгул...*

Нині не так. Ми стали більш дорослими та зрілими,
більш цивілізованими та трохи кастрованими. Ми не
ревнуємо до інших партнерів. Адже танго – це просто
танго?

Ми обіймаємось настільки вміло та чуттєво, що автори
«Камасутри» червоніють і записуються на майстер-класи
у наступній реінкарнації. Ми відчуваємо серце
партнерки незалежно від розміру її бюсту, пахнемо її
парфумами, а іноді вона – нашим потом. Разом із нею
тілом проживаємо музику, що могла би стати повним та
точним визначенням кохання, якби ми зберегли
чутливість до невербальних визначень.

Все минеться, це просто танго.

Танго-шлюби, танго-зради, танго-розлучення – все
буває. Коли «твоя» партнерка натякає на те, що віддає
перевагу іншому партнеру з Лапландії (він такий
музичний і так обіймає...) ми дістаємо із широких танго-
штанів пристойно-кисле обличчя, але в іншій кишені
пальці нервово стискають «перо».

Ми міняємося парами на уроках, інакше ми не навчимося. Ми навіть хочемо, аби наші партнерки танцювали з іншими на практиках і мілонгах. Так вони вчаться, а ми вчимося у них. А головне – це дає нам свободу танцювати з іншими. У нас ідеальні стосунки, пристойно-кислі обличчя та пригладжене пір'ячко. До першої «останньої танди», яку станцювали не з нами.

Але знаєте, ревності в танго – це не такий вже й смертельний досвід. Його можна отримувати із задоволенням і навіть із користю. Для дорослішання, самовдосконалення та інших розумних слів. Це ж просто танго.

* [*“De Puro Guapo”*](#)

Letra - Juan Carlos Fernández Díaz



переклад - [Vadim Vasilenko](#) ([Anatomy of Tango](#)),



17. ЗАГАДКА ДВНАДЦЯТИ ХВИЛИН

Самотній успішний чоловік віком за сорок проводить вечори на мілонгах, танцюючи із жінками, з якими йому мало що світить. Жінка середніх років планує подорожі на танго-івенти на рік наперед, сім'я та бізнес – не перешкода, вона має лише одну проблему – як встигнути усе-усе. Люди з різних країн різного віку та статі зустрічають новий рік на танцполі у Львові.

За лаштунками – наполеглива праця. Вродлива молода жінка витрачає сотні годин, кілометрів та євро, аби навчитися обходити партнера по колу за чотири кроки. Уроки, практики, індиві, семінари, техніки, а кому мало – йога, соматика, пілатес, аби хоч трохи просунутися, а ще – розчарування через власну недосконалість, відмови, ігнорування, дисбаланс, а ще туфлі, які коштують таких дурних грошей, ніби зроблені із золота гномів Убервальда. Винагорода – дванадцять хвилин чогось, що складно описати і неможливо забрати з собою.

Навіщо це все? Що шукають у цьому танго? І чого, судячи з невгамовного голоду, не знаходять у достатній кількості? Сексу в танго небагато, наркотиків також, рок-н-ролу немає й поготів. Заробляти «тангом» пристойні гроші вдається небагатьом, для романтики-флірту-одружитися є менш витратні способи.

«Тому, що це танго» – не відповідь, це повернення до первісного питання. Так, є речі, прекрасні в собі, як голі їжачині п'ятки, дзижчання жирних джмелів, запах свіжої трави або випічки. Є квіти, які незрозуміло чому

здаються нам гарними. Але танго створили люди, воно до речей у собі не належить. Його створили з якогось голоду. Аби ж зрозуміти – з якого.

Ніхто геніальний і патологічно людяний не сів на табуреточку і не вигадував танго. Воно виникло з повітря та світла ліхтарів того особливого часу та міста, з розчарувань та ностальгії, із мрій тих людей. Кажуть, танго було соціально прийнятним способом обійняти жінку. Жінок було мало, пристойних – ще менше, суворість моральних засад могла нажахати навіть англійських пуритан. От і пояснили.

Але цього більше немає. Ані часу, ані людей, навіть місто стало іншим. Обіймати можна скільки завгодно і кого завгодно, навіть чоловіків, завдяки сексуальній революції та контрацепції. Але танго чомусь все більше потрібно людям геть інших культур та іншого часу. Вони не можуть повторити ту музику, це вже нереально, але «дванадцять хвилин чогось, що складно описати і неможливо забрати з собою» вони відтворюють, щоразу не в змозі втамувати свій голод.

Кажуть, у танго нас приводить і утримує потреба, певна психологічна проблема особистості, а скоріше – проблема двох особистостей. Вона якимось чином вирішується у танго. Або не вирішується. Мені, як психотерапевтові, ця ідея імponує, але все-таки вона ще туманніша, ніж відсутність відповіді.

У танго йдуть за втамуванням сенсорного голоду. Правдоподібно. У безтілесній культурі сенсорний голод бере всіх. Але ж – чому не масаж? Можливо, голод у

тангерос вкрай селективний, втамовується лише у найтонший та найвишуканіший спосіб. Чи сенсорний голод – це не лише про дотики, а й про почуття, що можна розділити?

А може, танго – це можливість у моногамній культурі реалізувати полігамні потреби? Адже, кажуть, ми маємо і те, й інше. Я не про секс, а про інтимність, можливо навіть близькість, хоча б і символічну. Вони в нас теж під заборонаю, окрім особливих ритуальних форм.

Колись я вважав, що у танго шукають спосіб відчувати, реалізувати споконвічні чоловічі та жіночі ролі. Чоловік веде – виявляє заборонену агресію, жінка слідує – робить те, чого так мало в її житті. Потім я побачив, з яким задоволенням жінки ведуть і з якою насолодою чоловіки сліднують. І подивився на кізомбу та бачату, в яких чоловічого-жіночого може навіть більше. А що, коли в танго ми шукаємо своє депривоване людське?

Нині психотерапевти говорять про втрату чутливості, борються за її повернення. Але не кажуть про те, як із цією чутливістю виживати у місті. Та й самі не надто дають цьому ради.

Це правда, дисоціація з тілом та почуттями сильно збіднює життя, з нею неможливо повністю змиритися. Але вмикати почуття та відчуття – часто-густо болісно, нестерпно, особливо без можливості їх довільно вимкнути. Для чоловіків – іноді смертельно і завжди всупереч вихованню. Може, танго – безпечний спосіб знову стати чутливим тілесно та емоційно? На невеликий, скінчений проміжок часу?

Можна легко розмірковувати і навіть знати відповідь на питання, навіщо танго взагалі, іншим людям. Складніше зрозуміти, навіщо воно мені. І найпростіше – після деяких роздумів від цього питання відмахнутися. Теж варіант. Найприємніше, найцікавіше та найсмачніше у житті – незрозуміло навіщо потрібно або не потрібно.

І все ж. Навіщо вам танго?



V. З НИМ ТАК ХОЧЕТЬСЯ БУТИ НІЖНОЮ

з ним так хочеться бути ніжною...

ні!

спокусливою

розбещеною

і дражнити його білизною

чорним

тінким

п'янким

мереживом

з ним так хочеться бути панною...

та до біса!

брудною хвойдою

щоби світ йому геть запаморочився

щоби морок його загойдував

з ним так хочеться бути гордою...

цять!

доступною та покірною

не давати йому оговтатись

вигинатись рудою кішкою

з ним так хочеться – заборонене

зашифроване

втаємничене

беззахисною та беззбройною

віддаватись йому

із відчаю

з ним так хочеться – все...

так хочеться

хоч би й що там було попереду
з ним так пеститься
і шепочеться
і так вабить
до його берега

Почути:



[Tango: Amurado,](#)
[Pedro Laurenz - Juan Carlos Casas,](#)
[Música: Pedro Maffia / Pedro Laurenz,](#)
[Letra: José De Grandis](#)

18. ВІДШТОВХНУТИ, АБИ СТАТИ БЛИЖЧЕ

Хочеться, аби розуміли без слів, аби вгадували бажання. Особливо якщо мені самому вони незрозумілі. Інші хочуть того ж. Чекають, що відчую, вгадаю.

Трохи по-дитячому, але в цьому немає нічого поганого чи неправильного. Просто у танго не дуже працює. У дорослому житті також. Танго – для дорослих. Можливо, життя також.

Партнерка-початківка надчутлива і беззастережно слухняна. Вона слідує навіть білому та рожевому шуму, який я створюю. Я ще не навчився заглушати його, а вона ще не навчилася його ігнорувати. І хочеться попросити її знизити чутливість, стати лінивою, важкою. Менше метушні та більше порозуміння, якщо «пані прошена».

Але в танго зустрічаються і до непристойності чесні партнерки. Вони і в житті такі. Вони не вдають, що зрозуміли, і не вважають себе зобов'язаними розуміти. Чекають ясної пропозиції самі, дають час мені. Я з такими танцював, мені пощастило.

Не вгадувати. Не здогадуватися. Не вважати себе зобов'язаною відчувати. Це складно. Танго виникає з нерозуміння. Ясність у стосунках також.

Нерозуміння замало.

Якщо ти завжди і миттєво погоджуєшся на всі мої пропозиції, я не відчую твоїх бажань, не відчую тебе. Тебе у парі немає. «Ми» є, але не в парі.

Якщо я йду вперед, а партнерка прямує назад, ми рухатимемося синхронно й легко. Без контакту, кожен окремо. Танго можна імітувати. Як і оргазм, сполученість, стосунки, пару.

Пропонувати рухатися вперед – це агресія. Хочеться, щоби її зустріли, прийняли. Хочеться руху до мене, назустріч, проти мене. Такої ж агресії-протидії. І щоб рухатися з енергією та силою, мені потрібна протидія майже рівної сили. Тоді ми зустрінемося, тоді ми разом. Тоді я відчуваю тебе, ти є.

Руелла Франк визначає базові рухи контакту, їх ще називають рухами кохання. Вони про довербальний контакт дитини з мамою. Перше – піддаватися, набувати форми обіймів мами. Друге, більш активне – відштовхувати, чинити опір. Складно зрозуміти і прийняти опір як вираз кохання. Але ми це вміємо змалку. Щоб притиснутися, треба рухатися проти. Якщо тільки піддаватися, ми не вдвох.

Партнерка, яка зустрічає мою енергію, накопичує її, чинить їй опір, створює відчуття руху в морській воді. Вона для мене – море.

Не розуміти, аби досягти ясності, відштовхувати, аби стати ближче, чинити опір, аби бути разом. Звучить незвично, але працює, і не лише у танго.

19. НЕ-ЛЮБИТИ СЕБЕ

Усі учні різні. Усі партнерки різні. Я не люблю класифікувати людей, це заважає їх бачити. Але існує те важливе, чого я не можу не помічати в тілі й особливо у контакті:

- одні люблять себе;
- інші не люблять себе;
- треті не-люблять себе.

Це визначає танець більше, аніж фізичні дані, техніка та музичність.

З першими приємно та легко.

З другими складно, але вони вимогливі до себе і швидко ростуть.

З третіми буває дуже важко.

Любов до себе – не вольове рішення. Не можна полюбити себе тому, що так написано у розумній статті.

Любов себе не виникає зсередини. Це подарунок від тих, хто нас любив у дитинстві та продовжує любити зараз. Є люди – дзеркала кохання: ви віддзеркалюєтеся у них коханими. Якщо ви оточені такими дзеркалами, якщо вони супроводжують вас зараз, ви маєте достатній запас теплого світла для любові до себе.

Якщо не пощастило, якщо запасу немає, не любити себе – чесне ставлення. Краще, ніж імітація кохання.

Сказати «Я себе не люблю» – гарний початок. Це опора, нульова точка, нейтральне ставлення. Хороше місце, з якого можна почати.

Для багатьох не любити себе – спосіб удосконалюватись. Спосіб заслужити кохання. Заслужити не вдасться. Але чогось досягти або чогось навчитися – можливо.

Не любити себе – не хвороба, не трагедія і не вирок. Не варто ускладнювати відсутність любові до себе самоосудом. Маємо те, що маємо.

Зовсім інше ставлення себе – нелюбов.

Є дорослі діти, які не отримували кохання.

А є дорослі діти, які отримували нелюбов.

Але продовжувати не-любити себе – особистий вибір приєднатися до тих, хто віддзеркалював з нелюбов'ю.

Продовжувати не-любити себе – особистий вибір приєднатися до культурної норми. Ми грішні та порочні за своєю природою, потребуємо вдосконалення, переробки і переплавлення, ми товсті та волохаті, ми маємо виправдовувати наше існування.

Ми обираємо продовжувати вірити в це.

Ми здатні повернутися до нульової точки – просто і чесно не любити.

Людські дзеркала мають власні колір та фактуру, власну кривизну, власні спотворення. Але всі вони певною

мірою відбивають світло, яке на них потрапляє. Наше світло. Часто-густо криво, спотворено, але наше.

Хтось може любити від надлишку подарованого йому теплого світла.

Хтось – від туги за цим світлом.

Хай там що, любити іншого – завжди сміливе рішення. Воно пов'язане з великим ризиком неприйняття та заперечення. Але воно пов'язане і з шансом віддзеркалитися коханим.

Обійняти іншого з відкритістю, щирістю – сміливе рішення. Воно пов'язане з великим ризиком неприйняття та заперечення. Але воно пов'язане і з шансом обійняти себе.

20. НАСКІЛЬКИ ДОБРЕ ВИ ХОЧЕТЕ?

Я із задоволенням і деяким сумом згадую свої перші роки у танго. Коли починало виходити те, що здавалося неможливим чаклунством. Коли багато годин щодня – і завжди мало. Коли здавалося, що вийде все, що недосяжного немає.

Танго вимірюється кілометрами, можеш ходити – навчишся танцювати, не буває таких, хто не може, просто потрібні уроки, практики, кілометри. «Так нам сказали». Кілометри – ось ключик. Я з фанатичним задоволенням намотував кілометри, вірив, що навчуся.

Трохи бентежило питання: а як я дізнаюся, що навчився? Я сам відчую чи мені скажуть? Відгуки партнерок допомагали, але партнерки бачили лише те, що я вмю. Чого я не вмю, я їм не показував. З таким підходом відповідь – «ніяк».

Десь на третьому році я знайшов велику всемогутність початківця. А на шостому з'ясував, що танцюю дещо гірше, ніж на третьому. Далі кожен кілометр почав додавати впевненості в тому, що все стає гірше й гірше, і недосяжному немає межі.

Вони недовмвляли. Навчитися може кожен; питання, наскільки добре я маю навчитися? Після деякої внутрішньої боротьби прийшло розуміння: навіть за умови шалених витрат часу, грошей і зусиль я не танцюватиму як улюблений маестро, і як отой партнер, і навіть як партнер подруги моєї партнерки. Є фізичні

обмеження, які неможливо подолати, і є психологічні, які я навіть не збираюся долати.

Розуміння було визвольним. Попустився, розслабився, навіть дещо краще танцювати став. Майже припинив себе порівнювати. Менше зусиль, більше насолоди. З'ясував, що деякі партнерки хочуть танцювати саме зі мною, а не із зірковим партнером. Бодай тому, що я їх запрошую, а він – ні.

З'ясував, що не зобов'язаний отримувати задоволення від танцю з партнерками будь-якого зросту, ваги та рівня. У когось виходить, у мене – ні. Я не золотий дукат, аби всім подобатись, тож і мені не повинно подобатися з усіма. Нарешті повірив, що від кругової динаміки в мене паморочиться в голові. Дозволив собі не любити мілонгу. Помітив, що якщо ти заввишки як великий гном, то мініатюрним партнеркам з тобою особливо зручно. Взагалі, якщо із себе злізти, стає легше не тільки танцювати, а й навіть просто ходити та лежати.

Насправді «добре» в танго визначається задоволенням. Якщо обидва отримують задоволення, значить, ти танцюєш добре. Звучить гарно, навіть якось заспокоює. І як усе, що постає після слів «насправді», це неправда. Насправді задоволення, як і щастя – недосяжна мета. Воно завжди – побічний ефект.

Нічого страшного не станеться, якщо ви не танцюватимете як маестро або як партнер подруги вашої партнерки. Ба більше: нічого не станеться, якщо ви не будете щасливі, ідеальні, не самореалізуєтесь, не

досягнете усіх цілей. Ви не такі важливі для себе, як вам кажуть.

Без іронії: ви можете бути дуже важливими для іншого. Для однієї людини, для кількох людей. Ви можете бути хорошим партнером для однієї або кількох партнерок. Можливо, цього досить. І, можливо, отримувати задоволення і бути щасливим набагато простіше, приносячи задоволення їм.

А ще, можливо, питання «наскільки добре я хочу» гуманніше стосовно мене, ніж слово «повинен».

21. НЕЗАКРИТІ ЛЮДИ

Згадую партнерку зі старшої групи, яку вперше вдалося повести, з якою стався цей контакт. Погляд у мене, мабуть, був, як у цуценяти спанієля-маніяка. «Ігорю, це не я, це танго». Повірив. І вдячний їй за цю фразу.

Ми танцюємо з багатьма, іноді не знаємо навіть імені. Не з усіма трапляється танго, і що далі, то рідше.

Незнайома партнерка, з якою все ж таки трапилося – напіввідкритий гештальт. У ньому був початок і він був прекрасний: ми обіймалися і трималися за руки, дихали і рухалися як одне ціле, разом прожили чотири глибокі, сильні та зворушливі музичні історії. І на цьому все, розвитку, нудного «і жили вони довго та щасливо» не буде. У цьому краса танго.

Ми не раз згадуватимемо її з теплом і захопленням. Будемо меланхолійно фантазувати про те, яка вона. Ми ж її навіть як слід не бачили, а якщо й бачили, надто були зайняті одне одним, щоб роздивитися.

Можна продовжити спілкуватися, дізнатися про людину більше. Можна стати постійними партнерами, друзями, просто знайомими. Розчаруванням, ніким. Усім цим одночасно. Найчастіше «це просто танго».

Можна залишити як є. Залишити незакриту людину. Для себе. Людину, з якою обіймалися і трималися за руки, дихали і рухалися як одне ціле, разом прожили чотири глибокі, сильні та зворушливі музичні історії.



VI. ХІБА Ж ТОБІ НЕ БОЛИТЬ, МОЄ СЕРЦЕ

хіба ж тобі не болить, моє серце?
хіба ж тобі не пече, моя зрадо?
най би ти зник навіки, кохане стерво
най би не народився, моя відрадо

хіба ж ти не відчуваєш, коли я плачу?
хіба ж ти не розумієш, коли я гину?
бувай же собі здоровий
бувай, юначе
зимуй у чужому ліжку, ворожий сину

хіба ж ти не прокидався посеред ночі?
хіба ж тобі не тремтіли зрадливі губи?
злягайся з ким хочеш і виживай як хочеш
скоріш би тобі відлилося, мій нелюбий

Почути:



[Tango: Loca](#)

[Juan D'Arienzo – Instrumental](#)

[Música: Manuel Jovés](#)

22. ЯКБИ МОЖНА БУЛО

Якби можна було розгладити шрами та зморшки.
Але вони – відбиток життєвого досвіду. Без них ми не
були б такими, якими є.

Якби можна було розслабити застиглі м'язи, пом'якшити
зв'язки, що заклакли.
Але ми пристосувалися до життя.

Якби можна було зняти з обличчя маску. З плечей –
костюм.
Але без них почуваєшся голим, незахищеним. Без них
соромно, тривожно, небезпечно.

Подивіться на свої фото у дитинстві та в молодості, на
фото дорогих вам людей. Обличчя – м'які, якісь
невимовно оголені, незахищені, вразливі. Рідко, але
зустрічаються зрілі та навіть старі люди з такими
живими, трепетно-оголеними обличчями й тілами.
Життя не зробило їх твердішими, вони просто набули
більш чіткої, промальованої форми.

Якби можна було...

Все це – наша автобіографія, записана в тілі. Ще у
дитинстві ми почали докладно записувати кожну крихту
досвіду. Усі події, які відгукнулися у почуттях та
відчуттях, усі травми, розчарування та втрати.

Ці записи ми зберігаємо досі. Які з них нам зараз
потрібні? Чи можна було інакше? Чи можна хоч щось
переписати? Але ми навіть не знаємо мови, якою
пишемо.

Кажуть, людська взаємодія – те, що насправді формує, змінює, зцілює особистість. Аби зрозуміти себе, розібратися в собі, усвідомити себе, нам потрібна інша людина. Для змін потрібні стосунки.

Ця проста істина про «душевне» давно зрозуміла й визнана. Можливо, вона є правильною і для тіла? Адже тіло та психіка нероздільні.

Можливо, для усвідомлення власного тіла й досвіду, що у ньому записаний, нам недостатньо погляду всередину, недостатньо самотнього тіла? І так само, як для «душевної» роботи, потрібна інша людина?

Можливо, тілесна взаємодія – повільна, уважна, відчута – те, що може допомогти розшифрувати, переглянути і навіть переписати нашу автобіографію? Розгладити зморшки та шрами, розслабити м'язи, пом'якшити зв'язки, нехай не тілесні, а душевні? Допомогти хоч на якийсь час зняти маску і костюм і відчутти обличчям і тілом вітер, відчутти людське тепло?

Можливо, можна.

Можливо, тому ми обіймаємося та «робимо кроки».

Разом.

23. РУКИ

Кажуть, танго виникло із потреби обійняти жінку.
Думаю, не обійшлося без потреби обійняти чоловіка.
Але в танго ми не лише обіймаємось.

Ми ще тримаємось за руки.

Мені здається, справа не лише у традиції. Це правда, у більшості танців партнери обіймають однією рукою, а іншою тримають руку партнерки. Але ж традиція виникла не так. Ми могли б обійматись двома руками. Іноді, якщо діджей безжальний і почуття зашкалюють, ми так і робимо. Але люди люблять не лише обійматись, вони ще чомусь люблять триматися за руки.

Контакт руками – те, що важко дається початківцям. Моя ліва рука почала відростати та робити щось адекватне лише на сьомому році занять. Ми пропонуємо початківцям танцювати, не торкаючись одне одного, «без рук». На перший погляд – магія, але виходить несподівано добре. Виявляється, руки лише заважають. Це справді складно: поєднувати в контакті делікатність і силу, стабільність і м'якість, ніжність і ясність.

Що це за контакт, про що він? Думаю, однозначної відповіді немає: у будь-який рух кожен вкладає щось своє.

Якщо просто триматися за руки і дати собі час помічати, можуть виникнути яскраві, тонкі та глибокі спогади, враження. У кожного вони свої. За руку тримають

батьки: це турбота та обмеження водночас, це «ведення», це безпека та допомога. Для багатьох триматися за руки та йти разом – перший трепетний романтичний досвід. За руки тримаються закохані. Чоловіки в алкогольно-дружньому пориві можуть прогулятися, обійнявшись. На початку минулого століття було недивним шпацерувати бульваром «під ручку». Але за руку – ні, за руку – це про романтику, це лише із дамою.

У танго руки мають характер. Вони бувають довірливими, ніжними. Але можуть стати пружними та навіть упертими. Таким можна довіряти. Є безвільні, є поступливі, є депресивні, є долоні-сирітки. Є зайві руки, вони заважають двом. Є абсолютно відчайдушні, вони відразу кажуть: «все буде ок, і до ранку ми ще бо-зна куди загуляємо». Є зовсім не схожі на партнерку, якій належать. Є сухо-механістичні, вони для техніки без сантиментів. Є долоні, які невловимо тонкими рухами танцюють або співають мелодію. Є промовисті руки, їх можна слухати і з ними можна розмовляти.

У танго ми не лише обіймаємось.

Ми ще тримаємось за руки. Кожен – для чогось свого та про щось своє.

24. ДАВАТИ І БРАТИ

Спочатку різниця між веденням і слідуванням здається очевидною. Чоловік – веде, жінка – вродлива. Але на перших уроках нам повідомляють аксіому танго: «Партнерка починає рух першою». Схоже, жінка не лише вродлива. Ще кажуть, що «імпульсу» в танго немає. Стає зрозуміло, що все незрозуміло.

Пояснюють, що партнер пропонує, а партнерка погоджується – починає рух першою. Або ж ні. Партнер її супроводжує і дає енергію для кроку, партнерка цю енергію приймає, і вони разом кудись ідуть. Голова не розуміє, але тіло розумніше, у нього згодом виходить.

Досвідчені партнери розповідають, що «потрібно слідувати за своїм веденням», що «ведення не існує», що «партнер слідує за музикою та бажанням партнерки», що «партнер створює форму, а партнерка наповнює її змістом».

Все це складно, але інакше не може бути. Ведення і слідування – абстрактні поняття, уявні протилежні грані єдиного спільного процесу. Їх справді не існує, їх припускають. А існують партнер і партнерка, вони рухаються разом, обійнявшись, між ними чого тільки не відбувається.

Те, що відбувається, можна не менш туманно описати словами «давати-брати». Партнер дає: вирішує, пропонує напрямок, дає енергію. Партнерка бере: погоджується, приймає енергію. Але існують рухи, енергію на які дає партнерка.

Коли партнер створює форму, а партнерка наповнює її змістом, кожен дає та бере одночасно. Обидва інтерпретують музику – обидва дають та беруть. Не завжди беруть те, що хоче дати інший, і не завжди дають те, що хоче взяти інший, але саме так і починається танго.

Давати непросто. Чи доречно те, що я даю? Чи приймуть таке? Чи схвалять?

Збентеження та болісна невпевненість на обличчі партнера – всі це бачили або самі через це проходили.

Приймати непросто. Чи вартую я цього? Чи вартує це мене? Як я виглядаю, коли на це погоджуюсь? Чи правильно я реагую? Чи досить швидко беру? Чи не дуже швидко погоджуюсь? Чи маю я бути вдячна, висловлювати схвалення або несхвалення, і як це зробити? Чи маю я взагалі на це погоджуватися?

Звідси сумно знайоме «відсутнє» обличчя партнерки.

Можна бути щедрим або скупим, не лише даючи, а й приймаючи. Отримувати задоволення, мучитися через невпевненість, ніяковіти від сорому або збентеження.

Давати без очікування оцінки, безоцінково приймати – рідкісний дар. Також рідко зустрічаються партнери, котрі готові приймати, і партнерки, котрі мають що віддати.

Давати і брати – уявні протилежні грані одного процесу. Їх не існує, їх припускають. А існують партнер і партнерка, вони рухаються разом обійнявшись, між ними чого тільки не відбувається і чого вони тільки не відчують.

25. ДОТИК

Між торканням і дотиком різниця, як між уривком шансонної мелодії з вікна автівки, що проїжджає повз, і органічним концертом, квитки на який купив за місяць і який слухав усім тілом.

Можна торкнутися різних тем у розмові, а можна доторкнутися глибокого та важливого.

Ми торкаємось одне одного у транспорті. У годину-пік це торкання може бути відчутним, але навіть якщо від нього з'являються діти, їх просто здають у депо та забують. З них потім виростають кондуктори.

Можна випадково торкнутися руки, передаючи стаканчик з кавою, а можна доторкнутися так, що дотик буде смачнішим за саму каву.

У дотику – магія. Дотиком благословляють, через нього передається святість, їм лікують хвороби, після рукостискання з великою людиною руку кладуть у шафу і показують онукам на свята.

Торкання – випадкове. Дотик – навмисний, свідомий. Саме до тебе, саме так, саме зараз. Дотик – не обов'язково інтимний, але обов'язково дуже особистий.

У дотику – окремість та спільність. У дотику – доказ існування двох.

Дотиком я кажу тобі: «Ти є. Я це підтверджую. Ти – інший. Я хочу відчути тебе».

Дотиком я кажу і собі: «Я є. Завдяки тобі я це відчуваю.
Я можу почуватися окремим разом із тобою».



VII. І СЕРПЕНЬ БУВ

і серпень був – не такий, щоб супер
і липень був – що бували ліпші
пекло солоним пошерхлі губи
і ніц не вдієш – бо так вже вийшло
і ми були не такі, як хтіли
і все було не таке, як треба
пожовкле листя униз летіло
і за собою тягнуло небо
і все здавалося надсерйозним
і все ввижалося непідйомним
і манівцями кружляла осінь
і комірця піднімала втома
і от вже маєш – уранці зимно
і от вже чуєш – гуляє вітер
і відстань, власне, на бак бензину
але простіше – вотсап і твіттер
і так хотілось, щоб б́уло довше
і так хотілось, щоб б́уло краще
та після втечі горять підошви
і вереснева печаль – інакша
і вже за рогом чатує жовтень
і підливає під ноги зливу
і я тебе не любила
зовсім
бо я з тобою була щаслива

Почути:



Milonga: Pobre negrito (Flor de Montserrat)

Rodolfo Biagi – Alberto Amor

Música: Juan Santini

Letra: Vicente Planells del Campo

26. З КИМ ТИ ТАНЦЮЄШ?

Існує ідея, що танго можна танцювати лише з особливою людиною. Саме з Тим чоловіком або Саме з Тією жінкою. Скренею до скроні, щокою до щоки, шлунком до шлунка – здається таким інтимним, що можна переплутати з інтимом.

Суперздатність танцювати з виглядом «я не тут, це не я, я не така... та й він не той» зустрічається у початківців. Корпус при цьому потрібно відхилити назад, очі звести всередину і нажахано дивитися за обрій. Це минеться... або танго минеться.

Спочатку дуже важливо – з ким. І що далі, то важливіше. Лише критерії змінюються. На якомусь етапі найважливішим здається вміння танцювати. Пізніше розумієш, що технічна чистота – це просто ввічливість, фігури – словниковий запас, музичність – здатність відчувати контекст. Це все дуже важливі переваги другого плану. Вміння танцювати у парі – про інше.

Ми часто танцюємо з незнайомими. Зі своїми фантазіями, з образом, який створили заздалегідь і продовжуємо створювати впродовж танцю. Партнерка або відповідає йому, або його коригує. Іноді вона все псує, іноді покращує, іноді добудовує, заповнює білі плями. Так само як у звичайному спілкуванні, тільки без слів. Без слів більше простору для фантазій, проєкцій. У результаті, якщо зірки зійшлися, танцюєш із жінкою зі своєї голови. І ти сам – партнер із чиеїсь голови. А більш-

менш знайома партнерка – це людина, про яку ти нагородив багато вже знайомих фантазій.

Ще можна танцювати з кимось особливим іншим. З кимось із минулого, що не відбулося. Це дуже зворушливо, романтично. Іноді навіть тепло. І відчужено.

Непросто побачити іншого, того, з ким танцюєш зараз. Це можливо, коли інший не виправдовує очікувань, не відповідає фантазіям. Розчаровує. Іноді це чудове розчарування. Іноді виникає наполеглива цікавість: хочеться зрозуміти, хто ж ти насправді?

Мені здається, вміння танцювати з незнайомим як зі справді незнайомим – особливий талант. Або навичка, якої набуваєш із досвідом розчарування. Танцювати без очікувань, але допитливо, з цікавістю. Безоцінково, без порівняння з іншими. Фантазії, образи, очікування та проєкції – вони існуватимуть завжди, їх можна позбутися лише разом з головою. Допомагає припущення, що під товстим шаром вигаданого тобою є жива, незнайома, непередбачувана інша людина. Допомагає бажання пізнати та зрозуміти цю іншу людину.

І з часом найважливішим стає – чи танцює ця людина з тобою. Це легко відчувти, відповівши самому собі на питання: чи можу я бути з цією людиною?

З ким ти танцюєш? Кому ти це розказуєш? Не раз ставив ці питання учням у танго та клієнтам у психотерапії. Продовжую ставити їх собі.

27. ШКІРА

У танго ми проживаємо почуття тілом. Що вища чутливість, то більше життя в танці.

Але чутливість, особливо тілесна, сама по собі може бути сумнівним придбанням. Є люди, для яких того, що відбувається навколо, і так забагато, для них все занадто голосно та яскраво. А є такі, для кого не відчувати власне тіло – благо.

Відчувати, уважно помічати – лише перший крок. Мені здається важливим не просто помітити, а й визначити своє ставлення до того, що помітив. Якщо дати собі час, ставлення може бути глибшим, ніж на перший погляд. Іноді біль – це відчуття, що частина тіла жива. Іноді напруга – стримане бажання чи небажання руху, а рух – якоїсь складної дії, рішення. Якщо не поспішати, можна знайти важливе. Зв'язати відчуття із почуттями, поставитися до них – маленький крок до цілісності.

Можна йти далі: визначити, як тіло загалом реагує на те, що помічаєш. Ніщо у тілі не відбувається локально, у якомусь окремому місці. Досвідчені тренери кажуть, що причина завжди нижча. Положення стоп впливає на напругу в плечах, прикус – на поставу в цілому. Ми дивовижно та чудово влаштовані. Соматики та кінезіологи можуть багато про це розповісти. А ми можемо багато про це відчувати. І знову повернутись до другого кроку – визначити своє ставлення до того, що відчуваєш, але вже не локально, а, наскільки це можливо, «усім собою».

Розширити поле сприйняття – ще один крок до цілісності та побудови більш-менш завершеного гештальту.

І найважливіше, без чого всі попередні кроки мають невелику цінність: визначити, як те, що відбувається в тілі, пов'язане з ситуацією, оточенням, із «життєвим світом». З місцем, де знаходишся, з тим, що зараз бачиш і чуєш. З іншою людиною, виразом її обличчя, її рухами. Без цього кроку вся «тілесна усвідомленість» – лише тілесний еготизм, ілюзія тіла, що існує окремо, у вакуумі. Організму без середовища, самотнього тіла.

«Шкіра – найглибше в людині» (Поль Валері), вона дозволяє відчувати іншого і таким чином відчути себе в контакті з іншим. Перлз називав контакт «дотиком, що торкається». Дотик – те, що може призвести до найглибшого усвідомлення.

28. МОРЕ

Я прожив все життя у місті без моря. І щодня я не розумів, як можна жити там, де зовсім немає моря. Ніякого, ніде та взагалі. Адже так не може бути. Це сухо, прісно, запорошено, заяложено.

У сорок років я раптом помітив, що більше не думаю про море. Мені не потрібен його бентежний запах, його невимовні кольори, його обіцянка таємниці. У мене з'явилося танго. Танго стало моїм морем.

У ньому море музики, її не переслухати за все життя – там обіцянка нових, незнайомих почуттів-відчуттів, таємниць, які, можливо, відкриються, але ніколи не закінчаться. У ньому – жінки, чоловіки та пари, нескінченно різні та дивовижні, як химерні морські черепашки та риби. У ньому обійми, такі ж трепетні, сильні та ніжні, як морська вода. У ньому партнерки, з якими рухаєшся, мов у воді, і які пахнуть так само бентежно.

Воно солоне, як кров і піт, величезне, незрівнянно глибоке, небезпечне, байдуже і жорстоке, тепле і нескінченно ласкаве... І ти завжди почувашся маленькою дитиною на березі.

29. НЕДОВІРА

«Я не вмію слідувати, я все життя веду. Я маю проблеми з довірою?»

Слідування часто пов'язують із довірою. Хоча слідувати, не довіряючи партнерові, можливо. У такому слідування може бути більше гри, сполученості та творчості. Більше, ніж двоє.

Для слідування потрібно зовсім інше.

Неможливо слідувати, не довіряючи собі. Якщо ви не вмієте впевнено стояти на власних ногах, довіряти своє тіло навіть досвідченому партнерові небезпечно.

Якоїсь миті ви відчуєте, що почали довіряти підлозі, з'ясуєте, що підлога завжди з вами і рідко робить дурниці. Це означає, що ви навчилися стояти на власних ногах. Тоді ви помітите, що почали більше довіряти партнерам. І якщо вдуматися, справа не в довірі до іншого, а в умінні покладатися на себе.

Для слідування багато чого не потрібно.

Не треба вгадувати намір партнера. Треба не-вгадувати. Для цього потрібна здатність витримувати невизначеність, чекати та тупити – давати партнеру час висловитися ясно.

Немає потреби «відчувати» партнера. Чутливість потрібна, але вона не має нічого спільного з напруженою уважністю, судомною зосередженістю, зусиллям. Чутливість сама природно виникає з

розслабленості, заземленості, вільного дихання та живих, наповнених енергією обіймів. Ніщо не знижує чутливість так ефективно, як ідея «відчувати».

Здатність не вгадувати і не відчувати дає можливість робити помилки. Помилятися впевнено та творчо, разом вирулювати з непередбачених ситуацій приємніше та захопливіше для двох, аніж штиль абсолютного порозуміння. У виправленні помилок слідування може на якийсь час перетворитися на ведення, і це цілковито у дусі танго. Зрештою, партнер сам слідує за власним веденням, а партнерка – веде за власним слідуванням.

Покірлива податливість і невагома легкість чудовим чином перетворюють слідування на самотність, а танго – на соло для двох. Для взаємодії потрібен жіночний опір і багато активних, уважних лінощів. Слідування парадоксальне: воно вимагає руху у двох протилежних напрямках. Внутрішня інтенція партнерки протилежна її зовнішньому руху: крокуючи назад, вона прагне вперед до партнера. Жіноче вміння говорити «ні», яке означає «так», і відштовхувати, щоб стати ближче – це не кокетство, а фізика парної взаємодії, взаємної дії.

Якщо ви не вмієте слідувати, це не обов'язково свідчить про проблеми із довірою. Просто більшість міфів про слідування у житті й у танго – неправда.



VIII. ПОЧИНАЄТЬСЯ ЗНОВУ

починається знову – дощі, парасольки,
застуди та розпачі, те да се
про барві індіанського літа
їй знову наспівує джо дассен
і їй знову нема що втрачати –
бо знову сама, а відтак
вона мовчки бере на всі гроші
квиток в один бік на літак

день-у-день утікати від себе –
завдання справді не із простих
вона рве на шматки фотографії, зошити,
записники, листи
сантименти і спогади
важать більше за норму її квитка
тож вона їх лишає на стійці –
і мовчки прямує до літака

їй здавалось раніше,
що вихід можна знайти завжди
завжди
командир екіпажу
вдало і спритно заходить на віражі
у вікно видно землю –
ця земля ніким не заселена і пласка
вона бачить одразу три виходи –
в носовій,
хвостовій
та середній частинах її літака

Почути:



[Tango: Poema](#)

[Francisco Canaro – Roberto Maida](#)

[Música: Eduardo Bianco / Mario Melfi](#)

[Letra: Mario Melfi / Eduardo Bianco](#)

30. РАЗОМ

Все може піти не так. Що більше вчишся, що сильніше намагаєшся, то гірше виходить. Це вірно для танго і, можливо, для всього, що відбувається у парі.

Так справді буває: роки практик, тисячі кілометрів, особисті техніки та семінари маестрос – і з трепетної, чутливої, пластичної, перспективної початківки виростає прісна партнерка; з невпевненого, мило-незграбного, уважного та вразливого чоловіка – механічний партнер.

Пощастило тим, хто прийшов у танго без досвіду, фантазій, чітких очікувань, тим, хто ніколи не танцював, тим, хто не має орієнтирів. Вони не знають, як правильно і гадки не мають, яким буде наступний крок. Тому вони гранично включені, керуються лише слухом та почуттям, готові до несподіваного. Вони починають з того, до чого роками прагнуть повернутися досвідчені тангерос: всіма силами і почуттями слухають музику та іншого як вперше, вражаються як вперше. Вони ще не одягнені у сукні та штані з навичок та ідей, тому присутні особисто, оголено, трепетно. У них виходить найкраще з можливого: «не бути кимось і не робити щось» – вони ще ніхто і не знають, що робити. І не знають, як це чудово.

Звісно, не всі. Справа не лише в танцювальному, а й у життєвому досвіді. Не всі мають сміливість на півтори години залишити власних «тарганів» самих вдома. Багато хто приходить з ними і танцює лише з найкращими з них. Уявлення про те, яким має бути

справжнє танго, можна почерпнути з фільмів, а переконань про те, якими мають бути справжні чоловік-жінка-стосунки – пекельна навала контенту: доступного, отруйного, того, що роз'їдає мозок і душу.

Згодом у тих, кому пощастило почати з відносно чистого аркуша, з'являються ідеї, формується уявлення про те, як правильно. І вони навчаються танцювати з ідеї, а не з почуття. Фокус уваги зміщується з партнера та музики на те, як правильно. Правильне та ідейне росте та розвивається на шкоду зручності та природності руху. Це потрібно, це сходінка. Вона висока та простора, на ній можна залишитися жити.

З'являються шаблони та нав'язливі зв'язки. Без них не навчишся, але якщо вже навчився, треба витратити стільки ж часу, щоб розучитися. Цього часу немає, бо ж треба вивчати нові.

Окрім зв'язок, є непереборні спокуси – прикраси. І в якийсь момент світ має зупинитися, скрипки – замовкнути, оркестранти встануть, диригент обернеться до мене, партнер піде за шампанським... Зараз я робитиму Прикрасу. Це може бути справді красиво і дуже самотньо.

Ті, кому пощастило, приходять до розуміння, що справа не у зв'язках, а в якості руху, у володінні своїм тілом. Вони вкладаються в особисті техніки, їхні рухи стають філігранними, вони танцюють у мікронах та мілісекундах. І за кілька років ти помічаєш, що колись трепетна, тепла партнерка танцює не з тобою, а зі своїми ногами. Якщо маєш достатньо терпіння,

можливо, ще за кілька років вона з цими ногами до тебе повернеться.

З роками розвивається естетична чутливість: кожен рух стає елегантним, прості кроки – дуже красивими. І може статися так, що ти танцюватимеш біля вражаюче вродливої партнерки. А колись танцював із нею.

Правильні ідеї, вони не лише навколо техніки, а й про музику. Замість слухати і відчувати, можна знати і вірити, як музично. Музика стає звичною, тьмяніє, стоншується, її майже не чути під душною ковдрою уявлень про музичність, яким потрібно відповідати. Обов'язок танцювати музично майже виключає таку можливість.

Танго ніхто не вигадував. З ностальгії, розчарування та втрат, ревнощів та суперництва, самотності й туги за людським теплом виникла музика. Ця музика знайшла єдину можливу відповідь у русі – обійми. Але в ній було надто багато почуття, і вона змусила цей рух продовжити – крокувати разом, не розриваючи обіймів. Водночас відчувати та висловлювати тілом те, із чого виникла музика.

Це так просто і так по-справжньому – що більше вчишся, що сильніше намагаєшся, то більше шансів кудись далеко не туди зайти. Можливо, варто час від часу запитувати себе: «Ми досі обіймаємося, ми разом?», «Я досі чую музику?»

І, можливо, ці два питання доречні не лише у танго, а й у всьому, що відбувається у парі.

31. РОБІТЬ ТЕ, ЩО НЕ ВМІЄТЕ

Якби я мав можливість дати єдину пораду, це було б: «Робіть те, що не вмієте».

Займайтеся тим, чим ніколи не займалися, йдіть туди, куди ніколи не ходили, спілкуйтеся з тими, з ким ніколи не спілкувалися. Робіть те, що у вас виходить погано. Починайте те, в чому ніколи не досягнете успіху.

Я потрапив у танго помилково, і помилка виявилася фатальною. Ставився до танців, як Рон Візлі до талії Мінерви МакГонегел. З активів була музична освіта, яка допомагала чути музику, але дуже заважала танцювати, трохи йоги та бойових мистецтв у ранній молодості. До сорока років дожили лише зайвий бодіпозитив, біль у попереку та стопах за найменшого навантаження, запаморочення на тиждень після двох обертів. Це засмучувало, але не було основною складністю.

Сам танець був непереборно важким. Запам'ятати вісім кроків танго здавалося інтелектуальним подвигом, а пропозиція тренера якось змінити їхню послідовність та імпровізувати сприймалася як знущення з альтернативно-обдарованого зрілого чоловіка. На те, щоб повірити: вести – це не штовхати і не тягнути, це можна, це не насильство – пішло дуже багато часу та душевних сил.

А справжня, здавалося, нерозв'язна проблема не була безпосередньо пов'язана з танцем. Я зрозумів, що мені дуже важко спілкуватися з малознайомими людьми, особливо якщо ці люди – жінки. Зате я добре вмів

впадати в ступор за необхідності обирати і запрошувати, і ще краще – у депресію в разі відмови. Принагідно дізнався, що таке гомофобія – це те, що я вважав за норму.

З того часу багато що змінилося. Я можу гуляти як завгодно довго без болю в спині, майже без збентеження спілкуватися з незнайомими людьми, навіть із жінками. Навчився та полюбив імпровізувати. Не лише у танці. Непомітно для себе почав зручно одягатися та екологічно користуватися парфумами та душем. Дізнався, що з чоловіками можна танцювати, обійматися та співпрацювати. Навчився не лише запрошувати, але й полюбив агресію; навчився не лише приймати відмову, а й споглядально, з цікавістю переживати фрустрацію.

Навчитися керувати автівкою – це перехід на новий рівень свободи. Навчитися водити партнерку – набагато більша свобода, вона не в часі та не у просторі: вона у глибині та у людській взаємодії.

Я розумію, що ніколи не танцюватиму так само природно і легко, як ті, хто займався танцями з дитинства. Навіть не зможу спілкуватися так само вільно, як вони. Не гірше, можливо навіть краще, але не так. Вони стали робити це трохи краще або навіть набагато краще, а моє життя, хоч би як банально це не звучало, змінилося, в ньому з'явилося «до і після». І насолоди від танцю я точно можу отримувати не менше.

Вони навчилися ще одному, нехай особливому, танцю. Мені пощастило навчитися тому, що потрібно для

танцю, для танго. І це виявилось найціннішим. Настільки цінним, що захотілося показати іншим. З цього почалася танго-терапія, аматорський інтерес до психології перейшов у професійний інтерес до психотерапії, випадкові нотатки почали перероджуватися у тексти та книги.

Деякі люди бувають на морі кілька разів на рік. Вони звикли, можуть порівнювати. Мені нема з чим порівнювати, я все ще маю приголомшеність дитини, яка вперше побачила море. Море, яке можна забрати із собою.

Якщо ви ніколи не танцювали і впевнені у своїй на це нездатності, якщо при думці обійняти незнайомого у вас від збентеження перехоплює подих, якщо ви повірили, що у вас невідповідні зріст-вага-зовнішність-вік – починайте. Все найцінніше отримують ті, хто не вміє та не може. Залишайтеся в цьому невмінні та нездатності так довго, як тільки можете. Все найбільш зворушливе і важливе отримують початківці.

Робіть те, що не вмієте, те, що погано робите. І постарайтеся отримати максимум задоволення, доки не навчилися.

32. НАВІЩО ТОБІ ЧОЛОВІК, ЯКИЙ ТЕБЕ ПІДГАНЯЄ?

Є партнери, з якими доводиться поспішати.

Підлаштовуватися, вгадувати. Вони непередбачувані та незрозумілі. Вони підганяють. З ними незатишно та тривожно у танці, у спілкуванні, у житті.

А ще є партнери, чиїм очікуванням потрібно, але вкрай важко відповідати. Вони технічні, роблять складні фігури, зміну напрямків. Вони безапеляційно музичні. Вони рухаються та виглядають бездоганно. Вони вимогливі. Поруч із ними теж не розслабишся.

Партнер, з яким почуваєшся спокійно та впевнено у танці, у спілкуванні, у житті – мрія.

Але можна спитати себе. Як я відчуваю, що маю поспішати? Як я вирішила, що повинна відповідати очікуванням?

Партнер – інша людина. Я не можу знати, що в нього у голові. Чи підганяє він мене, чи вимагає витанцьовувати всі ноти? Це я його так чую, це я так його відчуваю. Можливо, це відображення того, що в мені... Моєї невпевненості, мого бажання мати гарний та бездоганий вигляд.

Він може зробити все, аби я розслабилася, але розслабитись можу лише я сама.

Він може бути зрозумілим, але розуміти можу лише я сама.

Він може передбачувати вести, але слідувати, а не вгадувати можу лише я сама.

Він може чекати на мене, але не поспішати можу лише я сама.

Навіщо я поспішаю? Аби зробити все правильно, отримати оцінку від тренера, від глядачів, від себе? Аби не виглядати гірше у його чи у своїх очах? Чому я не можу собі дозволити стояти, коли незрозуміло, спокійно чекати виразного запрошення?

Є партнерки, з якими доводиться поспішати. Вони метушливо змінюють ноги та напрямки. Вони підлаштовуються, вгадують. Вони непередбачувані. Вони не дають домовитися. Вони не терплять пауз. З ними незатишно та тривожно у танці, у спілкуванні, у житті.

А ще є партнерки, чиїм очікуванням важко відповідати. Вони технічні, багато прикрашаються, перехоплюють ведення. Вони безапеляційно музичні. Вони рухаються та виглядають бездоганно. Вони вимогливі. Поруч із ними теж не розслабишся.

Партнерка, з якою відчуваєшся спокійно та впевнено у танці, у спілкуванні, у житті – мрія.

Але можна спитати себе...

** «Навіщо тобі чоловік, який тебе підганяє?»*

Оригінальний текст з такою назвою вже кілька років репостять у ФБ.

Авторство іноді приписують мені. Мені втішно.

Справжня авторка – Наталія Токар

(<https://www.facebook.com/nataliatokarr>), а текст вище

– щось середнє між наслідуванням та відповіддю.

33. РОЗЧИНИТИСЯ У НЕЗНАЙОМЦЕВІ

Розчинитися в іншій людині, злитися з нею – мрія, блаженний стан, який оспівують в піснях і романтизують у найкращих романах. Що б нам не говорила вульгаризована психологія.

Наше життя почалося зі злиття. Ми вже пробували і прагнемо повернутися. Як би нас не спокушали принадами індивідуальності та сепарації. Зазвичай, у кого вийшло – більше не намагається.

Про злиття важко говорити. Це настільки високоабстрактний та порожній термін, що у нього вкладають будь-які значення. «Ти втрачаєш почуття Я, але ясно відчуваєш МИ» – так мені зрозуміліше.

У танго злиття-розчинення трапляється. Не на дванадцять хвилин. У найкращому випадку – на кілька миттєвостей, і то не з кожним, і не в кожному танці. І що далі, то рідше. То солодше.

Дивно, але танго – ситуація, якнайменше сприятлива для злиття. Нас не двоє. Ще є музика та ронда – мінлива ситуація. І є власне тіло: земля, вісь, якість руху – все те, що становить таке собі Танго-Я. Все це потребує уваги, фокусування. За найлегшого натяку на розчинення у партнерці фокус розмивається. Танець виходить «ні в тин ні в ворота», Тройло насуплює брови, ронда щетиниться. Тому здається, що до злиття можна наближатися, але щойно його торкаєшся, тебе викидає в нормальну грубу мінливу реальність, де тебе вже ніхто не любить.

Є ще одна складність, властива саме танго. Довіритися, злитися, розчинитись у близькій людині не складно. Але потрібна цілісність алмазної решітки та самовпевненість носорога у період шлюбних ігор, щоб ризикнути розчинитися у незнайомцеві. Хоча – друге іноді простіше.

Якоюсь мірою та на якийсь час злиття можливе, якщо земля, вісь, якість руху вже «вросли» в тіло, єдині з ним, якщо їх неможливо втратити. І якщо зливаєшся з музикою та рондою так само як і з партнеркою.

Майже нереально.

«Нереально» – не означає «не варто намагатися».

Прагнення зберегти себе, не злитися – надійний спосіб не відчувати себе самого. «Бо хто хоче душу свою зберегти, той втратить її». Я не перший, слідом за автором, дозволяю собі використовувати цю цитату, вирвавши її з контексту. Але ми підтримуємо відчуття себе, свою цілісність, інакшість лише у взаємодії з іншим, через зіткнення з ним. Ми можемо відчуті себе лише через іншого. Без іншого ми можемо себе лише вигадати.

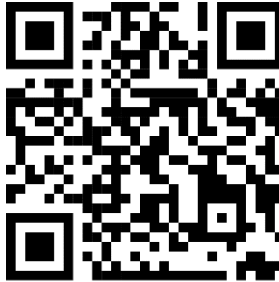
Через безнадійну спробу злитися ми відчуваємо власні межі, через безуспішну спробу розчинитися – свою цілісність. Не на дванадцять хвилин. У найкращому випадку, на кілька миттєвостей, і то не з кожним, і не в кожному танці. І що далі, то рідше. То солодше.



ІХ. З НЕБА ПАДАЮТЬ ЯБЛУКА

з неба падають яблука
стиглі та золоті
моя дівчинко, як ти там
як я тебе хотів
як я марив і маявся
мало не зомлівав
як давно ми кохалися
як я тебе кохав
з неба падають яблука
спасу на них нема
моя мила, ну як ти там
вільна чи не сама
моє серце вистукує
ледве не в кожен біт —
не була би ти сукою,
я б не шукав кобів
не було б тобі вірити
бабським дурним пліткам
а тепер, наче звіри, ми
всілися по кутках
і питаємо «як ти там»
мов би ножем в живіт
з неба падають яблука
стиглі та неживі

Почути:



[Tango: Oigo tu voz](#)
[Ricardo Tanturi – Enrique Campos](#)
[Música: Mario Canaro](#)
[Letra: Francisco García Jiménez](#)

34. ДОЗВОЛЯЙТЕ РЕЧАМ ВІДБУВАТИСЯ

«Хочу навчитися довіряти». Навіть так: «Хочу довіряти чоловікам».

У танго партнерки вчать ризикувати. Йти назад, коли не видно, що за спиною, починати рух першою, приймати запрошення від незнайомих. Адже довіра – ще не віра, вона «до віри», вона передує вірі. Вона пов'язана із вразливістю, інакше й довіряти нема чого.

А ще партнерки навчаються стояти на своїх ногах, тримати вісь. Тоді приходить довіра до себе на паркеті, а згодом – і до партнера. Від партнера рукою сягнути до чоловіка. Виявляється, не довіряла чоловікові головним чином тому, що не довіряла собі.

Довгий час я вважав, що це і є єдиний спосіб навчитися довіри: прийняти ризики і «тримати вісь» – довіряти собі. Але одного разу почув зовсім еретичне: «Якщо партнер вас зносить з вісі, падайте» ([Сергій Подболотний*](#)).

Інакше партнер не дізнається, що ви втратили рівновагу. Ви не дасте йому шансу повернути вас на вісь. Не дасте йому шансу навчитися. Не дасте можливості вашим вісям взаємодіяти.

Партнерки настільки добре опановують мистецтво тримати вісь та компенсувати помилки партнера, що зводять ризики нанівець. І тоді питання вразливості-довіри навіть не виникає. Іноді не виникає і взаємодія.

Вона як довіра – теж навряд чи можлива без вразливості.

Взаємна вразливість – своєрідна стійкість пари. Партнерку можна повернути на вісь падінням у протилежний бік.

З відхилення від вісі у танго з'являються прекрасні фігури. З вразливості у відносинах виникають турбота, підтримка, розрада, щирість та близькість.

І я подумав про те, як часто і як звично ми не дозволяємо речам відбуватися. Не дозволяємо траплятися ситуаціям, в яких можлива довіра. І як звично ми не дозволяємо собі «втрачати баланс». Злитися, коли злять, ображатися, коли ображають, дратуватися, коли дратують, виявляти огиду, втомлюватися від іншого. Ми гарно навчилися «тримати вісь», відновлювати рівновагу: придушувати та стримувати почуття, відволікатися, перемикатися, компенсувати. І ми не можемо «сказати ротом», що з нами відбувається – ми не дозволяємо відбуватися.

І не даємо іншому шансу дізнатися, як він чи вона на нас впливає. Не даємо шансу допомогти. Навчитися інакше. Не даємо шансу взаємодіяти нашому глибокому та справжньому.

** Дув.: facebook.com/sergiy.podbolotnyy*

35. ДРУГИЙ ШАР

У танго, як у стосунках, існують два шари.

Перший – зовнішній, зрозумілий, такий, як у всіх танцях – кроки, повороти, зв'язки. У стосунках – бесіди, сніданки разом і не разом, спільні подорожі, бізнеси та діти, спільні історії.

Другий шар – неявний, майже невидимий, внутрішній, але відчутний навіть ззовні – контакт у парі.

Можна довго працювати над особистою технікою, відточувати кроки та повороти, вивчити безліч гарних зв'язок. І добре станцювати синхронне соло у парі. Можна казати партнерові розумні добрі слова. У режимі монологу.

А іноді виходить добре мовчати в діалозі і танцювати без жодного кроку.

Танго – танець контакту.

Контакт – те, що важко описати, але легко відчути.

Його неможливо описати механістично, ні як взаємодію вісей та центрів рівноваги у парі, ні як суто фізичну з'єднаність у русі – цього недостатньо. Він не вичерпується взаємодією, синхронізацією дихання та ударів серця – цього замало, і це швидше фантазії, ніж реальність.

Особливо явно відчувається його відсутність. Не всіма. Іноді ти так глибоко-глибоко разом із партнеркою, контакт аж зашкалює. Ось тільки вона про це може нічого не знати.

Для контакту недостатньо відчувати партнерку, танцювати її ногами. Якщо до «відчувати партнерку» додати «відчувати себе», цього так само буде замало.

Контакт – це коли весь фокус уваги на іншого, відчуваєш лише його, є лише інший. Ти не існуєш. Але в якийсь момент ти починаєш помічати себе як щось розчинне, аморфне. Виростаєш, набуваєш чіткості, форми, фактури, структури. Займаєш стільки ж місця, скільки й інший. Починаєш відчувати себе через його руки, через його тіло, через торкання його ніг з підлогою, через те, як він проживає музику. Щоб відчуті своє тіло ззовні, треба обійняти іншого. Щоб відчуті свій рух, треба рухатися разом із ним.

Якщо те саме в цей же час відбувається з іншим, контакт можливий.

І тоді зникають межі між «слідувати» та «вгадувати», «вести» та «керувати». Їх немає, вони із різних серіалів. Різниця між веденням і слідуванням теж стає примарною: коли є контакт, ти ведеш туди, куди партнерка слідує, і сам йдеш туди ж, і так продовжуєш слідувати за своїм веденням, а партнерка – за тобою, і хто тут веде та слідує – вже неважливо.

Без контакту не мають сенсу найвідточеніші кроки, повороти, найгарніші зв'язки – ідея, яку так наполегливо

та переконливо доносить [Сергій Подболотний](#)*. Без контакту вони порожні та самотні. В них немає танго.

Іноді й стосунки, з усіма розумними добрими словами, вчинками, сніданками разом і не разом, спільними подорожами, спільними історіями, бізнесами та дітьми, бувають лише порожніми самотніми кроками та поворотами, гарними синхронними фігурами двох окремих самотніх людей. Яким іноді так хочеться з кимось помовчати, аби тільки разом.

** Див.: facebook.com/sergiy.podbolotnyy*

36. ЗАКОХАЙСЯ У СЕБЕ

«Закохайся у себе, потім у життя і лише після цього – у того, у кого хочеш». (Фріда Кало). І прочитати це можна як завгодно.

Спочатку потрібно розібратися із собою, стати здоровим, дорослим. Лише потім можна побудувати здорові дорослі стосунки (ЗДС).

Так і у танго. Спочатку потрібно розібратися з власним тілом: навчитися балансу, якісного руху, виростити вісь. Навчитися відчувати себе, потім іншого.

Спочатку навчися плавати, потім наллємо воду. Спочатку навчися дихати, потім дамо повітря. Спочатку розв'яжи завдання, потім дізнаєшся про умови. (Останнє, хоча й абсурдно, але життєво).

Якщо вам дуже пощастило і ви отримали багато кохання і зуміли його прийняти, ви маєте шанс прийняти себе. Можна навіть полюбити себе. Якщо більше нема кого.

Якщо вам не дуже пощастило, єдиний спосіб витримати власну присутність у власному житті – якимось дивом покохати іншого. Як правило, не «кого хочеш», а зовсім навпаки.

Ви не розберетеся зі своїми «тарганам» і не подорослішаєте поза стосунками, у вакуумі. У вакуумі ви просто станете ідеально сферичними. А якщо розберетеся, тим гірше: «тарганам» партнера не буде з ким спілкуватися.

Ви не навчитеся балансу, вісі та якісному руху без пари. Ви можете бути бездоганними перед дзеркалом і Ньютоном, але все посиплеться, щойно ви обійметесь. Усі ці навички тестуються у взаємодії: у парі ви одне для одного – система координат, одиниця виміру, критерій правильності. Ваш рух є якісним відносно того, кого ви обіймаєте.

Поради відчути, усвідомити своє тіло на самоті, в контакті дупки зі стільцем, або користуючись лише самовідчуттям – все це підступний світовий еготизм.

Особисті техніки, особиста психотерапія, вправи у басейні – це необхідно, важливо. Допомогає. Але саме по собі – завдання без умов.

Все танго – постанова, обійми, кроки та повороти – з обіймів, з контакту. Якщо його немає – це лише особиста техніка самотнього тіла, сольні рухи, які не мають сенсу. Вони співвіднесені з чимось, але не з кимось. Навіть музика та поезія – вони теж з обіймів. Якщо ні, це ноти та слова, що звучать назовні, але не поміж.

І трапляються здоров'я та дорослість без сенсу, не співвіднесені з кимось. Навіть стосунки такі трапляються.

І трапляються добрі слова, прочитати які можна як завгодно.

«Я пишу себе, тому що багато часу проводжу на самоті і тому, що я є тією темою, яку знаю найкраще» – інша

відома цитата Фріди Кало. Без неї складно зрозуміти
весь смуток та біль першої.

37. СОЦІОПАТИ

Кажуть, танго можуть навчитися всі. Роки, кілометри – і все вийде.

Я спостерігав як партнер з величезним горбом не сідав весь вечір. Вів дуже дбайливо та залучено. У його обіймах партнерки рухалися вільно, природно. Красиво. Він розкривав, підкреслював їхню красу. І сам у парі виглядав як мінімум елегантно. Гарно, хоч і трохи зловісно. Віддзеркалена краса? Не знаю. Кажуть, щоб зрозуміти чи гарний партнер, треба дивитися на його партнерку.

У мережі гуляє відео з одноногим партнером. Окрім того, що він впевнено вів однією рукою (друга була зайнята милицею), він ще й сам виробляв таке, на що здатні небагато партнерів із повним комплектом здорових ніг. Сильні кроки, обережні повороти. І це точно була не танго-пара.

Вік важливий. Є тангеро за сімдесят та за вісімдесят. Вони танцюють інакше. Там інша естетика – не скільки руху, як причетності. Зворушливого живого кохання в тілі, якому багато років.

Вага, зріст, фізична форма є важливими. На фестивалях ви побачите партнерів, які трепетно притискаються щокою до грудей партнерки, а також чоловіків та жінок, яких не так просто обійняти за один раз. З ними не всім щастить потанцювати.

Тіло важливе.

Але в танго тіло перестає існувати на самоті. Важливою стає його контактність, здатність бути з іншим, взаємодіяти, відчувати, відгукуватися. Адже насправді тіло, як і психіка, не існує на самоті. На ідеї «самотнього тіла» заснована індустрія «недостатньої» краси та супутніх психічних розладів.

У танго тіло змінюється на якомусь особливому глибокому рівні. Можливо, справа в тому, що тіло, яке ми обіймаємо, з яким рухаємось, є камертоном, системою координат. Воно живе, воно відгукується, з ним можна співвіднестися. Як психіка виліковується та розвивається у спілкуванні, так і тіло.

Іноді бувають початківці як русалки. Русалки, себто «Але як?!». Вони крокують, обіймають, навіть стоять настільки незграбно й безглуздо, що неможливо повірити в жодні роки та кілометри. А за кілька років тобі показують чудового партнера на мілонзі і питають: «Пам'ятаєш його?». Ти пам'ятаєш і не віриш.

Тіло важливе, але, схоже, ніщо в тілі не може завадити навчитися танго. Те, що може – в голові.

Є партнери, які не помічають партнерку. Їм не важливо, що вона не може двічі поспіль зробити крок тією самою ногою. Справа не в досвіді та техніці. Їм просто пофіг. Вони танцюють енергійне соло партнеркою. Якщо не виходить – повторюють те саме, тільки сильніше та швидше. Для себе я визначаю їх як «гвалтівників». Кажу їм, що вони вже вміють танцювати від природи і вчитися їм більше не треба. І так, є партнерки, які не помічають партнера.

Є партнери (останнім часом і навіть частіше – партнерки), які послідовно та у всьому звинувачують іншого. Хтось вголос, не припиняючи вчити того, чого самі ще не вміють, хтось невербально, але від цього не менш оглушливо.

Є партнерки (останнім часом і навіть частіше – партнери), які настільки зайняті собою, їм настільки важливо виглядати гарно та ефектно, що вони не мають жодної можливості помітити іншого в парі. Це не нарциси, нарциси – зовсім інше. Це клумби.

Правда в тому, що далеко не всі можуть навчитися танцювати танго. Соціопати не можуть.

Я зовсім не вважаю, що особливо нормальні, патологічно здорові, опрацьовані та усвідомлені мають більше шансів навчитися. Скоріше навпаки. Їм нема про що танцювати. Шансів більше у добротних якісних невротиків. Танго – гімн неврозу. Неврозу, який перетворив мавпу на людину і може перетворити людину на тангеро.



Х. ОСІНЬ

осінь делікатно стукає в двері
не пхається знахабніло на перші шпальти
осінь цмулить гаряче вино з гречаним медом
вдягає кольорові панчохи і темні пальта
осінь пізно лягає, ліниво вилазить з ліжка
неквапно варить каву із цинамоном
осінь носить руде волосся і ходить пішки
і п'янки хризантеми несе додому
осінь кличе вітер на чаювання
роздає птахам каштани і горобину
осінь знається на прикрасах і чаклуванні
і сама обирає день, де тебе покине

осінь студить воду, зелену воду
в дзеркалі ріки відтворює хмари сиві
і втрачає листя, мов жінка втрачає вроду –
без розчарувань
без зітхань
красиво

Почути:



[Vals: Angélica](#)

[Alfredo de Angelis – Juan Carlos Godoy](#)

[Música: Roberto Cambaré](#)

[Letra: Roberto Cambaré](#)

38. АГРЕСІЯ

Я добре пам'ятаю свій перший крок із жінкою.

Пам'ятаю, як уперше відчув слідування. Мені було менше танго-року і я випадково запросив досвідчену партнерку. Мініатюрну, тендітну, на вигляд невагому. Я вже навчився вести не гірше за п'яного Сусаніна в дитинстві. Звучало щось у душі Sturm und Drang, і я вклав у перший крок всю енергію та дурість, на які був здатний. Крок не вийшов, партнерка лише щільніше мене обійняла. Я й раніше підозрював, що танго – це щось на кшталт аргентинського сумо, але не вірив, що настільки.

Sturm und Drang скінчився, зазвучала повільна, терпка, гірка як абсолютна есенція ревностів скрипка. Якимось дивом наш перший крок трапився, і я відчув, ніби рухаюсь у теплій морській воді, час від часу забрідаючи в щільну череду медуз. Кожен міліметр мого руху зустрічав наполегливий чуттєвий опір. Це як спілкуватися з людиною, яка зустрічає будь-які твої почуття. Тільки тілом.

Мені знадобилося кілька років, щоб почати вести. Ведення – дбайлива делікатна агресія. Агресії нас не вчили, вчили насильству. Насильство – це можна, це культ, до нього ставляться з пієтетом, воно добре продається і жирно фінансується. А ось агресію відрізали ще до пубертату, дякувати, що не разом із яйцями.

Аби вести, потрібно проявити агресію до жінки. Запросити, запропонувати рух, піти з енергією на неї. У партнерів-початківців начебто нічим. А ось штовхати, смикати та розгойдувати є чим. Несміливо випрошувати слідування, натякати, маніпулювати теж є чим.

Партнеркам ще складніше. Слідування – зустрічна агресія. Ніжна, чуйна. Та, що обволікає. Іноді зовсім не ніжна. А вчили – слухатись, вгадувати бажання. Потрібно багато років, аби навчитися зустрічати енергію партнера з не меншою енергією, йти до нього і проти нього, прагнути вперед у кроці назад. Перетворитися для нього на морську воду.

І складно парам, в яких чоловік не може вести тому, що його агресію не зустрінуть, а жінка не може слідувати тому, що нема чого зустрічати.

Бережна та чуйна агресія – абсурд, якому можна навчитися у танго, навчитися тілом і лише вдвох.

39. БУТИ ПРИСУТНІМ І НЕ ЗАВАЖАТИ

Інколи здається – ти можеш створити стосунки. Дехто навіть може над ними працювати.

Якщо відмовитися від власної всемогутності, можна побачити, що стосунки створюють двоє. І те, яким буде танець, залежить від двох.

І це також не вся правда.

Ми не створюємо стосунки, стосунки створюють нас. Ми не створюємо танець, танець створює нас.

Це не про відмову від відповідальності. Це про відповідальність не заважати. І про відповідальність бути присутнім.

Про людину, її самість, звично думати, як про річ в собі, певну суму попереднього досвіду у замкненій скриньці. Відчинив, глянув – він там. Там щось відбувається, досвід трансформується, вариться сам у собі. Думати про себе так – певною мірою правильно. Настільки правильно, наскільки обійми можливі без іншої людини, наскільки можливі оплески однією долонею.

Ми можемо дійсно відчутти себе, своє тіло та душу, лише обіймаючи, відчуваючи іншу людину. І тоді ми вже не сума попереднього досвіду, а досвід, що розгортається, відбувається просто зараз. Ми в якомусь сенсі створюємо одне одного у кожний момент. Ми відбуваємося одне з одним. З різними людьми – по-різному. У різних стосунках – по-різному. У кожному танці – по-різному.

І це також не вся правда.

Можна обіймати, але не бути разом. Можна думати про те, яким ти маєш бути, що маєш робити, яке враження справити, чого добитися, що отримати. Бути якимось особливим і робити щось особливе. Напружено намагатися бути собою. Вирішувати, на яку з нещодавно опанованих фігур повести у танці. Усіма силами зариватися у свою скриньку, чіплятися за свій досвід.

Коли звучать музика і слова, не звідси і не з цього часу, під які понад сто років різні люди по всьому світу проживали найглибші почуття, коли у твоїх обіймах незнайома партнерка з її досвідом та емоціями, яка чує цю музику інакше, ніж ти, коли навколо інші пари з їхнім досвідом та почуттями... Можна намагатися щось з усім цим зробити, створити танець. А можна бути присутнім. Можна не заважати танго створювати вас.

40. ІДЕЇ

Я не хочу нічого вирішувати, я хочу сукенку.

Чоловік веде, жінка слідує. Так є у танго, так є або має бути у житті.

У танго так – у початківців. А життя втомлено усміхається на словах «має бути».

Ведення-слідування – це складно. Простіше описати, як це відбувається у танго. Аналогію із життям читач, за бажання, знайде сам.

Партнер веде впевнено, з чітким імпульсом. Партнерка прагне відключити голову та встигати за веденням. Існує й інше ведення – телепатичне. Партнер силою думки намагається зробити так, аби партнерка кудись пішла. Партнерка включає надчутливість і кудись іде. Так це здебільшого відбувається у танго.

Має бути інакше.

Якщо дуже коротко, ведення складається з чотирьох доданків: контакт, рішення, згода, сила. Пара створює контакт, достатній, щоб почути одне одного, але не обмежувати свободу руху. Рішення куди і як йти приймає партнер. З урахуванням зручності для партнерки, музики та безпеки для сусідніх пар. Імпульсів немає, рішення пропонується. Партнерка чує пропозицію та починає рух першою – це і є згода. Партнер допомагає її руху, наповнює його своєю силою-енергією.

Ось тільки танго на слові «має бути» стомлено усміхається.

Далеко не всі дівчатка хочуть сукенку. Дехто хоче все вирішувати і неабияк це вміє. Вони йдуть, але не за партнером, а за музикою. Вони вирішують, куди і як іти. Партнер «лише» допомагає, підтримує рух своєю силою – танцює з «музикою у формі жінки». Але він все ще відповідає за навігацію (ще одне твердження із серії «повинен») і у разі небезпеки повертає обов'язок вирішувати собі.

Далеко не всі дівчатка потребують допомоги. Вони мають достатньо сил, щоб зробити крок самостійно, і залишається ще енергія, щоб залучити в нього партнера. Рішення, звісно, приймає партнер. Або музика. Або партнерка. Як і коли сама вибере. Партнеру залишається лише цей вибір підтримати. Або рішенням, або енергією.

Є партнери, які не прагнуть все вирішувати. Вони «слідують за своїм веденням». Або за музикою у тілі партнерки. Є пари, які отримують насолоду від обігравання взаємного непорозуміння. Трапляються моменти, коли вони не знають, хто з них веде, хто слідує. Дехто каже – це і є танго. Танго при цьому роздратовано посміхається.

То хто ж веде і хто слідує? Можливо, веде той, хто чекає на згоду. А слідує той, хто починає рух першим. А можливо, ведення-слідування – просто ідеї, які існують тільки в головах, але не в танго. Ідеї – безуспішні спроби спростити вже звичне, але досі незбагненне чаклунство:

дві людини слухають музику одне для одного і
висловлюють її одне для одного.

41. Я є

Найпривабливіше в танго те, що перетворює залежність на зцілення – можливість відчувати, що ти є. Ти є для іншого, а інший є для тебе.

У танго можна почути.

Нас рідко слухають та ще рідше чують. У звичайній розмові ми лише говоримо по черзі, а коли мовчимо – думаємо, що говорити далі. У психотерапії нас слухають, уважно, активно. Психотерапія може бути танцем, але зазвичай ми говоримо лише про себе, а не про себе-з-іншим, ми поринаємо в себе, і там, у глибині, вправляємося в еготизмі.

У танго тебе слухають не вухами, а тілом та почуттями. Твоє тіло, твої почуття, твої бажання у взаємодії з іншим. Кожної мікросекунди.

Ми слухаємо не лише одне одного. Якби це було так, партнер був би фігурою без фону, словом без фрази. Ми слухаємо музику, а деякі – насамперед музику. Але магія танго у тому, що ми слухаємо її для іншого та через іншого.

У танго можна відчувати.

У танго ми обіймаємо одне одного не задля того, щоб танцювати, ми танцюємо, аби обіймати. Обіймаючи іншого, ми відчуваємо себе. Кроки, повороти, зв'язки потрібні для того, щоб обійняти та відчувати обійми. Ми обіймаємо одне одного у русі, непередбачуваними, у розбіжності та непорозумінні.

Обійми виникають не лише з почуттів одне до одного.
Вони виникають із музики та висловлюють її. У танго ми
обіймаємо музику одне в одному.

Коли мене чують, відчують – я розумію, що я є. Є для
іншого і можу почути та відчути його.



ХІ. ЯК МЕНІ СТРАШНО

як мені страшно, Отче
як мені страшно
я загубила розум і майже – пам'ять
бігла шукати щастя у день вчорашній
а відшукався лиш за душею камінь

як мені гірко, Отче
спаси й помилуй
я не навчусь літати, я неспроможна
твій милосердний янгол позичив крила
але ж у небо, Отче, мені не можна

як мені тоскно тут, за трьома морями
в місті, де навіть вітер мною гидує
хто мене тут шукатиме з ліхтарями
хто мене обігріє та нагодує

якби ж ти бачив, Отче
якби ж ти відав
скільки невтішних сліз я тобі дарую
діти мої
ненароджені, мертві діти
чорна пташина згряя в душі вирує

що мені, Отче, буде
що мені б́уло
певно, лиш ти один достеменно знаєш
зглянься, безгрішний
най би я все забула
най би незчулась – милуєш чи караєш

Почути:



[Tango: La Yumba](#)
[Oswaldo Pugliese – Instrumental](#)
[Música: Oswaldo Pugliese](#)

42. БЕЗУМСТВО

«Ті, хто танцює, здаються безумними тим, хто не чує музику» (Ніцше).

Але іноді сама музика здається безумством, безглуздим чуттєвим марнотратством, якщо її нема з ким розділити.

Що таке музика танго? Ті, хто розібрався, легко дадуть вам відповідь, якщо у вас є кілька вільних років, щоб слухати, відчувати та змінюватися. Для мене – це музика, яку хочеться розділити з іншим.

Спочатку тобі кажуть, що танго – це не зворушливий марш: танцювати треба не «в біт», танцювати мелодію. Яку із мелодій? Вони звучать одночасно, а вокаліст часто звучить у якомусь власному вимірі, зрідка зустрічаючись із оркестром. Забігає дізнатися, що зараз виконуємо. І ти вчишся чути, вибирати і танцювати ці мелодії, промовляти своїм тілом звуки.

Пізніше починаєш розуміти: музично – це не те, що танцюєш ти, це те, що танцює твоя партнерка. Всі мелодії і соло, що загуляло, – її ногами. Вчишся слухати та висловлювати музику для неї.

(Можна гуляти з дівчиною містом і розповідати про будинки, вулиці, їхню історію, цікаво, захопливо, як гарний екскурсовод. А можна розповідати про все це їй. Є різниця.)

Слухаєш для неї, вчишся танцювати її тілом. Ніби зі своїм мало проблем.

Але з часом починає здаватися, що танцювати ногами партнерки – таке ж самотнє соло в парі, як танцювати своїми. Тим більше, що вона ними сама непогано танцює, якщо ти зазіваєшся. А шукати якийсь компроміс, баланс – ось зараз я, а потім ти – теж дурна витівка.

І розумієш, що справа не в ногах, ні в моїх, ні в твоїх. Ноги – вони не для того, щоб «бити ними землю» (маестро Голохвастов). Ноги, як казала Бабуся Червоної Шапочки, «щоб краще тебе обіймати».

За словами Шкловського, філософа поезії, танець – це ходьба, яка побудована так, аби відчуватися. Фраза – незграбна, як танець філософа. І вона не про танго. У танго обіймають не для того, щоб разом ходити, а ходять, щоб обіймати. Це обійми у русі, побудовані так, щоб розділити музику.

Я добре пам'ятаю, як уперше побачив танцюристів на мілонзі. Я чув музику, безумними вони не здавалися. Здавалися дещо убогими. Скромні стримані рухи, схожі на танець сором'язливої панди із пораненим пінгвіном. Я тоді вирішив, що це якесь неправильне танго. Я не знав і не міг бачити, що танець відбувається всередині, що танцюють не ті пари, які гасають по танцполу, а ті, які ніби завмерли в обіймах. І не знав, що вони чують музику зовсім не так, як я. Вони чують її одне для одного разом. І, можливо, їм здається безумним той, хто її чує, але не танцює.

43. МЕТАФОРА СТОСУНКІВ

Танго як метафора стосунків сильно кульгає.

У танго ми міняємо партнерів щочверть години, рідко бачимо одне одного без тufель, пітніємо і не знаємо, про що говорити. Добре, що у стосунках ми зовсім інші. Ми не міняємо партнерів так швидко, якщо можна поєднати їх у часі, ми частіше в капцях або без, пітніємо зовсім з іншого приводу і розмовляємо годинами, хоч і рідко.

Танго – не про стосунки.

Наївно намагатися робити висновки про людину у стосунках на підставі того, як вона виконує півот чи крок у парі. Навіть на підставі того, як вона обіймає. Інтерпретувати або в особливо хворобливих випадках діагностувати навіть не наївно, тут вже має місце умисел.

Із танго ми навряд чи можемо щось зрозуміти про іншого. Ми здатні, у кращому разі, приписувати йому щось власне, несвідоме, або натягувати на нього якийсь психопопсове кліше. Зазвичай натягується як презерватив на цебро. Якісь висновки та паралелі зі стосунками можливі. Якщо помічати свої почуття та відчуття, звертати увагу на те, що і як я роблю, можна сформулювати правильні питання. Про себе та до себе. Якщо потрібно і болить.

Для мене танго скоріше про контакт. Контакт схожий на стосунки. У тому сенсі, що ніхто до пуття не може

сказати, що це. Проте контакт можна відчутти. Це не про злиття, не про розчинення і зовсім не про чотири ноги з двома головами, однією розумною та другою вродливою, яку радять відключити. Це коли помічаєш одночасно і себе, й іншого, і взаємодію між вами. Відчуваєш, що ви окремі люди, але такими особливими й такими окремими можете бути лише разом.

Танго – про те, щоб помітити й усвідомити себе. Для цього також потрібні двоє. Звучить дивно, але усвідомити своє тіло та почуття, звернувши погляд усередину, можна лише частково. Самість – не річ, вона не є, вона відбувається-розгортається з іншою людиною. Ти не тільки відчуваєш себе по-різному з різними людьми, ти розкриваєшся-розвертаєшся-відбуваєшся з ними по-різному. Те, що ти є наодинці із собою, лише сума попередніх зіткнень.

«Передусім існує досвід контакту, а потім досвід тебе і мене. Не ми створюємо стосунки, стосунки створюють нас» (Джеймс Левін). Може здаватися, що ми створюємо танець, але скоріше сам танець створює новий досвід Я-Ти. Щоб стати собою, треба обійняти іншого.

Танго – про діалог. Я не можу описати ведення та слідування інакше, ніж як агресію та відповідь на неї. Агресія може бути делікатною та дбайливою, а може – садистично або нарцисично-технічною. Або зовсім бути відсутньою, або може стримуватися, або може звернутися на себе. Відповісти можна замиранням, втечею в послух і розчинення, або прийняттям,

підтримкою чи протистоянням цій агресії. А іноді, дуже рідко, трапляється рух, народжений не з ведення-слідкування, а зі спільності в парі. Цей рух автентичний не комусь одному, а самому зв'язку, контакту в парі. І це вже не діалог, тут немає питання, пропозиції, відповіді, немає черговості, але є слова, що виникли з дефісу між «Я-Ти», що були сказані разом.

44. НАВІЩО ЖІНКАМ ТАНГО

Я ніколи не був жінкою і можу лише здогадуватись. Але знаю, чому одному чоловікові здається, що танго жінкам навіщось потрібно.

*** **

Одного разу був вражений тим, наскільки по-різному виглядали партнерки-початківки та досвідчені в одній залі. На перший погляд, такі ж жінки та дівчата. Тільки у досвідчених вже була вісь.

Від викладачів чув метафоричні, метафізичні і навіть містичні визначення вісі. Але механістично все просто: те, що зверху, над тим, що знизу. Стегна над стопами, плечі над стегнами, голова над плечима. Ну і якось зберегти це у русі. Зручно зсередини і справляє гарне враження ззовні.

Вісь – найкраще, що ви можете зробити зі своїм тілом, на порядок ефектніше за естетичну хірургію. Можливо, вісь – найкраще, що ви можете зробити зі своєю психікою. Вона не лише у тілі.

*** **

Пам'ятаю партнера з досвідом, який приходив на уроки до початківців. На відміну від багатьох волонтерів, нічому на словах не навчав. Але ревно стежив за тим, щоб партнерки не відчиняли самі двері та не одягали самі пальта.

Давати чоловікові час (відчинити двері, допомогти вдягнути пальто, подати руку) – початок танго. Продовження – прийняти допомогу, якої не потребуєш. Це і є слідування: дати партнеру час вирішити, куди і як рухатися, дати час запропонувати, а далі прийняти його енергію – використовувати її у своєму русі.

*** **

Мені колись пощастило із партнеркою. Вона з обурливою чесністю у ста випадках зі ста* рівним голосом повідомляла: тут не довів до вісі, тут перевів за вісь, тут не повернув, так незручно, а це якось взагалі... негарно! Здатність настільки відчувати і поважати своє тіло, його комфорт і красу – заразна. Його починають відчувати і поважати інші.

*** **

«Знай собі ціну» – цьому багатьох навчають з дитинства. Якщо ставитись до себе, як до речі, то без ціни ніяк. У танго доводиться не так знати собі ціну, як створювати свою цінність. Адже якщо ти молода і вродлива, але не вмієш танцювати, з тобою все одно танцюватимуть. Один раз.

*** **

Танго – недбайливе місце для жінки. Принаймні у нас. Жінок у танго багато, чоловіків менше, чоловіки пишуть код. І за умови жорсткого дисбалансу необхідно навчитися відмовляти, інакше танго буде не лише недбайливим, а й незабутнім досвідом.

*** **

Мені здається, в танго жінка може знайти те, що суперечить нашій культурі. Від слова культ. Культ у нас парадоксальний: жінка зобов'язана мати гарне стандартизоване тіло і носити зручний, скромний, практичний та доцільний одяг. У танго все навпаки: ви можете мати будь-яке зручне для вас тіло і вдягатися безапеляційно, невиправдано красиво. Якщо хочете.

*** **

Танго – це кілометри уроків, семінарів та практик. Усі ці кілометри потрібно пройти з чоловіком, бажано не з одним. І там можна навчитися створювати особливі, вільні партнерські відносини, з дуже гарним поєднанням близькості та симпатії, поваги та кордонів.

*** **

У танго жінка може ігнорувати все, що «вони казали». А вони казали і кажуть, що жінка має бути гарною, але бодіпозитивною, скромною, але розкутою, чуттєвою, але стриманою, жіночною, але мужньою, забивати шпали вагітною біля плити, керуючи транснаціональною корпорацією у вільний від хобі час...

У танго все простіше і зрозуміліше: будь з партнером (втім, слухай музику), просто обіймай (втім, індивідуальні техніки ніхто не скасовував), достатньо гарного кроку (якщо вмієш прикрашатися), йди за партнером (активно!), відключай голову (втім, не втрачай), неважливо, як ти виглядаєш (просто будь

вродливішою за всіх), неважливо, яке в тебе тіло (втім, йога та пілатес зайвими не будуть)...

*** **

Думаю, для багатьох жінок танго – це розчарування. Хтось мріє «розчинитись у партнері», «бути веденою» (саме так, у пасивному стані), а ще «відключити голову», навчитися довіряти чоловікові, слухати й чути його. А насправді можна навчитися бути разом, не розчиняючись, слідувати активно і творчо, включати голову на повну так, щоб вона допомагала, довіряти не стільки незнайомому партнеру, скільки підлозі та власному тілу, не просто слухати, але питати, пропонувати та відповідати.

А ще можна навчитися вести. Колись захочеться. Багато хто каже, що веде в житті, поки не спробує у танго.

*Пізніше я дізнався, що приблизно в десяти зі ста

45. СТУПАТИ ТВОЇМИ НОГАМИ

Один із найглибших шарів кохання – бажання відчувати світ через іншу людину. Стояти на землі її ногами, бачити її очима, зробити її вдих. Відчувати її тіло як своє. Дізнатися, що вона відчуває, обіймаючи тебе.

Це неможливо. Ми здатні відчувати лише себе. А іноді, якщо дуже пощастить, себе-з-іншим. Зовсім іншого себе, з новими відтінками та обертонами, справді неповторного у своєму житті.

Але ілюзія «почуття через іншого» настільки яскрава, що їй неможливо чинити опір.

Коли я вперше відчув, як стопа партнерки торкається підлоги, м'яко переходить з підбору на носок, у мене виникло відчуття, ніби я ступаю її ногами, відчуваю підлогу її стопами. Ще одна чудова ілюзія: партнерка чує музику так само як і я. Чи навпаки. У цей момент важко не забути, що музику ми чуємо по-різному, задоволення – від збігу. Іноді у цьому збігу-злитті можна розчинитись, і здається, ніби я переживаю твої емоції. Чи навпаки.

Можливо, це не зовсім ілюзія. І можливо, досвідчені тангеро, які зізнаються, що їм все одно з якою жінкою танцювати, аби лише «пограти ногами партнерки», говорять зовсім про інше. Не все одно. Можливо, це про глибоке почуття, яке, якщо висловити його словами, звучатиме як зізнання: «Я хочу ступати твоїми ногами».



XII. ЯК ТИ ЖИЛА, МОЯ МИЛА

як ти жила, моя мила, всі ці важкі роки
як ти жила без мене, як без руки
як ти збирала волошки і колоски
як ти просила щастя хоч на хвилину
з ким ти була, моя мила, як я пішов
звідки він взявся, той кривуватий шов
хто тебе, мила, виборов і знайшов
хто тобі дав не щастя, то хоч дитину

з ким тобі затишно, дівчинко золота
хто тобі ставить смайлики у листах
з ким ти смієшся, радісна і проста
хто у твоїй келих ллє терпке сапераві
хто тебе кличе справжнім твоїм ім'ям
хто із тобою поруч, коли не я
з ким ти звиваєшся в ліжку, немов змія
хто він такий – людина або примара

довго живи, моя мила, – як я тебе просив
яблук на Спаса знов мені принеси
навіть якщо тобі не вистачає сил –
довго живи, радуй мене собою
мила моя, вже пізно – я полечу
ти відсипайся ранком аж досхочу
ні, я не плачу, мила моя
мовчу
я назавжди
мила моя
з тобою

Почути:



Tango: Que falta que me hacés
Miguel Caló – Alberto Podestá

Música:

Armando Pontier / Miguel Caló

Letra: Federico Silva

46. Nude tango

Танго схоже на єдинорога. Ті, хто його не бачив, фантазують про чарівно-романтичне створіння. Насправді це полохливий кінь-еротоман із безглуздим виростом на лобі.

Так само й танго. В одній із книг прочитав епізод про закоханих, які танцювали танго оголеними. Їм обом багато заважало, але вони трималися.

Про танго фантазують як про щось інтимне. Особливої пікантності ця фантазія набуває із розумінням, що танго танцюють не в парі, а в ронді, серед інших одержимих інтимом пар, що зустріли одне одного вперше і неодмінно востаннє, цілком випадково, на свінгер-вуайєр-паті.

За всієї «єдинорожості» цих фантазій, інтимність у танго є. І скільки б тангерос не говорили, що танго – зовсім не про секс, правда у тому, що не зовсім. Просто інтимність у танго дещо інша.

Найщемкіше ніжна, насправді інтимна танда трапилася зі мною на огидній підлозі з партнеркою, котра забула туфлі. Раз на тисячу років таке буває. Відчуття її вразливості, крихкості, якоїсь дитячої м'якості, майже незграбності. І довіри. Справжньої оголеності. Босоніж – це набагато оголеніше, аніж без одягу. Тут замислишся, чи потрібен цей зайвий півот, прискорення або акцент, адже це все – її стопами на дошках. І може й мені слід роззутися, аби відчувати підлогу так само. Роззувся б,

але сумнівався, чи досить близько ми знайомі, щоб одразу так.

Інтимний – глибоко особистий. Так каже словник. Танго не завжди про щось глибоко-глибоко особисте. Воно швидше міжособисте, воно про те, що відбувається поміж. У це вірять ті, хто вважає, що тіло не бреше. І в єдинорогів.

Але спробувати танцювати без туфель – варто.

47. НЕДОКОНАНІ ДІЄСЛОВА

Можна обійняти. Можна обіймати.

У чому різниця? Фізично-механістично, схоже, ні в чому. Але якщо обіймати – увага весь час із партнеркою. Якщо обійняти – увага з партнеркою лише в перший момент, а далі – нудний побут та рутинна кроків і фігур. Різниця якимось чином явно відчувається фізично-механістично обома.

Чим відрізняються бальні обійми від танго-обіймів? Бальні створюються один раз і залишаються на весь танець у вигляді структури, рамки. Танго-обійми створюються постійно, це безперервний процес. І він не так зовнішній, як внутрішній, не так фізичний, як чуттєвий.

Можна обійняти одяг, шкіру, можна дістатися глибше, до м'язів, кісток та спинного мозку. А можна обіймати вісь. Якщо вона є. Можна навіть допомогти їй створювати та підтримувати. Якщо вийде, обіймаєш всю партнерку і навіть кілька дощок паркету під її ногами. Це відчуває вся партнерка і навіть паркет.

Обіймати безперервно та постійно – не схоже на напружену концентрацію уваги, насильницьке фокусування. Швидше, схоже на уважну тиху включеність, присутність у кожний момент часу. Присутність від слова «суть» – бути з іншим не краєчком себе, а своєю суттю.

Можна повести. Можна вести.

Вести безперервно і весь час – дуже відрізняється від «дати імпульс», «направити», навіть від «запропонувати». І зовсім не схоже на «відправити» або «запустити». Я з'ясував, що після восьми років танго часто веду саме так: тільки починаю, а далі... далі ноги можна не голити.

Перше допомагає другому. Безперервно обіймаєш вісь – безперервно її ведеш. І весь час саме присутній: не стільки спрямовуєш, скільки безперервно супроводжуєш рух.

Схоже, сказане вірно й щодо слідування. Можна слухати і дослухатись, «зчитувати імпульси». Виходить дискретно, але частіше не виходить. А можна безперервно бути присутнім, обіймаючи вісь партнера (якщо вона є).

Ми дуже явно розрізняємо емоційне забарвлення доконаних і недоконаних дієслів у мові. «Побудь зі мною», «обійми мене», «поцілуй мене» – нудно, сумно і несміливо, слабо у порівнянні з «будь зі мною», «обіймай мене», «цілуй мене». У танго мають вагу недоконані дієслова.

48. ПРОСТО ТАНЕЦЬ

Є просто танець.

І є просто квіти.

Мене завжди дивувало, що квіти здаються нам гарними. Саме нам, хоч ми і не маємо фасеткових очей метелика. Проте, нас зачаровують форма та колір геніталій рослин. Їхній запах викликає естетичне збудження. Для багатьох він витонченіший і обіцяє більше, ніж аромат сиров'яленої ковбаси. Квіти неутилітарні: ними не можна копати, вбивати, пробивати чеки, їх несмачно їсти, загалом вони непридатні для всього того, що ми так цінуємо.

Так само і з музикою. Все просто. Повітря, що тремтить, потрапляє нам у вуха і викликає почуття, яким немає назви. Колись мій однокурсник вирвав у мене з рук томик вальсів Шопена, зник уночі і не з'являвся на заняття тиждень. З'ясувалося, він винайняв квартиру з розбитим фортепіано, зачинився там і вдавався до лірико-романтичної розпусти, допоки не скінчилися пиво, цигарки, вальси та їжа. Повернувся голодний, знесилений, але замріяно щасливий. Томика не віддав. Пізніше його відрахували, і він вивчився на батюшку.

Існує безліч теорій, що пояснюють, але немає жодної, що призводить до розуміння, чому поєднання звуків різної висоти та гучності у певних послідовностях – це гарно. Батюшка навіть не зміг пояснити, навіщо йому було викрадати Шопена. Але я розумію.

Зазвичай ми більш-менш успішно прикидаємось раціональними прагматичними істотами, у багатьох навіть органайзери є. Але деякі поєднання звуків викликають у нас гостре бажання робити безглузді марні рухи тілом. Ми їх вважаємо естетичними та музичними(!). Раніше такими рухами викликали дощ, весну, лосося, але зараз у повітрі розлито менше магії, все це не працює. Втім, гостре бажання лишилося.

Є особливі поєднання звуків та слів, які викликають бажання рухатися саме у парі. Простими кроками, але разом, шлунок до шлунка. І щось є в цих звуках та словах, що робить нас живими, іноді надто. Вони ніби намотують кишки на серце, іноді не свої і не на своє. Щось пронизливе, щире, щемке. Що можливо і хочеться витримувати лише разом. Що у безстатевій культурі повертає нам чоловіче та жіноче, а іноді навіть людське.

І це бажання призводить до того, що зараз ми «обіймаємося і ходимо» під музику столітньої давності, що виникла чи у кублах розпусти, чи в борделях, але вочевидь позашлюбну, а за своїм емоційним впливом – однозначно нелегальну; музику, в якій змішування культур ще більш химерне, ніж коктейль у венах «дворового» собаки, і яку, як кажуть, неможливо зрозуміти без світла ліхтарів Буенос-Айреса. Але ми розуміємо. Розуміємо навіть слова незнайомої мови, яких не знаємо. А пояснити не можемо. І не залишається нічого, окрім як сказати: «Це просто танець».

49. ДІАЛОГ

Про танго часто кажуть як про діалог. Мається на увазі, що це якась соматична розмова на рівних. Але насправді танго частіше нагадує монолог партнера. Партнерка – більш-менш уважний слухач, котрий розуміє та виконує. Дещо рідше трапляється квазідіалог, у якому партнерка каже лише одну фразу: «¡si señor!» або на все погоджується мовчки.

У звичному розумінні ведення-слідування інакше і не має бути. Якщо партнер вирішує, куди і як партнерці* йти, дає для цього енергію, а партнерка його чує та слухає(ться), виходить «¡si señor!».

Чи можливий у парадигмі «чоловік веде – жінка слідує» повноцінний діалог? Простий обмін ролями, коли іноді і партнерка веде, не рішення. Це не більше ніж черговість нерівності. Можна спробувати розмити кордон між веденням і слідуванням: партнерка може вирішувати-пропонувати, куди йти, а партнер залишить за собою функцію локомотива, бо він великий, а вона – вродлива (що у випадку автора невірно), але це дуже схоже на життя. Можна просто дати партнерці час і місце для самовираження, але тоді їй залишається лише розмовляти стопами з підлогою. Це красиво – і самотньо.

Але якщо на час залишити міркування і повернутися до досвіду: зустрічаються партнерки, які точно й охоче йдуть, але за відчуттями говорять не менше, ніж партнер. Зустрічаються також партнери, з якими така розмова можлива. Як у них це виходить?

Кажуть, у танго важливо не лише те, що ми робимо, але і як. Зазвичай, партнер вирішує, що робити, куди йти – він відповідає за навігацію. Він визначає напрямок та форму. Партнерка, якщо її слухати, може наповнити форму змістом, характером та почуттям – вирішити, **як** ми це зробимо. Якщо не слухати, партнер може визначати і форму, і зміст, і насолоджуватися тотальним контролем на самоті.

Ще кажуть, важливо не лише дати енергію на крок – звична роль партнера, а й прийняти її, розпорядитись нею – звична роль партнерки. Партнерка може додати до кроку свою енергію, а може виконати його лише на енергії партнера, може її стримувати та протидіяти їй. Може її перенаправити на півот, може роздробити на кілька дрібних кроків. Ба більше, ролі «давати-приймати» ніхто жорстко не закріплював, а в деяких кроках енергія потрібна саме від партнерки.

У танго якщо діалог і трапляється, то дещо обмежений: у ньому неприпустима незгода. Незгода – розрив контакту. Якщо партнерка не погоджується із рішенням партнера, йому доведеться на ходу пропонувати щось інше. Партнерка завжди відповідає «так», партнерові залишається лише здогадатися, на яке питання (і кому). Все як у житті.

* Прим.: у розумінні авторів, партнерка – та людина у парі, яка зараз танцює із заплющеними очима.



ХІІІ. ЩО ТИ БАЧИШ ТАМ, ЗА ЙОГО РУКАМИ

що ти бачиш там, за його руками
за його коханками і ляльками
за всіма таємницями і замками
за холодним вітром його душі?

що ти робиш, жінко, в його обійсті
в тій оселі клятій, що досі бісить
в тій постелі, знову і знов – навіщо
до яких ти прагнеш іще вершин?

що ти можеш – дійсно, ну що ти можеш?
ти його не втримаєш, не стриножиш
забагато тої важкої ноші
забагато чорних чужих знамен

забирайся звідти, рушай на північ
за тобою чути вже третіх півнів
і коли прокинеться він опівдні –
не згадає жодне з твоїх імен

Почути:



[Tango: Bahía Blanca](#)
[Carlos Di Sarli – Instrumental](#)
[Música: Carlos Di Sarli](#)

50. ІНШІ ПАРФУМИ

Зустрічаються партнерки, котрі будь-яку музику забарвлюють собою: лише їм властивим кольором і світлом зсередини, власним унікальним характером руху, особливим почуттям, що виникає в обіймах лише з ними. Під різні оркестри вони танцюють по-різному, але це завжди вони.

Дуже рідко зустрічаються партнерки, котрі самі забарвлюються музикою. Характер руху, відчуття в обіймах, навіть фактура шкіри змінюється майже невпізнанно під Di Sarli, під D'Arienzo та під Pugliese. Навіть під різні композиції того самого оркестру. Виникає ілюзія, що встигли змінити сукню та парфуми й обзавестися іншим тілом.

Перші – яскраві, унікальні, коли танцюєш з ними, потрапляєш до їхнього цілісного неповторного світу. Схоже, вони навчилися бути собою. Настільки, що з ними музика відходить на другий план. Іноді настільки, що вже не можуть бути кимось іншим. З ними завжди знаєш, кого запрошуєш.

Інші – непередбачувані, з дуже широким діапазоном чуттєвості та тілесності. Схоже, що вони навчилися, як казав Перлз, реагувати на актуальну ситуацію. Всім тілом, емоціями і навіть сукнею та парфумами. Під різну музику вони відрізняються від самих себе навіть більше, ніж від інших партнерок. І ти можеш лише наївно сподіватись, що знаєш, кого запрошуєш.

У танго – як у житті. Так кажуть. Дивно спостерігати, коли навпаки. Часто танго підсвічує, пожвавлює прихований, не проявлений, іноді і тіньовий бік. Хтось, йдучи з танцполу, залишається таким самим, що б це не означало, хтось перевдягається у геть інший одяг і перетворюється на геть іншу людину. Часто з другими ти можеш обґрунтовано розраховувати на те, що спілкуєшся з тією ж людиною, яку бачив учора, а з першими – лише наївно сподіватися, що знаєш, з ким зараз розмовляєш.



XIV. ВСІ ЖІНКИ, ЯКИХ ТИ ЛЮБИВ ДО МЕНЕ

всі жінки, яких ти любив до мене,
хто вони?

чи згадаєш їх поіменно?
всі жінки, яким дарував каблучки,
камінці, сережки, тонкі обручки –
де твоя скінчилася ойкумена?

всі жінки, яких ти колись покинув –
безсоромні губи, чуттєві спини,
всі панянки, хвойди та господині –
де було їм місце в твоїй хатині?
із якої цегли нині
між вами стіни?

всі жінки, які тебе пам'ятали,
частували, пестили, пригортали,
що ти залишив їм на добру згадку –
листування, фото, рахунок в банку?
ти заплющив очі –
і їх не стало

піднімались з ліжка ще до світання,
цілували сонного на прощання,
прочиняли двері в холодний ранок,
замовляли каву, таксі, сніданок
всі жінки – по черзі
і я – остання?

Почути:



[La Cumparsita /Por qué canto así](#)
[Leopoldo Federico – Julio Sosa](#)
[Música: Gerardo Matos Rodríguez](#)
[Letra: Celedonio Flores](#)

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