



Ігор Забута
Емма Кологривова
Катерина Єгорєнкова

ТАНГО-СПОВІДЬ

12 хвилин
щирості

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ТАНГО-СПОВІДЬ

дванадцять хвилин щирості

Ігор Забута, Емма Кологривова, Катерина Єгоренкова

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

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

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

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

Enrique Santos Discépolo

ПРО КНИГУ

Про танго зсередини:

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

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

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

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

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

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

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

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!»

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

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 соматки 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

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

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

[Вадим Василенко](#) (DJ Shmel)

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

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

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

[Валентина Мітрієва](#)

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

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

[Валентина Беляєва](#)

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

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

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

Ігор Забута

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ЗМІСТ

Про книгу

Відгуки

I. у далеких світах

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

II. він їй каже

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

III. він приходиться до неї

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

IV. а вона не така проста, як здається

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

V. з ним так хочеться бути ніжною

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

VI. хіба ж тобі не болить, моє серце

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

48. Просто танець

49. Діалог

XIII. що ти бачиш там, за його руками

50. Інші парфуми

XIV. всі жінки, яких ти любив до мене

Автори



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

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

1. ЗІГРІТИ Й ЗІГРІТИСЯ

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

Жінку. Нормальну. Обійняти.

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

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

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

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

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

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

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

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

2. НАВІЩО ЧОЛОВІКАМ ТАНГО

Розмова з другом:

– Нового хочеться. Може, танго?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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