

ГЛАЗАМИ  
ТАНЦУЮЩЕГО  
ТАНГО  
ПСИХОТЕРАПЕВТА



ОБНИМИ МЕНЯ

Игорь Забута  
Эмма Кологривова

# **ОБНИМИ МЕНЯ**

**ТАНГО глазами танцующего психотерапевта**

**Игорь Забута, Эмма Кологривова**

## Оглавление

Кто мы и о чем эта книга  
Согреть и согреться  
Что я взял у танго  
Что я взяла у танго  
Зачем мужчинам танго  
В мужских объятиях, на своих ногах  
В свете любящих глаз  
The Ultimate Challenge  
Кинцуги  
Если ваше сердце бьется  
Обнять ежа  
Танго-тело  
Как танго повлияет на вашу жизнь  
Слушать для другого  
Близость с незнакомцем  
Чему учит танго?  
Вернуть себя  
Какое у тебя ко мне тело?  
Что мешает хорошо танцевать?  
Граница контакта  
Отказ и отвержение  
Прикосновение  
Почему ты со мной (не) танцуешь?  
Скотч  
FF-tango  
MM-tango  
Синхронное одиночество  
Активное следование  
Просто, естественно, вместе  
Катализатор изменений  
Лицо пары  
Что ищут в танго?  
Фантазии и кошки

Запретное мужское  
Глазами женщины  
Нопате  
Сила и боль, разделенные телесно  
Психотерапия как танец  
Танец как психотерапия  
Мужское и женское  
Между  
БЛАГОДАРНОСТИ  
АВТОРЫ

## КТО МЫ И О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Мы — Игорь и Эмма, психотерапевты и преподаватели танго. Познакомились в возрасте полутора-двух танго-лет и с тех пор протанцевали много тысяч километров и проговорили миллионы слов.

Я пришел в психотерапию из танго, Эмма — в танго из психотерапии. Как и многие до нас, мы не могли не замечать: танго изменяет личность. Но эти изменения — бонус, они происходят не у всех. Иногда вместо позитивных изменений лишь поднимаются глубокие темные пласты, возникают новые травмы.

Мы захотели использовать танго как психотерапевтический инструмент и назвали сам процесс неоригинально — Танго-терапией. Оригинальным было то, что мы сумели по-своему интегрировать танго в гештальт-подход. Опыт, который мы получили, привел нас к более широкой, но в то же время более глубокой теме — к исследованию телесности в контакте.

Если вы попросите гештальт-терапевта разъяснить некую сложную концепцию, такую, как Танго-терапия или «телесность в контакте» (и если этим терапевтом окажется кто-то из нас), он будет говорить не о теории, а о своих чувствах, ощущениях, впечатлениях. О своем опыте. Эти тексты — наши впечатления, наш опыт танго как танца и танго как терапии. Попытка до-ассимилировать то, что прожили.

И танго, и психотерапия – это деликатесы. Они, как и эта книга, - для тех, кто любит нюансы, чувствует оттенки, хочет растягивать удовольствие и смаковать послевкусие.

Приятного чтения!

Несколько замечаний-предостережений:

1. В этой книге много (само)иронии и сарказма. Не верьте всему и не воспринимайте слишком серьезно. Иногда танго невыносимо прекрасно, приходится разряжать напряжение.
2. Некоторые тексты написаны кем-то одним из нас, но мы не помним, кому принадлежат идеи. Они развивались в общении и стали общими.
3. Несмотря на общность идей, мы редко согласны друг с другом полностью. И это здорово.

Искренне Ваши,

Игорь и Эмма

(танцующие психотерапевты)

## СОГРЕТЬ И СОГРЕТЬСЯ

Буэнос-Айрес, начало прошлого века. Десять мужчин на одну женщину. В борделях многочасовая очередь, проститутки работают на износ. Мужчины далеко от дома, от жен, девушек, от матерей и сестер. Они приехали с надеждой заработать большие деньги и привезти семью, но сейчас они бедны, разочарованы до отчаянья, будущее видится темнее и холоднее настоящего. Чего хочется?

Женщину. Нормальную. Обнять.

Говорят, танго возникло в борделях. Более осторожные исследователи говорят, что да, только танцевали его не с проститутками. Мужчины танцевали друг с другом, чтобы чем-то занять время в ожидании своей очереди. А еще говорят, что все это пошло-романтизированные выдумки.

Достоверно известно, что мужчины учились танцевать танго с мужчинами. Школ не было, были практики. Новички учились танцевать за партнершу: «ты не можешь повести на фигуру, которую сам не умеешь исполнять». Когда их уровень как партнерши признавался достойным, их допускали танцевать за партнера. С новичками мужчинами.

А еще говорят, что женщины танцевать не учились. Партнеры были настолько хороши, что могли повести любую, даже ту, которая впервые стала на пол.

Некоторые говорят, что женщины учились дома. Но про женщин правды никто никогда не знает.

Через несколько лет, когда партнеры становились круты, как израильский спецназ сегодня, мэтры вели их на милонгу. Там появлялся шанс обнять настоящую женщину, всю целиком из женщины. И если это случалось... После нескольких лет танцев с мужчинами, после многих лет тактильного и эмоционального голода это было потрясающим опытом. Женщины не только на ощупь другие. В них встроена способность следовать, податливость, у них совсем иная энергия. Мужчины обнимали не только женщину перед собой. В этих объятиях была тоска по оставленной на родине любимой, возможно, навсегда утраченной, и по маме, и по сестре, и по дочке. По теплу и любви женщины.

Может, поэтому тангерос умеют обниматься. Они обнимают не за плечи, не за спину, не руками. Они обнимают за спинной мозг всем своим существом. Кто-то обнимает мягко, но настолько глубоко, что можно ясно ощутить форму своего и чужого сердца и желудка. Кто-то – нежно, трепетно, как ветерок, но насквозь. При этом искорки в лимбическом мозгу поджигают ошалевшим бабочкам крылья. А еще ощущаешь смысл слов «бережно» и «уважение» и разницу между похотью и страстью.

Чаще это даже не страсть, а щемящая нежность. Нежность-тоска по тому, что было или могло быть, по тому, что не сбудется. Мечта согреть и согреться. В танго она может сбыться на 12-15 минут. Часть тепла



этих минут можно унести с собой, оставить в своей жизни.

## ЧТО Я ВЗЯЛ У ТАНГО

Танго поймало меня в 40. С тех пор пройдено значительно больше 20 тысяч километров. Путешествие немаленькое, многое во мне изменилось. Пытаюсь разобраться, что именно и как.

### *Тело*

Я занимался единоборствами и йогой, и всегда считал, что у меня все более чем хорошо с координацией и балансом. Оно и было хорошо на первых уроках. Это только года через три стало понятно, что не очень. В танго мы движемся вместе и, в отличие от единоборств, с иной целью. Потому координации, баланса и чувствительности требуется больше. Можно и без всего этого, но хочется, и сильно меняет качество танца. Из внешних изменений: обнаружили и выросли какие-то новые мышцы, похудел на 10+ кг, забыл, как болят стопы и поясница.

### *Женщины*

Сейчас мне кажется, что до танго я их толком не разглядел. А если и разглядел, то упустил какое-то важное измерение. Они глубже, сложнее и красивее. Танго учит впечатляться красотой женщины.

Робость в общении осталась, но начала доставлять щекочущее удовольствие. Появилось больше спонтанности, уважения, восхищения и благодарности.

## *Мужчины*

Осознал, что до танго был суровым гомофобом. Года четыре ушло на то, чтобы понять: с мужчинами можно не только соперничать. Стало меньше агрессии и враждебности, больше желания и умения сотрудничать, больше открытости. Понял, что гомофобия лечится большими дозами общения с женщинами.

## *Сенсорный голод*

За несколько лет тело сенсорно насытилось, даже, кажется, наверстало упущенное за предыдущие сорок. 20 тысяч км в объятиях – это не мало.

Сенсорный голод — особый, отдельный. Я думаю, от него страдают многие и пытаются удовлетворить самыми кривыми путями.

В танго сенсорный голод удовлетворяется не столько количеством, сколько изысканностью и разнообразием. Вкусной едой наедаешься, особенно под хорошую музыку. Когда голод утихает, тело расслабляется. Те его части, которые, как оказалось, были деревянными, оживают, возвращают себе чувствительность. С ними оживают некоторые участки психики. Жить с таким расслабленным и живым телом действительно приятно.

## *Музыка*

Возьмите банду уличных лабухов без денег, еды, жилья, родных и алкоголя, объясните, что если они не станут лучшими, дальше будет только хуже, позвольте им украсть пару инструментов, добавьте пару-тройку кандомбирующих негров для политкорректности, найдите десяток колоритных дирижеров-итальянцев, скажите им, что это просто такая итальянская опера, но играть ее нужно так, чтобы изможденные тяжким трудом головорезы, скучающие провинциальные аристократы, а также домохозяйки и проститутки, которым вся эта братия обрыдла, распрямляли спину и выходили на танцпол, напишите им стихов, как все умерли от несчастной любви и как это весело, наймите пару-тройку ангелов на должность вокалистов, пропустите все это через блендер, запишите самое лучшее из исполненного ими, сожгите записи, запретите все это и отправьте на гастроли в Европу, верните обратно, если сможете. Как-то так возникла музыка танго, только все происходило немного иначе и в другом порядке.

Я не могу ответить на вопрос, что такое музыка танго, она очень разная. Но узнаю ее, как ребенок без вскрытия узнает собаку и в немецком доге, и в мопсе. Еще раз хотел бы пережить те первые полгода-год занятий, когда бредил услышанными композициями, когда они снились, поднимали на поверхность и растворяли душевную боль, изумляли и обещали целый мир красивейших мелодий и новых, неизвестных раньше чувств. Прелесть музыки танго в том, что она не надоедает, сотни раз слышанную вещь переслушиваешь, как перечитываешь любимую книгу.

## *Контакт*

Если снять с танго все украшения, платье и белье, останется сердцевина – контакт в паре. Собственно, из этого понимания стала созревать идея Танго-терапии и обострился интерес к Гештальту, который тоже о контакте. Не раз пытался написать о том, что мешает мне хорошо и свободно танцевать. Каждый раз получалось ровно то, что мешает хорошо и свободно жить, быть в контакте с собой и другими, быть спонтанным, живым. Убежден, что психотерапия в любом виде не менее полезна для танцоров, чем семинары звездных маэстро.

## *Люди*

В танго очень высокая концентрация талантливых и красивых людей. Что-то их туда влечет. Большинство позиционируют себя как травмированных циничных социопатов-сектантов, при этом они открыты к общению, устойчивы и в целом теплее и бережнее, чем люди из суровой наружной реальности. Среди них я нашел друзей, учителей, соприкоснулся с теми, кто восхищает и вдохновляет.

## ЧТО Я ВЗЯЛА У ТАНГО

### *Музыка*

Я слушала музыку танго – и было жаль, что не могу выразить ее своим телом, и она просто звучит и вибрирует во мне без воплощения. Она проникала в грудь, в ноги, щекотала в солнечном сплетении, и хотелось с ней что-то сделать. И я нашла ближайшую ко мне танго-школу.

### *Удовольствие*

Сейчас сложно поверить, но помню, что начала получать удовольствие с первых шагов. Помню практики по два-три часа, которые пролетали как один миг, и кровавый мозоль, который я заметила по красным каплям на туфле, только когда переобувалась после занятия. Удовольствие оказалось совершенно отдельной переменной, не связанной с техническими умениями. Контакт, шаги, музыка – этого было вполне достаточно. Танго стало местом непрерывной гарантированной радости.

### *Тело*

Танцую я с детства. В бальной школе нас выстраивали у станка, мы тренировали растяжку, точность движения и разные па. В народных танцах тренировали синхронность и динамичность. В социальной латине – учили чувствовать ведение (по большей части руками), помнить комбинации и

живенько реагировать на партнера. Тело привыкло быть в гармонии с музыкой, техникой и ведением. Но лишь в танго появилось ощущение, что танец может быть диалогом, что когда тянут и толкуют – это насилие, а танцевать можно так и с тем - как и с кем приятно, и что телесная радость не обязательно должна красочно выглядеть со стороны. В танго важным стал мой комфорт, удобство в том, как я стою на своих ногах и двигаюсь. Удобно - значит хорошо и правильно.

### *Мужчины*

До танго я не знала, что уважительное отношение к женщине может проявляться в свежей и сухой рубашке, в приглашении не с руки, а взглядом на расстоянии, в бережности к моей оси, в традиции подойти перед танцем и провести на место после, в том, чтобы не спрашивать ничего личного, кроме имени и города. Эти «мелочи» создают безопасность, уважение к себе и к мужчинам.

А еще – postura у мужчин. Как же это может быть красиво, независимо от роста, комплекции, фигуры и других внешних данных!

### *Женщины*

Открытием стала красота танцующих женских ножек в танго-туфельках. Мелькающие в разрезах юбок, они завораживают. Ноги хороших партнерш – это особое произведение искусства. Кажется, меня уже и мои собственные вдохновляют – когда смотрю на них

внутренним взглядом (внешний обычно намного критичнее).

### *Социальные страхи*

Танго поднимает на поверхность страхи, которые до этого разными способами удачно прятались. Страх быть отвергнутой, непринятой, неумелой, плохо выглядеть и остаться одной. Они сгущаются на первых милонгах и продолжают присутствовать, требуя хорошей работы над собой. Я научилась относиться к ним с уважением и не идти на поводу у тех, которые еще остались. Отвлекаюсь от навязчивой идеи утанцеваться в хлам, не ставлю высокие планки для себя, не соглашаюсь на то, что может меня расстроить. И просто пью вино за столиком, когда какой-то из страхов подбирается слишком близко.

### *Контакт*

Одновременный контакт с партнером, музыкой, своим телом, паркетом, танцующими парами – это необыкновенная палитра ощущений. Не знаю, где еще, в каких ситуациях и обстоятельствах они могут быть такими интенсивными и в тоже время тонкими и пронзительными.



## ЗАЧЕМ МУЖЧИНАМ ТАНГО

Разговор с другом:

— Нового хочется. Может, танго?

— Та ну, это что-то педерастическое. Давай, может, в сауну ходить?

\*\*\*

Мужчины водятся в автосервисе, в боксе и сауне. В танго их немного. Мужчины несентиментальны, они движутся по жизни, сбивая столбы. Часто с комком в горле.

«Настоящему мужчине» сложно пережить свою некомпетентность в начале обучения и сложно открыто конкурировать с другими настоящими мужчинами. А еще он патологически боится контакта, особенно с живой женщиной, особенно в одежде.

И все же некоторые мужчины предают свою настоящесть и приходят в танго, часто не осознавая своих мотивов. Есть некая психологическая проблема, которая требует разрешения. Она поднимает мужчину с дивана, со скамейки для жима лежа, со своего спарринг-партнера на татами и приводит в танго-школу. Там его ждет разочарование.

Оказывается, танго совсем не тот танец страсти, который показывают в кино. Где гвоздика в зубах и

роза в жо.. жилетке?! Пары изображают из себя пингинов под скучную шипящую ретро-музыку. Партнерши значительно старше 17-ти. Есть красивые, но при этом настолько изысканные, строгие и недоступные, что подойти страшно. С руки не пригласишь.

Если мужчина останется в танго, у него появится шанс постепенно из «настоящего» становиться подлинным, из выдуманного образа — собой.

\*\*\*

В танго мужчина заново учится своей роли – ведению. Эта роль непреодолимо сложна для деликатных мальчиков. Им недостает уверенности, ответственности и брутальности. Эта роль нова и непонятна и для мужчины-главы семьи, и даже для сурового прораба. Им придется телом понять, что ведение не имеет ничего общего с руководством, и что тот, кто ведет – не главный и не самый важный. Роль ведущего также поначалу трудна для мужчин, осознающих свою физическую силу: им страшно применить даже малую ее часть к хрупкой женщине (наивные).

Если вы знаете разницу между руководством и лидерством, вам осталось только понять эту разницу телом. Добавьте сюда понимание и чувство следования — роли партнерши, и ваше понимание ведения будет более-менее полным.

Для того чтобы вести, необходимо научиться спонтанно принимать решение, куда и как мы будем двигаться. Свое решение нужно внятно и однозначно предложить. Дождаться ответа, убедиться, что тебя поняли правильно и что задуманное движение удобно партнерше. Удостовериться, что мы не помешаем другим парам, а они — нам. И, наконец, дать партнерше достаточно энергии и столько своей мужской силы, сколько она захочет принять для выполнения этого движения (если вы еще не забыли, какого). И закончить движение так, чтобы партнерша оказалась в удобном для нее положении, в безопасном месте и выглядела при этом красиво. В жизни так же. Как правило, где-то в середине этого сложного процесса музыка заканчивается и можно идти домой. И это в жизни так же.

Принимать решения необходимо на несколько шагов вперед с учетом движения окружающих пар. И музыки. Это шипящее ретро-нью-йоркское и однообразное туц-туц скоро станет для вас многомерной вселенной ранее неизвестных оттенков эмоций и чувств, оно приобретет цвета и даже вкусы, запахи и фактуру. Вы будете жить эту музыку всем телом на ощупь.

\*\*\*

Осваивая ведение, вы неизбежно будете учиться контакту. Тому контакту, который изучают психологи, психотерапевты и философы, о котором написано много томов. В танго он представлен динамической четырехмерной органической моделью — танцующей парой. И, читая Бубера «Я и Ты», вы будете про себя

проговаривать: «Молодец, ты многое понял, но ты не пробовал этого телом».

\*\*\*

Изменится ваше понимание сексуальности. Танго на первый взгляд несексуально. Все, что ниже застёжки лифчика – зона риска, все, что ниже талии – табу. Если эзотерическая терминология вам не чужда, можно сказать, что сексуальность в танго на уровне не свадхистханы, а где-то выше — манипуры (ведение) и анахаты (контакт).

А еще вы узнаете, что танго бывает вне сексуальности и возраста. Вы можете танцевать с женщиной, которая годится вам в бабушки и, если вы будете ее слушать, сможете приобщиться к той мудрости и любви, которую она накопила за всю свою жизнь. Или с девочкой, которая могла бы быть вашей дочкой. И уйдете с частичкой детскости, яркости и непосредственности восприятия. Возможно, вы узнаете, что танго еще и вне пола.

Осознав все это на уровне тела, вы научитесь совсем иначе обнимать и прикасаться. И не только в танго.

\*\*\*

Если вы занимались боевыми искусствами, вы узнаете, что танго требует на порядок большей контролируемости, осознанности и точности движений. Они простые, удобные и естественные, но они выполняются в паре и с целью доставить

удовольствие женщине, что сложнее, чем просто вырубить мужчину. Если вам повезет, через несколько лет вы научитесь стоять, делать шаг и поворот.

\*\*\*

В танго у вас будет много женщин. Не так, как вы привыкли.

Это будут ваши партнерши по практикам, с которыми вы будете учиться выдерживать свою и их некомпетентность, неуклюжесть, заливать их своим потом и оттаптывать им ноги, раздражаться и раздражать. С ними вы сделаете первые уверенные шаги в музыку и узнаете, что такое передоз дофамина и окситоцина. Они будут вам дороги, а вы — им. Не так, как вы привыкли.

Это будут незнакомые прекрасные опытные партнерши на милонгах. Перед ними вы будете испытывать робость и волнение до дрожи. Со временем они будут хотеть с вами танцевать. И тогда вам придется придавить свою самооценку бетонной плитой.

Если вы будете прислушиваться к этим партнершам, особенно к их невербальным посланиям, они вас многому научат. Не только тому, как «чувствовать женщину», но и как стирать рубашки порошком без запаха, (не)пользоваться парфюмом, сочетать решительность и прямоту с ненавязчивостью и деликатностью. И вообще, если дать им волю, они

сделают вас конченным мачо с манерами английского лорда. Сопровивляйтесь.

\*\*\*

Скоро вы начнете замечать, что танго имеет множество параллелей с «обычной» жизнью вне танцпола. Там тоже есть ведение-следование, там тоже есть контакт, мужские и женские роли. Постепенно вы будете интегрировать то, чему научились в танго, переносить это в отношения, в общение, в любые социальные взаимодействия. Танго изменит вас, вы получите возможность изменить свою жизнь.

\*\*\*

В танго вы встретите множество живых, красивых, интересных и глубоких людей. Танго – больше, чем танец, и оно не существует как нечто статичное и мумифицированное где-то там в Буэнос-Айресе. Нет академии, которая устанавливает, что правильно, а что нет. Танго создают люди, которые его танцуют. Они развивают танец, обогащают традиции и привносят новое содержание, создают те особые отношения и атмосферу, присущую только танго. Повсюду, в нашем городе, во всем мире. В сущности, они и есть танго. Вы можете стать одним из людей, которые создают танго, которое больше, чем танец. В своей и чьей-то жизни.

## В МУЖСКИХ ОБЪЯТИЯХ, НА СВОИХ НОГАХ

Я мало встречала женщин, которые не хотели бы научиться танцевать танго. Этот манящий образ может не вписываться в жизнь, могут быть другие приоритеты, опасения начать или еще что-то непреодолимое, но интерес все равно есть. Что же так манит?

*Красота.* Хочется чувствовать себя внутри этой красоты, которая звучит одновременно в музыке, в движениях, в ногах, в отношениях в паре, в платьях, туфлях на шпильке, в танцующих вокруг. Можно стать частью этой красоты, вобрать ее и излучать, нравиться самой себе, оглядывая внутренним взором свои движения в гармонии с партнером и пространством вокруг.

Желание *быть ведомой*, расслабиться и погрузиться в танец, в тело, в музыку. Правда, со временем выясняется, что «быть ведомой» недостаточно, нужно следовать - это работа, которая требует ощущения своей оси, границ, умения принимать энергию партнера, но не растворяться, принимать предложение, но не спешить угадать, слушать мужчину, но ощущать и свои желания, быть цельной, чтобы давать возможность каждому импульсу пройти через тело, но иметь вдохновение привносить себя, соглашаться, но не допускать насилия. Оказывается, чтобы расслабиться и наполниться танцем с партнером, надо найти опоры в себе – устойчиво ощутить себя на своих ногах, вокруг своего центра,

разобраться в своих границах. Танго предлагает партнерше стать сильной, но по-женски, чтоб оказаться в хорошем танце и приятном контакте: крепко встать на ноги и почувствовать землю, «противостоять» движению партнера, позволить ногам и бедрам смело двигаться. Это похоже и на то, что происходит в жизни – близость с женщиной (а не слияние или растворение) возможна, когда есть ощущение своих опор и своей силы.

*Объятия* в танце. Желание обнимать и быть обнятой очень естественное, но бывает сложно найти его внутри себя (особенно если не так много с кем довелось обниматься). Танго дарит телесный образ живых, глубоких, нежных, чувственных, сильных объятий. Они могут насыщать своей подлинностью, когда в них ощущается, что ты есть, тебя видят, слышат, чувствуют. Другие – мимолетные, поспешные объятия - кажутся после и вовсе не случившимися: вроде помнится, что обнимали, а по ощущениям так нет.

*Изящество и деликатность мужчин* в танго. Глубина, сложность и необходимость многочасовой работы над своим телом, тонкостями ведения привлекает и удерживает в танго тех, кто открыт к таким задачам. К тому, что может подолгу не получаться, к тому, что надо вести ясно, четко, с энергией, но бережно, внимательно, спрашивая и ожидая ответ. Ведь встретить женщину для отношений можно и проще. Традиции сообщества учат изящным нюансам – беречь женщину не только от грубых движений, но и



от неприятного запаха, назойливости, неловких вопросов, неприятных прикосновений. В этой атмосфере легче проникаться восхищением и уважением к мужчине, расслабляться и чувствовать себя достойной и прекрасной.

Танго позволяет перенестись в другой мир, наполненный красотой, музыкой, тонкостью движений, разными чувствами и прикосновением к настоящей себе; мир, который может быть вначале непохожим на остальной, где, конечно, есть дела и суета, но со временем часть его остается в теле и путешествует внутри, где бы я ни была.

## В СВЕТЕ ЛЮБЯЩИХ ГЛАЗ

В танго женщины меняются. Описать как, сложно. Я никогда не был женщиной, но в силу профессии хорошо знаю, как они устроены внутри. Если коротко: непонятно. У меня есть только мои наблюдения и небольшой опыт практики в роли партнерши. Но попробую.

Вы когда-нибудь пересаживали цветок? Из маленького тесного горшка в просторный, с хорошей землей? Сначала цветок пугается, слабнет. Дайте ему воды, света. Много внимания. Он любит внимание. Тогда он укореняется, крепнет. Рассказывайте ему, как рады каждому новому листку. Восхищайтесь им. Придет время, и он расцветет. В нем не появится ничего, что не было заложено изначально, лишь проявится то, что ждало ресурсов, внимания, восхищения, заботы.

К чему эта метафора? Сейчас скажу еретическое. Нам говорят «полюбите себя», «найдите опору в себе». Хорошие советы, насколько советы могут быть хороши, но все не так устроено.

Вы не можете быть или стать красивыми, если вас не видели, не отражали, как красивую. Вы не можете полюбить себя, если вас не любили другие. Вы не можете «опереться на себя», если другие не помогли создать эту внутреннюю опору. Вам нужны «любящие глаза», о которых говорит Аглая Датешидзе. Без них невозможно укорениться, окрепнуть, раскрыться.

В танго, в первые месяцы обучения, вы получите непривычно много внимания, восхищения, уважения. Просто как к женщине, авансом. От преподавателей, партнеров в группе. От самого танго. Оно так анатомически устроено: оно об уважении к женщине, о том, как доставить ей удовольствие. Вся хореография, музыка, философия танго об этом.

Это первый подарок танго. Те самые любящие глаза, которые позволят со временем полюбить себя и найти опору в себе.

\*\*\*

Возможно, очень скоро вы почувствуете, что танцуете достаточно хорошо. Быстро учатся и хорошо танцуют те, кого папа в детстве любил. Если нет, придется добираться. Это возможно, но потребуется время.

Дальше сложнее. Танго-детство когда-то закончится, аванс растратится. Во внешнем мире, вне вашей школы, с вами будут танцевать, только если захотят. Никто не обязан. Свобода не танцевать с кем не хочется – святое. Учитывая дисбаланс и конкуренцию с более опытными партнершами — не будут.

Фрустрация, игнор, не востребованность, отказы. Все это придется пройти и прожить.

Это второй подарок танго. Принять его получается не у всех.

\*\*\*

Если вы продолжите танцевать, вы дадите себе шанс многому научиться у танго. Оно так устроено: чтобы не научиться, нужно сильнейшее сопротивление.

Каждый учится чему-то своему, берет то, что ему нужно.

Стоять на собственных ногах. Доверять партнеру, но еще больше – паркету.

Пользоваться границами. Не теми паранойально-милитаристскими, о которых так много пишут и которые нужно защищать. Тех вообще не бывает. Я имею в виду границы, которые позволяют тонко чувствовать партнера и себя, полностью быть с ним, но не растворяться.

Развить встроенное по умолчанию женское умение следовать за мужчиной. Не послушно, но активно, творчески, с энергией и собственной интенцией. Иногда — требовательно. Иногда – не следовать.

Слушать музыку через мужчину. И научиться телом говорить партнеру, как вы сами ее слышите.

Научиться контакту, в котором каждый выражает себя и поддерживает самовыражение другого. То, что хотелось бы уметь в жизни.

Взрослость, она же женственность — третий подарок танго.

## THE ULTIMATE CHALLENGE

«Моя мечта – станцевать танго с любимым». Не раз слышал такое. Хочется добавить «... и расстаться друзьями».

Танго — испытание для пар.

Любимый мужчина, оказывается, не может меня вести. Он и в жизни не особо ведет. А вокруг толпы девушек, они красивее, моложе и танцуют лучше. Иногда даже с ним. Про «танцуют лучше» он сам ртом говорит. При этом сам никогда особо грациозным танцором не был, но все время рассказывает, куда мне ставить ноги.

Любимая женщина, выясняется, меня не чувствует, зачем-то не туда ставит ноги. Считает, что вон тот партнер лучше. И не скрывает этого. Я ей говорю, как правильно, она не слушает. Меня не слушает(ся).

И вообще, вместо того чтобы закружиться в танце, раствориться в музыке, взлететь и парить, вы топчетесь друг другу по ногам и бодаетесь головами. И есть даже подозрение, кто виноват.

Пара попадает в ситуацию, где оба заведомо некомпетентны и эта некомпетентность проявляется в деликатной, интимной и ранимой сфере – в телесном взаимодействии. Начиная учиться танго, мы не умеем танцевать танго. Неожиданный факт.

Из этой ситуации сложно выгрести без потерь.

Необходимо расстаться с иллюзией, что любимый мужчина для тебя может все, что он лучший во всем. Особенно расставание с иллюзией необходимо мужчине. Это действует на его Идеальное Я, как свезабивалка на сваю.

Необходимо признать, что телепатическая связь в вашей паре если и была, то теперь отсутствует напрочь. И что вербальная тоже фонит. И что совершенная гармония в вашей паре кем-то придумана.

Неприятное открытие: если ты мужчина, это не означает, что ты лучше, чем женщина, понимаешь, как работает тело. Даже ее.

Необходимо принять, что твой партнер / партнерша восхищается другими, получает удовольствие от танца с ними. И не только в узко-танцевальном смысле, а и от обаяния, объятий, запаха. Танго – оно с человеком. Иногда целиком.

Если вы любите своего партнера за что-то, за совершенства и достоинства, готовьтесь к разочарованию. Ваш партнер не лучший. Есть лучше, их много.

Если вы любите партнера безусловно, а недостатки-несовершенства принимаются, готовьтесь принять еще телегу ранее неизвестных несовершенств. И тащить ее самостоятельно. Лошадь в танго не выдают.

\*\*\*

Пары, которые выживут в танго, потеряют много иллюзий, но могут по-настоящему найти друг друга.

Пары, которые пришли в танго и остались (парами в танго или просто парами), вызывают уважение. Как и пары, которые расстались благодаря танго. И тех, и других немало, но уважение не становится от этого меньше. Для того чтобы выжить в танго, нужна зрелость и осознанность обоих (затертые слова, но тут они уместны).

-- КОНЕЦ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО ОТРЫВКА --

**Полную версию электронной книги, а также бумажную книгу, вы можете приобрести на сайте:**

**<http://tangobook.tilda.ws>**

## **АВТОРЫ**

### **Эмма Кологривова**

Психотерапевт, супервизор и тренер. Вместе с Игорем разрабатывала концепцию Body-in-Contact и Танго-терапии в гештальт-подходе.

Специализация: терапия пар (у Margherita Spagnuolo Lobb).

Училась у Даниила Хломова, Елены Калитиевской, Александра Моховикова, Владимира Кулишова, Евгения Медреша, Григория Харькова, Ирины Фроловой, Александра Гиршона, Margherita Spagnuolo Lobb, Arye Burstein, Barbara Crescimanno и др.

Училась танго у Кости Приходько, Тараса Поповича, Анны Лаврус, Славы Иванова, Dominic Bridge, Graciela Gonzales и др.

Сайт: [kologrivova.com](http://kologrivova.com)

### **Игорь Забута**

Психотерапевт, преподаватель танго. Специализация: телесно-ориентированные методы в гештальт-подходе, терапия пар (у Margherita Spagnuolo Lobb).

Учителя в танго: Наталья Омельяненко, Ната Дымерка, Тарас Попович, Сергей Подболотный, Елена Сергиенко, Слава Иванов и Ольга Леонова, Fernando



de Lutiis, Diego “El Pajaro” Riemer & Natalia Cristobal Rive, Mariela Sametband & Guillermo Barrionuevo, Nito & Elba Garcia, Gustavo Guarnieri & Gabriela Perea, Yanina Quinones & Neri Piliu, Dominic Bridge, Graciela Gonzalez и др.

Учителя в психотерапии: Владимир Степаненко, Татьяна Мартыненко, Виктория Крупская, Александр Гиршон, Margherita Spagnuolo Lobb (специализация – терапия пар), Arye Burstein, Barbara Crescimanno, Елена Коссе и др.

Сайт: [izabuta.com](http://izabuta.com)

### **Наши проекты:**

Танго-терапия: [tango-therapy.com.ua](http://tango-therapy.com.ua)

Body-in-Contact: [bodycontact.tilda.ws](http://bodycontact.tilda.ws)

\*\*\*

**Полную версию электронной книги, а также бумажную книгу, вы можете приобрести на сайте:**

<http://tangobook.tilda.ws>

(с) Игорь Забута, Эмма Кологривова 2020

УДК 159.942.793.33

ISBN 978-966-97694-9-7

**Полную версию электронной книги, а также  
бумажную книгу, вы можете приобрести на сайте:**

**<http://tangobook.tilda.ws>**