

մարմինս խելացի ա

երկար ժամանակ ա, ինչ ապրում եմ գլխումս՝
որոշումներ, պատասխանատվություններ,
ժամկետներ, քննարկումներ...

ամեն ինչ որոշում էր միտքս,
իսկ մարմինս թվում էր, թե լուռ էր:

ախր հեչ էլ լուռ չէր.

տարիներով փորձում էր խոսել՝

սեղմված կրծքով,

ստամոքսի ցավերով,

գլխացավերով,

դե լուծն ու սրտխառնոցն էլ անպակաս,

անընդմեջ, բայց նաեւ հանկարծակի եկող:

Ես շարունակում էի աշխատել.

շարունակում էի, որովհետեւ

«շատ գործ կար անելու» եւ

«ժամանակ չկար մարմնիս լսելու»:

վերջերս հասկացա, որ

մարմինս հիշում ա էնքան բան,

որքան ես չեմ ուզում ընդունել:

հիշում ա, թե

քանի ժամ չի հանգստացել,

քանի անգամ հաց չի կերել,

քանի անքուն գիշեր ա անցկացրել՝
մղձավանջներով ու տաք-սառը քրտինքով,

քանի երկար գիշերային թռիչք ա ունեցել,
որ կոչվել ա «գործուղման արտոնություն»,

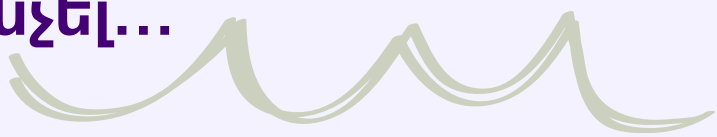
քանի անգամ ա ինքն իրեն մոռացել,
երբ ամեն ինչ խառն ա եղել:

Եւ երբ ես լռել եմ, ինքը սկսել ա գոռալ.

մարմինս չէր փորձում խանգարել ինձ,

այլ փորձում էր հուշել

Երբ առաջին անգամ փորձեցի՝
ոչ թե վիճել,
ոչ թե արագ «լուծել» կամ «վերացնել» այն,
ինչ տեղի ա ունենում մարմնիս հետ,
այլ ուղղակի շնչել...

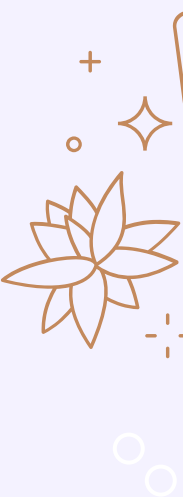


ձեռքս դնել ցավող մասիս, ու զգալ, ու լսել...
բաց լինել աջակցության...
ոչ թե միայն ցավի պահին խառնվել իրար ու
հետո մոռանալ,
այլ շարունակաբար օգնել:

մտածել, որ նորմալ չի, Էն ինչ կատարվում ա,
այլ **շատ նորմալ ա**,
նորմալի իմ սահմանմամբ, որտեղ մարմինս
հոլշում ա,
իսկ իմ լսելն իմ ամոքման սկիզբն ա

Երբ ոչ թե շտկում ես,
այլ վերջապես լսում,
ամեն ինչ փոխվում ա

գիտեմ՝ միշտ չի, որ
մենք կարողանում ենք լսել մեր մարմնին
ես նույնպես ապրել | ապրում եմ
այդ չկարողանալը...



վերջերս փորձում եմ,
փորձում եմ գտնել ձեւեր, օգնություն,
ժամանակ ու տարածք՝
վերջապես լսելու, թե ինչ ա ասում
մարմինս

մեկ մեկ ստացվում ա, մեկ մեկ՝ չէ

Երբեմն «անառողջը» Էնքան խոսուն ա լինում,
որ իրականում հենց Էտ ա ամենաառողջը:

Էնքան առողջ ա,
որ մարմինս հոգնել ա...
որ մարմինս ոչ թե խանգարում ա,
այլ ժամանակ ա գտնում իմ համար՝
որ վերջապես հանգիստ շնչով
վատ զգամ



մեր մարմինն Էնքան խելացի ա՝ իր ձեռով

ու Էսքանից հետո, ասածս Էն չի, որ մանք
ցավի մեջ
կամ ենթադրենք,
թե տարբեր նշաններ «չկան»

ասածս Էն ա, որ

հոգնել եմ մարմնիս հետ կռվելուց,
որն իրա սիրուն ձեւերով պայքարում ա
Էս ճնշող համակարգային խնդիրների,
անսպառ դեդլայնների,
ու մեզ անդադար վազացնող
համակարգերի դեմ

ուզում եմ ոչ թե հարցնեմ,
թե ի՞նչ խնդիր կա իմ մոտ,

այլ հարցնեմ,
թե ի՞նչ ա հուշում մարմինս

անտեսելու, կռվելու փոխարեն՝
ուզում եմ հասկանալ...

ու ոչ թե իմ մարմինն ա հիվանդ,
ոնց աջուճախ ասում են,

այլ՝ ինքն Էնքան խելացի ա,
ոնց Էս պահից սկսած ես կասեմ