

Моя огромная мечта – открыть Центр женской психологической помощи

Рассказывает Наталья Науменко, педагог, обучающийся психолог, основательница проекта «Её территория».

Каким нужно быть человеку, чтобы он стал настоящим психологом, которому доверяют? Что для этого надо?

Хорошим специалистом в любой сфере становится тот человек, которому Бог дал этот дар, и человек его активно развивает. Психолог должен уметь коммуницировать с людьми, любить и принимать их, научившись прежде это делать с собой. Также важно быть открытым и внимательным, чтобы люди видели в нём человека, который заинтересован в их благополучии. Для меня хороший психолог – это не только тот, кто обладает высокопрофессиональным инструментарием, но еще тот, который очень хорошо лично знает Бога и Его законы, по которым живет наше духовное, душевное и физическое существо.

Человеческая личность состоит из духа, души и тела, поэтому три важнейших науки – это наука о спасении, наука о душе и наука о работе физического тела. Психология – наука о душе, которая помогает людям видеть, насколько прекрасно, гармонично и мудро Бог создал человека, при этом все три сферы друг другу не противоречат, а дополняют друг друга, соединяясь в одно целое. Это основа, на которой важно выстраивать свою работу настоящему психологу.

Что повлияло на то, что в церкви начали понимать о необходимости психолога в церкви и в жизни?

Да, спрос на психологов очень большой. Я думаю, это связано с тем, что очень долгое время вопросы души не поднимались, замалчивались, обходились стороной. Это принесло свои

плачевные плоды.

Недавно проходила программа по восстановлению эмоционального здоровья, которую задумывали как миссионерский проект. Однако на неё зарегистрировалось очень много адвентистов. Когда провели статистический опрос, выяснили, что 80% верующих людей страдают депрессией. Думаю, это неудивительно.

За 23 года, которые я нахожусь в церкви, никогда не слышала в церкви об эмоциональном здоровье, о том, что такое чувства и эмоции, какова их природа, для чего они, как с этим разобраться? В противовес много было сказано о том, что отрицательные эмоции – это плохо, отрицательное чувство – это греховно, и на этой почве выросло много неправильных убеждений в головах людей. Их такое множество, что эти ложные убеждения буквально сводят людей с ума. Возрастающее количество неврозов, различных случаев шизофрении, тяжелейших случаев депрессии – это плоды того, что наука о душе не изучалась должным образом. Она как-то не прослеживалась в целостной концепции дух, душа и тело. Духу и телу было отдано все внимание, душе – практически ничего, и в результате – гармоничного развития личности не получилось.

Существует ли какая-то опасность в психологии? Как не попасть впросак?

Я за осознанность в любой сфере жизни. Понимаю, что вера в Бога без осознанности ничего не стоит, это формализм, который наполняет сердца многих людей. В вопросе эмоционального здоровья, эмоций, психологии тоже нужна осознанность. Вместо того, чтобы сказать, что это плохо, важно разобраться и разделить, что есть «плохо», а что «хорошо».

Да, есть сегодня разные направления в психологии и некоторые из них те, которые наносят вред человеку, много есть того, что не имеет общего с настоящим научным подходом. Точно также, как и в медицине, педагогике и других научных направлениях. У всякой настоящей науки, астрономии, к примеру, есть

псевдонаука – астрология. И в этом нужно уметь разбираться.

В связи с этим есть много ложных убеждений в той сфере, что касается психологии. Многие люди ассоциируют понятие «психология» с чем-то антинаучным, бездуховным и греховным, и, конечно же, для них это «табу». Многие убеждены, что для гармоничной христианской жизни достаточно молиться, читать Библию и все проблемы уйдут. В результате мы имеем абсолютно необразованных людей в сфере эмоционального интеллекта, душевного здоровья, людей, которые не знают, что они чувствуют, а если и знают, то боятся признаться в этом. Люди часто не могут определить свое состояние, ведь многие годы они подавляли свои эмоции, чувства и потребности.

Многие христиане, в частности, адвентисты, когда столкнулись с проблемой своего психического состояния, поняли, что в дополнении к молитве и изучению Библии, необходимо еще что-то делать. Когда мы понимаем, что наша психика – это такой же орган, как и наши почки, зубы, сердце, и поддержка их в здоровом состоянии – это не только молитва, но и поход к специалисту для получения квалифицированной помощи. Так как в церкви многие не получили квалифицированной психологической помощи, то пошли к светским психологам. Не могу сказать, что такие люди однозначно получили что-то вредоносное – ни в коем случае, но здесь важен базовый христианский фундамент самого человека, который обращается к психологу. Если человек лично изучает Бога и все законы, по которым мы живём, он сможет разобраться в правильности направления. Если базы нет – такого человека легко увести куда угодно, и не только в психологии. Поэтому очень важно, чтобы люди вникали не только в работу духовных и физических законов, но также – психических. Делая это осознанно, опираясь на духовную основу, впросак никто не попадет.

Чем опасно игнорирование своего психического состояния?

К примеру, человек научен тому, что чувствовать раздражение, гнев и другие отрицательные эмоции – это плохо, и что тот, кто

искренне верит в Бога, их никогда не имеет. А что же на практике? Каким бы духовным не был человек, он видит проявление подобного в его жизни, что он также по-разному реагирует на ситуации. Этот внутренний конфликт, внутреннее противоречие очень опасно. Внешне мы показываем, что «мягкие, пушистые, никогда не злюсь, никого ненавижу, всех прощаю, всё замечательно», а в глубине души каждый понимает, что это всё не так. Каждый человек злится, раздражается, но не у всех есть смелость это признать. Когда мы понимаем, что чувствовать – это нормально, тогда у нас нет этого ужасного чувства вины, и процесса самобичевания, самоистязания за каждую отрицательную эмоцию. В противном случае – психика человека будет болеть постоянно, и это негативно отразится и на духовной, и на физической сфере. Поэтому, я очень радуюсь, что изучая одну из важнейших наук – психологию, смогу помогать огромному множеству людей быть здоровыми. Радует также, что вокруг становится всё более осознанных людей, в том числе и в нашем проекте «Её территория», главная цель которого – восстановление духовного, душевного и физического здоровья именно в комплексе, без перегибов и крайностей.

Есть ли такое понятие как «христианская психология»?

Термина «христианская психология» не существует. Психология – это наука. У нас нет христианской математики, христианской физики, биологии, есть наука, научный подход, исследования. Но многое зависит от того, кто эту науку преподаёт. Именно от каждой конкретной личности зависит подача предмета. Если биологию преподаёт светский человек, он и будет преподавать с точки зрения понимания этого мира – теории Дарвина. Светский психолог тоже будет преподавать несколько специфически: не будет прямо говорить о Боге, заменяя словами «вселенная», «высшие силы», говоря о базовых потребностях, будет говорить как просто о «полученных от природы» и т.д.

Психолог христианин называет вещи своими именами. Он способен объяснить откуда у человека тяга ко злу, чётко и конкретно объяснить, какой Бог и как работают Его законы. Называет Бога

Богом, Творцом, а людей детьми Бога. Когда психолог-христианин говорит о базовых потребностях, с которыми человек рождается, об эмоциях, которые мы имеем, о чувствах, о нашей душе, он называет истоки, происхождение этого, и всегда будет указывать на Бога. Таким образом, появится так называемая «христианская психология», с уклоном на правильные базовые принципы и понятия, четко озвученные в Библии, и она будет исходить из уст людей, которые являются настоящими христианами. Христианская психология – продукт, который способен воспроизвести именно психолог христианин, хотя в научной литературе такого термина нет.

Если женщина хочет обратиться к психологу, а муж считает, что это совершенно не нужно, как ей убедить его?

Никак, и делать этого абсолютно не нужно. Начнем с того, что каждая личность имеет полное право принимать решения самостоятельно, а также обязанность – нести за них личную ответственность. Личностные границы никто не отменял, и если жена делает лишь то, что скажете ей муж, не смея высказать собственное мнение, то таким отношениям можно сильно посочувствовать. И проблема не в том, что муж что-то не разрешает, а в том, что жена не знает, чего она хочет, что ей нужно, кто она, куда она и для чего она. Поэтому главная ее задача не мужа переубедить и воспитывать, а заняться восстановлением своей личности. Убеждение, доказывание не имеет никакого положительного эффекта, потому что Бог никогда не поручал эту работу человеку. На своем примере могу сказать: никому ничего не доказываю, просто живу, и люди, видя, как я живу, сами задают вопросы. Это лучший вид свидетельства в любой сфере. Когда мы пытаемся что-то кому-то доказать, как правило, это показывает, что мы себя считаем умнее другого человека, что «ты отсталый», «не в прогрессе», «ещё не дорос» и т.д., послушай меня и я тебя научу. Желание доказывать – нехорошее желание. Человек примет ту или иную позицию только тогда, когда он соприкоснется с этим лично. Ничьи слова, доказательства, факты не работают так, как личный опыт. Каждый

человек должен пройти свой путь, но достаточно часто случается, что мы, что-то поняв для себя, пытаемся всячески вложить это в голову другого человека. Это касается абсолютно всего: питания, социальных связей, работы в интернете, какого-то понимания в области психологии и т.д. Неважно, какая сфера, но как только человек что-то узнает и понимает что это важно, ему хочется постоянно кого-то этому научить, передать свой опыт, и это, в принципе, хорошее желание. Важно делать это правильно, в нужное время и в нужной форме. Нужное время – когда тебя об этом спрашивают, это лучшее время рассказать то, что ты знаешь. Когда тебя об этом не спрашивают, когда человек всячески показывает, что ему это не интересно, нет смысла «брать крепость штурмом». Ни к чему хорошему это никогда не привело. Лучший способ привлечь – показать, как это работает в твоей жизни. Если ты хорошо разбираешься в питании – покажи, как это работает в твоей жизни, какое твоё тело, какой цвет твоего лица и т.д. Если ты претендуешь на знания психологии – покажи, как ты способен противостоять стрессам, как ты меняешься, как ты научился принимать людей, перестал их осуждать, как понял, в чём разница между эгоизмом и здоровой любовью к себе, перестал ожидать от людей каких-то сверх чудес и т.д. То, как мы живём, и есть главным свидетельством того, что то, о чём мы говорим – это важно. Это касается и духовного здоровья. Мы должны проповедовать, не навязывая людям, не убеждая людей – это не наша задача. Убеждать – это работа Святого Духа, а наша работа – самому быть утвержденным и жить так, чтобы люди это увидели.

Нужно перефокусировать мысли, обратить фокус внутрь себя, и когда каждый будет заниматься собой, транслировать свою измененную жизнь, тогда это привлекает множество людей к важнейшим жизненным темам.

Расскажите о Вашем проекте, кто в команде помогает Вам?

Главный мой проект – это собственная личная осознанность в трех важнейших сферах. Именно это подвигло меня к запуску и реализации уникального женского проекта «Ее территория». В

этом проекте участвует огромное множество людей. В нашем сообществе «Её территория» есть люди из разных стран, разных деноминаций.

Проект «Её территория» стартовал в 2019 году, после съезда Южной конференции, на котором меня избрали руководителем отдела женского служения Южной конференции. Для меня это был совершенно неожиданный поворот, т.к. все двадцать лет, что была в церкви, занималась детским, молодежным и музыкальным служением. Каникулярные школы, детские арт-кафе, викторины, концерты, молодежки – моя основная деятельность на тот момент. И вдруг Бог неожиданно даёт совершенно другую «тарелку» мне в руки. Называю так, потому что, женское служение – это прекрасное блюдо, которое нужно было красиво сервировать, приправить и подать. Я понимала, что работы предстоит очень много, т.к. многие считали этот отдел ненужным. Важно было поднять статус женщины, и показать её ценность.

На этой почве возникла идея создать чисто женский проект, первая мысль, которая пришла мне в голову – «Её территория». «Её территория» – чёткое, конкретное определение целевой аудитории, это вся её жизнь. Родилась идея инсайт-тура «Её территории» – это путешествие, полное открытий, откровений, всплеск, которые должны пережить женщины. И летом 2019 года этот проект стартовал в городе Скадовске, мы провели пятидневную встречу. Главная цель проекта была, есть и остается – восстановление духовного, эмоционального и физического здоровья современной женщины, которая хочет развиваться профессионально, духовно, как мама, жена и хозяйка. Наша цель – собрать всё воедино и помочь в этом направлении развиваться, поэтому в нашу команду вошли пастор, психолог, фитнес-тренер и косметолог. Нам хотелось пригласить гораздо больше специалистов, но всё небольшой бюджет не позволял. Работа этих специалистов с женщинами на протяжении пяти дней произвела фурор, это было нечто, такой переворот в сознании этих тридцати женщин был удивительный – изменилась их осанка, походка, взгляд, мысли, слова, мышление.

После этого создали сообщество в Вайбере «Её территория», в которое вошли эти тридцать женщин. Сейчас в сообществе более 1700 женщин. Плюс к этому аккаунты в Фейсбуке, в Инстаграме, в Телеграмме, итого – более двух тысяч женщин присоединились добровольно, осознанно к этому проекту. Вживую мы пока собираемся один раз в году, но благодаря технологии мы питаем наших женщин каждый день. Каждое утро я стараюсь дать женщинам какую-то важную информацию. Со мной работают сейчас масса спикеров, которые также добровольно жертвуют своим временем, делятся полезной информацией. В сообществе трудится семейный консультант Ирина Исакова, психолог Евгения Дудник, парикмахер-стилист Людмила Вергун, Оксана Худолей и Татьяна Стефанишина, которые имеют проект «Разумная еда» и делятся прекрасными рецептами и рекомендациями по питанию.

Проект «Её территория» – популярный и востребованный, он занял пустую нишу, ведь много делали для детей, для семей, но конкретно для женщин в плане их эмоционального наполнения, работа практически не велась.

Безмерно благодарна Богу за то, что Он привлёк моё внимание и поручил это служение. Сегодня проект набрал достаточно серьезных масштабов, в 2020 году во время первого карантина мы провели десять Zoom конференций с различными спикерами. Это был прорыв, мы собирались с женщинами каждую неделю, работали в различных направлениях. В результате этого наше сообщество пополнялось женщинами, которые хотели в этом направлении развиваться и дальше.

Этим летом мы вновь собираемся вживую. Направления развития женской личности те же, поэтому в команде вновь пастор Дмитрий Поправкин, психолог Татьяна Литвинова, фитнес-тренер Яна Кондратюк, фотограф Тома Сушко, косметолог Марина Стонога, администратора Людмила Поправкина.

Какие примеры изменения женщин Вы можете рассказать?

Главный аргумент этого проекта в том, что он способен при

особенном подходе давать достаточно быстрый результат. Пять дней осознанности и фокусировки на такой теме, как «Я – правильная, здоровая любовь к себе», помогли женщинам изменить свою жизнь.

Одна сестра смогла разобраться со своим окружением, которое тянуло её постоянно вниз, назад. Эти были люди скептики, пессимисты, которые часто использовали суждения других людей, и, общаясь с ними, она сильно страдала, поняла, что их суждения начинают формировать и её мысли. В результате восстановления она смогла изменить своё окружение – изменила ход своих мыслей. Когда человек меняет свои мысли, вокруг него появляются люди, которые мыслят схожим образом, а те, которые живут и ведут себя по-другому, естественным образом отфильтровываются, отходят на задний план. Это то, о чём мы говорим: наше окружение очень сильно на нас влияет. Второе – наше окружение показывает, какие мы сами, поэтому очень важно иметь достойное окружение. Но оно будет только в том случае, когда мы сами будем достойными людьми и иметь достойные мысли и достойное понимание самих себе. Когда эта женщина начала иметь достойное понимание о самой себе, она увидела, как начало меняться ее окружение. Люди, которые не хотели меняться вместе с ней, сами покидали круг ее общения, а на их место приходили люди, которые также прогрессивно думали, как и она.

Другая женщина долгие годы терпела эмоциональное насилие от своего мужа, который постоянно её обижал, обесценивал, относился по-командирски, она должна была по первому зову прибежать, подать и т.д. Но, когда касалось ее лично, её потребностей, он был абсолютно чёрствым, мог оскорбить. Она долго терпела это отношение, но на инсайт-туре научилась выстраивать свои личностные границы, говорить «нет», поняла, что такое настоящее достоинство. Когда приехала домой, на очередной выпад мужа она чётко, конкретно, достаточно твёрдо сказала, что такого отношения к себе больше терпеть не будет и не позволяет так к себе относиться. Муж был в страшной ярости, кричал: «Что ты себе позволяешь? Почему мне перечишь?»

Восстаёшь против меня?»), разозлился и ушёл из дома.

Спустя какое-то время муж начал общаться с ней на расстоянии, но по-другому, более достойно и уважительно. Эта женщина верит, что он осмыслит, посмотрит на нее другими глазами и вернётся другим домой. Сейчас она много служит другим женщинам. У неё прошло нездоровое желание терпеть любой ценой, лишь бы муж был рядом, и видели, что они семья.

Когда женщины начинают понимать, что в первую очередь они должны жить в гармонии с Богом и с собой, тогда естественным образом отношения с мужем, детьми, соседями выстроятся дальше.

Хочу рассказать о еще одной молоденькой женщине. Мама купила ей путёвку на инсайт-тур, взяла на себя заботу о маленьких внуках и отправила дочь к нам. Когда эта молодая женщина приехала к нам, она была очень изможденной и выгоревшей эмоционально, попросила, чтобы её поселили отдельно в номере, так как хотела отдохнуть. Каждый день пребывания она менялась, стала центром общества, у нее изменилось выражение лица, её глаз. Когда приехала домой – научилась планировать для себя время, быть в ресурсе, чтобы давать не от дефицита, а из наполненности. У неё к лучшему изменились отношения с мужем, с детьми, с собой.

Такие опыты не могут не радовать, мы видим, что все методики, по которым мы работаем, вся информация очень важна, она меняет людей, их отношения, окружение.

Какие Ваши планы на будущее? Будут ли новые проекты?

Буду развиваться профессионально, как психолог, также проект «Её территория» – это моя любовь на всю жизнь. Хочу продолжать работать с женщинами, т.к. считаю, что женщины и дети – это самые уязвимые члены нашего общества. Если мы сделаем маму психически, эмоционально, духовно, душевно и физически здоровой, тогда эта мама, эта женщина способна даровать обществу полноценного ребёнка. В моем приоритете всегда будут женщины и дети, это очень важно. Поэтому также готовлю к

запуску проект по дошкольному воспитанию и развитию ребенка.

Также буду развивать проект «Одна не навсегда»- проект для незамужних девушек, женщин, которые не в браке, но хотят там быть. В Вайбере есть такое сообщество, где мы работаем по личностному росту, потому что вся дальнейшая жизнь женщины в замужестве зависит от того, как она относится сама к себе.

Важно рассказывать, как себя восстанавливать, почему душевное здоровье влияет на духовное и физическое здоровье. Человеку важно понять, что какие мысли в его душе, такой и он. Этот принцип работает постоянно.

Каждый день мы даём женщинам возможность получать абсолютно бесплатно важную жизненную информацию в трех сферах.

Запустила также Телеграм-канал для мужчин «Ему о ней и о себе». Сделала это по многочисленным просьбам женщин. Буду тоже развивать это направление.

Планирую также в этом году выпустить сборник своих стихов.

Какие книги Вы посоветуете прочитать нашим женщинам?

Главная книга для становления здоровой личности – это Библия. Притчи, Псалтырь, Евангелие – мои главные пособия в этом направлении.

Конечно, дополнительно можно почитать и другую литературу.

О проблеме разного вида насилия советую прочитать книгу Робина Норвуда «Женщины, которые любят слишком сильно».

Книга Мелоди Битти «Спасать или спасаться» о разных видах созависимости и выхода из них. Для наших женщин это очень актуально, они склонны всегда спасать других, а главная идея этой книги – нужно спасаться самому, ведь только спасённый человек способен спасать других. Автор раскрывает идею через библейскую призму.

Рекомендую серию книг двух врачей психиатров, христиан, др. Генри Клауда и Джона Таунсенда, они написали серию книг о границах, о любви к себе, об отношениях, ложных убеждениях.

Потрясающая книга «Включи свой мозг», автор христианка, нейропсихолог Кэролайн Лиф, о том, как мы можем перепрограммировать своё мышление. Книга основана на библейском тексте «...обновитесь духом ума вашего» (Еф. 4:23), в новом русском переводе «Обновите ваш образ мыслей», оказывается это абсолютно реально и возможно.

Книгу «Очарование женственности» просто необходимо прочитать всем женщинам. Прекрасная книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» Джона Грея, где описываются наши психологические особенности. Это очень важная книга, которую нужно изучать всем – мужчинам и женщинам.

Когда Вы всё успеваете?

Честно, не знаю каким образом это получается. Уверена, что без Бога и Его силы тут никак не обходится. Иначе, с моей загруженностью я должна уже выгореть, сгореть и исчезнуть, но этого не происходит. Каким бы тяжелым не был день, новый день всегда приносит новые силы, энергию, идеи. У меня постоянно масса желаний. Верю, что этот энтузиазм напрямую связан со значением этого слова (с греческого «Бог внутри» или «быть вдохновленным Богом»). Энтузиасты – люди, которые движутся Божьей силой, потому что по человеческим понятиям мы этого не способны охватить.

Я живу и вдохновляюсь тем, что делаю для людей. Видя потрясающие опыты измененных жизней, у меня «вырастают крылья» и я вновь имею огромное вдохновение и силы, чтобы «свернуть горы». Я счастливая, наполненная, обретшая себя христианка, и пока живу, буду делиться этими благословениями с другими.

Моя огромнейшая разноцветная мечта – Центр женской психологической помощи. Мечтаю найти спонсоров и единомышленников в этом, ведь Бог побуждает меня к этому. В

этом Центре женщина смогла бы получить помощь абсолютно во всех сферах жизни. Каждый день молю Бога, чтобы Он помог мне увидеть – с чего начать, куда обратиться, как запустить этот проект. Хочу помогать женщинам быть исцелёнными и счастливыми и верю, что моя мечта обязательно сбудется.

Не бійся мріяти про неможливе,

Не бійся руки в небо підіймати!

Небесний Батько твій – то справжнє Диво!

Він також мріє, щоб найкраще дати!

Не бійся крок робити в невідомість,

І перепон, що на шляху – не бійся!

Лиш Господу віддай свою свідомість,

І лиш на Нього Вірного надійся!

Не бійся залишатися собою,

Фальш, лицемірство – то ще та гидота!

Господь безмежно дорожить тобою,

І змінювать тебе – Його робота!

Не бійся зла, хоча воно повсюди,

Не бійся тих, хто лиш ненависть сіє.

Будь вірним Богу – не спасають люди!

А Він прийде, і страх увесь розвіє!

© Наталія Науменко

Ваш девиз по жизни?

Мой девиз – делай, что можешь, тем, что имеешь, там, где ты

єсть!

Погляньте на жінку –

Прекрасне Господнє творіння!

Подивіться хвилинку –

Побачите безліч краси!

У її безкінечнім, безціннім, жіночим служінні,

Що напоює світ цей, мов крапля живої роси!

Гляньте в очі – там ласка, любов і турбота.

Прочитайте – сльозами написано там.

Гарні очі жіночі – пожаліють у тяжку скорботу,

Заіскряться вогнисто, коли радісно в серденьку вам!

Подивіться на руки –

Міць і ніжність є в них одночасно,

Бо рукам тим жіночим

Треба безліч звершати всього:

Дарувати тепло,

Смачну їжу і ласку завчасно,

Потішати слабких,

Перев'язувать хворе крило.

Її ноги невтомні –

Постійно в нелегкій дорозі,

Вони йдуть через терни,

Та й ген до небесних зірок!
І біжать-поспішають,
Щоб у скрутній життєвій облозі,
Допомогу вчинити,
Приблизити світло на крок!
Її голос – мов пісня:
Весела, призивна, журлива.
Ллється, наче струмочок,
Чи бринить, мов натята струна.
Коли треба – потішить,
І до бою з пільмою розбудить,
Щоб спасенною бути
Могла кожна Господня душа!
Загляньте у душу –
Жіночна вона і прекрасна!
Там емоції різні
Вирують і вдень, і вночі.
Тому всіх розуміє,
Що значить, як сонечко ясне,
І як жить – коли в серці
Постійні осінні дощі.
А устами своїми,

Промовляє молитви до Бога.
Чути трепетний шепіт,
Що зривається з жінчиних вуст.
Часом він переходить
На крик, що злітає у небо,
Бо не просто буває
Нести молитовний свій хрест.
Серце жінки –
Бездонне, безкрайне, мов небо.
В ньому вистачить місця,
Для всього, що є їй близьким.
Її серце дарує
Любов і підтримку, де треба,
Воно б'ється для того,
Щоб щастям ділитись усім!
Її дух не згасає –
Сам Господь є для нього опора.
Бо призначення дав їй
Розганяти всі хмари біди.
І тому диво-жінка
Свої руки опустить не скоро,
І тому диво-жінка

Буде світ окриляти завжди!

© Наталія Науменко

Вопросы – Алла Шумило