



Светлана Патрушева

РЕМОНТ

КРЫШ



КРЫЛЬЕВ

Психологический стендап
о том, как починить себя

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2

ББК 88.52

П20

Патрушева, Светлана Владимировна.

П20 Ремонт крыш и крыльев : психологический стендап о том, как починить себя / Светлана Патрушева. — Москва : Эксмо, 2024. — 272 с. — (Хиты саморазвития).

ISBN 978-5-04-191938-2

Книга-манифест принятию и переживанию своих травм. Обид. Недосказанностей. Отвержений. Написанная в формате стендапа, она помогает отремонтировать то, что казалось безнадежным, создать свой жизненный райдер, научиться говорить себе «да», потому что только тогда появляются новые горизонты.

В книге вы найдете множество психологических техник, которые не требуют специальной подготовки, а также реальные примеры из жизни, которые помогают понять: вы не одни. Помощь рядом.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-191938-2

© Патрушева С. В., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Мои родные — самые удивительные люди на планете. Я не шучу. Если бы не они и все, что они мне дали, включая трудный и счастливый опыт, я никогда не стала бы собой. Да и вообще меня бы не было.

Папа научил меня критическому мышлению, уважению к труду. Он показал мне, как сохранять любовь к жизни, даже если она тебя чем-то не устраивает.

У мамы по-настоящему сильный дух. Она говорила мне: «Движение — жизнь» и вдохновляла, лечила, учила. Иногда мне кажется, что она преодолела непростой путь.

Мои родители выросли в семьях, которые пережили репрессии, нищету, войну и многое другое, о чем не расскажешь. Умение шутить, заботиться о ближнем и наслаждаться жизнью я переняла от них. Я была сложным ребенком, той еще занозой. Впору просить прощения у мамы и папы, что доводила их до родительской травмы! Но со временем мы смогли измениться и принять уроки и подарки от жизни.

Когда я сказала: «Мама, я буду рассказывать про свое детство многим людям. Мне надо объяснить работу психолога и возникновение травмы», она ответила: «Это твое детство. Делай с ним что хочешь и прости меня». Мировая мама.

А еще я хочу, чтобы однажды мою книгу прочитал сын. Его здравомыслие и доброта — то, чему я учусь. Эта интонация теперь звучит в моем взгляде на жизнь.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Глава 1. КАЖЕТСЯ, ЭТО ТОРЧИТ СТАРАЯ... ТРАВМА ...	19
Глава 2. КАК МЫ УСТРОЕНЫ И ПОЧЕМУ В НАС ЧТО-ТО ЛОМАЕТСЯ	38
Глава 3. ТЕКУЩИЙ РЕМОНТ, ИЛИ КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ	70
Глава 4. ПРИЕМ У ПСИХОЛОГА — КАПИТАЛЬНЫЙ РЕМОНТ	101
Глава 5. ВЕЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ, ИЛИ ПРАВИЛА ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ	140
Глава 6. ДИЗАЙН-ПРОЕКТ, ИЛИ ЖИЗНЬ ПО ВАШИМ ПРАВИЛАМ	217
Глава 7. ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ, ИЛИ ЗОЛОТАЯ РЫБКА В ЧАШКЕ КОФЕ	230
Глава 8, заключительная. А ЧТО, ТАК МОЖНО БЫЛО?	258
Заключение	268

ВВЕДЕНИЕ

Чем ниже старт, тем выше взлет.

Пробивая стеклянный потолок, убедись, что крылья и крыша останутся целыми.

Размах крыла не тот гарант, что удержать тебя сумеет.

Лишь тот летун, лишь тот гигант, кто мягко шмякаться умеет.

Светлана Патрушева

«КРАСНАЯ КНОПКА», ИЛИ КОГДА ПОРА НАЧИНАТЬ РЕМОНТ?

Может прозвучать странно, но на мое решение стать психологом повлияла смерть друзей. Первого января моя подруга совершила самоубийство. Она оставила записку, в которой написала, что завещает квартиру маме и никого не винит в своей гибели. Написала, что не выдержит еще один год...

Мы были с ней близки настолько, что я могла доверить ей своего сына и ключи от дома. В разговорах за

чашкой чая на крыльце ее дома она периодически говорила о своей депрессии. Тогда я не понимала всю серьезность ее состояния и не знала, как помочь. Да и, честно говоря, она не искала помощи. Со временем у нее появилось пристрастие к алкоголю. Это был ее «законный» способ заглушить свои мысли. И хотя она не была больна или бедна, жизнь не приносила ей радости.

Как и многие, она думала, что боль, грусть и раздражение скоро пройдут. Нужно только подождать. Люди часто совершают эту ошибку — терпят психологический дискомфорт, усугубляют свое гнетущее эмоциональное состояние, а потом принимают его за норму. Она могла бы жить, обрести спокойствие и счастье, если бы решилась на терапию.

Важный момент. Нормой является: любопытство, желание играть, способность обучаться, развиваться, достигать целей. Состояние удовольствия, интерес к общению и творчеству. Высокий уровень энергии и адекватность реагирования. Человек без травмы, когда ему страшно, будет убегать, а если что-то ему понравится, он сократит дистанцию и начнет взаимодействовать. Травмированный человек, наоборот, пойдет туда, где страшно и неприятно, будет жить с агрессором и терпеть дискомфорт, а еще убежит от того, кто понравился.

Травма задает сценарий наказания за «лучший кусок», «заботу о себе». Например, если травмированному человеку уступить место в общественном транспорте, он до последнего будет отказываться и в итоге проедет весь путь

Введение

стоя, даже если очень устал. Во-первых, если он сядет, то будет еще долго ругать себя за то, что доставил кому-то неудобства или проявил слабость. А во-вторых, для него норма — не обращать внимание на свои желания.

Соккрытие своих истинных эмоций тоже можно назвать «антизаботой» о себе.

У меня в юности, до терапии, была привычка смеяться или улыбаться, когда я нелепо стучалась, падала, запинаясь или что-то роняла прилюдно. В общем, я испытывала стыд за свою неловкость. Люди так улыбаются, когда бегут за автобусом и не догоняют. Но вместо проявления грусти или злости, что было бы адекватно ситуации, они смущаются. И высмеивают свою неудачу. Но со временем, с помощью терапии, я перестала прикрывать боль стыдливой улыбкой. Эмоции стали соответствовать ситуации. Если больно — можно плакать. Это помогает получить помощь и показать серьезность ситуации.

Еще один пример неадекватной реакции — испытывать стыд и стеснение за любовь, комплименты и благодарность. А еще обесценивать другого и себя: «Что вы, что вы! Не стоило! Это не про меня». Но это не значит, что надо ругать себя или слушать советы подруги о том, как правильно принимать комплименты. Совет «себя надо любить», как и риторический вопрос «что же ты

так себя не любишь?» — это обесценивание и пассивная агрессия, в которой собеседник самоутверждается.

Вернемся к истории. В этом же месяце умер еще один друг. Накануне я, будто предчувствуя трагичное событие, хотела приехать к нему и узнать, как дела. Но не успела. Буддист, актер, потрясающе талантливый и добрый человек повесился в своей квартире. Так же, как и подруга. И причина та же — нежелание жить. Были стрессы, проблемы в семье и, видимо, что-то сломалось окончательно.

В фильмах, видя такое, я считала это малодушием. Покончить с собой? Какое дурное решение! И, честно говоря, первая мысль после новостей о гибели тоже была осуждающая. Зачем? Неужели не было другого выхода? Затем я злилась и горевала. Возможно, вы тоже теряли близких людей и понимаете это состояние.

Однако спустя какое-то время я осознала, что в каких-то моментах тоже «терплю» свою жизнь, и начала понимать выбор самоубийц. Я испугалась. Своих мыслей. Своего отношения к себе. Своего желания прекратить пытаться себя угнетающими эмоциями. Ремонт мне был необходим, чтобы остаться, ведь на то была весомая причина — мой ребенок.

Мне было всего двадцать три. Тогда я и решила все поменять. Сделать так, чтобы моя жизнь начала приносить мне удовольствие. Не потому, что терапия — это модно, или мне нужно было срочно поменять окружение и начать жить успешную жизнь. Все было серьезнее. Я каж-

Введение

дый день чувствовала себя несчастной и думала: с меня хватит! Моя жизнь невыносима!

Но, глядя на печальный опыт своих друзей, я решила пойти по другому пути. Первое внутреннее правило, которое меня спасло, звучало так: «И у дверей смерти уважай жизнь». Если дышишь — значит, можешь что-то изменить. Выбирать жизнь — это уже потрясающая терапия. Тогда жизнь тоже выбирает твою сторону. Из липкого и опасного болота берет тебя за шкурку и перетаскивает туда, где сухо и есть помощь. Так, будучи разбитой и вдохновленной на то, чтобы все изменить, я нашла своего первого психолога и наставника.

Я пишу это с целью напомнить, что, если тяжелые эмоции слишком интенсивны и длительны, — это повод начать ремонт. Обратиться за помощью. Когда ты давно сидишь один в разгромленной комнате, вернуться в свет бывает сложно. Я регулярно заглядываю в свою «детскую» и «юношескую» комнаты в роли мастера по психологическому ремонту. Возвращаюсь назад в свою прошлую жизнь, чтобы направить себя и людей. Кому-то помочь «передумать» и полюбить себя, кого-то вдохновить, с кем-то просто поговорить по душам. Не обязательно хлопать дверью. Можно переписать этот тяжелый опыт в своем сознании, чтобы он не влиял на наше состояние и решения.

Что же случилось тогда с моими друзьями? Если смотреть со стороны, у них была вполне сносная жизнь, лучше, чем у многих, а по факту совсем не то, чего они сами хотели. Так случается, если внутренние несущие опоры

сломаны. Именно потеря близких подтолкнула меня к поиску причин и решений. Нужно было найти что-то вместо самоубийства.

**К сожалению, жестокость к себе проявляется
гораздо чаще, чем любящее принятие.**

И комок боли в психике формируется вместе с физическим телом. Он растет и развивается много лет, но ключевой сценарий психологической травмы запускается в раннем возрасте. Исходя из условий и среды, в которой формируется ребенок, принимаются решения о жизни и о себе. Сначала появляются такие вопросы как: Хорош ли я? Хорош ли мир? Грозит ли мне опасность? Есть ли здесь ресурсы? Затем появляются сценарии и убеждения. Полезные и не очень. Затем мы встречаемся с потерями, катастрофами, насилием. Там, в том забытом детстве, хранится трафарет поведения взрослого человека в стрессе. Поэтому, чтобы поменять то, что вам не нравится сейчас, нужно вернуться в детскую комнату и попытаться помочь себе там.

Если не «починить» психотравму и не убрать стресс, то настроение будет плохим. Настолько плохим, что жизнь может перестать радовать. Неумение и нежелание работать со своим состоянием может довести до реального или эмоционального «самоубийства».

Введение

Работать с состоянием часто мешает травма, вытесненная в бессознательное. Травма (поломка) может проявиться в жизненном сценарии, например, «много работать», «выбирать не тех мужчин», «не получать всего, что хочешь», «ждать приглашения», «не высовываться».

Сценариев много. Например, если вы чувствуете, что перерабатываете и у вас не остается сил на личную жизнь, недостаточно просто отказаться от идеи «много работать». Потому что в рамках сценария нужно понять свои истинные желания и проработать это с помощью терапии.

Для того, чтобы отремонтировать поломку, нужно трансформировать болезненный опыт прошлого.

Важная мысль! Мы привыкли считать «мелочами» перепады настроения, усталость, раздражительность, апатию. Для нас эти чувства стали нормальными. Но именно они ведут нас к острым кризисам и характеризуют режим «дожития» — когда жизнь не нравится, но в то же время не хочется что-то кардинально менять. За потерей энтузиазма и интереса к жизни всегда стоит психотравма. Прелесть в том, что ее можно исцелить.

Есть еще одна хорошая новость. Мы учимся на ошибках и опыте других людей. Это проклятье — впитывать дурной пример, но это и великий дар, потому что по-

ступки других могут вдохновлять и помогать. На чужую победу можно отреагировать завистью и самобичеванием, а можно сказать себе: «Если один прошел, значит, пройдут и другие». И если у нас есть возможность замечать хорошее, можно смело ею пользоваться, чтобы сделать внутренний мир безопасным и радостным. И чтобы никогда не захотелось уйти из жизни. Даже мысленно.

Не могу сказать, что я прекратила внутренние работы, потому что теперь в моей жизни все идеально. Порой на «нейтрально-вежливый» вопрос «Как жизнь?» мне хочется ответить так: «Как закончится, пойму, сейчас еще в процессе. Мне нравится». В общем, я к чему это? Периодически у меня тоже что-то ломается. Моя коллекция всевозможных «поломок» удачно вписана в интерьер внутреннего мира. Развешана по стенам для уюта, самолюбования и в качестве выставки для редких гостей. Поэтому не страшно, если вы тоже с этим сталкиваетесь. Я думаю, именно эти поломки в дальнейшем формируют нашу личность и делают жизнь многогранной. Пока мы живы и реальность стучит градом по крыше — может случиться все. И лучше принять это и начать устранять проблемы, чем делать вид, что все в порядке, а внутри себя ощущать черную дыру, которая с каждым днем засасывает вас в депрессию.

Лично я стараюсь ради внутреннего уюта и ощущения счастья. Это основной результат и цель психологического ремонта. У вас могут появиться и другие достижения, под ваши запросы. Одно можно сказать точно — ремон-

Введение

тировать свою жизнь, «крыши» и «крылья» приходится каждому человеку.

В этой книге я расскажу:

- откуда берутся травмы, конфликты, страхи и как они проявляются;
- как исцелять психологическую травму;
- как работать со своим мышлением и состоянием;
- как построить комфортный внутренний мир;
- как быть счастливым и эффективным, даже если существует множество причин не быть таковым.

ЧТО ВАС ЖДЕТ?

Вас ждет что-то вроде телепередачи «Школа ремонта», где вы в реальном времени увидите процесс трансформации и возьмете самые удачные решения себе на заметку. Только вместо ремонта квартиры речь пойдет о психике и мышлении. Наблюдая за шоу, вы сможете поправить свой внутренний мир, если захотите.

В ваших руках своеобразная инструкция по психологическому ремонту и лаконичный набор правил для создания радостной жизни. Простым языком, в стиле психологического стендапа, я расскажу о том, как устроен внутренний мир, мышление, психика, и отвечу на вопрос, почему в нас периодически что-то ломается.

Вы спросите, зачем вам нужны эти знания? Ответ прост — я хочу помочь. Я знаю, что порой отчаяние забирает нас у нас самих. Доводит до состояния, когда ка-

РЕМОНТ КРЫШ И КРЫЛЬЕВ

жется, что лучше уже не будет. Когда нет сил и желания что-то изменить. Когда нужна дружеская или профессиональная поддержка. А она вам нужна. Ведь вы потрясающий человек, с которым тоже случалось всякое.

Эта книга — шанс изменить сценарий и качество жизни к лучшему. Возможность починить то, что сломалось еще в раннем возрасте, периодически ломается и влияет на «здесь и сейчас». Просто читая ее, вы уже сможете пройти через исцеляющую трансформацию. Я добавила в книгу жизненные истории, описания процесса терапии, авторские методики работы с сознанием и бессознательным, а также собрала лучшие практики для самостоятельной работы и универсальные инструменты для ремонта «крыш» и «крыльев».

Станет легче. Правда. Появится понимание себя и жизни. Давайте рискнем исцелить прошлый болезненный опыт, страх ошибки и наказания и найдем силу и смелость жить по собственному дизайн-проекту!

Глава 1

КАЖЕТСЯ, ЭТО ТОРЧИТ СТАРАЯ... ТРАВМА

КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ТРАВМА

Иногда я разглядываю людей. О, не подумайте, я делаю это совершенно без злого умысла. Просто люди мне безумно интересны, а еще они восхищают своей красотой. Мне нравится наблюдать за их лицами, реакцией, за тем, как они выбирают образы и одежду, чтобы рассказать о себе окружающим.

Ведь все, от серебряной запонки до серой шапки из искусственной шерсти, может поведать нам о ценностях, мировоззрении и мышлении человека. Выражение лица, манера поведения и движения говорят о базовом настроении, эмоциях. Характере. И травме. Я не бегаю за людьми, выдавая диагнозы. Травмы я воспринимаю как индивидуальные особенности и даже в них вижу красоту.

Но точно знаю, что жизнь без травм становится счастливее и свободнее.

Мне, как телесно-ориентированному психологу, заметны следы ударов «маминой руки» или «папиного ремня». Тело запоминает места «стресса». И порой долгие годы сохраняет их напряженными и испуганными. Например, привычка прятать грудь от насмешек одноклассников в зрелом возрасте проявляется в искривлении позвоночника. Так возникает телесный зажим. Через некоторое время он может привести даже к трансформации внутренних органов.

Самые заметные «телесные метафоры» выражают раздражение, страх, стыд, уныние и боль. У человека, которого награждали подзатыльниками, голова втянута в плечи. Заблокированный от ударов или стыда таз практически не двигается во время танцев. Неконтролируемое постукивание ногой во время скучной беседы очень похоже на желание пнуть или убежать.

У моего клиента Оксаны правая почка развернута и меньше левой. Все ее тело казалось немного “перекошенным” и развернутым. Во время практики, направленной на освобождение от телесных зажимов, этому органу мы уделяли особое внимание. Оксана вспоминала фрагмент из детства:

«Мне лет восемь или девять. Я прижимаюсь спиной к старой входной двери в коридоре. Мама стоит прямо передо мной и долго кричит. Мне страшно, я за-