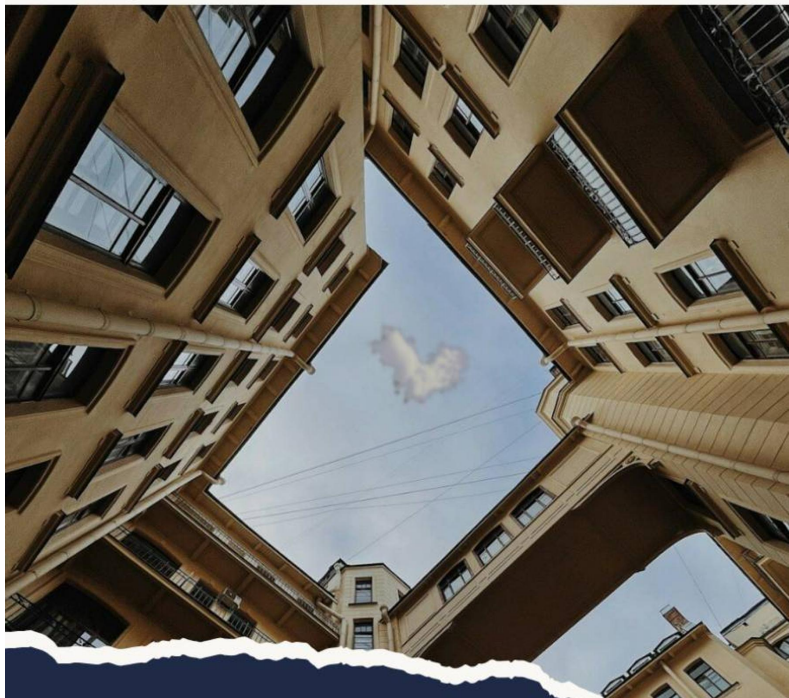


Петербург души моей



ЛИЛИЯ БОГУЦКАЯ

Лилия БОГУЦКАЯ

Петербург души моей

<https://litres.ru/74197344>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это путеводитель нового формата, где город становится вашим личным психологом. Это не просто достопримечательности, а 25 локаций-зеркал для проработки внутренних кризисов.

Уникальность книги — в сенсорных якорях. Ароматы и тактильные практики позволят вам физически ощутить присутствие Петербурга: мокрый гранит, холодный ветер, запах специй. Вы сможете «быть» в городе, даже находясь за тысячи километров.

Внутри:

- Психология города как инструмент саморегуляции.
- Сенсорные моменты: ароматы и текстуры для глубокого погружения.
- Терапевтические практики и арт-терапия для «сборки» себя.

Содержание

О том, как Агния приехала в город П.	4
Заячий остров	12
Стрелка Васильевского острова	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Лилия БОГУЦКАЯ

Петербург души моей

О том, как Агния приехала в город П.

Меня зовут Агния. Здравствуйте. Если вы держите эту книгу, значит, ваши старые карты порвались. Совсем. В клочья. Может быть, вы стоите на пороге. А может быть, вы сидите на пепелище. Мне это знакомо. Я тоже сидела. Это было не очень удобно.



Я не родилась в Петербурге. Я приехала в него жить. Намеренно. Как входят в холодную воду. Октябрь 2021 года. Московский вокзал. Позади: один развод, одна незащищенная диссертация и один разрушенный бизнес. Всё моё имущество — один рюкзак. В нем два свитера и книга по психоанализу. Свитера греют, книги — не очень. Так мало я за-

хотела взять с собой из прошлого. У меня был билет в один конец и длинный вязаный шарф. Шарф был единственным ярким пятном в сером мареве того утра.

Я шла по Невскому. Каблуки стучали по плитке: «Кто-я-теперь? Кто-я-теперь?». Я замерла у окна кофейни. Там было тепло.

- Черный кофе, — сказала я баристе. - Двойной эспрессо. И красный перец. Острый.

Бариста поднял глаза. Он долго на меня смотрел. Пытался меня загрузить, но я не загружалась.

- В меню такого нет, — осторожно сказал он.

- Мне очень нужен перец, - сказала я. - В эспрессо. Пожалуйста. Просто щепотку.

Парень нырнул под прилавок. Он там шуршал. Долго. Как мышь. Потом вынырнул. В пальцах - пакетик. Он щедро сыпанул алую пыль в черную пенку.

- Этого НЕТ в меню, - шепнул он.

- Хорошо, - ответила я таким же заговорщицким шепотом. - Я нас не выдам.

И улыбка сама растянулась на моем лице. Это была тайная операция в октябре 2021 года.

Первый глоток. Горечь встретилась с жжением. Больно. Великолепно. Правда всегда кусается. Но только это дает энергию двигаться дальше. Я сделала глоток и поняла - я больше не буду играть. Не буду врать самой себе. Не буду приукрашивать. Не буду терпеть. Я просто буду.

Я вышла к набережной. Вцепилась в холодный парапет. Нева была в ярости. Волны бились о камни. Бам! Бам! Я поняла, что Петербург - это и есть теперь мой психотерапевт. Внутри меня сейчас слишком много чувств, они готовы меня разорвать. Я стала рассматривать гранит. Гранит не спорит с водой. Он дает ей русло. Петербургский гранит говорит Неве: «Бушуй. Я тебя удержу». И то, что я это увидела и поняла, меня очаровало и замедлило. Чувство отступили. Стало легко дышать.



Я сделала это рисунок на память уже позже. Дома. Теперь мне всегда помогает мой гранит моей внутренней Неве, когда чувства вновь пытаются все затопить: меня можно выдержать. Я знаю.

Я знаю, что мой гранит — это я, вернее способность выдержать собственную интенсивность ("гранитность" - назо-

вем эту способность так), а моя Нева — это мои чувства. "Гранитность" теперь помогает мне сказать себе: «Я вижу, как сильно я сейчас злюсь, как глубоко я сейчас горюю, но я не разрушусь от этого. Я достаточно прочна, чтобы вместить этот шторм». Граница — это знание о своей емкости. Это понимание того, сколько «воды» вы можете пропустить через себя, не теряя формы.

Когда у вас есть внутренний гранит, вам больше не нужно подавлять чувства или, наоборот, выплескивать их на других, чтобы облегчить свое состояние. Вы становитесь контейнером для самой себя.

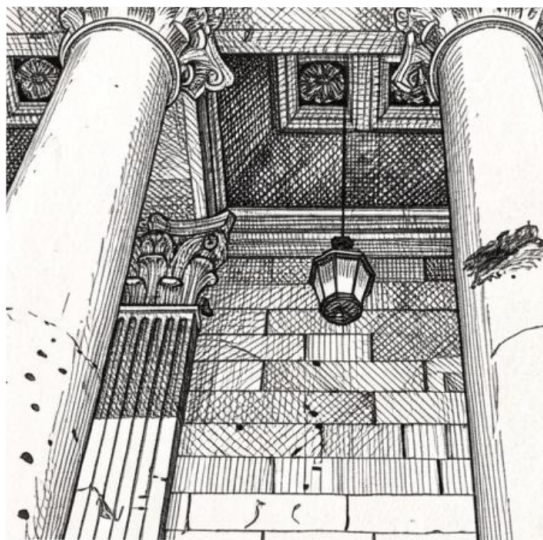
Вы говорите своим чувствам: «Бушуйте. Я вас удержу».

И в этот момент происходит чудо: как только чувства понимают, что их есть кому удержать, они перестают быть разрушительными. Они превращаются в энергию. В реку, которая течет в нужном направлении, а не в наводнение, которое сносит всё на своем пути.

Ваш внутренний гранит — это ваша взрослая часть. Это та тихая, устойчивая опора, которая говорит: «Я здесь. Я справлюсь. Я выдержу». И когда вы это знаете, вам больше не нужно бояться своей глубины.

Впереди меня ждал еще один инсайт от моего нового "целителя души". Достаточно быстро по набережной в мыслях и с картонной чашечкой перченого кофе я дошла к Исаакиевскому собору. Огромный собор смотрел на меня. Он будто врос в землю. Я подошла к колоннам. К западному портику.

Там шрамы. Следы фашистских снарядов.



Исаакий не прячет раны. Он не заштукатурил их, чтобы казаться «идеальным». Эти выбоины в камне — это его история. Он стоит. В него летело железо и смерть, а он стоит. Я прижалась лбом к холодному камню. Я тоже смогу "выстоять" - пронеслось в голове и бросило в пот от осознания. Мои

шрамы - это тоже подлинность. Это делает меня настоящей. Хочу быть настоящей!

Да! Петербург - это терапия без кушетки. Есть мем - этот город либо страстно любят, либо ненавидят. «Нормально» -это не про него. И это станет фундаментом нашего с вами психологического путешествия. Через книгу. Через сумасшедший, мой сумасшедший ненормальный город. Теперь мой.

Он не лечит быстро. Он не говорит комплиментов. Он исцеляет надежно. Он показывает, что можно быть израненным и оставаться великим. Целостность - это не когда нет трещин. Целостность — это когда вы способны включить свои шрамы в общую картину своей истории.

Я приглашаю вас не на экскурсию по городу. Это будет погружение в архитектуру собственной души. Так это случилось со мной. Мы остановимся в двадцати пяти местах. Двадцать пять зеркал. Я буду рядом - с моим термосом с кофе с щепоткой красного перца.

На Заячьем острове началось величие города. Вопреки болотам. Вопреки здравому смыслу. И наше путешествие начнется именно там. Пойдемте. Мост уже виден в тумане. Сделайте первый шаг. Я расскажу, какой инсайт прячет Петербург в своем сердце. Раз. Два. Три. Пошли....

Заячий остров

О том, как из хаоса рождается личность
Сенсорное погружение



Аромат: «Мокрая древесина и тина»

Используйте аромомасла кедра или ветивера. Если у вас нет эфирных масел, можно сделать так. Возьмите обычный лавровый лист и залейте его кипятком в небольшой миске. Лавр в горячей воде дает специфический «болотный», пряный и древесный аромат. Если есть возможность - бросьте туда пару горошин душистого перца.

Как использовать: поставьте миску рядом, пока читаете главу и раскрашиваете картинку. Закройте глаза и вдохните пар. Это и есть запах сырого Петербурга - мокрый камень, старая древесина и капля специй, которые согревают изнутри.

Тактильный якорь: «Тот самый камень»

Найдите дома любую гальку (может, привезли с моря?) или просто обычную столовую ложку. Подержите её под струей холодной воды, а потом приложите к ладони.

Смысл: холод металла или камня - это физическое ощущение реальности. Когда мысли улетают в туман и тревогу, холодный предмет в руке возвращает вас в «здесь и сейчас». Это ваш личный Заячий остров.

Психология Заячьего острова от Агнии

1. Размеры

Остров крошечный. 750 метров в длину. Его можно обойти за 20 минут.

Смысл: Вам тоже не нужны безграничные ресурсы. Достаточно маленького, но четкого пространства внутри себя.

2. Шпиль

122,5 метра. Самое высокое сооружение.

Смысл: на самом маленьком острове души можно воздвигнуть вертикаль. Ваши ценности. Их будет видно изда-лека.

3. Тюрьма

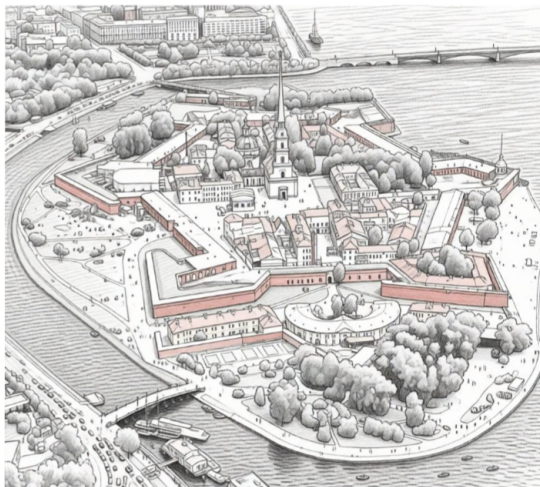
Трубечкой бастион - совсем рядом с собором.

Смысл: в нас соседствует всё. И стремление к небу (собор), и наши страхи, наши «узники» (тюрьма). Признать остров — значит признать обе части. И ту, что молится, и ту, что сидит за решеткой.

5. пляж

Здесь загорают у стен крепости. Даже когда дует холодный ветер.

Смысл: это про адаптивность. Умение находить место для тепла даже в суровых условиях.



Любая история имеет начало. Но начало Петербурга больше похоже на миф. Или на анекдот. Представьте, май 1703 года. Крошечный островок. Финны называли его Jänissaari - Заячий остров. Вокруг — только камыш. Только топь. Только бесконечная серая вода. Здесь нет дорог. Нет чертежей. Нет уверенности. Есть только воля. И пустота. Пустота —

это очень много. Это когда еще ничего не испорчено.

Виктор Франкл* назвал бы это состояние «экзистенциальным вакуумом». Это момент, когда старые опоры упали. Бум! И их нет. А новые еще не построены. Это хаос. Он пугает, потому что в нем нет привычных ориентиров. Но именно в нем — вся энергия для вашего обновления. И это то самое ресурсное чувство пустоты, которое пугает нас меньше всего, если мы понимаем его природу. Это не отсутствие жизни, это её «затишье перед бурей». Это тот самый чистый холст, на котором вы впервые можете написать свой собственный сценарий, не оглядываясь на то, что «надо».

Если у вас в душе сейчас болото — поздравляю! Вы на правильном пути. Чтобы построить крепость, нужно сначала честно признать, что под ногами вода. Петербург был возведен на трясине, вопреки всему. Ваша новая личность — тоже.

Посмотрите на остров и крепость еще раз. Вы не потеряны. Вы просто находитесь в той самой точке, где старый мир уже закончился, а новый — еще не успел обрести форму. И это — самая честная точка вашей жизни.

Есть легенда. Один заяц спасался от наводнения. Он очень хотел жить. Он прыгнул. Прямо в сапог Петру Первому. Петр удивился. Заяц, скорее всего, тоже. В этом много жизни. Инстинкт. Желание жить, во что бы то ни стало. Способность прыгнуть в сапог великану, когда деваться некуда.

Заячий остров стал первой твердью. Еще не было двор-

цов. Не было гранита. Был только первый камень. Это именно том момент в вашей личной психотерапии, когда вы говорите: «Я есть. Я здесь. Я ценен». Первая крепость Петербурга была земляной и деревянной. Её подмывало. Она была несовершенной. Но она дала центр.

Именно здесь, на Заячьем острове, в его центре, я поняла - мне не нужна идеальная «гранитная» личность прямо сейчас. Мне нужен маленький островок осознанности. Место, где есть Я - это моя территория, там где мне безопасно, там , где доверяю. Самой себе.

**Виктор Франкл (1905–1997) — австрийский психиатр, психолог и философ, прошедший через ужасы нацистских концлагерей. Именно там он пришел к выводу, что человек способен вынести любые испытания, если у него есть смысл — то, ради чего стоит жить. Франкл основал логотерапию (от греч. logos — «смысл»), направление, которое помогает людям находить опору даже в самых пустых и безнадежных обстоятельствах. Его книга «Человек в поисках смысла» — это манифест того, что даже в «экзистенциальном вакууме» человек остается свободным выбирать свое отношение к происходящему.*

Упражнение

Мой нулевой километр

Эта практика поможет, когда кажется, что всё «плывет» и нет опоры под ногами.

1. Найдите свой остров. Закройте глаза. Представьте, что чужие ожидания — это туман над Невой. Нащупайте внутри пяточек земли. Это ваше «Я есть». Оно маленькое. Но оно твердое.

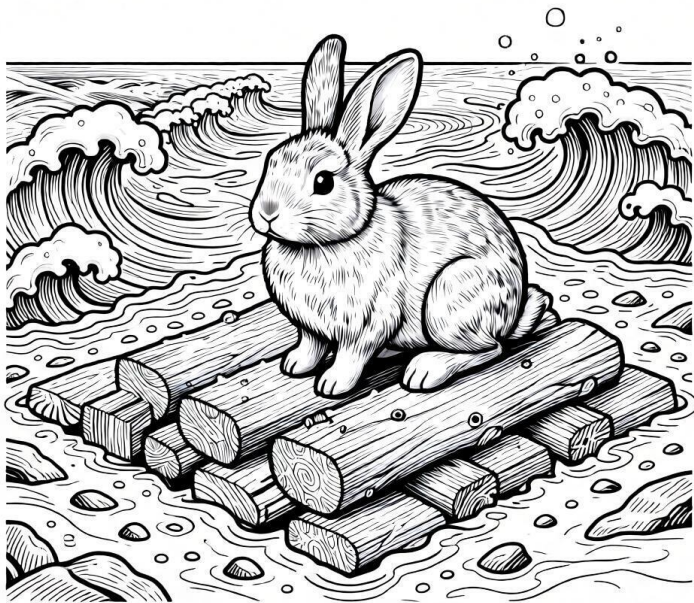
2. Признайте хаос. Посмотрите на воду вокруг. Это ваши страхи. Не пытайтесь их вычерпать ложкой. Просто скажите: «Да, воды много. Но у меня есть остров».

3. Заложите первый камень. Что сегодня станет вашей «сваей»? Одно маленькое действие. Честный ответ на вопрос: «Чего я хочу на самом деле?». Или просто один глубокий вдох.

Вопрос: Если бы вы строили жизнь с чистого листа на этом острове, что бы вы возвели в первую очередь?

Раскраска

Заяц у свай



Право на жизнь и поиск опоры в хаосе

Инструкция

Посмотрите на этого маленького зайца. Вокруг него — бушующая Нева. Холод. Неизвестность. Но он нашел свою сваю, свои бревнышки, плот. Свою точку опоры.

Начните раскрашивать с воды. Пусть ваши штрихи будут

хаотичными. Это ваши тревоги. Чиркайте, если хочется. Но когда перейдете к зайцу и его свае — сделайте линии четкими и уверенными.

Подумайте: что прямо сейчас является вашей «сваей»? За что вы можете держаться, когда мир штормит? Дайте себе право просто быть. Даже если вы чувствуете себя маленьким.

Мы выходим с Заячьего острова по Иоанновскому мосту. Деревянный настил гулко отзывается под ногами — это звук прощания с «безопасным пяточком». Мы ступаем на гранитную набережную Кронверкского пролива, и здесь, у самой воды, мир вдруг расширяется до невозможных размеров.

Остановитесь. Посмотрите на эту панораму.

Перед нами — Большая Нева. Она не течет, она ворожится, как огромное живое существо. Это северная, бурная, холодная вода. Она пахнет железом, глубиной и чем-то древним. Нева — это «выход» Ладожского озера в море. Она молодая, ей всего пара тысяч лет, но в её потоке столько силы, что она поглощает все притоки, становясь только мощнее. Название «Нева» — от финского *neva*, что значит «болото, трясина». Иронично, правда? Город, который стоит на болоте, питается силой этого болота, превращая его в направленный поток.

Стоя здесь, на гранитном парапете, положите ладони на холодный, шершавый камень. Почувствуйте его твердость. Это место силы. Это место, где поток, который казался еди-

ным, вдруг понимает: дальше так нельзя. Нужно разделяться. Нужно выбирать направление. Вы не можете быть «всеми для всех». Вы не можете течь во все стороны сразу.

Вы уже не на острове. Вы уже в потоке. И теперь, когда у вас есть основа и опора, есть гранитные берега, которые умеют сдерживать бурный поток чувств, вы готовы выбрать свой путь.

Пойдемте. Стрелка Васильевского острова уже ждет.

Стрелка Васильевского острова

О том, как научиться

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.