

СВЕТЛАНА ПАТРУШЕВА

# КИНЦУГИ\*



# ЛЮБВИ

Как склеить разбитое сердце  
и создать счастливые отношения

\*японское искусство реставрации керамики

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва





СВЕТЛАНА ПАТРУШЕВА


# КИНЦУГИ\*



# ЛЮБВИ

Как склеить разбитое сердце  
и создать счастливые отношения

\*японское искусство реставрации керамики

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.5  
П20

**Патрушева, Светлана Владимировна.**

П20 Кинцуги любви : как склеить разбитое сердце и создать счастливые отношения / Светлана Патрушева. – Москва : Эксмо, 2025. – 304 с. – (Мастерская жизни. Авторская серия Светланы Патрушевой).

ISBN 978-5-04-219118-3

В этой книге Светлана Патрушева рассказывает, как настроить способность любить и быть любимой, пережить расставание, преодолеть деструктивные любовные сценарии и понять, что любовь к партнеру начинается с любви к себе.

УДК 159.92  
ББК 88.5

© Патрушева С.В., текст, иллюстрации, 2025

© Бортник В.О., обложка, 2025

ISBN 978-5-04-219118-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ .....	7
КУСОЧЕК No 1. Нелюбовь и стыд .....	18
КУСОЧЕК No 2. Письма любимому. Первое. ....	32
КУСОЧЕК No 3. Что же такое любовь? .....	34
КУСОЧЕК No 4. Океан любви. ....	50
КУСОЧЕК No 5. Письма любимому. Второе .....	56
КУСОЧЕК No 6. Пошли его на... ..	59
КУСОЧЕК No 7. И это пройдет .....	77
КУСОЧЕК No 8. Письма любимому. Третье. ....	83
КУСОЧЕК No 9. Они обязательно встретятся... ..	89
КУСОЧЕК No 10. Три песни о любви .....	100
КУСОЧЕК No 11. Послание в бутылке. ....	107
КУСОЧЕК No 12. Письма любимому. Четвертое .....	115
КУСОЧЕК No 13. Ожидания .....	118
КУСОЧЕК No 14. Морковка .....	131
КУСОЧЕК No 15. Неожиданный подарок. Участок .....	139
КУСОЧЕК No 16. Письма любимому. Пятое. ....	143
КУСОЧЕК No 17. Можно Все .....	146

## Содержание

КУСОЧЕК No 18. Не дожгались . . . . .	152
КУСОЧЕК No 19. Запасные люди . . . . .	155
КУСОЧЕК No 20. Письма любимому. Шестое . . . . .	161
КУСОЧЕК No 21. Да поздно мне себя стесняться. . . . .	165
КУСОЧЕК No 22. Письма любимому. Седьмое. . . . .	173
КУСОЧЕК No 23. Чужой человек, чужие мокасины . . . . .	176
КУСОЧЕК No 24. Пострадамус по мужику . . . . .	188
КУСОЧЕК No 25. Письма любимому. Восьмое. . . . .	194
КУСОЧЕК No 26. Не отгавай руки. . . . .	199
КУСОЧЕК No 27. Как создать любовь там, где она потерялась . . . . .	206
КУСОЧЕК No 28. Письма любимому. Девятое . . . . .	215
КУСОЧЕК No 29. Двое: я и моя тень . . . . .	219
КУСОЧЕК No 30. Письма любимому. Десятое . . . . .	234
КУСОЧЕК No 31. Мы остаемся, когда расстаемся. . . . .	238
КУСОЧЕК No 32. Письма любимому. Одинадцатое . . . . .	251
КУСОЧЕК No 33. Тот самый человек. . . . .	254
КУСОЧЕК No 34. Внутренний договор частей личности . . . . .	265
КУСОЧЕК No 35. Баланс давать и брать . . . . .	270
КУСОЧЕК No 36. Поговорим начистоту . . . . .	278
КУСОЧЕК No 37. Письма любимому. Двенадцатое. . . . .	282
КУСОЧЕК No 38. Самая главная встреча . . . . .	285
КУСОЧЕК No 39. Заказываем человека. . . . .	291
КУСОЧЕК No 40. Письма любимому. Тринадцатое . . . . .	295
ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .	298

# Вступление

Когда я начала писать это чудо, то хотела создать инструкцию к любви. Стандартный подход преподавателя, автора книг по саморазвитию: делай раз, два, вот несколько примеров и практик. Эдакий мини-учебник, наполненный пользой до краев.

Идея разбилась о реальность на кусочки. Слишком уж заявленная тема тонкая, хрупкая и без гарантий. Кажется, у меня получился разговор друзей под шум чайника на кухне, когда можно рассказать о самом болючем и понять самое главное.

Так оказалось честнее, ведь я исследователь жизни и подмастерье у любви, а не гуру. Я искала любовь 44 года, дольше, чем Моисей, бродила по внутренней пустыне, пока не догадалась остановиться и создать для себя оазис. Потому что убежать из пустыни невозможно, а большинство людей ищут рай и пристанище в других.

Скажу сразу: я не проповедую любовь к себе как замену полноценным отношениям с другим человеком.



## Вступление

Тот, кто хочет спокойствия в одиночестве, и тот, кто желает близости, – это один человек, только спустя время. Для начала надо убрать боль от осколков, потом собрать себя, увидеть, чего, кого и как ты на самом деле хочешь. Многие обнаруживают себя и понимают, что им достаточно, а есть те, кто хочет обнимать возлюбленного или говорить с другом. Но это не делает одиночек ущербными и неспособными жить в радости.

Может быть, ища другого человека, пока читаешь эту книгу, ты найдешь себя и успокоишься, или пойдешь дальше. В конце концов отношения – это сочетание желания, навыков коммуникации и твоего состояния.

Итак, во внутренней пустыне я выращивала оазис, овес и анютины глазки, собирала кусочки сердца, оставленные в прошлых отношениях, потерях, обидах и опыте, даже в счастье и любви. Ведь и это было, хотя казалось беспросветной историей неудачницы. Так я себя и называла, не понимая, что любовь – не то, что падает на тебя с неба, а то, чему стоит учиться.

Я крутила калейдоскоп из осколков, составляла витражи, чтобы через них смотреть на мир, училась любить и замечать любовь. Разбивала их в ярости, ведь одиночество делало вечера слишком длинными, а характер похожим на тот, что бывает у маленьких злобных собачек.



## Вступление

Знаешь, когда сидишь дома один и обиженный, обниматься не получится. Надо собирать сердце, наполнять его добротой и бесстрашно идти к людям. Там, говорят, есть мужчины, а может, и потенциальный возлюбленный.

Однажды мне попалась уникальная вещица – японская фарфоровая чаша для чайной церемонии. Тонкие прожилки золотого клея создавали уникальный узор, придавали прочность и неповторимость банальной пиале, – это стало метафорой моей силы и способности любить. Я почему-то поверила, что если что-то нас не убивает до конца, то мы можем начать снова. Порой человек мне напоминает чашку, которую расписывает рука мастера, лепит из глины бог. Один стоит в серванте и выходит в мир только по особым случаям, а другой покрыт остатками чифиря и висит над костром туристов.

И есть особый сорт посуды – разбитая. Конечно, это метафора, но человек после кризиса порой больше не может пользоваться своей чашкой, чтобы напиться смелости, любви, веры, надежды.

Я тоже сидела над обломками и кричала в темноту:

*Удержи меня, о боже святой, от забвения любви,  
что больше*

*Боли, от которой я устану. Мне позволь лететь  
как можно дольше!*



Вступление

*Пусть не мной отмерены мне версты, я пройду,  
не проронив ни капли.*

*Сердце, как Трааль, любовью полный, принесу тебе  
обратно.*

Прямо со стихов и начнем собирать «кинцуги любви»? Да. Я поэт, и порой плачу и думаю метафорами и стихами, иногда они становятся песнями. Говорят, поэзию не покупают, и это правда: кому хочется размазывать по душе чужие страдания, завернутые в дурные рифмы? Но, знаешь, эта книга, кажется, пишется сама, а рифмы проверены годами на людях, и слушатели всего пару раз выбегали из зала. Может, слезы вытирать или за шашлыком. Кроме того, стихов моих будет немного, лишь в качестве метафорической приправы, не более. В основном здесь инструменты для склеивания сердца и практики для привлечения целевой аудитории – твоего будущего возлюбленного.



## Книга собирается, как разбитая чашка, по осколкам, которые скрепляет моя любовь.

Сердце видит ее целой. Я думаю, каждый человек становится невероятно красивым, когда выбирает доброту и нежность к себе. Тогда получается дарить их другим

и замечать, как много возвращается в ответ. Это и есть главный секрет любви.

Если бы я писала инструкцию, то разобрала бы любовь на части, создала типологию, разложила все по полочкам – но так чашу не склеить. Любить можно как угодно. Позволить себе не глушить чувство, не запрещать, не навешивать ярлыки. Разрешить себе испытывать эмоции, хотеть нравиться и быть рядом. Даже если это похоже на невроз или страдания по бывшему. Способность любить делает тебя свободным. Ведь это ты решаешь: погрузиться на дно, взлететь до небес, обнять весь мир или сузить его до одного сообщения от объекта страсти.

Для начала можно дружески кивнуть самому себе в прошлом и стереть все памятные надписи на надгробиях разбитых отношений. Не стоит писать бывшим и будить зомби былых чувств. Но стоит признать: это было прекрасно, и вообще-то здорово испытывать любовь, влечение и даже боль потери. Так мы осознаем значимость, хотим повторить или создать что-то лучшее. Так мы возвращаем себе силу быть творцом своего состояния.

В один из долгих периодов одиночества я перестала смотреть на мир с любопытством и надеждой. Решила, что больше не хочу любить – это казалось безнадежным. Все мои попытки найти «своего» человека разбивались о собственный невроз. Было так трудно, что жить не очень-то и хотелось.

## Вступление

И тогда, то прирываясь матом, то укутываясь в теплое одеяло, я поняла главное о любви.

*Вчера столько любви плескалось.  
К людям, к нему, к богу внутри.  
Сегодня ищу. Потерялась.  
Перехожу на крик.  
Да кто же знал, что она закончится?  
Не сыр ведь, не гречка, не молоко!  
Я иде-то читала святое пророчество,  
Любовь — то что щедро. Любовь — легко!*

*Что бога и жизни несет имена,  
Спасает от смысла бессмысленных поисков.  
И там, где все выжили, осталась она,  
В летящем навстречу гибели поезде.*

*Сижую у окна, без любви смотрю в мир.  
Он капает, крыша небес протекает.  
И несовершенное трется до дыр —  
Мой взгляд без любви добела вытирает  
Всю грязь, все обиды, торчащее зло,  
Унылых людей, едкий мусор проспектов,  
В подтеках дождя, я на жизнь сквозь стекло  
Свечу, как безжалостный, резкий прожектор.  
И падает луч без любви на меня.*

*Слабее руки, морщинки острее.  
Так холодно, если мой свет без огня.  
Он слепит глаза. Так гораздо больнее.  
Кому эта правда сдалась без любви?  
Безумно ищу, разрывая аксоны.  
Да, поезд погибнет, но что-то внутри  
Должно же остаться в последнем вагоне?*

*Любовь подошла ко мне, смех не скрывая.  
Послушай, сказала, зови не зови,  
К тому я вернусь, кто от ада до рая  
Захочет любить без претензий к любви.*

Прости, вырвалось! Но вдруг ты понимаешь, о чем я.  
Снова захотеть любить – вот главный секрет.

Моя любовь и отношения теперь не случайность, а навык. Сложный, но тренируемый. Кажется, все-таки напишу эту чертову инструкцию. Пусть и в стихах. Кинцуги – тонкое искусство перерождения разбитого сердца – держится на нашей способности продолжать любить и, самое главное, хотеть любить снова и снова. Без претензий к себе, к людям и к любви. Даже если...

В этой книге нет привычных глав, а есть кусочки. Совершенно разные, но с одним предназначением – собрать и склеить разбитое сердце. Можно читать

## Вступление

по порядку или открывать на любой странице, загадывая получить ответ. Здесь будут истории, практики и инструменты, тексты, над которыми захочется посмеяться и поплакать.

Я расскажу, как любовь собирает тебя в произведение искусства.

Я пишу для тех, кто пережил смерть любви, ее предательство, потерю себя.

Для тех, кому кажется бессмысленным искать любовь, потому что это больно.

Для тех, кто думает, что уже поздно.

Для тех, кто считает себя недостаточно прекрасным и не готовым к встрече.

Для тех, кто любил безответно, и для тех, кто потерял самое дорогое.

Для тех, кто расставался, убивая себя и другого.

Для тех, кто сказал: «Доживу как-нибудь», – и начал торопить смерть.

Для тех, кто разочаровался в себе, в любви, в божьем замысле.

Для тех, кто застрял в отношениях без любви.