

ЯНА МИНИНА

Я не знаю, как правильно



Яна Минина

Я не знаю, как правильно

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43312989

ISBN 9785005013644

Аннотация

Эта книга о женщине и для женщин. О женщине, которая когда-то потерялась, а потом нашлась, но искать ответы на свои вопросы не перестала. О женщине, похожей на миллионы жительниц больших городов, которые чувствуют себя потерянными сегодня. Заплутавших среди книжных стеллажей, готовых решений и концепций. Заматавшихся между офисом, фитнесом, бизнесом и очередным дедлайном. Ищущих короткий маршрут в навигаторе, сапоги со скидкой, достойного мужчину, утраченную женственность и свое предназначение. Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Я не знаю, как правильно	5
Лампочка и психолог	9
В час по чайной ложке	12
Жопка в пятке	16
Танцы по неслучившемуся	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Я не знаю, как правильно

Яна Минина

Иллюстратор Alisa Franz

Корректор Дмитрий Пономарев

© Яна Минина, 2019

© Alisa Franz, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-0050-1364-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я не знаю, как правильно

Иногда я представляю, что захожу в зал, где женщины сидят полукругом. Как в зарубежных фильмах о группах анонимных алкоголиков.

Я сажусь на стул и говорю: «Всем добрый день! Меня зовут Яна, мне тридцать два года, и я не знаю, как в этой жизни правильно». А мне в ответ хором: «Здравствуй, Яна!» Пристальные взгляды, понимающие кивки, улыбки с налетом сочувствия. И моя едва уловимая, молчаливая радость от осознания – я такая не одна.

Больше десяти лет я проработала в сфере PR и массовых коммуникаций. Большой, средний и малый бизнес, НКО и общественно-политические организации, вузы. Разные системы и человеческие судьбы. Налаженных связей с общественностью – не счесть. Но до сих пор я не знаю, как правильно.

В сфере саморазвития и личностного роста я с 2009 года. От тестов, гороскопов и советов психолога в подростковых журналах COOL GIRL, до тренингов личностного роста и диплома о профпереподготовке по психологии и психотерапии. И несмотря на это, я до сих пор не знаю, как

правильно. И надеюсь, никогда не узнаю. Потому что это бы означало сузить видение мира до какой-то одной концепции. Примерить свой трафарет к существующему мироустройству и недоумевать, почему оно отказывается в него вписываться.

Сколько себя помню, я пишу. Бумажные дневники, онлайн-блоги, печатные и интернет-издания, социальные сети. Но до сих пор часто не знаю, где поставить нужную кавычку или запятую. Не знаю, как правильно.

Детство и юность я провела в военном гарнизоне за полярным кругом. Меня с детства окружали военные, но воинские звания я путаю до сих пор.

Я родилась в Петербурге. Больше пятнадцати лет не расстаюсь с городом, а он со мной. Думается, у нас особое единение и прочная связь. Правда, до сих пор иногда задумываюсь, как правильно: бордюр или поребрик? Но, кажется, город мне это прощает.

У меня нет готовых и универсальных решений, как бы вот так правильно жить, чтобы гарантировать себе счастье. Но мне кажется – это естественно искать ответы на свои вопросы. И еще – что в этом нам помогают другие. Мы познаем себя через других, а другие – через нас. Друг в друге мы

узнаем себя. И каким-то удивительным образом это помогает нам соединиться со своей внутренней глубиной и правдой.

Эта книга – сборник рассказов, которые стали для меня поддержкой на разных этапах. Отражением того, как меня изменяла жизнь по мере встреч, расставаний, кризисов (политических, экономических, карьерных и личных). Как меня формировало творчество, отношения, новая профессия и, не побоюсь этого слова, – эпоха.

Истории о расставаниях, после которых я перекраивала жизнь заново, как лоскутное одеяло. Переездах, новых проектах, замужестве и смене окружения. О том, как училась быть разной: слабой, уязвимой, неудобной, раздражительной, сильной, амбициозной, ранимой, смелой...

Девушкой с разбитым сердцем, собирающей его по кускам; приземленной женщиной, озабоченной деньгами; философом, размышляющем о бренности бытия по пути на работу через кладбище. Легкой и спонтанной нимфой, открытой новым знакомствам; участницей тренингов женственности и личностного роста; лидером и руководителем, ведущим за собой подчиненных; девочкой, потерянной в многомиллионном городе; дочерью и женой. Разной, но всегда органичной самой себе. Целостной.

Женщиной в точке невозврата, которая ценит себя так сильно, что кто бы ни появился рядом, предать себя она больше никому не позволяет. Даже себе. Особенно себе.

Истории о поиске своего ритма жизни и своей стаи – людей, с которыми дышишь в унисон. О создании собственных проектов, которые вдохновляют и помогают жить. Об умении быть затронутой жизнью. Когда-то кайфовать, а когда-то горевать. Понимании, что боль потерь ранит, но, как раньше, уже не разрушает.

От шаблонных решений к обращению в глубь себя. Когда любой выбор – так или иначе правильный.

Может быть, вы найдете в этой книге ответы на свои вопросы, встретитесь с чем-то важным внутри себя. А может, и нет. Но, надеюсь, она станет для вас поддержкой на пути личных поисков и изменений. Хотя бы потому, что во всем многомиллионном городе есть еще одна такая же ищущая ответы женщина. Такая же, как вы, и все же немного другая.

Добрый день! Меня зовут Яна, мне тридцать два года, и я до сих пор не знаю, как правильно...

Лампочка и психолог

«Можно ли сделать с ним что-нибудь?» – примерно с таким первичным запросом я когда-то, «в прошлой жизни», пришла на прием к опытной женщине-психотерапевту. Для меня это была последняя надежда собрать по кускам сервиз некогда счастливых отношений и сделать что-нибудь с негодяем Доном Педро.

После сбора первичной информации она выдала как на духу – нельзя, ответив в духе старого анекдота:

«Сколько нужно психологов, чтобы поменять лампочку? Один, если лампочка хочет меняться».

Это сейчас я, сама будучи психологом, понимаю, что на- сильно никто никого не лечит. Гарантий нет. У всех есть свобода воли, а работать мы можем только с собой. Но тогда в попытке ухватиться хоть за какую-то соломинку, я пыталась перебрать все возможные варианты. Поход к специалисту был крайней мерой, когда падать ниже, казалось, было некуда, а привычный мир рушился со фантастической скоростью.

Ответ меня не обрадовал, но ясность внес. Я с горечью его

приняла. Взяла на вооружение ее совет использовать свой ум как один из своих основных ресурсов и пошла дальше жить свою несовершенную жизнь. Годы показали, что траектория движения оказалась верной. Один совет опытного специалиста и пара-тройка отражений моей ситуации сэкономили мне годы жизни и миллионы нервных клеток.

Удивительно, но у нас было всего несколько встреч (три или четыре), которые тогда не произвели на меня особого впечатления. Земля из-под ног не ушла. Просветления не случилось. Ну разве что проревелась, и кое-что поняла про жизнь. Однако в результате спустя годы это кое-что по масштабу внутренних изменений переросло в ого-го. Семена, упавшие на благодатную почву и помноженные на мою личную работу (книги, тренинги, практики, семинары), позже обернулись внутренней устойчивостью, стабильной самооценкой, самоуважением, пониманием собственных ресурсов, отказом стучаться в закрытые двери и вариативностью выбираемых стратегий.

«У психологов тоже бывают проблемы», – уже на прощание сказала мне она. Сейчас я думаю, что так, вероятно, она хотела меня поддержать. Но почему-то именно тогда в моем воспаленном от бессонных ночей и умозаключений мозгу родилось еще одно: «Она считает меня похожей на себя – психологом». Я не знаю и не хочу интерпретировать, ка-

кие скрытые смыслы тогда стояли за этой фразой. Но через несколько лет дорога привела меня именно туда, где я есть сейчас – в психологию.

Семена проросли глубоко. Оказалось, для этого было нужно не так много, потому что лампочка действительно была готова меняться.

В час по чайной ложке

Ездить на работу на Васильевский остров я снова стала незадолго до того, как мне должно было исполниться тридцать. Тридцать – знаете ли, звучит. Как именно это звучит для меня? Это я и пыталась понять, наматывая круги по искоженным вдоль и поперек маршрутам, где я некогда родилась, училась, работала.

Вот суетный перекресток Среднего и 9-й линии, где, как пингвины, трутся в ожидании зеленой отмашки пешеходы. Пойдешь налево – в Смоленку упруешься, направо – в корпуса СПбГУ. В направлении Большого проспекта – привет, районная администрация. В сторону Ленэкспо? Отлично, и там тоже я когда-то работала.

Вроде уже открыли метро «Спортивная», но на входе родной «Василеостровской», как, впрочем, и на выходе, снова давка, как и семь лет назад. И я в этой давке снова в роли пешехода. Как так вышло? Куда подевалась моя машина и почему я до сих пор не обзавелась новой?

Недалеко от метро все тот же салон красоты, а там К. – мастер от бога. Удивительно снова видеть свои волосы в ее волшебных руках. Таких я, признаться, редко встречала. Вот

я иду в МФЦ мимо Академии госслужбы менять документы. И, сидя напротив девушки за стеклом (интересно, она тоже ее заканчивала?) понимаю, что по левую руку от меня мой вуз, по правую – роддом, а я посередине. В центральной точке параллелей и перпендикуляров острова.

Захожу в знакомую студию загара на 7-й линии. Увы, она совсем испортилась. Видимо, лампы там не меняли с момента моего выпуска в 2009 году. Тот же закуток, то же зеркало. Та же я. Или все-таки не та же?

Все та же инфраструктура, все те же магазины и многочисленные кафе. Кафе... Все пять лет студенчества я питалась как попало. Бизнес-ланчи и обеды тогда были непозволительной роскошью. Обед в «Чайной ложке» – только в случае крайней необходимости. «Две палочки» – только на старших курсах и по особым праздникам: защита диплома, например, или успешно сданная сессия. Словом, в час по чайной ложке. В остальное время – шоколадки и йогурты в разных комбинациях.

Это позже, на старших курсах, в семье станет лучше с деньгами. У меня появится первая машина – BMW, возможность побывать в Европе, увидеть Лондон. Получить права и заняться исправлением прикуса. Отучиться на курсах в Бауманке и Политехе. Но тогда, в начале пути, ниче-

го этого и в проекте не было. Была неизвестность, нищета питерских коммуналок, режим жесткой экономии и звонки немолодых «благодетелей», которые предлагали финансово помочь девушке. Естественно, на возмездной основе.

В общем, когда я снова оказалась на знакомом перекрестке, то взялась за дело. За два месяца во время обеденных перерывов я обошла все значные заведения общепита: KFC, Макдональдс, Марчеллиз и, конечно, «Чайную ложку». Я ела за двоих: за себя и ту голодную студентку, для которой пара блинов в общепите была непозволительной роскошью. И, запивая блин компотом, подводила итоги тридцатилетия, вспоминала. Вот здесь звучал залиvistый смех К. На соседней улице снимала квартиру С., и она была отправной точкой отсчета, когда всей гурьбой на ночь глядя мы выдвигались в легендарный ночной клуб «Метро».

О чем тогда мечтала я? Что планировала? Чем жила? Что бы я сказала себе тогдашней, будь она сейчас здесь? Что бы я прочла в ее глазах при взгляде на себя сегодняшнюю? Разочарование? Удивление? Восхищение? Надежду?

Что бы испытала я тогда, узнав, что замуж выйду только к тридцати? Что всего, к чему стремилась в профессии, я добьюсь не за десятилетку, как планировала, а всего за пять. Что пойду учиться на психолога, хотя зарекалась, что одно-

го диплома мне за глаза и за уши. Что в Донецке будет война, а в России за эти годы я успею прочувствовать на себе минимум три экономических кризиса. Что семейное счастье не случается само – это тоже требует участия. Что когда-то меня сильно надули, сказав, что, если много трудиться, обязательно будешь богатой. Что нет однозначных ответов и универсальных рецептов. Что мир очень переменчив и никаких гарантий нет. Вообще.

Ну разве что одна: студенческий голод можно утолить за два месяца. Если кормить себя нормально, а не в час по чайной ложке. Ровно столько мне понадобилось, чтобы наконец наесться и перестать всеядно поглощать на обеденных перерывах фастфуд.

Жопка в пятке

Я долго не могла решить, о чем именно этот рассказ. То ли о том, что королевы не матерятся. Или, что, если долго терпеть, куриная жопка может стать настоящей жопой. А может быть, о том, что «кусочек сердца» можно вырвать не только из груди, но и из пятки.

Дело было в 2012 году. В то время я работала в промышленности. В начале лета у меня на стопе появилась родинка. Родинка как родинка. И все бы ничего, но к июню она переросла в натоптыш, а к июлю – в полноценную мозоль.

Пемза, крема и смена нескольких пар обуви результата не дали. Поэтому к августу я уже прихрамывала, наступая на любимый на мозоль очень аккуратно. Но все намеченные на лето пресс-туры с выездами на заводы, где тогда работала, провела. Обошла с журналистами и уникальный высотный кран, и склады металла.

Доковыляв до августа, уехала в Сочи. Море, целебное во всем, что касается сердечных и телесных ран, перед родинкой-мозолью оказалось бессильно. Она росла. Поэтому на работу я вышла отдохнувшая, но по-прежнему хромая.

Там и выяснилось, что это подошвенная бородавка, которую в народе прозвали куриной жопкой. Сейчас их вырезают или выжигают лазером. Раньше, говорят, выдергивали с корнем вручную. Зрелище не для слабонервных, учитывая, что уходит она глубоко в ногу. Впрочем, если совсем ничего с куриной жопкой не делать, вскоре она может принять масштаб настоящей жопы.

Пришлось звонить в страховую. Ее сотрудники перед родинкой-бородавкой оказались бессильны. Ибо удаление таких вещей (лазером ли, скальпелем ли) услуга сугубо косметическая и к страховому случаю не относится. Вот если бы воспаление и экстренный вызов, тогда бы вылечили бесплатно, а так... В общем, удаление куриной жопки оказалось делом не только ответственным, но и затратным.

А вдобавок еще и болезненным. В этом я убедилась, лежа на кушетке платного медицинского кабинета в одной из государственных поликлиник.

Со словами «королевы не матерятся!» врач в круглых очках-блюдцах щедро колола в мою измученную «королевскую» пятку с куриной жопкой обезболивающее. Я орала и плакала, в то время как она хладнокровно орудовала на подошве лазером. Пахло жареным.

Спустя полчаса на пятке вместо мозоли зияла окровавленная дыра сантиметра полтора диаметром. Зато из больницы я шагала бодро. Впервые за много недель нога не болела. Анестезия действовала на все сто.

Уже позже, зализывая раны на больничном, я наткнулась на картинку в интернете. Надпись на ней гласила: каждый сантиметр стопы соответствует какому-то человеческому органу. А на том самом месте, где красовалась дырка, если верить китайской медицине и нехитрому ликбезу в соцсетях, находилось сердце. Впрочем, было бы обидно думать, что именно его мне удалили с корнем в медицинском кабинете одной из районных поликлиник.

Дырка на стопе затянулась только к концу осени. Хочется верить, что сердце и все прочие мои органы с точки зрения традиционной, а также альтернативной медицины на месте.

Сейчас я твердо стою на обеих ногах. Но даже спустя годы за боевой раной поглядываю. Иногда, бодро шагая по городским улицам, я думаю о том, что королевы на медицинской кушетке – зрелище не для слаонервных. А еще о том, что все раны рано или поздно затягиваются. И на пятках, и со временем в сердце.

Танцы по неслучившемуся

Вот здесь поверни, дома вот-вот за поворотом. Да, да, прямо за знаком, который подводит под Питером черту. Там уже Ленобласть, совхоз им. Тельмана. Вот здесь, в этом дворе, таким же унылым пасмурным днем я выгрузила свою жизнь из багажника машины и уложила вместе с котом на надувном матрасе. Однокомнатная квартира, новая многоэтажка, с балкона потрясающий вид на бескрайнее, уходящее в зимнюю спячку поле.

Время тогда нависло надо мной грязным октябрьским небом. Время одиночества и прощания с иллюзиями. Горевания по так и не случившемуся семейному счастью. Когда можно было рыдать навзрыд, лежа на полу рядом с котом. И одна зубная щетка в стакане. Один кусок пирога. Одна я в пустой квартире на надувном матрасе. В прямом смысле пустой. Мебели там не было.

И ничего в этом хмуром октябре кроме оглушающей пустоты в одинокой квартире, которая так и не стала семейным гнездом. Пустоты заполняются, но тогда это утешало слабо. Тогда пустота давила. Давила снаружи и разрывала изнутри. И тогда, чтобы как-то себя поддержать, я решилась на фотосессию. Те самые мятно-конфетные фото в стиле Тиффа-

ни, помнишь? На контрасте с промышленными пейзажами серых будней (я тогда работала в металлургии) мне хотелось ярких, сочных красок.

М. сделала все в лучшем виде, с большой любовью и профессионализмом. И после съемки еще долго делилась со мной своей личной историей расставания и новых отношений. Тогда для меня это стало большой поддержкой. С тем же профессионализмом К. сделала прическу и замаскировала жуткий, невесть откуда взявшийся герпес на губах. Иммунитет тогда, видимо, был ни к черту.

Фото вышли красивые, но, увы, можно замазать герпес, акне и любые дефекты кожи. Изобразить хоть Грейс Келли, хоть Одри Хепберн, хоть Джека Воробья. Только пустоту в глазах заретушировать нельзя. Ее можно лишь заполнить: свечами, цветами, заботой о себе и поддержкой близких. Уложить аккуратными стопками выглаженного белья на освободившихся полках в шкафу. Этим я и занялась.

«Девочка и пустыня» Юлии Рублевой и «Женщины, которые любят слишком сильно» Робин Норвуд стали тогда моими настольными книгами, а ответы на вопросы «почему это произошло?» и «что я могу в следующий раз сделать по-другому?» стали темами для глубокой личной работы на весь следующий год.

По пятницам я кормила себя шашлыками в ресторанчике у озера. Не скупилась со своей скромной менеджерской зарплаты. Училась не тяготиться одиночеством. Иногда в середине недели заезжала туда на машине и поила себя ароматным чаем с чабрецом. Раз в неделю покупала домой игристое вино. И свечи, и цветы. И при свечах танцевала под новый плей-лист. Танцевала по неслучившемуся.

Ну и ревела, конечно, тоже. Часто ревела. Навзрыд, прогуливаясь по тому самому полю под окном, или дома в обнимку с котом. Тогда я узнала, что правильно горевать умеют маленькие дети. Они уделяют время, чтобы оплакать потерю и находят время радоваться. Они на интуитивном уровне знают, что нельзя горевать нон-стоп. Нужно делать паузы.

Временами я злилась на не случившееся в моей жизни. И тогда громила все, что попадалось под руку из предметов интерьера, которыми к тому моменту уже начала обзаводиться. И убиралась потом, конечно, тоже. Я вообще тогда себе ни в чем не отказывала, а в выражении эмоций особенно. Стала для самой себя идеальным родителем, принимающим, понимающим и разрешающим почти все.

Я, без оглядки на диеты и условности, покупала на дом суши и фастфуд, лопала беляши в заводской столовой и один

за другим поглощала вебинары по психологии. Заново открывала себя. Исцеляла себя любовью к себе. Ну а потом сгоняла целлюлит от съеденных за полгода беляшей у массажиста.

Отношения лечатся отношениями, и я лечила. Отношениями с семьей, с коллегами, друзьями, которые были мне опорой и поддержкой. Отношениями с психотерапевтом, с которым тогда у меня было всего несколько встреч. На большее денег не хватило. Это был довольно дорогой специалист, но наши встречи оказались настолько ресурсны, что мысленно я возвращаюсь к ним до сих пор. И да, именно после общения с психотерапевтом я впервые допустила совершенно «абсурдную» для себя мысль, что тоже когда-нибудь могу быть психологом.

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.