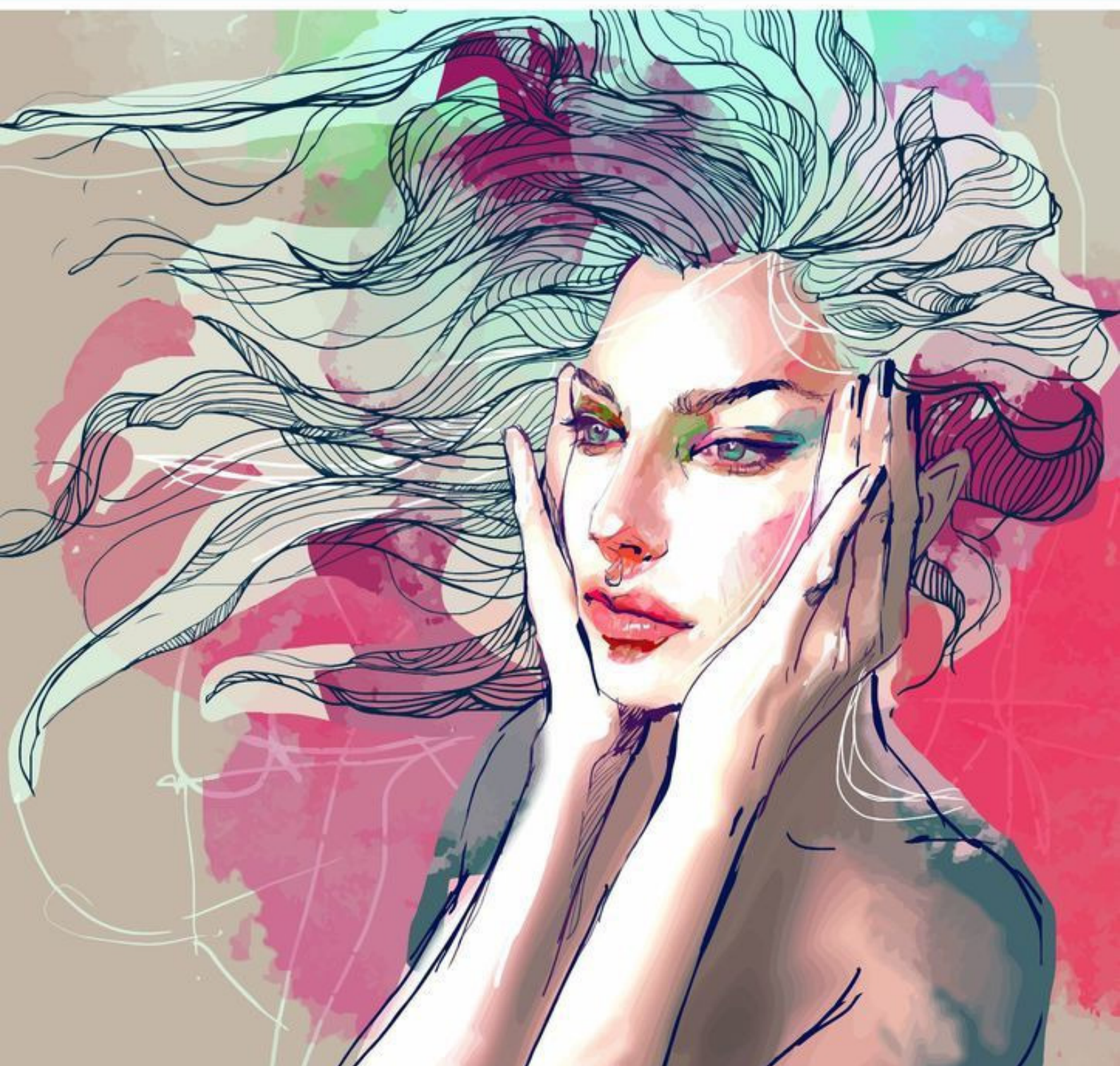


18+

ЯНА МИНИНА

Я не знаю, как правильно



Яна Минина

Я не знаю, как правильно

«Издательские решения»

Минина Я.

Я не знаю, как правильно / Я. Минина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501364-4

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. Замотавшихся 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.

ISBN 978-5-00-501364-4

© Минина Я.
© Издательские решения

Содержание

Я не знаю, как правильно	6
Лампочка и психолог	8
В час по чайной ложке	9
Жопка в пятке	11
Танцы по неслучившемуся	13
Почувствовать себя Богиней	16
Про лягушек	18
Жемчуга мудрости	19
Помнить хорошее?	20
Солнце в сердце	21
Любовь с пельменями и без	22
А что, если...	24
Проснулась	25
Утконос	26
Кровать	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Я не знаю, как правильно

Яна Минина

Иллюстратор Alisa Franz

Корректор Дмитрий Пономарев

© Яна Минина, 2026

© Alisa Franz, иллюстрации, 2026

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 счастье. 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 Северным 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 сервис 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 насильно 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, какие 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 исхоженным 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 упрешься, 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, ничего 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 одного диплома мне за глаза и за уши. Что семейное счастье не случается само – это тоже требует участия. Что когда-то меня сильно надули, сказав, что, если много трудиться, 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-мозолем 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-блюдах 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 решила на фотосессию. Те самые мятно-конфетные фото в стиле Тиффани, 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. Иммуниетет 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 попало 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.

Послушав ведические лекции, я начала выстраивать отношения с Богом. Так, как понимала это тогда. Ездила после работы на вечерние службы. Впервые исповедовалась и причастилась.

Я водила себя в театры и музеи. Несмотря на ограниченные финансы, покупала косметику, одежду, парфюмерию. По чуть-чуть. И чем больше себе позволяла, тем больше у меня появлялось для этого возможностей. У знакомой оказывались лишние билеты в Михайловский театр. Я случайно выигрывала поездку в Москву на вечер Франко-Российской торгово-промышленной палаты. От спонсоров получила в подарок потрясающий набор косметики, как сейчас помню. Чем больше я заботилась о себе, тем больше обо мне заботился мир. Так мне, по крайней мере, тогда казалось.

На работе тот год был периодом наград за прошлогодние достижения, годы бессонных ночей и самоотверженного труда. Поэтому я снимала сливки в виде профессиональных премий и нематериальных, но все равно приятных бонусов. Это тоже тогда здорово меня поддерживало. Вообще все, что нас поддерживает, называется ресурсами, но тогда я таких умных слов не знала, а просто делала себе красиво и хорошо.

Участвовала в благотворительных проектах в окружении людей, с которыми было приятно общаться. Много и увлеченно писала о науке, просиживая до ночи с учеными. И, удивительно, чем больше я занималась тем, что нравилось, тем чаще стали приходить новые возможности и деньги.

Я стала по крупицам восстанавливать веру в мужчин, чтобы не озлобиться, не застыть навсегда в этом пресловутом «все мужики сво...». Моей аскезой каждое утро по дороге от машины до кабинета и после работы обратно была практика: примечать, что хорошего сделали для меня сегодня мужчины. Кто-то машину починил, кто-то стол в квартиру поднял, кто-то по работе выручил. Я смотрела на них, смотрела на их жен и огонек веры в хороших мужчин и лучшие отношения теплился. Появлялась надежда, что все еще возможно.

Ближе к весне, когда оклемалась, я даже иногда возила себя на свидания, помнишь, я рассказывала? Ну, про то провальное свидание? Что? Нет, это не было «клин клином» или попыткой заполнить внутреннюю пустоту. Другим человеком внутреннюю пустоту не наполнишь. Просто хотелось почувствовать себя женственной и, наверное, еще чуть более живой...

Хотя, конечно, все равно бывало одиноко. Например, когда я застряла вечером 9 мая в лифте и никто не помог. Тогда, сидя в темноте между этажами, я вдруг поняла, что дома никто не ждет, а родные и друзья вряд ли хватятся меня раньше, чем через несколько дней. Есть свои минусы, когда живешь одна.

В тот год 8 марта я встречала в Париже. До сих пор помню чудесный закат на башне Монпарнас, а еще почему-то трамвай во французском Нанте. Помню, как ехала и плакала – снова о неслучившемся. Эмоции они, знаешь ли, такие. Они накатывают без спроса и появляются в самых неожиданных местах. Ну а после был океан, курортный Ла Боль и мимоза. Огромное такое дерево высотой несколько метров. Пожалуй, лучшая мимоза в моей жизни...

Летом была поездка с родителями к морю, в Сочи, с креветками, вином-коньяком. Все как полагается. С тем краем у меня своя, особая история отношений. Горы и море питают и исцеляют.

Но в сентябре, когда я вернулась, произошел рецидив. Снова подступала осень. Еще чуть-чуть, и октябрь. В карьере застой. Почивать на лаврах прошлых достижений было приятно, но бесперспективно. Снова накрывали свинцовое небо и тяжесть воспоминаний. Перед глазами мельтешили соседи с детскими колясками в доме, который так и не стал для меня семейным гнездом. Видеть, как другие осуществляют мои мечты, было невыносимо.

Правда, еще несколько месяцев я ждала, не делая серьезных движений в карьере и личной жизни, пока тело не подсказало само. В тот момент, когда я несколько месяцев хромала и не могла нормально ходить, стало ясно, что пора двигаться дальше.

Зимой я передала ключи от квартиры и от кабинета своей преемнице. Продала диван и шкаф. Взяла в охапку кота, упаковала бесценный опыт бытия с точкой опоры внутри себя, фотографии в стиле Тиффани, и отправилась дальше жить увлекательную и непредсказуемую жизнь. Да, кстати, именно К., та самая, которая делала мне тогда макияж, через несколько лет была стилистом-визажистом на нашей с мужем свадьбе...

Почувствовать себя Богиней

Когда мне было лет 12—13, в нашем женском сообществе юных дев были очень популярны станки для бритья. Те самые, чьи производители по несколько раз в день с экранов ТВ настойчиво рекомендовали почувствовать себя Богиней.

*Well I'm your Venus;
I'm your fire
At your desire.*

Купила станок, побрила ноги, и ты уже Богиня, почти Венера. Сейчас тому, как пробудить в себе Богиню, посвящают женские тренинги и марафоны, а тогда одного станка было уже достаточно.

В то время дочери и жены военных в гарнизоне за полярным кругом уже не бедствовали, как в начале 90-х, но и не шиковали. В нашей семье на три пары длинных женских ног была всего одна отцовская зарплата. Иметь свой собственный «божественный» станок было неоправданно дорого.

Стоит ли говорить, на что именно я жалела денег, когда мне было дважды по тринадцать? Да-да, на то самое божественное и «дорогое». Несмотря на то что собственная зарплата уже позволяла, в ресторане за ужин я оставляла гораздо больше, и вообще уже давно была изобретена лазерная эпиляция.

Впрочем, несколько месяцев назад я таки собралась с силами и его купила. Со всеми наворотами: несколькими лезвиями, сменными блоками, смягчающими подушечками, которые, на мой субъективный взгляд, никакого эффекта, кроме маркетингового, не давали. Теперь каждый раз, когда я думаю, что денег нет, смотрю на него и понимаю – нифига. Можно еще жить и жить! Потому что в ванной лежит настоящий предмет роскоши, остающийся в подсознании одной из самых дорогих покупок.

Примерно таким же образом обстоят дела с собственным велосипедом (еще одна мечта детства), который я все собираюсь и никак не соберусь купить. И в отсутствие своего приходится тестировать пусть очень красивые, но чужие. Потому что есть в этой покупке что-то недоступное и очень дорогое. Настолько, что авто в кредит под бешеный процент оказывается дешевле, чем купить раму, два колеса и еще вот этот яркий и мелодичный звоночек на руле. А корзинка спереди уж так и быть не обязательна. Тем более что я сейчас все больше поглядываю на спортивные модели.

При всем моем скепсисе относительно индустрии потребления, есть покупки, которые в непростые времена служат нам поддержкой. Для одних это стакан апельсинового сока в кафе в центре («хотя бы это я пока могу себе позволить»). Для других – семейный ужин в ресторане («ничего что в долг, потом отдадим»). Для третьих – поход в кино с едой из Макдака, купленной на последние (это уже из личного опыта).

Возможно, поэтому в период кризиса наряду с сегментом доступных гипермаркетов и рынком коллекторских услуг растет сфера недорогих, доступных развлечений. Люди, как и прежде, хотят отдыхать. Главное, не забывать, где удовольствие, а где пресыщение от неум-

ного потребления. И когда в тягостных раздумьях о деньгах я иду в ванную, а там тот самый станок, понимаю, что, может, пока и не совсем Богиня, но перспектива точно есть!

*Well I'm your Venus;
I'm your fire
At your desire.*

Про лягушек

«Сидели пять лягушек на бревне. Одна решила прыгнуть. Сколько лягушек осталось на бревне? Четыре? Нет, пять. Потому что желание не есть само действие». Из книги «В этом году я...» М. Дж. Райан.

Днем у меня было много важных дел. Так я решила вчера вечером. Пост в блог, презентация для встречи «Помогающий сторителлинг» 20 ноября, монтаж видео... Все ходы записаны в аккуратном txt-файле на рабочем столе. Мимо не пройдешь.

Вместо этого днем я смотрела на сосны, залив и корабли, меняла с мужем резину, жарила на огне картошку, овощи и шашлык, пила вино, болтала с сестрой и смотрела обзоры фильмов в интернете. В файл в компе я ни разу не заглянула. Справедливости ради стоит сказать, что анонс встречи в соцсетях я все же разместила. Но это капля в море моего персонального to do листа на субботний день.

Желание и планы не есть действие. Так бывает. Это нормально для обычных земных людей, а не героических персонажей. Нормально не съедать утром лягушек по совету Глеба Архангельского и перестать расчленять слонов. Хотя бы какое-то время. Дать себе время на сон, созерцание, ничегонеделание и чувствование.

Дать его себе самой. Не потому, что мама разрешила, обстоятельства сложились или эксперт-психолог рекомендовал. А потому что я в этом нуждаюсь прямо сейчас. Мне это надо. И я могу сама себе это дать.

Ну а лягушки... Из них, говорят, получаются отличные деликатесные блюда, если не торопить себя и знать, как их правильно готовить.

Жемчуга мудрости

Когда-то давно случилось в моей личной женской истории расставание. Тяжелое и болезненное, как и подобает любой утрате.

А через некоторое время, пережив шок, отрицание, обиду и гнев, вдоволь поплавав, и отгоревав, поняла, что настало время расставаться не только с воспоминаниями, но и с дорогими сердцу вещами. Блокноты и дневники с записями были отправлены в топку, плюшевые кошки переехали на ПМЖ в областной Музей кошки (удивительный, надо сказать, музей), вазы для букетов – в храм Александра Невского в Усть-Ижоре. Фото с жесткого диска ноутбука – в корзину. Одежда, особо навязчиво напоминавшая о былом, – в благотворительный магазин «Спасибо!».

Остались только бусы из жемчуга изумительной красоты. Черные, перламутровые и белые жемчужины переливались как что-то удивительное и не совсем земное. Кроме того, они подходили практически к любому платью, добавляя наряду ценности, а образу нежности и благородства.

Возможно, поэтому я так и не смогла с ними расстаться. Впрочем, и носить тоже не могла. Ибо негоже на свидания с новыми кавалерами в жемчугах бывшего возлюбленного ходить. Так и лежали они у меня в шкапулке. И носить не могла, и отдать рука не поднималась.

Наверное, так бы и хранились они у меня впрок, для моих будущих детей или внуков. Но однажды я наткнулась на цитату Наоми Ремен – известного в Америке психотерапевта. В своей книге «Благословение деда» она приводит такую метафору, которую иначе как жемчугами мудрости не назовешь:

«Устрицы очень чувствительны и нуждаются в раковине, чтобы себя защитить. Однако время от времени они должны раскрывать раковину, чтобы «вдохнуть» воду. Иногда вместе с водой попадает песчинка, которая больно ранит устрицу. Но эта боль не может побудить устриц менять свою природу. Медленно и терпеливо они закутывают зернышко песка тонкими полупрозрачными слоями, пока, со временем в этом месте боли и уязвимости не образуется нечто очень ценное и прекрасное. Жемчужину можно представить себе, как реакцию устрицы на страдание. А песок – это часть жизни устрицы.

Боль и страдание – это часть повседневной жизни человека. Иногда эти чувства становятся слишком сильными, чтобы мы могли не обращать на них внимания. И тогда наступает момент, когда мы понимаем, что не можем больше оставаться такими, какими мы были. Что-то внутри нас преобразует страдание в мудрость».

С тех пор я с большим удовольствием ношу это украшение без сожалений и стеснений. И даже не помышляю о том, чтобы кому-то его отдать. Потому что вместе с ним я присвоила себе не только боль потери, но значимость опыта, который с нею связан. Который добавляет ценности не только вечернему наряду, но и моей душе.

Помнить хорошее?

Нас часто учат видеть в прошлых отношениях доброе, светлое, хорошее.

Не держать на сердце обиду – она отравляет. Это вредно для душевного спокойствия и здоровья в целом. Психосоматика, знаете ли, не дремлет.

Учат этому в православии: «яко же и мы оставляем должникам нашим». Видеть доброе, светлое, хорошее. Видеть Бога в другом человеке.

Нас учит этому буддизм. Упаси бог, уйти из жизни с обидой на человека или не закрыв какие-то гештальты. В следующей жизни придется снова искать друг друга, находить и карму отрабатывать.

Нас учат этому набившие оскомину статусы в социальных сетях: «Не грусти о том, что это прошло. Улыбнись, потому что это было».

Нас учит этому героиня из фильма «Полианна». Видеть доброе, светлое, хорошее в любой ситуации.

Нас учат этому современная эстрада, кинематограф, психология.

Проживать боль, отпускать обиду, принимать свои эмоции и, как это ни странно, любовь к обидчикам. Потому что одним только волевым решением она никуда не уйдет. Ее нельзя взять и выкинуть в окно, как очередной «мудрый» совет более опытных, повидавших и полюбивших. Ее можно только принять и отпустить. Чтобы хранить в своем сердце доброе, светлое, хорошее.

Этому нас учит фильм «Ешь, молись, люби» с Джулией Робертс. Один из моих любимых с этой актрисой.

Нас мало учат только одному. Тому, как важно поев, помолившись и отпустив, встретиться с тем самым человеком, посмотреть в глаза и наравне с добрым, светлым, хорошим вспомнить... плохое. По-честному. Объективно. Для себя. Чтобы впредь никогда-никогда, ни на полшага, ни на полмысли даже не подумать о том, чтобы возвратиться назад.

Солнце в сердце

Ясным мартовским днем я шла забирать сестру из школы. На мне были джинсы, синяя дулая куртка и солнечные очки Gucci, купленные на Крите за четыре евро. Внешний вид девушки не ведической и даже не православной.

Мои ноги торопливо перебежали Невский проспект, обгоняя по встрече пешеходов. В ту же секунду мой гуманитарный ум пытался понять, что значит размазать налоговый вычет в следующем периоде. Дебет с кредитом не сходился. Буквы в голове категорически отказывались принимать в свою компанию цифры. Я нервничала.

Встретив сестру, я получила в придачу ее одноклассницу-подружку. Два ребенка по цене одного. Почти реклама мультибрендового магазина. И тут навстречу он... Высокий, красивый, с насыщенным восточным загаром и в голубой куртке «Adidas», цвета весеннего питерского неба. Явления, в общем, редкого, но приятного.

Он сказал, что мы позитивные и, кажется, что-то еще. Из-за слепящего глаза солнца было не видно, не слышно.

Комплименты не то чтобы подкупали. Они не были манипуляцией менеджера по продажам очередного новомодного ритейла. Его слова простые, но в то же время приятные, шли от сердца. Он говорил искренне, и я это чувствовала. Звучало искреннее восхищение, дружелюбие, теплота и даже, не побоюсь этого слова, любовь. Та самая, которая бывает, когда, например, занимаешься любимым и значимым делом.

«Это все Великий пост», – подумала я, продолжая шуриться. – «Оказывается, отсутствие в холодильнике колбасы и каша вместо свинины добавляют +100 к карме моего природного обаяния».

Он сказал, что распространение знания – благое дело. Я согласилась. PR-менеджер в моей голове проснулся, потеснив буквы-цифры, и подключился к беседе. Он тоже считал распространение качественной, проверенной информации достойным занятием. Теперь нас было пятеро. Дети немного смущенно стояли рядом и шурились на солнце.

Он спросил, люблю ли я жития святых и протянул книгу в хорошем добротном переплете. Я уважала любые жития любых святых и спросила, сколько? Он сказал, сколько не жалко, и я заплатила, сколько не жалко. Он что-то нам пожелал, а я пожелала ему просто счастья. В лучших традициях ведического лектора Торсунова.

На том и разошлись. Без проповедей и обращений в «единственно правильную веру». От нашей встречи в душе у меня остались приятное послевкусие, и лучик солнца, похожего на те места, из которых происходил загар незнакомца. От солнца к солнцу. От сердца к сердцу.

Любовь с пельменями и без

Путь к сердцу некоторых мужчин лежит через желудок. По крайней мере, в этом нас не устает убеждать современная реклама. Путь к сердцу некоторых женщин начинается с «люблю, шубу куплю» или «обещать весь мир и покупать мороженое». Дорога к моему сердцу начинается порой с самых разных отправных точек. Вот хотя бы с пельменей. Полуфабрикатных. Или даже вообще с их отсутствия.

Нет, я, конечно, много слушала про важность домашней еды собственного приготовления. Знакома с мнением ведических авторов и последователей православной традиции, которые уверяют, что готовить лучше самой и непременно с любовью. Как-то даже имела счастье беседовать на эту тему с женщиной-психотерапевтом. Как раз тогда, когда разрывалась между четырьмя заводами, тремя городами и необходимостью содержать дом и кухню по всем канонам домостроя. Пельмени, котлеты, щи-борщи... Увы, но как я ни старалась, сил на все не хватало. Именно психотерапевт тогда и назвала вещи своими именами: «Посмотри, ты же современная женщина...» В одной фразе она отразила суть вещей коротко и ясно. В глазах малознакомого человека я увидела себя, как есть. Современной, но крайне измотанной к своим 25 годам business woman, которой не зазорно иногда и полуфабрикаты приготовить.

Справедливости ради стоит сказать, что в моей родительской семье было не принято лепить пельмени. Зачем? Ведь можно купить в магазине. Меня учили шить, танцевать, немного рисовать, и плавать. А после школы и вовсе зарабатывать деньги и выживать в этом большом и неоднозначном мире. Кулинария затерялась где-то между языковой стажировкой в Лондоне и погоней за красным дипломом. Лепить пельмени меня так и не научили. Учила жизнь.

Да так, что вместо ведения блога, прогулок или встреч с друзьями я, как на конвейере, могла производить их десятками. Иногда даже с любовью и не без вдохновения. А еще вареники, сырники, котлеты, щи-борщи, блины-оладьи и даже торт «Наполеон». Было ли это настолько необходимо? Лично мне нет, ведь можно было купить в магазине. Но стереотипы «ты же женщина» и «ты ж хозяйка» обязывали. Если мужчине надо, значит, женщина должна. И вообще, какой же замуж без борща?

Зато спустя несколько лет, во время свидания с очередным претендентом на руку и сердце, я могла не без гордости упомянуть, что да, готовить я умею. Что уж скромничать: блины-оладьи, щи-борщи и даже пельмени. Впрочем, несмотря на обилие претендентов, сердце молчало. Может, потому что мороженое я ела редко, шуба уже была, а потребность выживать отпала, когда пришло осознание, что мир всегда был за меня, начиная с самого рождения.

И возможно, сердце молчало бы еще долго, если бы однажды на мою реплику про пельмени ручной работы я не услышала недоуменный ответ: «Зачем? Ведь можно купить в магазине...» Это была серьезная заявка. Настолько, что про «люблю, шубу куплю» можно было даже не начинать.

Сейчас я по-прежнему могу слепить котлеты или пельмени, сделать щи-борщи и блины-пирог. Иногда, когда есть вдохновение. А иногда и купить в магазине. А иногда вообще ничего не делать. И не то чтобы я обесценивала еду собственного приготовления или окончательно

разленилась. Просто, когда пельмени в любви не главное, в пространстве близких отношений удивительным образом появляется место для чего-то большего.

А что, если...

«А что, если...» – три слова, обещающие много интересного.

А что, если лайкнуть фото того парня на сайте знакомств? Так я стала невестой и женой.

А что, если завести блог? Так у меня появились мои тексты, новые друзья и уйма впечатлений от поездок в блог-туры.

А что, если взять и уволиться с изнурительной и нервной работы? Так у меня когда-то появилось время на себя, свою семью и возможность понять, чем же я действительно хочу заниматься.

А что, если вместо разрозненных тренингов получить одно полноценное психологическое образование? Так я снова оказалась в роли студентки в институте, узнала о себе уйму нового и интересного. О других, кстати, тоже много чего узнала.

Впрочем, иногда «а что, если» бывают слишком уж любопытны, как, скажем, пятилетний ребенок. Их последствия оказываются коварны для взрослой жизни, а, бывает, вовсе уводят не туда. И тогда появляются нечистоплотные люди, сомнительные знания, начальники с деспотическими замашками, незадачливые кавалеры, коллеги с придурью. Вслед за ними: разочарование, боль, усталость и отчаяние. «А что, если...» становится «больше никогда!»

Но проходит время. Раны затягиваются. Дурь выветривается. Придурь забывается. «Больше никогда» уже не кажется таким БОЛЬШИМ и таким НИКОГДА. Его потихоньку теснит пофигистическая фраза «И че?» Вопрос, о который вдребезги разбиваются все логические аргументы. Он с могуществом воспитательницы детсада берет забившееся в угол «а что, если...» за руку. Выводит вперед. «А что, если...» сначала несмело поднимает глаза. Окидывает робким взором пространство. Через пять минут во взгляде появляется азарт. Через десять – огонь. Через пятнадцать уже всю пылает интерес, жажда приключений и новых идей. Три слова, объединившись в одну короткую, но многообещающую фразу, снова отправляются на поиск ответа на вопрос: «а что, если?..»

Проснулась

Обычно я просыпаюсь в десять. То есть, если я встала в 6:35 и приехала на работу к девяти – это еще не значит ровным счетом ничего.

В тот день было так же. Поэтому, когда я ехала от станции метро Гостиный двор до Приморской, нетрудно догадаться, что я делала. Я стояла в вагоне и сладко дремала, покачиваясь ему в такт.

Я продолжала дремать даже тогда, когда молодой человек за спиной сказал, что от меня приятно пахнет. Обычный такой, трезвый и адекватный парень. С виду не городской сумасшедший и не ловелас. Я сказала спасибо и продолжила дремать дальше. Даже тогда, когда уже приехала на конечную станцию и поднималась на эскалаторе.

Четверг. Почти середина шестидневной трудовой недели. Состояние рабочее и отнюдь не благостное. Внешний вид, мягко говоря, несовершенен. Волосы уже три недели просили стрижки и покраски. Ноги напоминали, что пора наконец сменить джинсы на юбку. Кожа лица уже несколько недель умоляла сделать что-нибудь с желудочно-кишечным трактом. Потому что даже тональный крем перестал справляться с многочисленными высыпаниями. Да и зимний пуховик нужные изгибы фигуры не подчеркивал. Но обо всем этом я тогда не думала. Потому что спала.

Проснулась я в тот момент, когда обнаружила молодого человека снова рядом с собой, уже на эскалаторе. Он сказал, что я очень красива, и таких красивых людей он давно не встречал, и пожелал мне всегда такой оставаться. Спокойно и, как мне показалось, искренне. Я снова его поблагодарила, засмущалась и вышла из метро навстречу новому дню, февральскому солнцу и морозному воздуху. Именно в тот момент я действительно проснулась. И кажется, даже на час раньше, чем это бывало обычно.

Уткостраус

Утро. Может, день. Питерская серость не оставляет ни единого намека на время суток. Вялотекущий выходной. Муж играет в «Final Fantasy XV» с фантастическими городами, красочными летними пейзажами, битвами и приключениями. Не чета унылой реальности. Главный герой – принц в компании своих товарищей скачет на уткостраусе. Уткостраус – нечто среднее между двумя пернатыми: бампер страуса и капот утки.

Уткострауса зовут Чокобо, но с подачи моего мужа – Яна. Яна резво бежит под седоком и издает характерный клич петуха, когда ее пришпоривают. Курлык-курлык... Подскакивает и бежит дальше. Я наблюдаю за их путешествием все выходные и жду, когда же принц наконец пройдет нужные уровни «Final Fantasy» и пересядет на что-то более уместное. Лошадь или хотя бы авто.

Кто-то называет именем любимой автомобильный бизнес или звезду... Моим именем назвали уткострауса. Впрочем, сокрушаться по этому поводу мне было некогда. Все выходные я дописывала лонгрид «Как выбрать психолога», снимала видео (оно там же, в посте). Ради благой цели забила на ужин, магазин и наотрез отказалась выходить из дома дальше балкона. Свое право на труд и интернет отстаивала рьяно, если не сказать – строптиво. В итоге муж заказал нам еду на дом.

Под занавес выходных, в воскресенье мы пошли в театр. Сестра играла в премьерном спектакле «Укрощение строптивой». Театр хоть и любительский, но море энергии в каждой постановке. Эта не была исключением. Но, главное, конечно, тема.

По сюжету именно голодом, лишением сна, еды и красивых одеяний укрощали непокорную и дерзкую героиню. «Два часа дня будет, когда я сказал». «Говорю это луна, значит луна» – газлайтинг шекспировской эпохи, не иначе. Мужская часть зала рукоплескала. И потом еще долго обсуждала в кулуарах: «Вот-вот! Только так с вами и надо!»

Курлык-курлык... Я снова вспомнила пришпоренного уткострауса. Укрощенная птица бежит, конечно, резво, но где же масштаб, размах крыла, полет? На таких одомашненных хорошо ездить. Или запекать с яблоками, когда они в итогедохнут от голода и нагрузок. Ездить, есть, но не отношения строить. Какие отношения с едой? С едой разговор короткий.

А нежность, забота, легкий флирт, ревность в гомеопатических дозах, здоровый юмор, телесность – это все пульсирует, когда в отношениях есть партнерство двух половозрелых особей. Которые умеют слышать друг друга, договариваться, находить компромиссы. И уж точно это не с теми, кого укрощают, изнуряя голодом, на ком ездят или едят.

Кровать

К идее заменить диван мы с мужем подходили долго. Для сравнения решение пожениться приняли быстрее, чем обсуждали необходимость новой покупки. Брать собирались ни много ни мало кровать. С матрасом, каркасом и всеми сопутствующими аксессуарами.

При этом за три десятка лет я ни разу не спала на своей кровати. Только диваны в разных вариациях. Функционально, в меру удобно, практично. И, кажется, мы бы так и тянули с покупкой, если бы диван не начал рассыпаться по частям. Он не был нам дорог и уже перестал быть удобным, но было что-то загадочное в том, как долго мы за него держались.

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.