



СВАДЬБА С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Разбиралась в вопросе **Екатерина Тимофеева**
Фотографии из личного архива Яны Мининой

*Казалось, предложение сделано и осталось сыграть свадьбу, а что-то явно пошло не так. Вот только что? Рассуждали о трудностях на пути организации свадьбы с практикующим психотерапевтом **Яной Мининой**.*

Яна, расскажи о себе. Почему ты стала психотерапевтом?

Психология — мой давний интерес, если не сказать страсть ещё с детства. Может, помнишь, в 90-е были популярны энциклопедии для девочек, такие многотомники. У меня их лежало четыре. Самая затертая до дыр — с психологическими тестами и жизненными историями. Я ещё тогда интересовалась чужими судьбами, через них познавала себя.

Но психологическое образование я получила уже в зрелом возрасте. После долгой работы в бизнесе, в госструктурах, в сфере маркетинга, пиара я всё больше стала поворачиваться в сторону психологии, идя по пути личностного роста.

Звучит избито, но за этим стояло прощание с иллюзиями, что карьере нужно строить, а отношения — нет: само как-то сложится. Две неудавшиеся попытки создать семью, которые так и не привели к свадьбе. Боль расставаний, после которых приходилось собирать себя по кускам. Давать себе время на горевание и отпуская, потому что боль утраты не проходит в одночасье, нужно время. Учиться быть внутренне взрослой и самодостаточной. Не половинкой, которая ищет, кто б меня дополнил, а целостной. Узнавать, какая я и какие отношения мне нужны. Не врать себе и другим, например, строя из себя ведическую деву, когда ты по натуре Зена — повелительница войнов. Несмотря на болезненный опыт, снова выбирать вступать в отношения, потому что новые отношения — всегда риск. 100% гарантии «долго и счастливо» никто не даст.

Я люблю метафору «раненого целителя». Когда была некая «собственная рана», кризисы, сложности в отношениях, запросы, с которыми приходилось справляться и через решение которых становиться устойчивее, целостнее, чтобы жить в нашем неоднозначном, но интересном мире.

С какими проблемами чаще всего обращаются к тебе?

Очень разные. Жизненные кризисы, личные, профессиональные. Поиск себя и своего места. Изменился жизненный контекст, например, смена работы, переезд, а адаптироваться к нему сложно. Много сил на это уходит. Неудовлетворенность тем, что есть на данный момент. Одиночество и сложности в отношениях с близкими. Конфликты, частые ссоры, расставания. Отдельная категория запросов, с которыми я работаю: стресс, усталость, профессиональное выгорание или смена деятельности.

В основном это запросы, которые вызывают негативные эмоции. Не было такого, что запрос связан с положительными эмоциями?

Пожалуй, нет. Если человек пришёл ко мне впервые, меня бы это, скорее, удивило. Всё же к психологу идут не радостью поделиться, а поработать с неким местом боли. Это и на телесном уровне могут быть звоночки: обострились без видимых причин болезни, бессонница, переедание или, наоборот, пропал аппетит. Как ни странно, но так или иначе это может быть связано с отношениями.

Я говорю про отношения с собой и другими. Моё глубокое убеждение: мы не существуем вне отношений. Мама, папа, партнёр, друг, социум. Всё время их с кем-то их строим. Даже просто в своей голове. Можно войти, например, в кафе и уже начать это делать: этот человек на меня косо посмотрел, эта дама как-то странно сидит, этот вообще меня толкнул, точно специально, официант как-то ехидно ко мне обратился.

А в партнерских отношениях всё ещё интересней. Иногда это может напоминать то, как спариваются ёжики. Хочется близости, но неудобно. У каждого острые иголки, которые больно ранят.



Мы реагируем, когда**у нас больно внутри?**

Да, наши раны и слепые зоны (то, что не видим в себе) нас очень сильно определяют. И можно, конечно, разбираться с другими, то есть «с ними что-то не так». Или «с этим миром что-то не в порядке». Но в целом это повод разобраться с собой: что меня задевает в этом? Через отношения с другими можно многое узнать про себя.

Были ли запросы, связанные со свадьбой?

Нет, всё же больше на тему отношений. Однако сейчас это востребованная тема. Свадьба не что-то вырванное из контекста. Вот есть моя жизнь, а есть свадьба, после которой «жили они долго и счастливо». Только, насколько долго и как именно счастливо, непонятно...

Это, безусловно, значимый этап, но только часть жизни, которая нагружена разными стереотипами, нашими и чужими ожиданиями, маркетингом и рекламой, сказками. И многие с ними живут, ожидая некой грандиозной кульминации.

Хотя на это событие можно посмотреть как на отражение очень многих процессов, которые есть в нашей жизни. Свадьба — полигон для личностного роста. Как я вообще живу? Как строю отношения? Слышу ли я себя? Я в контакте со своими желаниями и с тем, что мне реально нужно? Не то, что мне навязывает реклама или свадебные распорядители, родители, ближний круг? Если не слышать себя, можно легко потеряться и уже постфактум удивляться: откуда взялся этот лимузин? Что это за причёска? Как из скромной свадьбы на 10 человек у нас вышло 250? Откуда этот кредит, который мы теперь лет пять будем выплачивать? Другой момент: умею ли я говорить о своих желаниях? Могу ли принимать, что жених может не разделять какие-то мои пожелания? Жених хочет просто пойти расписаться, а я хочу пышную свадьбу. Как мы будем договариваться? Умеем ли мы находить компромиссы?

Третий аспект: родственники, друзья, родители, которые по-своему представляют это событие. Насколько я автономно принимаю решения? Имеем ли мы с женихом внутреннее позволение поступать по-своему или не имеем право голоса, и за нас принимают решение другие?

Теперь про стресс. Мы так устроены, что у нас нет большой разницы, положительное ли это событие или отрицательное. Это в любом случае стресс для организма, а свадьба требует концентрации. Свадьба — проект, связанный с привлечением подрядчиков, договорённостями, координацией. Даже если организацию берёт на себя event-агентство, всё равно возникнет много вопросов. Их нужно решать. Кому-то это удаётся лучше, кому-то хуже, и тут важно не сойти с дистанции на пути подготовки к свадьбе. Не приползти без сил на последнем издыхании.

Мы определили некие этапы: работа с собой, ближний круг, взаимодействие двух партнёров, организационная часть, стресс, а что дальше? Мы же хотим, чтобы всё было идеально?

Свадьба — это некий ритуал.

Важно праздновать такие серьёзные этапы, запоминать. Вопрос, самый ли это главный день и для кого? Я уверена, что не для всех. Это значимый, памятный день, но, может быть, не главный. Например, у меня много интересных и ярких дней в жизни. Свадьба только один из них.

В попытке угнаться за идеалом можно надорваться и упустить момент проживания «здесь и сейчас». Для меня, как для невесты, момент подготовки к свадьбе был не менее классным, чем сама свадьба. Удавалось радоваться, получать удовольствие, наслаждаться, но для этого стоило отказаться от чрезмерных ожиданий. Решить, что это будет хороший запоминающийся день для близких, и он точно не будет идеальным. Была задача сделать его красивым и радостным для двоих. Когда удаётся отпустить ожидания и перфекционизм, многое получается лучше. Если гнаться за мифическим идеалом, легко упустить сам процесс.

Может, есть лайфхаки для жениха и невесты?

Для начала, снизить ожидания от события. Ожидания от себя, окружающих и самого дня X.

Затем убрать напряжение с темы. Психозмоциональное напряжение очень выматывает и забирает силы.

Я с этого начала, слышать себя и свой внутренний голос, чаще обращаться к себе: «Это то, чего я действительно хочу?»

Находить компромиссы. Умение договариваться пригодится в семейной жизни. Свадьба может стать лакмусовой бумажкой взаимоотношений между мужем и женой, ближним кругом.

Стараться искать свой кайф. Делать то, что радует в самом процессе, потому что результат — один день, и он очень быстро пройдёт. Есть много классных вещей, от которых можно получать удовольствие. Я, например, некоторое время наслаждалась свадебными выставками. Мне нравилось дегустировать шампанское, выбирать фотографа, делать пробные причёски и макияжи, участвовать в розыгрышах. Ищите, от чего будете кайфовать именно вы. Может, для вас это будет уединение без лишнего шума и суеты. Ищите своё.

Привлекать помощников. Не тащить всё самостоятельно. Делегировать.

Привлекать тех, кто может и готов помочь. Просить о помощи — это тоже умение и навык. Смотреть, кому реально я могу доверять, и он выполнит задание качественно.

Восполнять ресурсы. Не выматываться на этапе подготовки так, что потом просто приползаешь и одно желание «поспать бы». В процессе важно заряжать батарейки. Заботиться о себе.

Приготовиться заранее, что что-то может пойти не так. И, скорее всего, идеальный день будет в чём-то не идеальным. Может, в этой неидеальности и есть какой-то шарм. Отпускать ожидания и расслабляться.

Держаться друг за друга, а не за свои представления о том, как правильно и должно. Держать в поле зрения ваши отношения, потому что вам ещё вместе жить.

Свадьба пройдёт и дальше будет продолжение. Всё интересное только начинается.

Помогает ли психотерапия?

Да, помогает, хотя процесс исцеления может быть долгим, и результат иногда удивляет. Например, я, как гипотетический клиент, могу прийти с запросом бессонницы накануне свадьбы, а в ходе терапии выяснится, что не умею делегировать обязанности, просить о помощи. Стараюсь всё держать под контролем, мне сложно кому-то довериться. И на работе, и в семье у меня такая же история. По-другому я не могу или не умею. Психотерапевт может помочь с этим разобраться. Получить в итоге другое качество жизни и отношений. Например, когда жизненные трудности меня не разрушают, а я сохраняю устойчивость, как кукла-неваляшка. Куда жизнь ни нагнёт, она в равновесие вернётся. Когда, к примеру, расставание и боль потери не разрушают. Рана болит, но мир не рушится, и она затягивается быстрее. Когда я выхожу из привычных неудобных сценариев, выбирая других партнеров, другую работу. Могу делать другие выборы и строить другие отношения. Говорить нет, не чувствуя себя виноватой. Не выносить мозг партнеру, там, где ещё раньше были бы «скандалы, интриги, расследования». Быть разной: когда-то сильной и независимой, когда-то слабой и уязвимой.

Такие перемены не происходят в одночасье, но в долгосрочной перспективе стоят потраченных сил и денег.

Как понять, что пора к психологу?

Когда чувствуешь, что сам/сама не справляешься. Если что-то мешает жить, каждый день напоминает о себе, и привычными способами справиться не удаётся — это повод сходить к специалисту.

Согласно собственной статистике сколько в среднем пара встречается перед тем, как решает зарегистрировать свои отношения?

У меня нет такой статистики, но это похоже на попытку найти некую норму, которой, мне кажется, нет. Эдакая «средняя температура по больнице», когда у одного расстройство ЖКТ, у другого отит, но в целом у всех плюс-минус ОРВИ.

Мне, например, было важно узнать ближе человека, с которым я планировала вместе идти по жизни. Миновать конфетно-букетный период (это в среднем 2-3 месяца), посмотреть, насколько мы совпадаем в ценностях, мировоззрении, в быту. Это до полугода. Но все люди разные. Пары тоже. У каждой своя уникальная история.

Сложно ли в профессии продолжать работать над собой?

Это больше, чем профессия, скорее, образ жизни, который я выбираю. Он бывает утомительным, энерго- и финансово затратным. Труд души, который требует честности с собой и другими, смелости встречаться с разным людьми, пробовать новое, отказываться от иллюзий, разочаровываться. Это бывает больно, но неизбежно.

Как если представить, что свадебный банкет проходит в собственном загородном особняке на большой лужайке. Вазоны, ковровая дорожка, столы, арка из цветов, гуси-лебеди, фонтаны. Одна незадача: на лужайке воняет. И лужайка твоя. Сначала думаешь, показалось. Просишь принести ароматизатор, протереть столы, поменять скатерть, еду проверить. Но дышать невыносимо, а чем пахнет, не ясно. Друзья с родней есть не спешат. Новоиспеченный муж куда-то сливается. И, наконец, уже на грани истерики вызываешь распорядителя. Просишь снова еду проверить. Минут через 20 менеджеры приходят и говорят: «Знаете,



Когда удаётся отпустить ожидания и перфекционизм, многое получается лучше. Если гнаться за мифическим идеалом, легко упустить сам процесс

дорогуша, у вас под ковровой дорожкой лежат экскременты, и они воняют. На это, конечно, запроса не было (вы же еду проверить просили), но хорошо бы разобраться».

И ты стоишь такая в белом платье посреди банкета. Стыдно, обидно, неловко. Может, даже дурочку

включаешь: «Ну что вы, господа, какие экскременты? Ах это... Это лебеди пролетали...». Но понимаешь, с ними придется что-то делать, потому что за этот праздник жизни отвечаешь ты.

Поэтому, да, работать над собой бывает сложно, но интересно. Я вообще люблю, когда чисто.