

АННА МОХОВА

ТЫ



НЕ

ОДНА

КАК ЗАБЫТЬ  
ОДИНОЧЕСТВО  
И НАЙТИ СЧАСТЬЕ  
ВНУТРИ СЕБЯ



**Анна Мохова**

# **Ты не одна. Как забыть одинокчество и найти счастье внутри себя**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56089374](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56089374)*

*А. Е. Мохова. Ты не одна. Как забыть одиночество и найти счастье  
внутри себя: ООО Издательство «Питер»; Санкт-Петербург; 2020  
ISBN 978-5-00116-391-6*

## **Аннотация**

«Одинокая женщина – это не-при-лич-но!» Фразу, прозвучавшую в известном советском фильме, по-прежнему можно услышать повсеместно. Речь здесь, конечно, о женщине без мужчины. Вы чувствуете себя одинокой в тихие вечера с хорошей книгой или за просмотром любимого сериала? Вы ощущаете одиночество в уютной кофейне с близкими подругами? Вы одиноки, когда заняты любимым делом самостоятельно или в компании коллег-единомышленников? Как на самом деле ощущает одиночество современная женщина и что стоит за этим ощущением – наши личностные особенности, потребности и цели или социальные мифы, превращающие брак в необходимую составляющую женской успешности, материнство – в обязательство быть счастливой, а самодостаточность –

в не востребованность? В этой книге психолог Анна Мохова поможет разобраться с самыми распространенными мифами о женском одиночестве, расскажет о том, как они влияют на нашу жизнь и как преодолеть их пагубное действие, чтобы жить в гармонии с собой. Кому-то из нас очень сложно пережить одиночество, другие умеют находить в нем свою прелесть. Эта книга поможет вам избежать ощущения одиночества горького и гнетущего и оставить себе немного пространства для одиночества приятного и продуктивного.

# Содержание

От автора	6
Страх одиночества	8
Одинокая женщина	10
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Анна Мохова**  
**Ты не одна. Как забыть**  
**одиночество и найти**  
**счастье внутри себя**

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Анна Мохова, 2020

\* \* \*

*Посвящается моим самым дорогим женщинам:  
маме, сестре и дочери*

# От автора

В жизни я окружена большим количеством совершенно разных женщин – родные, подруги, знакомые, коллеги и, конечно, клиентки. Истории их жизни уникальны, но во всех присутствует нечто общее – периодически они чувствуют себя одинокими. Одиночество – одно из самых тяжелых чувств, которое толкает женщин на необдуманные, приносящие вред им самим поступки.

Когда я планировала написание этой книги, мне казалось, что она будет именно про женское одиночество. Со временем я поняла, что книга должна быть не про одиночество, а про самих женщин, про скрытую от посторонних глаз часть их внутреннего мира. Мне хотелось описать тяжелые женские переживания, которые могут присутствовать и в браке, и в разводе, и с детьми, и без детей. Внутреннее одиночество присуще каждой из нас, но это не значит, что с ним ничего нельзя сделать. Мне хотелось также показать, какую роль в формировании внутренних ощущений играет окружение женщины. Под окружением я подразумеваю семью, друзей, знакомых, а также общие традиции и привычки того места, где она выросла и живет. Моя цель – расширить представление женщин о своих возможностях и правах, поддержать в стремлении к личностной свободе, чтобы одиночество не властвовало над жизнью женщины и не приносило столько

несчастий.

Я много думала о том, как представить информацию в книге: как разделить ее на главы, какие границы и ориентиры задать. Пришла к выводу, что ориентир может быть только один – любовь. Любовь не ко всему человечеству, а к самой себе. Границами же будет служить представление о женском достоинстве и самоуважении, которое проявляется в самозащите и самоподдержке.

Как специалист я выросла на личностно-ориентированном гуманистическом подходе, и в каждой строке, надеюсь, будет прослеживаться безграничное уважение к свободе личности человека, к его интересам и правам. В какой-то степени это будет приятно читателю, но иногда может вызывать противоположные чувства. Нас воспитывали в духе служения обществу, учили приносить пользу людям. А ориентация на себя и свои интересы осуждалась и в значительной мере осуждается до сих пор. Поэтому может показаться, что текст пропитан так называемым эгоизмом. Пусть будет так. Еще ни один мой клиент не жаловался на то, что стал слишком сильно себя любить и слишком хорошо к себе относиться. Не бойтесь испортить себя этой книгой. Поверьте: если вы ее читаете, значит, в любви к себе вам еще нужно далеко продвинуться.

# Страх одиночества

Что же такое одиночество? Так ли это страшно и почему мы все пытаемся его избежать?

В экзистенциальной психологии, например, одиночество выступает как перманентное фоновое состояние человека. Ты можешь разделить с другими людьми события своей жизни, но свое рождение и смерть ты не можешь разделить ни с кем. Та внутренняя пустота, которая открывается перед человеком в моменты одиночества, является осознанием того, что ты один в этом мире, сколько бы ни было людей вокруг тебя. В психоаналитическом же подходе одиночество трактуется как реакция ребенка на отстранение, физическое или эмоциональное отсутствие матери, травматичность этого момента может пройти красной нитью через всю жизнь. Примирить человека с таким положением вещей, научить его справляться с тревогой и отчаянием, страхом перед огромным чуждым миром помогает психотерапия. В любом случае возникновение чувства одиночества в разные периоды жизни человека совершенно нормально. Но люди не склонны относиться к этому чувству как к норме. Мало того, одиночество бывает невыносимым и влияет на качество жизни человека. Недаром одиночество является угрозой и одним из страшнейших наказаний в нашей культуре. Кто не слышал выражения: «Будешь плохо себя вести, никто с тобой

дружить не будет». Мама заявляет непослушному ребенку: «Я тебя сейчас здесь оставлю». Даже фраза «я сейчас оби- жусь» в глубине таит угрозу того, что если условия не будут выполнены, то человек вас покинет.

Одиночество – угроза и одно из страшнейших наказаний в нашей культуре.

С одной стороны, страх одиночества вполне понятен. Ни- кто не спросит вас, почему вы боитесь одиночества. Страх этот обусловлен нашим инстинктом самосохранения. Стая сильнее, чем одиночка. Но ведь страх одиночества не гово- рит о том, что вы и вправду можете остаться совсем одна. Чувства не есть реальность. Но именно это чувство и руко- водит многими женщинами в принятии решений не в свою пользу. Собственно, больше всего об этом мне и хочется по- говорить. Давайте рассмотрим чувство одиночества с разных сторон и в разных ситуациях. Потому что узнать о том, что оно имеется у всех – это одно, но обнаружить его у себя са- мой, помочь себе определить наиболее уязвимые места, в ко- торых оно проявляется, – совсем другое.

# Одинокая женщина

Кто такая свободная женщина? Я имею в виду ту женщину, которая на данный момент не состоит в отношениях. Чаще всего такую женщину называют одинокой. Это устойчивое словосочетание, которое не анализируется при применении. Одинокая – значит одна. И можно было бы к этой фразе относиться как к констатации факта, если бы не подтекст.

С незапамятных времен людям сложно было выживать поодиночке. Они объединялись в пары, малые группы, общины именно для выживания. Сейчас жизнь стала гораздо проще. Жить одному не опасно. Есть множество сервисов, помогающих справляться с бытовыми проблемами. Ради выживания больше не нужно выходить замуж. Но тем не менее, когда у человека нет пары, то стереотипное восприятие мешает относиться к этому как к чему-то нормальному.

Я убеждена, что только сам человек может применять к себе определение «одинокий». Только он может сказать, хорошо ему без пары или нет. Только он знает, зависит ли его одиночество от того, есть ли кто-то рядом, или оно постоянно присутствует во внутреннем пространстве. Лишь он может ощущать свою жизнь полноценной или чувствовать, что ему все-таки чего-то не хватает.

Только сам человек может применять к себе определение «одинокий». Только он может сказать,

хорошо ему без пары или нет.

Свободная женщина вызывает тревогу у ее окружения. Кому-то хочется ее пристроить для собственного спокойствия – родителям, например. Кому-то – из-за собственных проекций. Так, подруга, не представляющая своего существования без какого-нибудь мужчины рядом, будет постоянно интересоваться личной жизнью, давать советы, как найти партнера. Те женщины, чье самоуважение зависит от наличия мужа и детей, будут жалеть или подтрунивать над свободной подругой. Пустота рождает очень много фантазий, и по тому, как реагирует окружение на «пустующее» место рядом с женщиной, можно судить не о женщине, а об окружении. Часто воспаленные умы находят причину в характере, порчах, неадекватности. И забывают спросить саму женщину: а ей-то как в этом статусе?

Я знаю, что многих свободных дам ранит, когда их называют одиночками. Весь круг их общения обесценивается только из-за отсутствия партнера. Свободные женщины могут быть очень общительными, иметь много друзей, интересную работу, поддерживать близкие отношения с многочисленными родственниками. И они-то себя не чувствуют одиночками. Их жизнь динамична и наполнена. Ведь свобода предполагает, что ты не только можешь делать то, что хочешь, но и не делать того, чего не хочешь. Свободные женщины могут не ориентироваться, в данном случае, на партнера.

Некоторые женщины сознательно выбирают одиночество после долгих тяжелых отношений. Им нужен «отпуск», перезагрузка, переосмысление. У них нет сил на отношения, потому что это эмоциональный труд, и труд весьма нелегкий.

Интересно, что, например, женщина разведенная, с ребенком, воспринимается обществом благожелательнее, чем женщина, которая ни разу не была замужем и у которой пока нет детей. И это оказывает огромное психологическое давление. Получается, что женщины не имеют свободы выбора. Их судьба уже предопределена – они просто обязаны выйти замуж и обзавестись ребенком к определенному возрасту.

Мне доводилось видеть страх в глазах женщин, когда они впервые признавались вслух, что, возможно, никогда и не захотят выйти замуж и родить ребенка. Столько напряжения в голосе, столько личных переживаний! И самое гнетущее – это осознание того, что окружение не примет их выбор, что их отвергнут, будут считать ненормальными. Они как будто и сами не готовы к такой свободе: слишком много пространства для себя одной. Но именно тогда, когда женщина задается вопросами «А хочу ли я замуж? А нужен ли мне ребенок? А если нужен, то зачем?», можно говорить о психологической зрелости. Можно говорить о том, что эта женщина ответственно подходит к своей жизни и жизни тех, кто в разной степени будет от нее зависеть.

Получается, что женщины не имеют свободы выбора. Их судьба уже предопределена – они просто обязаны

выйти замуж и обзавестись ребенком к определенному возрасту.

Некоторые женщины выходят замуж потому, что так положено, пора по возрасту. Кто-то из них привыкает, кто-то разводится в дальнейшем, кто-то заводит любовников. Данные факты воспринимаются в обществе не с радостью, но со смирением. Давление на женщин до сих пор настолько велико, что при принятии важнейших решений в собственной жизни они опираются на общепринятые правила, а не на свои ощущения. А тех, кто все-таки пытается ориентироваться на себя, могут осаживать фразами типа «Так ты совсем одна останешься».

Предполагаю, что многие из свободных женщин осознанно или бессознательно выбрали себя, а не «так положено». А значит, у них есть силы на то, чтобы расцветить свою жизнь яркими красками, самостоятельно построить собственную судьбу. Но не все дамы это понимают, так как общественное мнение подавляет их личные ощущения. И таким образом, женщина не вступает в отношения, но и своей свободой наслаждаться не может.

На сессиях с клиентками, которые на данный момент свободны и страдают от одиночества, все встает на свои места после вопроса «А вы сами готовы к отношениям? Есть ли силы и желание строить что-то новое?». Чаще всего ответ отрицательный. Но именно вопрос заставляет их прислушаться к себе и понять, что отсутствие отношений – их собствен-

ный выбор, а не карма.

Иногда женщинам сложно принять свой выбор. Им кажется, что если они в данный момент не хотят серьезных отношений, то это диагноз. Они смотрят на себя глазами других людей и не учитывают личную историю, которая привела их к этому выбору.

Чаще всего взрослая женщина выбирает одиночество в те моменты, когда она морально истощена предыдущими отношениями. Для выхода из психологической зависимости всегда необходим период свободы, когда женщине важнее позаботиться о себе, понять, чего ей самой хочется. Я имею в виду отношения, где было много травмирующего опыта – наркомания, алкоголизм, физическое насилие, сильнейшее психологическое давление, «растворение» в партнере. Смерть, уход, предательство любимого человека тоже наносят раны, которым нужно время для заживления. Нельзя с точностью сказать, сколько потребуется человеку для реабилитации. Кому-то хватает года, некоторым и десяти лет мало. Естественно, чтобы строить новые отношения, большая часть мучительного прошлого должна быть пережита, переработана психикой. И чем тяжелее опыт, тем больше человек нуждается в профессиональной психологической помощи.

Опять же в обществе бытует мнение, что чем старше женщина, тем быстрее ей нужно расстаться со своей свободой. Но на самом деле женщина за тридцать более самостоятельна, чем двадцатилетняя девушка, а женщина за сорок и по-

давно знает себе цену. Сложность в том, что чем женщина более зрелая психологически, тем сложнее ей влюбиться. У нее высокие требования к партнеру – он должен восхищать ее, вызывать уважение, интерес и нежность. Она не ищет в партнере подпорку для своих комплексов. Чем женщина сама глубже, тем реже встречаются ей люди, вызывающие полноценный интерес. В связи с этим некоторым из ее окружения может казаться, что этой женщине и партнер-то не нужен. А она иногда будет отчаиваться и думать, что не создана для полноценных отношений.

Иногда женщинам сложно принять свой выбор. Им кажется, что если они в данный момент не хотят серьезных отношений, то это диагноз.

Психологически зрелая женщина будет взвешивать все за и против предстоящей совместной жизни, оценивать собственные риски. Такая женщина согласна мириться с меньшими недостатками, меньше готова подстраиваться под партнера. Но это не значит, что ей никто не нужен, что она не может находиться в отношениях. Просто от отношений ей в большей степени хочется получать удовольствие, ей нужна настоящая душевная близость, а не физическое присутствие.

В целом же удовольствие от жизни мы начинаем получать тогда, когда находим гармонию с самими собой, и не столь важно, кто в этот момент находится рядом с нами.

## Найти себя

Марина с детства была сильно привязана к матери. Отца девочка почти не помнила, он рано умер, и его смерть было не принято обсуждать. Марина росла послушной, очень старалась ничем не огорчить маму и всегда думала о том, а что она скажет, если дочь совершит тот или иной поступок.

В маленьком городке, где жила наша героиня, главной целью и смыслом жизни женщины считалось замужество и материнство. Если этой цели не удавалось достигнуть к двадцати пяти годам, женщину называли «старой девой» и искренне жалели. Разводы, конечно, тоже считались чем-то неприличным, как и матери-одиночки.

На первый и единственный подростковый бунт Марина решилась в тринадцать – они с подружками попробовали закурить. Было любопытно, и от собственной дерзости захватывало дух. Однако на этом радости от курения заканчивались – неприятный горький вкус во рту, кашель... Девочки решили, что этот первый раз станет последним. И благополучно забыли бы о выкуренной за школой сигарете, но кто-то рассказал об их «эксперименте» родителям, и возмущенная делегация отправилась к Марининой маме.

«Лучше следите за своим ребенком, она учила наших девочек курить. Мы, конечно, понимаем, что у вас неблагополучная семья... но будьте с ней как-то построже», – высоко-

мерно и с неприятной жалостью в голосе посоветовали ей.

До этих слов Марина и не подозревала, как они с мамой выглядят со стороны. Оказалось, что девочку, растущую без отца, считали недосмотренной, лишенной должного воспитания, а их семью – неблагополучной. В этот момент Марина почувствовала, что не просто покурила за школой, а предала самого близкого в жизни человека – маму. Ведь если бы Марина не попробовала курить, маме не пришлось бы выслушивать эти ужасные слова. Было невыносимо больно и стыдно, хотелось провалиться сквозь землю.

После окончания школы на семейном совете, состоящем из мамы, тети и самой Марины, было принято решение, что девочка должна продолжить обучение (ведь время на создание семьи у нее еще было, а хорошее образование в Марининой семье тоже считали важным). Девочка отправилась поступать в Москву. Было страшно уезжать от мамы, которая всегда пожалеет, от тети, которая поможет в любом деле, казалось, что в столице она никому не нужна, что там будет тоскливо и одиноко. С другой стороны, Марина понимала, что не хочет жить так, как жили ее соседи и знакомые, – скучно, как будто по заданному от рождения одному на всех сценарию.

Марина поступила. Семья гордилась девочкой до слез, она чувствовала это и была счастлива.

Закипела студенческая жизнь. Ни одинокой, ни тем более тоскливой она не была. А на втором курсе Марина впер-

вые влюбилась. Саша учился на математическом факультете, был умным, веселым, высоким и кареглазым. Этого вполне хватило вчерашней провинциальной школьнице для того, чтобы начать строить планы: свадьба сразу после института, сын, а лучше двое... Марина была серьезно настроена, как учила мама. Однако к концу пятого курса со всей очевидностью стало ясно, что в мужа Саша не годится. Их отношения больше походили на отношения матери и сына, чем будущих супругов. Марина постоянно думала, как позаботиться о Саше, Саша шагу не мог ступить без Марины, все время ждал ее советов. Кому-то такая несамостоятельность могла бы показаться трогательной, но Марина чувствовала, что не готова к жизни, состоящей из утомительных бытовых забот и ответов на вопросы «что на ужин?», «где мои брюки?», «куда мы пойдем сегодня вечером?». Разве для этого она уезжала из родного города?

Марина не чувствовала себя счастливой в этих отношениях, а их перспектива откровенно пугала ее. Расставание с Сашей далось ей очень тяжело. Казалось, что она бросает беспомощного ребенка, чувство вины переполняло Марину. После этого непростого расставания хотелось отдохнуть... конечно, чтобы приступить к поискам супруга с новыми силами, ведь время шло, а главная цель – создание семьи – даже не приблизилась.

Приезжать домой было уже не так комфортно, как раньше. Бабушки и дедушки ждали правнуков, знакомые при

встрече первым делом спрашивали, не вышла ли Марина замуж.

Дальше были короткие романы. Марина больше не чувствовала себя мамой своих избранников, но счастливее от этого не становилась. Разве что прекращать эти романы удавалось без острого чувства вины, без особых причин и, как правило, по обоюдному согласию. Вместе с мужчинами в жизни Марины появлялись новые тревоги, но и без мужчин тревоги не отступали. Когда она была одна, то считала себя неполноценной, неправильной для окружения. Когда была в отношениях, то считала себя неправильной для партнера. Стыд и вина были ее постоянными спутниками.

Работа тоже перестала приносить удовлетворение. Диплом филолога пылился на полке и продолжал выполнять свою единственную функцию – был поводом для гордости. Работала Марина менеджером по продажам. Неплохая должность и перспективы карьерного роста позволяли ей чувствовать себя самостоятельной и даже почти успешной жительницей столицы. Но постепенно дни, проведенные в офисе, слились в один невыносимо долгий и однообразный – налить кофе, включить компьютер, ответить на письма... День сурка. Хотелось разорвать этот замкнутый круг, начать создавать что-то, видеть плоды своего труда... Марина рассказала о своих переживаниях маме. Мама была категорична: «Выбрось эту дурь из головы! Такой зарплаты и перспектив больше не найти». Марина почувствовала себя совершенно

растерянной – ни семьи, ни любимого дела, ни понимания, как все это исправить. Она мучительно перебирала в голове все, чем ей приходилось заниматься, стараясь понять, что ей по-настоящему близко. Ответ пришел неожиданно – однажды по дороге на работу она обратила внимание на старшекласниц, которые сидели на лавочке перед школой и обсуждали, кажется, домашнее задание по литературе. Марина вспомнила, как в институте подрабатывала репетитором, и неожиданно для себя самой улыбнулась – живой интерес в глазах детей, радость от важного смысла, который удалось найти в еще минуту назад непонятном тексте, благодарность, удивление...

Через год учеников стало столько, что Марина смогла оставить работу в офисе. Но это было не главное. Главное, что теперь дело, которым она занималась, имело ценность, не для мамы и окружающих, а для нее самой. Марина чувствовала, что меняет мир вокруг и внутри себя...

Сергей показался ей логическим счастливым завершением этой сказки – долгожданная настоящая любовь. Они познакомились на дне рождения общих друзей. Красивый, улыбчивый, эрудированный. Марине хватило двух свиданий, чтобы, как тогда в юности, начать строить планы на долгую семейную жизнь. К счастью, своими планами с Сергеем она поделиться не успела, потому что он их не разделял. Сергей оказался сторонником свободных отношений и не собирался ограничивать себя в общении с другими женщинами. Ма-

рина приняла его правила игры. Он бесконечно рефлексировал на тему своего непростого детства, отношений с женщинами и непризнанного писательского таланта. Она стоически выслушивала его, как могла поддерживала и втайне надеялась, что однажды он оценит ее тактичность, понимание, верность и она станет для него единственной. Однако даже слова благодарности Марина слышала нечасто. Сергей всегда был недоволен – из-за того, что опоздала на встречу, что выглядит усталой после работы, что ей больно, когда он говорит о других женщинах. Так прошло два года. Это было чем-то похоже на отношения с Сашей, где Марина жила жизнью партнера – тогда из жалости, теперь из страха потерять... но главным отличием было то, что она не могла их разорвать.

«Меня нет! Он меня уничтожил. Я не могу без него и терпеть все это тоже больше не могу», – рассказывала Марина своему психотерапевту. Несколько месяцев терапии помогли Марине, она начала больше времени проводить с друзьями, сосредоточилась на работе, купила абонемент в фитнес-клуб, дважды съездила в Европу... Постепенно сил стало достаточно, чтобы принять решение порвать с Сергеем. Это было непросто, но она была уверена в своей правоте и еще в том, что больше ни одному мужчине не даст столько власти над собой.

Марина решила, что за это непростое решение заслуживает награды. К тому же близился ее день рождения. И она по-

дарила себе поездку на Кубу. В первый день тридцать седьмого года своей жизни Марина сидела на розоватом от закатного солнца песке. Перед ней, насколько хватало глаз, мерно катил свои волны океан, из пляжного бара доносилась музыка. Марина улыбнулась, как тогда, глядя на школьниц. Она вдруг поняла и даже почувствовала: да, ей тридцать семь лет, у нее по-прежнему нет мужа и ребенка. Зато есть любимое дело, есть понимание того, кто она сама и чего заслуживает в жизни, есть родственники, которые, несмотря ни на что, любят и поддерживают ее, есть друзья и знакомые, которые совсем не похожи на тех, кто окружал ее в родном городе. Впервые в жизни Марине не было стыдно за себя. Она гордилась собой и нравилась себе такой, какая есть.

# 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.