

наступившую депрессию. В разговоре с близкими постарайтесь объяснить свое состояние. Скажите, что вы сами пока не можете понять, что происходит и чего вы хотите, попросите не осуждать, а поддержать вас. Неопределенность всегда угнетает, какого бы вопроса это ни касалось.

Если же вы можете утверждать, что вам плохо без пары и стыдно перед окружающими за себя одинокую, если никаких преимуществ в своем одиночестве вы не видите и абсолютно готовы к серьезным отношениям, то могу вас заверить, что вы плохо к себе прислушались. Скорее всего, в вашей жизни были травмирующие ситуации, эмоциональная зависимость от партнера, много пролитых слез, но пока еще недостаточно внутренних ресурсов для того, чтобы делать себя счастливой самостоятельно. Вам кажется, что для счастья непременно нужен партнер, и только когда вы состоите в отношениях, то можете радоваться в полной мере. Давление окружающих усиливает ваше ощущение несовершенства и ненужности. Если можете, то расскажите близким об этом, попросите побыть с вами в моменты, когда вам особенно плохо и одиноко. И желательно обратиться за помощью к психологу. Для того чтобы ранее эмоционально зависимая женщина начала ощущать себя полноценной личностью, а не бесплатным приложением к партнеру, нужна мощнейшая поддержка, которую неспециалисты просто не в состоянии оказать.

ОДИНОЧЕСТВО И ДЕТИ

Самое сильное, на мой взгляд, внешнее давление оказывается на женщину в сфере деторождения. В глазах общества нет ничего более непростительного, чем нежелание или невозможность иметь ребенка. Личность женщины не рассматривается отдельно от детородной функции, а свобода выбора здесь не предполагается. Женщине не позволено выбирать, рожать ей ребенка или нет. Удивительно, что, независимо от социально-экономических, психологических и даже физических условий, рождение ребенка чаще всего одобряется окружающими. В эти моменты никто не задумывается о самом ребенке: как, в каких условиях он будет расти, способна ли мать или оба родителя обеспечить его всем необходимым как с материальной, так и с психологической точки зрения. Гинекологи оказывают давление на женщин своими наставлениями вроде «рожать вам срочно нужно!». Близкие подгоняют свободную женщину советами: «Родила бы уже для себя. Будет кому в старости стакан воды принести». Как говорит одна моя знакомая, «никто не может дать гарантий, что этот ребенок и правда в старости стакан воды принесет». Да и потом уж слишком дорого обойдется стакан воды женщине, родившей ребенка именно для этого.

Если абстрагироваться от всей романтики и биологически запрограммированной идеи о счастье от наличия ребенка, то следует признать, что стать матерью — сверхответственное, не всегда принятое в свою пользу решение. Материнство — это ведь не только радость от каждого мгновения, проведенного с ребенком. Когда муж, или родители, или кто-то еще уговаривают женщину родить ребенка, то они не осознают, что матерью быть ей — не им, и прийти к этому решению должна она сама. Почти всегда женщины поддаются на эти уговоры, так и не дав себе созреть для осознанного материнства.

Опять же нужно признать, что не все матери идеальные, не все способны полноценно заботиться о детях, в конце концов, не все психологически и психически здоровы для того, чтобы нести ответственность за жизнь другого человека. Если муж или родители согласны взять на себя эту ответственность, то они обрекают еще не родившегося ребенка на отсутствие полноценной матери.

Про аборты у нас говорить не принято. Подобные факты обычно скрывают. Часто близкие люди не признают за женщиной права избавиться от незапланированной беременности, осуждают, угрожают.

Давление оказывается и в противоположном случае: когда женщина хочет оставить ребенка, но окружающие против.

Под гнетом общественного мнения женщине очень сложно понять, хочет она ребенка или нет. Считается, что если женщине около тридцати и она не имеет детей, то с ней что-то не так. Она недоженщина. И сами дамы начинают

сомневаться в своей нормальности и правильности образа жизни. Но разве должна женщина рожать ребенка только для того, чтобы окружение было ею довольное?

Считается, что если женщине около тридцати и она не имеет детей, то с ней что-то не так. Она недоженщина.

Взрослая женщина никому ничего не должна, в особенности становиться матерью не для собственного удовольствия, а для удовольствия других людей. Но женщины еще не обрели в полной мере ту внутреннюю свободу, которая помогает принимать решения, доверяя себе. Не всех материнство делает счастливыми, это не универсальный способ самореализации, не всем женщинам это придает силы для будущих свершений. Не всегда рождение ребенка происходит в любви, и, как бы ужасно это ни звучало, — не все женщины любят своих детей. Но по каким-то причинам им пришлось пойти на это, и обратного пути нет. Если бы в тот момент они сделали осознанный выбор, ориентировались на себя и объективно оценивали собственные возможности, то и нежелательных беременностей, и аборт, и глубоко травмированных брошенных детей, и несчастных замученных матерей было бы гораздо меньше.

Материнство не избавит женщину от одиночества и не сделает ее счастливой. По этой логике все матери были бы счастливыми женщинами. Но, как мы знаем, это далеко не так. Ребенок не сможет заполнить пустоту внутри — лишь заглушит на время чувство одиночества. Мало того, когда ребенок начнет взрослеть и мама перестанет быть для него центром вселенной, пустота подступит с новой силой. Таким мамам сложно смириться с тем, что дети

хотят свободы, самостоятельности, стремятся идти своим путем. Они даже могут расценивать это как предательство. Именно поэтому, чтобы наслаждаться материнством, женщине нужно дозреть. А это значит — понимать свою роль в жизни ребенка. Принимать его как отдельную личность, которая может сильно отличаться, несмотря на внешнее сходство. Понимать, что детей мы рождаем не для того, чтобы они наполнили нашу жизнь, а для того, чтобы наполнить радостью их жизнь, пока мы способны это сделать. Если же женщина становится матерью в надежде, что теперь-то она будет счастлива, ее ждет большое разочарование. Так как ребенок — не лекарство. Он сам сильно нуждается в спасении от чувства одиночества.

Если же женщина становится матерью в надежде, что теперь-то она будет счастлива, ее ждет большое разочарование. Ребенок – не лекарство. Он сам нуждается в спасении от одиночества.

Семья – это главное?

Часы показывали 4:00. Наташа ворочалась в постели и не могла уснуть. Она никак не могла принять и даже просто поверить до конца в эти слова: «Ваш сын – наркоман».

Наташе казалось, что она с самого детства готовилась ко встрече со своим сыном. Сначала с серьезным видом пеленала и кормила с ложечки игрушечных пупсов, потом, когда немного выросла, представляла, как будет гулять с коляской по парку, как поведет сына в первый класс... Даже мечты о свадьбе меркли на фоне картин идеального материнства, которые рисовала себе наша героиня. Родители Наташи развелись, когда ей было семь.

Папа много пил, редко появлялся дома, а однажды совсем исчез. Через три года мама начала повторять его сценарий. Она все позже возвращалась с работы, и все чаще Наташа замечала странный блеск в ее глазах и резкий алкогольный запах. У мамы появился мужчина, и в выходные она оставляла Наташу с бабушкой или одну дома. Девочка приспособилась: она научилась готовить, стирать, сама делала уроки. Спасаясь от одиночества, Наташа представляла, как выйдет замуж, родит ребенка и в ее новой семье все будет совсем иначе.

Новая семья появилось, когда ей было двадцать. Мужем Наташи стал бывший одноклассник, типичный «плохой парень» из тех, что часто нравятся вчерашним школьницам. В ЗАГСе Наташа уже знала, что беременна – что ее мечта скоро исполнится. Но «плохие парни» бывают разными: кто-то с годами берется за ум, а кто-то... Муж Наташи оказался из этих последних. Он перебивался редкими заработками и частыми разговорами о том, как сложно найти достойную работу. Через полгода после рождения ребенка Наташе пришлось оставить сына с мамой и выйти из декрета. Идеальной семьи не получалось, только сын Андрей не подвел – он вызывал в ней именно те чувства, о которых она мечтала. Наташа любила сына бесконечно сильно... Вот только при этом постоянно ощущала перед ним вину за то, что и у него теперь почти так же мало родительского внимания и заботы, как когда-то у нее. Муж особенно не интересовался Андреем, мама продолжала выпивать, а Наташа вынуждена была проводить все время на работе. Когда сыну исполнилось пять, муж заявил, что у него есть женщина и ребенок. Другие. И к ним он уходит, чтобы стать счастливым.

Наташа сидела на полу и плакала. Маленький Андрей подошел к ней и робко произнес:

– Мам, ну не плачь, все будет хорошо.

– Ничего хорошего уже не будет! Разве ты не видишь, твой отец ушел! Семьи нет! – она закричала так страшно, как будто перед ней был не сын, а те другие, или муж, или все, что навалилось на нее за эти годы. Андрей испугался, отпрянул и с тех пор больше никогда не пытался ее успокоить.

Прошло немного времени, муж передумал и вернулся. Нового счастья, как собирался, он не построил, достойной работы не нашел. Зато успел наделать долгов. Долги легли на Наташу, она нашла подработку и продолжила выживать. У нее не оставалось сил думать, зачем ей все это, на Андрея сил не оставалось тоже. Она не знала, чем он живет, не представляла, что думает и чувствует. Наташа глушила чувство вины перед сыном, исполняя все его прихоти: дорогие игрушки, гаджеты... Все это, конечно, в кредит. Андрей вырос, Наташа продолжала выживать. Она оплатила ему институт, чтобы освободить от армии. В институте Андрею было не интересно, после он не мог найти работу... или не хотел. Этого Наташа не знала, а проверять, вникать не было сил. Все, на что ее хватало, – это зарабатывать. Она понимала, что не может себе позволить остановиться. Теперь «игрушки» Андрея стали дороже, но Наташа продолжала их оплачивать. И вот сегодня к ним домой пришел участковый. «Ваш сын – наркоман».

Дети не могут наполнить сердца родителей любовью, но они могут помочь родителям раскрыть свой потенциал любви. Когда мы ожидаем, что ребенок сделает родителей счастливыми, мы возлагаем на него слишком тяжкое бремя. Если мы говорим: «Мой ребенок ни в чем не будет нуждаться», «Я никогда его не оставлю», — это означает, что мы

сами с помощью ребенка не хотим ни в чем нуждаться, не хотим, чтобы он нас когда-нибудь оставил. Героиня истории как раз из тех несчастных детей, которых эмоционально бросили, как впоследствии и она эмоционально бросила своего сына. Она была хорошей матерью в общепринятом понимании — заботливой, жертвенной. Но в глубине души она оставалась одинокой маленькой девочкой, которой не хватало любви. И это одиночество она бессознательно пыталась заполнить мужем и сыном. Она сделала их зависимыми от себя, можно сказать, беспомощными. Хотела ли она этого? Конечно, нет. Она просто хотела семью.

Несчастливые родители растят несчастных детей. Именно поэтому родителям стоит сначала разобраться с самими собой, а потом уже давать жизнь ребенку. Но это условие практически невыполнимо. Чаще всего именно проблемы с детьми наталкивают женщин на мысль, что им нужна помощь, что если игнорировать свое душевное состояние, то всем будет только хуже. Те матери, которые осознают, что рождение ребенка было продиктовано их травмой, что ребенок был источником той энергии, которой они хотели напитаться, но и себя не напитали, и ребенку навредили, испытывают глубочайшее разочарование. Женщины начинают чувствовать себя еще более одинокими и несчастными, чем до рождения ребенка.

Материнство — это всегда новые возможности. Новые возможности осознания себя, любви, отношений и мира в целом. Но не все матери могут ими воспользоваться. Дети не обуза и не причина лишения себя чего-то хорошего, но стимул для творческого поиска, более полной и

радостной жизни, вне зависимости от первопричины вашего материнства. Читайте, изучайте полезную психологическую литературу. Посещайте тренинги, смотрите вебинары по воспитанию, особенностям детского возраста, учитесь играть и развлекаться вместе с детьми. Те вещи, которые вы купили ребенку, со временем забудутся. Но то время, которое вы провели вместе с удовольствием, останется в сердце обоих навсегда. Позвольте вашему ребенку научить вас чему-то новому, открыть вас для самой себя с неизвестной стороны. И позвольте себе ошибаться. Дети принимают нас неидеальными, но им сложно принять нас виноватыми и несчастными.

Те вещи, которые вы купили ребенку, со временем забудутся. Но то время, которое вы провели вместе с удовольствием, останется в сердце обоих навсегда. Позвольте вашему ребенку научить вас чему-то новому, открыть вас для самой себя с неизвестной стороны.

Не делайте детей смыслом жизни, не забывайте про себя. Иначе с их взрослением вы почувствуете себя брошенными и одинокими, а еще хуже — просто не отпустите от себя и тем самым сломаете им судьбу. Они должны вырастать, создавать собственные семьи и строить свою жизнь, не оглядываясь на ваше мнение. С вами должны оставаться партнеры, коллеги, друзья, увлечения. Наполненность вашей жизни поможет пережить те пустоту, одиночество и тревогу, которые возникнут, когда птенцы покинут родительское гнездо.

ОДИНОЧЕСТВО ЗАМУЖНЕЙ ЖЕНЩИНЫ

Быть замужней в нашем обществе намного престижнее, чем незамужней. Требования окружающих довольно жестки в этом вопросе. Даже если женщина уже живет с мужчиной и в паре царит гармония, то регистрация брака — все равно необходимое условие, чтобы родственники, коллеги и знакомые чувствовали себя спокойно и принимали пару всерьез. Здесь я рассматриваю не нормальное желание самой пары зарегистрировать брак для упрощения всех бытовых формальностей и доказательства глубоких чувств друг к другу. Я имею в виду брак ради брака — настоятельную потребность женщины в том, чтобы ее любимый мужчина хотел на ней жениться. Женщине иногда нужен брак сам по себе, как ощущение того, что мужчина официально готов признать ее главной в своей жизни. Порой женщина буквально выпрашивает, чтобы партнер на ней женился, и готова на любые жертвы ради свидетельства о браке. В этом случае сам факт брака становится важнее, чем то, как она чувствует себя рядом с этим мужчиной.

Для некоторых женщин брак — единственная возможность отделиться от родителей. Слишком уже тесными бывают родительские «объятия». Эти женщины плавно