

ОЛЬГА  
ГУМАНОВА

# ЖЕНСКОЕ ОДИНОЧЕСТВО

КАК ИЗ НЕГО  
ВЫБРАТЬСЯ



PRAVMIR.RU

Ольга Гуманова

**Женское одиночество.  
Как из него выбраться**

ТД "Белый город"

2015

УДК 82-821  
ББК 94

**Гуманова О. В.**

Женское одиночество. Как из него выбраться / О. В. Гуманова —  
ТД "Белый город", 2015

Многие женщины хотели бы встретить надежного спутника жизни. Но не всегда это получается легко. Автор этой позитивной, обнадеживающей книги поможет читательницам взглянуть на различные модели поведения со стороны и разобраться в причинах неудач в личной жизни, увидеть самые распространенные ошибки и пути для преодоления сомнений и решения проблем. Эта книга — о женском одиночестве, о том, как от него избавиться, или же принять как должное.

УДК 82-821

ББК 94

© Гуманова О. В., 2015  
© ТД "Белый город", 2015

## Содержание

Одиночество: решение проблемы	6
Причины одиночества: найти и обезвредить	6
5 способов стать унылой девой	9
Стойкий набор правил, не подлежащих ревизии	9
Подавленная сексуальность	9
Боязнь показаться навязчивой	9
Чрезмерная заикленность на внешности	10
Отсутствие живого интереса к людям	10
Вредные советы. Послушай – и сделай наоборот	11
Топ-лист вредных советов одинокой девушке	11
Для себя или того парня?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Ольга Туманова**  
**Женское одиночество:**  
**как из него выбраться**

Допущено к публикации Издательским Советом Русской Православной Церкви  
ИС Р14-417-1569

## Одиночество: решение проблемы

### Причины одиночества: найти и обезвредить

Вам уже 25, 27, 30 лет, а заветная мечта – иметь собственную счастливую семью – не спешит сбываться. Дни рождения и встречи Нового года все чаще становятся поводами для грусти – еще один год прошел, а замуж я так и не вышла, ничего не изменилось, просвета не видно. И как быть?

Поиск выхода из одиночества можно сравнить с ремонтом жилища. Кому-то нравится клеить обои и класть плитку своими руками, кто-то нанимает мастера – все зависит от возможностей и предпочтений хозяйки. Но даже если ремонт вы поручите другим, рано или поздно они закончат работу и уйдут из вашего дома, а жить в нем вам. Так что и обращение к профессионалу – психологу – не гарантирует решение проблемы: действовать в любом случае придется самой.

Для меня поиск причин одиночества был похож на прохождение очередного уровня компьютерной игры-бродилки. Бывают такие страстные игроки, ищущие способы захвата замка или добычи артефакта часами. Вот и я однажды решила: пусть поиск «ключей» от одиночества станет моей главной работой, а уж стоит ли затем открывать замок и переходить на другой жизненный уровень – это я решу позже.

И я отправилась искать себя: на примерах героинь литературы, кинематографа и реальной жизни я пыталась понять причины, заставившие девушку остаться одинокой. Я жадно читала и смотрела любые кинофильмы, где героинями были старые девы, брошенные возлюбленные и независимые одинокие дамы, пытающиеся реализовать себя в работе. И однажды мне удалось взглянуть на себя со стороны и увидеть основную причину, тяжелым шлагбаумом преграждающую мой путь к семейному счастью.

Причины одиночества таковы.

Я не уважаю мужчин.

К примеру, девочка росла в семье, где дедушка был безвольным и бессловесным подкаблучником при властной бабушке, мать с отцом развелись вскоре после ее рождения, и его называли не иначе как «подлец» и «мерзавец», а тетя, потерявшая счет мужьям и любовникам, ни об одном из них лестно не отзывалась. Откуда у девочки, выросшей в такой семье, может появиться уважение к мужчинам? Она ведь с детства твердо усвоила, что все мужчины – либо слабаки, либо предатели.

Если это ваш случай, попробуйте следующее упражнение: при виде знакомых и незнакомых представителей сильного пола повторяйте про себя: «мужчины – хорошие».

Я не разрешаю себе быть более счастливой, чем мама, бабушка, сестра, подруга, коллеги по работе.

Катя пришла работать в школу в возрасте 22 лет и, будучи молодым и неопытным специалистом, всячески стремилась завоевать любовь и признание старших коллег. Для нее было важным вхождение в этот новый для нее учительский мир школы – совместные посиделки в учительской во время большой перемены, продолжительные беседы.

Но вот беда – как это часто бывает в педагогических коллективах, большинство учительниц были или одиночки, или разведены. А у Кати, как назло, – любимый жених, и через несколько месяцев намечалась свадьба. Но любые радостные рассказы о счастье в личной жизни «карались» здесь каменными выражениями лиц слушателей. Зато жалобы на то, что жених вовремя не позвонил, не был любезен во время обеда с родителями, не подарил на день рождения желанные розы, вызывали бурную эмоциональную поддержку: «Да, да, мужчины

– они такие, от них одни расстройства». И Катя, будучи девочкой послушной, привыкла на работе рассказывать о своей личной жизни только плохое. Результат не заставил долго ждать – несколько недель такой «психотерапии» и свадьба расстроилась, а с женихом она рассталась. Катя проработала в этой школе еще около десяти лет, оставаясь одинокой. Для того чтобы избавиться от влияния учительского коллектива и счастливо выйти замуж, ей пришлось проделывать над собой большую работу.

Я страдаю – значит, я хорошая и попаду в рай.

Девушки с такой установкой встречаются в церковной среде довольно часто. Они любят подчеркивать свою неотмирность, несовременность и многочисленные добродетели. «Я не такова, как эта современная молодежь. Я не хожу в ночные клубы, не вступаю в интимные отношения в первый день знакомства, не выношу даже запаха алкоголя, поэтому мне тяжело. Мне надо было родиться в позапрошлом веке. Я ношу длинные юбки и закрытые блузки, слушаю только классическую музыку, по вечерам сижу дома и вышиваю крестиком, каждое воскресенье хожу в церковь, а после литургии помогаю больной бабушке и пеку пирожки. Разве мне суждено встретить свое счастье, не поступившись при этом своими принципами? Замуж в наши дни выходят только бесстыжие блудницы, которые привлекают мужчин согласием на сексуальные извращения».

Знакомый портрет? Встречали? Здесь сразу две лжи: во-первых, далеко не вся современная молодежь ходит в ужасные притоны и предается изощренному разврату. Во-вторых, есть немало мужчин, мечтающих жениться именно на скромной девственнице-домоседке с рукоделием и пирожками. Но для девушек данного типа очень важно за свои «добродетели» обязательно расплачиваться страданиями и одиночеством, иначе их жизнь теряет всякий смысл. Если завтра к ней посватается отнюдь не «пьяный развратник из ночного клуба», а скромный домашний молодой человек, любящий не шумные вечеринки, а чтение книг на даче или помощь родителям, он тоже будет уличен во множестве пороков и отвергнут. Ведь истинная добродетель должна страдать! В одиночестве...

Я так боюсь боли от возможного разрыва отношений, что вообще в них не вступаю.

Такие девушки бросают потенциальных женихов первыми, потому что слишком боятся сами оказаться брошенными. Часто они красивы, окружены поклонниками, но на серьезные отношения ни с кем не идут.

Чтобы справиться с проблемой, нужно научиться идти на риск. Ни клятвы в любви, ни свадьба, ни венчание, ни рождение детей не дают гарантии долгого семейного счастья. Кроме того, даже любящим супругам приходится пройти через разлуку смертью – всем, без исключения. Поэтому стоит научиться радоваться жизни и быть счастливой здесь и сейчас.

Я считаю семейную жизнь скучной, а романтические страдания – интересными и увлекательными.

У меня в возрасте 18–20 лет была замечательная компания, в которой образовалось несколько счастливых пар, они повенчались, многие стали батюшками и матушками. И всякий раз меня почему-то изумляла новость о свадьбе подруги. «Ты выходишь замуж? За кого? За Диму? А кто это – Дима?» И тут я вспоминала, что много раз сидела за одним столом с тем самым Димой, молилась рядом с ним, ездила в паломничество, но в упор не видела в нем молодого человека, возможного жениха. Проблема была в том, что он искал жену и детей, а я кого-нибудь, в кого можно было бы влюбиться, а затем страдать из-за отсутствия его внимания.

Когда появились разные социальные сети, я решила найти там мужчин, в которых в разные годы была сильно влюблена. Мне было за тридцать, им тоже от тридцати до сорока. И оказалось, что ни один из них так и не создал семьи. Кто-то женился и быстро развелся, кто-то в свои уже почти сорок так ни разу и не вступил в брак. А ведь все очень просто – я стремилась только к тем, кто отказывался в принципе от перспективы создания семьи, ну и, конечно

же, меня как потенциальной невесты, заставляя страдать. Я поняла: привлекало меня именно страдание, а не конкретные люди.

Конечно, в этот список можно добавить еще много причин женского одиночества. Но самое трудное в их преодолении – честно себе признаться: «Да, я бегу от своего счастья – в поведении героинь фильмов и книг я узнаю себя. Но я не хочу быть на них похожа».

Стоит только это понять и принять, и счастье вас настигнет.

## **5 способов стать унылой девой**

Есть на свете девушки, которые и собой недурны, и одеты неплохо, и за словом в карман не полезут, но не тянет к ним, не тянет. Нет в них, как говорится, ни изюминки, ни перчинки, ни другой какой специи или пряности. Милые они, но пресные, как диетические хлебцы без дрожжей и соли. Полезны, правильны, но скучны.

Давайте разберемся, что делает прекрасных девушек унылыми.

### **Стойкий набор правил, не подлежащих ревизии**

Полотенце должно висеть на крючке, чай и кофе подают после десерта, деловой костюм даже летом требует чулок, а розовое не носят с зеленым. Так учили мама и бабушка. Однако за привычным набором стандартов мы не замечаем, что мир изменился. Всё стоим под зонтиком и не решаемся его сложить, хотя в небе давно уже сияет солнце. Или шагаем по зеленой травке в валенках с калошами.

Кроме того, выполнение правил без рассуждений чревато разочарованием: мы ждем от других выполнения этих правил и разочаровываемся, если они не считают их общепринятыми и важными. Например, мужчины не дарят вам 8 Марта тюльпаны, значит, в мире что-то не так.

### **Подавленная сексуальность**

Вы – о, ужас! – иногда смотрите на мужчин как женщина. А потом начинаете себя за это корить: ну как я могла, я же... я же его хотела! Возможно, когда-то в детстве или в подростковом возрасте родители ругали вас за интерес к мальчикам, отбирали и демонстративно выбрасывали в мусорное ведро любовный роман, а ваша увлеченность молодым учителем повергала их в ужас. Учебу и помощь по хозяйству считали «настоящим делом», а романтику – «дурью и ерундой». В итоге любые сексуальные желания связаны у вас с запретами и мучительным чувством вины.

Влечение к противоположному полу – естественное чувство. Оно не зависит от вас, и не следует винить себя за него. В вашей власти только решить, что с этим чувством делать – немедленно упасть в объятия вызвавшего его мужчины или воздержаться, а энергию потратить на мытье окон. Стоит перекрыть этот энергетический канал, и из живой женщины вы превратитесь в кислую старую деву, вызывающую раздражение не только у мужчин, но и у своей сестры.

### **Боязнь показаться навязчивой**

Вы не решаетесь первой подойти к незнакомому человеку, высказать в компании свое мнение, прийти на день рождения к тому, кто не очень-то настойчиво вас звал? Так бывает с людьми, от которых родители в детстве отмахивались: «Не путайся под ногами, сейчас не до тебя». В результате девочка вырастает уверенная в том, что всем и всегда не до нее. Она жмется на холодной лестничной площадке, не решаясь нажать на кнопку звонка, в то время как за заветной дверью царит веселье.

Что же делать в таком случае? Убеждаться на собственном опыте, что есть люди, которые вам рады, и места, где вас хотят видеть. Если вы не примете первого приглашения «в свет» и будете терпеливо ждать второго, то рискуете его не дожидаться и пропустить много интересного.

## **Чрезмерная зацикленность на внешности**

Даже путь от подъезда до ближайшего мусорного контейнера вы не решаетесь проделать, предварительно не наведя полный макияж. Никто не должен видеть вас без идеальной прически, поэтому вы занимаетесь укладкой в туалете поезда в четыре часа утра. Пусть на дворе гололед, все равно вы мужественно бредете на работу в сапогах на шпильках. На отдыхе в турецком отеле вы на разных языках настойчиво просите у горничной утюг – не можете спуститься к завтраку в неглаженных шортах!

Нет, я не призываю относиться к своему внешнему виду наплевательски и в людных местах появляться нечесаной, в линялых джинсах и растянутой футболке. Но, подумайте, что страшного случится, если окружающие заметят чуть облупившийся лак на кончике вашего ногтя? Девушка, тратящая много энергии на поддержание безупречности, часто выглядит музейной фарфоровой куклой – страшно к ней прикоснуться, задень волосок, она и рассыплется.

## **Отсутствие живого интереса к людям**

Вы жалуетесь на отсутствие близких друзей и любимого человека? Но, оказавшись там, где запросто можно найти и любимого человека, и друзей, вы интересуетесь всем, только не людьми. Вам абсолютно не интересно, о чем думают другие, что чувствуют, что творится у них в душе. В компании такие девушки монотонно вещают о чем-то своем, не очень-то прислушиваясь к реакции окружающих.

Если вы хотите, чтобы вас замечали и ценили, то научитесь слушать других. Поверьте, люди – это очень интересно. Позволить им делиться с вами мыслями и чувствами – это занимательнее пролистывания в Интернете новостей или просмотра сериала. А еще они могут ответить вам тем же, если вы перестанете унывать и проявите к ним интерес.

## **Вредные советы. Послушай – и сделай наоборот**

### **Топ-лист вредных советов одинокой девушке**

Замуж я вышла в 32 года, так что не понаслышке знакома со всем арсеналом советов, ежедневно выслушиваемых одинокой девушкой, которой «уже за». К сожалению, опытом проверено, что следовать им не стоит: это приведет к еще большим неудачам, а отнюдь не превратит вас в цветущую завидную невесту с нескончаемой чередой поклонников. Так что, если услышите что-то из нижеперечисленного – послушайте и сделайте наоборот.

#### **1. Что ты все одна да одна? Иди, погуляй на людях**

Многие одинокие женщины считают себя обязанными посещать различные публичные мероприятия, быть, что называется, на виду. Сегодня – открытие выставки икон. Завтра – автобусная экскурсия в Переславль-Залесский. Послезавтра – встреча пользователей «Фэйсбука» в кафе на Маяковке. Ни минуты покоя, ни минуты одиночества. Проведя один вечер дома в компании электронной книги, пледа и чашки чая, девушка уже чувствует себя дезертиром: «Как же! Сегодня я никуда не выходила и ни с кем не познакомилась! Жизнь проходит мимо!»

Запомните, самое важное знакомство в вашей жизни – знакомство с собой. Не встретив себя, вы не встретите и свое счастье: просто не будете знать, что значит счастье именно для вас.

Многолюдные вечеринки, знакомства и экскурсии – это, конечно, хорошо, но найдите хотя бы немного времени – остаться с собой наедине. Зайдите в кафе – в то, где вид из окна и интерьер нравятся именно вам, а не вашей компании. Выберите в меню именно то, что хотите съесть вы – возможно, открытием станет сам факт, что у вас совсем иные, чем у окружающих людей, пристрастия.

Городской парк, музей, велосипедная дорожка – все это отличные места, где можно познать себя.

#### **2. Чем больше времени ты проводишь с подругами, тем меньше шансов встретить подходящего мужчину**

Конечно, все мы читали женские журналы и смотрели ток-шоу для домохозяек, а потому с юности усвоили: подруги – это соперницы, которые только и думают, как бы отбить наметившегося кавалера, а знакомиться с мужчинами нужно в местах их скопления – где-нибудь на футбольном матче или в рюмочной у Курского вокзала.

На самом деле, общество женственных подруг – это то, что необходимо одинокой девушке в первую очередь. Подруги – это отнюдь не враги, а батарейки, от которых вы заряжаетесь положительной энергией. Не важно, замужем они или нет, есть ли у них дети – главное, чтобы они выглядели и ощущали себя привлекательными женщинами и имели традиционные женские интересы: помимо всего прочего, интересовались модными новинками, лаками для ногтей и обсуждали светские сплетни.

После встречи с ними вы будете идти по улице, ощущая себя более женщиной, чем пра-матьер Ева. Теперь можно и на футбол, и на конференцию по ядерной физике. Поверьте, потенциальные женихи, забыв обо всем, будут готовы следовать за вами хоть на край света.

#### **3. Чувствуешь себя одинокой? Пойди, помоги тем, кому гораздо хуже: детям-отказникам, бабушкам в доме престарелых, бездомным, заключенным**

Советовать одинокой девушке, которой и без груза чужой боли невероятно тяжело, «пойти какому-нибудь несчастному помочь» можно с тем же успехом, что и больному с тем-

пературой сорок сделать десяток приседаний и пятнадцать отжиманий. Последовав этой рекомендации, больной рискует заработать осложнение на сердце, а одинокая девушка – тяжелое психологическое выгорание и, как следствие, либо физическое, либо душевное заболевание.

Помогать другому и не разрушать при этом себя – искусство, которому годами учат будущих психологов, педагогов и врачей. И даже далеко не всем специалистам удается сохранить границы собственной личности – кто-то растворяется в пациентах и сгорает, а кто-то в качестве защиты выбирает холодный цинизм.

Хочешь помогать другим – стань для начала счастливой сама. Только в этом случае ты сможешь принести действительную пользу окружающим.

#### **4. Да ты просто не умеешь одеваться и краситься! Ну-ка давай, пройдемся по магазинам, а потом заглянем в салон красоты**

Еще ни одна женщина в мире не осталась одинокой из-за лишнего веса, вульгарных манер или плохого вкуса. Придите в любой загс и вы увидите, что в очереди на подачу заявления стоят самые разные невесты – красивые и некрасивые, одетые со вкусом и вульгарно, толстые и худые, бойкие и тихие. Тем не менее все они нашли свою пару.

Так что возвращаемся к пункту 2, берем карандаш и раз и навсегда вычеркиваем из списка подруг всех, кто так говорит. Давать подобные советы – значит унижать. Любая девушка уже годам к 14 прекрасно знает, какого цвета тени для век ей идут, какие одежда и прическа. А к выпускному вечеру ей прекрасно известно, как вести себя, чтобы понравиться молодому человеку.

Если же девушка, прекрасно зная, что в этой ужасной желтой блузке или в том бесформенном сером балахоне она точно не понравится мужчине, но выбирает эту желтую блузу или серый балахон, значит, «понравиться мужчине» на данном жизненном этапе не входит в ее планы. Она сделала выбор в пользу одиночества, и его нужно уважать.

#### **5. Петя – такой замечательный молодой человек, а главное – неженатый. Непременно надо вас познакомить. Приходи ко мне на день рождения, он тоже там будет**

Одинокая девушка одинока не потому, что до сих пор не встретила распрекрасного Петю, а потому, что просто не готова к каким-либо отношениям. А судьбоносной встреча может стать лишь тогда, когда человек открыт для нее. Кроме того, устраивать свидания, если о них не просят, – это опять же унижение человеческого достоинства. От подобной «заботы» лучше деликатно отказаться.

#### **6. Роди ребенка для себя или, в православном варианте, – усынови**

Эту фразу периодически слышит каждая незамужняя девушка начиная лет с 23, по мере того как она становится старше, подобный совет звучит все более настойчиво.

К женщинам, сознательно принявшим решение стать матерью-одиночкой, в православной среде обычно относятся благосклонно: ведь она ищет не удовольствий в жизни, а материнского подвига! Нетрудно встретить и священника, легко отпускающего грех связи с мужчиной вне брака в целях зачатия ребенка. Но давайте признаемся честно: родить ребенка «только своего», «только для себя» невозможно. В ребенке всегда будет присутствовать половина от отца, от этого никуда не деться, если, конечно, ваш малыш будет зачат естественным путем, а не создан путем клонирования только материнских клеток.

За одним грехом – сексуальной связью с мужчиной, женатым или свободным, но на вас жениться не собирающимся, – последует паутина других грехов, от которой вы рискуете не освободиться до самой смерти. Что обычно говорят мамы-одиночки, когда ребенок начинает спрашивать об отце? Например: «Он был военный летчик и погиб, спасая в воздушном бою своих товарищей». Но дети, даже самые маленькие, остро чувствуют ложь и не умеют ее про-

щать. Обиду на мать за обман они могут затаить на всю жизнь. Кроме того, ребенок вправе знать отца. Он имеет полное право на его фамилию, внимание, наследство, общение с родственниками с его стороны – бабушкой, дедушкой, сводными братьями и сестрами. И лишать этого ребенка – значит очень сильно согрешить ложью.

А если рассказать правду? В этом случае одинокая мама оказывается в крайне сложной ситуации. Вместо законного брака, где все понятно и просто: отец, мать, дети, – она становится частью конфликтной и запутанной системы. Судите сами: женщина будет вынуждена общаться и строить отношения с отцом своего ребенка, у которого, возможно, есть другие дети и ревнивая жена или же родители, негативно относящиеся к «внезапно» появившемуся внуку.

Богом не случайно установлен определенный порядок вещей – сначала нужно научиться быть женой и лишь потом матерью. Попытаться стать матерью, не имея опыта жизни в браке, – словно поступать в восьмой класс, не окончив третьего.

Что же касается усыновления ребенка одинокой мамой, смотрим пункт 3.

Прежде чем пытаться помочь несчастному, сначала нужно излечить свои душевные раны, и самой стать счастливой. Союз двух несчастных отнюдь не служит гарантией счастья – напротив, это несчастье в квадрате.

### **7. Да как ты можешь жаловаться! Не гневи Бога. По сравнению с жизнью пережившей ленинградскую блокаду прабабушки, твоя – просто золотая**

А вот это уже не совет, а упрек. В этом случае к вашему букету душевных травм и переживаний «доброжелатели» добавляют еще один «цветок» – чувство вины.

И, тем не менее, после такого «совета» у многих возникает вопрос: а где же в моей одинокой жизни место для подвига? Мне не предлагают ни молиться ночи напролет, делая тысячу поклонов, ни идти в хоспис к детям, умирающим от рака, только удовольствия и развлечения – подруги, прогулки, кафе...

А подвиг – это честно себе признаться: да, у меня есть проблема. У меня не получается то, что у других выходит легко и естественно: завязать отношения, вступить в брак, родить и воспитывать детей. Ваш аскетический подвиг – понять причины своего одиночества и найти из него выход, потрудиться над тем, чтобы в мире стало одной одинокой женщиной меньше и одной счастливой – больше.

## **Для себя или того парня?**

## **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.