Полезное ОДИНОЧЕСТВО:

чем компенсировать простой в личной жизни

НАШ СПЕЦИАЛИСТ



ТАТЬЯНА РУСИНА,автор и ведущая тренингов для женщин, коуч, psytraining.org

Если ты еще не встретила мужчину, с которым бы хотела вместе состариться, – это вовсе не повод для расстройства. Взгляни на ситуацию с другой стороны: у тебя столько времени для себя любимой! Так чего же ты ждешь? текст марины Якимовой

место того, чтобы мучать себя вопросами: «Почему я одна?», «Когда же я выйду замуж?», «Почему меня никто не любит?», «Где же мой мужчина?» и далее в таком же духе, займись собой. Психоаналитики уверяют, что можно найти внутреннее равновесие и вне брака – одинокая жизнь способна принести нам косвенную выгоду, которую мы часто не осознаем. К примеру, не

нужно мириться с особенностями характера и привычками партнера, подстраиваться под него, в чем-то ущемлять свои потребности ради комфорта другого. Нет надобности менять свой жизненный уклад. Ты сама распоряжаешься своим временем, ни перед кем не отчитываешься и не оправдываешься. Но рано или поздно наступает день, когда цена покоя оказывается слишком велика. И желание любить и быть любимой одерживает верх над страхами. Но это будет настоящее желание – твое

собственное, никем не навязанное, и вовсе не потому, что «тебе уже 35, а ты все в девках».

Все зависит от того, с чем связано твое одиночество. Ты рассталась с любимым мужчиной? Переехала в другой город и еще не встретила своего избранника? Может быть, сознательно отказываешься от отношений с мужчинами? В зависимости от этого и выбирай, чем занять свое личное пространство в первую очередь.

Тет-а-тет со своим «Я»

Прими свое одиночество, полюби уединенное состояние и научись получать удовольствие от общения с самой собой. Пойми, чего ты хочешь от жизни. Чему бы хотела научиться? Что тебе действительно приносит радость, что вызывает улыбку? Спроси себя: «Какие отношения будут для

меня действительно желанными? Когда я хочу, чтобы это произошло?» Прислушайся к ответам внутри себя, не спеши, не ищи правильных вариантов – найди свои. Если тебе хочется легкого флирта, курортного романа или просто непринужденных свиданий, то не стоит обманывать себя и убеждать в том, что пора замуж.

ФАКТ!

Все великие люди -

духовные учителя, пи-

ни среди мужчин и

Позволь себе быть настоящей! Поступай так, как хочется именно тебе. И не бойся выглядеть

глупой или непонятой. А если ты готова к долгосрочным отношениям, мечтаешь о семье, рождении детей - то

но растет в равной степене стоит тогда избегать близости (прежде всего духовной) с мужчинами и делать вид, что тебе хорошо одной и ты ни в ком не нуждаешься.

Найди себя в любимой работе

Или для начала найди работу для души. Заниматься любимым делом мифа об одиночестве

Подробно об этом пишет американский социолог Эрика Кляйненберга в своей книге «Жизнь соло: Новая социальная реальность».

МИФ 1 МЫ НЕ ПРИ-СПОСОБЛЕНЫ к жизни соло

Это может прозвучать цинично, но святость семьи и социальных уз веками была обусловлена задачами выживания. Сегодня такой необходимости нет. Во всяком случае, в западном мире. Рассмотрим четыре основные социальные фактора, обусловившие нынешнюю популярность жизни в одиночку:

- 1. Жизнь соло ценный ресурс для творчества и развития личности.
- 2. Изменение роли женщины – мы можем работать и зарабатывать наравне с мужчинами и не обязаны считать своим предназначением семью и деторождение.
- 3. Революция в средствах коммуникации – телефон, телеви-

дение, а затем и интернет позволяют сатели, художники, ученые не чувство-– очень ценили одиночество вать себя как важнейший ресурс своего отрезантворчества и саморазвития. И ными от число таких людей постоянмира.

4. Массовая урбанизация – выжить одному в городе намного легче, чем в сельской глубинке.

миф 2 жить ОДНОМУ - ЗНАЧИТ СТРАДАТЬ

Одиночки – те, кто живет один, а не те, кто страдает от одиночества, подчеркивает Кляйненберг. Оговорка принципиально важна, потому что два этих понятия в большинстве языков и культур синонимичны - раз живешь один, значит тебе непременно одиноко. Тот, кто недостаточно развит как личность, в уединении действительно страдает. Он не находит в самом себе достойного собеседника. Для цельных же людей одиночество - большая роскошь и спасение.

МИФ 3 ОДИНОЧКИ БЕСПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ОБЩЕСТВА

Современный городской образ жизни во многом сформирован именно одиночками и их потребностями.

Бары и фитнес-клубы, прачечные и службы доставки еды возникли прежде всего потому, что в их услугах нуждались люди, живущие в одиночестве. Как только их число в городе достигало некой «критической массы», город, отвечая их потребностям, создавал все новые услуги, которые пришлись очень кстати и семейным людям. Словом, если кто-то и стимулирует сегодня развитие общества, то это в первую очередь одиночки.

миф 4 мы все БОИМСЯ ОДИНОЧЕ-СТВА В СТАРОСТИ

Как выясняется, пожилые люди, которым веками приписывали неспособность жить в одиночку, все чаще выбирают именно такую жизнь. Главная причина - устоявшийся уклад жизни. В него трудно «вписать» нового человека. Ничего не хочется менять. Нет желания мириться с чужими привычками или подстраиваться под кого-либо.

женщин. - великое счастье. Когда твои будни будут наполнены смыслом, делами, приносящими удовольствие, пользу, у тебя попросту не будет мыслей о том, какая же ты одинокая и никому не нужная. А люди, полезные для общества, всегда притягивают к себе «нужных» людей, обзаводятся новыми знакомствами. Если ты недавно пережила тяжелый

разрыв с мужчиной, работа станет панацеей, потому как пока ты не готова ходить на курсы, в кино, отвлекать себя встречами с подругами. Нужно разобраться в себе и понять, что рабочий фронт закрыт, не нужно переживать еще и за профессиональную сферу деятельности.

Для женщины важно, чтобы то, чем она занимается, вдохновляло ее,

ПСИХОЛИЧНОСТЬ

было творческим и для души. Дела, совершаемые с удовольствием, наполняют положительной энергией. Ты начинаешь словно светиться изнутри, становишься более привлекательной для мужчин.

Если пока работа тебя не радует и возможности поменять ее нет – раскрывай свои таланты в хобби и творчестве: рисуй, шей, танцуй, фотографируй, занимайся флористикой и т.д. Делай то, что всецело увлечет тебя, позволит забыть о времени и просто наслаждаться процессом. У каждой женщины есть такие занятия! Отыщи свое! А заодно проведи внутреннюю работу над своими мыслями, постарайся избавиться от тех вещей, которые вызывают у тебя негативные эмоции и переживания.

Инвестируй в саморазвитие

Сейчас, когда у тебя нет семьи, домашних хлопот, есть время учиться чему-то новому, например, тому, что пригодится тебе как раз в семейной жизни. Посещай кулинарные мастерклассы, ходи на танцы, учи языки, получи права, ходи на тренинги, которые помогут раскрыть твою женскую сущность, добиться успехов в бизнесе и т.д.

Если ты хочешь более качественных отношений, чем получались ранее, это значит, что и тебе самой нужно выходить на новый уровень. Поэтому стоит особое внимание уделить обучению и приобретению новых навыков и способностей.

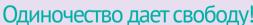


которые помогут сделать отношения счастливее. Например, освоить техники эффективной коммуникации, изучить психологию общения и т.д. А может быть, поработать над своим стилем, изменить имидж, стать сексуальнее, увереннее в себе.

Самое главное, чего, по мнению нашего психолога Татьяны Русиной, не хватает большинству современных одиноких дам – так это ощущения себя Женщиной, раскрытия и умения управлять своей женской энергией. Поверь, мужчины не про-

ходят мимо женственных цельных личностей, которые, словно магнит, притягивают представителей сильного пола.

К счастью, в наше время доступ к этим сакральным знаниям открыт, есть много книг, онлайн- и офлайнтренингов по данным темам. Важно то, кто твой коуч. Тренером должна быть реализованная женщина, счастливая в браке. Иначе тебе могут бессознательно продолжать передавать модель одиночества, а это совсем не то, что нужно. Учись у тех, кто уже



Людей, не имеющих семьи, становится все больше, но далеко не все ощущают себя неудачниками. Напротив, они находят в этом преимущества.



82% живущих без пары граждан в возрасте от 25 до 54 лет говорят, что их положение позволяет «испытать нечто новое в жизни»;

89% утверждают, что путешествия в одиночку ведение совместного хозяйства*. Социолог Ирина Палилова поясняет, что рост числа одиночек вызван более поздним возрастом вступления в брак – после 30. Для многих время до брака – шанс увидеть мир и сделать карьеру.

* Данные исследования, проведенного по заказу компании SOLO'S HOLIDAY.



тур – поезжай в ближайший город Украины, где не бывала, но хотела бы побывать. Съезди в гости к родствен-

никам, друзьям, с которыми не виделась сто лет. Мечтала посетить старинные замки Львова? Почему же не совершить поездку в ближайший уикенд?

А еще в путешествиях случаются интересные знакомства, можно пообщаться с новыми людьми. Практикуйся, используя техники эффективной коммуникации, создавая «мы-пространство», задавая открытые вопросы и т.д. Помни, что люди любят говорить о себе, и в нашем мире существует большой дефицит искреннего внимания. Потому будь открытой и помогай другим проявлять себя!

Воспитывай детей

Бывает и так, что одиночество женщины весьма условно, ведь у нее есть ребенок. Причины неполноцен-

сохранить все внимание мамы для себя. Например, начинают демонстративно ревновать, а могут даже и заболеть. Поэтому не решай за ребенка, а лучше вместе помечтайте, как замечательно будет, когда в вашу семью придет достойный мужчина, что хорошего получит твой малыш (внимание, заботу, игры, путешествия), как хорошо вам будет всем вместе жить в любви и согласии. Но не стоит сильно отрываться от реальности и рисовать в своем воображении сказочную жизнь, что впоследствии чревато разочарованиями. Объясни сыну или дочери, почему для тебя так важны отношения с мужчинами. В этом случае ребенок будет твоим союзником, и вместе вы ускорите процесс.

А пока в твоей жизни не появился тот самый-самый, воспитывай свое чадо в духе уважения к мужчинам вообще, не обвиняй его отца, объясни, что люди имеют право на ошибку и на разрыв, если в союзе больше нет любви.

Давай своим детям внимание и заботу, дабы они не чувствовали своей вины в твоем одиночестве. Самое лучшее, что может сделать мама для своих детей, — это на собственном примере показать, как быть счастливой и реализованной, желанной и женственной.

Только факты!

- Сегодня более половины американцев живут в одиночестве.
- Примерно треть домохозяйств в Японии состоит из одного человека.
- Наиболее быстрый рост числа одиночек отмечен в Китае, Индии и Бразилии.
- В мировом масштабе число тех, кто живет один, за десять лет (с 1996 по 2006 год) увеличилось на треть (по оценкам исследовательской компании Euromonitor International, Euromonitor, 2008).
- Все больше украинцев, когда у них появляется возможность иметь собственное жилье, выбирают преимущества свободной жизни и одиночество.
- Уединение обеспечивает полное расслабление, которое позволяет стабилизировать сердечный ритм и нормализовать кровяное давление.

имеет то, к чему ты пока стремишься! И помни: самые выгодные инвестиции – это в себя, они всегда окупаются сторицей.

Путешествуй

Смена обстановки хорошо помогает выйти за привычные рамки и взглянуть на собственную жизнь по-новому. Поэтому как можно больше путешествуй! Другая страна, иная культура, традиции дают поток свежих впечатлений, хорошо перезагружают привычное восприятие.

Не обязательно иметь серьезные сбережения, чтобы куда-нибудь поехать. Нет денег на заграничный

ной семьи могут быть разные: муж ушел, развелись, овдовела... И тут главное – не зацикливаться на том, что ребенку срочно нужен хороший отец. Не ищи в каждом встречном Его, не впадай в крайности. В первую очередь ты - женщина, а потом уже мама. Кстати, неплохо было бы поинтересоваться у ребенка, хочет ли он «нового папу» или ему и так живется неплохо. Часто женщина считает, что по умолчанию ее дети порадуются за нее, когда она встретит любимого мужчину. Но практика показывает, что ребятишки могут бессознательно сопротивляться таким изменениям, пытаясь