

Одинокий идёт дальше

Они прожили вместе 25 лет, вырастили дочь, отметили серебряную свадьбу, потом его и её пятидесятилетний юбилей. И вдруг муж, запинаясь и пряча глаза, сказал жене: «Прости, я полюбил другую. Я ухожу». И ушёл. А она осталась одна. Ей показалось, что мир рухнул...

Прошло время, она кое-как справилась с обидой и болью. А с одиночеством — не смогла. Оно напоминало о себе постоянно — гулкой тишиной квартиры, молчащим телефоном, пустотой холодной постели. Оно сводило с ума...

О женском одиночестве мы беседуем с заведующей отделением психотерапии Санкт-Петербургского Государственного медицинского университета имени И. П. Павлова Гелерой Утемишевой.



- Женское одиночество — очень деликатная тема, — говорит она, — в нём зачастую неловко признаться. Наше общество — общество стереотипов, *незамужняя* женщина считается несчастной, обделённой жизнью, чуть ли не неполноценной. А уж если эта женщина перешагнула определённый возрастной рубеж...

Причины одиночества разные. В зрелом возрасте одна из них, пожалуй, наиболее болезненная — потеря супруга или его уход из семьи.

Только в сказках муж и жена живут долго и счастливо ж уотржт в, одаш. В реальности, жещцюш жтаут. дольше мужчин, жёны, как

правило, переживают своих мужей, и вдов намного больше, чем вдовцов.

И разводы случаются не только в молодости. В последнее время люди всё чаще расходятся, прожив вместе много лет. А немолодой разведённой женщине гораздо труднее устроить свою судьбу.

Но есть женщины, у которых никогда не было семьи. Казалось бы, что они должны привыкнуть к одиночеству. Но это часто не так. Во многих из них живёт надежда когда-нибудь избавиться от него, обрести семейное счастье. Истории поздней любви трогают её до слёз и

дают надежду. Но с годами эта надежда всё призрачнее.

На первый взгляд, душевное состояние вдовы, разведённой и «старой дезы*» сильно различаются. Но суть их душевного дискомфорта одна и та же — одиночество.

Психологи считают одиночество одним из экзистенциальных (сущностных) беспокойств. Всего их четыре — страх смерти, изоляция (одиночество), бессмысленность существования и свобода. как это ни кажется парадоксальным, свобода часто оказывается источником сильного беспокойства. Человек порой просто не знает, чт с ней делать.

Одиночество тесно связано с остальными тремя беспокойствами. Одиноким человеком часто теряет смысл жизни, ему не для кого жить. Он свободен, но не знает, как распорядиться своей свободой. А впереди — одинокая старость и смерть, которая страшит.

И если вдова находит утешение в воспоминаниях о счастливой жизни с мужем, то у разведённой женщины такой возможности нет, воспоминания о счастье омрачены часто болезненным разводом и ревностью к новой любви мужа. Женщина чувствует себя не просто брошенной, но и человеком второго сорта, ведь пожилые мужчины в последнее время всё чаще выбирают молодых и красивых. Молодые женщины теперь не стесняются неравного брака. Муж в возрасте способен обеспечить их материально и помочь с карьерой, обществом это не осуждается, скорее — поощряется. А пожилым мужчинам льстит внимание молодых. Для них это шанс вернуться в молодость. Это поддерживается и средствами массовой информации, с экранов и страниц которых постоянно улыбаются пожилые отцы новорождённых детей и их юные жёны. Как живут бывшие жёны, никого особенно не интересует. Общество склоняется к убеждению, что человек может несколько раз начать жизнь с чистого листа, что единственный брак — это уже анахро-

низм. А женская природа не поспевает за этим «прогрессом» — ей нужна стабильность.

Как правило, «семейная лодка» тонет не в одно мгновение. При появлении первых тревожных сигналов поведение женщин можно сравнить с поведением людей на тонущем корабле. Психологи называют это синдромом «Титаника».

Одни, осознав, что корабль получил пробоину, не раздумывая, бросаются за борт, разрывают отношения. «Всё кончено. Он мне изменил, а значит — он меня предал». Эти женщины сразу пытаются начать новую жизнь. Иногда им это удаётся.

Другие не решаются покинуть палубу, даже если она уже уходит из-под ног. «Я не могу жить без тебя!» И часто действительно не могут.

А есть третьи, которые стараются сначала спасти корабль семейной жизни. Но, убедившись, что угроза распада семьи реальная, могут сказать: «Да, я люблю тебя и хочу быть с тобой. Но если ты уйдёшь, я не умру». И не умирают, хотя живут порой непросто.

Семья распалась. Больше нет «МЫ», есть только «Я». Если это Я было целиком растворено в семье и муже, то женщина ощущает себя неполноценной, бесполезной. И хуже того — брошенной. Позиция «брошенной» очень опасна. Согласившись с ней, женщина переходит в состоя-

ние объекта, вещи, которую можно бросить. Возникает чувство покинутости, незащищённости, состояние жертвы.

Нельзя чувствовать себя жертвой. Да, он ушёл, но это не значит, что я ничего не стою. Его нет, но я осталась. Кем я была раньше? Придатком к его жизни или самостоятельной личностью? Да, он был важной частью моей жизни, но ведь не единственной. Кроме него у меня есть дети, дом, родные, друзья, работа, увлечения. Есть целый мир, в котором я могу прожить без него. Он ушёл, но я буду жить, жить, как хочу, сохраняя свои интересы и желания.

Очень важно в этом случае сохранить привычные жизненные ритуалы. Если женщина ходила в баню с подругами, пусть продолжает ходить. Если занималась раз в неделю фитнесом, пусть продолжает. Если делала генеральную уборку по субботам, пусть не бросает. Эти ритуалы помогают пережить горе, помогают выжить. Если женщина откажется от них, ей будет труднее. Да, ей не всегда хочется вставать по утрам, одеваться и делать макияж, но надо. Очень важно ощущать себя женщиной. Хотя бы для того, чтобы бывший муж не увидел её неряшливой, непричёсанной, с опухшим от слёз лицом. Женщина призвана быть привлекательной, ухоженной. И если она, даже в горе, идёт навстречу своей женской сущности, она легче выйдет из

кризиса. «Я не умерла, не опустилась. Я сделала модную стрижку, купила красивую кофточку. Я не сдаюсь. Ты не увидишь меня в состоянии жертвы», — говорит она своим видом.

Найти хорошее в плохом — эффективный психологический приём. Даже в уходе мужа можно найти маленький плюс. Например, не надо больше подбирать по всему дому его грязные носки, слышать храп по ночам, кормить поздним ужином его подвыпивших друзей.

А одиночество не так глобально, как мы себе представляем. Мы живём не на необитаемом острове —

вокруг люди. Есть родные, которым мы, возможно, уделяли недостаточно внимание. Есть старые друзья, с которыми годами не встречались, поглощённые своей семейной жизнью. Есть люди, которые нам симпатичны, но отношения оставались далёкими из-за нехватки времени. Есть те, кому мы можем помочь, кто нуждается в нашей любви и заботе. Может, пора вспомнить о них?

Не стоит скрывать, не всякой женщине в возрасте удастся найти себе пару. Многие будут жить жизнью своих детей. Кто-то найдёт утешение в подругах. Каждая пойдёт своим путём. Важно

... Не надо пугаться одиночества, считать его чем-то непереносимым и страшным. В определенных дозах оно полезно. Уединение нужно каждому. Это очень продуктивное, творческое состояние, оно позволяет познать себя, найти в себе новые силы.

только не пугаться одиночества, не считать его главным в своей жизни. «Одинокий путник идёт дальше других», как сказал известный австрийский писатель Ф. Зальтен.

Позвольте себе идти!

Алина Колесова