



Светлые  
книги

Маруся  
Светлова

# Счастье быть женщиной

психология для жизни



# Маруся Леонидовна Светлова

## Счастье быть женщиной

### Серия «Светлые книги»

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8636800](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8636800)*

*Светлова М. Счастье быть женщиной: ИГ «Весь»; СПб; 2013*

*ISBN 978-5-904777-16-6*

### **Аннотация**

Эта книга для женщин, живущих обычной, но такой сложной женской жизнью – в служении другим, в заботе о других. В бесконечных женских долгах, ответственности за детей, желании сохранить и укрепить семью.

Как все успеть? Где взять силы на выполнение всех наших женских дел и обязанностей? Как оставаться при этом той прекрасной женщиной, которой восхищаются мужчины и гордятся дети? Как научиться любить и ценить не только других, но и себя? Об этом – на страницах книги «Счастье быть женщиной».

# Содержание

Глава 1	5
Мамины дети	11
Почему – мы?	17
Женщина – творец отношений	21
Сила и смелость женщины	24
Глава 2	36
Женские «долги»...	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Маруся Светлова

## Счастье быть женщиной

Светлова М. Счастье быть женщиной. – СПб.: ИГ «Весь», 2013. – (*Светлые книги*).

ISBN 978-5-9573-2614-4

Тематика: Психология / Практическая психология / Искусство быть счастливым

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# **Глава 1**

## **Глобальная женская роль**

Много лет назад, когда я начинала свою деятельность практического психолога, я пришла работать в школу. В обычную московскую школу с переполненными классами, работающую в две смены.

И в первые же недели работы в школе я сделала несколько открытий, поразивших меня до глубины души и определивших потом направленность моей профессиональной деятельности.

Первое открытие касалось самих детей, учившихся в этой школе.

Внешне это были самые обычные дети. Громкие, озорные, несущиеся по коридорам на перемене так, что приходилось прижиматься к стене, чтобы тебя не унес этот поток. Они казались мне совершенно безмятежными, беспроблемными, веселыми. Но что происходило при более близком знакомстве, когда я начала с ними общаться, проводить тестирование, встречаться индивидуально?

Я постоянно сталкивалась с какой-то скрытой проблемностью, неудовлетворенностью детей самими собой, или своими отношениями со сверстниками, или отношением к ним учителей и родителей. Я сталкивалась с разным проблемным

поведением ребенка – неумением общаться с другими, робостью, закомплексованностью, повышенной тревожностью. Или с хамоватым, наглым, даже жестоким поведением по отношению к другим.

Я пыталась систематизировать эти детские проблемы по их проявлениям и по причинам их возникновения.

Одни из них: чувство одиночества ребенка, его ощущение собственной неценности, незначимости – и, как итог, плохое поведение, скрытой целью которого было желание привлечь к себе внимание, вызвать к себе интерес, заработать баллы у сверстников, – я называла для себя «Недостаток любви, внимания и понимания». И количество таких проявлений в детях меня просто поражало. Поражало и качество, разнообразие таких проявлений.

У семилетнего ребенка проблемы могли проявляться в замкнутости, отстраненности от родителей и сверстников. «Меня никто не любит, я никому не нужен...» – говорил он мне.

Тринадцатилетний мальчик мог изводить своим поведением учителей и при разговоре со мной объяснял свое поведение предельно просто: «Они меня все ненавидят – вот пусть и получают...»

Старшеклассница могла обратиться ко мне за помощью, отчаявшись в одиночку справиться со страшной проблемой: у нее третий месяц беременности, она чувствует себя одинокой, испуганной, она не знает, что делать. И дома близкие

ничего не замечают, не замечают даже то, что у нее токсикоз, что она изменилась внешне, что она напряжена, расстроена, испугана. «Им не до меня, – говорила она. – Я им не нужна. Для них главное, чтобы я домой вовремя приходила и училась хорошо. А что со мной происходит, их не волнует...»

Я встречала это снова и снова – в детских рисунках, в беседах с детьми, на индивидуальных консультациях – какую-то «хроническую» ненаполненность детей, неуверенность в собственной ценности, нужности, значимости. Неуверенность в себе, как следствие этого.

Я встречала много неуверенности. Так много неуверенности в детях, которые внешне казались мне такими уверенными, даже самоуверенными, нагловатыми. Но при ближайшем знакомстве, когда ребенок открывался мне – сколько неуверенности, сколько комплексов обнаруживалось в нем!

И возраст ребенка при этом был неважен. Семилетний ребенок стеснялся того, что он в классе меньше всех ростом, или «страдал» оттого, что у него уши «не того размера». Пятнадцатилетняя девочка переживала из-за того, что у нее грудь не такого размера, как у подруги.

Сколько раз, сталкиваясь с этим представлением о самом себе, как о некрасивом или глупом, не соответствующем тому, каким надо быть, сталкиваясь с переживанием детей, что они не такие, как другие, которые красивее, или умнее, или сильнее, я опять поражалась этому многообразию представлений ребенка о самом себе, как о каком-то «не таком» –

неправильном и несовершенном. И я знала уже тогда, что все эти представления не являются *изначально* собственными представлениями ребенка о себе.

Каждый ребенок приходит в этот мир с осознанием собственного совершенства, без единого комплекса. Это потом родители, воспитатели и учителя делают его «не таким». Их оценки, их критические замечания меняют представления ребенка о себе. И он начинает «узнавать», что не такой уж он и хороший, что он ленивый или безответственный, смешной или толстый. Представление ребенка о себе формируют взрослые – и сколько негативных представлений я обнаруживала в детях!

Неуверенность – одно из самых сильных проявлений детской проблемности, которое я наблюдала. И не только неуверенность в собственной внешности, в собственной успешности. Многие дети были наполнены представлениями о невозможности чего-то достичь, что-то изменить. Были уверены в несправедливости того, что происходит с ними или с другими людьми.

Я так часто сталкивалась с проявлениями того, что называется негативными картинками мира – системой представлений о мире, жизни, возможностях. И я понимала, что картины эти были тоже не врожденными, а приобретенными детьми в среде взрослых людей, которые объяснили им, что такое этот мир, что в нем возможно, что в нем ценно, какие правила в нем есть. И это неуверенное, тревожное отноше-



ние ребенка к миру, наполненность его негативными представлениями о мире, возможностях в этом мире – тоже потрясали меня.

Это было так странно для меня сначала. Так странно и так страшно!

Передо мной было целое молодое поколение, поколение от 7 до 17 лет. И большей частью это поколение было нестабильно, наполнено проблемами и неудовлетворенностью.

Я долго не могла поверить в это. Но мои встречи с детьми, тестирование и консультирование только подтверждали этот вывод.

И я, пытаюсь разобраться, почему это происходит, как объяснить это повальное явление общей детской неудовлетворенности, закомплексованности, тревожности, нестабильности, приходила только к одному выводу – все это следствие семейного воспитания. Следствие каких-то перекосов в родительском воспитании. Недостаток родительской любви и поддержки.

Я сталкивалась с разными проявлениями детской проблемности и у меня было с чем работать, над чем подумать. И, естественно, со всеми своими мыслями и выводами я приходила к родителям на родительские собрания, приглашала их к себе для знакомства, понимая, что без совместной работы мы не сможем изменить ситуацию.

Я была уверена в этом тогда, и это осталось моим твердым убеждением сейчас: если ребенок воспитывается в ситуации

любви, принятия и поддержки, если в нем видят личность и уважают эту личность, – ребенок формируется, вырастет полноценной, стабильной личностью, уверенной в себе и своих силах, свободной от каких-либо комплексов.

Я была уверена в том, что если сами родители гармоничны и позитивны, они могут сформировать в ребенке только такие же позитивные представления о самом себе, о жизни, о его возможностях в этой жизни.

Но я могла во всей школе пересчитать таких детей – уверенных в себе, с позитивными представлениями о жизни и людях, – что называется, по пальцам одной руки. Остальные были с какими-то неправильностями. И вопросы – почему это происходит и что с этим делать – надолго заняли мое внимание.

## Мамины дети

Я, выявляя такие проблемы в детях, приглашала на консультацию родителей, чтобы познакомиться с ними и вместе определить, откуда в ребенке эти проблемы, чтобы помочь родителям что-то изменить в стиле воспитания. И я сделала второе открытие, которое потрясло меня.

Все упиралось в женщину. В маму ребенка.

Все, что происходило с ребенком, определялось ею. Создавалось ею. Было следствием именно ее, маминого влияния. Как бы странно или спорно это сейчас ни звучало, но это было именно так.

Если, например, старшеклассник был неуверен в своих силах, сомневался, что поступит в институт «без блат», я именно это слышала, находила в мамином отношении.

– Да разве сейчас поступишь? – говорила она. – Сейчас такое время – без денег никуда!.. Сейчас ребенок своими силами ни за что не поступит...

И я понимала – откуда эти представления в ребенке. Ему уже «объяснили», что не все в этой жизни возможно, что мы не в силах противостоять обстоятельствам, что жизнь несправедлива, и если у тебя нет денег, ты ничего в ней не достигнешь...

И если я, например, встречалась со случаями повышенной тревожности у ребенка, нестабильности, страхов, то именно

это я находила и в маме – повышенную тревожность, нестабильность, страхи. Ее представления о жизни были наполнены страхами, ограничениями, ожиданием чего-то плохого.

Такая мама только еще заходила в кабинет, а на лице ее было выражение напряженного ожидания, тревоги. И интонация ее в первые минуты разговора только подкрепляла мою мысль:

– Я мама Пети Иванова, – тревожно говорила мама. – Меня так тревожит Петя... Я чувствую, что что-то не так... Меня это так беспокоит... Я боюсь, что он не сможет нормально общаться... Мне кажется, он боится учительницу...

Она говорила это так напряженно, так тревожилась и переживала, что мне тут же становилось понятно – как «делается» «тревожный» Петя.

Когда Петя уходит в школу, мама наверняка говорит:

– Собирайся скорее, а то опоздаешь... Учительница будет ругаться... Опоздаешь – ребята будут смеяться над тобой... Смотри там, осторожно... – И Петя понимает, что мир очень страшный, тревожный, что нужно всего бояться.

А когда Петя приходит из школы, мама с тем же напряженным выражением лица и с той же тревожной интонацией говорит:

– Тебя там никто не обижал?... Учительница тебя не ругала?... – И Петя опять убеждается в том, что мир недоброжелателен, и нужно его бояться.

И точно так же, когда, например, я приглашала на встречу

родителей ребенка, отличающегося агрессивным, конфликтным поведением, не умеющим строить нормальные, доброжелательные отношения со сверстниками, я находила все эти проявления у мамы ребенка.

Открывалась дверь моего кабинета, и мама с напряженным, недоброжелательным лицом, с агрессивной, нападающей интонацией начинала говорить:

– Что вы хотите от моего Саши?.. А почему это он должен?.. А почему вы меня вызвали... Почему другие дети...

И мне становилось понятно, как «делался» «конфликтный» Саша. Конфликтная, наполненная агрессией мама может научить ребенка именно этому. Она не может научить его строить доброжелательные отношения с людьми, потому что сама не умеет этого делать.

Дети были слепками своих мам. Слепками того, как мамы относились к жизни. Как мамы общались. Как мамы могли или не могли за себя постоять.

Дети были слепками мам, отражениями мам – маминей нестабильности, нервозности, тревожности, зажатости, агрессивности.

Дети были отражениями маминых нестабильных, так часто негативных картин мира!

Но почему именно мам? – спросишь ты. – Почему мам, а не пап, ведь ребенка воспитывают два родителя!

Я тоже задавала себе такой вопрос. Задавала каждый раз, когда опять видела этот повтор, этот слепок с мамы в пове-

дении, проявлениях ребенка. (Я обращаю твое внимание на то, что речь идет именно о приобретенных ребенком стилях поведения или представлениях о мире, а не врожденных качествах и чертах характера, которые, конечно же, достаются ребенку от двоих родителей.)

Сначала я думала, что просто чаще вижу мам, чем пап, потому что чаще всего на консультации, на родительские собрания приходили именно мамы.

Но я не переменила свое мнение и тогда, когда стала больше общаться с семьями, с папами. Мои выводы остались прежними.

Мама, ее влияние, зависимость ребенка, его поведения от маминого воздействия – были гораздо сильнее, прослеживались постоянно.

На консультацию могли прийти оба родителя, и чаще всего я видела открытое мамино, а не папино влияние.

На консультации могли прийти оба родителя, и было видно, например, как неправильно, неграмотно по отношению к ребенку ведет себя папа, но, если при этом была понимающая, мягкая, «гибкая» мама, то она как бы сглаживала давление отца, сглаживала все его «педагогическое» влияние.

Я часто наблюдала это мягкое и мудрое женское «обтекание», сглаживание отцовского влияния. Когда женщина одним взглядом или поглаживанием успокаивала ребенка, как бы снимая с него всю отцовскую агрессию, только что выпущенную на ребенка, за то, что он, мол, такой ленивый или

бестолковый. И как она одним таким взглядом, поглаживанием утихомиривала самого папу, зарвавшегося в «педагогическом» воздействии.

И я опять убеждалась в той огромной роли женщины, огромном влиянии на ситуацию воспитания именно женщины, а не мужчины.

Я встречала на консультациях разные семьи, и те немногие случаи, когда я понимала, что поведение ребенка отражает, повторяет поведение папы или является следствием именно отцовского стиля воспитания, отцовских представлений о мире, о жизни, были именно в тех ситуациях, когда мама в семье отсутствовала. Или вообще отсутствовала, и ребенка воспитывал отец. Или постоянно *отсутствовала* на работе. Или «отсутствовала», не принимала никакого участия в том, что происходит, позволяя папе воздействовать на ребенка. И я помню такие пары, где критикующий, контролирующий, командующий папа в присутствии мамы, на глазах у мамы, что называется, «опускал», унижал ребенка, и мама, как мышка, молчала, не заступалась за ребенка. И каким был сам ребенок? Таким же зажатым, молчаливым, как мышка, с поникшей головой выслушивающий папину критику.

Таким образом, устраненность женщины от процесса воспитания не противоречила, а только подтверждала мой вывод.

Мама, ее влияние, ее воздействие имело главную, опреде-

ляющую роль для ребенка.

И это был вывод, который тоже потряс меня. Потряс меня до глубины души тем масштабом, который за ним скрывался.

Получалось, что от нас, женщин, в большей степени зависит будущее наших детей – их счастливые или несчастливые жизни.

Более того, от нас зависит будущее не только детей: от того, какими они вырастут, каким будет новое поколение – зависит и жизнь мира, жизнь всей планеты.

Как бы громко, даже горделиво это сейчас ни звучало, – но именно женщины формируют будущее поколение и формируют будущее мира и планеты!

И как тебе эта глобальная женская роль?!

Да простят меня все женщины, читающие эту книгу, что я возлагаю на них сейчас такую ответственность, такую великую и даже страшную ответственность, но это – правда!

Мы, женщины, рожаем детей.

Мы выпускаем их в этот мир.

И мы в большей степени определяем, какими они станут, кто получится из них, какой жизнью они будут жить, что принесут в этот мир.



# Почему – мы?

– Но почему женщины? Почему опять за все должны отвечать женщины? – так и слышатся мне недовольные голоса некоторых женщин, читающих эту книгу. – Почему все опять ложится на женские плечи?! Неужели от мужчины действительно ничего не зависит?!

Зависит, отвечу я. Очень многое зависит. И в первую очередь от него зависит состояние, настроение самой женщины. Ее чувство стабильности, поддержанности зависит от мужчины. Но именно от женщины, от ее состояния в большей степени и зависит, что происходит с ребенком.

Есть несколько причин, объясняющих, почему так велико женское влияние на результат воспитания. Почему так часто именно женщины в большей степени «создают» ребенка таким, какой он есть.

Первая причина – в гораздо большем по времени воздействии женщины на ребенка.

Начиная с момента зачатия – девять месяцев женщина находится наедине с ребенком, уже влияя на его состояние, настроение, будущее психологическое и физическое здоровье.

Девять месяцев женщина слышит в себе ребенка, чувствует его, обменивается с ним своими чувствами, ощущениями, даже мыслями. Мужчина по вполне понятным причинам просто лишен возможности такого близкого и глубокого об-

щения с ребенком и воздействия на него.

Первые годы жизни ребенок в подавляющем большинстве случаев остается с мамой. Кормление, уход и забота о ребенке была и остается «женским» делом. Мама берет отпуск по уходу за ребенком. Мама «сидит дома» с ребенком, находится рядом с ним двадцать четыре часа в сутки, пока ребенок еще мал. Духовная и физическая связь между матерью и ребенком, которая устанавливается во время вынашивания, таким образом не прерывается, а становится еще крепче. И в этом тесном взаимодействии и передается первоначальная информация о мире, идет закладка представлений ребенка о себе и мире, в который он попал.

Мало того, мама больше чувствует, слышит, видит, понимает ребенка, – поэтому и больше, глубже влияет на него. Настроение мамы, ее состояние, мысли, чувства – сильнее передаются ребенку, влияют на него.

И опять – мужчины лишены такого тесного и близкого общения. Мужчины не проводят с детьми дни и ночи, а потому не «соединяются» так тесно с детьми.

Сама наша женская роль – выносить и родить ребенка – уже объясняет, почему так велико наше влияние.

И с ростом ребенка мало что меняется. Уход за ребенком, его воспитание, формирование считается женским делом. И даже самые хорошие, заботливые воспитывающие папы не могут пересилить это женское влияние.

Хотя бы потому, что такие папы – заботливые и внима-

тельные, которые уделяют ребенку подавляющее количество времени своей жизни, которые всерьез озадачены его воспитанием, много занимаются ребенком, ухаживают за ним, много общаются с ним, объясняют ему, как устроен этот мир, – огромная редкость. Согласись, даже когда я перечисляла качества такого мужчины, было понятно, что это исключение. Уж очень «женский» образ у этого мужчины.

Кроме того, очень большое количество семей не имеет папы. В наше время неполная семья считается почти нормой, а женское влияние в таких семьях – единственное влияние.

В огромном количестве семей папы есть, но фактически их нет, потому что они работают, чтобы содержать семью.

В огромном количестве семей папы просто устраняются от воспитания, считая это женской задачей. А если и включаются в воспитание, то делают это так безграмотно, грубо, что только ухудшают ситуацию.

И опять женщина, – снова именно женщина, формирует стиль отношения между папой и ребенком, сглаживая острые углы, что-то объясняя, примиряя, иногда просто обучая их общаться друг с другом. И если женщине это удастся, то в семье мир и лад, и отношения между всеми членами семьи близкие и доброжелательные. Но если женщина уходит в свои переживания, неудовлетворенность собой или своей жизнью, если она снимает фокус с отношений – то отношения в семье, что называется, «сыпятся», разлаживаются. Потому что исчезает то, что цементирует отношения, гармони-

зирует их. Исчезает сама женщина-созидатель.

Но опять – почему именно женщина такой созидатель? Почему именно женщина должна все «обтекать», «сглаживать», «гармонизировать»?

Этому тоже есть очень простое объяснение.

# Женщина – творец отношений

Когда мы появились на этот свет девочками и подросли настолько, что могли осмысленно играть, – нам дали в руки нашу главную игрушку – куклу, маленькое подобие человека. Игрушку с осмысленным выражением лица, с одеждой, со всеми аксессуарами, предметами, которые нужны ей, чтобы «жить».

– Играй с Катей (Лялей... Машей...) – сказали нам.

Нам показали, как нужно играть с этим маленьким подобием человека: как его пеленать и укладывать спать, как кормить и шить ему одежду. И мы начали играть. И с этого момента начали заботиться о другом существе.

Мы их мыли и расчесывали им волосы. Мы кормили их, разговаривали с ними. Мы их качали в колыбели и наряжали. И начали общаться с другими девочками, которые «воспитывали» своих кукол. И наши игры были общением «маленьких мамочек». Мы хвастались своими «детьми», делились своими переживаниями и секретами. Мы начали строить отношения – с маленьким подобием человека и с другими людьми.

И с того момента мы начали ориентироваться именно на построение, создание отношений. На общение и понимание, на «договаривание» друг с другом и дружбу. На сотрудничество и гармонизацию отношений. Мы могли даже не осозна-

вать этого, но это так.

Мальчику, в отличие от девочек, не дают в руки «осмысленной» игрушки, модели человека. Ему дают в руки машинку или пистолет и говорят – играй. И все игры его – это передвижения и война, достижение и доказательства, что ты победил, что ты первый, что ты лучший, что ты не хуже других. И с этой минуты начинается их ориентация на самоутверждение.

Такая мелочь – разные игрушки, – приводит к глобальной разнице в нашей направленности в жизни, в наших жизненных ценностях, нашем разном восприятии мира, – которые потом так усложняют нам жизнь друг с другом. Потому что действительно мужчина и женщина во многом – два совершенно разных существа, и как сложно им быть вместе, быть рядом! Этой теме – нашей разности и тому, как жить вместе таким разным существам, будет посвящена отдельная книга, но в этой книге нам важно увидеть эту разную ориентированность в жизни.

Мы, женщины, ориентированы на построение, создание отношений. Именно поэтому у нас это больше получается. Мы имеем большой опыт в этом. Мы как бы имеем в руках инструмент, которого нет у мужчин.

Мужчины лучше умеют конфликтовать, воевать, доказывать, показывать себя, а не находить компромиссы, сглаживать ситуацию и договариваться. Вот почему в нашем мире столько войн: мужчины, пришедшие к власти, не могут до-

говориться даже между собой в рамках правительства. И надо ли удивляться, что мужчины не могут договариваться и в рамках международных отношений?

Мы, женщины, действительно больше умеем, больше научены понимать и принимать, сглаживать, строить отношения, хранить их. У нас это, что называется, «в крови». Мы – творцы отношений. Мы, а не мужчины.

Именно поэтому мы в большей степени творим наших детей такими, какие они есть, влияем на них.

Глобальная женская роль – реальность.

И именно поэтому то, как чувствует себя женщина, в каких представлениях о жизни она живет, какой она себя ощущает – счастливой и довольной, уверенной и цельной или несчастной, одинокой и неудовлетворенной, – определяет, каким вырастет ребенок рядом с ней.

И не только ребенок.

Все в руках человека, а человек в руках женщины.

*Александр Фюрстенберг*

# Сила и смелость женщины

Я не скажу тебе ничего нового, если напомним, что мы, женщины, формируем и «воспитываем» не только детей, но и мужчин, находящихся рядом с нами.

Наша творческая сущность распространяется и на них.

Ты сама знаешь, как это бывает, наверняка ты сама в жизни «растила», «воспитывала» или формировала мужчину. И ты много раз наблюдала это в жизни своих подруг.

Женщина может взять, что называется, самого «распоследнего» мужчину – и сотворить из него прекрасного принца. Она может поднять мужчину в самом прямом смысле этого слова с земли, из лужи и отмыть его, одеть по-человечески и любить его, хвалить его, ценить его, любоваться им, восхищаться им, поддерживать его, – и через какое-то время рядом с ней оказывается нормальный, достойный, уверенный в себе и успешный в жизни мужчина. Ты наверняка знаешь такие истории, когда женщина создавала из «ничего» что-то стоящее. (Правда, очень часто это «что-то» потом говорит: «А зачем мне эта женщина?.. И что в ней такого?..» – и уходит к другой, более яркой или молодой женщине, забыв, кем он был раньше и кто его сделал таким, какой он есть сегодня.)

Но точно так же женщина может «разрушить» любого самого раскрепощенного принца своим критическим отношением.



ем к нему, своим постоянным недовольством, неверием в него и его возможности. И через какое-то время рядом с ней оказывается «маленькое», неуверенное, зависимое от нее существо, которое и мужчиной-то не назовешь. «Тряпка!» – говорит о таком мужчине женщина. Но только откуда берутся «тряпки»? Они создаются женскими руками. Женским отношением, основанном на критике и унижении.

Мы – творцы. Мы, женщины, действительно творцы. От того, чем мы наполнены, чем мы делимся с окружающими, и зависит наше творчество.

Но есть еще один важный аспект нашего влияния на мужчин, нашего создания их такими, какие они есть.

Женщина действительно помогает мужчине расти, становиться сильнее, увереннее, успешнее. Помогает ему делать карьеру. Помогает ему находить свое место в жизни.

И опять ты спросишь – почему именно женщина «делает» мужчину. Почему она его растит? Почему она своей верой поднимает его больше, чем он ее? Почему она, (а это действительно так, ты сама часто была этому свидетелем) становится для мужчины опорой в сложных ситуациях, его надеждой, поддержкой, музой? Почему слабая женщина играет такую «не слабую» роль – нести ответственность не только за детей, но и за мужчину, его состояние, настроение, веру в себя и свои возможности, его успехи или неудачи?

Я отвечу тебе просто: потому что она неизмеримо сильнее его. Потому что она, будучи женщиной, создана так, что име-

ет эти неизмеримые, неиссякаемые силы, чего нельзя сказать о мужчинах.

Она сильнее даже физически. (Не в плане чисто физической силы, в которой женщина уступает мужчине), а в плане выносливости, стойкости, умении переносить боль и дискомфорт.

Наша женская роль опять же просто предполагает нашу выносливость, «физическую» закаленность. Ежемесячное недомогание, которое переживает женщина, дискомфорт, связанный с беременностью (токсикоз, вынашивание ребенка, роды), приучают женщину стойко переносить физические неудобства.

Мы, действительно, больше подготовлены к трудным физическим ситуациям. Мы легче их переживаем. Нам, опять же в силу нашей женской роли, просто некогда болеть. Мы в состоянии на ногах перенести болезнь, потому что не позволяем себе выпадать из жизни и погружаться в болезнь. Женщина должна, обязана быть сильной, чтобы вырастить ребенка.

У мужчин нет такого строгого долженствования. И температура 37,2 часто ощущается ими, как начало летального исхода, и мужчины в болезни напоминают маленьких и капризных детей. И не потому, что они притворяются: они действительно ощущают небольшое физическое недомогание, как значительно более тяжелое.

Есть еще одно проявление женской силы, так не свой-

ственной мужчинам – стремление женщины к росту, к переменам, к выходу из сложной ситуации.

Я говорю об этом так уверенно, потому что увидела и поняла это за годы работы психологом-практиком. Девяносто процентов людей, приходивших ко мне на консультации и на тренинги личностного роста – были женщины. И большая часть мужчин, которые все же обращались за поддержкой, пришли именно потому, что их уговорили, а иногда и заставили прийти или привели женщины!

Я сначала удивлялась – почему так много женщин обращается за помощью к психологу и так мало мужчин? Что, у женщин больше проблем? Или мужчина сильнее, и ему не требуется поддержка профессионального психолога?

Но со временем я многое поняла. Проблем – одинаковое количество и у мужчин, и у женщин. Достаточно привести простой пример. Если в семье есть конфликты, ссоры, непонимание и отчуждение – то это проблема и мужчины, и женщины. Каждый каким-то образом создает эту проблему, вносит в нее свой «вклад». Каждый переживает эту ситуацию. Каждый недоволен такими отношениями. Но женщина идет на консультацию к психологу, а мужчина – нет. И не потому, что он сильнее и может сам решить эту проблему.

Парадокс заключается в том, что сам он не может решить эту проблему, разобраться в истоках конфликтов, найти способы гармоничного взаимодействия. Он не способен решить ее так, как решит ее женщина, ориентированная воспитани-

ем на отношения, более интуитивная, более гибкая от природы.

Типичный мужчина, как бы он этого ни хотел, умеет делать это хуже, он делает это более резко, прямолинейно, иногда только усугубляя отношения, а не улучшая их. Но при этом он не идет на консультацию, не обращается за поддержкой. И не потому, что он сильный. Потому что он слабый.

Да простят меня мужчины (если кто-то из них будет читать эту книгу!) – меньше всего я хочу сейчас их обидеть. И меньше всего я хочу обвинить мужчин в том, что они какие-то неправильные, несовершенные. Я ценю и уважаю мужчин, но при этом я говорю сейчас о присущих им защитных психологических механизмах, заставляющих их скрывать свою неуспешность в чем-то, свое «несовершенство».

Все воспитание мальчика готовит его к тому, чтобы он показывал, проявлял силу и не показывал слабость. Именно поэтому мужчины вынуждены прятать свое неумение что-то решить, свои настоящие чувства, которые далеко не всегда бывают позитивными.

Мужчина иногда просто не может признаться в том, что он чего-то там не знает и с чем-то не справляется, что он переживает депрессию. Большинство мужчин живет «с разговором»: «Не учите меня жить! У меня все нормально! Мне ваша помощь не нужна!...»

Женщины – другие. Женщины смелы и открыты. У них есть позволение обратиться за помощью к другим людям –

психологу ли, подруге.

Но что такое – обратиться за помощью? Это открыто и смело признаться в своей слабости:

– Я не справляюсь сама... Я не знаю, как... Я не могу... У меня не получается... Подскажите... Научите...

И женщины это делают. Они ходят на консультации. Они ходят на тренинги личностного роста. Они не боятся признаться в своей несостоятельности и стремятся стать лучше.

Мужчины же, боясь признаться в своих слабостях и замыкаясь в сложных ситуациях, не становятся сильнее.

И именно поэтому так сложно переживают кризисы. Это удивительно, но в самых сложных ситуациях ломаются, отказываются от борьбы, от поисков выхода именно мужчины.

«Слабые» женщины мягче и гибче встраиваются, приспосабливаются к любой сложной ситуации, легче переживают ее.

В период перестройки, когда так много сильных, жестких мужчин растерялось, «сломалось», оттого что изменились все правила жизни, – гибкие женщины впряглись в сумки, пошли работать на рынки, потянули на себе груз ответственности за семью – и вытащили на себе семьи.

И опять я обращаю на это твое внимание – наша женская роль рожать детей, растить детей – способствует нашей «живучести», «выплываемости» из сложных ситуаций.

У женщины нет такого права – быть слабой. На ней – дети.

Поэтому ее механизмы выживания, «вылезания» из сложной ситуации мощнее мужских, основные из которых – уйти, спрятаться от ситуации в алкоголь или депрессию, в ничегонеделанье под видом «осознания жизни» или «поисков выхода»...

Есть еще одно объяснение, почему именно женщина в сложных жизненных ситуациях остается сильнее и становится поддержкой сильного мужчины. Почему чаще всего она вытягивает его из депрессии, а не он ее.

Женщина с ее слабостью и признанием «не могу... не справляюсь...» – обращается за поддержкой к Богу. Именно признание в собственной слабости заставляет ее обращаться к Высшим Силам, и она получает ответ. Получает реальные силы, которые помогают ей самой справиться со сложным периодом и помочь пережить его мужчине.

Мало того, интуиция, чувство женщины помогают из очень многих ситуаций найти выход проще, легче, мудрее. Там, где мужская логика не срабатывает, – женская интуиция справляется лучше.

Поэтому мы действительно сильнее мужчин духовно, морально.

Поэтому мы оказываем большее влияние на их настроение, душевное состояние, их веру в себя и свои силы. Поэтому мы в большей степени, чем они, творим их жизненные результаты.

И беда для всей семьи, если женщина «ломается», «гас-

нет». Если женщина перестает быть такой опорой, источником веры, любви и надежды.

Тогда гаснет вся семья. «Гаснет» ребенок. «Гаснет» мужчина. Затухает, как в болоте, жизнь в семье.

Потому что исчезает центр этой семьи, ее огонь, ее душа – женщина.

Я понимаю, что кто-то из читающих книгу может опять возмутиться:

– Ну, опять все на женщине! Мало ей детей, так еще и мужчину на нее навесили!.. И почему она должна его поднимать, помогать ему, спасать его, почему он не может ей быть опорой и поддержкой?..

Но так решил Творец, дав нам право материнства!

И вместе с этим прекрасным и таким ответственным правом Он дал нам нашу живучесть и гибкость, чтобы мы оставались с ребенком в самых сложных жизненных ситуациях. Вместе с этим Он дал нам нашу женскую выносливость и терпимость, которая помогает нам принять и пережить сложные ситуации. Он дал нам, женщинам, источники сил и веры, недоступные мужчинам, которые содержатся в самой нашей женской слабости.

И обвинять мужчин в том, что они не владеют такой гибкостью или терпимостью, что они не так живучи и выносливы, – все равно что упрекать их в том, что они не рожают детей!

Вот почему от нас зависит, какие мужчины выходят в мир

из наших домов.

Какие дети выходят в мир.

Каким будет этот мир.

И ты сама понимаешь, что я не сказала тебе ничего такого, чего ты как женщина не знала бы.

Каждая мама, воспитывающая ребенка, знает, как велик ее вклад в его воспитание, развитие, формирование. Как велик вклад женщины.

И этот вклад имеет действительно глобальные масштабы, потому что женщина, воспитывающая, формирующая ребенка в семье, передает его потом другим женщинам – воспитателям детских садов, которые продолжают дело формирования ребенка, его личности, его картин мира. Потом ребенка передадут другим женщинам – учителям (подавляющее число учителей, ты сама это знаешь – женщины!). Так вот и получается, что дети наши находятся под постоянным массовым женским влиянием.

И мужчины наши находятся под таким же постоянным женским влиянием. Воспитанные женщинами-матерями, они потом переходят в руки женщин-жен, которые продолжают это формирование мужчины, делая его сильным и уверенным уважаемым главой семьи, успешным человеком или – маленьким, ничтожным, во всем виноватым и всегда не таким «мужичонкой».

Вот почему, как бы громко это ни звучало, будущее нашей планеты – в женских руках. От нас, женщин, зависит,



воцарятся ли на этой планете мир и справедливость, любовь и доброта, источниками которых являемся для наших близких мы, женщины.

От нас зависит, будет ли вообще жизнь на этой планете. Или агрессивные, неудовлетворенные, не уверенные в себе, злобные, не умеющие общаться, – так воспитанные нами люди передерутся друг с другом и взорвут в итоге к чертовой матери всю эту планету.

Знаешь, какое удивительное чувство было у меня, когда я писала эту книгу? Я писала эту книгу для женщин, для миллионов прекрасных и уставших быть женщинами женщин. Для женщин, которые являются источником жизни на этой планете, потому что дают эту жизнь другим людям. Для женщин, которые являются источниками любви на этой планете, потому что именно они делятся ею со своими близкими. Для женщин, от которых зависит будущее планеты.

И в какой-то момент я подумала, почувствовала, что пишу эту книгу для планеты. И говоря это, я не испытываю ни капли гордыни, не превозношу себя. Я говорю лишь о том, что мне очень хочется видеть эту планету существующей и – процветающей, изобильной, доброй, мирной.

Но для этого на планете должны жить умные, добрые, а не рушащие все вокруг, не убивающие все живое люди. Люди, которые умеют сотрудничать, а не вести постоянные кровопролитные войны. Люди, которые могут делиться любовью и поддержкой, а не враждой и ненавистью.

Но такие люди не могут появиться, вырасти и быть воспитанными раздраженными, конфликтными, недовольными, одинокими, неподдержанными, уставшими женщинами и мужчинами, которые рядом с такими женщинами тоже чувствуют себя некомфортно и ощущают свою неполноценность.

Полноценные, светлые, любящие люди могут быть воспитаны, сформированы только полноценными, светлыми, любящими, женщинами. Счастливыми женщинами, которые просто делятся своим счастьем с близкими людьми, делая их счастливыми и добрыми.

Именно такими нам, женщинам, и нужно быть для выполнения нашей прекрасной миссии.

Но что реально происходит с женщинами? Так ли они довольны и светлы? Так ли они позитивны и радостны? Счастливы ли они?

Ты знаешь ответ на этот вопрос.

К великому сожалению, в большинстве случаев – нет.

Еще тогда, много лет назад, осознав эту глобальную женскую роль и такую огромную важность для женщины быть счастливой, радостной, наполненной любовью, я поразилась несовпадению этого желаемого образа и реально существующих женщин.

Что я видела вокруг? Напряженных, озадаченных, вечно спешащих, уставших, раздраженных, часто даже обозленных женщин. Нахмуренные лица, недовольные интонации, рез-

кость, иногда грубость в разговорах с другими людьми.

И я всматривалась в лица женщин на улицах, в вагонах метро и всюду видела только одно – напряжение, озадаченность, строгость. Так мало света было в этих лицах, только что разве на лицах девочек и молоденьких девушек и был этот свет. И так мало радости слышала я в интонациях женщин, рассказывающих чаще всего о своих неурядицах, проблемах.

И я думала:

– Ведь женщина – это душа семьи. Как светла и радостна она должна быть... Как счастлива она должна быть... Но почему это не так?..

С того времени прошло много лет. Со времени моего осознания глобальной женской роли. Но разве изменились за эти годы лица женщин? Все те же озабоченность, напряжение, недовольство вижу я сейчас на лицах женщин. На лицах, которые должны сиять от счастья.

Должны, чтобы выполнить свою миссию.

И много-много раз я задавала себе один и тот же вопрос:

– Почему так? Почему? Почему женщина, которая просто должна, обязана быть счастлива, не сияет радостью и светом?

Почему?..

Почему?..

Почему?..

## Глава 2

# Суровая реальность

Ямного думала тогда – откуда в женщинах такая озабоченность, откуда это постоянное напряжение в лицах, откуда в них усталость, раздраженность и недовольство, которые иногда просто выплескиваются из них?

И почему мужчины выглядят более благополучными, спокойными, ведут себя более сдержанно? Только ли потому, что умеют прятать свои настоящие чувства? Или женщины действительно испытывают эти чувства больше, чем испытывают их мужчины?

Я однажды все поняла. Я пришла в гости к приятельнице, которую давно не видела, провела у нее несколько часов – и так ясна мне стала вся картина...

Приятельница открыла мне дверь, и я сразу увидела на ее лице уже знакомое мне выражение озадаченности, напряженности.

– Проходи на кухню, – сказала она, – я ужин готовлю. Я буду готовить, а ты мне расскажешь, как дела, какие новости...

Я села на угловой диванчик, и мы стали разговаривать, она – в процессе приготовления еды, я – наблюдая за ее действиями. Я предложила ей свою помощь, но она отмахну-

лась:

– Сиди, отдыхай, я так рада, что ты пришла...

Вот я сидела и отдыхала, наблюдая, как она готовит ужин. Наблюдая с интересом, потому что впервые в жизни увидела со стороны – как много действий совершает женщина, занимаясь таким будничным, таким рядовым женским делом – приготовить ужин.

Это действительно был поток действий, каждое из которых требовало смены положений тела, наклонов или приседаний, поворотов, переходов по кухне.

Достать из шкафа пакет с картошкой. Достать из другого шкафа кастрюлю, налить в нее воды. Взять нож и почистить картошку. Помыть ее. Порезать. Достать сковородку. Достать из холодильника масло. Зажечь газ. Поставить сковородку на газ. Отрезать кусок масла. Положить на сковородку. Высыпать туда картошку. Накрыть крышкой. Сполоснуть кастрюлю. Поставить ее в шкаф. Достать из холодильника мясо. Взять другой нож. Взять разделочную доску. Порезать мясо. Достать из шкафа молоток для отбивания. Отбить мясо...

Действия сменялись действиями, они были нескончаемы. Одно убиралось. Другое доставалось. Что-то споласкивалось. Что-то резалось. Что-то перемешивалось. И каждое такое действие – смена положения тела – наклоны, приседания, повороты.

На кухню вышла младшая дочь – попросила попить, и ма-

ма, не прекращая что-то там помешивать, свободной рукой налила ей воды, той же свободной рукой поправила воротничок, погладила по голове.

На кухню вышел сын – с вопросом о завтрашнем родительском собрании. Мама, не прекращая нарезать салат, поговорила с мальчиком.

На кухню вышел муж – с вопросом, когда наконец будет готов ужин. Получив обещание, что скоро, он ушел в комнату смотреть телевизор, чтобы «не мешать». А она продолжала нескончаемую череду действий.

Достать тарелки, вилки, сервировать стол. Порезать хлеб. Налить воды в чайник. Заправить салат. И опять – открыть шкаф. Закрыть шкаф. Открыть холодильник. Закрыть холодильник...

Я сама жила так много лет – в постоянных делах, обязанностях, долгах, но впервые увидела колоссальное количество движений, действий, усилий, которые затрачивает женщина на одно приготовление ужина для семьи. Сколько сотен метров «накручивает» она по кухне, пока готовит ужин. Сколько внимания требует этот процесс. И этот процесс – только один из множества женских домашних обязанностей.

Вдумайся только в эту простую мысль: это только одно из дел, которым наполнен наш женский долг – заниматься домашним хозяйством. Но, кроме приготовления ужина, там есть еще и приготовление завтраков и обедов, и стирка, и уборка, и мытье полов или чистка ковров, и покупка продук-

тов, и их заготовка, и генеральные уборки с мытьем окон и стиркой штор. Это только один женский долг – вести домашнее хозяйство, но уже он один может привести к усталости любую женщину, даже если она кроме этого больше ничего не делает. Немудрено, что женщина, «сидящая дома» иногда к ночи еле ноги волочит: она «наматывает» уже километры по квартире и совершает столько действий, что чувствует себя просто загнанной лошастью.

И эта усталость характерна именно для женщины. Мужчина так не выкладывается на ниве домашнего хозяйства. По одной простой причине – нет у него никакого такого хозяйства, которое требует приложения мужских рук. Все эти дела – приготовить, постирать, помыть – всегда считались женским делом, и типичный, традиционный мужчина не считает нужным в них участвовать. Он-де мужик, ему мужские дела подавай. Но если ты не живешь в собственном доме за городом, и у тебя нет участка земли, требующего обработки, нет, как говорится, пахоты – о каких таких мужских делах в квартирах может идти речь? Лампочку вкрутить? Гвоздь забить? Как часто это делают мужчины? Технику починить – утюг или стиральную машину? Так не ломается современная техника, делают ее качественно. Вот и получается, что в одном только долге – вести домашнее хозяйство женщина остается одна. И так – каждый день.

И это – я напоминаю тебе – только один «женский долг». А сколько их – таких долгов...

...Тогда, в гостях у моей приятельницы, мы поужинали, потом она собрала со стола посуду, составила ее в раковину, протерла стол. Оставила меня ненадолго, пошла в детскую комнату, и оттуда я слышала ее голос, она объясняла сыну, почему у него не получилось уравнение, повторяла вместе с дочкой стишок, который надо было выучить к завтрашнему дню. И опять я слышала: что-то она там складывала, что-то задвигала, вместе с ребенком убирала игрушки.

А муж, оставшийся на кухне, стал к раковине и заявил гордо:

– У нас разделение труда. Маша готовит, а я посуду мою!

Он сказал это действительно с осознанием значимости своего вклада в домашние дела. А я, наблюдая, как он намыливает мочалкой пять тарелок, пять вилок, пять чашек и сковородку, удивилась экономности всего этого процесса. Несколько движений руками – и дело сделано.

– Все! – довольно сказал внесший свою «посильную» лепту в домашнее хозяйство муж и ушел смотреть телевизор.

А Маша спустя какое-то время вышла на кухню с ворохом детского белья, заложила его в стиральную машину. Села напротив меня, чтобы спокойно пообщаться, правда, взяв с собой вязание – обещала сыну довязать модную шапку, у подростков, его сверстников, такие есть, он тоже хочет.

И пока мы сидели, пытаюсь поговорить, – продолжалось все то же. Пришла дочь – попросила подержать волосы кукле, чтобы завязать ей бант. Пришел сын – показать диск, ко-



торый ему дал друг, чтобы купить такой же. Муж не пришел, просто крикнул из комнаты: «Маш, принеси чаю...»

«Устал после мытья посуды... – подумала я с улыбкой. – Не может сам дойти...»

И подумала, что наблюдаю теперь другие женские «долги» – заботиться о детях и заботиться о муже. И каждый такой «долг» опять наполнен чередой мелких дел, действий, и поток этот бесконечен...

## Женские «долги»...

Каждый раз, когда я проводила тренинг женской ценности, я давала задание женщинам – вспомнить, перечислить все наши женские «долги». И каждый раз вместе с участниками тренинга не переставала удивляться их количеству и разнообразию.

– Женщина должна родить ребенка, – говорил кто-то...

– Нет, сначала она должна выйти замуж, – дополняет кто-то. – Она должна создать семью, чтобы у ребенка был отец, чтобы он был защищен.

– Точно, точно, она должна создать семью... Она должна убедить мужчину, чтобы он на ней женился, – говорит кто-то, и все начинают смеяться. Потому что действительно это женский долг – «довести» мужчину до состояния готовности к браку. Потому что любовь любовью, но зачем мужчине брак? Законный брак? Женщина – заинтересованная сторона. Она – будущая мать. Она должна создать ситуацию безопасности и защищенности, стабильности для себя и будущих детей, поэтому для нее важны узаконенные отношения. А для мужчины чаще всего не важны. Его и гражданский брак устраивает.

– А еще она должна создать домашний очаг. Дело мужчины – содержать этот очаг, а женщина должна все сделать красивым, уютным, так, чтобы мужчине хотелось возвращаться

В ЭТОТ ДОМ...

– А потом уже – родить ребенка и воспитывать его, вырастить его, дать ему образование... Должна о нем заботиться... Кормить, поить, обстирывать...

– И о муже должна заботиться... – смеется кто-то, – кормить, поить, обстирывать...

– И о родителях должна заботиться...

– И о подругах...

– И о животных в доме... Попугаях там всяких, кошках, собаках...

– И о даче...

– А еще – не забывайте! – она должна работать... – говорит кто-то громко и возмущенно, и опять все смеются: при таких обширных «долгах» она еще должна и работать!..

– И образование получить...

– Ага, – говорит кто-то мрачно – должна всех обстирывать, заботиться о родителях, попугаях, муже, мыть, стирать, убирать, работать и еще и учиться – не много ли? Сдохнуть можно от такой жизни...

И то, каким голосом это произносится, сразу снимает смех. Потому что если каждый такой «долг» – «должна заботиться о муже», «должна заботиться о ребенке» и т. д. – рассмотреть с позиции всех его составляющих, то вообще непонятно, как можно это все выполнять.

Готовить ребенку, кормить его, стирать ему одежду, гладить, убирать в детской, гулять с ним, играть с ним, читать

ему книжки, вставать по ночам к его постели, хронически не высыпаться, находить к нему педагогические подходы (кто бы их еще рассказал!), делать вместе к ним поделки, учить стихи, шить наряды к утренникам, водить его в зоопарк или кукольный театр, — это маленький перечень дел и занятий, составляющих долг «заботиться о ребенке».

И опять — каждая такая составляющая этого женского долга наполнена движениями и действиями, которым нет конца, и как сильно мы, женщины, устаем иногда к концу дня! Устаем от движений, от того, что все время на ногах, что некогда присесть. А как мы устаем от постоянного внимания и контроля — ведь ты отвечаешь за жизнь ребенка — и это такая страшная ответственность, которая требует постоянного внимания и напряжения! И по ночам к плачущему ребенку чаще всего встает мама, — папа же у нас работает, папе нужно ночью спать. А мама-то у нас — не работает (и чем она только целый день занимается — плюшками, наверное, балуется?!).

Большинство мужчин, работающих, а потому переложивших дело воспитания, ухода, заботы о ребенке на женские плечи, искренне считают, что это они — работают, а женщина — «дома сидит». А сидеть дома — разве это работа? Ну, подумаешь, приготовила, убрала, помыла, почистила, спать уложила... Правда, когда таких пап вдруг оставляют на день с ребенком «посидеть» дома, — они тоже к ночи еле ноги волочат, и не очень-то соглашаются еще раз остаться «сидеть» дома!

# 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.