

Содержание

Введение	5
Глава 1. Жизнь в одиночестве	11
Глава 2. Моральные силы и перемены в сознании ...	21
Глава 3. Отношения.....	49
Глава 4. Сохранение здоровья	79
Глава 5. Подготовка для одного	109
Глава 6. Финансовая грамотность для одиночек	145
Глава 7. Ваш дом.....	173
Глава 8. Активная жизнь в одиночестве	201
Глава 9. Духовная жизнь одинокого человека.....	241
Глава 10. Активные действия	269
Выражение признательности	286
Об авторе	287

ВВЕДЕНИЕ



Я не выбирала жизнь в одиночестве. Впрочем, как и большинство из нас. Я окунулась в нее после развода — причем не нырнула с лебединой грацией, а некрасиво шлепнулась брюхом. Поначалу ситуация напоминала свидание вслепую: общий язык с жизнью в одиночестве я нашла не сразу, но со временем научилась ее не просто ценить, но даже любить и уже не мечтаю ни о чем другом. Я не воспринимаю ее как временное состояние, некий компромисс, передышку перед встречей с новым спутником жизни. Сейчас я в полной мере довольна своим семейным положением и счастлива. Но так было не всегда.

Одиноко живущих людей можно разделить на три группы: разведенные, овдовевшие и никогда не состоявшие в официальном или гражданском браке. Для некоторых одиночество стало сознательным выбором, но судьбой большинства из нас жизнь распорядилась по-своему. Какие бы причины ни привели нас к этому статусу, все мы хотим одного: не просто принять его и как-то приспособиться, а жить полноценной, насыщенной жизнью и получать от нее удовольствие. Жизнью, изобилующей возможностями и потенциалом, раскрашенной в яркие цвета и с объемным звуком. Жизнью, в которой все складывается наилучшим образом, в которой мы можем создавать собственные воспоминания. В процессе сбора материала для данной книги я успела пообщаться со многими женщинами, живущими именно так. Словно игривые выдры, они резвятся в водах своей независимости, наслаждаясь приключениями на каждом новом повороте. Наши беседы произвели на меня

неизгладимое впечатление и стали хорошим уроком. Я поняла, что умение быть одинокой и при этом *радоваться* жизни — навык несложный, но требующий некоторых усилий и умственного труда. Примерно как изучение иностранного языка. В этой книге я расскажу о том, что помогло мне и другим женщинам.

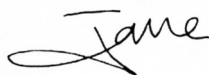
Как бы вы ни относились к жизни в одиночестве: как к величайшей катастрофе или величайшей роскоши, — все мы согласимся с тем, что она каждый день подбрасывает нам непростые задачки: как готовить на одного, как отмечать праздники, как одной сходить в ресторан, как самостоятельно решить финансовые вопросы, как устоять перед манящим призывом вина, мягких тапочек и компьютера с бесконечным запасом сериалов. Не будем забывать и о менее утилитарных сложностях: как одолеть мрачное чувство одиночества, тянущее к нам свои холодные липкие щупальца, как научиться ходить с высоко поднятой головой в обществе, где на одинокую женщину (осознанно или нет) автоматически навешивается ярлык неудачницы или утешительного приза для тех, кому не достались лучшие представительницы слабого пола.

Если вы вполне довольны своим одиночеством, но не против внести в него несколько положительных перемен, то найдете здесь немало идей. Я постараюсь помочь и тем, кто остался один в результате малоприятного стечения обстоятельств. Чтобы вам действительно хорошо жилось наедине с собой, нужно будет проанализировать каждый аспект своей жизни, в том числе отношения с людьми, здоровье, жилье, финансы, интересы и духовные потребности, а затем начать *действовать*. Каждой из вышеназванных тем будет посвящена отдельная глава. Какие-то советы найдут отклик в вашем сердце, какие-то — нет, и это нормально. Я предложу карту, а вы проложите на ней свой маршрут.

Десять открытий, сделанных мною в процессе написания этой книги:

1. Некоторые из самых сильных, самых талантливых, самых коммуникабельных, самых любящих и заботливых людей в мире живут в одиночестве.
2. Вы должны себя любить. Пока не будет выполнено это условие, никакие другие советы и рекомендации не помогут.
3. Жизнь в одиночестве — навык, требующий усилий, но вы обнаружите в себе скрытые ресурсы, о существовании которых даже не подозревали.
4. Переосмыслите ситуацию. Вы одни, но это не значит, что ваша жизнь неполноценна, что в ней чего-то не хватает. Просто так получилось, что никто ее с вами не делит.
5. Жить одной — не значит быть одинокой.
6. Только вы отвечаете за свое счастье. Оно находится в ваших руках (в самом надежном месте).
7. Жизнь в одиночестве дает вам время и пространство разобраться в себе и понять, кем вы хотите быть.
8. Большинство людей лукавят, когда рассказывают, чем они питаются, когда живут одни.
9. Мир принадлежит людям действия.
10. Блузки с пуговицами на спине — величайшее издевательство для одинокой женщины.

Я испытываю неподдельное чувство товарищества и сопереживания ко всем тем, кто живет в стиле соло. Мы удивительные люди, способные много предложить другим и обладающие массой преимуществ. Надеюсь, на страницах этой книги вы найдете вдохновение и парочку полезных идей. Воспринимайте ее как разговор с другом.





Женщина живет одна,
значит, она...

...испытывает чувство одиночества, грусти, горечи;
обижена на жизнь, нелюбима и сама не любит,
несчастлива; чувствует себя изолированной, завистлива,
отчаянно ищет себе пару, скучно живет или с ней
самой скучно либо трудно ужиться; одиночка по
натуре, подавлена, напугана, эгоистична, уязвима,
синий чулок, разведенка, вдова или старая дева,
склонна драматизировать, никому не нужна, живет
унылой жизнью, деморализована, стыдится себя,
напугана, странная, зависима, неадекватна, финансово
несостоятельна, ничего из себя не представляет, жалкая,
чудаковатая, никудашная, невезучая, достойна жалости,
печальна, не имеет друзей, ни с кем не общается,
ущербна, безнадежна, пустышка, одиноличница,
неудачница, полна жалости к себе, незаметна,
нежеланна, беспомощна, заслуживает неодобрения,
многим обделена, беспокойна, эгоцентрична,
погружена в себя и со стопроцентной вероятностью
держит дома кота.





Нет! Только не я. И не вы.
Жизнь в одиночестве дает нам...

...свободу, гордость, время, жизнестойкость, отсутствие критики и критиканов, независимость, неожиданные радости, гибкость, время и место для глубоких размышлений, уединение, умиротворенность, изобретательность, мужество, понимание себя, возможность изучать и исследовать, радость путешествий в одиночестве, самодостаточность, силу, тишину, шанс познать себя и понять, кем мы хотим быть, свободу, отдых от толпы людей, самосознание, значимость, цель, контроль, заботу о себе, свободу, возможность не притворяться и быть собой, целостность, спонтанность, преображение, освобождение, наслаждение жизнью, ощущение власти, самоуважение, шанс погрузиться в себя, возможность спать на кровати по диагонали, умение полагаться на себя, автономность, тишину, покой, цельность, ощущение своих безграничных способностей, пространство, порядок, правильность, потенциал, уверенность, чувство собственного достоинства, самообладание, свободу, выбор, убежище, самовыражение, шанс следовать своим инстинктам, мир в доме и чистый холодильник.
И не забыла ли я упомянуть свободу?



Глава 1

ЖИЗНЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ

*Пересмотренные ожидания * Предвзятое отношение
окружающих * Мы сильная армия! * Трансформация
* Жить с собой, а не жить одной*

Кровать манила своей мягкостью и уютом, и я поддалась искушению. Свернувшись калачиком вокруг ноутбука, я пишу эти строки прямо на своем королевском ложе с теплыми проплешинами от проникающих сквозь окно спальни лучей зимнего сиднейского солнца. Тишину время от времени нарушает скрипучее пение майны. На мне по-прежнему старенькие растянутые спортивные штаны, в которых я на рассвете гуляла в парке с собакой. Одинокий быт затянул меня в свою пучину. Душ еще не принят. Завтрак еще не съеден. Полдень на дворе. Знакомо? Есть у жизни в одиночестве такая особенность: критиковать тебя некому.

Как бы я ни любила жизнь в стиле соло, в ней много подводных камней, и коварная возможность вообще не вылезать из спортивных штанов — лишь один из них. Я неохотно выбираюсь из постели, принимаю душ и спускаюсь вниз к рабочему столу. Далеко не в первый раз напоминаю себе, что жизнь в одиночестве требует самодисциплины.

Я делю свое жилое пространство с огромным количеством поваренных книг и невероятно упрямым эрдельтерьером. Других двуногих существ в нем нет. Мне понадобилось

немало времени, чтобы по достоинству оценить прелести жизни в одиночестве. Это был длинный путь проб и ошибок. Одиночество пришло в мою жизнь неожиданно, и, когда из-под меня резко выдернули супружеское гнездо, пришлось мобилизовать все физические, моральные и финансовые ресурсы, чтобы приземлиться в относительной целостности и сохранности. Первые робкие взмахи крыльями постепенно — и неожиданно — перешли в уверенное парение. Теперь мне нравится жить одной и я прекрасно справляюсь с новым статусом. Клянусь! Кто бы мог подумать?

У вас получится

Вы подготовлены гораздо лучше, чем думаете. Вспомните, какие жизненные ситуации могли вооружить вас необходимыми навыками. Приведу несколько примеров из личного опыта:

- Я росла на ферме, и у меня была не по годам развитая, помешанная на мальчишках старшая сестра. По этим двум причинам я очень много времени проводила наедине с собой. *Одинокое существование мне не в новинку!*
- Моя мать отказалась от карьеры талантливого модельера ради роли примерной жены образца 1960-х годов и всю жизнь носила в душе крохотный камешек сожалений. Урок: *нужно делать то, что тебе нравится!*
- Устроившись на свою первую работу, я поняла, что хорошо с ней справляюсь. *Уверенность в себе — хороший помощник.*
- Я жила и зарабатывала себе на жизнь в чужих странах, никого там не зная. *Я доказала себе свою самостоятельность.*
- Я родила и вырастила детей. *Я не одна.*
- После расставания с мужем и смерти родителей я испытывала чувство непомерной печали и отторжения. Я пережила его. *Я по-прежнему любима.*

- Когда была издана моя первая книга, я поняла: у *меня есть голос*.

Оглядываясь назад, я вижу, что каждая негативная или трагичная ситуация делала меня сильнее и опытнее, хотя в тот момент я этого не осознавала.

(Сила + сила + сила) × способности = мощь

Эта сила будет служить вам опорой. Когда живешь одна, больше всего проблем зачастую создают не глобальные вопросы (чувство одиночества, финансы, здоровье, карьера, боязнь будущего, празднование Рождества), а досадные мелочи, такие как текущий кран, тяжелые сумки, невозможность разделить с кем-то плохую новость, не вынесенный никем мусор, лужа собачьей рвоты, которую никто не вытер до твоего прихода с работы, таракан, которого некому, кроме тебя, прихлопнуть, плохое самочувствие, необходимость передвинуть что-то тяжелое, изматывающая бюрократия, закончившаяся туалетная бумага, один и тот же мясной пирог на ужин три дня подряд. Подобные вещи наваливаются и давят своим весом. Достаточно одной дурацкой крышки, намертво приставшей к банке, чтобы выбить меня из колеи. Я превращаюсь в беспомощную марионетку с оборванными

*

Солитер* — драгоценный камень, особенно бриллиант, оправленный отдельно.

«АВСТРАЛИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ»
(УНИВЕРСИТЕТ МАККУОРИ)

* Солитер (от фр. *le solitaire*) — одинокий. — *Прим. перев.*

нитями. Иногда я чувствую себя крохотной лодчонкой у основания надвигающейся гигантской волны.

Но я обещаю, что это чувство пройдет. Немного труда, планирования и открытости новому опыту — и со временем полегчает. Вы поймете, что сил у вас ровно столько, сколько нужно. В следующей главе мы поговорим об этом подробнее.

Пересмотренные ожидания

Я росла на идеалах из детских книжек, убедивших меня в том, что моя жизнь сложится приблизительно так: высокий муж с квадратной челюстью, домик с белым забором, чистенькие довольные дети, счастливо играющие с деревянными кубиками и лошадками, и послушный песик с шелковистыми ушами по кличке Спот. На данный момент из всего этого набора в наличии осталась только собака, и, слушая мерное похрапывание Рори, погруженного в благословенный сон, я понимаю, что даже эта часть пошла не совсем по плану.

Я не делала ставку на жизнь в одиночестве, но сейчас не согласилась бы променять ее ни на что другое. Мои ожидания были пересмотрены, но не снижены; более того, я задала себе более высокую планку, чем если бы была частью пары или большой семьи. Однако ситуация, конечно же, не идеальна: вы должны быть реалистами и пересмотреть некоторые свои взгляды на жизнь.

Как на нас смотрит общество

В нашем обществе, где нормой считается официальный брак или, как минимум, совместное проживание, по-прежнему принято клеймить живущих в одиночестве женщин — в гораздо большей степени, чем неженатых мужчин. Посмо-

трите, из каких вариантов приходится выбирать, например, при заполнении бланка: «В браке не состоял (-а) / состою в браке, но с отдельным проживанием / разведен (-а) / вдова (вдовец) / состою в браке» (а скрытый подтекст таков: «Твой поезд ушел / неудачница! / неудачница! / бедняжка / поздравляем!»). А где вариант «одинока и счастлива»?

Порой начинает кружиться голова от безостановочного конвейера пар, особенно в ресторанах и на вечеринках. Вереница взбирающихся на ковчег («каждой твари по паре») никак не заканчивается, и вы начинаете подозревать, что одиночкам приглашений на этот праздник жизни не выдавали.

Мне кажется, что я делаю «зиг», когда остальной мир делает «заг». Мы, одиночки, отодвинуты на обочину общества, почти как левши, только в большей степени. Аналогия здесь уместна, поскольку нас примерно столько же, сколько левшей, — около 10 процентов населения.

Если присмотреться, вы заметите, с какой готовностью и неизменным постоянством средства массовой информации эксплуатируют незамысловатый стереотип одинокого человека, например: мисс Одиночество в «Окне во двор» Хичкока; сумасбродная Диди в «Американской семейке»; злодеи из «Скуби-Ду», большая часть которых, я уверена, вела одинокую жизнь где-нибудь у черта на куличках; мисс Хэвишем*, скорбящая о несостоявшейся жизни; или бедняжка Белль из диснеевского мультфильма «Красавица и чудовище», которой, за неимением двуногого собеседника, приходилось разговаривать с вилками и ложками. В других клише фигурируют сумасшедшие кошатницы или одинокие и недовольные жизнью старые девы / разведенки / вдовы

* Мисс Хэвишем — героиня романа Чарльза Диккенса «Большие надежды». — *Прим. перев.*

с холодильниками, забитыми готовыми замороженными ужинами, замещающие настоящую жизнь телевизором с реалити-шоу и ждущие спасителя в образе прекрасного принца.

Когда я была ребенком, старшая сестра убедила меня в том, что раз у меня средние пальцы ног длиннее указательных, то я ведьма. Без сомнений. И доказательство тому — у всех на виду. В слезах я прибежала к маме: «Я ведьма, я ведьма, посмотри на мои пальцы». Моя сестра оказалась искусным манипулятором. Мне и в голову не пришло усомниться в наличии взаимосвязи между размером пальцев на ногах и ведьминской сущностью; я просто приняла ее слова на веру.

Менее очевидные, чем размер пальцев ног или беседы с кухонной утварью, но все же вполне заметные признаки выдают женщин, живущих в одиночестве. Например, избегание прямого взгляда в глаза, стремление одеться как можно невыразительнее, какая-то покорная уязвимость. Или, наоборот, избыточная открытость и отзывчивость — с легким налетом отчаяния и безысходности — женщин, испытывающих дефицит общения и внимания со стороны других людей. Оба типа всегда выделяются в толпе. Не будьте такой! Нам нужно тщательно следить за собой, чтобы не впасть ни в одну из крайностей: нельзя становиться ни эксцентричной, ни незаметной. Всем своим видом и поведением показывайте, что у вас все хорошо.

*

Самосознание — наивысший дар,
сокровище не менее ценное, чем сама жизнь.

ИРВИН Д. ЯЛОМ

Самая быстрорастущая демографическая группа в мире

Мы — могучая армия! Во всем мире нас почти триста миллионов. Мы оказались в эпицентре крайне важной демографической тенденции. Два миллиона австралийцев живут в одиночестве (четверть всех домохозяйств) и две трети из нас предпочитают именно такой образ жизни. Люди, живущие в одиночестве, составляют самую быстрорастущую демографическую группу в Австралии, и, по прогнозу Австралийского исследовательского института семьи и брака, к 2026 году домашние хозяйства в составе одного человека по численности превзойдут традиционные семьи, состоящие из родителей и детей.

Та же тенденция прослеживается во всем мире: за последние 15 лет количество живущих в одиночестве людей выросло почти на 50 процентов. Сегодня 32 процента американских домашних хозяйств ведут одинокие люди, больше половины из них — женщины. Значительная доля обитателей Манхэттена — «солисты» по жизни. Его рекорд бьют скандинавские страны, где одинокие люди ведут 60 процентов домашних хозяйств. Нельзя сказать, что рост количества одиноко живущих людей — исключительно западное явление: в Индии и Китае процент одиночек среди населения тоже резко подскочил.

Безусловно, лишь часть этих людей сознательно выбирает жизнь в одиночестве. Остальные просто позже создают семью или переживают своих супругов в связи с глобальным увеличением продолжительности жизни, а между этими двумя группами находимся мы, разведенные или не нашедшие себе пару. Несмотря на многочисленность нашей демографической группы, я все равно ощущаю себя частью непризнанной теневой народности. На долю живущих в одиночестве приходится 35 процентов всех потреби-