

Татьяна ЭР

Самоучитель  
одинокой  
женщины

Татьяна ЭР

**Самоучитель одинокой женщины**

«Автор»

2026

**ЭР Т.**

Самоучитель одинокой женщины / Т. ЭР — «Автор», 2026

Женские судьбы. Одиночество - награда или поражение. Общественное мнение и свой независимый путь. Современный мир взрослых игр.

# Содержание

Глава без нумерации.	5
Предисловие.	5
Глава 1. Одиночество	7
Глава 2. Женские слёзы	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Татьяна ЭР

## Самоучитель одинокой женщины

### Глава без нумерации.

#### Предисловие.

Практика психолога позволила мне окунуться в мир разных человеческих судеб. Как правило, к психологу идут за тем, чтобы найти ответы на мучающие вопросы и неразрешённые ситуации. Это вопросы, которые касаются любви и семьи, детей, собственных страхов и комплексов и т.п.

Психолог не решает за вас проблему, он показывает вашу ситуацию под другим углом, помогает самому найти решение. Я часто сравнивала психолога с регулировщиком на дороге жизни. Он просто указывает вам альтернативный путь. Помогает разобраться в своих проблемах, помогает посмотреть на себя со стороны, получить на консультации тот «волшебный пендель», после которого начинается самостоятельное движение дальше. И возвращаются к психологу только тогда, когда попадают в очередной сложный кризис.

Иногда процесс общения растягивается на годы. Психолога воспринимают как друга и советчика, которому можно рассказать обо всём, не опасаясь за последствия.

Накопленный опыт позволяет мне делиться с вами теми ситуациями, в которые мы попадаем, проживая свою жизнь.

Хорошо или плохо мы её проживаем? Никто не вправе нас судить, если мы не совершили преступления против чужой жизни.

Кто-то занят развитием собственной души, своей жизнью и жизнью своих близких. А кто-то всю жизнь заглядывает в чужие окна и сравнивает себя с другими. Это плохой вариант. Чаще такое сравнение приводит к зависти. А этот страшный змей сжигает дотла душу человека и ведёт его либо к саморазрушению, либо к осуждению, либо к преступлению.

В современном мире много одиноких людей. По разным причинам не у всех получается создать прочные связи.

Я просто решила поделиться своими мыслями через призму человеческих судеб. *Что* из этого получилось? Решать вам. Для кого-то, возможно, мои рассуждения будут полезны.

Сейчас ИИ даёт ответы на любые вопросы. Но чувства и эмоции у каждого из нас индивидуальны – это ценно!

Идеальные отношения между мужчиной и женщиной, на мой взгляд, это когда они признают друг в друге личность и остаются не только любовниками, но и друзьями. Такие отношения не часто встретишь.

В мире потребителей и отношения становятся потребительскими. Но те, кто смог сохранить любовь и дружбу в отношениях и не расстаться – достойны восхищения!

А я предлагаю вам мои наблюдения - рассуждения об одиночестве женщины в современном мире.

Материалы этого эссе собраны и записаны мною намного раньше нынешней публикации. Я буду лишь вносить дополнения к уже готовому тексту.

## Глава 1. Одиночество

*«О, одиночество, как твой характер крут,  
Посверкивая циркулем железным,  
Как холодно ты замыкаешь круг,  
Не внемля увереньям бесполезным...»  
Б. Ахмадулина*

Однажды ты понимаешь, что твоя вечная погоня за призрачным счастьем -НИЧТО. Ты ищешь человека, который мог бы понять и полюбить тебя такой, какая ты есть, при этом не всегда готова меняться сама. А совместная жизнь - это умение находить общее решение, идти на компромисс.

Ты смотришь на себя в зеркало: красива, молода, умна. Быть может, даже талантлива и... одинока. В лучшем случае, у тебя есть сын или дочь от неудавшегося брака. Ты думаешь: как несправедливо устроена жизнь? Почему не очень умной, и далеко не красавице, А. встретился такой, на твой взгляд, прекрасный человек? Она замужем, и всё у неё хорошо.

Но так ли это просто? Способна ли ты пойти на «жертвы» ради любимого, на которые пошла твоя знакомая? Ты, возможно, возмутишься и скажешь, что готова к служению ради любви.

На практике же выясняется, что ты не собираешься менять ни своих привычек, ни своего образа жизни. Но в совместной жизни так не работает. Не каждый способен сохранить отношения после того, как страсть пройдет.

И вот ты снова одна. Твои неудавшиеся романы, глупые встречи, создают гораздо больше проблем, чем радости.

Женатые мужчины - особая категория! Ты, вдруг, понимаешь, что любишь чужого мужа. Разные мысли переполняют тебя: «так не должно быть», «я разрушаю чужое счастье», «на чужом несчастье счастье себе не построишь» и т.д. Затем эти мысли сменяются другими: «а почему я должна беспокоиться о сопернице», «если любит, пусть держит при себе», «я ничем не хуже её, я тоже хочу любить и быть любимой» и т.п.

Рано или поздно эти доводы разлетаются, как картонный домик, и чаще, независимо от доводов, ты вновь остаешься одна. Для женатого мужчины ты была трофеем, но от жены он не уйдет, если только она его не выставит. Но это не приносит счастья никому. Все получают опыт. Только мудрые семьи способны найти компромисс и сохранить отношения. Своё Чистилище проходит в этой ситуации каждый.

Самое лучшее лекарство от страха одиночества – это неудачный роман, когда твои мечты подвергаются жестокому испытанию реальности. Вот когда ты начинаешь ценить свою независимость.

Так уж случилось: в этом мире не каждому суждено жить с любимым человеком долго и счастливо, как обещают нам сказки. И чем раньше ты это осознаешь, тем быстрее обретёшь себя и найдёшь свой Путь.

## Глава 2. Женские слёзы

Любовь – вот то, ради чего мы здесь! Мы должны научиться любить, а мы учимся ненавидеть и уничтожать друг друга.

Усталая женщина тридцати семи лет. Во всём её внешнем виде прослеживается небрежность, которую она старательно маскирует нехваткой времени для себя. Из жизни пропала радость.

Из чего складывается радость жизни для женщины? Здоровье и благополучие своё и родных людей, любовь и достаток в семье. А ещё для многих современных женщин – это успешная карьера и творчество. Возможность путешествовать и идти по пути саморазвития. И лучше, если идёшь в паре с любимым человеком.

## **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.