Хорошие девочки не бросают мужей. Но не лучше ли быть счастливой?

Автор:
Лиза Мока

Хорошие девочки не бросают мужей. Но не лучше ли быть счастливой?

Лиза Мока

#МастерБлога

Лиза Мока – счастливая жена и мама пятерых детей, блогер с миллионной аудиторией, и она точно знает, что женщине нужно для счастья! Нет, это не какой-то универсальный рецепт, которому каждая должна следовать, чтобы получить нужное блюдо. Счастье – в индивидуальности. Но под давлением семьи, мужа, общества женщины зачастую уже не могут самостоятельно проложить тропинку к своему счастью. Лиза Мока это исправит!

В этой книге автор поднимает один из самых главных вопросов: как научиться жить именно своей жизнью, а не соответствовать чужим требованиям и шаблонам, выйти из замкнутого круга ожиданий, ограничений, соответствий? Как перестать быть «хорошей девочкой» и стать наконец счастливой?

Просто начните жить свою жизнь! Прямо сейчас!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Лиза Мока

Хорошие девочки не бросают мужей. Но не лучше ли быть счастливой?

Высказанные в тексте мнения отражают исключительно личные взгляды автора и могут не совпадать с позицией издательства.

© Мокеева Е., 2020

© Соколова М., фото на обложку, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Глава 1

Пока «хорошие девочки» в ожидании счастья, «плохие» живут

Эта книга не только про семью или про мужей, она о том, как мы упускаем каждую минуту своего счастья, потому что в нас преобладает образ «хорошей девочки».

Это настолько правильная, послушная, скромная девочка, что ей самой иногда даже тошно от этой роли.

Сначала я расскажу, с чего началась моя история, когда я решила, что мне не надо больше быть хорошей.

Но прежде мне хотелось бы напомнить тебе, что у каждого есть выбор, читать или не читать, а еще, что это – моя история, и твоя может быть совсем другой, но почему я решилась рассказать тебе свою, ты обязательно поймешь.

Однажды я поругалась с мамой и не разговаривала с ней полгода. Мы сильно поссорились, знаешь, так, что не из вредности не разговаривали, а как бы стыдно было после такого общаться.

За эти полгода моя жизнь очень изменилась, да так, как я не смогла ее изменить за все предыдущие годы (на тот момент мне был тридцать один год).

Когда ты осознаешь, что не зависишь от воспитавшего тебя взрослого, случается то долгожданное взросление, которое должно происходить само по себе, но почему-то у многих не происходит. Мы очень привязаны к родителям и зависим от их одобрения, а потому не замечаем, что уже стали взрослыми и теперь всё в наших руках. Не успеваем отключиться от роли ребенка, так и проживаем часто всю жизнь детенышем, а не взрослым.

Просто попробуй представить, что твоих родителей больше нет. Не просто подумать: «А что, если их нет?» – а почувствовать, что ты в своем роду – единственный старший. Как изменилась бы твоя жизнь? Как ты сразу начнешь вести себя, как поступать, что захочется сделать? Иногда, правда, и уход родителей не делает нас старше, мы так хотим оправдать их ожидания, их любовь, что даже иногда после их смерти продолжаем сверять поступки с тем, «что подумала бы мама».

Это очень здорово – любить маму. Но намного важнее каждому родителю дать понять ребенку, что его любят не за что-то, а просто за то, что он есть, что он «наш». Разрешить ему выбирать и экспериментировать. И всегда любить его. Чтобы он ничего не доказывал и никому не противостоял. Чтобы он слышал себя и жил.

Ведь, доказывая что-то родителям, ты не создаешь свое, а разрушаешь их неоправданные ожидания. А на руинах ничего не устоит. Потому человек, живя в состоянии «я им докажу», попросту разрушает свою жизнь.

Мы все зависим не только от мнения мамы, папы, того, кто ближе и важнее из взрослых, мы умудряемся еще зависеть от мнения неких людей, которые о нас что-то подумают, и тогда мама, папа (и иже с ними) будут негодовать.

Только подумай: люди, вероятно, не помыслят ничего плохого, а родители запросто примут твой выбор, но ты не совершаешь его только потому, что:

• а вдруг я не права;

• а вдруг родители осудят;

• что обо мне подумают;

•и – мое любимое – Бог накажет!

Ну да, Бог создал нас и дал полную свободу выбора, чтобы потом наказать.

Я бы сказала, подобный образ Бога чаще всего соответствует образу реального родителя.

Не это ли самая большая грусть, что родитель воплощает не любовь, а контроль и наказание?

Создал, чтобы наказать?

Представь себе, каждому из нас изначально дали возможность выбирать. Но мы стараемся этого не замечать, потому что уже с детства нас научили, что за выбор надо нести ответственность. «Не хочешь нести ответственность – слушай меня! Делай как я!» – звучит голос строгого родителя. А почему не разрешить нести ответственность, почему не поддержать, если результат того, что сделал, разочаровал?

Всякий раз за ошибки взрослые ругают детей, в школе им ставят двойки, с детства не приучают брать на себя ответственность, принимая любой опыт, в том числе и негативный, а обесценивают, делают виноватым, наказывают. Так мы вырастаем в вечных безвольных детей, которые обязаны соответствовать правилам, ожиданиям, бдить, чтобы не последовало наказания. В итоге нам страшно проявить любую инициативу, чтобы не последовало кары от родителей или учителей. Но когда я говорю о том, что лучше научить ребенка ответственности, я имею в виду, что стоит разрешить ему увидеть последствия поступка (если только это не угрожает здоровью и жизни – понятно, мы не про поджог дома), разрешить ему самостоятельно оценить результат и поддержать

его пониманием, советом, да просто обнять.

Если всегда делать то, что другие, и учиться только тому, что умеют другие, остановится всякое развитие. Какой смысл жить точно так же, как родители, как старшие? Надо идти вперед.

Ответственность – настоящая проблема «хороших девочек», кто-то убедил их, что для ответственности надо сто тысяч высших образований, лучше медицинских, а если у тебя их нет – доверяй тому, у кого есть. Почему? Ответственность – это и есть желание и воля совершать выбор, принимая последующие события.

У нас так любят перекладывать на других ответственность, что если ты сделала выбор в пользу своего желания и обожглась, скорее всего, тебе будет сказано: «Я же тебе говорила!»

Так и хочется сказать в ответ: «И? Мне от этого должно быть не так больно?»

Правда, чем люди думают, когда с таким энтузиазмом указывают нам на ошибки? Видимо, считают, что человек наступил в «кучу» и не заметил. Конечно! Как бы не так. Заметил и понял. Но надо обязательно всем обратить на это внимание и сказать, как «надо было».

Люди очень любят переживать и приговаривать: «Ой, надо было… так или этак!» Мой муж всегда очень смеется над этим – ведь уже было! Ничего не изменить! И так это выглядит многозначительно, что понимаешь: ну ведь действительно, уже было, теперь никак не изменить, нужно просто принять тот факт, что ошибся, если сильно ошибся – поплачь! А лучше поблагодари себя – все, что ты делаешь, не важно, с каким результатом, – это и есть жизнь, опыт, развитие! Важен процесс, результат непременно будет, не жди его, а насладись тем, что делаешь, повторюсь, не важно как! Важно, что, пока делал, тебе было хорошо и это было в согласии с твоей собственной совестью.

Женщины обожают плакать. Но «хорошим девочкам» предписано делать это редко и лучше в подушку, а еще лучше – не плакать, потому что «сама виновата». Знаешь, как часто бывает, сначала все вмешиваются в твой выбор, а потом ты его сделал, но не получил радости, и тебе сразу: «А что ты хотела, ты же не слушаешь никого!»

Так вот – лучше бы не говорили. Я первый раз вышла замуж, чтоб доказать всем, что это любовь, а не «просто так»! Естественно, никто мне ничего не навязывал, просто своим мнением убедили меня, что все не так хорошо, как должно было быть, вот я и сделала хорошо: вышла замуж. Доказала, ага, но «виновата» потом была сама, как понимаешь.

В целом это чувство вины со всех сторон, заставляющее нас бесконечно переживать, надоело! Только подумай, если в любом случае мы всегда и во всем окажемся сами виноваты, так надо ли тогда вообще слушать кого-то? Виноват-то все равно будешь сам…

Мы, женщины, виноваты даже в том, что у нас «не вовремя» появляются дети.

Просто представь себе, образ «хорошей девочки» так беспомощен, что даже дети в ее жизни могут быть вовремя или нет! Слишком рано, слишком поздно или слишком много! Дети! Те, кто продолжает жизнь, творит и меняет мир, новые люди, оказывается, могут прийти не вовремя! И женщина в этом еще и виновата.

Не доучилась мать – а он пришел, не вышла замуж – он тут как тут, не купила квартиру…

Сколько всего женщина должна, чтобы получить одобрение от окружающих на свою беременность! Целую жизнь человеческую умеем разменять на возраст, диплом или квадратные метры! Браво! «Хорошие девочки» знают толк в том, как даже собственного ребенка превратить в жертву обстоятельств.

«Хорошие девочки» воспитывают «хороших девочек» – замкнутый круг ожиданий, ограничений, соответствий…

Я живу! И это единственное, что может и должен знать каждый, кто пришел в этот мир! Живу! Для своего счастья, для того, чтобы любить, чтобы продолжать здесь жизнь.

Я мастер коротких текстов, поэтому после слов «я живу» есть желание поставить точку, но тебе хватит этого вдохновения ровно настолько, сколько ты будешь читать эту фразу, а потому я продолжу говорить о «хороших девочках», чтобы ты навсегда запомнила, что НЕ «хорошая» не значит – плохая!

У каждого из нас, даже если нет родителя, есть некий образ взрослого, который и диктует нам условия выживания. Бабушка, которая торгуется с вами за ложку супа, мама, которая расстраивается, если оказывается, что вы не любите то, что она вам купила, как будто она не знает, что вы любите. Папа, который «оберегал» так, что ходишь оглядываясь, или папа, который не замечал, отсутствовал, поэтому вся семья немым укором повесила на тебя вину за отсутствие папы… Соседи со своим: «А какая миленькая была в детстве, такие щечки.», учителя, оценивающие тебя, а не твои знания.

С сегодняшнего дня я предлагаю тебе стать для этого взрослого «плохой»! Вот прямо почувствуй эту свою «хорошую девочку» всем телом и представь, если всех этих людей, что хотят видеть ее в тебе, больше нет!!!

Что первым делом побежит делать «плохая девочка»?

Давай же, смелее!

* * *

Кто же она, «хорошая девочка»?

Сколько у нее силищи – всегда быть хорошей и соответствующей?

Я помню момент, когда я вдруг осознала себя просто красивой. Причем поверь, мне все равно, что ты думаешь о том, насколько я красива, я помню момент, когда я сама себя приняла и осознала красивой. Я почувствовала невероятный азарт. Ощущение свободы, будто вдруг понял, что можешь держаться на воде без круга.

Ощущение игры: становится все равно, покажешься ли ты красивым кому-то еще! Я даже попросила своего мужа называть меня теперь «девочкой», а все это оттого, что там, где я была девочкой и должна была ощутить всю значимость своей красоты и особенности, я ощущала ответственность за то, что, когда вырасту, должна стать хорошей хозяйкой!

Девочка имеет полное право ощущать себя особенной, потому что она выполняет в жизни очень важную миссию. Понятно, что выбор – стать матерью или нет – всегда за женщиной, но, извините, инстинкты и возможности тела есть! А значит, и материнству в большинстве случаев быть! Это и есть отчасти та самая особенная миссия – продолжить и сохранить род.

Именно сохранить, потому что у женщины и зрение, и слух развиты иначе, чем у мужчины, она может уловить миллион важных звуков, выполняя миллион важных дел, и увидеть неладное! Это потрясающая способность держать детей под контролем, при этом выполняя свои задачи. Но эта же особенность и создает в жизни женщины большое напряжение. Нередко можно услышать, как мама хочет просто побыть в тишине, но, к сожалению, даже в тишине мама не расслабляется, а прислушивается. Это перманентное состояние напряжения и осторожности – мы так живем. Мы всегда включены в реальность.

Чтобы с этим жить, надо принять это как свою важную миссию, женскую! Благодаря ей одно поколение сменяется другим и род продолжается. Это дает нам – девочкам – полное право избавить себя от других обязанностей.

Быть внимательной и красивой женщине достаточно.

Не бери на себя слишком много, возьми то, без чего не можешь. Делай что хочешь, но если устала – делай то, что не можешь не делать. Ни одна здоровая женщина не может быть равнодушна к своему ребенку.

И я повторюсь, этого качества – внимательности к своему ребенку – уже достаточно, чтобы тебя любили. Но не забывай любить себя сама!

Любовь к себе начинается не с внимания других по отношению к тебе. Любовь к себе начинается с разрешения себе быть! Быть разной. Быть любой.

Сегодня у меня настроение для отдыха, и я лежу в халате, мне не стыдно, завтра у меня настроение жарить блины – и я могу, а послезавтра у меня макияж и чулки под юбкой, а еще через день я в джинсах гоняю по трассе за рулем. Я человек, который живет. И это единственное, что по-настоящему важно.

Женщиной быть круто, можно легко найти среди хлама то самое нужное, не надо всматриваться часами в полки холодильника, чтобы увидеть, где лежит искомый кусок сыра. И совсем не обязательно, чтобы это был именно твой холодильник, любая женщина может найти то, что надо, там, где просят. И даже поймет, что означает взмах рукой в неопределенную сторону со словом «ТАМ»!

И намного сложнее мужчине: чтобы просто одеться, надо непременно спросить кого-нибудь, где рубашка, носки, трусы… Господи, что за люди вы такие загадочные – в космос, да без трусов, потому что не нашел? Организовывать вокруг себя жизнь почти всегда достается женщине. Покорять Марс и Луну – это очень достойно, но не менее важно покорить ворох нестираных носков, немытой посуды, пятен на полу и грязных унитазов.

Я прямо вижу, как мужчины покорили другие планеты и, чтобы навести порядок и начать там жить, перевозят туда женщин. Почему многим так сложно понять, что у каждого человека, так или иначе, свои особенности. Женщина устроена так, что видит вокруг себя больше, чем в небе. Мужчине же проще заметить самолет в небе, нежели собственные носки в собственном шкафу!

Эта книга про «хороших девочек», которые не бросают мужей. В этой книге должно быть что-то про любовь. Но я не знаю точно, что такое любовь. С детьми все ясно, что бы ни сделал – всегда любим. Он абсолютно твой! Как бы ребенок ни злил тебя, ты всегда прощаешь его, утешаешь, обнимаешь перед сном, заботишься о нем.

Он разбил любимые часы, дорогой телефон, он рассыпал гречку по всей кухне, он испортил красками диван, а ты, мама, нежно целуешь его перед сном и нашептываешь, какой он красивый, любимый, самый лучший. Любовь к детям безусловна.

Конечно, никто не исключает разных вариантов отношений родителей к детям, есть случаи, когда женщина не чувствует ничего к ребенку, есть случаи нарушения привязанности, но, несомненно, большинству женщин все же

понятна эта любовь к ребенку без условий. А в отношениях со взрослыми людьми все немного сложнее. Не так просто принять взрослого безусловно, без ожиданий, не так просто привыкнуть к тому, чем живет другой взрослый, и впустить это в свою жизнь раз и навсегда.

Но любовь – это принятие, разрешение свободы, разрешение жить так, как хочет тот, кого ты любишь.

А еще для меня любовь – это щедрость: щедро дарить, щедро обнимать, щедро заботиться, щедро делиться и быть честным.

Многие ли из нас могут похвастать отношениями, в которых чувствуешь саму жизнь, то, как она легко окутывает тебя заботой и любовью? Я знаю семьи, где женщина все время что-то должна, но я знаю еще больше семей, где мужчина не выбирается из своих долгов.

Можно ли назвать любовью союз в долг? Союз в борьбе за право на отдых. Полная свобода отнюдь не означает безответственности! Дело в том, что, выбирая жизнь в союзе, ты, так или иначе, сталкиваешься с определенными обязательствами, но они не должны быть во вред тебе, они должны быть во благо.

Я получаю благо, когда мои дети счастливы от моего внимания, я получаю настоящее благо, когда обнимаю своего мужа, когда я помогаю ему, если надо, я получаю благо, когда он помогает мне, но мы делаем это не потому, что должны! Любовь дает мне силы жить в большой семье, быть мамой и женой. Любовь дает мне силы проявить свои желания, находясь в гармонии со всеми членами моей семьи.

У меня есть обязательство отвезти ребенка на занятие в секцию, потому что я хочу, чтобы он реализовал свои способности, это во благо моему ребенку, это во благо мне, потому что я вижу, как он развивается, и необходимость выполнять это обязательство на самом деле дает мне больше счастья, чем напряжения.

А если я не успеваю, у меня появились другие приятные мне задачи, тогда мой ребенок просто пропускает занятие. Или я прошу мужа, и он выбирает, как и я, что сегодня для него во благо – отвезти ребенка или сочинить новую песню?

Каждый из нас вправе совершать выбор согласно своим намерениям и не вразрез со своей совестью.

Глава 2

Враг внутри

Ты, наверное, ждешь, что я расскажу тебе о волшебном способе начать так жить? Но этот способ каждому известен – надо просто начать. Начать и не ждать, пока кто-нибудь объяснит, растолкует, проведет по дороге в счастливое будущее… Чье будущее тебе интересно? Мое? Тогда пошли за мной! Свое? Тогда вставай и иди туда, куда хочешь. Не хочет муж? А, ну да, у тебя же наверняка есть дети и муж, и еще родители, тогда все отменяется, поздравляю, ты пожертвовала им свою жизнь.

Спроси себя хоть раз: «Чего я больше хочу?» Например, поехать жить в другую страну или жить со своим мужем? Я однажды поняла, что могу жить где угодно, только бы с мужем, а потом мне надоело жить там, где мы живем, и я просто сказала об этом мужу.

А ему тоже все равно где, лишь бы вместе. Понимаешь? Если желание быть вместе выше остальных, значит, оно и есть ваше «хочу».

И если ты думаешь, что мне просто повезло, то это не так. Однажды я просто села в самолет с двумя детьми и улетела туда, куда я хотела, оставив первого мужа. Потому что не только хотела «домой», в свою страну, но хотела бежать от него без оглядки. Когда ты очень сильно хочешь туда, куда не хочет твой мужчина, вероятно, причина не в месте, а в человеке.

Посмотри правде в глаза: с любимым человеком хочется быть везде, с нелюбимым – что ни город, то «не мое»!

И каждый, кто читает, наверное, думает, что когда делаешь как хочешь, то все легко. Раз она легко ушла от мужа, значит – могла, а у меня не так, у меня-то все сложно…

Нет, всем одинаково сложно, у всех одни и те же облака, деревья, один и тот же мир. Я приехала в родную страну из-за границы, без работы, без зимней одежды, без всего, с двумя детьми и одним чемоданом вещей. И я испытывала так же, как многие, отчаяние и уговаривала себя, что, вероятно, все не так плохо, можно вернуться к мужу и потерпеть, а не переживать все это.

Но я выбрала себя. Свою жизнь.

Я выбрала выбирать, а не соглашаться. И после развода мне понадобилось еще немало лет, чтобы закрепить умение выбирать, а не давать простое «хорошее» согласие!

И мне не было легко, и никому не бывает просто и легко в принятии серьезных решений, но без них ваша жизнь будет принадлежать другим людям. Представь, что тебе подарили холст с красками, но рисует ими кто-то другой, тебе не дают, и что рисовать, тебя не спрашивают.

Не думай, что отобрать краски и начать рисовать свою картину сложно только тебе.

Каждый, прежде чем взять в свои руки холст и кисть, боится: «А сумею ли я нарисовать красиво, а получится ли, а если нет, кто поможет?» – и только когда ты понимаешь, что оцениваешь свою картину тоже только ты сам, тогда становится не страшно. Если даже ты не умеешь рисовать – ты с радостью завысишь себе оценку за удачный мазок, правда же?

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/moka_liza/horoshie-devochki-ne-brosayut-muzhey-no-ne-luchshe-li-byt-schastlivoy

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити