



МЭНДИ ХЕЙЛ



Более 500 000 читателей в Twitter



SINGLE



Lady



как я сменила

статус «в вечном поиске»

на «свободна и счастлива»



Разрушительница шаблонов. Жить  
и любить по своим правилам

Мэнди Хейл

**Single lady**

«ЭКСМО»

2013

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Хейл М.**

Single lady / М. Хейл — «Эксмо», 2013 — (Разрушительница шаблонов. Жить и любить по своим правилам)

Расставшись с парнем после двух лет мучительных отношений, Мэнди решила взять перерыв и насладиться радостями независимой жизни. Но столкнулась с непониманием, сочувствием и комментариями в духе: «Не расстраивайся, ты скоро кого-нибудь найдешь». Но почему она непременно должна кого-то найти? Почему должна стыдиться своего одиночества? В этой книге развенчивается миф о трагичной и несчастной одинокой жизни. Как отвечать на вопросы волнующихся за тебя знакомых? Как использовать время расставания, чтобы понять, кто ты и чего хочешь от жизни? Как с удовольствием проводить вечера наедине с собой? Как научиться ценить себя и не соглашаться ни на что, кроме самого лучшего? Мэнди Хейл вдохновила уже 500 000 читателей, попробуйте и вы стать счастливой вне зависимости от статуса отношений.

УДК 159.9

ББК 88.5

© Хейл М., 2013

© Эксмо, 2013

# Содержание

Предисловие	6
Самодостаточная женщина: Какая она?	9
Часть 1	10
Вольному воля	10
Я не одинока	11
В тридцать лет нет пары. Без паники!	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Мэнди Хейл

## **Single lady. Как я сменила статус «в вечном поиске» на «свободна и счастлива»**

Amanda Hale  
THE SINGLE WOMAN

Copyright © 2013 by Amanda Hale. Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© 2013 by Amanda Hale. Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc

© Крейнина И. А., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*

Мои родные и близкие – вот моя настоящая вторая (и лучшая!) половина. Эту книгу я посвящаю своим родителям – Аллену и Терри Хейл, А также сестре Шер и ее мужу Кевину Кингу. Все они – мои верные друзья; моя самая надежная группа поддержки.

Я часто вспоминаю свою бабушку, которую я звала Ненни. Она привила мне любовь и уважение к писательскому труду еще до того, как я толком научилась читать. Ее молитвы помогли мне найти свое призвание.

Я посвящаю этот труд также моим племянницам Эмме и Оливии – двум дерзким, умным, веселым и неповторимым юным особам, которые в перспективе наверняка станут самодостаточными женщинами. Думаю, мир еще услышит о них.

И конечно, я пишу эти строки с мыслью обо всех самостоятельных и независимых представительницах прекрасного пола, у которых хватает сил и мужества быть счастливыми, вне зависимости от того, есть у них пара или нет. Эта книга – для вас.

## Предисловие

Идея написать книгу родилась у меня в январе 2010 года. Нет, это не было частью моего новогоднего плана (знаете, есть много людей, которые решают с понедельника начать новую жизнь). Скорее, мысль эта оказалась для меня неожиданной и даже революционной. К тому времени я, наконец, рассталась с мужчиной, который терзал меня более двух лет. Подобные отношения часто приводят к тому, что ты совершенно теряешь себя и забываешь, кто ты есть на самом деле. Возвращаться к нормальному существованию было тяжело – я как будто заново училась дышать на другой планете. Мне тогда только исполнилось тридцать, и непросто было начинать все с нуля. Пока длился тот роман, я отдалилась от всех друзей, потому что не желала, чтобы кто-либо из них открыл мне правду, то есть указал, в какую ужасную ситуацию я попала. Мне очень нужен был источник вдохновения, мудрый наставник, надежное плечо. Я вроде бы была готова расправить крылья и совершить одиночный полет – мне нравилось быть одной, но хотелось лишь найти единомышленниц, которые поделились бы своим позитивным, радостным и воодушевляющим опытом самостоятельной жизни. Однако мне так и не удалось отыскать таких людей. Может, где-то они существовали, но в публичном пространстве совершенно не было слышно их голосов.

Книжные магазины предлагали сотни книг о том, как ходить на свидания, строить любовные отношения, жить в браке, воспитывать детей. На полках было множество руководств по привлечению мужчин и удержанию их в своих сетях. Не говоря уже о бесконечных инструкциях, «как влюбить в себя кого угодно» или «выйти замуж через год». Попадались, правда, советы, как «выжить в одиночестве». Но нигде и ничего не говорилось о *радостях* независимой жизни.

По телевизору тоже ничего такого не показывали. Встречались шоу, в которых несколько женщин бились за внимание одного мужчины (который, кстати, не был так уж привлекателен). Я смотрела репортажи о свиданиях вслепую и передачи о том, как окрутить миллионера или покорить сердце «звезды». Но нигде я не встречала признания, как прекрасно идти по жизни одной, без половины.

Тогда я пошла в церковь. Казалось бы, Иисус не был женат, а значит, указал нам большие возможности такого «одиночного» пути. Однако большинство общин не знали, как найти правильный подход к работе с холостыми мужчинами и незамужними женщинами. Для них устраивали семинары, посвященные подготовке к браку, и давали рекомендации, что делать в ожидании брака и как о нем молиться. А я полагала, что куда полезнее было бы научить людей жить *здесь и сейчас*, вместо того чтобы постоянно готовить их к будущему.

Почему все относятся к жизни в одиночестве как к прологу к замужеству  
и не ценят ее как самостоятельный этап?

Где только я не искала ответы на свои вопросы! И все же не могла отыскать ободряющих голосов, выступающих в поддержку того, чтобы женщина жила одна, самодостаточно и независимо. Все вокруг, казалось, были против этого. Поэтому я решила сама высказаться на данную тему.

Я стала вести колонку (блог), которая вскоре превратилась в страничку в Твиттере. Она очень быстро – можно сказать, в одночасье, – стала набирать популярность. Я завела аналогичную страницу в Фейсбуке, а через год – собственный сайт. Дальше – больше: я выпустила электронную книгу, а затем и бумажную – ее вы сейчас держите в руках.

На тот момент мои посты ежедневно читало около миллиона человек по всему миру.

Похоже, не я одна искала ободрения. Очень многие не согласны с тем, как женское одиночество воспринимается в обществе и в массовой культуре. Его почти никогда не называют

прекрасным состоянием. Напротив, на него навешиваются ярлыки. «Ты одна? Значит, отчаялась кого-то найти!» – так говорят о женщинах под тридцать и старше, если они идут по жизни без пары. Никто не хочет видеть в этом осознанного выбора; все считают, что просто недостаточно предложений.

Складывается впечатление, что почти каждый мечтает вмешаться в жизнь женщины, не желающей заводить семью, и заставить ее измениться. Ей устраивают свидания с мужчинами, которыми она не интересуется; клеймят ее как не востребовавшую, несчастную неудачницу или считают слишком привередливой. Или подозрительно спрашивают: «Может, с тобой что-то не так?»

Я бы поставила вопрос по-другому: «Что с тобой так?» или «В чем твоя правда?» Мне кажется, те, кто отважился идти по непредсказуемому пути, который представляет на сегодняшний день самостоятельная жизнь, достойны восхищения. Они храбро и взвешенно делают этот выбор. И ничего трагичного тут нет. Как нет и проявления слабости. Множество незамужних женщин под тридцать и старше с радостью разделяют заботы своих подруг, сделавших иной выбор. Они часами выбирают вместе с ними свадебное платье, со смирением влезают в ужасные наряды подружек невесты, расталкивают локтями других, пытаюсь поймать свадебный букет (втайне надеясь, что, может быть, удастся поймать не только цветы, но и удачу и вскоре надеть такое же белое платье и навеки связать свою жизнь с любимым человеком). Может, стоит воззвать к обществу, чтобы оно хоть как-то, хоть иногда уважало устремления тех, кто не собирается замуж? Например, устроило когда-нибудь праздник *в нашу честь*, чтобы все публично восхитились смелостью женщин, умеющих искать себя, вместо того чтобы бесконечно искать партнера?

Любовь – прекрасное, удивительное и, я бы даже сказала, святое чувство.

Но пока она не пришла, надо жить полной жизнью, а не одним ожиданием.

В кино, в открытках со стандартными пожеланиями, во взгляде озабоченных пожилых родственников мы видим, насколько извращенно массовое сознание представляет образ самодостаточной женщины. (Тут мне сразу вспоминается неугомонная тетушка Ида, которая всегда смотрит на меня с глубоким сочувствием и во время любого семейного застолья пытается подсунуть мне брошюрку «Старая дева: руководство по выживанию».) Не знаю, как вам, а мне *нравится*, к примеру, тратить деньги на себя и никому не давать в этом отчета. Мне *нравится* устраивать себе еженедельные маленькие сюрпризы – свидания с собой: побродить по книжному магазину, или сходить в кино, или просто побыть в одиночестве. Мне *нравится* целый день валяться в пижаме и смотреть сериал «Друзья», есть прямо из коробочки печенье Огео и не испытывать при этом никаких угрызений совести. Мне *нравится* срываться куда-то в выходные, ничего не планируя заранее; не брить ноги, если я сама этого не хочу, и петь караоке, когда убираюсь в доме (используя ручку швабры в качестве микрофона). Мне *нравится* вся та свобода, которая проистекает от того, что я не принадлежу никому, кроме самой себя. Меня радует роман с собой, и я готова любить себя в горе и радости, в здравии и болезни, пока смерть не разлучит нас.

В принципе, я не против, чтобы когда-нибудь в будущем у меня появился партнер, с которым можно было бы разделить судьбу. Но пока что я настроена наслаждаться жизнью в том статусе, который есть у меня на данный конкретный момент. И я не сильно задумываюсь о том, явится ли когда-то Принц на белом коне предо мной или нет.

В общем, мне кажется, что многим женщинам пора отказаться следовать сценарию, написанному для нас общественным мнением, и приступить к самореализации. Почему бы не предьявить себя миру такими, какие мы есть, то есть как храбрыми, сильными и дерзкими амазонками?

Мы крутые. Мы независимые. Мы полны сил. С нами надо считаться. Мы встречаемся с судьбой лицом к лицу, мы умеем выжить без всякой посторонней поддержки со стороны. Мы сами решаем проблемы и не отступаем перед трудностями. Нас совершенно не смущает то, что часто приходится обедать или ужинать в одиночестве. Встретилась случайно с бывшим? Ничего страшного! Гордо подняла голову и пошла дальше, по собственным неотложным делам. Да, нам постоянно приходится выходить из зоны комфорта. Это трудная дорога, по которой не пройдут большинство наших подруг, выбравших безопасное и уютное замужество. Путь самостоятельной женщины нелегко, но мы с оптимизмом смотрим в будущее. Мы наслаждаемся свободой, принимаем ее как дар свыше. Да, за нее придется заплатить, но при этом ты получаешь возможность «плясать только под свою дудку». Зато ни у кого и ни на что не надо спрашивать разрешения.

В душе самодостаточной женщины горит неугасимый огонь. Она не ищет, к кому «приклониться», а стремится к полной независимости. Она знает, что может делать все, что захочет. У нее есть опыт и мудрость, ее сердце не раз бывало разбито; она знает путь к себе и следует своему внутреннему голосу. Она чувствует себя уверенно и не боится оступиться. Всякий раз, когда ей доводится падать, она поднимается и двигается дальше. Поэтому она сильна. Поэтому она непобедима.

## Самодостаточная женщина: Какая она?

Вероятно, это самая храбрая женщина из всех, кого я знаю.

Она следует своим путем одна. Она сама себе надежное плечо и каменная стена. Она не ждет поглажек. Она абсолютно самостоятельна.

Иногда ей кажется, что никто ее толком не понимает. Люди на нее смотрят, но замечают ли они ее? Ей свистят вслед на улице, ее провожают взглядом, но спать она ложится одна.

Она не боится принимать судьбоносные решения, но не знает, как поменять лопнувшую шину. Она может изменить себя и изменить свое сознание, но не в состоянии поджарить хлеб так, чтобы он не подгорел.

Она способна съесть полный обед из трех блюд, но это всегда будут диетические блюда.

В шкафу, где хозяйки держат обычно муку и сахар, она хранит туфли.

В общении она кажется жесткой и даже мрачноватой. Но дома в одиночестве может и поплакать в подушку.

Бывают дни, когда она чувствует себя красавицей, а в иную минуту вдруг сильно засомневается в себе.

Она часто ошибается. Спотыкается и падает. Совершает промахи так же часто, как поступает правильно. Но она никогда не сдается.

Случается, что утром у нее плохо лежат волосы, как их ни укладывай. Случается, что она покупает платье в дешевом магазине с надеждой, что оно будет выглядеть как нечто более дорогое и стильное.

У нее временами не хватает денег на коммунальные платежи и на обслуживание машины. Не от того ли, что она позволила себе купить несколько новых пар туфель? Возможно. Так или иначе, единственная дизайнерская обувь, имеющаяся у нее – это пара от Кристиана Лакруа, приобретенная за бесценок на уличной распродаже.

Иногда она обижается на друзей. Они ведь могут наговорить лишнего. Бывает, что ей взгрустнется о бывшем возлюбленном. Непонятно, почему он ушел... А ведь она скучает по нему... Временами ее охватывает паника: что, если ее Принц где-то заблудился или нашел себе принцессу с более покладистым характером – не такую упрямую и независимую?

Она не знает, как сложится ее жизнь дальше. Она не представляет, к какой цели движется, пока не достигнет этой цели.

Ей пока еще многое неясно... очень многое.

Но она верит Вселенной. И любит танцевать. В общем, она вполне самодостаточна.

Кто самая храбрая из всех?

Кто вдохновляет меня на подвиги?

Свободная и независимая женщина.

Это я. И это ты.

# Часть 1

## Счастье быть одной

### Вольному воля

Свободная женщина говорит:

Не все в жизни сводится к поиску Единственного. Иногда хочется просто пожить в свое удовольствие.

Счастливая самостоятельная жизнь не означает, что вы навеки отказываетесь от любви. Никто от вас не требует вечного обета безбрачия. Вы можете продолжать лелеять надежду на то, что когда-нибудь ваша дорогая половина найдется. Просто не стоит жить одним лишь ожиданием «счастливого финала», лучше счастливо жить в настоящем времени. Независимая женщина достаточно благополучна и не нуждается в том, чтобы ее немедленно спасал отважный рыцарь. Ее существование вполне может быть прекрасным и без него.

Она вольна путешествовать, ездить куда захочет и когда захочет. Она может танцевать дома в пижаме среди ночи и есть мороженое на обед, если вдруг заблагорассудится. Счастье – это когда ты имеешь возможность посвятить всю себя своим увлечениям, реализации мечты, достижению цели и ничего при этом тебя не отвлекает. Вообще-то любому человеку это полезно – определить, каков его собственный путь, в чем его личные устремления, и только потом уже при желании присоединиться к чьему-то еще пути.

Счастье в одиночестве – это отказ от компромиссов с собой ради того, чтобы подстроиться под стандарты, которые задает тебе кто-то другой. Разрешите себе самостоятельно *делать выбор*, а не следовать написанному для вас сценарию. Выстраивайте жизнь на своих условиях, а не на тех, что вам навязываются.

Сказка – это когда ты сама созидашь свою судьбу по собственным правилам и не нуждаешься, чтобы некий избавитель тебя от нее героически спас.

Счастливое одиночество требует силы духа, которую в других ситуациях женщинам, возможно, никогда и не представится возможность проявить. Мы не хотим определять себя через статус отношений; мы за самоопределение! Посмеемся в лицо всем, кто навешивает ярлыки и мыслит стереотипами. Покажем всему миру, что для нас «удачно пристроиться и успокоиться» – не вариант.

При этом счастливое одиночество может стать прологом к счастливым отношениям. Мало того, одно без другого просто невозможно.

Для начала надо научиться концентрироваться на хорошем и не обращать внимания на все остальное. Осознайте, что прежде чем ответить другому человеку у алтаря: «Я согласна», очень важно сказать самой себе: «Я этого хочу и я это могу». Вы не ищете себе половину, потому что и так являетесь цельной натурой. И если в перспективе вы все-таки пригласите мужчину в свою жизнь, то сделаете это в дополнение к имеющейся цельности, а не для того, чтобы восполнить нечто недостающее.

## Я не одинока

Свободная женщина говорит:

Для того чтобы быть одной, требуется мужество. Но именно оно делает нас свободными: если я и соглашусь, чтобы кто-то разделил мою судьбу, то просто потому, что хочу этого, а не потому, что в нем нуждаюсь.

В последнее время я много думала о том, что такое одиночество и почему у этого слова так много негативных коннотаций. Мне казалось, что не только у меня, но и у других оно вызывает отторжение. Даже решила посмотреть, что о нем пишут в толковом словаре. Попробуем разобраться, отчего мы так страшимся этого? Вот одно из определений, которое я нашла: «Одиночество предполагает разделение, отделенность, изолированность от других». Но есть и другое толкование, которое связывает это понятие с такими явлениями, как единственность и неповторимость, что-то непревзойденное и уникальное.

Почему же люди настолько боятся быть одни, что готовы вступить в отношения без любви или поддерживать разрушительную и болезненную связь в течение долгих месяцев или даже лет? Думаю, что им в голову не приходит, что если ты один – это значит, что ты уникален, неповторим. Иными словами, тебе нет равных, ты – не имеющий аналогов потрясающий уникал.

Так что не спешите запереть себя в клетку, пусть даже и золотую.

Перед тем, как вы осознанно и взвешенно (а не от отчаяния) решите соединиться с другим человеком, задайте себе несколько вопросов:

- Не вступаю ли я в отношения просто потому, что мне одиноко?
- Могу ли я жить, воплощая свои мечты, даже если в моей жизни нет мужчины моей мечты?
- Насколько статус незамужней и не имеющей постоянного друга женщины мешает мне наслаждаться жизнью?
- Хочу ли я «привязать себя к земле» оттого, что мне надоел одиночный полет?
- Не иду ли я на поводу у общественного мнения, малодушно отказываясь от собственного пути?
- Возможно, на самом деле я предпочла бы храбро идти вперед в одиночестве, не оглядываясь на людей, но при этом не оставляя надежды на то, что когда-нибудь ко мне присоединится мой Единственный?

Некоторые решения приходится принимать в одиночестве. Это единственный способ понять себя и осознать, куда ты хочешь прийти и кем хочешь быть.

## **В тридцать лет нет пары. Без паники!**

Свободная женщина говорит:

Не нужно иметь значимого партнера, чтобы твоя жизнь была значимой.

Недавно во время просмотра любимого утреннего телешоу мое внимание привлек анонс новой передачи, которая называлась «Чем раньше, тем лучше». В рекламирующем ее ролике говорилось: недавние исследования показали, будто у женщин после тридцати лет вырабатывается на 90 % меньше яйцеклеток. Я тут же схватила пульт и выключила телевизор. Мне не хотелось слушать, как очередной «эксперт-всезнайка» выдаст пессимистический прогноз относительно моей фертильности.

## **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.