

Сьюзен Эллиотт

РАЗРЫВ

Как пройти через
расставание и построить
новую счастливую
жизнь

Сьюзен Эллиотт
Разрыв. Как пережить
расставание и построить
новую счастливую жизнь
Серия «МИФ Кругозор»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63761191

Сьюзен Эллиотт *Разрыв. Как пережить расставание и построить новую счастливую жизнь: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021*
ISBN 9785001692188

Аннотация

Эта книга поможет найти почву под ногами, когда вас изматывают переживания и боль после тяжелого разрыва отношений. Горе нужно пережить, найти опору в себе и устремиться в новую – на этот раз по вашим правилам – жизнь.

Пошаговый план Сьюзен Эллиотт подходит мужчинам и женщинам, тем, кто разводится или прекращает отношения. Психолог и консультант по переживанию горя, она сама когда-то прошла через абьюзивные отношения и тяжелое расставание, и ее книга полна сочувствия и веры в лучшее.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Предисловие. Моя история	6
Введение	28
Вы сможете преодолеть этот разрыв	32
Глава 1. Как эта книга изменит вашу жизнь	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Сьюзен Эллиотт

Разрыв. Как пройти через расставание и построить новую счастливую жизнь

Издано с разрешения Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. и Projex International, LLC, acting jointly with Alexander Korzhenevski Agency

Книга рекомендована к изданию Людмилой Хитяевой

Все права защищены.

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

© 2009 by Susan J. Elliott. This edition published by arrangement with Da Capo Lifelong Books, an imprint of Hachette Books, a division of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group Inc., New York, New York, USA. All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



*Моим детям
Кристоферу, Майклу, Николасу, Джине*

*Удача зиждется на фундаменте, сложенном из
кирпичей, которые швыряли в тебя прочие люди.
Дэвид Бринкли*

Предисловие. Моя история

Лишь погрузившись на дно бездны, мы обретаем самое драгоценное в жизни. Твое сокровище лежит именно там, где ты оступился.

Джозеф Кэмпбелл

Последующий рассказ о моих детских злоключениях и тяжелых брачных отношениях может показаться слишком тяжелым, но я вспоминаю свое прошлое ради вас. Вы должны поверить: если смогла я, сможете и вы. В нынешней жизни я не только преуспела, но и достигла истинного счастья. Я человек здоровый, жизнерадостный и полный сил. Чтобы достичь этого, мне пришлось проделать долгий и трудный путь, который я предлагаю пройти и вам. Знаю, что это не просто, но верьте мне, оно того стоит.

Я поставила точку в отношениях с первым мужем и была совершенно уверена в собственной правоте. Уверенность моя длилась почти сутки. Наши семейные проблемы копились слишком долго, ссоры становились все невыносимее, кроме того, я не сомневалась, что он изменяет мне. За долгие годы совместной жизни, казалось, я привыкла к его нападкам, но с того момента, как моя компания обанкротилась и я потеряла работу, мужа начала бесить во мне любая мелочь.

Начальник дал мне хорошие рекомендации, и в первые

дни после увольнения я старалась сохранять оптимизм. Подновила старое резюме, купила строгий костюм для собеседований и составила список потенциальных работодателей. У мужа было другое настроение: каждый вечер он возвращался с работы в надежде, что его ожидают чистота, уют и горячий ужин, – ведь я «целый день прохлаждалась дома». У меня не было ни сил, ни желания выяснять отношения, поэтому, отодвинув в сторону поиск работы, я посвятила несколько дней уборке и готовке. Но в следующий раз он оказался недоволен едой – «слишком простая», и тем, что его одежда не стирана. Весь следующий день, несмотря на то что он был будним, я занималась стиркой и приготовлением изысканных блюд. Но муж нашел, к чему придраться. Он принялся выговаривать мне, почему я забросила поиск работы, и весь вечер рычал, что я «заигралась в домохозяйку».

Такого рода безысходная ситуация не была чем-то новым в наших отношениях. Что бы я ни делала, получала одни шишки. Но теперь, оставшись без работы и не имея возможности отвлечься хоть ненадолго от семейных дел, я поняла, что у меня сдают нервы. Я так мучительно думала об отсутствии денег и своем профессиональном будущем, что терпеть мужнину ругань из-за еды и нестираной одежды – это уже было выше моих сил.

Один раз мне показалось, что столь желанное равновесие найдено. С утра я побывала на собеседовании, потом, вернувшись домой, успела натереть воском полы; пока они сох-

ли, забрала детей из школы, а по дороге купила навынос в ресторане любимое блюдо мужа. То есть за день мне удалось съездить и поговорить насчет работы, навести порядок в доме, уделить время детям и позаботиться об ужине для мужа. Никаких сомнений: мне все-таки удалось забить свой гол и приблизить минуту нашего семейного счастья.

Муж в тот вечер вернулся поздно и сразу обнаружил под ногами разводы. Я услышала, что такой неряхе нельзя доверять даже полы и что я специально развожу грязь, чтобы вынудить его никогда больше «не позволять» мне заниматься уборкой дома. Я не верила своим ушам и пыталась убедить его, что у меня даже в мыслях такого не было. Мне сразу вспомнилось детство: как меня ругала мать. Она так и говорила, что я нарочно все делаю небрежно, чтобы мне больше не поручали работу по дому. Услышав то же самое от мужа, я уже не могла сдержаться и запротестовала. В ответ прозвучали отборные ругательства. Я в долгу не осталась. Ссора покатила по привычной колее: наша ругань и взаимные оскорбления становились все более агрессивными, пока не дошло до рукоприкладства. В итоге каждый из нас доорался до того, что наши отношения пора кончать – кончать раз и навсегда.

На следующий день я заявила, что пора расставаться, и попросила его покинуть дом. Он поднял меня на смех и во всем, что случилось прошлой ночью, обвинил меня: мол, я сама довела его до этого. Неизменно, как доходило до наси-

лия, он говорил, что я сама его вынудила. И обычно я покорно соглашалась, но на сей раз мне было все равно, чья в том вина. Мне просто хотелось, чтобы все закончилось.

Я собрала его вещи в коробку, водрузила ее на кухонный стол и написала записку, чтобы забирал это и выметался. Муж не стал препираться, схватил вещи и в гневе вышел, хлопнув дверью. В ту же секунду я почувствовала облегчение. Как хорошо, что он оставил меня в покое.

Наутро я была просто раздавлена. Еле-еле смогла оторвать голову от подушки. Сначала показалось, что я заболела, но нет, физически все было в порядке. Так или иначе пришлось встать и отвезти детей в школу. И тогда, по дороге обратно домой, на меня навалилась тоска. День пошел своим чередом, я пыталась занять себя и отвлечься от ощущения надвигающейся катастрофы. Время тянулось бесконечно долго; я подходила к телефону каждый час, а во второй половине дня – уже каждые несколько минут, проверяя, работает ли он.

Пока мальчики играли у себя, я поставила в духовку курицу; вместо обычных джинсов и футболки надела юбку и блузку, тщательно накрасила ресницы и красиво зачесала волосы набок. Во мне теплилась надежда, что он придет домой, увидит чистый дом, где его ждут воспитанные дети, очаровательная жена, вкусный ужин, – и захочет все вернуть. *Серьезно?* Разве не я столько времени пыталась освободиться от этих отношений? *Откуда такие ненормальные мысли?*

Ни в тот вечер, ни в последующие дни он не появился и не позвонил. У меня пропали и сон, и аппетит. Я была сбита с толку тем, что творилось со мной, – чувство тревоги, подавленности и настоящей одержимости. Все мысли – только о нем. Выбросив из головы недавние столкновения, я воскресила в памяти наши счастливые дни. Тоска по мужу была невероятной, и мне представлялось, что я совершила огромную ошибку. Нестерпимо хотелось встретиться и поговорить. Я отчаянно пыталась связаться с ним. Но он не отвечал на мои сообщения.

И вот однажды днем распахивается дверь. Муж пришел без предупреждения, сразу принялся искать какие-то вещи, одновременно спрашивая о сыновьях. Разговор сначала не клеится, но затем я выпаливаю: «Пожалуйста, возвращайся». Я плачу и умоляю, но мои мольбы его не трогают. Он равнодушно усмехается и поворачивается ко мне спиной, собираясь уйти. Я бросаюсь к нему, пытаюсь удержать. Обнимаю и снова молю остаться. Он с силой отталкивает меня и уходит.

Я опустила на ступеньки и безудержно разрыдалась от отчаяния и унижения. Как мне казалось, я во что бы то ни стало должна найти способ его вернуть, иначе моя жизнь будет окончена.

Утром я проснулась, преисполненная решимости привести в порядок дом, найти работу и приготовить сногсшибательный ужин. Я не буду убеждать его словами, а докажу свою решимость делом. Он увидит, какая я хорошая же-

на, какая правильная мать, как замечательно умею зарабатывать, – увидит и не сможет устоять. Так или иначе, я заполучу его. Эта мысль помогла мне подняться с кровати, войти в новый день и начать жить заново, чтобы вернуть своего мужа.

Накормив мальчиков, я отвезла их в школу. И вот пришло время заняться домом. Он выглядел вполне опрятным, но я собиралась вылизать каждый уголок, чтобы вокруг все сияло.

Помыв за детьми посуду после завтрака, я достала новую желтую губку, освободила ее от целлофана, щедро вылила на нее чистящее средство и принялась драить кухню. Через какое-то время до меня дошло, что пора оставить стол в покое – он уже давно чистый. В детстве я делала то же самое: отмывала дом сверху донизу, чтобы угодить матери, но она неизменно отыскивала какую-нибудь мелочь, стоявшую или лежавшую не на своем месте, или единственный кусочек пространства, в котором осталась грязь. Когда я вышла замуж, то довольно скоро осознала, что это снова вернулось в мою жизнь. И вот теперь я спрашиваю себя: «Сколько нужно чистить, чтобы эта чистота стала еще чище?» Ответ был неутешителен: «Понятия не имею».

Я продолжала тереть – тереть и плакать. «Интересно, а это чисто? Может быть, уже довольно?» Поначалу я шептала все себе под нос, потом мое бормотание перешло в глубое разглагольствование, через какое-то время я сорвалась

на крик: «Сколько еще чистить? Когда будет считаться достаточно чистым? Когда я буду достаточно хороша для тебя? Когда тебя устроит то, что я делаю? Когда тебя устрою я?» Внезапно у меня подкосились ноги, и я буквально рухнула на пол.

Я не могла пошевелиться. Меня физически придавило к полу ощущение собственной потерянности. Я вдруг осознала, что понятия не имею, что я собой представляю и чего я хочу. Я не знала, что такое *достаточно чисто*. Более того, я не знала, нужно ли мне самой, чтобы было *достаточно чисто*. Но одну вещь я знала точно: рядом со мной существуют нормальные семьи, которые не считают беспорядок в доме поводом для осуждения и наказания. Может быть, мне пришлось бы по душе их образ жизни? Что, если я захочу стать тем, кому на самом деле будет *все равно*? Допустим, мне будет даже не *все равно*, но я смогу пригласить домработницу, которая наведет порядок в моем доме? И тогда я перестану нервничать из-за разбросанных вещей и грязи? У этой проблемы было несколько решений. И я поняла, что скребла безупречно чистую столешницу не потому, что столешница нуждалась в этом, а для того, чтобы заслужить одобрение людей, никогда не относившихся ко мне одобрительно.

Что мне нравилось? О чем я думала? Когда я перестала иметь собственное мнение?

Меня накрыло воспоминанием из раннего детства, когда

мне было всего три или четыре года и меня отдали на попечение чужой семье. Я просыпалась от кошмаров, что за мной пришли «плохие люди». Ночами меня, приемного ребенка, преследовали страхи: некие злые существа в темных одеждах склоняются над моей кроватью.

Когда я росла, до моего слуха часто доносилось брюзжание взрослых, что принявшая меня семья не может меня удочерить. Порой мы встречались с моей биологической матерью, я познакомилась со своими родными братьями, а со старшим, Эдвардом, мы даже играли. В те годы вряд ли я могла сказать, в какой семье мне было бы лучше – родной или приемной. Ни в той, ни в другой я не чувствовала себя родным человеком. Я все время ожидала какого-либо знака, подсказавшего бы мне, что делать и куда идти.

Однажды, когда мне было лет семь, меня привезли в отделение католической благотворительной организации. Моя родная мать ждала в комнате для посетителей; она сидела на простом стуле, рядом с ней находился младший брат, а Эдвард играл в углу. Я подошла к нему и уселась рядом; он молча протянул мне игрушку. Мы не разговаривали, но улыбались друг другу. У него были грустные глаза. Казалось, я нашла в нем родственную душу. Откуда мне было знать, что в тот день мы виделись в последний раз. Вскоре после этого свидания мать отдала меня на удочерение.

Несколько лет подряд я ездила в ту католическую организацию, чтобы повидаться с матерью. И вот, после последне-

го свидания, сидя в вагоне метро, я старалась представить, какой станет моя жизнь, когда черед чужих семей останется позади. Пока все бумаги были на подписи, я с восторгом предвкушала, что превращусь наконец в «нормального» американского ребенка. Меня даже сводили в ресторан, чтобы отметить начало моей новой жизни. Я была очень заинтригована, ведь мне предстояло родиться заново в восемь лет!

Иллюзии рассеялись довольно быстро. Мой новый дом был далек от нормального. Приемный отец оказался пьющим, а приемная мать, когда чуюла запах алкоголя, превращалась в настоящую ведьму. Если он не реагировал на ее ругань, она грозила утопиться в Ист-Ривер или запиралась в ванной и кричала оттуда, что сейчас наглотается таблеток. У меня кровь в жилах стыла, когда моя приемная мать – единственный человек, которому было до меня дело, – клялась, что наложит на себя руки. Но даже когда обходилось без драматических сцен с попытками самоубийства, все равно скандалы длились часами, пока приемный отец не выскакивал из дома. Тогда она обращала свой гнев на нас. Мы жались по углам и старались везде в доме навести порядок, чтобы она не сорвалась вновь.

Случались и светлые периоды, когда родители ладили. На время забывались страшные скандалы, и мы вместе ходили в кино, сидели в закусных и вечера напролет играли в карты. Но проходило немного времени – отец опять прикладывался к бутылке, пронзительные вопли матери нарушали до-

машиную тишину, и светопреставление начиналось вновь. К десяти годам я уже догадалась, что нормальный домашний вечер – лишь пауза в боевых действиях. К двенадцати годам я уже никому и ничему не верила. К четырнадцати годам я уже знала, что практически ничего не понимаю в этой жизни.

В подростковом возрасте, когда я начала интересоваться мальчиками, в полной мере проявилось влияние моих родителей и моего раннего, детского, опыта. Меня привлекали парни либо жестокие, как моя мать, либо ко всему равнодушные, как мой отец. В свои восемнадцать я сошлась с человеком, который оказался склонным к насилию; отношения с ним были не то что оскорбительными – они стали буквально смертельно опасными. В нетрезвом виде он впадал в ярость и не контролировал свои действия. Кровоподтеки на лице – самое малое, что приходилось от него терпеть. Однажды он душил меня до тех пор, пока я не потеряла сознание; в другой раз я целых два дня просидела запертая в шкафу. Когда он все-таки выпустил меня, я сумела выбежать на улицу, а он, на моей же машине, пытался задавить меня. Моя жизнь и раньше была безрадостной, но теперь она обернулась настоящим фильмом ужасов.

В конце концов, мне удалось от него уйти. Вскоре я сошлась с мужчиной, который впоследствии станет моим первым мужем. Я снова находилась в поисках «нормальной» жизни и не теряла надежды сделать себя нормальным человеком – что бы это ни означало. Я думала, что могла бы еще

стать счастливой, если кто-нибудь полюбит меня по-настоящему.

Я лежала на полу, уставившись в потолок, и постепенно начинала понимать, что цепляюсь за свой мертвый брак лишь для того, чтобы больше никогда не погружаться в прошлое, чтобы навсегда избавиться от мучительной череды своих воспоминаний. Хаотичные семейные отношения, наши размолвки и примирения – все это спасало меня от одиночества, от того насилия и горя, через которые я прошла. Но разрыв с мужем одновременно с потерей работы пробили в моей жизни зияющую брешь. И ее начали заполнять ужасные мысли, не менее ужасные чувства, обрывки детских воспоминаний и нерешенные проблемы. Я никогда в одиночку не смогла бы разгрести такой огромный завал. Мне требовалась помощь и как можно скорее. Я нашла телефон психотерапевта и путано объяснила свое отчаянное состояние. Ее расписание было забито на несколько недель вперед, но она назначила мне прийти на следующий день.

Приехав почти на час раньше, я припарковалась и осталась ждать в машине. Было очень страшно, я продрогла до костей и думала, правильно ли поступаю. Наконец подошла моя очередь. Психотерапевтом оказалась худая девушка со вздернутым носиком, задорной улыбкой и золотисто-рыжим длинным хвостом. Мне даже стало интересно, чем сможет помочь мне столь юная особа. Какой мир она раскроет пере-

до мной? Она жестом пригласила меня сесть в кресло напротив нее и попросила рассказать, что привело меня к ней. У меня дрожал голос, и я с трудом выдавила из себя, что ужасно сожалею о расставании с мужем. Мой рассказ вперемежку с рыданиями растянулся на полчаса. Вдруг она остановила меня и спросила, что у меня с лицом.

А что у меня с лицом?

Вся моя жизнь идет под откос, а психотерапевта интересует мое лицо? Я сделала вид, что не расслышала ее странного вопроса и продолжила говорить, но она вернулась к вопросу о моей внешности: я и одета небрежно, и слипшиеся пряди невымытых волос падают на заплаканное лицо – это выглядит неопрятно. Я не знала, что ей ответить, и замолчала. Она заявила, что видит перед собой человека, окончательно утратившего самоуважение и чувство собственного достоинства. Не то чтобы моя самооценка была *низкой* – ее вообще не *было*.

Я сказала, что плевать мне на самоуважение, на самооценку, на свою внешность. Я просто хочу вернуть семью. Я так отчаянно стремилась порвать с ним, а потом все отыграла обратно и сдалась – и теперь все в сто раз хуже. «Скажи, что же мне делать!» – буквально взвыла я.

На секунду она задумалась. Потом наклонилась вперед и произнесла: «Такая реакция похожа на страх отверженности».

Страх отверженности?

Ничего подобного раньше не слышала, но нутром почувствовала, что *страх быть отвергнутой, страх быть брошенной* – это именно то, что объясняет и всю боль, и все ошибки моей прошлой жизни. Однако, если в психологической терминологической базе нашлось объяснение моему состоянию, значит, найдется и лекарство? Эта девочка все еще вызывала кое-какие сомнения, но мне захотелось послушать, что будет дальше. Она дала мне несколько книг, посвященных следующим проблемам: психологические травмы; насилие и прочие злоупотребления; созависимость в алкогольных семьях с точки зрения теории семейных систем. Мне не очень верилось, что там будут ответы на мучившие меня вопросы, но я пообещала их посмотреть.

Чтение оказалось болезненным, но впечатляющим. До этого мне не попадались книги по психологической самопомощи, и я даже не представляла, что кто-то может профессионально рассуждать о тех явлениях, которые когда-то сломали мою жизнь и надломили характер. Будучи ребенком, временно помещенным в чужую семью, а потом уже став приемной дочерью, я привыкла ощущать себя лишней в любой среде. Мой психотерапевт назовет это «патологическая исключенность». Впервые в жизни у меня появилась робкая надежда, что я все-таки смогу отладить то, что уже навсегда, как мне казалось, нарушено.

Кроме того, ни разу мне не приходило в голову подумать о роли своего мужа. Оказывается, он представлял собой до-

вольно активную составляющую нашей семейной проблемы. По привычке я все еще продолжала считать исключительно себя виновником всех бед нашего брака. Мой психотерапевт объяснила, что «вода стремится к одному уровню» и что пороки и промахи каждого из партнеров обычно неразрывно связаны друг с другом. Человек выбирает себе спутника жизни с такой же внутренней надломленностью, что и у него самого. Их отношения превращаются в танец дисфункций, где оба знают каждый шаг. В паре один партнер никак не может быть намного здоровее другого. Здоровые не танцуют с нездоровыми.

И все равно я страстно надеялась зацепиться хоть за что-нибудь в этих книгах, что поможет мне найти подход к мужу. Я налажу отношения с человеком, которого люблю, и я верну детям отца.

Поэтому я читала книги, а потом писала ему письма. Иногда какое-нибудь письмо его злило. Порой его что-то трогало, и мы вели долгие душевные разговоры, которые обычно заканчивались в постели. Бывало, когда он заглядывал домой, мы оба неловко молчали, а глаза были на мокром месте. Случались скандалы с руганью и периодически – с рукоприкладством. Отношения превратились черт знает во что, однако каждый раз при встрече я верила, что разлуки больше не будет, что так или иначе, но мы будем вместе. И по-прежнему мне был необходим специалист, который помог бы разобраться с этой неопределенностью.

Психотерапия не помогла – наш брак не клеился. Мой психотерапевт рекомендовала прекратить все контакты с мужем, за исключением ситуаций, имеющих отношение к детям. Она поощряла меня вести дневник и писать мужу письма, но советовала не отправлять их. Еще она рекомендовала посмотреть на свою жизнь и вычленить все случаи жестокого обращения, все случаи, когда меня бросали, и все случаи, когда на меня возлагали вину. Если я хочу разорвать порочный круг насилия и вырастить детей здоровыми и порядочными, мне придется проанализировать свою жизнь, выяснить, почему все пошло не так, и исправить это.

Чтобы выполнить ее советы, предстояло опуститься на дно бездны и посмотреть в лицо своей боли.

Первый месяц был самым мрачным временем моей жизни. Я не думала, что справлюсь. Много лет я подавляла эти чувства, и накопившееся давление наконец сорвало крышку. Я поняла, что открыла ящик Пандоры, до краев наполненный болью, горем и потерями. Было невозможно представить, что из такого мучительного опыта получится что-то полезное. Но окончательно добило, что муж перестал скрывать свой роман с коллегой, и я нашла в его машине любовную переписку.

Однажды муж зашел к нам повидать мальчиков, а я как раз вернулась домой после работы. Я видела, как они втроем играют на заднем дворе, но спокойно зашла внутрь, чтобы

сменить туфли на домашнюю обувь. Не успела я и глазом моргнуть, как он уже стоял передо мной и орал, почему я прошла мимо него, не поздоровавшись. Я молча продолжала переобуваться. Он разозлился еще больше, быстро пересек комнату и ударил меня по лицу.

Я сдержала себя и тихо, твердо сказала: «Пошел вон». На следующий день я встретилась с адвокатом и наконец подала бумаги на развод, а заодно и на охранный ордер¹. Он решил оспорить охранный ордер, и мы назначили дату судебного заседания.

Я знала, что муж хочет запугать меня. Чтобы я мучилась в ожидании суда. Возможно, он рассчитывал, что я не смогу пойти до конца. В прежние времена я точно сдалась бы. Проблема была в том, что я еще *никогда не отстаивала* свои интересы и не знала, насколько меня хватит. В день суда меня так трясло, что я, боясь упасть, поднималась по ступенькам здания суда, крепко держась за перила.

Когда начались слушания по нашему делу, мой адвокат пригласил меня на свидетельское место и начал задавать вопросы по каждому случаю насилия. Сначала мой голос был едва слышен, но потом я вспомнила, о чем говорила мой психотерапевт: «*Никто не имеет права совершать насилие над другим человеком*». Для меня ее слова стали открытием.

¹ *Охранный ордер*, или защитное предписание (restraining order) – документ, запрещающий агрессивному человеку приближаться либо контактировать с жертвой в случае домашнего насилия, преследований, вторжения в личную жизнь. Агрессор, нарушивший охранный ордер, подлежит аресту. *Прим. пер.*

Ведь всю жизнь я считала, что сама заставляю окружающих плохо обращаться со мной, – такая я бестолочь.

Повторяя про себя как мантру, что «никто не имеет права...», я почувствовала прилив сил. Из глубины души пришло понимание, насколько она права. Я стала чувствовать себя увереннее, голос окреп и начал звучать громче. Я даже обернулась и смогла посмотреть в глаза мужу.

Его адвокат наклонился к нему и что-то прошептал, после чего, к моему изумлению, объявил, что отзывает протест против судебного запрета. Судья разрешил мне сесть и распорядился оформить постоянный охранный ордер.

Теперь, покидая здание суда, я буквально слетела по его ступенькам, словно у меня выросли крылья.

Наступило начало новой жизни. Пришло осознание, что с этого дня больше никто не сможет безнаказанно меня оскорблять. Теперь я буду сама распоряжаться собственной жизнью и смогу, наконец, заявить: «Хватит! Ты больше не будешь меня третировать!» Отныне установление границ станет моим жизненным приоритетом. И все изменится к лучшему.

Тяжелый, изматывающий развод тянулся два года. Но я становилась все сильнее, поскольку не прекращала работать со своим психотерапевтом, посещать группы поддержки и читать книги. Правда, во время первого отпуска случился небольшой рецидив: я слегка расклеилась. Но моя система поддержки была рядом, и мне хватило сил двигаться дальше.

Внутренняя работа продолжалась.

Всю жизнь я ненавидела неопределенность и хотела, чтобы появился некий человек, который даст мне чувство защищенности. Всю жизнь я искала такого человека, чья любовь исцелит меня и сделает нормальной. Теперь я поняла, что должна сделать свой выбор: быть уверенной в себе, научиться самой защищать себя и самостоятельно разобраться, что такое нормальность.

Как бы ни было трудно, мне удалось не только встретиться с собственным прошлым, но и изменить свое отношение к настоящему. А дальше появились силы строить планы на будущее.

Я научилась заводить друзей, у меня появились свои интересы и увлечения. Жизнь заиграла новыми красками. Пребывая в одиночестве, я изучала свои предпочтения: что меня привлекает, а что оставляет равнодушной. Наконец, я обрела собственный голос в отношениях с окружающими. Чем больше я работала над собой и становилась душевно более здоровой, тем более здоровым становился мой круг общения.

Чем лучше я относилась к себе, тем лучше со мной обращались другие люди. Крепла моя уверенность в себе, и я стала встречать любящих людей, на которых могла положиться.

Изменились отношения с мужчинами. Я научилась говорить *нет*. Научилась не изменять себе и перестала мучительно прикидывать, какими ухищрениями можно завоевать

чье-то расположение. Я начала спрашивать себя: «А он мне нравится?» Если ответ был отрицательным, я просто говорила *прощай*. Было трудно, поскольку первые несколько лет давали себя знать мои проблемы со страхом быть отвергнутой. Но с каждым шагом я чему-то училась – и мне становилось легче. Я начала относиться к свиданиям, как к процессу обучения. Это была возможность приобрести новый опыт – и не более того. Поэтому, когда отношения заканчивались, я просто анализировала, какие стороны моей жизни требуют дополнительного внимания.

Со временем я приняла решение, о котором раньше и помыслить не могла: лучше остаться в одиночестве, чем терпеть неприемлемое в отношениях. *Никогда больше я не откажусь от себя ради сохранения отношений*. Я уже не хотела, чтобы меня игнорировали, унижали бранью и вечно задвигали на второй план. Я уже не допущу неуважительного отношения к себе – только чтобы не быть одинокой женщиной. Много лет меня преследовал страх, что никто меня не полюбит. Теперь я была уверена, что могу выдвигать собственные условия. Мне уже было понятно, *что* я заслуживаю и *на что* никогда не соглашусь. Постепенно я привыкала к мысли, что достойна лучшего.

Мне потребовалось некоторое время, чтобы обрести уверенность в себе как родителю. Когда я научилась отличать здоровое от нездорового, то поменялся и мой стиль воспита-

ния детей. В нашей семье у каждого появилось личное пространство, и в то же время мы заботились друг о друге и всегда подставляли плечо в трудный момент. Хорошо ли отмыть столешницы на кухне – такие глупости нас не волновали. Нас заботило эмоциональное благополучие друг друга. Сегодня мои дети благодарны за то, что я разорвала порочный круг насилия и освободила их от чувства покинутости. Когда они звонят, то никогда не забывают сказать, что любят меня. Всякий раз при встрече и прощании они обнимают меня. Если у них проблема, они всегда приходят посоветоваться. Я уверена в них, они уверены во мне. Из моих мальчиков получились замечательные взрослые мужчины, которыми я горжусь.

В попытках собрать воедино мою разбитую на части личность я начала искать свою биологическую семью. На протяжении всех моих личных отношений с мужчинами-мучителями я не переставала помнить своего брата Эдварда. У меня даже сомнений не было, что со мной не случилось бы ничего страшного, будь он рядом. Возможно, я идеализировала его, но мне казалось, что он – затерянная где-то в огромном мире моя вторая половина. Я очень хотела, чтобы он стал частью моей жизни. Если бы мы вместе росли, мечтала я, нам обоим было бы гораздо легче.

Поиски заняли не один год, а когда я вышла на его след, то узнала, что Эдвард умер несколько лет назад. У меня осталось еще два брата – Билли и Рики. Я наладила отношения с

ними. Больше всего меня огорчает, что мы росли не вместе, и эту отсутствующую часть нашей общей возможной жизни уже не восстановить. Но в остальном мне удалось склеить черепки. На сеансах психотерапии я проработала отношения со всеми своими и биологическими, и приемными родителями, научилась принимать их и в конце концов простила. Я простила их, чтобы жить дальше.

Я хорошо усвоила, что *вода стремится к одному уровню*, и внимательно смотрела, кто привлекает меня и кого привлекаю я. Это давало новую пищу для внутренней работы, благодаря которой я поняла, что могу управлять тем, что происходит в моей жизни, и могу контролировать свои отношения с разными людьми. Бессчетное количество раз я думала, что уже готова к встрече с «тем самым, единственным», но вновь и вновь нарывалась на мужчин с вопиющими проблемами. Глядя на зияющие пробелы в их личностном развитии, я осознавала, какие дыры собственной души еще не залатаны, – и вновь приступала к работе над ошибками. Порой я падала духом, но все равно шла к цели – улучшить свою личность настолько, чтобы быть не только готовой, но и способной создать здоровые отношения.

Я наслаждалась своей одинокой жизнью, когда встретила мужчину, которого смогла полюбить. Он тоже в одиночку растил ребенка, маленькую дочь. Честный, открытый, добрый, заботливый – так я себе его представляла. Во мне он

увидел такого же человека. Мы оба отлично справлялись со своими жизнями, поэтому каждый из нас решил сам для себя, что одиночество лучше бесконечных драм вдвоем. Мы были готовы рискнуть и впустить кого-то еще в жизнь своих детей, если выбранный нами человек будет придерживаться похожей системы ценностей. Никто из нас не думал, что найдет другого с такими же приоритетами: ценность собственной жизни и жизни своих детей; ценность собственной независимости; ценность личного пространства – и при всей этой самодостаточности стремление к совместной жизни.

Все это мы нашли друг в друге.

Нашей семье уже больше двенадцати лет. Мы счастливы в браке, наши серьезные ссоры можно пересчитать по пальцам одной руки. Он никогда не унижал и не оскорблял меня. Никогда не доводил до слез. Его не заботит чистота дома, его заботит мое душевное состояние – счастлива ли я. Поскольку его любовь ко мне безоговорочна. С ним я узнала, что такое быть хорошими и любящими партнерами в жизни и любви.

Введение

В этой книге дается четкий план, как обрести нормальную устойчивую жизнь после разрыва отношений. Я собрала в ней собственный опыт – опыт человека, пережившего расставание и преодолевшего кризис; опыт психотерапевта, ученого и преподавателя, работающего со многими людьми. Материал, собранный на страницах этой книги, поможет вам – как когда-то помог и мне – обратить тяжелейшее испытание в источник мощного преобразования всей своей жизни. Здесь сосредоточено все, что я почерпнула из учебников; все, чему меня научила жизнь; все, чем делились со мной другие люди последние двадцать лет.

После развода с первым мужем мне захотелось помогать людям: учить их, как они могут изменить свою жизнь; убеждать их, что всё в наших силах. Поэтому я прошла обучение и стала квалифицированным психотерапевтом, затем в Институте восстановления после горя получила сертификат по работе с горем и утратой. И проводя собственные исследования, и будучи руководителем групп по преодолению горя, я своими глазами вижу мощный исцеляющий эффект работы над собой, когда человек занимается проработкой своего горя. Что бы ни выпадало на долю людей – разрыв отношений, развод, смерть близкого, резкие перемены судьбы, – открытая встреча со своим горем меняет их жизни самым

удивительным образом.

Когда-то давно меня спросили, все ли мои мечты сбылись. Я ответила положительно, но что-то не давало мне покоя. Несколько дней я прокручивала в голове этот вопрос и вспомнила об одной забытой мечте. Поскольку я была приемным ребенком, то довольно часто задумывалась над тем, чтобы стать социальным работником или юристом. В тот день, когда в окружном суде Бронкса оформляли мое окончательное удочерение, судья, чтобы расспросить меня о некоторых вещах, привел меня в свой кабинет. Мне было всего восемь лет, но бесконечные ряды книг и вся строгая, даже торжественная обстановка комнаты поразили меня до глубины души. Я поинтересовалась, как можно получить такую работу. Судья рассмеялся и сказал: «Усердно учись, пойди в университет и стань юристом». Я поклялась про себя, что именно так и поступлю.

Через тридцать два года после того разговора с судьей я пошла учиться на юридический факультет. Осуществив свою последнюю мечту, я вернулась в родной Нью-Йорк. Я с головой ушла в юридическую практику, но время от времени так или иначе сталкивалась со случаями насилия: кто-то поделится собственной неприглядной историей разрыва отношений, кто-то расскажет о своих знакомых, попавших в тяжелую ситуацию, связанную с жестоким обращением. В ответ мне всегда казалось необходимым рассказать мою историю, и практически каждый раз я так и делала. Собесед-

ники убеждали меня и дальше делиться своим опытом, чтобы помогать другим страдающим. Сколько раз я ни пыталась закрыть для себя эту тему, появлялись все новые поводы вспомнить прошлое, и кто-нибудь обязательно говорил, что моя история дает надежду людям, оказавшимся в похожих ситуациях.

Чтобы выполнить эти просьбы, я разработала семинары, которые назвала «Преодолевая прошлое» и «Разрыв». Завела блог и отдельную группу в электронной почте, кроме того, делала электронную рассылку. Первоначальной целью блога была связь со слушателями семинаров, чтобы единовременно отвечать на их многочисленные письма и вопросы. Но через несколько недель выяснилось, что мой блог читают и оставляют комментарии люди со стороны. Я оглянуться не успела, как набралось приличное количество подписчиков со всего мира, которые стали активно записываться на мои семинары. Первые читатели блога по преодолению прошлого уже успели самоорганизоваться в дружное сообщество поддержки. Они связаны между собой тесными личными отношениями и часто, собираясь большими компаниями, вместе путешествуют и посещают различные семинары и лекции. Новые читатели блога – люди еще очень ранимые – получают от этого сообщества полную поддержку и помощь. Среди читателей блога вообще приветствуется желание делиться полученным опытом, и, как правило, искушенные читатели охотно оказывают такую психологическую помощь. Со-

общество поддержки – ценный дружественный ресурс для тех, кто страдает от недавнего расставания.

Именно слушатели моих семинаров и подписчики моего блога попросили меня создать книгу, в которой был бы поэтапно изложен весь процесс исцеления. Я написала такую книгу и теперь делюсь с вами, моими читателями, пройденным путем, своим опытом и знаниями. В моем случае крайне мучительный разрыв обернулся катализатором перемен, благодаря которым я сумела построить свою нынешнюю чудесную жизнь. Я желаю вам прийти к такой же счастливой жизни и горячо убеждена, что это под силу каждому.

Книга, как и сообщество блога, открыта для всех, кто страдает после разрыва. В ней найдется полезное для любого человека: мужчины и женщины; гомосексуала и гетеросексуала; атеиста и верующего; молодого и преклонных лет. Стрaдание – чувство универсальное, и чтобы преодолеть его, нужны конкретные шаги, доступные каждому. Книга предназначена для всех, кто хочет узнать, как пережить потерю отношений и идти дальше – к полноценной и счастливой жизни.

Вы сможете преодолеть этот разрыв

Эта книга поможет вам навсегда изменить систему своих отношений. План работы над собой зиждется на трех понятиях – «исследование», «подготовка», «совершенствование». Чтобы изменения стали не случайным явлением, а вошли в вашу жизнь, вам нужно: *исследовать* то, что происходит внутри вас и вокруг вас; *приготовиться* к переменам; *совершенствовать* новое в себе и своих отношениях. Из книги вы узнаете – этап за этапом, – как это сделать.

Большинство теорий и методов, представленных в моей книге, взяты из классических и современных научных психологических школ, но сам план работы по преодолению разрыва скомпонован исключительно мной. Опираясь на собственный проделанный путь и на свой опыт работы с другими людьми, я должна указать на один аспект работы с некоторыми методиками. С одной стороны, люди на сеансах психотерапии обычно устают от долгих терапевтических бесед и работы со своим глубоким горем – применяемые подходы истощают душу, если они не сбалансированы положительными эмоциями, заинтересованностью и самоутешением. С другой стороны, привлечение таких концепций, как позитивное мышление, спектр интересов, позитивный внутренний диалог – дает положительный результат лишь в течение некоторого времени, тем более они не работают в пол-

ную силу, если человек попал в большую беду или пережил смерть близкого, а также если горе и боль берут начало в его детстве. Бесспорно, упомянутые подходы и методы занимают свое место в процессе исцеления и в той или иной мере помогают человеку, но их эффективность возрастает, если они используются как составные части плана по преодолению разрыва отношений.

Моя книга написана не для того, чтобы прочитать ее и поставить на полку. Я создавала ее как справочное руководство, чтобы вы, когда понадобится, обращались к каждой главе и пользовались книгой на протяжении многих месяцев. Ее можно читать как дополнение к психотерапии, группам поддержки, пошаговым программам – или в сочетании с ними.

Полноценная, счастливая и здоровая жизнь, как правило, хорошо сбалансирована. Усилия, которые вы будете предпринимать, чтобы наладить ее, тоже должны быть хорошо сбалансированными. Важно использовать продуманное сочетание описанных в книге подходов и методов, всякий раз подбирая и перетасовывая их в зависимости от вашей индивидуальной потребности.

План по преодолению разрыва отношений вполне рабочий, и если вы последуете советам, изложенным в моей книге, то полностью измените свою жизнь. Я имею в виду не только преодоление вашего последнего или текущего расставания – вы в принципе воспитаете в себе цельную самодо-

статочную личность. А когда вы окончательно станете независимым и счастливым человеком, то начнете привлекать к исцелению других страдающих людей, которые пройдут такой же путь, как и вы.

1. Когда наступит время встретиться лицом к лицу со своей душевной болью, не отступайте.

2. Это тяжело, но за болезненными переживаниями скрывается много пользы.

3. Придется методично разгрести руины прошлой жизни, чтобы найти и вытащить свою боль.

4. Опуститесь в бездну и поднимите со дна свое сокровище – новую жизнь.

Глава 1. Как эта книга изменит вашу жизнь

Истина в том, что лучшие моменты жизни чаще всего происходят, когда мы чувствуем себя несчастными и неудовлетворенными, когда нам очень неуютно. Только в такие минуты, гонимые беспокойством, мы бросаем привычную колею и отправляемся искать новые пути и более верные ответы.

Морган Скотт Пек²

Поэтапный план исцеления

Это тяжело, но неизбежно. И очень больно.

Вы любите какого-то человека. Человека, который когда-то отвечал вам взаимностью. Или человека, который ведет себя так, будто обещает полюбить, но только когда-нибудь... в будущем. Или человека, который в принципе не разделяет ваших чувств и вряд ли ответит на вашу любовь.

Возможно, вам казалось, что бывший партнер крепко вас любит. И почему-то внезапно пыл партнера угас, а вы даже представить не могли тогда, в момент расцвета отношений,

² Морган Скотт Пек (1963–2005) – выдающийся американский психиатр.

что будете так страдать.

Быть может, в его поле зрения появилась новая пассия – и он ушел³. Друзья считают, что во всех отношениях вы лучше той особы. Но ваш бывший теперь с ней, а не с вами. Вас колотит от гнева, ведь эта змея просто использует его, а он ничего не хочет видеть. Разлучница ведет себя инфантильно, кокетничает, вьет из него веревки или делает откровенные глупости. Но ваш бывший словно зачарован.

Что вообще происходит?

А вдруг никто и ничто не похищали его сердце? В один прекрасный день бывший просто разлюбил вас. Или его чувства не дозрели тогда, когда вы захотели большего. Тут и по-давно можно голову сломать. Ты что, серьезно бросаешь меня ради *никого* и *ничего*? Пустое место лучше, чем я?

Что вообще происходит?

Может быть, бывший партнер просто переключился на новую волну, так сказать, погрузился в другие миры. Подавленный, он замыкается в себе, отдаляется, грустит. Вы готовы разделить его тяжелое бремя: «Поделись со мной, тебе будет легче. Что не так?» И в ответ получаете: «Пожалуйста, оставь меня в покое». Конечно, от такого с ума можно сойти. Ведь получается, чтобы ему стало легче, вы должны уйти!

Что вообще происходит?

³ Понятно, что дихотомия *страдающая сторона* vs *бывший партнер* может быть как парой «мужчина – женщина», так и парой «женщина – мужчина». Но для простоты изложения мы решили остановиться на одном варианте и выбрали второй. *Прим. ред.*

Вами ли затеян развод или инициатором был партнер – в любом случае вы остаетесь с огромным ворохом болезненных обид. *Боль действительно почти физическая*. Вы бесконечно прокручиваете в голове разговоры с ним и пытаетесь понять, где что пошло не так. В чем вы ошиблись. Где упустили? Когда сказали или сделали лишнее?

Вы ощущаете себя отвергнутой и «недостаточно хорошей». Похоже, у вас серьезные дефекты, которые мешают партнеру любить вас. Вы задаетесь вопросом: как от них избавиться и *заставить* его вновь желать вас?

И вот здесь надо остановиться.

Даже не думайте меняться *ради кого-то*. Не пытайтесь торговаться и задабривать высшие силы, чтобы они наколдовали положенное вам по праву. Не вздумайте терять себя ради любви этого ограниченного человека. Забудьте – и точка!

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.