

Как пережить  
развод и обрести  
счастье в новых  
отношениях

При написании  
книги  
ни один бывший  
не пострадал



Евгения  
Королёва

# Похорони своего бывшего

16+

**Евгения Королёва**

**Похорони своего бывшего. Как  
пережить развод и обрести  
счастье в новых отношениях**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65189542](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65189542)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

"Тот человек, с которым ты жила, уже не существует. Но ты сделала из него чучело и поставила в углу своей гостиной. Ты даже не представляешь, как долго некоторые женщины могут держать бывшего в своей голове. Однажды в твоём доме может даже поселиться твой новый муж, и ему придется мириться с этим «трупом в гостиной», если только ты не поймешь, что должна избавиться от прошлого, прежде чем отправиться в будущее" – цитата из книги. Эта книга спасла уже многих женщин. Пусть вас не пугает жесткое название, внутри вы получите понимание, почему не удастся вычеркнуть бывшего из своей жизни, и как сделать так, чтобы прошлое наконец отпустило вас и позволило стать счастливой снова.

# Содержание

От автора	5
Вступление	9
1. Легкий способ бросить страдать?	12
2. Ты не одинока в своей беде	20
3. Право на боль	27
4. Лучше бы он умер	31
5. Что держит тебя на крючке	37
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# Евгения Королёва

## Похорони своего бывшего.

### Как пережить развод и обрести счастье в НОВЫХ ОТНОШЕНИЯХ

*Моему бывшему мужу. Я бесконечно благодарна ему за уроки, которые я получила от жизни благодаря ему. Переживая наш развод, я вынуждена была стать сильнее, мудрее, более женственной, более любящей. Неуязвимой. Неудержимой. Бесстрашной.*

*Моему Настоящему (во всех смыслах) мужу, который появился в моей жизни благодаря всем тем испытаниям, что я прошла после развода. Он стал следствием моей большой работы над собой и самым точным, неопровержимым доказательством того, что жизнь щедра к человеку, который готов учиться, меняться и идти к своим мечтам.*

# От автора

*Моя проблема в том, что я не могу влюбиться в нового человека, пока не сдох предыдущий.*

*Интернет-фольклор*

Идея этой книги не свалилась на меня с неба. Она выстрадана, выношена в моем сердце и вмещает весь мой огромный горький опыт переживания тяжелого развода. Странно, что до сих пор в России не была написана подобная книга.

Когда я искала поддержки в период развода, я перерыла весь интернет, и вот все, что я нашла:

- книга Андрея Курпатова «Семь настоящих историй. Как пережить развод»;

- [perejit.ru](http://perejit.ru) – унылый сайт, погружающий в еще бóльшую депрессию, чем у вас была до того, как вы на этот сайт наткнулись;

- платный курс «Как пережить развод и найти мужчину своей мечты» стоимостью чуть меньше тысячи рублей. Курс, на втором шаге которого мне предлагалось забронировать тур за границу и улучшать настроение шопингом в Париже или Милане. Способ, наверное, неплохой, однако если учесть, что я оставалась одна с тремя детьми на съемной квартире, для меня не совсем реальный.

В 2017 году, когда я закончила книгу, я еще раз изучила

издания по теме развода и обнаружила еще пару книг на эту тему. Однако, ознакомившись с ними, я поняла, что ни одна из них не смогла бы реально облегчить мое состояние в тот момент, когда я переживала свой развод. Не в обиду авторам, но сборник диет, советов по красоте и малобюджетному ремонту – не совсем то, что ищет женщина, которая пытается найти помощь в один из самых тяжелых периодов своей жизни.

Должна отметить, что наиболее ценной из книг о разводе я бы все же назвала книгу Курпатова. В ней объясняется механизм страданий человека после разрыва с любимым, почему нам бывает так плохо с точки зрения нейрофизиологии (мы обязательно подробно рассмотрим этот вопрос). Но она не объясняет, что со всем этим делать. К тому же книга о разводе, написанная мужчиной (пусть даже таким высококлассным психологом), не дает той эмоциональной поддержки, которая нужна женщине в подобной ситуации. Именно поэтому я поняла: мне есть что сказать по этому поводу. И теперь, когда мой личный кризис остался позади, я написала эту книгу.

Знаю, что есть люди, которые осудят эту книгу за одно только ее название. Однако я совершенно спокойно отношусь к этому, ведь совесть моя чиста, и любой человек, прочитавший книгу, поймет, что ее название – не более чем метафора, являющаяся квинтэссенцией многочисленных образов, на которые я опираюсь. Образов и иллюстраций, кото-

рые помогают женщине понять, что происходит с ней, когда она отчаянно цепляется за прошлое.

Женщины, которые уже прочли книгу, в один голос твердят о том, как она им помогла, как она полезна и точна. Эта книга написана для них, для тех, кто в ней нуждается. А критики и прочие осуждающие заботят меня меньше всего. В самый тяжелый период моей жизни никому не было до меня дела, и я обошлась без их поддержки. Ни бывший, ни его семья, ни наши общие «друзья» не проявили ни капли сочувствия, когда я захлебывалась слезами во время кормления годовалой дочки. Бывший муж сменил номер телефона, когда я отчаянно пыталась до него достучаться. Его новая девушка один за другим выкладывала на своей странице насмешливые статусы про бывших жен в те дни, когда я, закрывшись от детей в ванной, в отчаянии рвала волосы на голове (в буквальном смысле), ненавидя себя за то, что случилось, и даже дошла до того, что резала себе руки кухонным ножом – не с целью суицида, а потому что настолько сильно презирала себя за случившееся. Мать бывшего мужа оставалась глуха, когда я взывала к ней о помощи и просила образумить ее сына.

Никто из них не принимал всерьез мою трагедию, никто не думал о том, каких колоссальных усилий мне стоило просто продолжать жить, поддерживать быт и привычный ход вещей для моих троих детей, притворяться «сильной девочкой» перед моей матерью, у которой в тот момент обнаружи-

ли рак в четвертой стадии.

Я сумела выстоять, пережить, переступить через это и не просто «жить дальше», а жить счастливо. Но каждый день я думаю о тех незнакомых мне бывших женах, которые сегодня, сейчас, плачут, глотают успокоительное, подсаживаются на спиртное или просто тихо умирают от депрессии. Их слезы не дают мне покоя, я чувствую себя обязанной им помочь. Если бы не это, я никогда бы не стала вновь поднимать для себя эту тему, так как она давно отжила, отболела и осталась в прошлом.

Но пока я откладывала написание книги, не желая даже мысленно возвращаться к этому тяжелому периоду своей жизни, чувство вины преследовало меня. Шло время, и я стала понимать, что если так и не напишу эту книгу, промолчу, то никогда не смогу простить себе этого. Книга, которую вы держите в руках, – мой способ вернуть долг этому миру.

Так что извини, бывший, ничего личного, ты просто стал метафорой.



# Вступление

*Не надо думать, что развод – это «отмена» брака... Нет, брак – это живой организм, и чтобы он перестал существовать, он должен быть убит.  
Иеромонах Макарий (Маркиш), «Уроки любви»*

Здравствуй, подруга! Я буду говорить с тобой на «ты», потому что, раз ты взяла в руки эту книгу, значит, у нас с тобой много общего. Значит, нам предстоит через многое пройти вместе. Если у тебя есть дети, то ты знаешь, что в роддоме медперсонал практически никогда не называет рожениц по имени и отчеству. В родзале есть только Наташа, Таня, Лена. Почему? Да потому что когда человек находится в состоянии сильнейшего стресса, можно даже сказать аффекта, формальное общение практически невозможно.

До женщины со схватками сложно достучаться, единственный способ заставить ее слышать и выполнять команды медиков – это обращаться к ней по имени, тогда все, что ей говорят, роженица слышит и понимает, команды достигают цели, такой быстрой реакции невозможно добиться при официальном обращении. Поэтому и мы с тобой отбросим излишнюю формальность: и ты, и я – обычные женщины, женщины, которые оказались в похожих жизненных ситуациях.

Ты, как я некоторое время назад, переживаешь сейчас,

возможно, самый трудный период в своей жизни. И многие женщины так глубоко погружаются в страдания, что постепенно страдания и боль становятся частью их жизни. Они уже не знают, что можно жить иначе, они не верят, что могут стать счастливыми, и даже уже не хотят что-то менять. Эти женщины проносят через десятилетия свои обиды, свою боль.

Эта книга для тех, кто не согласен страдать всю жизнь. В книге мы анализируем причины твоей ситуации. Нет, не причины развала семьи – это может звучать безжалостно, но они уже не имеют никакого значения. Мы разберемся, почему ты цепляешься за то, чего уже нет. Почему ушедший муж вдруг становится таким желанным и «хорошим», что ты готова простить все что угодно, лишь бы он вернулся.

Это зависимость. Болезненная зависимость. Сначала от человека. Затем – зависимость от самой проблемы (ты при-выкаешь страдать и находишь в этом свои плюсы).

С этим мы разберемся в книге.

Ты узнаешь, почему тебе так больно, какие скрытые механизмы внутри тебя (нейронные связи, гормоны, энергетические потоки) заставляют тебя страдать. Ты поймешь, почему не стоит хранить надежду на его возвращение, чем это плохо для тебя и как избавиться от навязчивых мыслей о возвращении блудного мужа.

Мы разберемся, как начать изменять свою жизнь к лучшему, как подготовиться к новым отношениям, как обрести

счастье, которое у тебя никто и никогда не сможет отнять.

Эта книга уже помогла многим женщинам. Когда я впервые опубликовала ее в электронном виде, мне стали приходить письма от читательниц. В каждом письме – одни и те же слова и мысли, в которых я узнавала себя. Меня поразило, как мы все похожи, как много женщин нуждалось в этой книге. Моя дорогая девочка (возраст не имеет значения), тебе больно сейчас, ты страдаешь, не видишь будущего, тебе кажется, что жизнь закончилась. Это не так.

Ты на самом деле можешь оставить прошлое в прошлом, можешь полюбить снова, можешь создать новые, более качественные отношения.

Однажды, оглянувшись назад, ты поймешь, что развод – лучшее, что могло с тобой случиться, потому что благодаря ему твоя жизнь изменилась и ты сама изменилась кардинальным образом. И ты ни за что на свете не захочешь вернуться к прошлому! Но это лишь один путь. Есть и другой: прожить всю свою жизнь «в трауре» и слезах по ушедшему мужу. Остается только выбрать, и я помогу тебе сделать этот выбор.

Я помогу тебе открыть глаза на то, что с тобой происходит, но выбор остается за тобой. Я могу открыть дверь к счастью, но идти ты должна сама. Сделай это для себя, ведь ты самый дорогой человек в своей жизни. Единственный, кто по настоящему незаменим!

# 1. Легкий способ бросить страдать?

*В жизни каждого человека есть опасные темные точки, в которых сгущается бездонная тьма. Но самоубийца не знает свободы. Он не победил мир. А побежден им.*

*Николай Бердяев*

Этой главы не было в первоначальном варианте моей книги. Но когда я начала получать отзывы, письма от женщин, которые рассказывали о своих чувствах, делились своими переживаниями, я поняла, что тема, о которой я изначально хотела умолчать, все же должна быть озвучена на страницах этой книги. Эта тема – мысли о суициде. Не каждая женщина, переживающая развод, думает о смерти. Но те, кто думает, нуждаются в таком откровенном разговоре.

Если же тебя такие мысли никогда не посещали – просто пропусти эту главу.

Я не думала о смерти всерьез, даже в самые трудные дни после развода: у меня на руках было трое детей и больная мама. Я понимала, что, как бы ни было мне плохо и больно, я не могу оставить этот мир, потому что позаботиться о моих близких просто некому. Но перед сном я мечтала уснуть и больше не проснуться, потому что утро означало для меня

возвращение в ужасающую реальность.

Даже сегодня мне трудно в этом признаваться, но в моменты отчаяния (после очередной попытки поговорить с бывшим мужем, достучаться до него), когда я в очередной раз понимала, что все тщетно, в слезах и истерике я хватала нож на кухне и резала запястья. Я не искала смерти; я понимала, что для того чтобы умереть, нужны более решительные действия. Но передо мной и не стояла такая цель. Я не пыталась привлечь таким образом чье-либо внимание, ведь меня никто в этот момент не видел, и я сделала все, чтобы это осталось за закрытыми дверями. Я резала себя, потому что настолько сильно презирала себя в этот момент. Я винила себя во всем: в том, что когда-то связалась не с тем мужчиной, в том, что не сумела сохранить брак, не сберегла отца для своей дочери, в том, что впустила в жизнь сыновей от первого брака «временного папу», которого теперь они потеряли, в том, что не в силах достойно справиться с этим ударом судьбы. Ненавидела себя за слабость, за трусость перед будущим, за то, что неоднократно унижалась перед бывшим и его новой пассией, за то, что я оказалась недостаточно красивой, умной, а также недостойной того, чтобы он выбрал меня. Ненавидела себя за все это и наказывала физической болью. Вот что было мотивом моих действий, о которых я предпочла бы забыть навсегда.

Звучит странно, но от «игр» с ножом меня спасла страшная новость: маме поставили смертельный диагноз, врач он-

колог сказал «крепитесь и готовьтесь» – это случилось через месяц после того, как я узнала, что у бывшего мужа появилась женщина. Я не могла позволить себе продолжать самоистязания: я понимала, что рано или поздно мама увидит порезы на руках, и даже представить себе не могла, какую боль это причинило бы ей. Поэтому я забила шрамы на запястье татуировкой „Breathe“ (англ. «дыши») и стала искать способ выбраться из этого безумия.

Для начала занялась собой: перестала есть (моя порция укладывалась в крошечную чашечку, из которой я кормила годовалую дочь), купила абонемент в тренажерный зал и вышла оттуда спустя три месяца худее на 17 килограммов.

Тогда же я задумала свой танец со змеей для новогодних корпоративов. Именно предстоящий в декабре выход на сцену был моим главным мотивом, чтобы похудеть и вновь обрести женственность и грацию. Интуитивно я сделала верные шаги: агрессию к бывшему и к себе я направила на тренажеры, злость очень помогала в тренировках. А мозг я заняла новым творческим проектом. Подготовка танца со змеей требовала не только работы над самой хореографией, но и поиска других решений: раздобыть змею, научиться с ней взаимодействовать, подобрать музыку, костюм, поставить номер, а потом еще и «продать» себя со своим номером организаторам праздников (подписать контракт).

По сути, мысли о ноже очень быстро покинули меня (хотя, признаюсь честно, еще долгое время я подумывала о том, а

не убить ли мне самого бывшего или разлучницу). И все же я очень четко осознаю, что в минуты, когда в моих руках был нож, я стояла в одном шаге от пропасти. Мысль о смерти была очень заманчивой.

В один миг можно было получить все: обрести покой, прекратить свои страдания, «достучаться» до бывшего – ведь тогда он бы сразу понял, как сильно я на самом деле любила его, если даже не смогла пережить его уход! Поэтому, когда вы пишете мне, что думаете о смерти, – не мне вас ругать, девочки. Я очень хорошо понимаю, почему такие мысли приходят в голову. Когда сердце переполнено страданием, когда мозг не в силах вместить все те ужасные мысли, которые роятся в голове, когда психика буквально рассыпается оттого, что твоя жизнь просто превратилась в прах, – смерть кажется сладким избавлением от кошмара.

С одной стороны, ты жалеешь себя и думаешь смертью прекратить страдания.

С другой стороны, ты ненавидишь себя за этот провал. Именно провалом жизни мы считаем развод, когда уходит любимый мужчина, когда все вокруг, кажется, тычут в тебя пальцем, думая только о том, какая же ты неудачница.

Здесь мы получаем адскую смесь настоящей боли от расставания с примесью обиды (как он мог?), стыда (что скажут люди?), самоуничижения (я ничтожество). Неудивительно, что, находясь в таком состоянии продолжительное время, женщина может задуматься о смерти в поисках избавления.

Это плохое, плохое решение, моя дорогая. И вот почему.

1. Это не избавит тебя от боли. Секрет в том, что с наступлением смерти закончатся не страдания, закончишься ты. Ты не почувствуешь облегчения ни на долю секунды – боль умрет вместе с тобой. Ты умрешь вместе с болью. Легче не станет. Ты просто не успеешь осознать, что это конец.

2. Суицид – это добровольный проигрыш. Если ты веришь в то, что мы приходим в этот мир неоднократно, то должна понимать, что, не справившись с испытанием в этой жизни, ты будешь вынуждена пройти через то же самое в следующей.

3. Суицид – это грех. Если ты христианка, то должна подумать о том, что самоубийц даже в церкви не отпевают. Твоя дорога – напрямиком в ад.

4. Смерть – это ни фига не красиво и не романтично. Думаешь, будешь лежать в гробу, вся такая красивая, как Спящая Красавица? Правда в том, что трупы не бывают красивыми. Сначала ты будешь лежать на металлическом столе судмедэксперта, где тебя разделают, как куриную тушку, чтобы исследовать внутренние органы и достоверно установить причину смерти. Говоря о причине смерти, я имею в виду причины чисто физиологические: удушье, потерю крови, утопление и т. д. Будут тщательно осмотрены, взвешены, задокументированы твои внутренние органы. Но никого не будет интересовать твой внутренний мир и твои душевные терзания – эти причины не будут иметь никакого значения,



они умрут вместе с тобой. Я работала в судебно-медицинской экспертизе (по простому – в морге) и присутствовала на вскрытиях и на прощаниях с умершими, в том числе с суицидниками. Поверь мне, никто не вознесет тебя на пьедестал за твой поступок. Жалость – лучшее, на что ты можешь рассчитывать. А наиболее вероятно – осуждение.

5. Маловероятно, что этим поступком ты разрушишь новые отношения своего бывшего. Скорее всего, его новой женщине достанутся твои дети. Ты обрекаешь своего ребенка, который и так сейчас достаточно переживает, на жизнь с мачехой? На то, что он всю жизнь будет задаваться вопросом: «Почему мама так поступила? Возможно, это и моя вина?»

Можно перечислить еще не один десяток доводов. Но главный из них такой: разве хочешь ты позволить какому-то бывшему поставить на тебе крест? Разве он на самом деле достоин того, чтобы отдать за него жизнь? Даже если такая жизнь (без него) тебе не нужна? Поверь, милая, любая потеря в жизни – лишь эпизод, иногда значительный и затянувшийся, но эпизод. Подчеркиваю: ЛЮБАЯ ПОТЕРЯ. Даже смерть близкого и родного человека, которая, безусловно, оставляет рану в любой душе, не является чем-то, после чего не стоит больше жить.

Каким бы сильным ни был этот удар судьбы, впереди еще много счастливых дней. Новые влюбленности, новые свидания, тебя еще будет лихорадить от чувств к другому мужчине.

не, у тебя будут новые мечты и цели, ты будешь планировать отпуск, покупать машину, менять работу или запускать новый бизнес, в твою жизнь придут новые люди, новые друзья. Ты прочтешь десятки новых книг, а сколько крутых сериалов еще впереди!

Жизнь – невероятная штука: новые события, головокружительные перемены могут ждать тебя за углом уже завтра, а ты хочешь остановить просмотр своего «фильма» на самом страшном месте и лишиться себя шанса на хэппи энд.

Подумай, ты о стольких вещах мечтала, до того как встретила бывшего, неужели теперь все эти мечты обесценились? Вспомни, какой ты была до этого брака, чем мечтала заниматься, где побывать? Верни себе себя. И не позволяй кому бы то ни было отнять у тебя будущее.

Поверь, пройдет какое-то время, и ты будешь снисходительно улыбаться, вспоминая этот свой период жизни, понимая, насколько преувеличивала значимость бывшего в своей жизни.

Надеюсь, ты поняла, что смерть – не выход, и раз и навсегда закроешь для себя этот вопрос, не позволяя себе больше даже думать в эту сторону.

Ты будешь жить и жить счастливо, для начала хотя бы назло бывшему! А потом настанет день, когда, оглянувшись назад, ты поймешь, что ничего не потеряла с разводом, и даже наоборот – многое обрела.

*Каждый раз, когда ловишь себя на мысли о смерти, разозлись и громко скажи одну из этих фраз:*

*– Да щаз!*

*– Не дождетесь!*

*– Как бы не так!*

## 2. Ты не одинока в своей беде

*Если ваш муж ушел к другой, значит, ее муж ушел к третьей и т. д. Ждите! Скоро чей-нибудь муж придет к вам. Должны же они куда-то деваться!*

**Интернет-фольклор**

Так получилось, что мой бывший муж ушел от меня к женщине, которую незадолго до этого бросил ее бывший. Спустя два года я встретила своего настоящего мужа, который на тот момент тоже не так давно развелся. Так что в правдивости слов, вынесенных в эпиграф, можешь не сомневаться. Круговорот мужей в природе действительно существует, остаться одинокой до конца своих дней ты можешь только в том случае, если это будет твоим личным выбором (осознанным либо неосознанным).

Оставшись после развода одна, с тремя детьми, без работы и на съемной квартире, я почти два года жила, как в тумане, отказываясь понять, что все происходит на самом деле. Я отлично помню, как это было: период отрицания, гнева, попытки договориться, мольбы и извинения, походы к экстрасенсам в поисках ответа, к психотерапевтам – в попытке получить хоть какое-то облегчение.

Я бросалась из крайности в крайность: то уверяла себя, что мне больше никто не нужен и я закончу свою жизнь оди-

ночкой, то пыталась закрутить роман с первым встречным, но раз за разом все яснее понимала, что никто не заполнит ту бездонную пустоту, что образовалась в моей душе.

Сейчас я с содроганием вспоминаю те дни. Но именно этот развод стал тем дном, оттолкнувшись от которого, я поднялась выше в духовном, эмоциональном плане, стала красивее и увереннее в себе, и уж конечно, намного более счастливой.

Сегодня, когда я пишу эти слова, рядом в манеже копошится мой пятимесячный сын, которого я родила в новом браке. Мой настоящий муж давно мечтал о детях, но в предыдущем браке детей так и не случилось. И когда мы встретились, то смогли подарить друг другу то, в чем каждый из нас нуждался сильнее всего: я подарила любимому мужчине долгожданного сына, а он окружил меня любовью и заботой, дал ощущение безопасности и стабильности. Это совсем другие отношения, они в корне отличаются от того, что было у меня с бывшим, но когда-то я больше всего на свете хотела спасти именно те, старые токсичные отношения, которые не приносили мне счастья. Получилось так, что я страдала и в браке, и после развода с этим мужчиной. Два года я потратила на войну с ветряными мельницами: боролась за возрождение семьи, которой никогда не было. Тогда я этого не понимала. Сначала я отказывалась понять, что развод окончателен. А потом, когда это стало очевидно, я не знала, как и для чего вообще мне жить дальше.

Должна отметить одну немаловажную деталь: я тяжело переживала наш разрыв, несмотря на то что сама была его инициатором! Да, кому-то это покажется странным. Но я знаю немало женщин, которые были вынуждены подать заявление о разводе — их вынудил муж: своим поведением, причиняющим огромную боль, своим скотским отношением, издевательствами и даже побоями. И как ни странно, многие из таких женщин впоследствии испытывают чувство вины за то, что «не смогли сохранить семью».

Для кого-то это прозвучит нелепо, но наше общество все еще осуждает разводы. Окружающим людям неважно, что заставило тебя пойти на этот шаг, они видят в тебе либо безжалостную стерву, которая разрушила семью, либо жалкую брошенку, которая не смогла удержать мужика. Именно поэтому многие женщины, доведенные мужьями до крайних мер, впоследствии пугаются развода и пытаются вернуть все обратно, просто потому что одиночество и неизвестность страшат сильнее, чем все то, с чем они жили до этого момента годами. И скажу откровенно: повезет той, чей муж по причине великой обиды и уязвленного самолюбия не захочет вернуться.

Так же, как когда-то не захотел вернуться мой. Его обида на меня была бескрайней. Мало того, что я подала на развод, незадолго до этого я еще и вызвала полицию, когда он поднял на меня руку. А так как он работает на госслужбе, то информация из полиции поступила к нему на работу и ему вы-

несли публичное порицание на утреннем построении перед всеми сотрудниками. Человек, который много лет презирал своих подчиненных, оказался унижен перед ними же. Такого он мне простить не смог. Конечно же, я не хотела таких последствий для него, я всего лишь хотела прекратить пьяный дебош и насилие, ведь в доме были дети (в том числе наша дочка, которой было меньше года на тот момент). И вызов полиции оказался единственным способом остановить этот кошмар.

Это была точка невозврата. И хотя спустя некоторое время я остыла и была готова дать ему еще один шанс, он предпочел отомстить мне, превратив мою жизнь в ад. Спустя месяц он пришел со своей новой девушкой, чтобы забрать нашу дочь на прогулку. Он, словно красной тряпкой перед быком, размахивал повсюду этой девицей. Апофеозом его издевательств стал день, когда он привел свою новую пассию в детский сад на новогодний утренник нашей дочери. Не передать словами, что я пережила тогда, ведь несмотря на все его ужасные поступки (как до развода, так и после), я действительно очень глубоко и искренне любила его. Те два года после развода стали моим личным адом.

Я не понимала, как эта женщина может строить отношения с человеком, у которого остался ребенок и незавершенные семейные отношения. А то, что они незавершенные, казалось мне очевидным: после развода мы продолжали встречаться с мужем, по сути, у нас наступил «медовый месяц»

в отношениях, возможно, потому что дистанция между нами остудила накал страстей и поубавила отрицательные эмоции. Однако это оказалось лишь моей иллюзией: по сути, бывший просто пользовался моими «интимными услугами», пока не нашел мне замену.

Я же видела все в ином свете: она взялась ниоткуда и разрушила то, что мы почти починили. Неудивительно, что весь свой гнев я направила на нее и долгое время пыталась образумить мужа, убеждая себя в том, что на самом деле она не нужна ему, что он использует ее, чтобы сделать мне больно. Конечно же, эта иллюзия появилась не без его участия. Ведь он неоднократно делал попытки вернуться ко мне, писал и звонил и даже оставался на ночь... Как правило, когда он в очередной раз обещал вернуться в семью, это событие всегда совпадало с моментом, когда на моем горизонте появлялся какой-нибудь мужчина с серьезными намерениями.

Последний такой случай закончился тем, что его новая уже жена пришла ко мне домой, чтобы забрать своего мужа, и рыскала по моим шкафам в поисках его верхней одежды. В тот день утром бывший пришел ко мне, объявил, что больше не вернется к новой жене, и пробыл у меня весь день, даже позвонил своей маме и рассказал ей о своем решении. А поздним вечером в дверь моей квартиры постучалась она. Я открыла дверь, и в мой дом ворвался ураган. Она была готова драться со мной, поэтому я просто отошла в сторону, предоставив этим двоим разбираться между собой. Он вы-



толкал ее в коридор, затем поцеловал меня и дочь, сказав, что вернется через десять минут, и ушел навсегда.

Это было спустя почти два года после нашего развода. В ту ночь я лежала в постели, чувствуя сильнейшие спазмы внизу живота, хотя никаких критических дней в то время у меня не было. В ту ночь моя душевная боль стала физически ощутимой. Мне было так больно, я считала минуты и понимала все яснее, что он не придет. И что на самом деле *эта ночь длится уже два года*. И если я это не прекращу, то у меня начнутся проблемы со здоровьем. Я ощутила это настолько ясно, что на следующее же утро встала с четкой мыслью в голове, что бывший муж умер. Это был единственный для меня способ прекратить этот кошмар. Это решение на самом деле стало началом моей новой жизни.

Теперь я знаю, как выбраться из этого кризиса. Знаю, какие из моих шагов вели меня к выздоровлению, а какие лишь продлевали агонию. Поэтому я могу помочь тебе, даже если сейчас ты думаешь, что твой мир рушится. Поверь, ты можешь снова стать счастливой, я это точно знаю!

*Представь себе день, когда ты, просыпаясь, не думаешь о предателе, когда ты стала забывать телефон где попало, потому что не ждешь никаких «судьбоносных» звонков, когда ты встречаешься с друзьями, в голос хохочешь с подругой в кафе, когда ты улыбаешься своим детям искренней, а не вымученной улыбкой, когда ты встречаешь другого*

*мужчину, от которого у тебя дух захватывает, и даже в мыслях не сравниваешь его с бывшим, просто потому что бывшего больше нет в твоей голове. Ты больше не занимаешься самоедством, в тысячный раз думая «Что я сделала не так?» и ища в памяти тот самый момент, когда еще можно было все предотвратить.*

*Позволь мне взять тебя за руку и отвести в этот прекрасный день, к Счастливой Женищине, которая и есть Ты!*

### 3. Право на боль

*Боль, страдание – это нормальные реакции на полученные нами глубокие раны. Но только переживая боль и страдание до конца, мы позволяем им действительно уйти...*

*Альбисетти Валерио, «Смеяться сердцем»*

Развод – это травма. Травма психологическая, душевная и даже физическая. Развод не только наносит колоссальный ущерб самооценке женщины, но и ставит под угрозу всю ее жизнь. Тысячи женщин, так и не оправившись от этого удара, всю свою последующую жизнь просто существуют, годами живя в депрессии. И это не всегда слезы в подушку и истерики. Иногда это просто молчаливое затухание, когда женщина ничего не чувствует, она, словно робот, продолжает ходить на работу, воспитывать детей, даже встречается с мужчинами, но все это время не ощущает ни капли счастья. Кто-то даже выходит замуж за первого встречного, по сути, играя угодный публике спектакль под названием «жизнь удалась», нанимая на главную мужскую роль случайного актера. А потом, в конце жизни, вдруг понимает, что не жила все эти годы, что позволила предателю сломать не только брак, но и всю ее жизнь.

Страдать после расставания с близким человеком – нормально. Страдать после развода – закономерно. Женщина,

оставшаяся одна, находится в гораздо более уязвимом положении, чем мужчина. Для мужчины «пережить развод» может означать напиться с друзьями, снять первую попавшуюся цыпочку в клубе и уже на завтра есть пельмени в доме своей мамы, раздумывая, а не пора ли менять авторезину на летнюю.

Женщина же склонна к рефлексии, мы ищем причины случившегося, мы копаемся в себе, и чаще всего в итоге во всем виним себя.

Психотерапевты, обещающие облегчение после часового сеанса, врут! Психиатры, обещающие облегчение благодаря курсу таблеток, не только врут, но и наносят вред здоровью женщины. Никто не сделает так, чтобы ты за один день излечилась от депрессии и стала радоваться жизни. Нет такой волшебной таблетки. Но есть способы облегчить твоё состояние, не наделать ошибок, о которых ты потом будешь жалеть, и ускорить своё выздоровление.

Ещё одно ошибочное мнение: чтобы прийти в себя, тебе потребуется ровно половина того времени, что вы пробыли вместе. Вранье! Есть женщины, которые страдают до конца своих дней. А есть те, кто прекрасно себя чувствуют уже через месяц.

Дело не в сроках. Дело в тех действиях, которые ты совершаешь, и в решениях, которые принимаешь. Для того чтобы «излечиться», нужно проделать определённую работу над собой, сделать решительный шаг в будущее, сжечь мосты.

Можно сколько угодно заниматься самобичеванием или посылать проклятья в адрес своего бывшего мужа, однако это не сделает тебя хоть на йоту счастливее. Не стоит искать виноватых, когда сердце сжимается от боли. Время для анализа совершенных ошибок придет позднее. А сейчас твоя задача – выжить и вернуться к полноценной жизни, вдыхая воздух полными легкими. Вероятно, сейчас тебе кажется, что это невозможно, но ты ошибаешься.

Проходя свой путь к исцелению, ты пройдешь различные этапы: ты будешь винить себя, потом сочтешь, что главный негодяй – твой бывший, потом попробуешь переложить вину на его новую пассию. Возможно, со временем ты обвинишь обстоятельства, которые не позволили вам сохранить ваш брак. Все эти этапы в разной последовательности и в разной степени абсолютно нормальны, если только ты не зацikliшься на одном из них. Так лечится твое сердце: вина, постепенно уходя все дальше и дальше, наконец растворится в воздухе, и ты придешь к тому, что принимаешь свою жизнь такой, какая она есть, и не винишь никого.

Но лечит не время. Лечишь себя ты сама. Только ты – тот человек, который может и должен позаботиться о твоём сердце. Я расскажу тебе, как это сделать.

*Разреши себе «понять» один раз в день в течение десяти минут. Именно так, впиши это время на «понять» в свое ежедневное расписание. Или пользуйся этим, когда нака-*

тит особенно сильная тоска. Называй это время именно «нытьем» – не «оплакиванием», не «слезами очищения», не как-то еще. Называя это «нытьем», ты постепенно сама привыкнешь относиться к этому с иронией.

– Мне нужно понять прямо сейчас, – сказала себе и пошла закрылась в ванной, включила таймер на десять минут, поревела, если это так уж необходимо, пожалела себя. Сработал таймер – выключаем «нытье» и идем заниматься делами. Зная, что ты можешь понять еще завтра, ты станешь спокойнее относиться к тому, что ныть (плакать и жалеть себя) прямо сейчас нельзя. Со временем ты заметишь, что бывают дни, когда ты не используешь время для «нытья», просто потому что забыла. Это будет твоя победа!

## 4. Лучше бы он умер

*Поэтому всегда, если мы говорим о любви, заслужившей родство, расставание таких двоих – это смерть при жизни. Смерть твоего второго, родного, близкого. Потеря, невосполнимая вдвойне оттого, что второй – жив.*

*Олег Батлук*

Моя книга имеет провокационное название «Похорони своего бывшего!» – это вовсе не маркетинговый ход. Конечно же, мы не будем никого хоронить в буквальном смысле и даже не будем никого убивать, но в словах «похоронить бывшего» все-таки сокрыт многослойный смысл, ты поймешь его, когда прочтешь книгу до конца. А в этой главе мы затронем первый слой, тот, что лежит на поверхности.

Наверняка ты уже где-то слышала или читала мнение психологов о том, что развод по уровню стресса стоит на втором месте после смерти любимого человека.

На самом деле чуть ли не каждая брошенная мужем женщина считает, что лучше бы он умер. Возможно, я никогда бы не призналась себе в таких мыслях, если бы не услышала эти слова от героини одного фильма (к/ф «Без мужчин», 2010 г.).

Женщина средних лет летит из командировки домой разводиться с мужем. По воле случая рейс переносят на следу-

ющее утро, и всю ночь героиня проводит в компании молодой девчонки, которая собирается лететь в тот же город, чтобы выйти замуж.

Поделившись своей бедой с молодой попутчицей, она спрашивает:

– Если бы тебе твоя мама сказала, что они с папой разведутся, ты бы как?..

Девушка ей отвечает:

– У меня папа два года назад умер.

– Повезло маме!..

Когда она произнесла эти слова, я (переживающая в тот момент самые трудные дни после развода) разрыдалась. Мне было так стыдно и одновременно так хорошо оттого, что я не одна так чувствую, что хоть кто-то действительно понимает меня! Я представила, насколько легче мне было бы, если бы муж не бросил меня, а просто перестал существовать.

Кого-то, возможно, шокируют такие слова, но только не тех женщин, которые сами пережили подобное. Принять, что твой мужчина умер и его больше нет, похоронить и оплакать – легче, ведь это «окончательный вердикт» и он не предполагает нюансов. А знать, что тот, кто еще вчера был частью тебя, сейчас лежит в постели с другой, обнимает и целует ее, смотрит с ней ваш сериал, везет ее в запланированный вами отпуск, исполняет с ней все ваши мечты, – это действительно тяжелое испытание для тебя и твоей души, так как сердце твое переполняет зависть, ревность, ненависть, желание



растоптать, отомстить, увидеть его раскаявшимся, а ее – получившей по заслугам. Да, эти мысли эгоцентричны, но если бы мы все были просветленными буддами, победившими свое эго, то этот мир был бы совершенно другим и не было бы ни браков, ни разводов, нам с тобой было бы не о чем говорить в этой книге, потому что боль в мире перестала бы существовать. Но до тех пор, пока это не так, пока мы обычные люди, с простыми человеческими чувствами, мы имеем полное право страдать и чувствовать себя уязвленными.

Копнем немного глубже (разве не отличный каламбур в данном контексте?). Если твой муж умирает, твоя самооценка не рухнет в один миг. Никто не упрекнет тебя в том, что ты была плохой женой. Никто не ищет виноватых: смерть в большинстве случаев становится результатом болезни или трагического стечения обстоятельств. Окружающие сочувствуют твоему горю, списав все на тяжелую судьбу и злой рок.

В случае же с разводом у тебя есть миллион причин, чтобы усомниться в себе. Ведь говорят, что от хорошей жены не уходят. А если он вдобавок ушел не просто «в никуда», а увез свои чемоданы по конкретному адресу, к другой женщине, то тебе кажется очевидной твоя ущербность: «Все дело во мне. Это я недостаточно красива, недостаточно мудра, хозяйственна, это я облажалась как жена».

Мысли, подобные этим, понятны и вполне закономерны, и они способны свести с ума или как минимум погрузить жен-

щину в самую глубокую депрессию. И чем дольше ты в ней находишься, чем глубже в нее погружаешься, тем сложнее выбраться, потому что поначалу ты еще понимаешь, что такое состояние ненормально, а потом постепенно просто привыкаешь так жить.

Депрессия не увеличивает твои шансы на новое счастье: несчастная женщина не является магнитом для мужчин (за исключением алкоголиков, альфонсов и прочих плохих парней).

И тут включается порочный круг: тебе очень плохо оттого, что ты одна, и из-за этого постоянного ощущения несчастья ты не в состоянии строить новые качественные отношения. Отсутствие мужчины рядом с тобой еще больше погружает тебя в пучину тоски и самоедства. Встречи же с мужчинами-стервятниками (которые видят легкую добычу в несчастных женщинах) в очередной раз укрепляют тебя в иллюзии, что бывший – лучшее, что было в твоей жизни.

Одинокая вдова не вызывает вопросов. Ее одиночеством даже восхищаются, как подвигом: «Такая любовь и верность достойны уважения».

Одинокая разведенка несет на себе ярлык неудачницы до тех пор, пока снова не выйдет замуж.

Конечно, все это кажется несправедливым и надуманным, но именно так думает общество. К сожалению, симпатия и сочувствие – не то, что ты получишь от окружающих после развода. В большинстве случаев тебе достанутся презрение,

жалость, сплетни или даже скрытое злорадование.

Надеюсь, теперь ты понимаешь, что тебе не стоит испытывать чувство вины, если глубоко внутри ты предпочла бы, чтобы твой бывший умер. Ты не желаешь ему смерти буквально, но если бы тебе дали выбор, как именно потерять мужа, если уж оставить все, как было раньше, нельзя, наверняка ты бы предпочла, чтобы он умер.

Еще раз уточню, что все это касается тех самых «тяжелых разводов», обрушившихся на твою жизнь, как катастрофа, а не мирных расставаний, когда вы и в браке то были скорее друзьями, чем супругами, а потом развод ничего особо не изменил в ваших взаимоотношениях. Таких «простых» разводов в моей жизни было два: это не значит, что я ни разу не пожалела о принятом когда-то решении, но отпустить тех мужчин мне было легко, и я легкомысленно думала, что такая проблема никогда не коснется меня, ведь я самодостаточная и уверенная в себе женщина. Однако жизнь никогда не перестает удивлять нас, и во время распада моего третьего брака нашла коса на камень и меня будто подменили. Я превратилась в жертву, о которую вытерли ноги, и я не только позволила это сделать с собой, но и два года носилась с этим событием, как с чем-то колоссальным, что мне пришлось пережить. Я собственными руками, мыслями и действиями взращивала свое страдание, холила и лелеяла свою боль. Однако сейчас я забежала немного вперед – вернемся к нашим «похоронам».

Мы не можем похоронить твоего бывшего в буквальном смысле, но мы вскроем, исследуем и похороним твою зависимость от него.

*Представь себе, какой наряд ты надела бы на похороны своего бывшего. Этот прием я подсмотрела в одной из моих любимых книг «Дневник Бриджит Джонс». Когда без вести пропал друг Бриджит, она, вместо того, чтобы сходить с ума от переживаний, стала думать, что наденет на похороны в случае, если произошло самое страшное. Это «терапия» специально для женщин и женского мозга. С одной стороны, ты просто перебираешь наряды (в голове или в магазине), с другой стороны, в твоём мозге в фоновом режиме идут важные процессы: бывший постепенно теряет значимость, потому что выглядит безупречно в качестве вдовы намного важнее, чем убиваться по тому, что уже не вернуть.*

## 5. Что держит тебя на крючке

*Какая же все-таки паршивая вещь – надежда. Она заставляет нас обманывать себя, закрывать глаза на очевидное и превращаться в логически несостоятельных идиотов.*

**Нидейла Нэльте**

Любой разрыв отношений – это всегда больно. Но когда уходит муж – человек, ставший родным за годы совместной жизни, человек, с которым связаны все твои мысли, мечты и жизненные планы, – это зачастую становится бедой, справиться с которой кажется женщине выше ее сил. Твой мир рушится, ты отказываешься верить в происходящее, никакие слова поддержки не могут уменьшить твою боль, ты просто отчаянно хочешь, чтобы все стало как прежде, – это единственное твоё желание и единственное, на что ты согласна.

Когда я переживала свой развод, боль и страдания затянулись надолго. Причина была в том, что мой бывший муж постоянно заставлял меня надеяться на воссоединение. Сначала он возложил на меня всю вину за развод (я посмела опозорить его, подав заявление, и он не может этого простить). Потом время от времени писал мне: «Какие мы дураки, что все разрушили» или «Я понял, что на самом деле люблю только тебя и всегда буду любить».

Я игнорировала тот факт, что случалось это раз в полгода

«по пьяной лавочке». Эти сообщения и звонки заставляли меня бороться за него активнее, писать ему, что я понимаю, что в разводе есть моя вина, что я пересмотрела свои взгляды на отношения, что я изменилась и готова ждать его столько, сколько потребуется. Я готова была взять на себя всю вину за разрыв, лишь бы он вернулся. Готова была закрыть глаза на то, что он уже живет с другой женщиной, потому что отказывалась верить в то, что это конец, и думала, что все происходящее — лишь испытание для нас двоих, пройдя через которое, мы станем больше ценить друг друга, и наша семья после восстановления станет нерушимой. В общем, я снова и снова глотала наживку, которую он бросал мне, когда чувствовал, что рыбка готова сорваться с крючка.

Возможно, ты тоже отрицаешь сам факт страданий, вознося свою безусловную любовь на пьедестал, возводя ее в культ, ты уверена, что твоя любовь рано или поздно будет оценена по достоинству и муж, как библейский блудный сын, вернется, кинувшись к твоим ногам в поисках прощения.

Девочка моя, я знаю, что ты чувствуешь. Я была на твоём месте. Я тоже видела сны, в которых муж плакал и искал утешения в моих объятиях, я была убеждена, что на самом деле там ему плохо, но он не может вернуться, так как стал заложником гордости и не может признать свою ошибку. Я придумывала ему миллионы разных оправданий. Верила, что рано или поздно он найдет в себе силы признать, что ему никто не нужен, кроме меня, и вернется домой. Это и есть та самая

причина, по которой ты не сможешь стать счастливой. Этот сладкий яд, который разрушает твою жизнь, – НАДЕЖДА.

О, поверь, я знаю, как она сладка! Как она утешает и придает сил, как ты веришь в то, что рано или поздно все встанет на свои места и ваша жизнь станет прежней. И ты простишь ему его чудовищную ошибку, и он, оценив твое терпение, твою верность и всепрощение, станет любить тебя еще больше.

Дорогая моя, надежда – это первое, от чего стоит отказаться в случае, когда муж ушел. Но это именно то, что нам навязывают на каждом шагу. Надежда – очень выгодный товар, и ее впаривают нам все кому не лень. Церковь дает тебе надежду в обмен на твою веру, твои походы к иконам, твои жертвования и обеты. Различные курсы и тренинги «Как вернуть мужа» просто и открыто продают тебе надежду в обмен на деньги. То же самое – с гадалками и прочими провидцами.

Пусть кто-то сочтет это богохульством, но я скажу, что молиться и ставить свечи за возвращение бывшего мужа – самое нелепое занятие. Человек ушел, потому что принял решение и сделал свой выбор. Не стоит искать ему оправданий и выдумывать сверхъестественные причины, побудившие его на это (бес попутал, кризис среднего возраста, приворот и так далее). Как состояние опьянения является отягчающим обстоятельством при совершении преступления, так и в случае разрыва нельзя перекладывать ответ-

ственность за него на какие-либо внешние силы и обстоятельства. Он ушел. Он совершил это действие, этот выбор. Сам. Это надо принять как факт.

Есть и еще один человек, которому выгодна твоя надежда, и он будет снова и снова подпитывать ее – твой бывший.

И это не потому, что он рано или поздно действительно хочет вернуться. Нет. Просто, получая надежду, ты снова и снова питаешь его эго.

Ему приятно знать, что ты ждешь его, как Хатико. Ему даже приятно, когда ты ругаешься с его новой пассией, – разве он не альфа-самец, если женщины не могут его поделить?

Ты можешь сколько угодно отрицать это, но ты стала донором энергии для своего бывшего. Твои слезливые статусы на стене в соцсети радуют его и дают ему понять, что ты страдаешь, а значит, он так хорош. Твои эсэмэски (особенно по ночам) дают его новой подружке повод для ревности, а это значит, что она еще больше старается быть для него самой лучшей и дает ему лучший секс, на который способна, лучшую еду, лучший досуг.

То есть, показывая, как тебе плохо без него, ты делаешь его жизнь еще лучше, ты сама искусственно продлеваешь его медовый месяц с новой пассией.



# 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.