

Сюзанна Рисс
Джилл Соквелл

основатели Мейплвудского
клуба разведенных

в разводе

и

~~обижена~~

~~никому не нужна~~

~~не уверена в будущем~~

~~боюсь снова довериться~~

~~одичала~~

счастлива

как пройти через расставание
и создать жизнь, которую вы полюбите

Психология. М & Ж

Джилл Соквелл

**В разводе и счастлива. Как пройти
через расставание и создать
жизнь, которую вы полюбите**

«ЭКСМО»

2016

УДК 159.923.2
ББК 88.53

Соквелл Д.

В разводе и счастлива. Как пройти через расставание и создать жизнь, которую вы полюбите / Д. Соквелл — «Эксмо», 2016 — (Психология. М & Ж)

ISBN 978-5-04-155424-8

По статистике, чаще всего на развод подают женщины. Это тяжелое решение, помимо облегчения, приносит также боль, потерянности и одиночество. Героини данной книги тоже прошли через мучительное расставание, но нашли в себе силы жить дальше и стать счастливыми. Внутри вы найдете пошаговый план для начала нового этапа жизни. Узнаете, как принять взвешенное решение, обсудить расставание с мужем, детьми и близкими, привести финансы в порядок и многое другое. Вы научитесь находить радость, добиваться самореализации и ощущать безмятежное спокойствие даже в непростые времена развода. В издание включены комментарии российского адвоката Екатерины Калядиной, в которых она разъясняет нюансы бракоразводного процесса в России. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-155424-8

© Соквелл Д., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Вступление	6
Часть первая	9
Глава 1	10
Когда ты уходишь от него	12
Когда он уходит от тебя	17
Пробное расставание	21
Как сказать родственникам и друзьям о расставании	24
Эмоциональные горки с головоломками	25
Глава 2	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Сюзанна Рисс, Джилл Соквелл

В разводе и счастлива

Как пройти через расставание и создать жизнь, которую вы полюбите

Джеку

*Ежедневно ты вдохновляешь меня своим чувством юмора,
экспрессивностью и умением находить лучшее в каждом человеке.*

– Сюзанна

Брук и Натали

*Надеюсь, вы прислушиваетесь к собственному сердцу и учитесь
любить свое путешествие, несмотря на все ухабы на дороге.*

– Джилл

Suzanne Riss and Jill Sockwell

The Optimist's Guide to Divorce:

How to Get Through Your Breakup and Create a New Life You Love

*** * ***

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

First published in the United States under the title: THE OPTIMIST'S GUIDE TO DIVORCE:
How to Get Through Your Breakup and Create a New Life You Love

Copyright © 2016 by Suzanne Riss and Jill Sockwell

Illustrations copyright © by Libby Vander Ploeg Published by arrangement with Workman
Publishing Co., Inc., New York

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2021

Вступление

Подруга познается в беде...

Когда в далеком 2010 году Джилл рассталась с мужем, она планировала глушить боль запойным чтением и выносить уроки из опыта разведенных женщин, своих предшественниц. Она стала искать ответы в отделе книжного магазина, где стояли издания из серии «помоги себе сам». И находила серьезные книги, написанные консультантами по вопросам семьи и брака и адвокатами по разводам. Еще попадались мемуары, написанные женщинами, которые имели возможность отправиться путешествовать по миру, чтобы найти себя, а со временем и счастье с новым мужчиной.

Джилл же искала другого: воодушевляющих советов от женщин, которые сами пережили развод, остались живы и могли вдохновить ее, делясь наставлениями, признавая свои ошибки и показывая ей реалистичные пути в новые и лучшие края этой жизни. Но вот в чем загвоздка: такой книги не существовало.

Зато Джилл нашла кое-что другое, что помогло ей пережить расставание и развод, – Сюзанну.

Когда пару лет назад нас представила друг другу общая знакомая, мы были полны твердой решимости выйти победительницами из испытания, оставив позади события, порой казавшиеся худшими в нашей жизни. Мы чувствовали себя оторванными от общения, растерянными, и вся та неопределенность, с которой мы столкнулись, не вызывала ничего, кроме тревоги. Но стоило нам встретиться, как стало ясно, что больше не придется преодолевать испытание под названием «развод» в одиночку.

Хотя нас поддерживали друзья и родственники, мы обе остро осознавали, насколько много значит знакомство с человеком, зеркально отражающим твой опыт развода. У нас были схожие поводы для беспокойства: дети, график поочередной опеки, работа и финансы. И стрессовые факторы были одни и те же: мы обе были мамами-одиночками; у нас имелись не улаженные разногласия с бывшими; и мы обе съехали из супружеских домов, чтобы создать для себя дом в другом месте. А самое главное – мы сознавали, что у нас есть еще кое-что общее – подход и намерение.

Нам хотелось, чтобы боль, причиненная расставанием, послужила какой-то цели – стала катализатором для чего-то лучшего. Будучи оптимистками, мы жаждали оспорить представление о том, что развод – это едва ли не худшее, что может случиться с человеком. Разумеется, есть чувства печали и утраты, которые нельзя просто так взять и отпихнуть в сторону. Но есть еще и шанс объединиться и поддерживать друг друга в эти трудные времена. Мы горели желанием найти способ справиться с ними как можно лучше и вырасти благодаря своему опыту.

«Понимание, что у меня теперь есть человек, с которым я могу поговорить, который по-настоящему понимает, что я сейчас переживаю, буквально перевернуло мой мир».

– Сюзанна

Мы начали встречаться каждую неделю, чтобы «погулять и поболтать», занимаясь силовой ходьбой по району, выгоняя вместе с потом стресс и обсуждая все подряд – наших бывших, детей, самостоятельную жизнь и надежды на будущее. Мы служили друг для друга резонаторами и делились тем, что узнали о бракоразводном процессе. И попутно всегда ухитрялись хоть немного, да посмеяться. Во время одного такого «ходячего совещания» мы и осознали, насколько это мощная и вдохновляющая штука – поддержка подруги, которая преодолевает те же испытания.

А что, задумались мы, если нам объединиться с другими разводящимися подругами? Получится ли у нас умножить свою силу, надежду и поддержку в геометрической пропорции? И мы решили основать «клуб разведенных». Пригласили других женщин вступать в наши ряды, делиться переживаниями, учиться друг у друга, находить забавные моменты в наших коллективных страданиях и отважно чертить новые маршруты для своей жизни, зная, что подруги всегда подставят плечо и прикроют спину.

Когда мы думали о том, как структурировать Мейплвудский клуб разведенных, названный в честь нашего городка, нас вдохновляла программа «12 шагов», как, например, у Анонимных алкоголиков. Они фокусируются на себе, а не на чужом поведении и проблемах. Братство Анонимных алкоголиков – это место, куда люди, пострадавшие от «зеленого змия», приходят поделиться своим опытом, силой и надеждой. Вот и нам хотелось создать безопасное место, куда женщины смогут приходить, чтобы поговорить о себе, а не о бывших мужьях, и поделиться своими историями, уроками и оптимизмом.

Мы распространили сообщение о первой встрече, которая должна была состояться в марте 2013 года, и с любопытством стали ждать, гадая, сколько женщин на нее придут. К нашему изумлению и радости, их оказалось более пятидесяти. И дело пошло! Наш клуб продолжает расти, и все мы вкушаем плоды любви, дружбы и поддержки, которые он нам дарит. (В главе 17 мы покажем тебе, как создать собственный клуб разведенных там, где ты живешь.)

Вдохновившись влиянием, которое оказывал наш клуб, мы решили написать книгу. По задумке она должна была быть проникнута чувством общности и сестринства, которое мы так ценим, объединять многочисленные голоса нашего разнообразного круга подруг и включать самые проверенные советы для тех, кто начинает самостоятельную жизнь. Мы надеемся, когда ты будешь читать наши истории, у тебя возникнет ощущение, будто ты окружена подругами, которые через все это прошли, пережили развод и готовы быть рядом и подбадривать тебя, пока ты приходишь в себя. Ты близко познакомишься с десятью нашими подругами – в том числе с Карлоттой, которая узнала об измене своего благоверного, заглянув в его *iPhone*; с Денизой, которая оставила мужа в поисках настоящей страсти; и с Амали, от которой муж просто сбежал, известив о своем уходе запиской, нацарапанной на клочке бумаги.

О чем стоит помнить

- Ради простоты мы называем читателя «она», а ее бывшего – «он».
- Десять членов Мейплвудского клуба разведенных, фигурирующих в книге, – это составные персонажи, каждый из них обладает характерными чертами нескольких реальных женщин. Мы также изменили многие детали их биографий, чтобы защитить тайну частной жизни. Надеемся, что жизненные уроки, которые они усвоили, предельно ясны, так что женщины в любой точке мира смогут получить пользу от нашего коллективного опыта.
- Мы благодарны своим бывшим мужьям за поддержку и признаем, что на этих страницах выражена только наша точка зрения.
- Есть много прекрасных книг о том, как помочь детям справиться с разводом и изменить внутрисемейную динамику. Хотя мы упоминаем в тексте своих детей, основное внимание сосредоточено на расставшихся и разведенных женщинах.

Мы верим, что конец значимых отношений – один из лучших моментов для того, чтобы взглянуть в себя и разобраться, что ты делаешь правильно, а что не очень, и в каких областях у тебя есть возможность внести позитивные перемены в свою жизнь. Мы ходили на терапию, пользовались поддержкой нашего клуба и изучали свое поведение, чтобы не повторять прежних привычных шаблонов, не принесящих нам добра. Мы также решили не откладывать счастье

на потом, дожидаясь нового мужчины, а смело строить его самостоятельно, что бы оно для нас ни означало – покупку собственного дома, смену рода деятельности или поездку с детьми в Диснейленд без помощи супруга.

Книга разделена на три части – «Разбирайся», «Исцеляйся» и «Раскрывайся» – и проведет тебя через весь процесс развода, от старта до финиша. Она отличается от многих существующих книг о разводе тем, что не заканчивается повторными браками всех ее персонажей. Эта книга не о том, как найти себе мужчину; она о том, как найти себя. В конце концов, самые важные отношения в жизни – это отношения с самой собой.

Мы ухитрились находить радость, добиваться самореализации и ощущать безмятежное спокойствие даже в непростые времена развода. В этом нам помогали круг друзей, непредвзятое мышление и оптимистичный подход.

Как и у нас, у тебя есть выбор: принять перемены и расти с ними или зря потратить свою энергию, плывя против течения. Мы поможем тебе испытать в деле оптимистический подход, если у тебя самой это никак не получается. Это означает фокусироваться на позитивных событиях и упорно сиять собственным солнечным светом, даже когда тебя треплют личные бури. Поддержание оптимистичного мировоззрения не только помогло нам пройти через развод, оно выручает нас и теперь, когда мы учимся управлять своей жизнью.

– *Сюзанна и Джилл*

Часть первая

Разбирайся

Познакомься с нашей компанией подруг. Мы покажем тебе способы сделать каждый день чуточку лучше, ведь для тебя начинается новый этап жизни. Мы поможем тебе принять серьезные решения – например, нанять подходящего поверенного и выбрать, где ты будешь жить. Мы дадим тебе лучшие советы на все случаи – когда ты будешь разговаривать с детьми о расставании, вести переговоры о бракоразводном соглашении со своим бывшим и приводить в порядок финансы. А самое главное – мы расскажем свои истории и пригласим тебя в наше сестринство. Мы все это проходили – и прикроем тебе спину.

Глава 1

«Не согласна»

Эта земля – круглая, и место, которое кажется концом, может оказаться только началом.

Айви Бейкер Прист

Когда говоришь: «Согласна!», когда сердце полно любви и надежды, и думать не думаешь, что однажды твое «долго и счастливо» закончится совсем другими словами – с частицей «не». «Я не согласна так жить». «Я больше не хочу скандалов». И самое трудное: «Я тебя больше не люблю».

Для многих из нас разговор, в котором много таких «не», – это первый шаг к расставанию и разводу. Даже если в глубине души ты считала, что ваши отношения превратились в неодолимую проблему, стоит произнести эти слова вслух – и они меняют все. Если их произносит он, тебе кажется, что земля уходит из-под ног. Не важно, что там случилось на самом деле – он чувствует себя непонятым, ему скучно, он обиделся или просто «больше ничего не хочет», как, к примеру, заявил муж Айрис, – все, детка, его больше нет. Твой мир и то, что ты привыкла называть домом, шатается и рассыпается. И ты держишь в руках осколки вашей разрушившейся совместной жизни, не понимая, как это ты ничего такого не почуяла, и гадая, можно ли что-нибудь сделать, чтобы это предотвратить. Ощущение слепоты, когда другой человек решает, что ваши отношения окончены, способно пошатнуть твое чувство самооценности до самого основания.

Если же ты сама первой собираешься сказать «не согласна», как сделали мы, то, наверное, взвешивала все «за» и «против» расставания несколько месяцев, а то и лет, прежде чем предпринять этот шаг. Для нас точкой невозврата был момент осознания, что наша супружеская жизнь выявляет худшее в нас и наших мужьях, что количество плохих моментов перевешивает число хороших и что никакие наши старания не способны изменить ситуацию к лучшему.

Именно в то непростое время, последовавшее за расставанием с мужьями, мы и создали Мейплудский клуб разведенных, чтобы обрести в нем почти родственную поддержку и дружбу. Разговоры о расставании, обмен опытом, силой и надеждой с другими женщинами помогли нам чувствовать себя менее одинокими.

Выслушивая друг друга на встречах, мы научились отчетливее видеть себя самих. У всех нас имелись недостатки, и вопросов у каждой было больше, чем ответов. Делясь между собой душевной болью, ошибками и способами восстановления, мы накопили массу полезной информации. Вот одно из наших важнейших открытий: оптимизм – штука заразная. Энергия и подход, которые мы несем в мир, воздействуют на всех, с кем мы контактируем, и сторицей возвращаются обратно.

Мы узнали, что сыпать обвинениями и оскорблениями в адрес бывших – не вариант: нам от этого больнее, чем им. Секрет истинного роста заключается в фокусе внимания на собственных поступках. Мы снова вспомнили, что никто другой не способен сделать нас счастливыми. Никакой мужчина не заставит нас чувствовать себя цельными – это работа, которую каждая из нас должна сделать сама.

Теперь мы знаем, что, пытаясь контролировать других, как правило, мы делаем это из страха. Теперь мы стараемся позволить жизни идти своим чередом. Одним из главных «ага»-моментов стало для нас осознание привычных шаблонов наших отношений. Оно помогло нам принимать более взвешенные решения и разборчивее подходить к своим новым знакомствам.

Наконец, мы поняли, что принятие желаемого за действительное каждый раз наносит нам удар в спину. Все мы влюбляемся в свою фантазию, а не в существо из плоти и крови,

находящееся перед нашим носом. Так что теперь мы очень стараемся видеть мужчин такими, какие они есть, не идеализируя их и не надеясь перевоспитать.

В результате общения, в котором нам помог Мейплвудский клуб разведенных, мы невероятно много узнали о себе и стали по-человечески лучше. Но в первые дни существования клуба большинство из нас были растерянными, напуганными и отчаянно нуждались в том, чтобы видеть рядом дружеские лица.

Кто чаще решает развестись – мужчины или женщины? [1]

По данным Американской социологической ассоциации, женщины требуют развода гораздо чаще, чем мужчины, – в 70 случаях из 100. Это соотношение сохраняется уже больше столетия. Все последние 125 лет жены неизменно подавали на развод чаще мужей – эта информация получена в ходе проведенного в 2014 году институтом Остина опроса «Отношения в Америке». И как же сложилась жизнь этих женщин? Очень многие «разведенки», участвовавшие в опросе, заявили, что больше довольны жизнью сейчас, чем когда были замужем.

Одна из первых членов нашего клуба, Дениза, давно поняла, что они с Митчем, ее мужем, прекрасно уживаются вместе, но страсти в их отношениях нет и следа. От этой истины стало больше невозможно отворачиваться, когда они отправились в отпуск в тропики, который она организовала, чтобы спасти их брак. И вот Дениза на Ямайке. На углях жарится рыба, Дениза сидит напротив мужа, и за спиной у нее отбивают ритм стальные барабаны, а в руке бокал с ромом – и... она чувствует точно такое же пронзительное одиночество, как когда они сидели в неловком молчании дома в гостиной, смотря по телевизору десятичасовые новости. По возвращении домой Дениза попросила Митча походить с ней на консультации по вопросам брака и семьи, но в результате между ними возникло лишь большее отчуждение.

Когда Джейми впервые пришла в Мейплвудский клуб разведенных, она только что бежала от Дуга, за которым была замужем одиннадцать лет. Случаи дурного обращения с его стороны множились, повторяясь все чаще и становясь все более вопиющими. Чем больше он пил, тем агрессивнее и авторитарнее становился. Наконец чаша ее терпения переполнилась.

Элинор призналась нам, что сама ни за что в жизни не подала бы на развод. Когда ее муж Гарольд сообщил эту новость за чаем, она просто поверить не могла, несмотря на то что он не один год говорил, что несчастлив в браке. Ей и в голову не приходило, что он на самом деле от нее уйдет.

Когда отношения распадаются, у тебя остается куча вопросов. Вот ведь загадка: как это союз, начинающийся с единения влюбленных жениха и невесты в окружении друзей и родственников, полный радости и обещаний, может завершиться осознанием, что ничего не получится? Пара, которая когда-то обращалась друг с другом так бережно и нежно, теперь дружно отводит глаза в сторону, только бы не встретиться взглядами. Брак, начавшийся с бурной радости, может кончиться безобразным скандалом с воплями, за которыми последует шепот: «Это что сейчас было?»; «Что с нами случилось?»; «В кого мы превратились?»; «Кем я буду без него?».

«Единственное, что было для меня хуже отсутствия секса, – это когда мы с Митчем сидели в кабинете психотерапевта, совершенно постороннего человека, и *разговаривали* об отсутствии секса».

– Дениза

Расставание с супругом может вызвать чувство изоляции: друзья и родственники часто не понимают, что ты сейчас переживаешь. Но подумай вот о чем: каждый год в Соединенных

Штатах разводятся больше миллиона женщин – таких же как и ты и так же гадающих, найдется ли кто-то, кто поможет им с этим справиться. Вот ответ: им поможем мы, Джилл, Сюзанна и наш круг верных подруг – десять женщин из Мейплвудского клуба разведенных, которые уже преодолели расставание и развод и вынырнули на другой стороне, целые, невредимые и ставшие даже лучше, чем прежде. В наших историях ты наверняка найдешь ситуацию, похожую на твою, или пример для подражания, который поможет тебе принимать трудные решения, утешит тебя и заставит рассмеяться в тот момент, когда ты меньше всего этого ожидаешь. Ты познакомишься с женщинами, которые напомнят тебе, что скоро снова все будет в порядке. Каким бы драматичным ни был конец супружеской жизни, как бы он ни надрывал тебе сердце, знай: мы это пережили – переживешь и ты.

Когда ты уходишь от него

«Мои ожидания были нереалистичными»

Летом того года, когда Джилл ушла от мужа, она начала тренироваться, готовясь к Нью-Йоркскому марафону. Спортивная, энергичная, общительная женщина, которой в то время не исполнилось и тридцати, была еще и дисциплинированной. Она соблюдала строгое расписание, через день выходя на многочасовые пробежки без наушников. Бегая, она много думала.

– Если час за часом бежишь без музыки, успеваешь многое переварить, – говорит она теперь.

Бегая, Джилл заметила, что мысленно подсчитывает причины для ухода из брака.

– Это опасная кроличья нора, – предостерегает она. – Прыгнешь – и только держись.

Главным источником горечи было осознание, что они с мужем постоянно ссорятся: романтическая, беззаботная, счастливая пора кончилась и раздоры стали новой нормой. Хотя для большинства людей это естественная эволюция из медового месяца в реальную жизнь, Джилл выросла в семье, где родители никогда не ругались и даже не спорили на глазах у нее и ее старшего брата.

– Мои родители вели себя как вечные новобрачные, – вспоминает Джилл. – Конечно же, я видела, как ссорятся другие взрослые и спорят в телепрограммах, но у меня самой практически не было такого опыта.

Теперь она понимает, что воспитание в среде, где никто не вопит и не спорит, – редкое явление, но такова была модель отношений, привычная ей с детства. В результате Джилл рассчитывала, что ее брак будет похож на союз ее родителей.

Неудивительно, что возникали конфликты: у Джилл и ее мужа были разные подходы к воспитанию детей, противоположные представления о том, как надо тратить деньги и проводить свободное время. Даже несовпадение их политических взглядов стало камнем преткновения. Со временем эти разногласия наметили трещину в ее браке, и трещина эта продолжала расти. Джилл таила свои проблемы от подруг, опасаясь, что, стоит только начать обсуждать, и игнорировать их станет труднее.

Наконец Джилл поделилась растущей тревогой по поводу семейной жизни с собственными родителями. Они посоветовали ей не делать глупостей. Они знали, что муж Джилл в свое время очаровал ее романтическими жестами. В конце концов, он в шутку сделал ей предложение прямо при первом знакомстве! Она обожала его за креативность, голубые глаза и ямочку на щеке (да, ямочка была только одна!). Джилл приходила домой с работы и обнаруживала, что он оставил ей у консьержа очередной подарок: нарисованную и подписанную от руки открытку, любовное стихотворение, украшение...

Ее родители не хотели, чтобы она рубила сплеча. «Ты уж постарайся, – увещевали они. – У всех случаются разногласия». И даже: «Бросить его было бы огромной ошибкой». Джилл приняла этот благонамеренный совет близко к сердцу и решила «постараться».

Когда дочери уехали погостить к бабушке и дедушке, Джилл спросила, не хочет ли муж заняться чем-нибудь вместе: это был один из тех редких моментов, когда им удалось остаться наедине. Накануне возвращения девочек муж предложил пойти поужинать в ресторан. Когда им принесли напитки, Джилл упомянула, что одна ее хорошая подруга из Сан-Антонио осенью выходит замуж, и предложила потратить накопившиеся у обоих километры на приятный мини-отпуск. Вместо того чтобы ухватиться за это предложение о романтической поездке на выходные, муж затеял скандал. Джилл поспешно попросила чек, ощущая подавленность и разочарование.

– Теперь я знаю, что в любых серьезных отношениях есть свои подъемы и спады. Но, не видя этой стороны брака в детстве, я оказалась не готова к ежедневным конфликтам, – говорит она. – Пусть это прозвучит наивно, но я думала, что мы так и будем продолжать жить в романтической сказке, как во времена ухаживания. Когда же передо мной во весь рост встала реальная жизнь, я растерялась.

Джилл было трудно справиться со стрессом, вызванным бесконечными ссорами с ее Очаровательным принцем. Она решила, что стоит какое-то время пожить врозь: может быть, это прояснит ее мысли... и вернет душевный покой.

Джилл была сплошным комком нервов в тот день, когда хотела поговорить с мужем. Она завела этот разговор, когда обе их дочери уже спали и супруги могли поговорить наедине. Сердце грохотало у нее в ушах. Она объяснила, что хочет взять паузу, чтобы подумать об их отношениях. Джилл собиралась перебраться в спальню на третьем этаже, чтобы иметь возможность взглянуть на эти отношения чуть со стороны. Муж удивился и расстроился. С его точки зрения, конфликты были обычным делом, и он счел, что жена излишне чувствительна. Он не стал задавать вопросов и спустя пару минут вышел из комнаты, чтобы переварить новость.

Как провести «тот самый разговор»: Лучшие методы

Расставание – дело болезненное и неприятное. Разговор может пойти не так, как планировалось. И все же есть цели, о которых не стоит забывать, если ты являешься его инициатором.

Позаботься о своей безопасности. Если твой муж способен на жестокие или непредсказуемые поступки, сообщи ему о своем желании расстаться в присутствии психотерапевта, нейтрального свидетеля или в общественном месте. Его реакцию ты проконтролировать не можешь, зато можешь контролировать среду, в которой предпочтешь провести этот разговор.

Старайся не держать его в неведении. В идеале вы уже успели неоднократно обсудить, чего, как вам кажется, не хватает вашим отношениям. Хуже нет, чем впервые сообщить ему о том, что ты недовольна вашим браком, и тут же огорошить требованием развода. Чем сильнее он будет удивлен сказанным тобой, тем больше времени ему потребуется, чтобы принять перемены. Чем больше его несогласие с твоим решением, тем активнее он будет стараться отговорить тебя от расставания.

Сообщай новость в мягкой манере. Будь чуткой и сострадательной. Помни, что когда-то ты любила этого мужчину и ему нелегко будет услышать о твоём уходе.

Задай верный тон. Главная возможность, которую ты получаешь в этом разговоре, – задать дружелюбный тон для полюбовного развода. Обращайся с ним уважительно, участливо и честно – и, возможно, он просто ответит тебе тем же.

Четко пойми, чего хочешь, и будь последовательной. Не торопись с этим разговором, пока не будешь уверена в своих желаниях. Некоторые женщины говорят мужьям, что хотят развода, а потом занимаются с ними любовью, засыпают в их объятиях и соглашаются поехать на Гавайи, хоть в глубине души и понимают, что хотят уйти. Не продолжай вести себя как замужняя из одного только чувства вины, если хочешь перестать быть замужней.

Будь готова к этапам, предшествующим принятию. Во многом реакция на развод схожа с реакцией в случае смерти партнера. Твой муж может пройти через одну или несколько фаз шока, отрицания, гнева, депрессии или торга, прежде чем прийти к принятию того, что ваши отношения завершены.

Джилл с мужем ходили к консультанту по вопросам семьи и брака раз в неделю, надеясь проработать некоторые трудности и спасти отношения. Однако особенного прогресса в решении своих проблем не заметили. Более того, по возвращении домой казалось, что сеансы лишь усугубляли ситуацию.

– Душевных сил у меня было не больше, чем у однослойной бумажной салфетки, – вспоминает Джилл свои ощущения. – Изнуренная всеми этими конфликтами, я ушла в себя. Подступила депрессия. Я полагала, что физическое и эмоциональное дистанцирование от брака поможет мне почувствовать себя лучше.

Еще пару месяцев Джилл продолжала ходить на консультации, но вскоре поняла, что хочет не просто покоя и собственную комнату: ей был нужен развод.

«Моя головокружительная любовь в большом городе»

Сюзанну и ее будущего мужа любовь накрыла через пару месяцев после знакомства. Их роман был подобен головокружительному вихрю. Уроженка Нью-Йорка с широкой улыбкой, в равных долях сочетавшая в себе энергию и решимость, Сюзанна пленилась этим умным, добрым и веселым человеком, чья честность произвела на нее большое впечатление. Да и то, что он был очень похож на Джеймса Дина, картины отнюдь не портило. Сюзанна поняла, что встретила мужчину, с которым хочет провести свою жизнь.

Оба журналисты – он работал продюсером теленовостей, она была редактором журнала, – молодые люди быстро нашли общий язык. Их связывала любовь к литературе, музыке и кино. Он составлял для Сюзанны плейлисты, каждое утро приносил ей кофе в постель и умел ее рассмешить. Одним из их первых совместных творческих проектов было участие в создании документального фильма о Параде русалок – празднике серфинга и лета, который ежегодно проводится на Кони-Айленде в Бруклине.

Пара еще больше сблизилась после теракта 11 сентября. Будущий муж Сюзанны ежедневно ездил на работу в Нью-Йорк из Нью-Джерси. После нападения поезда отменили. Он остался пожить у Сюзанны на пару недель, а в результате так и не уехал. Они запланировали свадьбу на следующий год. Сюзанна была готова остепениться и завести ребенка. Она не видела смысла больше ждать.

Они перебрались в городок Мейплвуд в штате Нью-Джерси, у них родился сын. Головокружительный восторг юной любви помог им продержаться пару лет. Однако вскоре они обнаружили, что очень по-разному относятся к деньгам, работе и даже общению. Тогда как

Сюзанна предпочитала обсуждать проблему, когда возникал конфликт, и как можно быстрее решать все вопросы, ее мужу нужно было время, чтобы осмыслить свои чувства, и часто он уходил в себя и вообще прекращал общение. Как она ни пыталась с этим смириться, Сюзанна часто чувствовала себя брошенной и обиженной. Разные стили коммуникации привели к ссорам из-за мелочей.

Добавь к этому напряженное рабочее расписание, новорожденного ребенка, хронический недосып... в общем, дистанция между ними продолжала расти.

Муж Сюзанны справлялся с конфликтами, проводя больше времени в пабе с друзьями. Она с головой уходила в работу. И все же ни один из них не думал о разрыве. В течение нескольких лет они периодически ходили на сеансы психотерапии для супружеских пар. Пытались искать компромиссы, принимать точку зрения друг друга и исправлять ситуацию. Несмотря на все усилия, в итоге они так и не сумели найти общий язык.

В особенно непростые дни Сюзанна запиралась в рабочем кабинете и позволяла себе выплакаться. Ее расстраивала и разочаровывала невозможность понять, как улучшить положение вещей.

– Мы полюбили друг друга и думали, что у нас все получится, – вздыхает она. – Мы не стали тратить время, чтобы понять, как каждый из нас представляет себе брак. Оказалось, что у нас были очень разные ожидания.

«Несмотря на всю любовь, мы выявляли друг в друге худшее, а не лучшее».

– *Сюзанна*

Однажды вечером, когда Сюзанна работала дома в своем кабинете, а муж смотрел телевизор на первом этаже, ее вдруг накрыло осознание, что они оба уже долгое время прячутся друг от друга. До нее дошло, что дистанция между ними становится все больше и болезненнее. Терапия и разговоры по душам ничего не меняли. Как бы Сюзанне ни хотелось сохранить брак, чтобы семья оставалась вместе, она поняла, что отношения зашли в тупик.

4 июля, прожив в браке почти десять лет, Сюзанна, не заготовив заранее никаких долгих речей, сказала мужу, что хочет расстаться.

– Я сказала ему, что, несмотря на все наши усилия, мы не способны найти обратную дорогу друг к другу. Мы все чаще ссорились и все дальше расходились. Это была неблагоприятная среда для нашего сына, да и для любого из нас тоже.

В конце лета, после нескольких серьезных разговоров, она переехала.

«Я сбежала, когда он был в деловой поездке»

От природы миролюбивая, избегавшая конфронтации любой ценой, Джейми приняла решение сбежать из дома – только бы не встречаться лицом к лицу со своим агрессивным мужем Дугом. Веснушчатая и рыжеволосая, чуть за тридцать, Джейми боялась бешеного темперамента мужа и ни разу не обмолвилась, что уходит и забирает с собой двоих детей. Она до сих пор с содроганием вспоминает день, когда они с мужем возвращались домой с одной свадебной вечеринки.

Дуг перебрал мартини, поэтому за рулем была Джейми. Дело было поздним вечером. Она несколько раз промахнулась с поворотами. Они заблудились. Полыхая гневом, Дуг орал ей в лицо, обзывая идиоткой и требуя, чтобы она немедленно припарковалась. Джейми попросила перестать на нее кричать и сказала, что он слишком пьян, чтобы садиться за руль. В отместку он выдрал у нее клочок волос. Она взвыла от шока – и боли.

«Я была в ужасе при мысли о том, как он отреагирует, но чувствовала, что должна бежать».

– Джейми

В этот момент у нее в сознании словно щелкнул переключатель. Хотя взрывной темперамент Дуга не был для нее новостью, как и его любовь к выпивке, это был первый раз, когда, не сдержав своей ярости, он дал волю рукам. Джейми решила принять меры, чтобы первый раз оказался и последним. Она тайно стала искать жилье и, найдя обставленную квартиру с двумя спальнями на другом конце города, тут же подписала договор аренды.

Джейми запланировала переезд на тот вечер, когда ее муж должен был лететь в Аризону на конференцию. Сама она в тот день пораньше ушла с работы, сказав начальнику производственного отдела рекламного агентства, что у нее чрезвычайная семейная ситуация. Когда Дуг вернулся и обнаружил опустевший дом, он в ярости позвонил Джейми. Так начался трудный и полный осложнений развод, затянувшийся на несколько лет.

«Мне нужен мужчина, который не сможет от меня оторваться»

Наша подруга Дениза не один год жила с пониманием, что ее семейная жизнь безнадежна. Эта красотка, похожая на Керри Вашингтон, сразу решилась на брак с Митчем, милым парнем, с которым познакомилась после нескольких лет разочарований в личной жизни. (Взять хотя бы Проблемного Тома, который не нашел ничего лучше, чем на третьем свидании показать ей электронный браслет на лодыжке: мол, он под домашним арестом и не может пойти в новый бар, где она еще не была.)

– Вечно у моих кавалеров обнаруживалась какая-нибудь серьезная проблема, – сетовала Дениза. – Я так устала от бесконечных знакомств! А Митч был такой милый! Казалось, с его появлением все встало на свои места.

Но спустя десять лет Дениза, афроамериканка в возрасте между тридцатью и сорока, больше не могла отрицать, что в ее браке не хватает чего-то очень важного. Она поймала себя на том, что добровольно засиживается в офисе допоздна (она была директором по маркетингу в фармацевтической компании) и в то же время злится на Митча, который работал только время от времени, занимаясь установкой домашних стереосистем. А еще ее раздражало, что он махнул рукой на свое здоровье и набрал двадцать килограммов лишнего веса. Дошло до того, что Денизу стали бесить звуки, которые издавал Митч, громко прихлебывая коктейли и смачно поедая фастфуд.

Дениза репетировала речь об уходе несколько недель. Она вложила все свои чувства в три фразы: «Мне нужны страстные отношения с мужчиной, который не сможет от меня оторваться и о котором я не смогу перестать думать. У нас с тобой этого никогда не было. Я ценю то, что у нас есть, и не хочу терять тебя как своего лучшего друга». Она ощутила облегчение, наконец сбросив этот груз с души, но муж по-прежнему любил ее и не хотел терять.

Тогда как Дениза долгое время думала об уходе и уже эмоционально отстранилась от Митча, для него эта новость была словно гром среди ясного неба. Он был безутешен и разнес историю о своей обиде по всему городу.

Возможно, пора уходить, когда...

- Плохие моменты перевешивают хорошие.
- Невозможно разрешить застарелый конфликт. Вы снова и снова ссоритесь по одному и тому же поводу.

- **Вы пытаетесь жить вместе ради чего-то другого помимо ваших отношений – и ничего не получается.**
- **Ваши дети становятся свидетелями слишком большого количества конфликтов.**
- **Ваши дети видят, как с тобой – их примером для подражания – плохо обращаются, как тебя обесценивают или не уважают. Ты боишься, что они будут искать такие же отношения, когда вырастут.**
- **Взаимная любовь уступила место выискиванию недостатков, обидам друг на друга и главному убийце романтики – выражению презрения.**
- **Ты осознаешь, что больше не можешь принимать вещи такими, какие они есть, и ничто из того, что ты делала, чтобы улучшить ситуацию, не помогает.**
- **Ваши отношения вызывают у тебя чувство безнадежности и подавленности.**
- **Ты опасаясь за свою безопасность.**
- **Он тебе лжет: у него есть тайная жизнь.**

– Нытье, рассказы о том, что случилось, каждому встречному-поперечному были типичной реакцией Митча на плохие новости, – говорит она теперь.

Так Дениза узнала, что между собственными чувствами и реакцией супруга, когда неожиданно потребуешь развода, может обнаружиться дистанция огромного размера. Митч, понятия не имевший о том, что она чем-то недовольна, горестно спрашивал, как она могла его разлюбить. Она же обдумывала разрыв отношений месяцами, когда они были еще женаты. Дениза осознала: она была настолько сосредоточена на том, что ей нужно сделать для себя, что даже не задумалась, как он справится с этой новостью. Теперь, оглядываясь назад, она говорит:

– Мне нужно было подумать о том, что это станет для него ударом и ему потребуется время, чтобы оплакать потерю. Я-то прошла через все это и закрыла вопрос гораздо раньше него.

Когда он уходит от тебя

«Попробуй-ка уехать со спущенными колесами»

Нашу подругу Элинон, пятидесяти с небольшим лет, элегантную и уверенную в себе, можно узнать по стильной стрижке «боб» на серебристых волосах и красивому костюм-двойке с кардиганом. Однажды воскресным вечером она предвкушала чайную церемонию, которой обычно наслаждалась вместе с Гарольдом – они состояли в браке вот уже 25 лет. Элинон испекла кексы с голубикой из их собственного сада и с нетерпением ждала, когда же они сядут разгадывать кроссворд из «Нью-Йорк таймс»: так было заведено у супругов с тех пор, как их дочь Бри пять лет назад уехала в колледж. Гарольд, судья окружного суда, был внимательным и спокойным мужчиной. Такой же спокойной и размеренной была его речь – отпечаток, явно наложенный профессией.

– Дражайшая моя Элли, – начал он неторопливо, – мне нужно сказать тебе одну непростую вещь. Я много об этом думал. Я полагаю, наш брак уже давно изжил себя. Это я к тому, что, на мой взгляд, пора нам идти дальше разными дорогами. Я планирую...

Не успел Гарольд вынести свой вердикт о судьбе их брака, как Элинон схватила чашку из лиможского фарфора и швырнула ее о стену. Осколки брызнули во все стороны.

– Ты что, издеваешься?! – завопила она так громко, что услышали соседи. – Ты бросаешь меня? Я не верю!

С этими словами она выхватила из ящика кухонный нож и, хлопнув дверью, вылетела наружу. А потом искромсала ножом шины мужнина «Мерседеса». Проблема решена!

– Вот попробуй теперь уехать со спущенными колесами, – подначила она его.

Затем Элинон налила чаю в чашку и со стуком поставила ее перед Гарольдом.

– Тебе не нужен скандал, – заявила она мужу. – Достаточно хорошенько выспаться – и ты передумаешь. А теперь допивай свой чай, и хватит этой чепухи.

Гарольд оскорбленно взглянул на нее.

– Ты уже много лет мною недовольна. Мне даже странно, что ты так расстроилась, – тихо произнес он. – Я и раньше пытался поговорить с тобой о расставании. А теперь время пришло. Я люблю другую женщину, свою коллегу.

В ту ночь Элинон осталась одна в гигантской супружеской постели. Гарольд лег спать в гостевой спальне. Она не могла отделаться от мыслей об их разговоре. Ей пришлось признать, что муж и раньше не раз говорил, что хочет уйти, но она не обращала на это внимания, надеясь, что их проблемы – и его желание расстаться – как-нибудь рассосутся сами собой.

– Я не прислушивалась к его сомнениям и не воспринимала их всерьез, и от этого становилось только хуже, – говорит она теперь. – Словно страус, я прятала голову в песок. Считала, что он никуда не денется.

Элинон полночи смотрела в потолок, сознавая, что все сказанное Гарольдом было правдой. Она понимала, что их брак неидеален, но ей нравился их дом, городок, в котором они обосновались, и жизнь, которую вели. Да она просто никогда не думала, что у него хватит духу уйти!

«День, когда мой муж совершил каминг-аут»

Джина, американка с итальянскими корнями, парикмахерша тридцати с небольшим лет, беременная первым ребенком, любила поговорить за работой, выслушивая все свежие сплетни от клиенток, сидевших в ее кресле. И даже представить не могла, что однажды у нее появится собственная драматическая история для подобных рассказов.

Джина пыталась привести в порядок шкаф, до которого давно не доходили руки. Дело шло медленно, поскольку наклоняться на третьем триместре ей было трудно. И вдруг она заметила на задней стенке шкафа что-то вроде отошедшей доски, прорезанной посередине. Она наклонилась всем неподатливым телом, чтобы рассмотреть находку поближе. Подергала доску, представляя, что найдет за ней какие-нибудь игрушки, спрятанные детьми предыдущих владельцев в давно забытом тайнике. А вместо этого наткнулась на стопку журналов гей-порно.

Проплакав весь вечер, Джина приступила с расспросами к мужу, стоило ему перешагнуть порог.

– На самом деле я не знала, что и думать, но надеялась, что это не его журналы. Или что у Клейтона, возможно, такой фетиш, но он по-прежнему меня любит, – вспоминает Джина.

Муж ее выслушал не моргнув глазом. Когда Джина выговорила и умолкла, он вздохнул поглубже, посмотрел ей прямо в глаза и, казалось, собрал все силы, какие у него были. «Я люблю тебя и правда очень хотел, чтобы у нас все получилось, но не могу, – сказал он. – Я гей». Правда раскрылась, и обратного пути не было.

«Он влюблен в бродвейскую актрису»

Неприятная правда об отношениях заключается в том, что мы на самом деле никак не можем знать, что думает другой человек, если он нас в это не посвятит. Айрис, американка китайского происхождения, «домашняя мама» в возрасте под сорок, знала, что муж проводит

с ней не так много времени. Но и вообразить не могла, что он подумывает ее бросить... пока он этого не сделал.

Мир Айрис перевернулся вверх дном однажды в среду вечером, когда три ее дочери ужинали. В меню была курица, картофельное пюре и вареная кукуруза в початках. Флинт пришел домой с работы и присел к столу, не сняв пальто.

– Я так больше не могу, – сказал он.

– Трудный день? – сочувственно спросила Айрис, ставя на стол перед ним тарелку с едой.

– Я хочу развода! – вдруг выпалил он, не стесняясь детей. – Я встречаюсь с другой женщиной. Она бродвейская актриса. Мы любим друг друга.

Айрис была в шоке. Она не могла поверить своим ушам. Остаток вечера ей казалось, будто она под водой: все вокруг было размытым и плыло перед глазами. Больше всего ее поразило то, что эта женщина играла на Бродвее. Зачем ей, скажите на милость, такая информация?! Когда пару дней спустя потрясение прошло, Айрис стало казаться, что ее просто решили сдать в утиль после девяти лет брака. Она держала случившееся в тайне от всех, поскольку даже сама была не в силах посмотреть в лицо правде, не говоря уже о том, чтобы позволить другим ее жалеть. Это время она провела, не выходя из дома, плача над семейными фотографиями и ища в Интернете информацию о разлучнице.

«Я провела рядом с этим мужчиной большую часть своей взрослой жизни. У меня просто в голове не укладывалось, что, когда я думала о том, как мы с дочками проведем выходные, он собирался уехать от нас. Он все спланировал, а я и знать не знала».

– Айрис

«Я прочла СМС от его любовницы»

Карлотта, голубоглазая блондинка, вполне сошедшая бы за сестру Риз Уизерспун, не один год подозревала, что ее муж Билл ходит «налево». Более того, она доводила до белого каления Сюзанну, с которой вместе ходила на спиннинг-тренировки, и других подруг, постоянно напрашиваясь на уверения, что ее муж ни с кем не путается. Больше ни о чем говорить Карлотта не хотела. В свои сорок она вела себя не лучше собственной пятнадцатилетней дочери Бейли, то и дело спрашивая: «Почему он так часто задерживается на работе? Почему он не хочет со мной разговаривать? Почему он всегда держит телефон под рукой, экраном вниз, с выключенным звуком?»

Осознав, что не видела Карлотту в фитнес-клубе уже почти месяц, Сюзанна послала ей несколько сообщений. Не получив ответа, она встревожилась и решила навестить ее лично. Сюзанне хватило одного взгляда на покрасневшие глаза и всклокоченные волосы подруги, чтобы понять, что худшие опасения Карлотты, судя по всему, оправдались.

– Не помню, что за сон мне тогда приснился, но я проснулась посреди ночи в полной уверенности, что должна проверить его телефон, – рассказывала Карлотта Сюзанне. – Не могу этого объяснить, но меня будто что-то под руку толкало. Я знала, что его пароль – либо любимая спортивная команда, либо кличка нашей собаки. Первое же открывшееся сообщение было от нее.

– От кого? – не поняла Сюзанна.

– От его шлюхи! – взорвалась Карлотта. – Ее зовут Эллисон. Эти ее чудовищные сообщения! Она писала: «Я безумно люблю тебя, малыш!» А он в ответ: «Я тебя тоже».

Когда на следующее утро Карлотта сказала мужу, что поймала его на горячем, он как будто даже испытал облегчение.

– Он хотел быть с ней, но ждал, пока Бейли окончит школу, – говорила Карлотта. – Он как будто отбывал со мной срок! – И разразилась рыданиями, когда Сюзанна обняла ее, уверяя, что она не одинока.

«Мы не дотянули даже до первой годовщины свадьбы»

Когда Меган заметила, что ее любимый Джо самоустраняется из их отношений, она списала это на стресс, вызванный работой. Пышногрудая миниатюрная девушка двадцати с небольшим лет, со стрижкой «боб» на фиолетовых волосах и низкой, несмотря на многочисленные таланты, самооценкой, Меган только начала учиться лечебному массажу. Они были молодоженами и недавно перебрались в штат Мэн, где Джо предложили место шеф-повара в известном ресторане.

Они прожили в своем новом доме всего пару недель, когда Джо сам заговорил о том, что по городку пошли слухи, будто у него роман с Келли, бухгалтером ресторана. Джо уверил Меган, что это лишь пустые сплетни. «Люди бывают такими злыми! – возмущался он. – Стараются нагадить, поскольку я здесь новенький, и завидуют, потому что сами рассчитывали на повышение». Это казалось разумным объяснением.

Вскоре Меган заметила, что Джо стал чаще бывать в фитнес-клубе и у него усилился интерес к сексу. Кроме того, он перестал отвечать на телефонные звонки, когда был на работе.

Меган не понимала, что происходит, но боялась спрашивать. Когда через пару месяцев Джо сказал, что им нужно серьезно поговорить, Меган уже страшилась худшего.

– Я больше не хочу состоять в браке, – сказал Джо так же равнодушно, как говорил, что ему не понравилось особое чили, которое она придумала для нового обеденного меню. – Я снял дом у озера, чтобы подумать, как жить дальше.

Меган не хватало воздуха. Она вышла из дома, чтобы немного проветриться. Сама того не сознавая, она бродила по улице почти час. В голове у нее вертелся миллион вопросов, которые она хотела задать Джо.

– Я любила его. И не хотела, чтобы все закончилось, – рассказывала потом Меган. – Меня шокировало его признание.

Она не хотела терять Джо, особенно учитывая, что они только начали новую жизнь в незнакомом штате. Но когда Меган вернулась домой, Джо уже не было. Она села на пол и заплакала.

«Я чувствовала себя преданной. Я все делала ради Джо. Без него я не могу дышать. Я все время думаю о нем. Как он мог бросить меня?»

– Меган

«Он сообщил мне об уходе запиской»

После такой новости важно суметь удержать себя в руках. Иногда ярость берет верх, как это случилось с нашей подругой Амали. Индианка около тридцати, с черными как ночь волосами, заплетенными в тяжелую длинную косу, консультант по IT, Амали была порывиста, как мальчишка-сорванец. Для нее самым естественным было метнуться к компьютеру, когда она нашла оскорбительную записку, оставленную мужем на кухонном столе.

На клочке бумаги он нацарапал пару строк, полных типичных для него грубых ошибок:

«Я возвращаюсь в Чикаго. Брак – это не май. Это просто слишком трудно. Тебе будет лучше без меня. Потом сообщу, куда переслать мои вещи. Можешь оставить себе нашу коллекцию по „Звёзным войнам“. Прости».

В ярости Амали немедленно запостила фото этой записки в *Facebook* и *Instagram*. В комментарии написала: «Суджи меня бросил. Если кто-нибудь увидит его в красной „Хонде“, отпишитесь мне, где он, чтобы я могла высказать ему все, что о нем думаю. Не стесняйтесь обругать его и сказать ему, что он трус».

Жалобная книга

У каждого в друзьях в *Facebook* найдется персонаж, выкладывающий только депрессивные посты. Не будь таким человеком! Наша подруга Карлотта как-то раз опубликовала такое обновление статуса: «Он говорит, что я наела себе жирную задницу и что он никогда меня не любил». Прежде чем выплескивать свои проблемы или отчаяние в *Twitter*, *Facebook* и иже с ними, пожалуйста, задай себе следующие вопросы:

1. Может ли этот пост как-то меня подставить? Клевету ли я на своего бывшего? Обзываюсь? Выдаю конфиденциальную информацию? Публично угрожаю ему?

2. Пожалею ли я об этих словах, если прочту их через два месяца? Выглядит ли это так, словно я мелочно мщу ему? Выгляжу ли я удрученной или слетевшей с катушек?

3. Использую ли я *Facebook*, чтобы обидеть другого человека?

Не будь мстительной. Поднимись выше этого. Даже если тебя так и подмывает вести живую трансляцию своего расставания, поверь: это тот самый случай, когда чем меньше, тем лучше. Если не можешь запостить ничего хорошего, не пости вообще ничего. Заботься о том, чтобы твои обновления хотелось поддерживать, а не жалеть тебя. Через полгода ты нас поблаговаришь.

А вот статус на «все сложно» смени обязательно, поскольку, поверь нам, сестренка, так оно и есть!

Творческое применение краудсорсинга¹ с целью найти сбежавшего мужа? Это она, конечно, молодец. Но науськивать других людей, чтобы они вербально атаковали ее бывшего?

Это уже слишком! Пара кликов по клавиатуре, скриншот или старая добрая копипаста необдуманного поста – этого достаточно, чтобы вляпаться в неприятности. Ящик входящих Суджи быстро наполнился письмами от общих друзей и знакомых, сообщивших ему, что происходит. Амали в итоге точно узнала, где он был, – в офисе своего поверенного. Она получила письмо с требованиями о прекращении нарушений на следующий же день.

Пробное расставание

Часто, когда отношения заходят в тупик, пары расстаются на время, чтобы «попробовать» пожить врозь. Это расставание может длиться неделями, месяцами или даже годами. Иногда одному из супругов приходится переживать мучительное состояние неопределенности, ожидая, пока другой разберется со своими чувствами. Пробные расставания могут стать первым шагом на пути к разводу – или периодом саморефлексии, которая в итоге снова сведет пару.

¹ Организация работы группы людей над какой-либо задачей ради достижения общих благ.

«Я не хочу быть с ним, но ужасно боюсь остаться одна»

Укороченный «боб» а-ля Одри Хепберн, большие карие глаза... Накануне справившая шестидесятилетний юбилей Рене ждала, когда что-то изменится: то ли перегруженное рабочее расписание ее мужа Гектора чуточку разгрузится, то ли он станет эмоционально доступным для нее, то ли она сама соберется с силами и оставит его, несмотря на прожитые вместе тридцать с лишним лет. Она жаждала контакта, но из раза в раз получала от ворот поворот.

– Казалось, кто угодно и что угодно ему интереснее, чем я: его пациенты-сердечники в больнице, гольф, компьютер, – рассказывает она. – И чем сильнее я на него давила, тем больше он отстранялся.

Больше года назад выйдя на пенсию (прежде она была стюардессой), Рене скучала по путешествиям и возможности сбежать к приключениям от разочарований повседневной жизни. Она мечтала отправиться в круиз, повидать мир. Рене наконец призналась близким подругам, что произвела подсчеты и оказалось, что она проводит с Гектором всего около семи часов бодрствования в неделю. Работа поглощала его без остатка, и в результате он словно был женат на ней, а не на Рене. «И что же, вот так вот я и проведу остаток жизни – большей частью одна, пытаясь завладеть его вниманием?» – жаловалась она.

Несмотря на недовольство супружеской жизнью, Рене было слишком страшно бросить привычное ради неизвестности. В смысле *было* страшно, пока она не получила таинственное сообщение.

«Что поделяваешь, Р.?»

«КТО ЭТО?» – требовательно ответила Рене вопросом на вопрос.

«Ларри. Из Хьюстона. Мы общались онлайн. Хотел поинтересоваться, как продвигается дело со сбором средств. Помнишь, ты писала?»

Рене познакомилась с Ларри в Интернете на форуме для людей, участвующих в проектах по оказанию помощи нуждающимся и голодающим детям. Они взяли друг у друга номера телефонов, чтобы легче было обмениваться ресурсами и информацией.

«Невероятно успешно», – сразу же ответила Рене, довольная тем, что он спросил о ее делах и она получила шанс похвастаться большой суммой, которую они собрали.

Так и пошло. Они начинали переписываться с утра, продолжали почти каждый вечер и перед отходом ко сну желали друг другу спокойной ночи. Рене перестало волновать вечное отсутствие мужа, поскольку новый друг уделял ей массу внимания. И не имело значения, что это был мужчина, которого она в глаза не видела и о котором почти ничего не знала. Хотя поначалу Рене считала своего нового партнера по переписке кем-то вроде коллеги по работе, вскоре она осознала, что, долго не получая от него весточки, становится нервной и раздражительной. В сущности, она по нему скучала.

– Я понимала, что это глупость – скучать по мужчине, с которым даже незнакома, но все равно скучала, – говорит она.

Когда Рене по секрету призналась Элинора, что, похоже, влюбляется «по переписке» в мужчину, живущего в двух тысячах километров от нее, та в ответ рассказала ей о том, что недавно смотрела выпуск телепрограммы о кэтфишинге. И объяснила, что существуют на свете проблемные люди, подделывающие свою личность, чтобы обманывать одиноких, ничего не подозревающих мужчин и женщин, вовлекая их в романтические отношения онлайн, которые могут длиться месяцами без встреч «в реале». Такие люди часто что-то скрывают и полагают, что при личной встрече оказались бы отвергнутыми.

Рене проигнорировала предостережение. Она начала ловить себя на том, что днями напролет грезит о Ларри, ощущает эмоциональную связь с ним и рисует в воображении планы совместных странствий по миру с целью помогать голодающим детям. Только когда она обна-

ружила, что начала заодно фантазировать и о разводе с Гектором, до нее дошло, что происходит.

– Я совершила эмоциональную измену, – говорит она. – Я осознала, что у меня есть другие варианты, и наконец почувствовала себя готовой уйти от Гектора.

Тем вечером Рене дождалась мужа, который допоздна работал в больнице, и спросила, каковы, по его мнению, их текущие отношения. Он ответил, что его все устраивает. Рене сказала на это, что уже долгое время ощущает его отсутствие и начала общаться в Интернете с другим мужчиной. Она не знает, выйдет ли из этого что-нибудь путное, зато уверена, что их с Гектором связь разрушалась не один год. «Ты женат на своей работе. Мы практически не видимся, – сказала Рене. – Я больше не хочу так жить». Гектор внимательно выслушал ее. В ее словах он увидел только тревожный звоночек, проблему, которую можно решить, и предложил пойти на супружеское консультирование. Рене согласилась попробовать, но в душе ей хотелось получить некоторое свободное пространство, чтобы оценить свои отношения с Гектором. Она хотела пробного расставания, хоть и знала, что это может привести шестерни событий в необратимое движение.

«В моей измене повинны гормоны»

Нашу подругу Пилар, американку кубинского происхождения под пятьдесят, мать двух мальчишек-близнецов, тревожило ощущение, что жизнь стремительно проходит мимо. Это и подтолкнуло ее к решению уйти от мужа. Учительница английского в средней школе, Пилар предпочитала короткую стрижку и обувь на высоком каблуке – и в результате выглядела вполнину моложе своих лет. Тем утром, когда гинеколог подтвердила ее опасения о начинающейся менопаузе, Пилар получила по почте членскую карточку Американской ассоциации пенсионеров, которую немедленно выбросила в мусорное ведро.

Что нужно сделать сейчас

В первые дни расставания ты, возможно, чувствуешь себя раздавленной происходящим, и единственное, на что тебя хватает, – это кое-как дотянуть до вечера. Мы подробнее поговорим о конкретных моментах, связанных с деньгами, коммуникацией, заботой о себе и т. д., в следующих главах, а пока запомни несколько ключевых мер, которые необходимо принять.

- **Установи на свой банковский счет ограничения на транзакции от 500 долларов. Если бывший начнет переводить деньги или снимать большие суммы, тебе нужно об этом знать.**

- **Позаботься о том, чтобы у тебя была отложена достаточная сумма денег, позволяющая продержаться несколько месяцев, пока ты будешь улаживать финансовые вопросы.**

- **Составь список всех своих банковских счетов и финансовых активов. Распечатай самые свежие выписки.**

- **Откровенно поговори с подругой, которой можешь доверять. Не держи все в себе, потому что «слишком стыдно». Все мы проходим через трудные времена.**

- **Не усложняй.** Сейчас не время возглавлять родительский комитет в школе или гнаться за повышением на работе. Старайся совершать как можно меньше лишних движений.

- **Не юли.** Попроси своего бывшего о честном и четком разговоре – и води его честно и четко.

- **Не зарывай голову в песок.** Смотри в лицо трудностям, будь реалисткой.

- **Заботься о своем здоровье.** Ешь трижды в день. Спи столько, сколько сможешь. Старайся не сказываться больной на работе, если только не очень-очень надо. По мере возможностей придерживайся обычного распорядка.

- **Не старайся заглушить боль.** Мерло не заставит твои беды скрывать за зонтом. Не прибавляй жестокое похмелье к списку своих бед и печалей.

- **Сохраняй активность.** Старайся каждый день тренироваться до пота. Это сотворит чудо с твоим настроением и поможет избавиться от части стресса.

- **Дыши.** Глубокое дыхание обманет тело, заставив его расслабиться, а разум и душа последуют его примеру.

- **Ищи поддержку.** Не бойся обратиться за помощью к профессионалам – психологу или психотерапевту. Развод – это значительное жизненное событие. И нет ничего зазорного в том, чтобы воспользоваться квалифицированной помощью.

– Тогда я этого не сознавала, но у меня начался кризис среднего возраста, – говорит сегодня Пилар. – Мне начало мерещиться, как я переезжаю в коттеджный поселок для активных пенсионеров.

Двадцатилетний брак с Джастином, ее любовью еще с колледжа, был стабильным, но в нем давно не было ничего интересного.

Когда привлекательный молодой преподаватель английского начал бесстыдно флиртовать с Пилар в учительской, она не сумела устоять перед его вниманием.

– Мне необходимо было знать, что мужчин все еще влечет ко мне, – признает Пилар.

«По бокальчику» после работы с коллегами – и в итоге секс в его квартире. Не понимая, какие последствия это повлечет для ее брака и семьи, терзаемая чувством вины, Пилар созналась в своей измене Джастину. Сказала мужу, что ей нужно разобраться, чего она на самом деле хочет, и попросила о пробном расставании. Сказав правду, она ощутила облегчение и открыла дверь, чтобы уйти. Джастин был безутешен.

Как сказать родственникам и друзьям о расставании

Каким бы глубоко личным ни казалось все связанное с твоим браком, о разрыве придется сообщить друзьям, родственникам, коллегам и еще много кому. Как именно ты скажешь об этом другим, зависит от того, насколько близкие отношения связывают тебя с конкретным собеседником. Мы пришли к выводу, что лучший подход в разговоре со знакомыми – подготовить простое объяснение случившегося, которое ты сможешь дать без лишней неловкости. Подумай о том, что говорят голливудские пресс-секретари, объявляя о свеженьком разводе очередной знаменитости. Обычно это звучит примерно так: *Гвинет и Крис пришли к этому*

решению вместе. Они продолжают уважать друг друга и полны решимости поступать так, как будет лучше всего для их детей и родственников. У Айрис было объяснение из двух предложений, которое она приберегала для просто знакомых (не друзей) и любопытных соседей: «Мы выяснили, что не подходим друг другу. Нам трудно, но мы справляемся».

В то время как в разговоре с шапочными знакомыми отстраненность сохранять легко, это намного труднее сделать при общении с родственниками и друзьями, засыпающими тебя вопросами. Приготовься: у каждого будет свое мнение. Многие будут уверены, что знают, как тебе жить, лучше тебя самой. Даже если будет трудно согласиться с их словами – «Подумаешь, он нам никогда не нравился!», или «Ты никак слурела, старуха, разводиться с ним?! Держись за него обеими руками, да покрепче!», и даже «Знаешь, ты ведь и сама не сахарный пряник», – просто слушай. Пусть говорят. Чем меньше будешь спорить, тем легче тебе будет. Ты ведь уже какое-то время обдумывала расставание, а они только что узнали эту новость и сейчас пытаются ее осмыслить. Когда выслушаешь столько, сколько сможешь вытерпеть, дай советчикам знать, что на сегодня обсуждения этого вопроса более чем достаточно.

Расставание с родственниками мужа, если у вас сложились близкие отношения, – еще одна большая потеря. Им придется выбирать, на чью сторону встать, и, вероятнее всего, сторона эта будет не твоей. Дениза всегда была близка с матерью Митча, но после признания, что она хочет развода, свекровь заставила ее почувствовать себя настоящей негодяйкой.

– Наши отношения чуть улучшились после того, как осела пыль, но прежними уже не стали, – говорит Дениза. – Я скучаю по многим вещам. Как мы вместе готовили обеды по выходным и с полуслова понимали друг друга.

И Джилл, и Сюзанна хотели сохранить отношения с родственниками мужа. Джилл сказала свекру и свекрови, что понимает: им нужно поддерживать сына и придется отдалиться от нее на время бракоразводного процесса. Однако они всегда будут желанными гостями в ее доме и жизни. Сюзанна тоже избрала подход «открытых дверей» со свойственниками. Она была счастлива, что на дне рождения сына, его выступлениях в театре, на концертах (мальчик играет на фортепиано) присутствовали бабушки, дедушки, дяди, тетки и кузены с обеих сторон.

Эмоциональные горки с головоломками

Вероятно, в первые недели после расставания ты почувствуешь себя растерянной и оторванной от всех. Часто люди, к которым мы обращаемся за поддержкой и советом, например наши родственники и близкие друзья, не вполне понимают, как нас утешить. Если они никогда не разводились сами, то могут попросту не найти нужных слов. Иногда «друзья семьи» будут выбирать чью-то сторону, а некоторые знакомые станут откровенно игнорировать тебя или делать вид, что ты невидимка, потому что очень боятся сказать или сделать что-нибудь не то. Может показаться, что ты в один миг лишилась многих якорей в своей жизни и стала персоной нон грата в тех местах, что прежде служили тихой гаванью во время шторма. Твои ближайшие подруги поймут, что вместо банальных соболезнований тебе нужна настоящая помощь. Они будут, например, приглашать твоих детей поиграть к себе домой, чтобы у тебя было больше свободного времени, или носить тебе готовый ужин. Самый полезный дар, какой они могут предложить, – это свести тебя с другими разводящимися женщинами и дать знать, что будут рядом что бы ни случилось.

Более того, переменчивое настроение «я его люблю – нет, я его ненавижу» может вызвать у тебя четкое ощущение, что ты застряла в затянувшемся ПМС. Плохая новость: для решения этой проблемы понадобится больше времени, чем 28-дневный цикл. Хорошая новость: ты среди подруг, которые знают, что тебе приходится переживать. Мы поможем оседлать эмоциональные волны, на которых тебя носит в этот переходный период, и поддержим, пока ты снова не будешь крепко стоять на земле обеими ногами.

Чего я не знала, а жаль!..

«После того как муж бросил меня, я вела себя импульсивно. Надо было сначала думать, потом делать, а не наоборот! Я ославила его на весь город, чем немало навредила ему. Он обидел меня, и мне хотелось еще сильнее обидеть его в ответ. Нам обоим потребовалось немало времени, чтобы оставить позади этот неприятный поворот событий. Жаль, я тогда не понимала, что когда-нибудь мы с ним найдем способ снова стать друзьями».

– *Амали*

Глава 2

Дети: обращаться с осторожностью

*Развод – не такая уж трагедия. Трагедия – это оставаться в несчастливом браке, создавая у детей превратное представление о любви. От развода еще никто не умирал.
Дженнифер Вайнер. Летите домой*

В твоём путешествии к разводу дети – пассажиры. Они сидят на самом опасном месте в твоей «машине» – справа от водителя, – пока ты пробираешься через это смутное время, и пристально наблюдают за тем, как ты пытаешься справиться со смятением. На самом же деле им нужно спокойно сидеть сзади, в то время как мама и папа рулят, направляя семью туда, куда ей нужно попасть.

Ты должна понять, что смотришь на брак и его сложности глазами взрослого, но твои дети, вероятнее всего, не поймут, почему ваша семья больше не может жить вместе. У нашей подруги Айрис каждый раз разрывалось сердце, когда ее дочери предпринимали очередную попытку свести ее с папой. Если ты уходишь от мужа, ваши дети могут счесть твои причины недостаточно вескими – как это было с Пилар. Если уходит муж, они могут упрекать тебя в том, что ты недостаточно хорошо обращалась с отцом и тем самым заставила его сняться с места – как это было с Элинор. Когда она сказала своей дочери Бри о разводе, 23-летняя девушка не стала сочувствовать маминим истерикам. Она жила далеко от родительского дома, в Вирджинии, и заявила матери, что собственными глазами видела, как холодно и отстраненно Элинор держалась с папой, и ее не удивляет то, что он нашел себе другую и «свалил в закат». Эти слова уязвили Элинор, ее и без того натянутые отношения с дочерью стали хрупкими как никогда.

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.