

Викки Старк

семейный психолог

# СБЕЖАВШИЕ МУЖЬЯ



почему мужчины  
уходят от хороших жен,  
как пережить расставание  
и снова стать счастливой

**Викки Старк**  
**Сбежавшие мужья. Почему**  
**мужчины уходят от хороших**  
**жен, как пережить расставание**  
**и снова стать счастливой**  
**Серия «Двое. Психология отношений»**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66182118](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66182118)*

*Сбежавшие мужья. Почему мужчины уходят от хороших жен, как пережить расставание и снова стать счастливой: Эксмо; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-04-157640-0*

### **Аннотация**

После трехнедельной командировки Викки с нетерпением ждала встречи с мужем. Но дома ее ждал «сюрприз» – муж заявил, что все кончено и он уходит от нее к другой. Бум, шок – Викки угодила прямиком под фуру в собственной гостиной. Муж словно стал голограммой: то же лицо, и при этом совершенно незнакомый и чужой человек.

Книга «Сбежавшие мужья» основана на терапии более 400 женщин, чья жизнь перевернулась с ног на голову, когда их

внезапно покинул муж. Викки Старк – семейный терапевт, которая сама пострадала от «синдрома сбежавшего мужа», – в своей книге помогает женщинам понять, что побудило их некогда любящих партнеров превратиться в безразличных незнакомцев, и предоставляет им инструменты, необходимые для исцеления и перестройки своей жизни новыми и неожиданными способами.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Слова благодарности	6
1	9
Проект «Внезапно покинутые жены»	14
Я стану вашим проводником	18
2	24
Нетипичный развод	27
Семь шагов вперед	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Викки Старк**  
**Сбежавшие мужья.**  
**Почему мужчины уходят**  
**от хороших жен, как**  
**пережить расставание и**  
**снова стать счастливой**

© Малышева А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

\* \* \*

*Посвящается, само собой, Лорен и Мишель*

Имена женщин, принявших участие в проекте «Внезапно покинутые жены», были изменены из соображений конфиденциальности.

# Слова благодарности

Работа над книгой вместе с еще четырьмястами соавторами – истинное удовольствие. Вы – я обращаюсь к участницам проекта «Внезапно покинутые жены» – открыли мне свои сердца, чтобы поделиться, быть может, самым сокровенным, тем, что мучило вас больше всего. Вы заполняли опросники и давали интервью, писали посты на сайте «Сбежавшие мужья» или просто письма мне. Я глубоко солидарна со всеми вами и благодарю за доверие и ваши истории.

Мои близкие друзья, поддерживавшие меня и помогавшие работать над этим проектом, тоже заслуживают огромного, просто-таки гигантского «спасибо». Ваши имена нужно выложить звездами на Аллее сказочных друзей!

Сердечная благодарность Нили Байдер, Сэнди Гроссман и Кэтрин Може. Жанетт Лимонджан также всегда была готова подбодрить меня и помочь разобраться в бесчисленных тонкостях – в том числе организовать на высшем уровне сложный процесс издания книги. Спасибо Андреа МакЭлон и Каролин Бэджер, моим дорогим друзьям и коллегам, которые прочли рукопись с красной ручкой, придирчиво выискивая ошибки. Именно они помогли мне составить суждение о динамике человеческих отношений. Линн Уилльямс приняла на себя роль читателя-тестера и фильтра, через который прошло немало отраженных в книге идей. И именно она настоя-

ла на том, чтобы книга получила название «Сбежавшие му-  
жья». О как ты была права!

Мой коллега-психолог Джед Даймонд стал для меня невероятным мотиватором и щедро делился своими знаниями в области исследований и публикаций. Сандра Филлипс, Стэн Познер и Эмма Маккей стали моими наставниками по публикации в малых изданиях, превратив на первый взгляд невыполнимую миссию во вполне решаемый комплекс задач.

Я благодарна Эдриану Циммерману, нашему менеджеру проекта, появившемуся на ранней стадии его разработки и вместе со мной сполна насладившемуся творческим процессом. Спасибо за страсть и интерес к проекту и за то, что всегда мотивировал меня на стремление к совершенству.

Мишель и Лорен Голдман – при мысли о вас меня наполняют счастье и надежда. Это настоящая роскошь – иметь двух невероятно талантливых дочерей, с которыми можно обсудить все аспекты книги. И спасибо тебе, Мишель, за полезные советы и поправки. Я искренне признательна вам обоим.

\* \* \*

Мудрые советы от подруг моей матери:

«За долгие годы я накопила достаточно опыта, чтобы осмелиться сказать: иногда происходящее с

тобой на первый взгляд кажется катастрофой, а в итоге оборачивается конструктивным опытом, чьи благоприятные последствия ты не всегда можешь предвидеть».

*Лиллиан Уочтел*

«Надеюсь, этот резкий поворот не вышибет из вас дух, но станет дорогой к новому началу, к жизни намного счастливее той реальности, в которой вы пребывали последние двадцать с лишним лет».

*Ида Крук*

# 1

## Голограмма моего мужа

Осень 2006 года должна была стать счастливейшей в моей жизни. Только что вышла в свет моя первая книга «Моя сестра и я сама» (My Sister, My Self), и я как раз возвращалась из тура в ее поддержку, в ходе которого выступала в книжных магазинах и общественных центрах по всем Соединенным Штатам. Книга была посвящена отношениям между сестрами. Еще на стадии планирования этого тура я с нетерпением предвкушала поездку по всей стране в одиночку под звуки местных радиостанций, представляя, как стану говорить с десятками женщин о том, что их волнует больше всего. И хотя путь длиною в пять тысяч километров оказался намного сложнее, чем я ожидала, оно того стоило. Мой муж, с которым мы на тот момент были женаты двадцать один год, каждый вечер звонил мне и подбадривал, говорил, как сильно он мной гордится.

Спустя три недели путешествий, в течение которых временами мне было невыносимо одиноко, я наконец села на обратный рейс где-то к востоку от Калифорнии, а прилетев, спотыкаясь и в слезах побежала навстречу мужу, чтобы упасть в его объятия. Я испытывала такое облегчение и счастье от встречи с ним. Оставался последний этап тура,

но именно его я ждала больше всего: официального запуска продаж моей книги в городе, где я живу, – Монреале. Там должны были собраться все мои друзья (кое-кто должен был прилететь из самого Нью-Йорка), а также журналисты, коллеги и многие женщины, принявшие участие в проекте «Сестры», чьи истории легли в основу моей книги. Мы ожидали, что на мероприятии будет не меньше сотни человек. Это событие должно было ознаменовать мое триумфальное возвращение, стать лучшим днем в моей жизни!

Из аэропорта муж подбросил меня домой, а сам тут же умчался на работу. Это показалось мне немного странным: обычно, когда кто-то из нас возвращался из командировки, мы устраивались за чашечкой кофе и обменивались новостями. Принимая душ, я заметила в ванной длинный черный волос, но не придавала этому значения. Однако позже, разговаривая по телефону со своей длинноволосой дочерью, я спросила, не заезжала ли она в последнее время домой. Дочь ответила, что нет – во всяком случае, в мое отсутствие. И я забыла об этом эпизоде.

Целый день я отходила от поездки и с нетерпением предвкушала запуск книги. Вечером, когда муж пришел с работы, я обвила его шею, прижала к себе и сказала:

– Я купила рыбу на ужин.

Он как-то странно на меня посмотрел и ответил:

– Все кончено.

– Что кончено? – непонимающе переспросила я.

– Наш брак. Все кончено. Я ухожу от тебя. Переезжаю к своей подруге.

В ужасе я буквально видела, как эти слова словно при замедленной съемке вылетают у него изо рта, обретают очертания и по воздуху подкрадываются к моей голове. Бум! Шок. Двадцать три дня я путешествовала по стране, чтобы, вернувшись домой, угодить прямиком под фуру в собственной гостиной.

Никогда прежде муж не говорил, что его что-то не устраивает в наших отношениях, что он подумывает уйти от меня. В предшествующие месяцы он забрасывал меня бесчисленными открытками со словами «люблю тебя всем сердцем», «спасибо за огромную радость, что ты приносишь в мою жизнь» и «ты – фундамент моей жизни, вчера, сегодня и всегда!». До самого этого момента я была по уши влюблена в него и искренне полагала, что и он – в меня. Если бы пятью минутами ранее кто-нибудь попросил меня описать свой брак, я бы с затуманенным от счастья взором пустилась распевать восторженные дифирамбы своему мужу – самому любящему, внимательному и надежному мужчине, мечте любой женщины, с которым мне бесконечно повезло. Иным словами, я ни о чем не догадывалась! Я слепо верила ему – и не только из-за тесной связи, возникшей между нами после череды успешно пройденных вместе передрыг (болезни Альцгеймера у моей матери, его проблем со здоровьем и пересадки печени), но и потому, что сам он всегда представлял

эдаким эталоном высокоморальности и соблюдения приличий. Цельность и честность – вот что, по всеобщему мнению, составляло основу его личности. В голове не укладывалось, что он мог обманывать меня и изменять целых шесть лет (о чем мне вскоре предстояло узнать).

Муж принялся выкладывать подробности, которые мне вовсе не хотелось слышать – и в которых не было никакой необходимости. Он признался, что расстался со своей девушкой пять лет назад, когда узнал, что ему нужна пересадка печени: хотел, чтобы я о нем заботилась. Но едва рана затянулась, он вновь вернулся к ней. Когда он взял творческий отпуск и отправился в ЮАР, она поехала вместе с ним – хотя тогда он постоянно звонил мне и говорил, как одинок и как сильно по мне скучает. И «одиночная» вылазка на выходные в Вермонт, о котором он так красочно и подробно рассказывал мне, пока я была в командировке, на деле оказалась романтическим путешествием. Его подружка была в моем доме, готовила ужин на моей кухне и спала на моей кровати, пока я ездила по стране и рекламировала свою книгу.

Как психолог я сразу поняла, что браку действительно конец. Я не стала бороться с ним или объявлять войну, просто молча выслушала его рассказ – во всех жестоких подробностях, без подготовки, логического объяснения или угрызений совести. Ни слова об огромном значении его поступка, ни упоминания о нашей с ним совместной жизни. Как бы драматично это ни звучало, я чувствовала себя так, будто

он вонзил нож мне в спину, провернул его и хладнокровно смотрел, как я истекаю кровью. А ведь я всегда старалась защитить его и утешить, когда ему было больно. Теперь же я осталась одна.

Я была совершенно раздавлена. Тело разрывалось на куски, эмоциональная боль сменилась физической, и все вместе было невыносимо. Сознание отказывалось принимать этот новый образ моего мужа, так вероломно вторгнувшийся в счастливую и безоблачную совместную жизнь, которой мы жили не один десяток лет. Муж словно стал голограммой: то же лицо – и при этом совершенно незнакомый и чужой человек.

Он хотел немедленно уйти, но я упросила его остаться еще ненадолго – пока я хоть немного не осознаю реальность происходящего. Той ночью он спал на диване, а на следующий день побросал все свои пожитки в мусорный пакет и в буквальном смысле выпрыгнул из моей жизни напрямик в объятия своей подружки.

# Проект «Внезапно покинутые жены»

Такова моя личная история о том, что произошло, когда муж вдруг решил положить конец нашему браку. Но хотя это событие стало тяжелой травмой, какую мне когда-либо приходилось переживать в своей жизни, каким-то образом я смогла отстраниться и взглянуть на этот эпизод глазами опытного профессионала. В конце концов, я двадцать с лишним лет консультировала людей по вопросам брака и развода и за годы профессиональной деятельности повидала немало разрывов и расставаний. Незадолго до признания мужа в том, что он шесть лет мне изменял, я стала одним из организаторов консультационного центра, в котором семьям помогали пережить развод.

Однако даже сравнение личной истории и случаев из собственной практики не помогло мне. Большинство людей считают, что невозможно изменять своему партнеру без того, чтобы не вызвать у него хоть тени подозрений; они уверены, что пострадавшая сторона либо является в некотором роде сообщником, либо же нарочно закрывает глаза. Но у меня было иначе. Сколько ни силилась, я не могла припомнить ни малейших следов того, что в нашем браке не все было гладко. Более того, немногие жены могли бы похвастаться столь верным мужем, и как бы странно это ни звучало, до признания в собственной неверности и последующего хладнокров-

ного разрыва нашего брака он был идеальным супругом!

В голове не укладывалось, что человек, который внешне казался столь ярким приверженцем семьи и брака, мог в одночасье превратиться в совершенного незнакомца и даже врага. Несмотря на всю боль и страдания, меня не покидала мысль: не успокоюсь, пока не докопаюсь до сути. Прошло несколько дней, затем недель, и наконец я решила исследовать феномен оставления жены. Я стала читать истории других женщин и общаться с ними, и в голове моей мало-помалу начала формироваться четкая картинка. Странное поведение мужа укладывалось в схему, общую и для других мужчин, которые внезапно решили вылететь из, казалось бы, уютного и теплого гнездышка и ополчиться на собственных жен. Сходство было поразительным! Настолько, что я вывела собственную формулу и назвала ее «синдром сбежавшего мужа» (ССМ).

В голове не укладывалось, что человек, который внешне казался столь ярким приверженцем семьи и брака, мог в одночасье превратиться в совершенного незнакомца и даже врага.

Женщины, с которыми я общалась, нередко рассказывали о внезапном решении мужа разорвать брак в весьма схожих подробностях – начиная от произнесенных слов и заканчивая его поведением после расставания и типом женщин, с которым им изменяли. Я решила вникнуть в проблему еще глубже и провести исследование, подобное тому,

что уже делала для своей книги о сестрах. Я создала сайт [www.runawayhusbands.com](http://www.runawayhusbands.com) с полезной информацией, доской объявлений и опросным листом по «синдрому сбежавшего мужа» (образец вы найдете в конце книги) и стала проводить интервью с женщинами. Вскоре их истории полились на меня рекой.

Не успела я опомниться, как проект «Внезапно покинутые жены» (ПВПЖ) уже набрал обороты и мчался на всех парах! К тому моменту, как я решила прекратить собирать интервью, их количество перевалило за четыре сотни. Почти все анкеты были от женщин, которых бросили мужья, но были и от детей, чьи отцы сбежали, и от мужчин, покинутых женами, и даже от нескольких мужей, которые сами ушли из семьи.

Женщины, обратившиеся на сайт, признавались, что испытывают невероятное облегчение от того, что кто-то смог пролить свет на кошмар, через который они прошли, и готовы были сделать все, чтобы в свою очередь помочь. Вот некоторые комментарии.

- «Когда я нашла ваш сайт и прочла посты и советы других людей, то разрыдалась. Я и не думала, что кто-то в состоянии понять, через что я прошла, до тех пор пока не увидела, что пишут на вашем сайте».

- «Ваш сайт стал для меня источником поддержки. Я и подумать не могла, что мой муж когда-нибудь “сбежит”, а когда он это сделал, совершенно пала духом. Для меня было

важно знать, что и другие женщины испытали то, что сейчас переживаю я. Мне спокойнее от того, что я не одна».

- «Для меня было настоящим праздником узнать о вашем исследовании “синдрома сбежавшего мужа” – мне это так знакомо! Многие не верят, что это может случиться – и случается – безо всяких видимых признаков. Более того, это может произойти и тогда, когда вам кажется, что ваш брак будет длиться вечно. А когда это случается, испытываешь совершенную растерянность и опустошение. Надеюсь, ваша книга поможет людям преодолеть неуверенность в себе и сомнение в собственной адекватности, которое порой может долго не отпускать».

- «Я была в шоке, когда прочитала в газете статью [о ССМ] – она в точности отражала то, что произошло со мной. Надеюсь, моя история поможет вам понять это, преодолеть и идти дальше».

# **Я стану вашим проводником**

«Синдром сбежавшего мужа» – это определенная модель поведения, проявляющаяся в тот момент, когда муж решает бросить свою жену внезапно, ни разу не пожаловавшись на то, что он несчастен в браке, и не признавшись, что думает о расставании. За этим неожиданным признанием следует не менее внезапная смена нежности, с которой он до сих пор с ней обращался, на злость и агрессию. Нередко он сразу же перебирается к своей новой пассии, оставляя жену в полной растерянности и отчаянии. В ее жизни это, несомненно, поворотный момент, и хотя восстановление многим женщинам дается нелегко, они признаются, что борьба помогла им обрести внутренние силы, открыть в себе потенциал и духовно обогатиться.

Скорее всего, вы держите в руках эту книгу потому, что и с вами произошло то же, что со мной: вы угодили под ту самую нежданную фуру и теперь ищете ответы. Вы хотите не только разобраться в произошедшем, но и, что гораздо важнее, понять, что со всем этим делать. Независимо от того, бросил вас муж на прошлой неделе или в прошлом веке, вам хочется навсегда перевернуть эту страницу своей жизни. Это не значит, что с данного момента мысль о нем не будет вызывать у вас никаких эмоций – в конце концов, вы ведь тоже человек. Просто вы перестанете думать о нем так

часто, а когда все-таки подумаете, вам будет не так больно. Когда наконец вы проработаете стратегию собственного восстановления, мысли и чувства, связанные с вашим браком и бывшим мужем, утратят над вами свою власть и перестанут вас беспокоить. Вы сможете размышлять о них без того гнетущего и сосущего чувства, что преследовало вас в первые месяцы после ухода мужа.

Нелегко восстановиться, когда предает человек, которому верил больше всего на свете. Сердце будто вырвали с мясом, и приходится заново строить жизнь, начиная с работы над самооценкой. Лишь немногие способны по-настоящему понять, что ты чувствуешь, и утешить, даже когда оказываешься в терапевтической группе. Потребуется все силы и ресурсы, чтобы преодолеть боль, навязчивые мысли, злость и общую разбитость и идти дальше. Эта книга проведет вас по всем стадиям восстановительного процесса, не давая застрять и забуксовать, поможет увидеть, что, несмотря ни на что, вас ждет гораздо более светлое будущее, чем вы можете сейчас представить.

Кризис брошенности – первый и главный из кризисов личности. В этот момент сомнению подвергается все, что касается вас лично и окружающего вас мира – и что до этого вы воспринимали как данность. Уверенность в любви мужа дает вам осознание собственной нужности – ведь вы видите, как он вас ценит. Когда же он отвергает вас, первой реакцией является не злость на него, а досада на саму себя, по-

пытка посмотреть на себя его глазами и перебирание в уме собственных недостатков. Однако, взглянув на случившееся со стороны, вы поймете (если еще не поняли), что «хорошая жена» вовсе не означает «идеальная женщина». Если ему было плохо в браке, он должен был, по крайней мере, обсудить это с вами.

Теперь, когда брак остался в прошлом, нужно перестать принимать мнение мужа о вас как единственно верное. Научитесь уважать собственную точку зрения на то, какой женой вы были и какой женщиной являетесь. Это требует определенной смелости. Намного легче зависеть от других и слепо доверять их мнению, чем прислушаться к себе самой. Очень важно усвоить: если кто-то что-то думает о вас, это вовсе не обязательно является правдой.

Нравится вам это или нет, придется во многом измениться, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам. Вот ряд эмоциональных задач, которые вам предстоит решить.

- Пересмотрите свои убеждения о человеческой природе. Теперь вы знаете: некоторые люди способны на обман.
- Поверьте в собственную значимость. Перестаньте чувствовать себя отбракованной вещью, пустой и не такой важной, как женщина, занявшая ваше место, или замужние женщины в целом.
- Привыкните быть независимой и полагаться только на саму себя.

- Верьте в то, что будущее принесет вам много хорошего. Перестаньте думать, что вы всегда будете одиноки и несчастны.

- Не вешайте нос! Отбросьте горькие мысли и перестаньте чувствовать себя жертвой.

Я знаю, что вы сможете извлечь из случившегося полезный урок и увидите в нем возможность для роста и перемен. Поняв, что с вами произошло, и приняв, что жизнь не всегда разворачивается по заранее спланированному сценарию, вы поймете, что будущее в ваших руках, и перед вами откроются новые двери. Я была потрясена тем, сколь многим участникам проекта удалось выбраться из пучины горя, в корне изменить свою жизнь и пойти новым, неизученным маршрутом. Как бы ни было больно от потери и сколько бы вы ни злились и ни сетовали на несправедливость случившегося, в конечном счете именно вам решать, что делать с этой новой жизнью. Но сначала надо кое-что сделать, чтобы прийти к этой точке.

Вот что пишет о счастье Элизабет Гилберт в своей книге «Есть, молиться, любить»:

«Счастье – есть следствие работы над собой. Мы должны бороться за счастье, стремиться к нему, не сдаваться и, если понадобится, быть готовыми пойти ради него на край света. А достигнув состояния блаженства, прилагать могучие усилия, чтобы вечно

двигаться вверх на волне счастья, удерживаться на плаву».

В этом путешествии я стану вашим проводником. Буду нести припасы и всякие тяжести. Но вы должны пройти этот путь вместе со мной. Конечно, мы будем спотыкаться, а временами нам придется ходить кругами. Но в конце концов мы сможем сполна насладиться головокружительным видом с вершины горы и осознанием того, что смогли туда подняться.

## **Признаки «синдрома сбежавшего мужа»**

1. Перед разрывом муж казался внимательным по отношению к жене, эмоционально привязанным к ней, честным и надежным.
2. Муж никогда не говорил, что несчастлив с женой или думает о разрыве брака, а жена считала, что их отношениям ничего не грозит.
3. Муж, как правило, сообщает о том, что браку конец, с бухты-барухты, посреди обычного семейного разговора.
4. Свое решение он обосновывает какими-то совершенно бессмысленными доводами, преувеличениями, банальностями и ложью.
5. К тому моменту, как муж сообщает о своих намерениях жене, решение о разрыве отношений уже принято и он, как правило, скоро переезжает.

6. Поведение мужа радикально меняется – настолько, что жене кажется, будто он превратился в жестокого и мстительного незнакомца.

7. Муж не выказывает никаких признаков угрызений совести, напротив, обвиняет жену, а себя выставляет жертвой.

8. В большинстве случаев у мужа есть любовница. Как правило, именно к ней он переезжает.

9. Муж не предпринимает никаких попыток помочь жене – ни финансово, ни эмоционально, как будто все положительные чувства к ней мгновенно испарились.

10. Систематически обесценивая свою жену и брак, муж отрицает то, что раньше считал положительными аспектами совместной жизни.

## 2

# Стадии процесса преобразования

Когда речь идет о «синдроме сбежавшего мужа», процесс преобразования не всегда протекает линейно. Кажется, ты делаешь успехи – как вдруг какое-нибудь яркое воспоминание или песня по радио снова выбивают почву из-под ног. Ты считаешь, сколько времени прошло с момента его ухода, и злишься на саму себя: «Ну почему я никак не могу с этим справиться?» Друзья настойчиво советуют двигаться дальше, ограничивая сроки для траура. Не слушайте их.

При всей поддержке семьи и друзей этот путь придется пройти в одиночку, по-своему – иначе никак.

Все мы разные, и только индивидуальный опыт каждого в отдельности определяет реакцию на те или иные жизненные обстоятельства. При всей поддержке семьи и друзей этот путь придется пройти в одиночку, по-своему – иначе никак. Большинство людей обнаруживает, что восстановление длится дольше, чем они ожидали. Но не судите себя слишком строго, даже если после ухода мужа прошло несколько лет, а вы все еще не пришли в себя. Нелегко привыкнуть к новой реальности, и на ее создание может уйти не одно десятилетие. Вот примерное описание стадий преобразования, из которых может состоять ваш процесс восстановления. В

какие-то из них вы погрузитесь глубже, какие-то преодолее-те так быстро, что не успеете опомниться; каждая из них бу-дет представлять собой отрезок времени, состоящий из хо-роших и дурных дней. Возможность отследить, на какой ста-дии вы находитесь и какой путь прошли, ценна вдвойне. Во-первых, вы научитесь различать четкую схему даже среди ха-оса и неразберихи, и это поможет вам обрести уверенность в себе. Во-вторых, поймете, что как бы плохо вам ни было, это просто очередной этап исцеления, он не вечен. Это осо-знание даст вам надежду. Ниже представлены **восемь ста-дий** – взгляните и попытайтесь понять, на какой из них вы сейчас находитесь.

- **Цунами** – Вам наносят первый удар, внезапно сообщая о том, что браку конец. От сильного шока вам кажется, будто вы тонете и задыхаетесь.

- **Торнадо** – Мысли бешеным вихрем крутятся в голо-ве, а вы отчаянно пытаетесь составить план предотвращения неизбежного или хотя бы понять, что случилось. Это время крайне опасно: вы не в себе и не способны трезво мыслить.

- **Гроза** – Вы чувствуете себя жертвой нападения, уязви-мой и испуганной, и не знаете, когда молния ударит в сле-дующий раз. Вы мечетесь между эмоциями – яростью (мол-ния), горем (дождь) и страхом (ветер).

- **Ледяная буря** – Вокруг только холод, жизнь стала невыносимой, утратила привычные рамки. Земля ускользает из-под ног, будущего нет, время будто бы остановилось. Вы

словно заморожены, думаете лишь о том, как бы пережить следующий день, гадая про себя, когда это все закончится.

- **Туман** – Внутри все по-прежнему серо, но чувства уже не так обострены. Вы безумно устали бороться с эмоциями, но разум мало-помалу начинает работать в привычном режиме.

- **Грибной дождь** – Мир начинает оживать, в него возвращаются цвета, плохие дни сменяются хорошими.

- **Ранняя весна** — Случившееся все еще дает о себе знать, но вы уже видите новые возможности и чувствуете, что жизнь начинает меняться к лучшему.

- **Теплый летний день** — Вы вошли в новую жизнь и с надеждой смотрите в будущее. Вы научились сами творить свое счастье.

# Нетипичный развод

При «синдроме сбежавшего мужа» сильнейший опустошительный эффект на женщину оказывает даже не единоличное решение мужа разорвать брак, а неожиданность происходящего. Само то, что его уход явился для нее полным сюрпризом, тогда как она была уверена в том, что их брак счастливый. Именно это убивает. И хотя женщина, которую бросают, несомненно, тоже сыграла свою роль в том, что отношения потерпели крах, важнее, что супруг лгал ей и действовал за ее спиной. Есть вещи, которые могут быть только черными или белыми, правильными или неправильными, и со стороны мужчины попросту нечестно бросать жену, не признавшись ей, что их любовная лодка вот-вот разобьется о скалы.

К тому моменту, когда происходит типичный развод, не явившийся следствием ССМ, брак может уже несколько лет или месяцев трещать по швам. Муж и жена постоянно ссорятся и спорят, или даже дерутся, или попросту не разговаривают друг с другом. Дети знают, что дела у мамы и папы идут неважно, и страдают от этого. С ростом напряжения секс тоже забывает дорогу в этот дом. Когда ситуация совсем ухудшается, супруги могут попытаться обратиться к консультанту по вопросам брака. Во время ссор обе стороны то и дело грозят друг другу разводом. Когда же наступает ко-

нец, оба они так истерзаны борьбой, что испытывают некую смесь облегчения и грусти.

Однако развод в результате «синдрома сбежавшего мужа» выглядит совершенно иначе. Вот основные черты, которыми он отличается от более распространенного варианта печального исхода.

### **1. Шок**

Брошенная женщина совершенно не готова к такому повороту – не только эмоционально, но и с точки зрения более приземленных аспектов (финансового, карьерного, воспитания детей). Ее в буквальном смысле застают врасплох.

### **2. Чувство бессилия**

Когда женщина видит на горизонте конец своего брака, у нее есть хоть какая-то надежда на то, что все еще можно исправить – через семейную терапию, чтение мотивационной литературы или попытки возродить отношения иным образом. Но когда она узнает о том, что браку конец, только когда этот конец уже наступил, то не участвует в процессе и чувствует себя совершенно бессильной.

### **3. Чувство незавершенности**

В типичных случаях, когда семейная жизнь рушится, жена имеет возможность обсудить с мужем то, через что ей предстоит пройти, – ведь в доме их по-прежнему двое. При

«синдроме сбежавшего мужа» женщину лишают возможности вообще что-то сказать – ведь он уже ушел!

#### **4. Обман**

Почти во всех случаях ССМ у мужа есть отношения на стороне. И еще он может подготовиться как следует и обезопасить себя задолго до того, как сообщит жене о своих планах.

#### **5. Реальность пошатнулась**

Все, что жена считала «данностью» в своей повседневной жизни – что ее муж честный человек, искренне заботящийся о ее благополучии, – терпит крах, когда она узнает, что он всего лишь играл роль, всего лишь притворился любящим и внимательным. Когда истина всплывает наружу, женщина больше не может доверять собственному восприятию реальности.

#### **6. Переосмысление прошлого**

Конец любого брака оказывает серьезное влияние на настоящее и будущее женщины. При «синдроме сбежавшего мужа» женщина невольно ставит под сомнение события из своего прошлого. Узнав об измене, она предпринимает попытки расследования, стараясь выяснить, что происходит. Она пытается свыкнуться с версией событий, представленной мужем, теперь он выставляет все в негативном свете, то-

гда как у нее совершенно другое видение.

## **7. Влияние на детей**

Особенно глубокое потрясение переживают дети: они никак не ожидают, что отец может уйти, и когда это случается, чувствуют себя брошенными. Реальность подвергается сомнению. Присутствие любовницы в корне меняет отношения с отцом.

## **8. Влияние на друзей**

В случае размолвки меняется и привычный круг друзей: они неизбежно принимают ту или иную сторону, ища виноватых. Параллельно происходит анализ крепости их собственного брака. «Если уж ее муж, который казался таким счастливым, вдруг ушел, значит, может уйти и мой», – думают подруги.

Джорджия (41 год), чей муж ушел шесть лет назад, рассказала о том, как ему удалось убедить ее в своем видении их совместной жизни и как она верила этому до тех пор, пока наконец не смогла восстановить истинную картину прошлого:

«Вначале я приняла его версию, мысленно отмотала время назад и стерла из памяти все хорошие воспоминания о совместной жизни. Последующие несколько лет я жила, снедаемая ненавистью к нему.

И вот в один прекрасный день я взяла в руки часы, которые носила не снимая все годы нашего брака до самого дня его ухода. Эти часы он подарил мне на свадьбу, на обратной стороне были выгравированы его инициалы и дата церемонии. Я отнесла их в ювелирную мастерскую и спросила, можно ли убрать эту гравировку. Мастер ответил: нет, это невозможно. Тогда я пошла к другому – но и там мне ответили то же самое. Я побывала в трех мастерских, пока наконец не отчаялась настолько, что готова была сама соскрести инициалы.

Тут вдруг я посмотрела на эти часы, и меня осенило: быть может, не случайно я никак не могу избавиться от надписи. Может, на самом деле я не хочу ее терять. словно яркая лампочка зажглась для меня в ночи – и в тот самый момент началось настоящее исцеление. Эта гравировка стала для меня символом возрождения и памяти о моем браке и муже, которого я искренне любила.

Этот человек умер для меня в тот самый день, как ушел, и вместо него явился тот, кто никогда не вызывал у меня теплых чувств, тот, кого я даже не знаю. Мы вместе участвуем в воспитании наших детей, а все остальное время я его избегаю. Но никто и ничто больше не тронет моих воспоминаний о муже, которого я любила, и о браке, которому отдала свое сердце и душу. Эта мысль возникла в голове внезапно и принесла в душу покой, который я безуспешно искала столько лет. Теперь, глядя на эту гравировку,

я вспоминаю мужа, которого любила, и всякий раз на душе становится тепло».

Видите, как страдала Джорджия, прежде чем избавилась от пожиравшей ее злости и позволила себе воскресить в памяти воспоминания о нежности, которой был наполнен ее брак. Для нее это стало поворотным моментом в процессе исцеления, моментом озарения, когда она позволила себе вспомнить о былой любви. Но это осознание не изменило того, что она теперь чувствует к тому же человеку.

Видите, как сложно! Несмотря на давным-давно завершённые отношения, Джорджии понадобилось сделать над собой огромное эмоциональное усилие, чтобы справиться со снедавшей ее яростью и злостью. В результате она смогла с достоинством принять любовь, которую когда-то питала к бывшему мужу, не забывая о том, что теперь ей следует быть с ним осторожной и бдительной. Она справилась с горечью и досадой и нашла в себе силы идти дальше. Лишь когда Джорджия смогла свыкнуться с тем, что испытывала два взаимоисключающих чувства, ей удалось наконец обрести душевный покой.

Для этого ей понадобилось принять тот факт, что, хотя муж и изменился, когда-то она его по-настоящему любила. Это очень тяжело! С эмоциональной точки зрения гораздо легче сказать, что всю жизнь вы жили во лжи, чем признать, что когда-то вам и в самом деле было хорошо, а потом каким-то непостижимым образом все изменилось и безвоз-

вратно ушло.

## Семь шагов вперед

Месяцы, следующие за откровением мужа, могут стать тяжелейшими в вашей жизни. Разрыв подобных масштабов не обходится без травм – и травмы эти затрагивают все важные сферы.

Мысли не дают вам покоя, эмоции выходят из-под контроля. Все тело ломит, как будто вы больны. В таком состоянии просто невозможно поверить в то, что страданиям когда-нибудь придет конец. Жизнь – непрекращающаяся борьба, и есть лишь одно слово, способное описать то, что вы сейчас испытываете, – отчаяние. Я-то знаю, ведь я тоже через это прошла.

Наверняка вы думаете: «Кому-то приходится еще хуже – так что пора бы мне перестать ныть». В мире и в самом деле происходит много ужасного, но это не умаляет масштабов и глубины вашей катастрофы, не отменяет того, что после случившегося ваша жизнь бесповоротно изменится. Одно то, что она оказалась ввергнута в пучину хаоса тем самым человеком, с которым вы были так тесно связаны, тем, кто должен был любить вас и оберегать, подрывает всю защитную систему нашего организма.

Мы учимся доверию еще до рождения. Доверие определяет уровень нашей близости с человеком – обычно с матерью, которая должна заботиться о нас и обеспечивать всем необ-

ходимым. Без этого беспомощный младенец оказался бы в смертельной опасности. Прежде чем стать участником таких тесных взаимоотношений, как брачные узы, мы должны заручиться гарантией, что человек, которого мы собираемся выпустить в собственный мир, достоин этого доверия. Получив эту гарантию, мы вновь можем восстановить первобытную связь, которая когда-то была у нас с матерью, и таким образом снова почувствовать, что нам ничего не грозит и можно расслабиться. Когда же мы внезапно узнаем, что тот, кому мы верили и кто должен был отвечать за нашу безопасность, не только бросил нас, не озаботившись защитой, но вполне осознанно причинял нам зло, мы подвергаем сомнению то самое врожденное убеждение в том, что людям надо верить.

В книге «Путь от разрыва к исцелению» (The Journey from Abandonment to Healing) Сьюзен Андерсон сравнивает внезапную потерю любви с резким выходом из наркозависимости: «Расстаться навсегда с любовью – все равно что завязать с героином: в обоих случаях человек испытывает острую нехватку желаемого и в результате повышенную тревожность. Тело ноет, пульсирует, жаждет возвращения любви. Люди на генетическом уровне испытывают потребность в привязанности, и с разрывом отношений эта потребность никуда не исчезает. Напротив, после расставания она лишь обостряется».

Вернуть веру в людей и способность доверять им – не-

роятно тяжело, в особенности если вам уже доводилось переживать предательство. Женщин, с которыми в детстве жестоко обращались или которые были брошены и изо всех сил пытались преодолеть страх, чтобы довериться своим мужьям, ССМ ранит особенно сильно. Чтобы прийти в себя, необходимо обратиться к людям, связь с которыми не ослабла со временем. И хотя нам часто кажется, что любовь супруга – главное в жизни, тесная связь с родителями, братьями, сестрами, ребенком или другом может стать тем самым сильнодействующим лекарством, которое поможет исцелиться.

Люди на генетическом уровне испытывают потребность в привязанности, и с разрывом отношений эта потребность никуда не исчезает.

Вы можете сделать шаг вперед – и многим действительно удастся начать новую жизнь, более свободную и счастливую, чем они по праву гордятся. Пройдя необходимые для восстановления **Семь шагов вперед**, вы сможете разорвать эмоциональную связь с бывшим мужем, принять новую реальность и вновь стать самостоятельным и независимым человеком. Вот эти шаги.

# 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.