

Сюзанна Рисс
Джилл Соквелл

основатели Мейплвудского
клуба разведенных

В разводе

И ~~обижена~~

~~никому не нужна~~

~~не уверена в будущем~~

~~боюсь снова довериться~~

~~одного~~

СЧАСТЛИВА

как пройти через расставание
и создать жизнь, которую вы полюбите

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 принесших 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

Разбейся

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» окончится 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 Мейплвудский 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 любовного 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 решила 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 Элино́р, пятидесяти с небольшим лет, элегантно́ю и уверенную в себе, можно узнать по стильной стрижке «боб» на серебристых волосах и красивому костюму-двойке с кардиганом. Однажды воскресным вечером она предвкушала чайную церемонию, которой обычно наслаждалась вместе с Гарольдом – они состояли в браке вот уже 25 лет. Элино́р 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 Элино́р 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 позабытом 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 выговорилась 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! – возмутился 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 маё. Это просто слишком трудно. Тебе будет лутше без меня. Потом сообщу, куда переслать мои вещи. Можешь оставить себе нашу калекцию 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. Пожалее 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 поблагодаришь.

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

Творческое применение краудсорсинга^[1] 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.

«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, пытаюсь 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 подделываешь, 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 Элинор, 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 обнаружила, 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 вполтину 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 веди 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 скраться за горизонтом. 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 сдурела, 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 Элиноор. Когда она сказала своей дочери Бри о разводе, 23-летняя девушка не стала сочувствовать маминым истерикам. Она жила далеко от родительского дома, в Вирджинии, и заявила матери, что собственными глазами видела, как холодно и отстраненно Элиноор держалась с папой, и ее не удивляет то, что он нашел себе другую и

«свалил в закат». Эти слова уязвили Элинора, ее и без того натянутые отношения с дочерью стали хрупкими как никогда.

Нам не дано знать, что чувствуют дети, когда слышат новость о нашем расставании, сколько бы им ни было лет. Но курсы для родителей, которые мы посещали, помогли нам немного понять точку зрения маленьких человечков. В Нью-Джерси родители, подающие на развод, должны от начала до конца пройти семинар, который проводится в здании суда. Примерно через час после начала семинара, на который мы приехали, его ведущая, социальный работник, распорядилась:

– Так, а теперь все встаньте и пересядьте на другие места. Если сидели в задних рядах, перейдите в первый ряд. Если сидели слева, сядьте справа.

Поскольку все мы успели удобно устроиться, почти каждый ворчал себе под нос, собирая свои вещи и перебираясь на другое место. После того как мы заново расселись, ведущая сказала:

– Вам не понравилось, да? Вы представляли, что проведете на своем месте все два часа. Вам было удобно. Вы не хотели ничего менять. Так вот, это крохотная доля того, что ваши дети чувствуют каждый будний день и каждые выходные, курсируя туда-сюда между двумя домами.

Четко и ясно.

Невозможно обойти вниманием факт, что новость о разводе становится для детей, вероятно, самой драматической за всю их недолгую жизнь. При этом некоторые родители тщательно планируют серьезный разговор, выбирая идеально подходящие слова, другие же рассчитывают на порыв вдохновения. И не имеет особого значения, что ты сделаешь – выступишь с тщательно подготовленной речью или будешь заикаться и мямлить, детям понадобится время, чтобы осмыслить все последствия сказанного и прийти в себя.

Как сказать, ничего не говоря

Джейми уехала из дома вечером. Схватила чемодан и побросала в него столько вещей и туалетных принадлежностей, сколько удалось уместить при застегнутой молнии. После этого побежала в детскую комнату и попросила сыновей уложить в рюкзаки любимые игрушки, книжки и игры, пока она будет собирать их одежду. Мальчики – пятилетний Лукас и семилетний Гарри – спросили маму: мы что, отправляемся в поездку? Она кратко ответила да и не стала развивать тему.

Джейми чувствовала себя неготовой отвечать на вопросы. Ей казалось, стоит только вслух назвать происходящее своими именами – и ее покинет мужество. Вместо этого она лишь мысленно повторяла: «Мы уезжаем. Мы уезжаем. Мы на самом деле уезжаем».

За восемь лет брака Джейми научилась мастерски лавировать в неблагоприятной домашней обстановке. Когда муж входил в комнату, она сжималась внутренне и опускала глаза, стараясь стать как можно более незаметной. Разумеется, напряжение в доме действовало на каждого, не только на Джейми. Она начала замечать, что энергичные и шаловливые сыновья усвоили ее манеру опускать взгляд, когда отец оказывался рядом, и отшатываться, когда он орал на них за многочисленные «провинности». И тогда ее озарило: наверное, отговорка «держаться ради детей» в ее случае не имеет смысла.

Джейми привезла сыновей в новую квартиру на другом конце города. Это был недешевый вариант при ее доходах (она работала в рекламном агентстве на неполную ставку), но она считала, что им необходимо приличное жилье. Ей приходилось рассчитывать только на собственные сбережения, поскольку Дуг, главный добытчик в семье, всегда настаивал на разделении банковских счетов. И все же съемная квартира, на взгляд Джейми, того стоила.

– Мне хотелось, чтобы этот дом стал местом, где мальчики чувствовали бы себя в безопасности, – говорила она, – местом, где все мы могли бы слегка выдохнуть и понять, какой будет наша новая нормальная жизнь.

Прошло не меньше недели, прежде чем сыновья спросили ее: «А когда мы вернемся домой?» Джейми была не готова отвечать на вопрос, но дала детям понять, что эта квартира и будет их домом на то время, пока они с папой не решат свои проблемы. И уверила их, что вскоре они увидятся с отцом.

Она начала делать то, о чем дети не осмеливались просить дома, под критическим взглядом Дуга. Например, они стали устраивать тематические ужины. Назначали особый день, когда на ужин едят то, что обычно готовят на завтрак. Самостоятельно пекли пиццу «в шесть рук», не боясь в процессе устроить бедлам в кухне. Теперь можно было смело повесить в ванную комнату полотенца, не сочетавшиеся между собой по цвету. Все они почувствовали себя свободнее в своем новом доме.

Наконец-то Джейми и ее дети жили в мирной, спокойной среде! Она ловила каждую возможность создать для своих мальчиков новые воспоминания – воспоминания, в которых она будет веселой, любящей удовольствия, счастливой матерью, а не робкой, от всего шарахающейся женщиной, снедаемой страхом. В ситуации Джейми именно уход из брака ради детей и желание стать такой, какой она хотела быть, позволили ей почувствовать себя самостоятельной и полюбить свою семью еще сильнее, чем прежде.

ТЕБЕ НА ЗАМЕТКУ: Джейми обнаружила в себе силу, о существовании которой даже не догадывалась. Она также заметила, насколько активно дети ловят ее подсказки. Теперь, когда она немного расслабилась, дети тоже стали спокойнее.

Твой бывший сообщает новость без тебя

Когда муж Карлотты подтвердил новость, какой она страшилась годами, – да, у него есть любовница, и он хочет уйти, – ей показалось, что у нее под ногами разверзлась пропасть. Единственное чувство, которое владело ею, – обида и горечь с примесью злости. Женщина, прежде начинавшая свой день со спиннинг-тренировки вместе с Сюзанной, трансформировалась в «мамби» – маму-зомби, тень себя прежней. Ежедневный душ был забыт – для чего он теперь нужен? Стирка превратилась в непосильный труд. Еда утратила вкус. У этого периода, который Карлотта окрестила Великой депрессией, был очевидец – Бейли, ее пятнадцатилетняя дочь.

Через пару недель после ухода мужа до Карлотты дошло, что она так ничего и не сказала Бейли о том, куда подевался ее папа. Когда утром она попросила дочь на минутку присесть, протянув ей собранный школьный рюкзак, Бейли послушно села. Девочка поняла, что разговор будет важным, поскольку в последнее время они почти не разговаривали: складывалось такое впечатление, что мать спала все дни напролет.

– Наверное, я поздно вато об этом заговорила... Прошло несколько недель или, может быть, даже целый месяц с тех пор, как папа перестал здесь появляться, точно не скажу, – начала Карлотта, внезапно понимая, что не успела продумать свою речь. – Оказывается, теперь он живет с Эллисон, шлюхой, с которой путался несколько лет. Он в нее влюблен. Знаешь, мне больно даже говорить эти слова... – Тут Карлотта не выдержала и заплакала. – Не представляю, что мы будем делать!

Бейли закатила глаза.

– Мам, ты что, с Луны свалилась? В смысле – ты вот сейчас серьезно это говоришь?! Папа пригласил меня в пиццерию и все рассказал, – сказала она и припечатала напоследок: – Если хочешь, чтобы папа вернулся, перестань носить этот ужасный старый тренировочный костюм.

Когда дверь за дочерью захлопнулась, Карлотта поняла, что еще никогда ей не было так скверно. Муж даже не подумал провести разговор с дочерью вместе с бывшей женой. А самое ужасное – она даже не знала, что этот разговор состоялся.

Когда Сюзанна поняла, что на сообщения Карлотта не отвечает, она решила заглянуть к подруге домой. Джек-рассел-терьеры Карлотты, Джек и Диана, как обычно, завидев ее, были вне себя от радости. Дверь дома оказалась открытой. Войдя, Сюзанна обнаружила Карлотту в темной гостиной с зашторенными окнами. На столе лежала неразобранная почта, вещи были свалены как попало. Карлотта выглядела неухоженной, ее красивые светлые волосы свалялись и напоминали паклю. На ней был старый спортивный костюм с застиранными пятнами. Она буквально излучала энергию капитуляции.

– Спасибо, что заглянула, – сумела выдавить из себя Карлотта. – Боюсь только, компания из меня сейчас никакая. Все это... – по ее лицу покатались слезы, – ... слишком тяжело для меня.

Карлотта пожаловалась Сюзанне, что физическое существование кажется ей слишком обременительным.

– Хочу, чтобы все это кончилось, – скулила она. – Попытки навести порядок в этом чертовом доме. Оплата счетов. Выгул собак. Покупка продуктов. И вообще, как это в Бейли влезает столько еды?!

Обведя глазами хаос, царивший в комнате, Сюзанна спросила:

– А как к этому относится Бейли?

Карлотта была настолько поглощена своей утратой, что не смогла ответить на вопрос.

– Не знаю, – призналась она. – Он сообщил ей эту новость без меня.

Впоследствии Карлотта узнала, что Бейли и самой было очень тяжело. Она не только страдала из-за ухода отца, ей казалось, что и мать ее бросила. Поначалу Бейли думала, что сможет все исправить, что мама придет в себя и будет как новенькая, что папа осознает, каким был мерзавцем, и все вернется на круги своя. Она начала

приносить матери еду в постель, мыть посуду и бегать по ее поручениям.

Но через пару недель житья в доме без папы, зато с постоянными мамиными рыданиями и депрессией, Бейли начала злиться. Все вокруг творили что хотели – кроме нее! Весь порядок домашней жизни рассыпался в прах.

«Когда на части разваливается весь твой мир, очень трудно самой остаться целой».

– *Карлотта*

Бейли начала ходить в школу в вызывающей одежде. В конце концов, когда она собиралась на занятия, мать даже не вставала с постели. Может быть, хоть кто-то другой обратит на нее внимание! В тот день, когда Бейли пришла в школу в мини-юбке с прорехами и маечке, которая почти ничего не прикрывала, Карлотта не взяла трубку, когда ей позвонила учительница, и не перезвонила после оставленного голосового сообщения. Бейли продолжила «раздвигать границы», проверяя, станет ли мать возражать против чего-нибудь из того, что она вытворяла. Она покрасилась в розовый цвет, густо малевала черной подводкой глаза и вставила в ноздрю колечко. Во время обеденного перерыва и после уроков стала тусоваться с компанией, где все курили и экспериментировали с наркотиками. Когда папа пригласил Бейли на праздничный обед в честь дня ее рождения, он едва узнал в этом «разгневанном подростке» свою дочь. Бейли же в упор смотрела на него через стол, вызывающе сложив на груди руки.

Тебя подбросить?

Найди чудесную зеленую книжицу Келли Корриган «Подъем» (*Lift*) – своего рода наставление ее детям, письмо, пронизанное нежностью. Термин, ставший заглавием книги, взят из дельтапланеризма – спорта, который требует, чтобы ты взлетела прямо в вихрящийся воздух, поскольку турбулентность не дает дельтаплану «выпасть» из воздушных потоков. Этот термин становится в книге метафорой для любого трудного предприятия, включая и самое благодарное из всех – родительство.

Корриган пишет о насыщенном чувстве близости, возникающем в результате этого уникального переживания – силы любви, которую мы испытываем к своим детям. То забавная, то нежная, то суровая, эта книга воспоминаний о материнстве поможет тебе обрести перспективу и оценить дар, которым являются твои дети. Она из тех редких литературных произведений, что напоминают о мгновениях, наполненных волшебством, которые переживает каждая мать.

Вечером Билл позвонил Карлотте.

– Ты вообще видела, в чем теперь ходит Бейли?! – кричал он в трубку. – Где она только взяла эти тряпки? Она похожа на малолетнюю преступницу. Почему ты это позволяешь? Что, черт возьми, там у вас происходит?!

У Карлотты не было сил спорить, но она помнит, как ответила ему: «Понятия не имею». *Щелк*. Она отключила телефон и сделала громче «Судью Джуди». Хоть где-то в мире есть справедливость...

Однажды ночью, когда Карлотта спала, собаки вбежали в ее комнату с лаем и отказывались уgomониться, пока она окончательно не проснулась. Карлотта выползла из-под одеяла и побрела за ними по коридору, чтобы выяснить, что происходит. Открыла дверь комнаты Бейли и увидела, что окно распахнуто настежь, а постель пуста.

Встревоженная Карлотта позвонила бывшему мужу и попросила его поехать по округе и поискать дочь. Наконец, около двух часов ночи Бейли ввалилась домой, от нее разило пивом и сигаретным

дымом. На сей раз Карлотта дождалась ее. Вместо того чтобы наорать на дочь или прочесть ей нотацию, она усадила ее к себе на колени и крепко обняла: «Прости меня, малышка! Я так виновата!» Бейли позволила себя обнять, и Карлотта заплакала. Она уже потеряла мужа и не хотела лишиться еще и дочери.

Карлотта поняла, что должна взять себя в руки и обратиться за помощью – не только для себя, но и для дочери. Они начали ходить на сеансы семейной терапии. Бейли поочередно посещала сеансы одна и с каждым из родителей. Обретение безопасного места, где можно было поговорить обо всех ее чувствах, в том числе и о сильном гневе на родителей, позволило Бейли перестать вести себя вызывающе. Карлотта, пообщавшись с психологом, поняла, что направляла весь свой гнев на себя, и решила, что было бы полезнее обрушить его на бывшего мужа, Билла, и его любовницу Эллисон. Эта перемена придала Карлотте энергии. Вместо того чтобы хныкать и отчаиваться, теперь она плевалась ядом и метала молнии. Ей предстоял долгий путь к восстановлению.

ТЕБЕ НА ЗАМЕТКУ: Карлотта осознала, что дело не только в ней. Когда ее дочь Бейли начала вести себя вызывающе, Карлотта поняла, насколько сильно повлиял на нее развод, и смогла найти в себе силы и сострадание, чтобы сфокусироваться на дочери и обратиться за помощью, так ей необходимой. В результате мать и дочь преодолели отчуждение и стали помогать друг другу исцелиться.

Когда дети считают твои причины для ухода недостаточно вескими

А вот Пилар пришлось самой разговаривать с сыновьями о расставании. Последние два месяца Джастин нарочито ее не замечал – с того самого момента, как она призналась ему в измене с молодым коллегой-учителем. Его реакцией на это стала полная отстраненность. Он объявил Пилар бойкот, а если не ответить было никак нельзя, то старался произнести как можно меньше слов и не смотреть ей в глаза.

Она решила поговорить с сыновьями в машине: они собрались навестить ее родителей, и ехать предстояло четыре часа. Пилар стала объяснять им, что за годы, миновавшие с тех пор, как они с отцом познакомились в университете, многое изменилось.

– Взрослые люди иногда расходятся, – говорила она. – Мне нужно свободное пространство, чтобы найти себя. Я перестала понимать, кто я такая. Единственное время, когда я бываю сама собой, – это когда сижу в туалете! – Она испустила удрученный вздох.

– В туалете?! – воскликнул четырнадцатилетний Алехандро. – Мама, мы не хотим этого знать!

Десятилетний Матиас заткнул уши.

– Всем постоянно что-то нужно от меня, – защищаясь, произнесла она. – Теперь я должна сделать что-то для себя!

(Слава богу, Пилар, хоть и позволила себе лишнюю откровенность, все же не сказала мальчикам, что тем, что она «сделала для себя», был секс с 27-летним учителем из школы.)

Алехандро и Матиасу не понравилось то, что они услышали, и дети дали матери это понять. Старший сын немедленно начал кричать: «Если ты недовольна, сделай сама что-нибудь хорошее! Ты вечно винишь во всем папу!» Следуя примеру старшего брата, Матиас добавил: «Да, мам! Сделай что-нибудь хорошее. Вот, например, когда мы ездим кататься на сноуборде, ты всегда

остаешься дома. Почему бы тебе просто не поехать с нами?» И как будто этого было мало, Алехандро подлил масла в огонь: «Ты худшая мама на свете!»

Полезные советы: как провести с детьми этот разговор

Избегай игры в «кто виноват». Как бы ты ни была разгневана, не обвиняй в расставании своего супруга перед детьми и избегай ссор с ним в их присутствии. Кроме того, держи при себе любые подробности супружеской измены или финансовых проблем, которые не подходят для обсуждения с детьми. Если папа называет маму «лгуницей» или «изменницей», они начинают видеть в себе – наполовину маминых детях – отчасти лгунов, отчасти изменников.

Говори коротко и просто. Не забывай сделать объяснение приемлемым для их возраста. Вероятнее всего, они не смогут сосредоточенно выслушать длинную и нудную речь. Передавай информацию в как можно более простой форме и дай им знать, что они могут задавать вопросы и при желании снова поднимать эту тему.

Не мешай им прожить свою боль. Одни дети будут плакать и кричать. У других реакция наступит позднее. Третьи завалят тебя вопросами. Четвертые уйдут в молчание. Никакой «правильной» реакции не существует. Когда они будут готовы поговорить о происходящем, постарайся не отмахиваться, а найти для них время.

Если возможно, скажи им об этом вместе с мужем. Некоторые супруги не в состоянии этого сделать. Но если вы сможете выступить перед детьми единым фронтом, это поможет им (возможно) чувствовать себя более защищенными перед лицом неминуемых

перемен.

Пилар не отрываясь смотрела на дорогу, но перед глазами у нее все плыло. Слезы струились по лицу. Она не хотела показывать сыновьям, что их слова задели ее, и не могла сформулировать ни одной внятной фразы, поэтому включила радио. Через некоторое время Алехандро спросил, что она имела в виду под словами «найти себя». Пилар попыталась объяснить, что слишком долго ставила свои потребности на последнее место и теперь не узнает саму себя. Ей просто нужно время. Но и эти слова ничего не прояснили для мальчиков. Остальная часть пути прошла в молчании, а сыновья сидели насупленные.

Как помочь детям справиться со своими чувствами

Когда вы разводитесь, дети переживают широкий спектр эмоций, от печали и разочарования до гнева. Вот как можно помочь им справиться со своими чувствами.

***Сочувствуй.* Дай ребенку знать, что ты понимаешь, как ему тяжело. Признай его чувства.**

***Помни о своей роли.* Она заключается не в том, чтобы отгородить их от разочарования стеной. Помогите им найти в происходящем нечто позитивное, на чем можно сосредоточиться, и показывайте пример допустимого поведения, когда разочарована сама. Помогите им признать это чувство и принять его.**

***Помогите найти занятие, которое им хорошо удается.* Это направит их энергию на конструктивную деятельность, помогающую наращивать самооценку и сохранять позитивный фокус.**

Утешь их. Несмотря на то что вы оказались в вихре перемен, дай им знать: твоя любовь к ним неизменна.

Поощряй их попытки разговаривать с тобой. Не торопясь объясняй им то, что нужно объяснить, столько раз, сколько потребуется.

Расширяй сеть социальной поддержки детей. Сообщи их учителям, тренерам и консультантам, что у детей сейчас серьезный переходный период. Возможно, стоит чаще приглашать к себе родственников или друзей, чтобы окружить детей любовью и пониманием.

По возможности говори «да». Они и так сейчас переживают «Нет» с большой буквы. При любой возможности отвечай согласием на их разумные просьбы: это позволит им чувствовать, что они по-прежнему могут получать желаемое, например повесить в комнате фотографии отсутствующего родителя или пригласить всех родственников на особое событие в их жизни.

Меньше чем через неделю после возвращения домой Матиас начал мочиться в постель. Пилар поначалу сочла это временным явлением, но эпизоды повторялись. Каждое утро мальчик просыпался пристыженный и расстроенный в мокрой насквозь постели. Пилар поговорила с педиатром сына, который объяснил, что стресс и тревожность могут вызвать у ребенка регресс. Он посоветовал простые меры: например, не поить сына за два часа до сна, следить, чтобы он ходил в туалет перед тем, как лечь в постель, и дать ему понять, что если ему нужно встать и пойти в туалет среди ночи, это нормально. Еще Пилар стала включать ночники в коридоре, чтобы сыну было не страшно идти в туалет в ночное время. Кроме того, она купила водонепроницаемую простыню, впитывающую пеленку, которую можно было стирать, пластиковый

наматрасник и трусики-подгузники, в которых сын должен был ложиться спать, чтобы облегчить уборку и снизить градус переживаний.

Педиатр предположил, что Матиасу, возможно, стоит поговорить с детским психологом, чтобы разобраться в своих чувствах. Специалист-психолог объяснил, что ее сын не может контролировать происходящее, поэтому винить или наказывать его за то, что он мочится в постель, было бы неприемлемо. Он добавил, что полезно вознаграждать мальчика, если утром постель оказывается сухой. И призвал Пилар обращаться с сыном как можно мягче, поскольку энурез может лишить ребенка уверенности и навредить его образу «я». Пилар воспользовалась полученными советами, заверила Матиаса, что это распространенная проблема у детей и он сумеет ее преодолеть. Примерно через пять месяцев эпизоды энуреза прекратились. Пилар была уверена, что терапия, некоторые новые вечерние привычки и прошедшее время, которое, как известно, лечит, помогли Матиасу свыкнуться с расставанием родителей и победить энурез.

ТЕБЕ НА ЗАМЕТКУ: Пилар узнала, как важно вовремя попросить о помощи. Она была рада, что оперативно обратилась к профессионалам, чтобы отыскать корень регрессивного поведения младшего сына. Обращение за поддержкой в первые месяцы после расставания дало ей возможность помочь своему сыну так, как она не смогла бы в одиночку.

Единственное, что услышали дети, – это «новые двухъярусные кровати»

Айрис и ее муж Флинт сумели выдержать в одной комнате достаточно долго, чтобы сказать трем своим дочерям – двухлетней Энни, шестилетней Лилли и восьмилетней Чжан, – что они больше не будут жить все вместе под одной крышей.

– Мы с вашей мамой расходимся, но оба продолжаем любить вас так же крепко, как и раньше, и всегда будем... – начал муж.

– Ваш отец хочет развода, – перебила его Айрис, которой претило делать вид, будто это взаимное решение. Она все еще не могла поверить, что он так и не передумал, даже видя невинные личики их прекрасных девочек, которые смотрели на родителей во все глаза. – Ваш отец принял решение, и он уезжает, – добавила Айрис, свирепо глядя на мужа. Ей было необходимо переложить ответственность за происходящее на те плечи, на которых ей и надлежало быть. – Я знаю, вам трудно это слышать, но вы получите двухъярусные кровати, о которых просили, – добавила она. – Половину недели будете жить со мной, другую половину – с отцом.

Девочки поначалу почти не отреагировали на неожиданную новость. Однако не прошло и часа, как у них появилась масса вопросов. Они хотели знать, сколько у них будет двухъярусных кроватей – по одной в каждом доме? И как решить, кто будет спать на верхней? А можно, чтобы кровать была розовая? А с верхней кровати можно свалиться? Все умные слова о разводе были для них абракадаброй, зато «новые двухъярусные кровати» они услышали четко и ясно.

Как только девочки начали делить свое время между маминым и папиным домами, Лилли и Чжан принялись за попытки снова свести родителей. Они нашли коробку со вставленными в рамки свадебными фотографиями и развесили их на стенах супружеского дома, в котором осталась жить Айрис. На Рождество все девочки

дружно попросили Санту, чтобы их родители снова стали жить вместе. То же самое желание они загадывали на дни рождения. С новой подругой отца, Марго, они почти не разговаривали, надеясь, что сумеют разрушить их с папой отношения.

Флинт чувствовал себя виноватым из-за того, что завел любовницу, и стал «диснеевским папой» – сплошь мороженое, маленькие радости и поездки в магазин для девочек, где он швырялся деньгами, пытаясь купить себе место в их сердцах. Все остальное он свалил на Айрис – домашние задания, дисциплину, полноценное питание, режим сна и даже покупку крема от загара. Он взял на себя роль «хорошего копа», а роль «плохого копа» досталась Айрис. А еще ей приходилось разбираться с последствиями, когда «диснеевский папа» опаздывал к назначенному времени или, того хуже, вовсе не приезжал. Айрис была эмоционально и физически измотана из-за того, что ей приходилось 24 часа в сутки быть супермамой для своих троих детей.

«Было так больно, когда дочери умоляли снова сойтись с мужчиной, предавшим меня! Он сделал это невозможным. Очень трудно объяснить им, почему мы никогда не сможем помириться. Объяснить так, чтобы они это поняли».

– *Айрис*

Кроме того, Айрис взяла себе за правило при любой возможности доносить до дочерей, что они с Флинтом не помирятся. Каждый раз, когда они просили ее снова сойтись с папой, она гнулась под цунами вины, но твердо стояла на своем. «Мы с отцом очень вас любим, но этого не будет», – просто говорила она.

ТЕБЕ НА ЗАМЕТКУ: Айрис усвоила, как важно не говорить плохо об отце ее детей. Она напоминала себе, что не нужно обременять дочерей подробностями случившегося. Она

сообщила им, что развод был папиным решением, но не стала говорить ни о его любовнице, ни о том, как их мама расстроена.

Твой ребенок не реагирует... пока

Сюзанна повезла шестилетнего сына в одно из их любимых мест на пляже, чтобы рассказать ему о переменах, которые должны были вот-вот потрясти его мир. Муж хотел поговорить с мальчиком о расставании отдельно от нее. Был конец августа, и ему предстояло вскоре пойти в школу.

Они с сыном приехали на велосипеде на побережье Нью-Джерси, туда, где река Шарк образует залив перед впадением в Атлантический океан. Они сидели и смотрели вдаль, как всегда замороженные старинным мостом, соединявшим Эйвон-бай-зе-Си с соседним городком. Мост в этот момент как раз разводили, чтобы пропустить большие суда. Мать и сын любили наблюдать, как из башни при приближении крупногабаритного судна спускался мужчина. Он останавливал движение машин по мосту, закрывая массивные ворота: мигали огни, звенел колокол. Потом он тянул за рычаг, чтобы развести мост, позволяя кораблям проплыть на другую сторону.

Глядя на малыша, сидевшего на заднем сиденье велосипеда, за рулем которого была его мама, Сюзанна вспомнила, как точно так же катала ее собственная мать. Ощущая смешанные чувства сожаления и решимости, Сюзанна сказала себе, что, как бы ей ни хотелось, чтобы ее брак продлился всю жизнь, придется согласиться с тем, что с этим ничего не выйдет. Она смотрела вдаль, рассеянно отмечая взглядом чайки, серферов, спасателей...

Сюзанна понимала, что откладывать разговор больше нельзя.

– Иногда люди, любящие друг друга, расходятся и никак не могут договориться, как бы ни хотели, как бы ни старались. И тогда они решают, что будут жить в разных домах, – начала она. Сын уставился на нее, ни слова не говоря. – Это случилось со мной и папой. Он

останется в этом доме, а я перееду на новую квартиру. Ты будешь жить половину недели со мной, а половину с ним. – Сюзанна умолкла и посмотрела сыну в глаза.

Мальчик никак не реагировал. Он вообще хоть что-то услышал?

– Ты – самая важная часть нашей жизни, и мы будем о тебе заботиться. Но мама и папа больше не будут женаты.

И тут сын наконец заговорил:

– Хорошо, мамочка. А теперь мы можем пойти купаться?

Через пару дней сын Сюзанны спросил, любят ли они с папой друг друга. Она заверила сына, что любят. И это была правда. Сюзанна и ее муж по-прежнему любили друг друга; а еще они понимали, что не могут жить вместе. Впоследствии, когда папа разговаривал с сыном, стало ясно, что мальчик не вполне усвоил то, что было ему сказано. Он думал, что мама останется жить в доме, и не понял, что она переедет на квартиру. Он не понимал, где будет жить он сам. Потребовалось еще несколько разговоров, чтобы хорошенько растолковать ему, что будет дальше.

Плох ли для детей развод?

Исследования показывают, что дети быстро оправляются после первого удара, когда узнают, что их родители разводятся. Исследователи из Университета Вирджинии выяснили, что многие дети испытывают кратковременные негативные последствия развода, в частности тревожность, гнев, шок и неверие. Однако эти реакции, как правило, слабеют или сходят на нет к концу второго года.

Большинство детей разведенных родителей хорошо справляются с этой проблемой и в долгосрочной перспективе – в подростковом возрасте. Исследования обнаруживают лишь очень небольшие различия в академической успеваемости, эмоциональных и поведенческих проблемах, уровне подростковой преступности,

представлении о себе и социальных отношениях между детьми из разведенных и полных семей, что указывает на то, что подавляющее большинство детей хорошо переносит развод.

После этой новости улыбчивый мальчик, обожавший рассказывать анекдоты и заводивший друзей повсюду, резко изменился. Он казался печальным и расстроенным и впервые в жизни во время игры ударил друга.

Когда начались уроки в школе, Сюзанна поговорила с учительницей сына, которая рекомендовала ей записать ребенка в школьную семейную группу. Группой руководила социальный работник, и предназначена она была для детей «в переходном периоде» – тех, у кого в жизни случился развод родителей, смерть родителя или еще какая-то большая перемена. В группе мальчик мог разговаривать с другими детьми, рисовать картинки и задавать вопросы. Сюзанне казалось, что это ему помогло. Разумеется, часть новых слов, которые он узнавал в группе, становилась причиной путаницы. Сказав, что теперь знает, что такое мачеха, ребенок объяснил, что это сестра мамы, его тетя, которую он считал второй мамой. Стараясь не рассмеяться, Сюзанна объяснила, кто такая мачеха на самом деле, и у них состоялось еще немало разговоров, прояснявших подобные непонятные моменты.

Вскоре сын Сюзанны начал говорить о том, что чувствует. Он сказал, что ужинать за столом грустно, когда за ним двое, а не трое. Если папа больше не будет с ними жить, то он хочет собаку. Они с мамой сошлись для начала на рыбке, с обещанием купить собаку потом. Сюзанна ответила согласием, когда он попросил повесить семейную фотографию в его комнате. Фото напоминало мальчику, что родители по-прежнему любят его и друг друга.

ТЕБЕ НА ЗАМЕТКУ: Сюзанна узнала, что для того, чтобы ее сын осмыслил перемены, нужны не только слова. Потребовался настоящий переезд на новое место, чтобы он понял все

последствия расставания. Чем больше она поощряла сына выражать свои чувства, тем большее бремя сваливалось с детских плеч.

Когда новости сообщаешь ты сама

Джилл чувствовала, что необходимо рассказать детям о расставании с мужем. Ей казалось, что она вот-вот станет источником всех несчастий и мук в их маленькой жизни, и она жалела, что без этого нельзя обойтись. Девочкам в то время было четыре и пять лет, и после того как Джилл с мужем обговорили различные способы донести до них это известие, они решили прочесть им книжку Сандры Льюис, рекомендованную другом семьи, под названием «Дело было в шоколадном пудинге?» (*Was It the Chocolate Pudding?*). Книга написана от лица ребенка, которому родители только что сообщили, что разводятся. Маленький мальчик ошибочно думает, что причина, по которой его родители сначала стали ссориться, потом разошлись и, наконец, развелись, заключается в том, что он измазал маленького братика шоколадным пудингом. Узнав об этом неверном представлении, родители тут же стараются утешить сына и уверить, что его поведение никак не связано с их расставанием.

Читая вслух, Джилл поглядывала на дочерей, которые сидели бок о бок на диване в гостиной и болтали ногами. Они слушали эту историю как сказку, не сознавая, что чтение книги подводит к завершению одну из глав в их собственной жизни.

Дочитав до конца, Джилл и ее муж посмотрели на девочек. Он не сказал ничего, поэтому речь вначале держала Джилл.

– Мы очень-очень любим вас обеих, но у мамы с папой есть взрослые проблемы. Иногда взрослым нужно некоторое пространство, чтобы во всем разобраться, поэтому мама сняла квартиру неподалеку. Вы будете проводить часть времени там со мной, а часть времени здесь, с папой. – С этими словами Джилл взглянула на мужа, пытаясь понять, не хочет ли он что-нибудь добавить. Молчание.

Джилл и сама не знала, чего ей ждать, но уж точно не того, что было дальше.

– Ладно, – весело чирикнул один тонкий голосок.

– Э-э, хорошо, – поддержал его другой.

И всё! Девочки вскочили с дивана и побежали играть. Джилл вспоминает, как зашла в комнату к старшей дочери и спросила, есть ли у нее какие-нибудь вопросы. «Да нет, в общем-то», – пожала она плечами.

И тогда Джилл постигло понимание. У ее детей было представление только о совместной жизни.

– Они просто не могли представить себе разделение – то, о чем я пыталась им сказать, – говорит Джилл.

После того как она перебралась в новую квартиру – при помощи соседей, матери, дочерей и даже бывшего мужа, – реальность начала становиться более осязаемой и для нее, и для девочек. «Здесь совсем не так, как у нас в доме». «Зачем мы здесь?» «Нам придется жить в одной комнате?» Пришло время для дочкиных вопросов, и Джилл изо всех сил старалась понятно отвечать на них.

Она рассказала учителям дочерей, что происходит у них дома, и вскоре узнала, что в одном классе со старшей учатся еще двое детей, чьи родители разводятся. Она связалась с их мамами, чтобы договориться о совместных играх детей, думая, что это будет полезно для девочек и для нее тоже. Эти мамы и их дети по-прежнему продолжают дружить семьями. Совместные игры и возможность иметь друзей, которые понимают, что такое «папа с нами не живет», все это время помогали нормализовать ситуацию в жизни дочерей Джилл.

ТЕБЕ НА ЗАМЕТКУ: Джилл узнала, что совместные игры с другими детьми, чьи родители были в разводе, помогли ее дочерям чувствовать себя не такими отличными от сверстников. А еще это позволило Джилл найти новых подруг, которые понимали, что она переживает, и здорово поддерживали ее.

Случайно услышав, как ее дети разговаривают о разводе, усадив кукол пить чай, она порадовалась, что они исследуют перемены с помощью игр.

Весь разговор проводит муж

Дениза и ее муж Митч сказали о разводе своему семилетнему сыну Андре вместе, после ужина, причем говорил в основном Митч. Чувствуя себя виновной в инициировании развода и тревожась из-за того, как сын воспримет эту новость, Дениза понимала, что не сможет сказать ему сама – просто не хватит духу. Воздерживаясь от слова «развод», Митч объяснил:

– Мы с твоей мамой серьезно поговорили и решили, что больше не будем женаты. На самом деле мы приняли это решение три месяца назад и, как видишь, по-прежнему ладим между собой. Мы будем жить под одной крышей до тех пор, пока твоя мама не найдет дом где-нибудь поблизости. Тогда мы все будем постоянно видеться друг с другом.

Андре тут же ударился в слезы и начал задыхаться. Сумев наконец успокоиться и восстановить дыхание, он закричал:

– Почему вы не сказали мне об этом три месяца назад, когда сами все решили? Тогда я бы уже успел это пережить.

Дениза была поражена тем, что ее сын, несмотря на нежный возраст, уже понимал, что, хотя сейчас ему очень больно, со временем он это преодолеет. Но сейчас он был разгневан! Убежал к себе в комнату и захлопнул за собой дверь с криком: «Ненавижу вас обоих!»

Как объяснить развод друзьям ребенка

Дениза вызвалась организовать вечеринку в школе и поговорить с одноклассниками Андре, одновременно раздавая им капкейки.

Девочка по имени Оливия похвасталась:

– Я знаю всех в вашей семье. Я знаю Дре. Я знаю вас. Я знаю вашего мужа, Митча...

– Папа Дре больше не мой муж, – перебила ее Дениза.

Не запнувшись ни на миг, Оливия спросила:

– Вы что, не можете удержать мужчину?

Дениза на миг лишилась дара речи.

– О нет, дело совсем в другом! Поверь мне, Оливия, я-то уж точно могу удержать мужчину. Когда-то давно мне удалось сделать счастливыми многих мужчин...

А потом Дениза вспомнила, что разговаривает с семилетним ребенком, а не стоит в зале суда на свидетельском месте, отстаивая свою женственность.

Когда тема вашего с мужем расставания всплывает в разговоре с друзьями твоего ребенка, давай объяснение простое и соответствующее возрасту детей, например: «Мы расстались, но все равно будем рады, если ты станешь приходить к нам играть». Кроме того, стоит дать знать о вашем разводе родителям близких друзей твоего ребенка, поскольку, вероятно, он все равно будет обсуждать эту тему с приятелями в школе.

Дениза и Митч сидели в гостиной, пытаясь понять, как помочь сыну. Дениза сказала, что возьмет на себя больше добровольных обязанностей в школе, где учится Андре. Митч пообещал чаще ему читать. И оба собирались продолжать обсуждение долгосрочных стратегий.

Поскольку Андре не хотел говорить о своих чувствах, Дениза предложила Митчу проверить, сможет ли как-то утешить его сохранение семейной традиции – воскресный поход в кафе-мороженое после ужина. Хотя подоплека происходящего была неизвестна Андре, в тот воскресный вечер он лакомился мороженым с шоколадной крошкой и одновременно отвлекался от грустных мыслей. Это было напоминание о том, что даже в плохой день все

равно остаются простые удовольствия, которыми можно наслаждаться по-семейному.

ТЕБЕ НА ЗАМЕТКУ: Дениза поняла, что сохранение заведенного порядка и семейных традиций даже после развода, когда это возможно, помогает сыну чувствовать себя более защищенным. Они с Митчем стали активнее участвовать в занятиях сына и удвоили усилия по планированию совместных игр с друзьями и визитов к дедушкам и бабушкам. Андре стал откровеннее говорить о своих чувствах, рисовать картинки и писать о разводе на занятиях с психологом в школе.

Принеси родительскую присягу

Приложи руку к сердцу и повторяй за нами: «Я (имя, фамилия) торжественно клянусь ставить своих детей на первое место, не унижая перед ними их отца. Я буду тщательно выбирать слова, разговаривая с детьми об их папе».

НЕ ОБВИНЯЙ. Если ты на него разгневана, то наверняка думаешь: «Он не заслуживает моей доброты!» Возможно, ты права. Зато ее заслуживают твои дети. Прибереги свои жалобы на бывшего для психиатра, подруг или своей матери, которой он все равно никогда не нравился.

НЕ КРИТИКУЙ. Эти маленькие растерянные ангелочки – наполовину его отпрыски, наполовину твои. Критиковать его – значит критиковать детей, заставляя их плохо думать о себе. А еще у них может возникнуть ощущение, что ты пытаешься перетянуть их на свою сторону. Так что закрой роток на замок и смирись с тем, что оба их родителя несовершенны. У тебя и у их отца есть свои хорошие и плохие качества. Это станет более чем очевидно твоим детям, когда они подрастут.

СОЧУВСТВУЙ. Если твой бывший разочаровывает детей, не приезжая в назначенное время, не критикуй его, но сочувствуй их переживаниям.

НЕ РАССПРАШИВАЙ детей о том, чем они занимаются дома у папы, и не используй их для коммуникации со своим уже-почти-бывшим. Да, теперь дети курсируют туда-сюда между двумя домами, но это не означает, что они должны быть буквально вашими посредниками.

Чего я не знала, а жаль!..

«Жаль, я раньше не поняла, что Бейли не станет злиться на нас обоих вечно. Она крепче, чем я думала. Я сожалею о том, что упускала из виду ее потребности, когда оплакивала потерю своего брака, но рада, что привела нас обеих на семейную терапию».

– Карлотта

Глава 3

Главные правила коммуникации с бывшим мужем

Самая большая проблема в общении – это иллюзия того, что оно происходит.

Джордж Бернард Шоу

Теперь вы по разные стороны баррикады с человеком, который точно знает, на какие кнопки следует надавить, чтобы твой гнев мгновенно взвился с нуля до отметки в десять баллов. Знает, что ты нервничаешь, когда он опаздывает. Знает, как сильно ты расстраиваешься, когда он привозит детей в школу с колтунами в волосах и в таком виде, будто они ночевали под мостом. Он знает, что твоя ахиллесова пята – безопасность детей и что День благодарения – твой любимый праздник. Вероятно, он также точно знает, чего ты хочешь от этого развода – получить финансовую поддержку, чтобы продолжать работать с частичной занятостью, как Джейми, или оставить за собой дом, как Рене.

Разумеется, у тебя точно такие же инсайдерские преимущества, если потребуется его достать. Прибавь к этому тот факт, что трудно сохранять хладнокровие, когда сидишь в скороварке переговоров по поводу соглашения о разделе имущества и динамика их, скажем мягко, несколько непроста. Если у вас есть дети, надо еще и лавировать в вызывающих бурю эмоций решениях, касающихся опеки. Эти огнеопасные условия могут быстро превратить даже самый добродушный диалог в вербальный бокс, достойный Джерри Спрингера.

В те дни, когда бывший настолько встает тебе поперек горла, что хочется вопить, полезно напоминать себе, что когда-то ты любила

его и, разумеется, он не так уж плох. В итоге ты будешь чувствовать себя лучше, если поставишь себе определенную цель в своих взаимодействиях с ним – например, вести себя корректно и цивилизованно. Это особенно важно, когда у вас есть дети, потому что тебе предстоит контактировать с ним еще много-много лет. Айрис подсчитала точное число лет, месяцев и дней до того момента, когда ее младшенькой исполнится восемнадцать, и представила себе, что после этого больше не получит от Флинта ни одного электронного письма. Она – самая яркая пропагандистка наших стратегий коммуникации, позволяющих сохранять рассудок, проверенных временем и одобренных другими «разведками». Мы не утверждаем, что их легко привести в действие, но знаем, что попробовать стоит: нам же они помогли!

Сношения (не того рода, о котором ты подумала, а «дипломатические»!)

Сколько раз повторялась эта ситуация: нам казалось, что вот теперь-то мы донесли информацию до своих бывших, а потом обнаруживали, что ее поняли совершенно иначе. Путем проб и ошибок мы и наш кружок подруг нащупали методы и рекомендации, которые помогли нам научиться более эффективному общению. Для нас фундаментом стало решение, что спускать некоторые вещи на тормозах и тем самым сохранять свой рассудок лучше, нежели во всем винить бывшего, ощетиливаться как дикобраз или «выходить победительницей» в спорах.

УРОК 1: говори от первого лица

Как ни иронично, только после расставания Пилар и Джастин решили попытаться наладить общение между собой. Для Пилар самым большим испытанием было начать говорить от первого лица

и избегать использования таких слов, как «всегда» и «никогда». Пилар знала за собой склонность чрезмерно драматизировать и винить своего нередко рассеянного мужа во всех бедах. «Ты никогда не помогаешь планировать дни рождения сыновей», – бывало, говорила она. Джастин указывал, что из-за вечных обвинений, сыплющихся на него по любому поводу, у него возникает стойкое ощущение, будто Пилар только и ищет ссоры, вместо того чтобы решать проблемы. Он предложил Пилар попробовать *просить* его о том, чего она хочет, вместо того чтобы выискивать в нем недостатки. «Почему бы тебе не сказать: „Я была бы благодарна за помощь в планировании дня рождения Матиаса“?» – удивлялся Джастин.

В следующий раз Пилар удержала рвущиеся с языка слова «ты всегда привозишь детей позже, чем мы договаривались!» и перефразировала это критическое замечание. Вместо этого она сказала: «Мне было бы приятно, если бы ты сообщал, что привезешь детей позже. Тогда я смогу подумать о том, как скорректировать наше вечернее расписание». И это принесло намного лучшие результаты, поскольку Джастин не почувствовал себя объектом атаки и сумел уловить смысл ее слов.

– Мне очень помогло употребление слова «я», – признается Пилар. – Прежде обвинения так и сыпались с моего языка, и с этого начинались все наши ссоры. А «я» помогало мне лучше сосредоточиться на смысле слов и использовать простые формулировки.

Пилар начала нарочно делать паузы, прежде чем дать волю гневу на Джастина, когда ей казалось, что он из кожи вон лезет, только бы затруднить ей жизнь. Когда ей хотелось сказать: «Ты нарочно каждый раз меняешь расписание так, чтобы я вечно металась как сумасшедшая?!» – она вместо этого говорила: «Мне нужно, чтобы ты сообщал заранее о том, что хочешь изменить расписание». При такой формулировке Пилар не подразумевала, что за поступками Джастина скрывается некая тайная злобная мотивация, и не прибегала к несправедливым обобщениям. Джастин же, когда на

него стало сыпаться меньше нападок, осознал, что не задумывался о том, какое воздействие изменения, вносимые им в расписание в последнюю минуту, оказывают на Пилар. Он узнал, что Пилар взяла себе больше часов репетиторской работы (помимо основной), поэтому ее расписание стало менее гибким, чем ему представлялось.

УРОК 2: победить в споре невозможно

Тебе может казаться, что ты «победила» в споре, но действительно ли это была победа? Вы же все равно поссорились! Ты все равно разгорячилась и бросалась резкими словами. Это что, действительно наилучшее применение для твоих сил и времени? Сюзанна осознала, что споры с бывшим каждый раз чего-то ей стоят – времени, душевного покоя, сосредоточенности. Она попробовала действовать иначе. Вместо того чтобы оправдываться («он первый начал»), начала обращать внимание на те моменты, когда ей казалось, что бывший муж затевает ссору, и принимала решение не ввязываться в нее. Она также заметила, что, когда хорошо заботится о себе, получая достаточно физической нагрузки и сна, с меньшей вероятностью втягивается в ссоры.

– В споре всегда две есть стороны, – говорит Сюзанна. – По-настоящему осознав это, я начала отстраняться и заканчивать разговор или просто уходила, чтобы предотвратить взрыв. И заметила, что он стал делать то же самое. Никто из нас больше не хотел ссориться.

Именно понимание того, какой ущерб ссоры причинили их браку, позволило Сюзанне и ее бывшему всячески стараться не допускать размолвок – ни при личном общении, ни по телефону. И уж точно ни в СМС-переписке – самом опасном способе из всех, когда поспешные реакции запускают ссору в стратосферу быстрее, чем находишь и посылаешь смайлик «выдираю тебе волосы».

– Умение сделать шаг назад и перевести дух в тот момент, когда, казалось, конфликт нарастает, помогало нам. Мы оба хотели жить спокойно – больше, чем оказаться «правыми» или оставить за собой последнее слово, – говорит Сюзанна.

И хотя время от времени рецидивы случались, она и ее бывший научились вести разговоры в спокойном и дружелюбном духе.

УРОК 3: пиши ему письма, шли СМС и разговаривай так, будто он твой коллега

Не посылай сообщение бывшему, если бы не отправила такое своему коллеге. Это избавит тебя от составления бесчисленных гневных филиппик, и ты перестанешь жать на кнопку «отправить» в те моменты, когда делать этого не стоит. Следуя этому подходу, Амали стала придерживаться фактов – и только фактов – в своих письмах бывшему. Этот формат был хорош тем, что в памяти его телефона не оставалось излишне пылких сообщений, которые теоретически в один непрекрасный день он мог бы использовать против нее. К тому же переписка позволяла эффективно решать неотложные вопросы и избегать ссор.

Когда общаешься по телефону, считай себя водителем, сидящим за рулем разговора. Ты пытаешься довезти ваш «экипаж» из точки А в точку Б, чтобы получить информацию или решить проблему. Карлотта тренировала эту технику ведения беседы с Джиной, прося ее реагировать точно так, как, по ее мнению, реагировал бы Билл, бывший муж. Бонусный плюсик Джине, которая умела переводить голос в басовый «мужской» регистр! Но вначале они практиковали разговор без всякого «водителя» и с двумя разгневанными «пассажирами».

ПРИМЕР 1: Карлотта говорит все, что приходит на ум, а Джина (играющая роль Билла) реагирует соответственно.

Карлотта: Четыре дня в неделю – это несправедливое расписание.

Джина в роли Билла: Да тебя послушать, так вообще все несправедливо.

Карлотта: Неправда! Не веди себя как ребенок!

Джина: Да это ты сама ребячишься.

Карлотта: Все всегда должно быть по-твоему, да? Мне это надоело. Когда ж ты наконец повзрослеешь?!

Джина: Давай-давай, громче! Еще не все слышали.

Карлотта: Я бы не орала, если бы ты меня слушал.

ПРИМЕР 2: разговор нейтрального «водителя» (Карлотты) и разгневанного «пассажира» (Джины в роли Билла):

Карлотта: Я хотела бы поговорить о расписании Бейли на весенние каникулы.

Джина: А что такое?

Карлотта: Я могла бы взять себе три дня, а ты – остальные два.

Джина: Ты хочешь, чтобы вышло по-твоему, как всегда!

Карлотта: На самом деле – нет. Я хочу, чтобы было лучше для всех. У меня возникла идея, и мне хотелось бы обсудить ее с тобой и узнать, есть ли у тебя тоже какие-нибудь предложения.

Джина: Как же ты любишь все контролировать!

Карлотта: Я так не считаю. Просто хочу поговорить с тобой о расписании. Вот что я предлагаю...

Карлотта говорит только о фактах. Она не дает сбить себя с толку. «Он» оскорбляет и поддевает ее, но она не реагирует и потому не подливает масла в огонь ссоры. Впервые попытавшись сохранить нейтральную позицию в разговоре с Биллом, Карлотта потеряла терпение, превратив обсуждение вопроса о том, в каком университете может учиться их дочь, в скандал, и обозвав бывшего

«лживым мусорным мешком». В следующий раз она справилась лучше, зато терпение потерял Билл.

После нескольких неудач Карлотта научилась направлять свои диалоги с Биллом туда, куда ей было надо. Ее совет: «Не сворачивай с пути. Не переставай тренироваться. Я сохраняю сосредоточенность на теме или вопросе, не позволяя гневу взять надо мной верх».

Требовались ли сверхчеловеческие усилия со стороны Карлотты, чтобы контролировать себя и оставаться «за рулем» в разговорах с Биллом? Да, особенно поначалу, потому что она *хотела* ругаться с Биллом. Была ли она рада, что овладела этой техникой? Более чем! Если у тебя есть четкая цель для разговора (например, принять окончательное решение о времени продажи вашего дома) и ты стараешься не дать ему съехать с темы (что очень легко сделать), это поможет вам обоим не отвлекаться от текущей задачи, скатываясь к очередному перечислению всех причин, по которым вы считаете друг друга такими трудными людьми. Пусть ваша следующая остановка – не Пуэрто-Вальярта и вы больше не в «Лодке любви», но и в «Титаник» ваше общение превращаться не обязательно.

УРОК 4: устанавливай границы, когда общаешься с агрессором

Джейми обнаружила, что, когда Дуг испытывает ее терпение, оскорбляет или провоцирует (а он знал, как это делать, лучше, чем любой другой человек), она вовсе не обязана терпеть такое обращение и может самостоятельно найти решение. Она соблюдала соглашение о воспитании детей, предоставляя бывшему мужу варианты решений и выбора. И больше не собиралась служить половой тряпкой для Дуга.

Джейми: Завтра мне нужно задержаться на работе. Ты сможешь забрать детей – да или нет?

Если Дуг оскорблял ее или принимался орать, она ясно давала понять, что продолжения не будет: «Как я поняла, сейчас не лучший момент для разговора. Я договорюсь, чтобы мальчиков забрал кто-то другой. Если захочешь снова обсудить этот вопрос, позвони, когда сможешь общаться без крика».

Джейми решила проблему без участия Дуга, показав, что больше не собирается терпеть дурное обращение. Подход Джейми: если не можешь просто завершить разговор, потому что, скажем, тебе нужна от бывшего какая-то информация, переформулируй вопрос и предложи варианты ответа.

Джейми: Когда ты дашь знать, какие у тебя планы по поводу мальчиков на летние каникулы?

Дуг: Не знаю.

Джейми: Ты будешь брать отпуск в июле или в августе?

Когда Дуг снова дал неконкретный ответ, Джейми сказала: «Дай мне знать об этом к концу месяца. Я должна забронировать в лагере места. Если не скажешь конкретно, когда возьмешь их к себе, я забронирую семь недель лагеря, учитывая только свой отпуск».

У Айрис была масса возможностей набить руку в этой технике, поскольку несговорчивость для Флинта была нормой. Она вспоминает, как он отказался помогать с продажей супружеского дома, зато постоянно засыпал ее звонками с жалобами на то, что она не умеет ничего делать.

– Мне так все надоело... Он спорил со мной по любому поводу, когда я готовила к дом к продаже! – рассказывала Айрис. – Он перестал выплачивать ипотеку и жил в пент-хаусе со своей новой подружкой, пока я заботилась о наших детях, пыталась продать дом и паковала коробки для переезда.

Флинт хотел половину всего имущества, даже настаивал на описи столового серебра. Но когда Айрис спросила, не хочет ли он

провести опись вещей перед тем, как дом будет продан, Флинт так и не дал ей ответа.

– Он никак не желал признавать, что у нас только одиннадцать вилок для салата, а одну мы, должно быть, потеряли – однако не хотел приехать и увидеть это своими глазами и не предлагал ни с чем помочь, – говорит Айрис.

Вместо того чтобы продолжать спорить с бывшим, одновременно занимаясь всей предпродажной подготовкой, она отказалась от борьбы.

– Я послала ему салатную вилку со следующей запиской:

«Теперь продажа дома – твое дело. Продажа участка – твое дело. Мы с детьми переехали к родителям. Можешь воткнуть это куда захочешь».

Айрис знала: она делает все, что в ее силах, и даже больше, чтобы разобраться с вещами и продать дом. Когда Флинт принялся мелочно пересчитывать столовые приборы и отказался помочь, она осознала: единственное, что может спасти ей рассудок, – это полное самоустранение из ситуации. У Флинта не осталось выбора, кроме как принять более активное участие в процессе.

УРОК 5: бушуй больше, жалуйся меньше

Разговаривая с подругами и родственниками о текущих делах, старайся не портить им жизнь сагой о своих горестях. Если станешь энергетическим вампиром, даже друзья сочтут тебя утомительной и несносной. Разумеется, тебе нужна поддержка и любовь близких людей. Однако проверь себя: не стараешься ли ты просто выпустить пар, как Джина, не тонешь ли в омуте жалоб, как Карлотта, не видя ничего, кроме проблем и собственной неспособности их решить?

Джине было о чем рассказать, пока она пыталась примириться с новостью о гомосексуальности Клейтона. Она чувствовала себя преданной, обиженной и глубоко разочарованной. Кроме того, она была беременна, и ей было трудно смириться с тем, что той семьи, какую она себе воображала, у нее не будет. Она давала подругам знать, как у нее дела, но старалась не слишком много об этом говорить.

– У меня не было решения, но мне становилось легче, когда я снимала груз с души, рассказывая об этом, – говорит Джина.

Поделившись своими чувствами, она меняла тему, проявляя искренний интерес к тому, что происходит в жизни подруг. Это позволяло Джине разбавить свои переживания забавными историями, которыми делились другие.

«Хотя я могла говорить о Клейтоне бесконечно, мне не хотелось, чтобы на каждом нашем „девичнике“ все вертелось вокруг моих проблем. Уступая подругам, позволяя им поговорить о себе, я не теряла с ними связи, а также отвлекалась от того, что переживала сама».

– *Джина*

Карлотта, напротив, ходила мрачнее тучи и только и твердила, что о романе Билла с «той шлюхой». Она заметила, что подруги стали реже с ней общаться или, того хуже, вообще не могли выбрать время для встречи или не отвечали на ее звонки.

– Я была так зла и обижена, что бесконечно жаловалась на Билла, – рассказывает Карлотта.

Она начала подмечать слова подруг: «Конечно, ты обижена, но почему бы нам не поговорить о том, как его забыть?» Потребовалось время, прежде чем Карлотта осознала, что бесконечные жалобы не только не дают ей самой оправиться от душевной травмы, но и расстраивают всех вокруг. Она решила оставлять свои жалобы для

еженедельных сеансов психотерапии. И вскоре заметила, что ей самой больше нравится общаться с подругами, когда у них есть возможность поговорить обо всем на свете – а не только об очередном прегрешении Билла.

УРОК 6: не критикуй и не играй в сыщицу

На ранних стадиях развода, когда нервы расшатаны, требуется бдительность, чтобы не поддаваться искушению ругать своего бывшего в присутствии детей или использовать их самих как источник сведений о том, как они проводят с ним время. В сущности, критикуя своего бывшего, ты критикуешь собственных детей. Они – часть его, так же как часть тебя. Не заставляй их плохо относиться к самим себе или выбирать чью-то сторону. Детям не нужно слышать, как один из родителей (любой) негативно отзывается о другом. Делай все, чтобы ненужные слова не сорвались с языка. Если это означает, что придется три минуты молчать и глубоко дышать, пока кровь не перестанет стучать в висках, – быть по сему. Лучше молотить кулаками подушки в спальне, чем обзывать или унижать перед детьми их отца.

Проявлять любопытство к бывшему и его новой жизни нормально. Возможно, ты захочешь знать, счастлив ли он или чем он кормил детей за ужином. Айрис поначалу заходила в этих желаниях слишком далеко, задавая двум старшим дочерям миллион вопросов о Марго, бродвейской актрисе, крутившей роман с Флинтом. *Она постоянно там живет? Она остается с вами наедине?* Когда девочки рассказали, что Марго нравится укладывать их спать и петь им колыбельные, Айрис показалось, что она сейчас лопнет от злости. «Да как она смеет?!» – вскричала она. Только плач Чжан, старшей дочери, вернул ее к реальности. Девочка выглядела слишком серьезной для своих восьми лет. Подвывая, она вскинула руки и произнесла: «Я не знаю, что говорить, когда ты задаешь мне

вопросы! Я не знаю, как правильно отвечать». Айрис крепко обняла ее, извинилась за свои крики и вопросы, из-за которых дочь чувствовала себя неуютно. Не нужно, чтобы дети чувствовали себя так, будто оказались между молотом и наковальней в твоих ссорах с бывшим или, того хуже, что им приходится шпионить на тебя. Выбрось свою сыщицкую шляпу.

УРОК 7: ты не обязана отвечать сразу

Когда кажется, что твой бывший пытается развязать ссору или поставить тебя в затруднительное положение, не поддавайся. Он может коварно спросить: «Ты не против, если моя новая подружка Тиффани покажет тебе свое резюме? Я сказал, что ты могла бы помочь ей найти работу». Помолчи и скажи: «Я подумаю об этом». Так ты откладываешь ответ на неудобный вопрос, и к тому же трудно ведь спорить и ссориться с человеком, который обещает подумать. А потом ты можешь написать ему: «Я подумала. Ответ отрицательный».

Делай глубокий вдох и перед тем, как заговорить, и перед тем, как ответить. Элинор обнаружила полезность этой тактики, когда общалась со своим до отвращения спокойным мужем Гарольдом. Элинор, хоть и была в нормальных обстоятельствах сдержанной и вежливой, чувствовала, что находится на грани срыва после того, как Гарольд ее оставил. Намеренная пауза, взятая, чтобы сделать глубокий вдох перед тем, как открыть рот, помогала ей собраться с мыслями и взвесить свой ответ.

Меган тоже обнаружила, что этот подход – «выждать пару секунд, прежде чем ответить» – крайне полезен в общении с Джо, который, хоть и бросил ее, не стеснялся просить об одолжениях – например, отвезти в аэропорт в часе езды от городка, «прикурить» ее машину, когда в ней сел аккумулятор, или доставить ей почту. Меган понимала, что все еще любит его и потому является легкой добычей. Делая паузу, вместо того чтобы сразу сказать «да», она успевала

обдумать вероятные последствия своего решения. Меган научилась не идти на поводу у своей инстинктивной реакции, заставлявшей отвечать положительно и обычно приводившей к тому, что она ругала себя за то, что опять согласилась на просьбу Джо. В итоге это помогло Меган поднять самооценку. Она осознала, что постепенно устанавливает здоровые границы, решая, что будет и не будет делать.

УРОК 8: не изощряйся в остроумии

Если ты отточила свой врожденный талант к остроумным препирательствам и находчивым отповедям, это прекрасно. Но побереги их для следующей вечеринки с коктейлями, а не для разговоров с бывшим. Джилл вспоминает: «Эти великолепные остроты просто сами приходили мне в голову и вылетали изо рта. Поначалу я не могла сдержаться. Но вскоре осознала, что мимолетное удовлетворение, которое я получала от своей язвительности – к примеру: „Ах, ты искупал детей?! Погоди-ка, я тебя не слышу из-за парада, который сейчас проходит в твою честь!“ – ни в чем мне не помогает. На самом деле я только раздувала угли ссоры и вела себя по-свински». Совет Джилл: придержи язык. Не лей масло в огонь, который уже пылает между тобой и бывшим.

Карлотта столкнулась с похожей трудностью.

– Одним из самых светлых моментов дня было придумать новый способ макнуть моего бывшего носом в грязь, – говорила Карлотта. – Я начинала каждое сообщение со словесного пинка, прежде чем перейти к делу. Стоит ли удивляться, что, когда СМС начиналось со слов «так точно, Капитан очевидность!», он его игнорировал.

Карлотта осознала, что, какое бы удовлетворение ей ни доставляли едкие замечания в адрес бывшего мужа, добиться этим удавалось немногого: он расстраивался, злился, отвечал на вопросы с опозданием или не отвечал вовсе. Карлотта прекратила обзывать и

унижать его, когда стала думать в первую очередь о Бейли: после этого для враждебных, наполненных злостью сообщений не осталось места.

УРОК 9: сохраняй хладнокровие

В день, когда развод Джилл должен был быть одобрен судьей, она и ее бывший вместе со своими поверенными приехали в суд. «Остался один момент, который мы не проработали, – сказал поверенный ее бывшего, повергнув Джилл в панику. Она даже представить не могла, что еще они упустили. Поверенный продолжал: – Мы забыли включить пункт о том, как быть дальше с медицинским обслуживанием». Бывший Джилл тут же принялся пыхать огнем и говорить, что не собирается оплачивать всем подряд медицинскую страховку до скончания веков. Ни у одного адвоката не нашлось готового решения. Поверенный Джилл начал было складывать свои вещички, давая понять, что собирается домой и никакого развода в этот день не будет.

Джилл поняла, что должна сохранять спокойствие, иначе развод снова отложится. Она попросила всех присутствующих обдумать возможные варианты, чтобы разрешить эту проблему сейчас. Всего через пару минут они достигли решения: просто добавить в текст слова – «пересмотреть данный пункт в течение двух лет». Внесли изменения и подписали соглашение; примерно через полчаса брак был объявлен расторгнутым. Этого не случилось бы, если бы Джилл поддавалась эмоциям. Помогло то, что она сосредоточилась на поиске решения, вместо того чтобы спорить о самой проблеме.

Если твой бывший вопит или гневается, это еще не значит, что ты должна следовать его примеру. Вы с ним не в дискуссионном клубе, и никто не ведет счет очков во время ваших разговоров. Сохраняй сдержанность и контролируй свои эмоции.

УРОК 10: если хочешь попросить его вернуться...

Если ты посоветовалась со своим сердцем и хочешь вернуть мужа, как Элино́р – Гарольда, выражай чувства так, чтобы это не было тебе во вред. Элино́р перепробовала все средства, чтобы привлечь внимание Гарольда, начиная с внезапных, как снег на голову, приездов в суд, где он работал, и ношения откровенной одежды до сеансов медитации, приготовления его любимого печенья и изобретения любых поводов, чтобы ему позвонить. «Прости, что беспокою тебя на работе, Гарольд, но я не помню, как устанавливать таймер для системы полива».

Элино́р рассказала Рене, что у нее ничего не получается с Гарольдом, а срок тем временем истекает. Она знала, что он планирует жениться на Еве вскоре после того, как их развод будет признан окончательным. Когда Гарольда заедала совесть, он заезжал к Элино́р на чай – по воскресеньям, в их самое любимое время. Но по большей части у него не хватало терпения сносить ее выходки. Ему казалось, что она выдает желаемое за действительное и на самом деле ей никогда не был нужен он сам – только тот образ жизни, который он обеспечивал.

Рене, выслушав подругу, напомнила, что Элино́р угрожала ему, порезала шины, пыталась подкупить его печеньем и донимала телефонными звонками, но не сделала одной-единственной вещи, которую нужно было сделать: не поговорила с Гарольдом всерьез о своих чувствах и не попросила его вернуться домой. Ошарашенная Элино́р не могла поверить, что упустила из виду этот простой и честный подход. Рене предостерегла Элино́р, чтобы та не вздумала умолять его вернуться. Это лишь оттолкнет его. «Выбери подходящий момент и скажи, что чувствуешь. Один раз, – наставляла подругу Рене. – Дай ему знать, что по-прежнему любишь его, что будешь готова к разговору о том, чтобы снова сойтись». Элино́р понимала, что ей придется тщательно спланировать разговор.

Этот подход побудил Элинора быть честной и взять на вооружение качество, которое находят наиболее привлекательным в людях как мужчины, так и женщины, – уверенность. Сказав о своей любви, но не намекая при этом, что будешь кружить поблизости в ожидании решения, вместо того чтобы жить своей жизнью, ты покажешь ему, что сможешь обойтись без него. Даже если ты так не думаешь, мы поможем тебе обрести в этом уверенность. Однако в случае Элинора это был подход, который мог бы сработать на несколько лет раньше, но не теперь. Им было уже слишком поздно заново становиться парой. Если подумываешь о том, не позвать ли своего бывшего обратно, не повторяй ошибку Элинора и не жди слишком долго.

УРОК 11: честно говори о том, как это тяжело

Люди обычно реагируют лучше, когда мы выбираем мягкий подход и демонстрируем свою чувствительность. Если будешь открыто говорить бывшему, как тяжело переносишь развод, он, вероятно, будет более внимательным и отзывчивым, чем когда ты вопишь и попрекаешь его тем, что он опять пропустил встречу с посредником.

Жизнь без него – сладость, приправленная горечью, даже если именно этого ты хочешь. Если сумеешь оставить уголок в своем сердце для того, кого когда-то любила, возможно, тебе будет легче обращаться с ним по-человечески, даже если вы ведете трудный разговор. Рене всегда предлагала Гектору угощение, когда он к ней приезжал, и обращалась с ним по-доброму. «Мы были на пути к разводу, да, но когда-то мы по-настоящему любили друг друга, – говорит Рене. – Я никогда этого не забывала». Позволяя своему бывшему видеть, как много он для тебя значит, даже когда вы с ним расходитесь в стороны, ты чтешь те годы, которые вы провели вместе.

Встань в «позу силы»

Если когда-нибудь тебе хотелось выглядеть или чувствовать себя более сильной, посмотри *TED*-лекцию социолога Эми Кадди «Язык тела формирует вашу личность». В частности, она рассказывает, как принятие «позы силы» (руки на бедра, как у Чудо-женщины) на две минуты перед важной встречей – или разговором с бывшим – поднимает уровень тестостерона и снижает уровень гормона стресса, кортизола. В результате, по ее словам, ты будешь чувствовать себя более самостоятельной, эффективнее донесешь до слушателей свои идеи и с большей вероятностью получишь то, чего хочешь от переговоров.

УРОК 12: слушай, смотри и ищи хорошее в своем бывшем

Следуй «золотому правилу» и обращайся с бывшим так, как хочешь, чтобы он обращался с тобой. Это означает, что ты бросишь попытки ославить его на весь город, не станешь выкидывать его спортивные призы, чтобы насолить ему, и не будешь грубить его друзьям или родственникам. Поначалу Митчу было трудно принять желание Денизы расстаться, и он жаловался на это всем, кто был готов слушать. Дениза могла бы последовать его примеру и рассказывать свою версию истории, защищая собственное решение. Вместо этого она решила отступить на шаг назад.

– Я знала, что Митч рассказывает всем и каждому, какая я эгоистка, что бросаю его, – рассказывала Дениза. – Но при этом я понимала, что ему больно и все эти злые слова говорит его раненое эго.

Помня об этом, Дениза находила в себе больше сочувствия к бывшему мужу. Она решила, что коль скоро провела немалую часть своей взрослой жизни, ища в Митче хорошее, то и развод не должен

что-то менять в ее отношении. Дениза знала, что любой объект, на котором мы сосредоточиваем внимание, субъективно увеличивается в размерах, поэтому решила сфокусироваться на позитивных сторонах Митча.

Какую роль твои бывший играет в драме вашего развода?

На твои разговоры с бывшим будет влиять ваша способность ладить друг с другом. Кем бы он себя ни проявлял, героем или злодеем, вот советы, которые помогут тебе сохранять хладнокровие вне зависимости от его роли.

Сэр ветрогон. Когда он снова опаздывает – или, того хуже, вообще забывает явиться, чтобы забрать детей, – ты испытываешь искушение испить его крови, пусть и понимаешь, что от этого ничего не изменится. **Наш совет:** если на твоего бывшего нельзя положиться, прими резервные меры. Наличие списка нянь и подруг, которые при необходимости смогут срочно забрать твоих деток, не даст тебе удариться в панику.

Диснеевский папочка. Прими то, что он выбрал себе роль доброго родителя, оставив тебе роль строгого. Не трать зря силы, пытаясь убедить его дисциплинировать детей. Учти, что тебе придется извернуться и тянуть лямку и за него. Если тебе приходится заниматься воспитательной «тяжелой атлетикой» (пусть это, возможно, и не слишком приятно), знай, что в долгосрочной перспективе это пойдет твоим детям на пользу. **Наш совет:** если из вас двоих он решил быть «суперским» родителем, проглоти пилюлю и будь сознательным родителем. Напоминай детям, чтобы они чистили зубы и делали домашнее задание. Планируй приемы у ортодонта. Но выделяй время и для приятных занятий, например поездки на ярмарку штата, пикника в парке или катания на роликах.

Неотразимый Гарри. Ты ничего не можешь сделать – ты по-прежнему влюблена в него. Каждый раз при встрече с ним надеешься увидеть признаки того, что он не прочь попробовать еще раз. Когда он случайно оговаривается и по старой памяти называет

тебя в разговоре «деткой», у тебя начинает чуточку кружиться голова. **Наш совет:** пользуйся *Google*-календарем, электронной почтой или СМС, чтобы избежать потенциальных триггеров – не видеть его, не слышать его голос, не вдыхать запах его одеколона.

Подстегни свои навыки коммуникации

«Переговоры без поражения. Гарвардский метод» (*Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*), авторы – Роджер Фишер, Уильям Л. Юри и Брюс Паттон. Издавна популярные в деловом мире пошаговые стратегии разрешения конфликтов и достижения взаимовыгодных соглашений, о которых идет речь в этой книге, можно использовать и в личных отношениях.

«Пять языков любви» (*The 5 Love Languages*) Гэри Чепмена. Узнай, или как основной язык отношений – твой собственный и важных людей в твоей жизни – окрашивает твою коммуникацию и как ты даришь и принимаешь любовь. Ты многое поймешь о своих межличностных отношениях.

Городской повеса. Ни одной юбки не пропустит. Как бы причуды твоего бывшего тебя ни смущали, ты не можешь контролировать его жизнь и связи. **Наш совет:** старайся свести общение к минимуму и фокусироваться на детях и бракоразводном процессе, а не обсуждать его очередную подружку.

Мистер вернись-ко-мне. Он пытается затягивать разговоры, заявляется к тебе с цветами, предлагает чинить вещи в доме и злится на тебя за то, что ты прекрасно без него обходишься. **Наш совет:** если бывший хочет тебя вернуть, а ты не хочешь возвращаться, не давай ему ложной надежды. Четко дай понять, что тебе нужно, и ограничивай взаимодействие с ним.

Чего я не знала, а жаль!..

«Нашими лучшими встречами с Гектором можно назвать те, когда я честно говорила ему, как тяжело действует на меня расставание. Это позволяло Гектору признать, что ему тоже тяжело, и порождало волну доброжелательности».

– *Рене*

Глава 4

Твой бывший и «теплое тело на замену»

Любовь к себе – это начало романа, который длится всю жизнь.

Оскар Уайльд

Разведенный или расставшийся с женой мужчина, сравнительно привлекательный и финансово стабильный, все равно что цепляет на свою отныне неглаженую рубашку-поло неоновый мигающий красным значок: «место свободно». Мы снова и снова видим, как едва расставшихся с женами мужчин расхватывают, точно обувь от Джимми Чу на пробной распродаже. Мы называем новую женщину, которая вскоре появляется на сцене, ТТЗ – «теплое тело на замену». Она может быть мимолетным увлечением, помогающим скрасить бесприютный вечер, но может и задержаться рядом, превратившись в постоянное лекарство от одиночества. И именно сила той, которая остается, особенно тебя бесит – не важно, хотела ты развода или нет.

Общей характеристикой ТТЗ является то, что твой бывший сойдется с ней раньше, чем, фигурально выражаясь, успеет остыть твоя половина кровати. В нашей группе в большинстве случаев было именно так. Бывший муж Джейми женился повторно, не прошло и полугода после того, как их развод был признан окончательным. У бывшего Джилл примерно через год родился ребенок. Хотя новыми женами стали и не первые женщины, с которыми встречались бывшие мужья после расставания, они, безусловно, нарисовались быстро и стали «вторыми половинками» очень-очень скоро.

Не важно, есть у вас дети или нет, и не важно, он тебя бросил или ты его, – новая женщина, появившаяся в жизни твоего бывшего,

может занять пространство в твоём сердце и уме, если ты будешь сравнивать себя с ней. «Поверить не могу, она похожа на меня – фу!» Или: «Поверить не могу, она совершенно не похожа на меня – фу!» Вынеси урок из наших историй, чтобы найти способ освободиться от одержимости ею и перенаправить свою энергию на более важные вещи – например, на себя.

Когда он бросает тебя

Когда твой бывший уходит, хлопнув дверью, ты чувствуешь себя просроченным пакетом молока, которое начало сворачиваться. Когда видишь, что он как ни в чем не бывало начинает жить с ТТЗ, твоя уверенность в себе падает ниже плинтуса, а частота и скорость всяких «что, если», проносящихся в сознании, тянет на олимпийский рекорд.

Одержимость ТТЗ может подтолкнуть тебя к безумным поступкам. Но мы выяснили на собственном опыте, что есть много способов обуздать любые сильные чувства к новой подруге бывшего – будь то тихо кипящая зависть и злость (просто спроси об этом Элино и Айрис), жгучее любопытство (Меган никак не могла удержаться от соблазна собирать по всему городу информацию о новой подруге Джо, Келли) или убийственная ярость (Карлотта с радостью посвятит тебя в подробности). Не имея плана действий, легко скатиться к навязчивым мыслям, как случилось с нашей подругой Элино.

Элино занимается «мусорным дайвингом» у дома ТТЗ

Сюзанна разговорилась с Элино на вечеринке у подруги. Держа по бокалу в каждой руке, Элино объявила:

– Сюзанна! Рада снова тебя видеть. Извини, оба эти бокала – для меня, милая. С тех пор как меня бросил муж, единственные двое мужчин, на которых я могу рассчитывать, – это Эрнест и Хулио Галло^[2]!

Элино продолжила разливаться соловьем о мельчайших подробностях своего развода, периодически смачивая их вином, жалуясь Сюзанне, как ей тяжело живется с тех пор, как Гарольд от нее съехал. Призналась, что кое-как прожить до конца дня и дотянуть до следующего ей помогают только «таблетки счастья» и

шардоне. «Да кто из вас знает, каково это, когда мужчина, который спал рядом с тобой, говорит, что больше тебя не хочет?!» – восклицала Элино́р, а гости деликатно пытались ее игнорировать. Одета́я в обтягивающую юбку и откровенный топ с запа́хом, Элино́р объяснила, что надеется вернуть Гарольда: ведь теперь она создала для себя сексуальный новый образ. Сюзанне не составило труда понять, что под вызывающим поведением Элино́р прячет разбитое сердце.

«Я просто не узнаю себя в тех безумствах, которым предавалась после ухода Гарольда».

– *Элино́р*

Как женщина, никогда не работавшая и тратившая всю свою энергию на мужа, их теперь уже взрослую дочь и домашнее хозяйство, Элино́р чувствовала, что потеряла не просто мужчину – она потеряла свою идентичность. Она не могла отказаться от него и не знала, что ей с собой делать. С ее точки зрения, вполне естественно было броситься собирать информацию о женщине, «украдкой» у нее мужа. Когда любопытство вконец одолело ее, она начала следить в Интернете за ТТЗ своего бывшего, Евой, которая, как выяснилось, была ровно настолько же соблазнительной, как и ее имя. Вскоре Ева превратилась в ее идею фикс.

Элино́р по секрету призналась Сюзанне, что теперь каждое утро проезжает мимо дома Евы, проверяя, припаркована ли рядом машина Гарольда – то есть оставался ли он у нее ночевать. Сюзанна начала беспокоиться, что ее новая подруга может вляпаться в неприятности. И предложила Элино́р по утрам ходить в фитнес-клуб, вместо того чтобы нарезать круги вокруг дома соперницы.

– Я просто должна знать, что там происходит, – уперлась Элино́р. – Я не могу удержаться.

Ее потребность «знать» все росла и росла, пока в один прекрасный день на рассвете Элинор не оказалась в саду ТТЗ, в «камуфляже», состоявшем из плаща, соломенной шляпы и садовых перчаток, роясь в мусорном ящике Евы в поисках улики, свидетельствующих о новой жизни Гарольда. Одним из первых таких предметов, найденных ею посреди картонных упаковок от еды из тайского ресторана, была пустая коробка из-под презервативов.

– Как может мужчина, жаловавшийся на низкое либидо, истратить целую коробку? – плакалась она Сюзанне.

Только проникнув на чужую территорию и порывшись в мусоре, Элинор осознала абсурдность своей одержимости незнакомой женщиной. «Да что я вообще делаю?» – наконец спросила она себя.

Прозрение Элинор: хотя поначалу она делала вид, что ей все нипочем (обыск мусорного бака Евы не в счет – это был один из самых упадочнических моментов), Элинор осознала, что ей нужно начать психотерапию, чтобы отстраниться от происходящего, взглянуть на все со стороны и понять свое поведение.

Айрис планирует сладкую (на самом деле не особенно) месть

Пока Айрис ютилась в одном доме с родителями и считала гроши, учась на онлайн-курсах медсестер и ожидая продажи супружеского дома, ее будущий-бывший жил на широкую ногу, множа долги по кредитным картам.

– Он тратит все деньги на Марго и их совместную жизнь, – рассказывала она Джилл, которая, только что узнав об очень странном плане, составленном Айрис, сидела с открытым ртом. – Ему это с рук не сойдет!

Марго, новая подруга Флинта, играла на Бродвее в пьесе, премьера которой должна была состояться через пару недель. Айрис хотела встать у дверей театра и раздавать входящим зрителям листовки.

– Вот что будет написано в листовке, – объясняла Айрис, читая текст по бумажке, которую выудила из сумочки. – «Отправляясь смотреть эту пьесу, вы поддерживаете Марго Уэзерс, разлучницу, укравшую у меня мужа и разрушившую мою жизнь. Я осталась без средств и живу в доме родителей в своей бывшей детской с тремя дочерьми, а мой муж трахается с этой шлюшкой в пентхаусе. Материальное вспомоществование приветствуется».

Джилл поняла, что ее подруга готова поступить опрометчиво.

– Нам нужно это обсудить, – сказала Джилл и начала перечислять последствия, которые может повлечь за собой этот план. – Это нанесет непоправимый вред, – предостерегала она. – Что, если вы с ним сможете помириться?

Тут Айрис взорвалась.

– Он не вернется, – отрезала она. – Если до сих пор не вернулся, то уже не вернется никогда.

К облегчению Джилл, в итоге Айрис все же пришла в себя и приняла приглашение приехать к ней на ужин в день премьеры.

Примечание для женщины, которая после развода оказывается в Городе безумцев: непременно расскажи близкой подруге о любом плане, который составила для того, чтобы уничтожить ТТЗ. Подруга мягко отговорит тебя от необдуманных действий и поможет взглянуть на все со стороны.

Прозрение Айрис: «Я действительно сорвалась с катушек и едва не натворила дел – и, пожалуй, хуже всего было бы мне. Стыдно даже думать о том, до чего я дошла в своем отчаянии. Какое счастье, что я не стала воплощать свой безумный план!»

Почему Карлотта не разошлась с мужем, а «разо-шлюха-лась»

Хотя прошло уже несколько месяцев с тех пор, как Билл бросил Карлотту ради другой женщины, жившей в том же городе, она никак не могла преодолеть обиду и ярость. Карлотта называла Эллисон исключительно «шлюхой» и все свои несчастья сваливала на нее. Когда Карлотта ушибла палец на ноге, она кричала: «Будь проклята эта шлюха!» Когда за ужином опрокинула бокал, первыми словами, слетевшими у нее с языка, были: «Ненавижу эту шлюху!» За воскресным поздним завтраком с подругами Карлотта небрежно бросила, что ее бывший «празднует День благодарения с этой шлюхой». Сюзанна слышала, как Карлотта жаловалась всем подряд, от бариста в кафе до официантки, что не разошлась с мужем, а «разо-шлюха-лась».

Однажды Карлотта позвонила Сюзанне и сказала: «Ты знаешь, что в следующем месяце мне исполнится тридцать девять?» Сюзанна решила было, что подруга намекает на праздник по случаю дня рождения, и тут Карлотта добавила: «Мне пришло в голову, что, с тех пор как Билл меня бросил, я живу так, словно моя жизнь кончена. А ведь я проживу, вполне возможно, еще лет сорок».

Когда Карлотта наконец задумалась о будущем, до нее дошло, что ее жизнь и вполнину не кончена и она по-прежнему может принять решение и подтолкнуть ее в верном направлении. Муж ее бросил? Да. Хочет ли она, чтобы его роман с ТТЗ необратимо повлиял на всю ее оставшуюся жизнь? Нет, если в ее силах этому помешать. Хочет ли она, чтобы у нее на могиле было написано: «Превратилась в бледную тень себя самой после развода, но как-то ухитрилась сохранять сердцебиение и контролировать кишечник, пока не скончалась на самом деле»? Черта с два! Карлотта понимала, что для полного принятия ситуации потребуется время, но была готова искать новые пути.

Когда мужчина уходит, мы ищем ответы. Мы хотим понять, почему так случилось. Карлотта и многие наши подруги на собственном опыте убедились, что на этот вопрос, возможно, никогда не найдется ответа. И упорные попытки анализировать и вычислять мотивы бывшего могут стать источником вечного страдания. Единственный способ жить дальше и освободиться от этой пытки – начать задавать новые вопросы. *Как я хочу проводить свое время? Что делает меня счастливой? Что мне делать дальше?* Вопросы о себе и о том, чего ты хочешь, – единственные, на которые ты можешь ответить.

Прозрение Карлотты: она осознала, что больше думает о Билле и Эллисон, чем о себе и дочери. Она не собиралась позволить мужчине, который ее бросил, оставаться определяющим фактором в ее жизни. Вопросы о том, как устроить собственную жизнь, вместо попыток выяснить, почему Билл поступил так, а не иначе, помогли ей сдвинуться с мертвой точки.

Когда ТТЗ – это «он»

Джилл обожала ходить к своей парикмахерше Джине. Для нее это была возможность посплетничать, почитать журналы и расслабиться, пока руки Джинины порхали, творя волшебство. Однажды летним вечером Джилл пришла к Джине и увидела, что ее любимая парикмахерша выпрямила свои от природы кудрявые волосы. Когда она спросила, в чем причина появления этого нового образа, Джина объяснила, что это часть хитроумного плана «обратного завоевания» Клейтона, который она составила, хоть и знала, что он гей.

Джина посвятила Джилл во все подробности случившегося, а потом объяснила, что первой частью плана соблазнения была глубокая психологическая коррекция и эмоциональная встряска. Второй частью – по совету одной клиентки – покупка красивого

белья для беременных. Неудивительно, что ни один из этих приемов ни на что не повлиял.

– Хоть Клейтон и признался, что он гей, какое-то время я надеялась, что он просто не определился, – говорит теперь Джина. – Или устал. Вполне могло быть и то и другое, конечно, но самое главное – ему нравились парни, и изменить это было не суждено.

Джина не смогла тягаться с новым ТТЗ своего бывшего мужа.

– Мне нужно было внутренне принять то, что романтическая часть наших отношений завершена, но это было так трудно! – вздохнула Джина. – Наверное, это прозвучит безумно, но, хотя он собрал свои вещи и переехал к Гэри, я все равно любила его и хотела, чтобы все стало так, как прежде. Думаю, то, что он так долго пытался жить со мной, многое говорит о том, насколько сильно он меня любил.

Прозрение Джинны: она знала, что ей придется отказаться от мечты видеть Клейтона своим мужем. И все же надеялась, что сможет удержать его как друга и партнера в воспитании их общего ребенка.

Когда ты бросаешь его

Даже если это ты уходишь от него, вести о ТТЗ твоего бывшего могут вызвать множество неприятных эмоций, в том числе ревность и обиду.

Сюзанна, чей бывший муж остался жить в семейном доме, пережила сюрреалистическое чувство, когда увидела, насколько сильно изменилось это место после того, как она из него уехала.

– Когда я в первый раз после переезда к нему новой подруги приехала забирать нашего сына, мне в глаза сразу бросилась ее мебель, стоявшая вперемешку с той, которую выбирали мы с мужем. Это стало жестким напоминанием о том, что теперь у каждого из нас своя жизнь, – рассказывала она.

Когда Дениза заметила, что Митч начал гладить рубашки, отправляясь на свидание, она ощутила неожиданный укол ревности. Как же, для самой-то Денизы годились и жеванные старые футболки!

– Видеть, что он похудел на десять килограммов и старается выглядеть как можно лучше ради другой женщины, было очень обидно, – рассказывала Дениза. – Не то чтобы я хотела его вернуть. Я просто поймала себя на том, что мне тяжело наблюдать, как он строит для себя другую жизнь.

Но он все равно ее строил. Через пару месяцев после разговора с Андре о расставании Митч решил попытать счастья в онлайн-знакомствах и начал всерьез встречаться со второй по счету женщиной, с которой познакомился таким образом. Ее звали Эмили. Вскоре Митч и Эмили стали неразлучны. Дениза была удивлена нахлынувшими на нее эмоциями – завистью с примесью обиды, – когда Митч на самом деле нашел свою любовь раньше, чем это сделала она.

Бывший Джилл заводит себе «готовую семью»

Джилл много слышала о новой женщине в жизни своего бывшего – и от детей, и от него самого. Похоже, эта женщина присутствовала в доме каждые «папины выходные». Через пару месяцев Джилл спросила его по телефону, действительно ли у них все серьезно. «Да, мы планируем быть вместе и родить ребенка», – без запинки ответил он. Сказать, что Джилл была ошарашена, – ничего не сказать.

– Помню, я подумала: *так, надо срочно выпить!* – улыбается она теперь.

Может быть, дело было в том, что не прошло и года после их расставания, или в том, что они до сих пор не подписали соглашения о разделе имущества. В любом случае было о чем подумать.

– Поначалу я неодобрительно отнеслась к тому, что его подруга проводит столько времени с моими дочерьми. Но было похоже, что их отношения развиваются полным ходом, и лучше было держать руку на пульсе, – рассказывает Джилл.

Тогда она решила, что если эта женщина будет мачехой ее дочерей, то самое время с ней познакомиться.

– Я послала им письмо с предложением устроить у меня дома званый ужин для бывшего мужа, его новой подруги и наших детей, – рассказывает Джилл. – Цель – провести некоторое время вместе и устроить семейное совещание.

Когда приблизился назначенный день, Джилл начала ломать голову, чем угостить ТТЗ своего бывшего, которая была строгой веганкой. В итоге она приготовила пасту и салат, добавив к ним хумус и морковь, и стала надеяться на лучшее. Ужин прошел достаточно гладко. Новая «сладкая парочка» вела себя спокойно, не проявляя излишней чувствительности (это почему-то помогло Джилл, сделав ситуацию не такой странной).

После ужина Джилл пригласила всех в гостиную.

– Я выступила с небольшой речью перед новой парой, попросив будущую жену своего бывшего связываться со мной, если у нее появятся какие-то вопросы или сомнения в то время, когда девочки

будут на ее попечении. И сказала ей, что, если я сделаю что-то такое, что ее расстроит, чтобы она сразу мне об этом говорила, и я все исправлю, – вспоминает она.

Оглядываясь назад, Джилл считает тот вечер удачным. Между ней и ТТЗ завязалась дружба, которая продолжается и по сей день.

Прозрение Джилл: поначалу она противилась мысли о том, что новая подруга мужа будет проводить столько времени с ее дочерьми. Но потом, поняв, что эта женщина никуда не денется, Джилл смогла наладить с ней отношения как с важным человеком в жизни ее детей, перестав воспринимать ее как угрозу или захватчицу.

Бывший Джейми встречается с другими матерями

Развод оставил Джейми без гроша в кармане, заставив изобретать способы бартера, чтобы обеспечить сыновьям хоть что-то из необязательных жизненных удовольствий. Когда близкая подруга подарила ей подержанный внедорожник, Джейми решила отдать свою выдавшую виды *Toyota Corolla* знакомой, матери одноклассника одного из ее детей, в обмен на небольшую сумму наличными и год бесплатных занятий с ее сыновьями по классу гитары. В следующем месяце младший сын, Лукас, сказал как бы между прочим: «А наша учительница гитары в прошлую субботу укладывала меня спать у папы». Как выяснилось, учительница музыки в редкие «папины выходные» укладывала спать сперва сыновей Джейми, а потом и их папу.

Когда Джейми в очередной раз проезжала мимо своего супружеского дома, она заметила машину учительницы (свою старую *Toyota Corolla*), припаркованную на подъездной дорожке. Бывший муж Джейми не упоминал, что тоже берет частные уроки. Это была уже вторая его любовница, чьи дети учились в одной школе с ее

детьми. Больше того, Джейми узнавала о каждой новой «мамочке», с которой встречался ее бывший, не от него, а от собственных детей.

Сказать, что Джейми не очень нравилось то, что ее бывший встречается с женщинами, с которыми она сталкивается каждый день, приезжая забирать детей после уроков, было бы преуменьшением. Она на самом деле предпочла бы ничего не знать о его похождениях, однако ТТЗ чуть ли не строем проходили перед ее глазами изо дня в день. Психотерапевт объяснил Джейми, что для разведенных или расставшихся мужчин, привыкших за многие годы к супружеской жизни, желание найти новую жену как можно скорее не редкость. Поэтому они расчехляют орудия своего очарования и идут добывать очередную супругу, чтобы поскорее вернуться к «норме». Многие хотят быстрых результатов и выбирают тех женщин, с которыми сталкиваются в повседневной жизни.

Джейми поняла, почему Дуг встречается с другими женщинами-матерями, но это ничуть не избавило ее от чувства неловкости. Когда она решила поговорить с ним об этом, ей с легкостью удалось убедить его больше так не делать, поскольку он понял, что его поведение может повлиять на сыновей. Дуг согласился не встречаться ни с одной из разведенных мам-одиночек из их школы при условии, что Джейми не будет встречаться с отцами-одиночками.

Прозрение Джейми: хотя ей казалось, что Дуг просто ищет новые способы помучить ее, встречаясь с другими матерями, она собралась с мужеством, чтобы поговорить с ним и попросить изменить поведение.

Ключевые принципы

Вот краткий итог тех уроков, которые мы усвоили, имея дело с ТТЗ наших бывших и своим новым статусом в общении. Безусловно, иногда легче сказать, чем сделать, но, на наш взгляд, полезно помнить о следующем:

- Старайся перенести фокус внимания с него на свою новую жизнь и саму себя.
- Откажись от всех попыток свести счеты с теми, с кем общается твой бывший.
- Поговори со своим бывшим открыто и договорись о ключевых принципах, согласно которым вы будете знакомить детей со своими новыми романтическими партнерами. Эти принципы должны устраивать вас обоих.
- Воздерживайся от сравнений себя с ТТЗ.
- Разберись, в какое время суток ты наиболее уязвима в эмоциональном плане, и планируй на эти часы какие-нибудь дела или телефонные разговоры.
- Помни, счастье безмерно – его вокруг полным-полно; счастье твоего бывшего не уменьшает твоего собственного.

Чего я не знала, а жаль!..

«После нашего развода у Митча началась любовь с Эмили, а я по-прежнему была одна. Мне жаль, что я не понимала: его счастье ничуть не уменьшает моего собственного. Как сказал однажды юморист Луис Си Кей: „Ни один хороший брак еще не заканчивался разводом“. Да, все действительно настолько просто».

– Дениза

Глава 5

Закон и беспорядок

Лучший способ предсказывать будущее
– создавать его.

Авраам Линкольн

Хотя муж Айрис, Флинт, давно вышел за дверь в обнимку с огромным чемоданом, перебросив через плечо свою любимую толстовку с Леброном Джеймсом, развод стал для нее реальностью, только когда она наняла поверенного.

– Я все время мечтала, что он вернется, полный сожалений, с просьбами о прощении, – говорит она. – Хоть я и злилась на него безумно, мне хотелось проснуться и обнаружить его рядом с собой. Когда недели превратились в месяцы и он перестал переводить свою зарплату на наш общий счет, я поняла, что мне нужно нанять поверенного.

Поскольку Айрис не работала, она наскребла денег на оплату услуг адвоката, продав свое помолвочное кольцо и заняв денег у сестры. Она хотела знать, на что имеет право – как сейчас, так и в долгосрочной перспективе.

Рене все же назначила встречу с поверенным, хотя ей самой не верилось, что она на это решилась. Парой месяцев раньше они с Гектором договорились попробовать ходить на консультирование для супругов, но каждый раз перед сеансом в больнице в последнюю минуту случался какой-то аврал, который не давал ему прийти на терапию. Рене использовала эти сеансы, чтобы обсудить с консультантом вопрос о том, какие выводы ей сделать из того, что ее муж не ставит их брак на первое место даже теперь, когда его сотрясает кризис.

– Я всегда знала, что у кардиологов не бывает работы «с девяти до пяти», но не думала, что это будет двадцать четыре часа семь дней в неделю, – говорила Рене. – На меня у него никогда нет времени.

Рене предложила Гектору какое-то время пожить врозь, чтобы решить, чего они на самом деле хотят, и проконсультировалась с адвокатом о том, как составить соглашение о раздельном проживании.

Примерно половина всех разводящихся пар в США нанимает адвокатов [2]. Мы тоже это делали – как и многие наши подруги. Это единственный способ быть уверенной, что полностью понимаешь законы, которые будут влиять на твой развод, потому что в разных штатах они разные и, скажем прямо, способны запутать любого. Мы хотели знать свои права, когда речь шла об алиментах, содержании детей, опеке, собственности и прочем.

Неудивительно, что, когда вдаешься в подробности своего развода, проявляются неожиданные эмоции. Если кто-то из супругов никак не может принять реальность завершения брака, он (или она) может не соглашаться на базовые компромиссы и пытаться затянуть процесс. Развод Элинор до своего завершения длился три года, потому что она скучала по Гарольду и с нетерпением ждала каждого совместного слушания в суде как возможности провести с ним какое-то время. Готовясь к первой встрече, она покрасила свой седой «боб» в платиновый блонд, сменила «форменный» кардиган на блузку с низким вырезом и принесла с собой только что испеченное печенье с шоколадными кусочками, любимое лакомство Гарольда, чтобы подсластить ему настроение. Деловой и хладнокровный подход Гарольда не отвратил Элинор от попыток в следующие несколько лет делать все, что было в ее силах, чтобы поддерживать хоть какую-то связь с бывшим мужем.

«Я всегда посмеивалась над адвокатами, но было так приятно знать, что кто-то заботится о моих интересах!»

– Айрис

В этой главе мы займемся твоими самыми большими заботами, а именно: «Получу ли я свою справедливую долю активов?»; «Как принимаются решения об опеке?»; «Сколько времени займет мой развод?». Мы также поделимся проверенными советами: на что обращать внимание, когда нанимаешь поверенного; как достигать промежуточных соглашений с мужем, пока ждешь завершения развода, и какого типа развод выбрать. Читая наши истории, ты ощутишь прилив сил, зная, что другие уже пережили то, что сейчас переживаешь ты. Чем активнее мы смотрели в лицо трудностям и старались их понять, тем больше ощущали в себе силы их преодолеть.

Как я, черт возьми, буду все это оплачивать?!

Получение справедливой доли супружеских активов – главная забота многих. Если ты – «домашняя мама», как Айрис, или временно не работаешь, как Меган, которая училась на массажиста, или работаешь с неполной занятостью, как Джейми, твоей первейшей задачей может быть оплата счетов текущего месяца. Джейми вообще столкнулась с уникальной трудностью, поскольку Дуг всегда настаивал на отдельных банковских счетах. Этим женщинам нужны были деньги от их «без вести пропавших» супругов, которые были главными добытчиками в семьях. Они подали в суд заявление о денежных выплатах на время рассмотрения дела о разводе. Это временное распоряжение суда о выплате договорной суммы денег, которую ты будешь получать ежемесячно, пока ваш развод не станет окончательным [3]. Такая промежуточная поддержка помогла нашим подругам сохранить свой финансовый статус-кво и стала выражением основных правил, пока не завершились их разводы. Распоряжение о временной поддержке также может содержать пункты о том, кто будет продолжать жить в

семейном доме, как будут оплачиваться счета и т. д. Чтобы подать документы для подготовки этого распоряжения, тебе понадобится поверенный. (См. наши советы по поводу найма поверенного.)

Если прежде ты никогда не имела дела с адвокатами, как было с Сюзанной и Джилл, то, возможно, удивишься, узнав, что обычно приходится потратить от 2500 до 7500 долларов в качестве предварительного гонорара, прежде чем над твоим делом начнут работать. Если ты не имеешь собственных сбережений, попроси у близких друзей или родственников займы или найди творческие способы сбора средств.

Как взвешивать варианты развода

Тип развода, выбранный тобой, определит, каких профессионалов тебе нужно будет нанять. Ключевые факторы, которые следует рассмотреть, включают следующее: насколько дружеские или враждебные отношения связывают тебя с будущим бывшим, каков размер ваших супружеских активов, насколько сложно продвигаются переговоры об опеке над детьми и кажется ли тебе, что у мужа могут быть какие-то скрытые активы. Если вы пытаетесь сэкономить деньги и по-прежнему нормально общаетесь, то можете выбрать вариант медиации или «взаимопомогающего» развода, как сделали Джилл, Сюзанна и Джина, или даже «самостоятельный» развод, как у Денизы. Если же ты не можешь общаться с мужем, как было у Айрис и Джейми, или ваши активы значительны, как у Элинор, процесс может оказаться более изматывающим и даже включать тяжбу или арбитраж.

Опасаешься, что можешь выбрать подход, который не годится для тебя и твоего супруга? Ты вскоре это узнаешь. Очень быстро стало ясно, что «взаимопомогающего» развода со встречами лицом к лицу в случае Карлотты не будет, поскольку она была не в состоянии сдерживать свою ярость на изменника Билла. На первую встречу с бывшим и двумя их поверенными Карлотта опоздала на полчаса, явилась взъерошенная и готовая к драке.

– У меня будильник не сработал, – объяснила она свое опоздание, усаживаясь на место.

– Сейчас два часа дня, Карли, – бросил в ответ Билл.

– Не смей меня больше так называть! Только Карлотта, – вскипела она.

– Ну раз вы уже здесь, давайте начнем, – поспешно сказал адвокат Билла, раздавая присутствующим список ключевых вопросов для обсуждения.

Карлотта немедленно поддалась эмоциям, ощутив реальность того, что разводу действительно быть.

– Все это чушь собачья! – выкрикнула она, глядя Биллу в глаза. – Как ты мог меня бросить?

С этими словами Карлотта встала, выплеснула воду из своей чашки Биллу в лицо и вылетела из комнаты со слезами на глазах. «Настоящие домохозяйки» нервно курят в сторонке. Второй встрече состояться было не суждено. Вместо этого адвокаты предпочли формат конференц-коллов.

Ниже мы подробно расскажем об основных вариантах развода и о том, какие из них лучше всего подошли нам и кругу наших подруг. Увы и ах, мы не знаем ни одной женщины, которая купила бы бикини со стрингами и отправилась в Доминиканскую Республику за быстрым разводом! Если ты в достаточной мере авантюристка, чтобы попробовать этот вариант, пришли нам открытку. Только помни, что доминиканские разводы не признаются в большинстве штатов США.

Самостоятельный развод – \$ (дешево и сердито)

Этот подход отлично годится для супругов, которые хорошо ладят между собой, имеют простую финансовую картину и в целом договорились о правилах опеки. Он был хорош для Денизы и Митча, которые хотели сделать развод как можно более простым и безболезненным.

– Я разводилась с Митчем не потому, что не могла с ним разговаривать, а потому, что больше не хотела заниматься с ним сексом, – поясняет Дениза. – У нас не было никаких сложных инвестиций. Мы знали, что можем все обговорить и сэкономить деньги.

Если у вас дружеское партнерство, как у Денизы, возьми калькулятор и вместе с мужем устрой мозговой штурм. Если вы

сумеете договориться обо всех условиях, сидя за кухонным столом, – ради бога, так и делайте. Позаботьтесь о том, чтобы полностью обсудить опеку, алименты, содержание детей, медицинские услуги, супружеские активы, раздел имущества и другие вопросы. Когда разберете все необходимые пункты, отнесите свой черновик помощнику адвоката, чтобы он составил официальный договор. Если не хотите пользоваться услугами помощника адвоката, то ряд веб-сайтов помогут вам подготовить документы для развода онлайн. Поскольку это очень важный документ, мы настоятельно рекомендуем каждому супругу нанять поверенного, чтобы просмотреть окончательный вариант договора, прежде чем вы поставите свои подписи на пунктирной линии.

Медиация – \$\$ (сравнительно недорого)

При разводе с медиацией вы с мужем нанимаете нейтральную третью сторону, так называемого посредника, чтобы обсудить и разрешить имеющиеся у вас проблемы. Посредничество, как правило, может сэкономить вам около половины оплаты поверенного. Посредник помогает работать вместе для достижения соглашения. Однако он не представляет ни тебя, ни твоего супруга и не дает юридических советов. Поэтому, если ты не способна находиться в одном помещении со своим супругом, не можешь спокойно обсуждать вопросы, или твой супруг – буйный грубиян, или тебе трудно отстаивать свои интересы, или у вас сложная финансовая картина, или ты нуждаешься в человеке, который будет тебя представлять, – этот вариант, пожалуй, не для тебя. К тому же если твой супруг на самом деле не хочет развода, его нежелание может затянуть дело на годы. Джилл и ее бывший не смогли достичь соглашения путем медиации, и в итоге каждый нанял для себя отдельного поверенного. Меган и Джо устроили развод с медиацией. Они не только сэкономили деньги, но и смогли вместе работать над

соглашением. Поступи разумно и дай своему собственному поверенному прочесть соглашение, прежде чем подписать его.

«Взаимопомогающий» развод – \$\$\$ (весьма приличная сумма)

Вы с супругом нанимаете каждый по адвокату, чтобы он представлял ваши интересы и давал советы с целью достичь бракоразводного соглашения, не обращаясь в суд. Этот подход выбрали Сюзанна с мужем. Каждый из них нанял поверенного, который давал им советы в переговорах по соглашению. Они общались каждый со своим поверенным отдельно, а также встречались все вчетвером, решая трудные вопросы. Представь себе, как вы вчетвером сидите за столом, обсуждая все решения – от того, как будете делить активы, до создания плана воспитания детей! В итоге они явились в семейный суд с полностью готовым соглашением, чтобы судья мог подписать его и придать ему официальную силу.

Арбитраж – \$\$\$\$ (дорого)

Арбитраж – не тот подход, который супруги выбирают с самого начала, но при крайне осложненных разводах, когда невозможно достичь никакого соглашения, ты можешь оказаться в этой ситуации. Так случилось с Джейми, которая согласилась на арбитраж, поскольку считала его единственным способом прекратить бесконечные препирательства, длившиеся годами и не приносившие результата в виде готового соглашения. Более того, одним из немногих пунктов, по которым они с Дугом сумели прийти к согласию, было понимание, что арбитраж – долгожданный шанс сделать так, чтобы их дело было выслушано и решено раз и

навсегда. Арбитром обычно бывает адвокат или судья в отставке, который получает почасовую оплату. Ваши с супругом поверенные знают многих арбитров и, вероятно, сумеют договориться о кандидатуре, которая будет приемлемой для вашего случая.

Джейми и Дуг выбрали по арбитру, рекомендованному своими поверенными, а эти два арбитра выбрали третьего «для ровного счета». Это трио арбитров ознакомились с фактами развода и приняло решение, выступая в роли судьи на рассмотрении дела. Хотя оплата арбитров может варьироваться, тот факт, что придется нанимать нескольких поверенных, может сделать этот вариант особенно затратным. В зависимости от конкретного штата арбитраж может быть обязывающим или необязывающим. Важно понимать, на какой тип арбитража ты соглашаешься, чтобы не получилось так, что ты пройдешь через весь дорогостоящий процесс, а потом обнаружишь, что твой уже-очень-скоро-бывший не желает подписывать решение арбитров.

– Я нервничала, поскольку знала, что решение арбитров окончательным не будет, – говорит Джейми. – Я получила не все, что хотела, но считала это решение хорошим компромиссом и испытывала облегчение от того, что бесконечное шатание туда-сюда наконец закончилось.

Тяжба – \$\$\$\$ (очень дорого)

Тяжба – это юридический термин, означающий «ведение судебного процесса». Это не означает, что вы непременно окажетесь в суде. Но если обе стороны упрутся рогами, вместо того чтобы сотрудничать, угроза судебного процесса обычно бывает хорошим стимулом для поиска общего языка. Элинон и Гарольд в итоге начали тяжбу после того, как переговоры с медиацией зашли в тупик. Все рассыпалось, когда Элинон узнала от своей дочери Бри, что Гарольд съехался с любовницей, Евой. И тогда Элинон сказала, что ни на что

соглашаться не будет. Гарольд, на которого давила Ева, требовавшая доведения развода до конца, понял, что медиация не сработает. Приняв решение в пользу тяжбы, чтобы сдвинуть дело с мертвой точки, Гарольд нанял очень умелого, но не слишком любящего споры переговорщика. Он, сам судья, знал, что «боевые действия» лишь продлят боль и заставят расходы на адвокатов взлететь до небес. Элинор же выбрала воинственного поверенного, считая, что ей нужно быть готовой к драке.

Если ты похожа на Элинор (а твой муж – на Гарольда) и не можешь прийти к разумной договоренности с супругом, то обращение в суд может быть единственным способом разрешить ваши проблемы. Учти, если вы действительно окажетесь в суде, что судья, который очень мало знает о тебе и твоей семье, будет принимать окончательное решение об опеке над твоими детьми, о твоей недвижимости, твоих деньгах и прочем. Гарольд знал это лучше, чем любой другой человек. Однако он также хорошо знал Элинор и не хотел тратить еще три года своей жизни на борьбу с ней.

Как нанять подходящего профессионального помощника

Когда уже понятно, какого типа развод у тебя, скорее всего, будет, пора озаботиться поиском адекватной поддержки. Хорошая стартовая точка в подборе поверенного, посредника или помощника адвоката – рекомендации и отзывы друзей или родственников. Поспрашивай их и начни собирать имена кандидатов, которых надо рассмотреть или, наоборот, избегать. Джилл наняла «своего» посредника через одного друга семьи. Джина воспользовалась рекомендацией своей клиентки из салона. Дениза нашла помощника адвоката благодаря соседке. После того как соберешь несколько имен, проведи личные собеседования с двумя-тремя кандидатами. У каждого из них будет свой стиль, и ты сможешь многое понять о том, хочешь ли работать с человеком, встретившись с ним лицом к лицу.

Осторожно: оплачиваемые часы! [4]

Когда нанимаешь поверенного и работаешь с ним, ни в коем случае не забывай о следующем:

Каждая минута стоит денег. Рене с удивлением узнала, что поверенный, с которым она консультировалась, чтобы побольше узнать о вариантах своего развода (если в будущем придется развестись), брал за свои услуги 400 долларов в час, и эта сумма разбивалась на 15-минутные оплачиваемые отрезки времени. Коротенькое электронное письмо, требующее ответа «да» или «нет», обошлось ей в 100 долларов. Она поняла, что имеет большой смысл собрать несколько вопросов, прежде чем писать поверенному.

Поверенные без вспомогательного персонала. Сюзанна наняла женщину-поверенного, работавшую в одиночку, но вскоре поняла, чем нехороша «сольная» работа. Ее адвокат работала без помощника или партнера, который брал бы меньшую почасовую оплату, поэтому Сюзанна в итоге платила одни и те же деньги, что бы та ни делала – подавала ходатайство, посылала электронное сообщение или фотокопировала записку по делу. Дорогостоящая ошибка! Кроме того, ее трудно было «выловить» в силу постоянной занятости.

Поверенные, которые подливают масла в огонь. Некоторые адвокаты пытаются сделать недружественное расставание еще более недружественным, чтобы увеличить число оплачиваемых часов. Подруга-адвокат поведала нам об одном коллеге, который тормозил процессы до тех пор, пока не клал в карман по 20000 долларов с одного развода.

Когда Джейми познакомилась с местным поверенным, которого многие расхваливали, она осознала, что этот профессионал не кажется достаточно сильным, чтобы достойно представлять ее в разводе с Дугом. А развод, как она прекрасно знала, был обречен вызвать множество споров и разногласий. В итоге Джейми нашла подходящего для себя адвоката через своего стоматолога. Амали провела собеседования с несколькими поверенными, прежде чем выбрала одного, который «с чувством, с толком, с расстановкой» ответил на все ее вопросы. Она стремилась к дружественному процессу и быстро отменила первого кандидата, агрессивного поверенного, который рекомендовал ей подать в суд просьбу о постоянно действующем запретительном постановлении еще до того, как узнал какие-либо детали ее дела, – просто чтобы «подготовить почву для развода».

Распространенные заблуждения

Многие наши знакомые ошибочно думали, что расставание означает автоматический раздел всего имущества пополам. Рене полагала, что, если они с Гектором разведутся, стоимость их супружеского дома и летнего домика будет разделена поровну. А оказалось, что Гектор – единоличный владелец пляжного дома в Пуэрто-Рико, который подарили ему в тринадцать лет, задолго до того, как он женился на Рене. Это означало, что Рене не имела права на половину его стоимости. Она узнала, что нет никакого правила, которое автоматически давало бы каждому из супругов право на половину супружеских активов. Раздел пополам – или что-то близкое к этому – зависит от многих факторов, в том числе от уровня доходов обоих супругов, продолжительности брака, а также зарплатного потенциала и здоровья каждого из них [5].

«Было тяжелым ударом узнать, что дом, который я больше тридцати лет считала своим, на самом деле моим не был».

– *Рене*

Разумеется, мужчины – не единственные, кто платит алименты. Дениза, главная добытчица в своей семье, с удивлением выяснила, что все правила и процедуры указывают на то, что она должна выплачивать и алименты Митчу, и деньги на содержание детей. Эта оплошность означала, что ей придется заново планировать ежемесячный бюджет, который она уже тщательно рассчитала. Элинор полагала, что будет пожизненно получать не облагаемые налогом алименты, поскольку пробыла замужем больше десяти лет и никогда не работала [6]. И с возмущением узнала, что никакое число лет брака не дает ей автоматического права на вечные алименты. Более того, алименты считаются доходом и облагаются налогом. Действительно, чем дольше длился брак, тем больше шансов на пожизненные алименты. Однако суды учитывают множество факторов и помимо продолжительности брака: например,

способность твоего супруга их выплачивать, твой возраст и состояние здоровья, а также возраст и состояние здоровья твоего супруга, поддержание «уровня жизни, достигнутого в браке», и т. д.

Ты, конечно, не обязана учиться в юридической школе, но...

До того момента, как ты начала читать эту главу, вполне возможно, тебе было неизвестно, что латинский термин *pendentelite* означает распоряжение суда о временной финансовой поддержке, которое может оказаться спасательным кругом в критический момент, поскольку бракоразводный процесс способен тянуться годами. Вот еще некоторые термины, которые тебе, наверное, стоит знать и понимать:

Соглашение о разделе имущества (PSA), больше известное как «соглашение о расставании» [7]. Это заключаемый супружеской парой подробный официальный договор о том, как они будут жить дальше во время расставания и развода. В это понятие входят и договоренности о родительских обязанностях, и материальная поддержка детей, и алименты, и раздел недвижимости и долгов, и многое другое.

Квалифицированный судебный приказ о семейных отношениях – это распоряжение суда, выделяющее одному супругу долю в пенсионных фондах другого.

Ходатайство – это то, что ты или твой супруг просите суд сделать: например, расторгнуть брак, присудить материальную поддержку, принять меры к исполнению предшествующего судебного приказа или разделить собственность.

Алименты – правовая обязанность одного из супругов обеспечивать финансовой поддержкой другого супруга после расставания или развода. Супруг с более низким уровнем дохода может подать на получение алиментов от другого. Алименты считаются доходом, и на них будут начислять налог.

Содержание детей (или алименты на детей) входит в ваше соглашение как неотъемлемая часть. Твой посредник или поверенный использует установленные процедуры для расчета этого платежа. При расчете учитываются ваши доходы, траты и график опеки. Пребывание детей с ночевкой в доме каждого родителя учитывается ежемесячно, чтобы произвести перерасчет.

Джейми думала, что с легкостью добьется полной опеки над сыновьями, поскольку Дуг работал «от звонка до звонка», в то время как у нее в рекламном агентстве была работа с частичной занятостью, а также имелись доказательства наличия у бывшего мужа проблемы с алкоголем. Ее поверенный объяснил, что на самом деле вопрос опеки определяется тем, что судья сочтет «интересами детей»; нет никакой гарантии, что дети будут жить только с матерью [8]. В результате Джейми получила право быть «основным родителем, у которого проживает ребенок». Это означало, что бóльшую часть будних дней сыновья будут жить с ней. Однако судья вынес постановление о совместной юридической опеке, так что они с Дугом вместе участвовали во всех решениях, влияющих на медицинское обслуживание, обучение и место жительства детей.

«Ни подписание документов, ни согласование условий не помешало Биллу быть счастливым с другой женщиной. Это лишь замедляло мой собственный процесс исцеления и не давало расстаться с прошлым».

– Карлотта

Наказать его или навредить себе?

Четко осознай свою мотивацию, прежде чем избрать способ наказания бывшего. Когда мы полны гнева («он не прав/я права»), слишком легко покатиться по наклонной, подавая ходатайства друг против друга или сообщая поверенному о каждом прегрешении бывшего супруга при таксе в 300 долларов в час. Когда по почте начнут приходить счета и обнаружится, что жалобы обошлись тебе примерно в покупку новенькой *Honda Odyssey*, у тебя появится новое понимание выражения «мелочная месть».

Карлотту мало что волновало в первый год после расставания с мужем, но она всячески старалась сделать так, чтобы Биллу тоже было несладко. Вспоминая то время, она сожалеет о том, что позволила себе во многих решениях руководствоваться эмоциями.

– Я думала, что затягиваю развод для того, чтобы наказать Билла, но на самом деле наказывала себя и причиняла боль себе, – рассказывала Карлотта. – Он же просто продолжал жить дальше.

Еще одно популярное заблуждение – это что процедуру развода можно завершить за пару месяцев. У наших подруг средняя продолжительность развода была ближе к двум годам, в основном потому, что требовалось время, чтобы стороны перестали препираться и начали искать компромисс. Мудрое решение – подготовиться к разводному марафону, а не к спринту. Примерно через восемь месяцев после начала «торговли» Меган поймала себя на том, что ей трудно собрать энергию для споров с Джо. Это едва не вышло ей боком, и только подруги убедили ее избрать более активный подход.

– Я была настолько эмоционально измотана во всех смыслах, что на многое соглашалась просто ради того, чтобы прекратить бесконечные препирательства с Джо, – говорит Меган. – Я едва не отказалась от важных вещей – например, от дома.

Это убедительно напоминает о том, как важно консультироваться с поверенным, чтобы знать, как повлияют на тебя законы и процедуры, существующие в вашем штате. Не думай, что случившееся с твоей близкой подругой в Толедо применимо к тебе, если ты живешь в Уичите. Знание – это действительно сила.

Следует ли добиваться соглашения о раздельном проживании?

Некоторые пары предпочитают составить черновик соглашения о раздельном проживании по решению суда – обычно это временное решение (хотя вы можете продолжать проживать раздельно, не оформляя развод, сколь угодно долго, если оба предпочтете этот вариант) [9]. Такое соглашение дает уверенность, что у тебя будет доступ к ликвидным средствам (это наличные деньги и то, что может быть легко переведено в наличные, например ценные бумаги) и ты останешься вписанной в его медицинскую страховку (или он в твою). Оно может затрагивать такие пункты, как раздел активов и долгов, алименты, содержание детей и режим посещения. Между прочим, оно также может ограничить твою материальную ответственность, если муж влезет в долги после вашего расставания, но до окончательного развода.

Если ты и твой будущий бывший не ладите, как Джейми и Дуг или Айрис и Флинт, заключение соглашения о раздельном проживании по решению суда может оказаться времяземким, нервным и дорогостоящим процессом. Однако Дениза и Митч пришли к компромиссу и обговорили важные вопросы, составив и подписав свое соглашение всего за две недели. Если вы рассматриваете возможность расставания через суд, как Пилар и Джастин или Рене и Гектор, можно составить официальное соглашение, а можно и не составлять. Пилар обратилась на сайт Findlaw.com за помощью в составлении временного соглашения о раздельном проживании, которое они с Джестином и подписали.

Для большинства супружеских пар финишной чертой является подписание окончательного постановления о расторжении брака, в котором изложен порядок решения всех финансовых вопросов на будущее. Путь до нее может занять месяцы или даже годы, в

зависимости от сложности вашей финансовой картины и от того, насколько хорошо вы с супругом способны договариваться.

Разные типы опеки

Определение условий опеки над детьми может оказаться самой эмоционально изматывающей частью развода. В большинстве случаев вам присудят совместную опеку [10]. Это означает, что вы с бывшим будете проводить равное количество времени с детьми и сообща принимать решения, влияющие на их жизнь, в том числе и о том, какую школу они будут посещать и как будет осуществляться их медицинское обслуживание. Одного из вас нужно выбрать «основным родителем, у которого проживает ребенок» (или дети). Как правило, это тот родитель, в доме которого ребенок будет проводить большинство ночей. Если родители, которые делят опеку пополам, не могут договориться, вопрос о том, кто будет «основным родителем, у которого проживает ребенок», решит суд. Дом этого родителя считается местом жительства ребенка, когда встает вопрос о школе, в которой он сможет учиться, и другие подобные вопросы. В США существуют следующие типы опеки:

СОВМЕСТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ОПЕКА (joint physical custody). Оба родителя часть времени делят свою жилплощадь с ребенком. Ребенок живет у каждого из них согласно предварительно составленному расписанию или соглашению. Расписание ночевок не обязательно делится поровну между родителями.

СОВМЕСТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ОПЕКА (joint legal custody). Оба родителя принимают участие в перспективных решениях, влияющих на благополучие ребенка, в том числе вопросов, касающихся медицинского обслуживания, образования, спортивных и иных занятий и многого другого.

ЕДИНОЛИЧНАЯ ОПЕКА (sole custody). Один родитель имеет право принимать все решения, касающиеся ребенка, и обеспечивает ему постоянное место жительства. Второму родителю почти всегда присуждают ту или иную форму права на посещение.

Когда суд выносит постановление о совместной опеке, родители вместе разрабатывают график воспитания ребенка (*parenting schedule*) [11]. Многие штаты требуют составления плана воспитания ребенка в письменной форме, но даже если в твоём штате он не обязателен, изложить ваше родительское расписание на бумаге все равно полезно. Сюзанна и ее муж разработали такой план, который допускал изменения и гибкость расписания.

– Мы твердо решили делать все так, чтобы это не расходилось с интересами нашего сына, – поясняет она. – Мы старались, насколько это было возможно, учитывать изменения расписаний и просьбы друг друга.

Это соглашение, каким бы путем вы его ни достигли, принесет с собой большие перемены. Сюзанна, например, ни дня не провела в разлуке с сыном за все шесть лет, миновавших с его рождения.

– Когда он в первый раз не ночевал дома, я весь вечер проговорила с сестрой, живущей в Калифорнии, потому что не знала, чем себя занять, – признается Сюзанна. – Со временем я научилась использовать дни, которые он проводит с отцом, чтобы переделать домашние дела или повидаться с друзьями.

Джилл даже представить себе не могла, во что выльются для нее два дня посреди рабочей недели, которые она и ее дочери будут проводить друг без друга. Эмоциональный компонент происходящего может оказаться намного более трудным, чем практический вопрос о том, будешь ли ты видеться с ребенком через день или каждую вторую неделю. И все же у временного расставания с детьми могут быть свои хорошие стороны: Джилл и многие другие наши знакомые мамы-одиночки поначалу использовали это время, чтобы поработать над разводными

документами и позаботиться о себе, а потом стали постепенно возобновлять общение с внешним миром.

Что необходимо знать о денежном содержании на ребенка

Денежное содержание на ребенка (или алименты на ребенка) – один из немногих юридических терминов, значение которых полностью совпадает с написанием. Это денежное содержание, которое получает один родитель от другого, чтобы заботиться о ребенке и обеспечивать его [12]. Прими во внимание, что родитель, выплачивающий содержание на ребенка, не может требовать налогового вычета с этой суммы, а родитель, который его получает, не будет уплачивать за него налог как с дохода.

Кто из родителей получает алименты на ребенка? Обязательства по выплате денежного содержания зависят от графика опеки и финансового положения обоих родителей. Когда один родитель получает право единоличной опеки, другой, как правило, выплачивает ему денежное содержание. Когда опека совместная, этот вопрос зависит от того, сколько зарабатывает каждый родитель, и от процента или количества времени, которое ребенок проводит с каждым родителем, включая ночевки.

Какого размера денежное содержание на ребенка я буду получать? Процедуры расчета денежного содержания на ребенка существуют на федеральном уровне согласно закону о взыскании алиментов на содержание ребенка, а также на уровне штата, и в разных штатах они разные. Непременно постарайся разобраться в специфике своего штата. Тебя и твоего супруга попросят заполнить подробные анкеты, перечисляющие все подробности вашего финансового положения и трат, которые суд или твой поверенный используют для расчета денежного содержания на ребенка. Большинство штатов, определяя форму для этого расчета,

принимают во внимание следующее:

1. Доход родителя, с которого планируется удерживать денежное содержание на ребенка, и его способность платить, а также количество других предписаний по удержанию алиментов (то есть других детей), имеющих у этого родителя.

2. Финансовые потребности детей, в том числе затраты на медицинское обслуживание, детский сад, школьное образование, внешкольные занятия и особые потребности.

3. Доход и потребности родителя, осуществляющего опеку над ребенком.

4. Уровень жизни ребенка до развода. Большинство судов признают, что после развода было бы трудно поддерживать именно такой уровень жизни, как прежде, поскольку доход родителей теперь тратится на содержание двух мест жительства.

5. Собственные ресурсы ребенка (если, предположим, у него есть собственный траст или наследство).

Как составить эффективный план воспитания ребенка

Ключевая часть соглашения о расставании – это план воспитания ребенка [13]. Суд требует, чтобы у разводящихся родителей был этот документ наряду со всеми прочими документами о расторжении брака. В зависимости от юрисдикции расставшиеся родители также могут договориться о плане воспитания ребенка, не обращаясь в суд. Самые детальные планы воспитания учитывают все, от процедур перед отходом ко сну и времени, проводимого с родственниками, до вопроса о том, когда можно знакомить ребенка с новым романтическим увлечением того или иного родителя, и многое другое. Уровень подробности этих планов, как правило, отражает степень, в которой родители склонны сотрудничать друг с другом. Парам, которые не ладят между собой, лучше включить в план как можно больше подробностей, чтобы свести к минимуму последующее взаимодействие. Это помогло Джейми с Дугом, Карлотте с Биллом и Айрис с Флинтом меньше срываться друг на друга. Если у тебя буйный муж, как у Айрис, который одно время вызывал копов из-за любой мизерной неясности в их изначальном соглашении («Снежные дни – мои, потому что у меня есть санки! Отдай мне детей – или я звоню в полицию!»), то соглашение о разделе имущества (*PSA*), включающее план воспитания ребенка, как раз и является тем документом, который ты будешь показывать полицейским, когда они приедут к тебе домой, после того как вы с бывшим повздорите из-за опеки. Вот поэтому чем меньше возможностей для интерпретации, тем лучше.

Учись видеть перспективу

Поверенный Джейми советовал ей подумать не только о сиюминутных нуждах, но и о том, чего она хочет через пять лет

после развода. «Я знала, что хочу переехать ближе к родителям, живущим в Чикаго, к тому времени как дети начнут учиться в средних классах. Родители помогали бы мне с детьми, – рассказывала Джейми, сыновьям которой на момент расторжения брака было пять и семь лет. – Хотя до этого оставалось еще несколько лет, мой адвокат сказал, что нужно начать планировать все сейчас».

Джейми пыталась включить в первоначальный план воспитания детей пункты, которые позволили бы ей перебраться в другой штат, но Дуг не соглашался. В итоге она подала заявление на передачу ей единоличной опеки по причине агрессивного и безответственного поведения бывшего мужа, а также его нараставшей проблемы с пьянством. В итоге она победила и добилась единоличной опеки.

Многим нашим подругам в итоге приходилось обращаться в суд после того, как их разводы были признаны окончательными, потому что они не подумали о своих будущих потребностях и не включили все детали в планы воспитания детей. Старайся как можно лучше видеть перспективу.

Напротив, Дениза с Митчем и Сюзанна со своим бывшим заключили менее подробные и более гибкие соглашения о воспитании детей, зная, что смогут договориться, если возникнут проблемы. Вообще говоря, мы убедились, что самые успешные планы воспитания – конкретные и ставящие интересы детей на первое место. Пункты, приведенные ниже, – только верхушка айсберга. Мы хотим, чтобы ты получила представление о том, что может быть включено в план воспитания ребенка.

УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ. Самое главное – это решение о том, будет ребенок жить в основном в одном доме или постоянно курсировать между двумя домами. Если ребенок живет на два дома, полезно конкретизировать часы, дни, места и людей, которые будут забирать и привозить его. В числе прочих соображений – вопрос,

как облегчить ребенку жизнь, если он забыл какие-то свои вещи в доме у другого родителя. Будет ли он возить свои вещи с собой? У Айрис с ее тремя детьми это был особенно трудный момент.

– Что-то вечно терялось и забывалось, то теннисные туфли, то игрушечный медвежонок, – вспоминает Айрис. – Нам приходилось держать в каждом доме по набору определенных вещей первой необходимости – одежду и обувь для дождливой погоды, куртки, шапки и перчатки.

КАНИКУЛЫ, ПРАЗДНИКИ И ОСОБЫЕ ДАТЫ. Вот это будет сложно. Нужно конкретизировать, станете ли вы каждый год «меняться праздниками» и какие из них важнее для одного родителя, чем для другого. Как вы будете праздновать дни рождения ребенка и каждого из вас? Многие прибегают к онлайн-инструментам, чтобы придерживаться расписания, например – календарь *Google*.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ. Кто будет оплачивать медицинскую страховку на ребенка? Как будут приниматься решения относительно лечения болезней и стоматологических проблем? Что делать с прививками и другими видами профилактики? Кто будет возить ребенка по врачам? Если ребенок болен и должен оставаться дома, кто возьмет больничный, чтобы сидеть с ним?

ПУТЕШЕСТВИЯ. У кого будет храниться паспорт ребенка? За какой срок нужно будет предупреждать другого родителя о поездке за границу? Оба ли родителя должны давать согласие на каждую поездку? Джилл вписала в свой план воспитания детей, что каждое лето девочки смогут проводить по две недели с бабушкой и дедушкой. Включать в твое соглашение такие пункты или нет, зависит от тебя.

КОММУНИКАЦИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ. Айрис внесла в свое соглашение о воспитании детей пункт о том, что Флинт имеет право только на электронные письма, числом не более двух в день, между девятью утра и девятью вечера, и в экстренных случаях – на звонки. Соглашения могут указывать, какую информацию следует доносить до другого родителя (в том числе сведения об учебе и планы путешествий), в какой форме должна происходить коммуникация – электронной почтой, СМС или по телефону – и насколько часто.

Как составить иск о передаче опеки... если потребуется

Если ты стремишься получить единоличную юридическую и физическую опеку над детьми, как Джейми или Айрис, но твой бывший против, тебе придется нелегко, потому что это – не норма. Джейми полагала, что ей следует получить единоличную опеку из-за склонности мужа к алкоголю. Он напивался регулярно, и это отрицательно влияло на сыновей. Поверенный одной фразой спустил ее с небес на землю: «У детей есть право иметь плохого отца или плохую мать». Он объяснил: ей придется доказать суду, что Дуг представляет опасность для их сыновей. В целом судьи прислушиваются к родителям, придерживающимся здорового образа жизни. Если тебе кажется, что ваш ребенок находится в физической или психологической опасности, бремя доказательств ложится на твои плечи – как было с Джейми.

При оценке физического благополучия принимаются в расчет распорядок жизни ребенка, режим сна и питания, необходимое лечение и любые моменты, касающиеся особых потребностей. Понятие психологического благополучия охватывает среду, воздействию которой подвергается ребенок, и жизненный опыт, который приобретается с другим родителем. Судьи прислушиваются к родителям, ставящим интересы ребенка на первое место, не пытающимся негативно влиять на его отношения с другим родителем, умеющим создать безопасную, структурированную и полную любви домашнюю среду.

1. Избегай слов «он сказал/она сказала» и собирай все возможные доказательства. Айрис полагала, что у нее есть свидетельства, показывающие, что ее бывший не годится для совместной опеки. Она считала, что он ведет себя агрессивно по отношению к ней и поступил безответственно, когда оставил дома трех маленьких детей – двух, шести и восьми лет – одних на десять

минут, отлучившись по какому-то делу, чему были свидетелями соседи. Кроме того, он кормил их фастфудом и не обеспечил девочкам должного лечения, когда они в школе подхватили вшей. Поверенный Айрис возразил, что нужны более веские доказательства, чтобы иметь шанс выиграть дело в суде, в том числе полицейские рапорты, записи телефонных разговоров, доказывающие факты агрессивного поведения, и т. д.

2. Сохраняй все его СМС и электронные письма. Джейми установила приложение *Phone View*, чтобы с легкостью распечатывать угрожающие СМС от бывшего. Прежде чем что-нибудь написать ему, она спрашивала себя, как это будет выглядеть в глазах судьи. Ее совет тебе: «Пиши в спокойной манере, придерживаясь фактов, ограничивайся текущими вопросами, не обзывайся. Не веди с бывшим телефонных разговоров. Храни все в письменной форме на случай, если понадобится предъявить доказательства того, как он с тобой обращается».

3. Попроси родственников и друзей изложить в письменной форме то, чему они были свидетелями. Джейми считает, что это очень помогло ей в аргументации своей позиции. «Неприменно получи от адвоката точные формулировки для оформления нижней части документа, чтобы он был принят судом, – советует она. – Пусть каждый подпишет и датирует свое заявление». После того как Джейми позвонили из школы и сказали, что от Дуга пахло спиртным, когда он приехал забирать детей, она попросила директора изложить это в письменной форме, что и было сделано.

4. Найми частного детектива. Если подозреваешь, что твой бывший принимает наркотики, злоупотребляет алкоголем или занимается любой другой деятельностью, способной негативно повлиять на ваших детей, подумай о том, чтобы нанять частного детектива, который поможет собрать доказательства. Учти, что это

дорогостоящее предприятие. Если хочешь нанять детектива, чтобы доказать факт измены, учитывай, что многие штаты теперь практикуют «развод без вины». Это означает, что доказательства измены твоего бывшего, вероятнее всего, никак не повлияют на решение о передаче опеки.

5. Веди подробный дневник. Записывай все поступки своего бывшего, которые противоречат интересам детей. Держи этот дневник в безопасном месте, где его не увидят дети, так, чтобы его было трудно «потерять» или уничтожить. Айрис хранила копии своего дневника на «облаке» и на жестком диске.

Глава 6

Временный хаос\$

Единственный выход – пройти насквозь.

Роберт Фрост

Деньги, заботы и чертова прорва перемен! Трудно даже представить себе, что из всего этого выйдет. Доход, которого с лихвой хватало на одно домохозяйство, с трудом «растягивается» на два. Возможно, тебе придется «дать пинка» своей карьере, чтобы увеличить заработок. Или вдруг ты поймаешь себя на том, что считаешь каждый грош, поскольку приходится выплачивать алименты и деньги на содержание детей.

Какой бы непонятной или трудной ни казалась финансовая картина, со временем она станет более четкой и управляемой. Мы «плавали, знаем» – и постепенно со всем разобрались. Этот трудный неопределенный период – дело временное. Мы напоминали друг другу, что хаос может привести к зарождению новой жизни и финансового изобилия. Вспомни древнегреческие мифы о Сотворении мира, изучаемые в средней школе. Хаос предшествовал сотворению Вселенной. Бурное время, которое ты переживаешь, – это возможность начать визуализировать новую жизнь, полную возможностей, а затем начать ее создавать.

К этому времени ты, вероятно, уже наняла адвоката и определила свои неотложные финансовые нужды. Думая о предстоящих больших и серьезных решениях, которые уже маячат на горизонте – предположим, о продаже дома или других активов и поисках работы, – сознавай, что ты не обязана хвататься за все одновременно. Но разобраться с тем, что нужно сейчас и что ждет впереди, полезно, поскольку это позволит тебе чувствовать себя

более подготовленной. В первую очередь мы поможем тебе справиться с задачами, которыми необходимо заняться немедленно – например, открыть свой собственный банковский счет. Далее покажем, как составить разумный бюджет с учетом твоих обстоятельств. Мы подскажем способы заработать денег, чтобы продержаться, пока ты начинаешь новую карьеру или принимаешь меры к тому, чтобы обезопасить уже имеющуюся. Например, новая карьера помогла Джилл осознать, что она может позаботиться о себе и ее потенциал в плане зарабатывания денег намного превосходит все, что она себе представляла. Сюзанна увидела шанс сфокусироваться на более значимых проектах, одновременно преподавая сыну урок, в свое время полученный от собственной матери, о том, какую силу дает финансовая независимость. Не удивляйся, если в этот период обнаружишь, как обнаружили мы, что возможности возникают тогда, когда меньше всего этого ждешь.

Оставляй место для маленьких чудес

К тому времени как Джилл перебралась в новую квартиру, она нигде не работала уже пять лет. Прежде копирайтер в рекламном агентстве, она оставила свое место ради воспитания дочерей, рассчитывая быть для них «мамой на полную ставку».

– Когда мы разбирали наши финансовые вопросы с посредником, – вспоминает Джилл, – стало ясно, что, готова я к этому или нет, а нужно искать работу и начать зарабатывать деньги – незамедлительно.

Пока Джилл пыталась сообразить, как найти работу с гибким графиком, позволяющую получать достаточно денег и при этом не корпеть над работой с утра до ночи, как в прежнем агентстве, ответ нашелся сам собой – в виде небольшого стороннего приработка по продаже украшений. Вмешалась судьба (как она вообще любит делать) и привела Джилл в гостиную Роберта, преуспевающего местного агента по торговле недвижимостью, который, по совпадению, много лет назад продал Джилл и ее будущему-бывшему мужу их супружеский дом. Джилл проводила тематическую вечеринку, посвященную украшениям *Stella & Dot*, для его жены, обожавшей устраивать у себя всякие сборища. Джилл общалась с гостями, работала с ними как стилист и в итоге продала тем вечером немало украшений. Это не прошло незамеченным для Роберта, который периодически проходил мимо женщин, собравшихся в его гостиной.

На следующий день Роберт пригласил Джилл в пиццерию, чтобы сделать ей деловое предложение. Он рассказывал о своем бизнесе в недвижимости, о гибкости расписания этой работы и о своем ощущении, что для Джилл это было бы идеальным следующим профессиональным шагом. «В конце концов, – внушал он Джилл, – в чем разница между „вам очень идет это ожерелье“ и „этот дом просто создан для вас“?» В общем, Роберт убедил Джилл

попробовать. Примерно через месяц она получила лицензию агента по торговле недвижимостью, прослушав 75 часов лекций и сдав экзамен штата. Теперь Джилл могла составлять для себя гибкое расписание, работать недалеко от дома, а потенциал ее дохода был практически неограниченным.

После расставания тебе, вероятно, придется вернуться на работу или уйти в новую для себя сферу, если она обеспечивает более высокий доход или гибкое расписание, лучшую медицинскую страховку, возможность работать рядом с домом или не ездить в деловые поездки. Гляди в оба, откажись от предвзятости и рассматривай разные варианты, чтобы не упустить возможную работу, кто бы тебе ее ни подкинул – двоюродная сестра, сосед, бывший коллега или подруга по колледжу, с которой ты снова начала общаться в *Facebook*.

Вначале главное

Эми Полер, одна из наших любимых юмористок, нашла своеобразное и точное описание своего развода. «Процесс развода – это когда сгружаешь на одно одеяло все, к чему глубоко равнодушна, потом подбрасываешь его вверх, смотришь, как кувыркаются вещицы, и переживаешь: что из этого разобьется вдребезги, упав на землю?» – отмечала она. Раздел общей жизни на кучки «это мне, а это ему» – задача колоссальная, но ты в состоянии с ней справиться, разбив на отдельные мелкие задачи и решая их поочередно. Вот некоторые срочные шаги, которые тебе нужно будет предпринять, чтобы успешно спустить со ступеней на воду свою собственную независимую финансовую жизнь.

Раздели общие банковские счета. Первым делом тебе понадобится доступ к наличным. Некоторые пары вместе идут в банк, как Джилл со своим мужем, и делят содержимое общих счетов пополам. Айрис, боясь, что муж опустошит их общие счета, сняла

примерно половину денег с них самостоятельно. В других случаях порядок разделения общих счетов будет разработан с помощью адвокатов. Если вы закрываете общий банковский счет, позаботьтесь о том, чтобы учесть все автоматические списания, и договоритесь об их перенаправлении на другой счет, чтобы не навредить своей кредитной истории.

Детская игра: расскажи ребенку, что такое деньги

Сюзанна поначалу подумывала оградить своего шестилетнего сына от сложностей периода финансовой сумятицы, последовавшего за расставанием с мужем. Однако ей быстро стало ясно, какой это превосходный обучающий момент и сколько у него преимуществ.

Она сообщила сыну, что они переходят в режим экономии: будут некоторое время реже ходить в рестораны и совершать меньше покупок. А поскольку бывший муж Сюзанны остается в супружеском доме, их сын будет жить половину времени вместе с мамой в съемной квартире, пока она не сможет себе позволить купить для них другой дом. Все это мальчик воспринял как приключение, и сам факт, что в «мамино» квартирном комплексе был бассейн и жили дети его возраста, оказался большим плюсом.

Сюзанна также рассказала сыну, как она зарабатывала дополнительные деньги в разные моменты своей жизни, в том числе работая официанткой и снимая на видео свадьбы, еще когда училась в школе. И теперь она тоже будет искать дополнительную работу. В жизни надо быть гибким, объяснила Сюзанна, и делать то, чего требует ситуация.

Она взяла дополнительную фрилансерскую работу по созданию технических текстов – с хорошей почасовой оплатой. Они даже запланировали отпуск, решив провести его на острове Пикс-Айленд в штате Мэн вместе с братом Сюзанны и его семьей в их летнем

доме. Во время отпуска племянница Сюзанны, девушка-подросток, пару лет назад открывшая на острове выгодный бизнес по сдаче в аренду тележек для гольфа, только и говорила, что о своей мечте стать предпринимателем наподобие Стива Джобса. Она даже наняла сына Сюзанны, чтобы тот помогал рекламировать ее бизнес туристам, приезжающим на остров на один день.

Все эти разговоры о мечте стать предпринимателем и поиске творческих способов заработка привели к тому, что семейство начало наперебой придумывать предприятия, которые они могли бы основать вместе, и в шутку давать друг другу связанные с деньгами прозвища. Племянница Сюзанны получила подходящее прозвище Денежный мешок. Племянник, звезда футбола, стал Нуворишем. Маленький сын Сюзанны был наречен Мелочью. Сюзанна – Чудным кушем. Ее брат – Старинным кладом, а его жену назвали Хорошеньким пенни.

Вскоре разговоры о деньгах и способах заработка и накопления стали для них любимым развлечением. Так с решения Сюзанны включить сына в обсуждение некоторых денежных вопросов и открытых семейных разговоров о предпринимательстве началось финансовое просвещение мальчика.

Закрой овердрафтные счета, кредиты под залог общего жилья, все прочие кредиты и кредитные карты, к которым имеет доступ твой будущий-бывший. Может потребоваться некоторое время, чтобы перенаправить зачисления и списания на новый счет или полностью прекратить эти процессы, но разделить финансы нужно как можно быстрее. Позаботься о том, чтобы все счета с общей финансовой ответственностью были закрыты.

Открой собственный банковский счет. Это большой шаг к финансовой независимости – когда ты открываешь новый банковский счет только на свое имя. Положи на него столько имеющихся у тебя наличных, сколько сможешь. В идеале их должно

быть достаточно, чтобы покрыть пару месяцев расходов, обеспечивая тебе пространство для маневра, пока ты приводишь свои финансы в порядок.

Сними свежие копии. Пересмотри свои чековые корешки, автоматические списания и отчеты по кредитным картам, чтобы понять, сколько ты тратишь.

Если твой телефон на семейном тарифном плане, заведи новый план для своего сотового – и как можно скорее! Возможно, придется расстаться с кругленькой суммой за переход на новый тариф с твоего текущего. Проглоти это и забудь. Тебе совершенно не нужно, чтобы у бывшего был свободный доступ к твоим СМС и телефонным звонкам.

Обеспечь покрытие медицинской страховки. Если ты была вписана в медицинскую страховку мужа, тебе придется договариваться с ним, останетесь ли вы с детьми в его страховом плане или нет. Если нет, разузнай о своих вариантах. Закон о доступном медицинском обслуживании открыл дорогу великому множеству всевозможных планов страхования.

Получи кредитную карту на свое (и только свое) имя.

Это еще один важный шаг к финансовой независимости, поскольку он позволит тебе создать кредитную историю как человеку, не состоящему в браке. Если у тебя есть доход – не важно, работаешь ты или получаешь алименты, – можешь подать заявление о выдаче кредитной карты. Изучай информацию и отметай в сторону карты с высокой процентной ставкой – особенно если есть вероятность, что ты не сможешь каждый месяц пополнять ее на полную сумму. Если с получением обычной кредитной карты возникают проблемы, подумай о получении обеспеченной кредитной карты. Это карта, которая требует, чтобы ты открыла

депозит в банке или вступила в кредитный кооператив, что дает тебе ограниченный кредит, равный тому количеству денег, которое лежит на твоём счете. Обеспеченная карта дает возможность зарекомендовать себя хорошим клиентом, не заставляя банк рисковать.

Мечтай о том дне, когда сможешь делиться!

Когда с деньгами туго, трудно себе представить, что когда-нибудь ты будешь в таком положении, что сможешь их раздавать. Но нам нравится мечтать о том дне, когда мы будем финансово стабильны и сможем делиться своим состоянием с теми, кому повезло меньше, чем нам.

По данным исследований, женщины чаще жертвуют деньги – и большие суммы, – чем мужчины в сходных ситуациях. В Семейной школе филантропии Лилли при Индианском университете выяснили, что женщины и мужчины жертвуют деньги по-разному. В одном исследовании женщины поколения «беби-бумеров» и старшего возраста отдавали на благотворительность на 89 процентов больше денег, чем мужчины в той же возрастной категории, а женщины с высоким уровнем дохода отдавали на 156 процентов больше мужчин из той же доходной категории.

Отчасти причина в том, что женщины и мужчины по-разному смотрят на деньги. Для мужчин деньги могут символизировать власть, достижения или престиж, в то время как женщины склонны рассматривать их как символ личной безопасности и свободы и способ достижения целей. Проведенный в 2013 году компанией *U. S. Trust* опрос обнаружил, что женщины почти вдвое чаще мужчин считают благотворительность самой приятной стороной финансовой обеспеченности. Когда-нибудь – скоро! – наступит день, когда ты будешь зарабатывать достаточно денег, чтобы ими делиться.

Разберись в своих долларах и центах

Твоему поверенному понадобится увидеть картину твоих расходов. Если ты еще этого не сделала, внимательно просмотри корешки счетов, автоматические списания и отчеты по кредитным картам. Представление о том, сколько ты тратишь каждый месяц, – ключевой шаг к составлению бюджета. Если ты – ветеран бюджетирования, то знаешь, что нужно делать, чтобы составить картину своих доходов и расходов. Но если, как было у многих из нас, твоя финансовая картина несколько туманна, пора навести фокус.

Хотя твои будущие расходы и заработки, возможно, пока просматриваются не слишком четко, составление чернового бюджета может помочь получить представление о том, сколько ты тратишь, что можешь себе позволить и сколько тебе нужно зарабатывать.

Включи музыку – мы рекомендуем поставить что-то быстрое и энергичное, чтобы получить от этой задачи больше удовольствия. Составление бюджета в то время, когда тебя несет бурный поток, может быть неприятным и даже болезненным. Но, разобравшись со своим бюджетом, Джина гордилась тем, что повела себя ответственно и наконец поняла свои расходы на повседневную жизнь. Джина была парикмахером, управляла собственным салоном, вела бизнес и с деньгами была знакома не понаслышке, но домашние финансы были на Клейтоне. Она понятия не имела, сколько они тратят каждый месяц, и не знала, как подсчитать затраты на новорожденного ребенка. Более того, она полностью положила на Клейтона, рассчитывая, что он обеспечит семье хорошую кредитную историю. И теперь столкнулась с испытанием – созданием собственной кредитной истории.

Дениза, будучи главной добытчицей в семье, гордилась своей способностью хорошо зарабатывать и обеспечивать себе и близким

все удобства и даже роскошества. Когда она составила новый бюджет, который включал покупку второго дома, и это помимо выплат Митчу алиментов и денег на содержание сына, ей стало ясно, что роскошный образ жизни откладывается до лучших времен.

Убери из уравнения эмоции

Чтобы получить наилучший результат, подходи к финансовым аспектам своего развода как можно бесстрастнее. Внуши себе, что составляешь бюджет для сестры или подруги. Когда ты эмоционально истощена, в тебе может пробудиться желание соглашаться на компромиссы, которые не в твоих интересах. Помни: после развода сделанного не воротишь, и тебе, возможно, придется надолго смириться с последствиями неудачного решения, принятого просто потому, что ты была не в состоянии вести переговоры. Вместо этого отставь эмоции в сторону и не забывай о том, что действительно важно, – о финансово защищенном будущем.

– Финансовый комфорт, ради которого я столько пахала, исчез, – рассказывала Дениза. – Когда мой доход разительно сократился, пришлось многим пожертвовать, хотя я продолжала так же много работать.

Хотя Элинор никогда не жаловалась на нехватку денег, она за всю свою жизнь не выписала ни одного чека и ничего не знала о бюджетировании. А уж сколько денег ей понадобится, когда наступит пенсионный возраст, и вовсе не имела ни малейшего представления. Когда у нее в подвале прорвало трубу, она позвонила в аварийную службу. Водопроводчик разобрался с проблемой и сказал, что его услуга будет стоить 400 долларов. Элинор в ответ протянула ему свою чековую книжку. «Будь так добр, выпиши чек за меня сам, ладно, Ник?» – попросила она. Водопроводчик Ник уставился на нее во все глаза и целую минуту не

мог вымолвить ни слова. Покачав головой, он наконец сказал: «Леди, я – честный человек. Но в мире не все такие, как мы с вами. Вам придется научиться выписывать чеки. Или завести себе другого мужа». После этого он вытащил из кармана ручку с фирменным логотипом компании и заполнил чек Элинон, попутно объясняя ей, что означает каждая строчка. Закончив, он оставил ей в подарок ручку и стопку визиток. Так у Элинон появился новый любимый водопроводчик. Ей было очень трудно учиться иметь дело с финансами. Предоставив управление денежными вопросами Гарольду, она думала, что таким образом изящно уклоняется от потенциально стрессовой и неприятной задачи. А теперь ей стало ясно, что понимание своих финансов и планирование будущего – вещь необходимая. И ей придется приложить к этому все усилия.

Меньше стресса

Мысли о том, как мы будем расплачиваться (в буквальном смысле!) за свою новую жизнь, могут ввергнуть в панику даже самых уравновешенных из нас. Вот три простых способа немного разогнать тучи.

1. *Посмейся.* Посмотри на ноутбуке какую-нибудь комедию или пригласи подруг на совместный просмотр нескольких серий развлекательного телесериала, который ты пропустила. Каждый раз, когда ты громко смеешься, в твой организм поступает больше кислорода, что усиливает кровообращение и уменьшает стресс.

2. *Спой.* Включай свои любимые мелодии, когда едешь в машине, или пой в душе. Это поднимет тебе настроение и пойдет на пользу сердцу и иммунной системе.

3. Пожуй жвачку. Вот кто бы знал, что, оказывается, можно освежать дыхание, одновременно уменьшая стресс и тревожность! Жвачка также помогает яснее мыслить.

Какой бы ни была твоя ситуация, тебе не понадобится сложное программное обеспечение, чтобы составить бюджет. Бери блокнот, заточивай карандаш – и давай возьмемся за дело.

ШАГ 1: Составь список источников своего дохода.

В него войдет любой доход, который ты получаешь в виде зарплаты, алиментов или денег на содержание детей. Тебе также понадобится перечислить любые сбережения, на которые можно опереться в случае ЧП.

ШАГ 2: Составь список своих расходов. Начни с регулярных ежемесячных расходов и непременно включи не самые насущные – отпуск, рестораны, салоны красоты, маникюр-педикюр, утренний латте, членство в фитнес-клубе и др.

Расходы на ведение домашнего хозяйства. Перечисли свои кредитные или ипотечные платежи. Включены ли в твои ежемесячные выплаты страховка и налоги? Также перечисли расходы на газ, воду, вывоз мусора, уход за лужайкой, уничтожение вредителей, техобслуживание дома, домашний телефон, сотовый телефон, кабельное/спутниковое ТВ и Интернет. Если соберешься переехать, учитывай главное правило: ипотека, которую ты сможешь себе позволить, будет составлять сумму примерно в 2–2,5 раза большую, чем твой годовой доход, а арендодатели обычно хотят, чтобы твой официальный ежемесячный доход был втрое больше, чем месячная квартплата.

Питание. Продукты для тебя и детей, плюс школьные обеды.

Машина/транспорт. Выплаты за машину, страховка, топливо, парковка, техобслуживание (замена масла, ремонт, шины). Проездной на электричку или автобус.

Крупные траты. Если тебе понадобится собственная машина, поскольку прежде у вас с супругом была одна на двоих, включи сюда этот расход. То же относится к примерным суммам налогов и депозиту за съемную квартиру.

Дети. Помни: расходы на детей растут вместе с детьми. Учитывать надо не только то, что они едят и носят, но и всякие прочие необходимые вещи. Это деньги на карманные расходы, подарки на дни рождения, оплата школьных поездок и экскурсий и, может быть, дополнительных занятий (типа тхэквондо), летнего лагеря и репетиторов по математике.

Страховка. Ты по-прежнему будешь вписана в медицинскую страховку мужа? А как быть со страхованием жизни и трудоспособности?

Долги. Ты все еще выплачиваешь студенческий кредит? Вынула часть денег из своего пенсионного плана? Учитывай и общие долги, не только свои собственные. Сделай все возможное, чтобы узнать о скрытых долгах или доходах своего будущего-бывшего мужа. Если думаешь, что могут возникнуть проблемы, постарайся как можно скорее нанять специалиста-консультанта.

Прочие расходы. В этот список включи одежду, стирку, химчистку, не покрываемые страховкой медицинские расходы (доплаты врачам, очки, рецептурные лекарства, стоматологию, ортодонтию). Сюда же можно внести расходы на подарки.

Отпуск. Копишь ли ты деньги на полноценный отпуск с детьми или просто хочешь поехать на машине повидать родственников – включай варианты развлечений и досуга в свой бюджет, если это возможно.

Непредвиденные расходы. Это твой «фонд чрезвычайных ситуаций» на случай покупки нового бойлера, мелких, но неприятных столкновений на дороге или протечки крыши.

Забота о себе. Сюда могут входить деньги за членство в фитнес-клубе, расходы на салоны красоты, психотерапию и прочее.

Деньги для удовольствий. Походы в кино, ужин в ресторане, встреча за коктейлями... Да, ты сокращаешь расходы, но это не означает, что нужно полностью лишиться всех развлечений. Мы всегда считали, что французы очень правильные ребята, поскольку делают безработным такую же скидку на билеты в кино, как и учащимся. В конце концов, кому заряд бодрости от фильма нужен больше, чем человеку, переживающему трудные времена?!

Простые способы экономить

Может быть, у тебя в роду были одни вырезатели купонов, но ты так и не подхватила эту привычку. Знаешь что? Сейчас самое время воспользоваться этими возможностями, чтобы сократить свои расходы и начать экономить.

Консолидируй кредитные карты. Получи лучшую процентную ставку, а потом оплачивай один счет вместо пяти.

Бартер. Какие навыки или услуги ты можешь предложить в обмен на что-то нужное тебе? Амали раз в неделю остается с

детьми Айрис, когда та работает в ночную смену. В обмен Айрис приглашает одинокую Амали на семейный ужин каждое воскресенье. Джина стрижет Пилар, а Пилар в обмен помогает сводить баланс ее бизнеса.

Собирай групоны и купоны. Прежде чем совершить любую покупку дороже 50 долларов, выходи в Интернет и проверяй, удастся ли найти купон, скидку или промокод на нее.

Закупайся в конце сезона или в межсезонье. Сумма, которую ты выложишь за купальник накануне «курортного сезона» в марте, будет втрое больше той, которую ты отдашь за него же в конце июля, когда магазины избавляются от летних товаров, готовясь к осени.

Спрашивай о выгодных скидках. Всегда спрашивай продавца, не ожидается ли распродажа на нужный тебе товар и не сделают ли они скидку. Так можно случайно узнать, что через два дня будет распродажа зимней верхней одежды и для тебя придержат шубку. Не стесняйся. Большинство продавцов с удовольствием помогут тебе сэкономить немного денег.

Будь лояльным покупателем. Если ты часто появляешься в магазине, тебе могут оказывать кое-какие знаки внимания. Джилл, например, угостили бутылкой шардоне, потому что она часто закупается в «Деревенской винной лавке» в нашем городе.

Не «пропивай» заработанные трудом и потом денежки! Возможно, стоит носить с собой бутылку с водой или термос с собственноручно приготовленным кофе, как делаем мы. Привычка тратить по пять долларов в день на латте или смузи может обойтись тебе почти в 2000 долларов в год. Вначале думай, потом пей.

ШАГ 3: Вычти свои расходы из дохода. Найди общую сумму всех доходов, затем расходов и вычти второе из первого. Если ты зарабатываешь 5000 долларов в месяц, а тратишь 4500, у тебя останется 500 долларов свободных денег. Однако если обнаружится, что ты тратишь больше, чем зарабатываешь, придется найти способы сократить расходы и/или увеличить заработки.

ШАГ 4: Перечисли расходы, которые можно исключить или сократить. Если твои расходы превышают доходы, придется кое-что предпринять. Реши, какой некритичный пункт списка расходов можно вычеркнуть. Подумай о временном сокращении, пока снова не встанешь на ноги, всех расходов, которые не являются абсолютно необходимыми. Это могут быть мелочи типа обедов в ресторане. А могут быть и более масштабные жизненные перемены, например переезд в квартиру поменьше или замена минивэна машиной попроще. Тебе действительно нужен и сотовый, и домашний телефон? Если ходить в салон подкрашивать корни не каждые четыре недели, а раз в полтора месяца, это сэкономит тебе четыре посещения в год. Можешь сэкономить на общепите, готовя и собирая обеды с собой детям и себе. Возможно, стоит позвонить кредиторам и попробовать договориться об уменьшении суммы платежей. Многие с готовностью пойдут навстречу, только бы ты не просрочивала платежи.

«Я думала, для составления бюджета нужно быть занудой – это такое скучное и удручающее занятие. Но когда я втянулась, это стало похоже на игру.

Мне понравилось разрабатывать свою систему».

– Джейми

ШАГ 5: Пойми, что перемены не обязательно будут постоянными. Прожив пару месяцев в одиночку, ты сможешь увереннее судить о

том, на что хватает твоего дохода. Если составление бюджета заставляет тебя с болью осознать, что придется жить в спартанских условиях, будь уверена – со временем ты найдешь способ увеличить свой доход. Тебе не придется вечно на всем экономить.

Новый импульс твоей карьере

Джилл стала торговать недвижимостью. Сюзанна взялась за создание технических текстов и редактуру на фрилансе после основной работы, потому что за это предлагали высокую почасовую оплату. Амали начала устанавливать компьютеры в частных домах по вечерам и в выходные, чтобы увеличить свои сбережения. Айрис записалась на онлайн-курсы, чтобы обновить лицензию медсестры, сдала государственный экзамен и получила работу в местной больнице в ночную смену. Это поддержало ее самооценку и банковский счет, гарантировав стабильную зарплату и льготное медицинское обслуживание для нее и детей.

– Передо мной открылось будущее, не связанное с Флинттом, – говорит она. – Я доказала себе, что могу сама зарабатывать.

Вне зависимости от того, каковы обстоятельства, важно оставаться оптимисткой и сознавать, что способ есть всегда: ты можешь получить работу в торговле недвижимостью; начать малый бизнес; устроиться официанткой, выгуливать собак или стать виртуальным помощником; податься в няни или быть детским шофером. Чтобы сократить расходы, можно обмениваться услугами по присмотру за детьми с подругой или пустить к себе жильца, как сделала Меган. Она продолжала учиться на курсах лечебного массажа, и ей нужно было чем-то дополнить денежное содержание, получаемое от Джо. В общем, ты поняла идею. Когда веришь, что сможешь сделать все, что нужно, чтобы позаботиться о себе, открывается масса вариантов.

Как обезопасить свое трудоустройство в период развода

Если у тебя уже есть работа, важно защитить ее на то время, когда ты проходишь через непростой период развода. Тебе нужно позаботиться о том, чтобы перемены, бурлящие в твоей личной жизни, не выплеснулись в жизнь профессиональную. Ты будешь

тратить время на подготовку юридических документов, встречи с поверенным и разбирательства с ежедневными драмами и изменениями, которые несет с собой развод. Старайся отделить эту сферу как можно более прочной стеной, чтобы не пострадало твое трудоустройство. Если это уместно, поговори со своим начальником о переменах в трудовом распорядке, которые могут понадобиться тебе на время этого переходного периода.

Сюзанна позаботилась составить план, прежде чем идти к начальнице с рассказом о своем разводе, чтобы с уверенностью заявить, что воздействие этого события на ее работу если и проявится, то будет минимальным. Она подготовила запасной вариант присмотра за ребенком и использовала для переезда на квартиру личные свободные дни. У нее была только одна просьба: позволить ей скорректировать рабочие часы, раньше начиная и заканчивая работу каждый день, чтобы по вечерам она могла общаться с сыном. Эта просьба была удовлетворена.

«Решив сказать начальнице, что развожусь, я не стала тащить в ее кабинет свои личные драматические переживания. Пришлось подождать с этим до тех пор, пока у меня не появился план, и тогда поговорить просто и откровенно, не нагружая ее своими заботами».

– *Сюзанна*

– Помогло то, что я вела этот разговор в профессиональном и бесстрастном ключе, придерживаясь фактов и предлагая решения, вместо того чтобы обременять начальницу своими личными проблемами, – поясняет Сюзанна.

Пара советов...

ИСПОЛЬЗУЙ ЧАСТЬ ОТПУСКНЫХ ДНЕЙ И ОТПУСКИ. Во время развода тебе может понадобиться уйти с работы, чтобы присутствовать на слушаниях в суде, встречаться с адвокатом, участвовать в совещаниях с посредниками и т. д. Если получится, сэкономь на отпуске и используй отгулы, чтобы заниматься этими вопросами.

ОГРАНИЧЬ СВЯЗАННЫЕ С РАЗВОДОМ ЗАНЯТИЯ И РАЗГОВОРЫ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ. Заполнение документов для развода, переписка с поверенным или СМС-ссоры с бывшим лишь расстроят тебя и отвлекут от выполнения трудовых обязанностей. Держи свою личную жизнь подальше от общего офисного копира, не выставляя ее напоказ всем коллегам. К тому же это поможет избежать ненужных сплетен на работе.

ВОЗДЕРЖИВАЙСЯ ОТ ЛИЧНЫХ ЗВОНКОВ. Попроси супруга и поверенного не нарушать течение твоего рабочего дня вопросами о разводе или детях – какими бы срочными они ни казались. Ты возьмешься за них, когда выйдешь из офиса. Джейми обратилась к бывшему мужу с такой просьбой после того, как менеджер вынес ей предупреждение из-за слишком большого числа личных разговоров во время работы. После этого она попросила о встрече со своим менеджером и объяснила, что причиной обилия личных звонков был ее развод, но она позаботится о том, чтобы впредь переносить их на нерабочее время. Когда менеджер сказал в ответ, что компания очень ценит ее работу, Джейми воспользовалась этой возможностью, чтобы попросить прибавить ей рабочих часов, и впоследствии сохранила эту прибавку.

Чего я не знала, а жаль!..

«Жаль, что, взявшись за сухую фрилансерскую работу, чтобы оплачивать счета, я не увидела в ней возможностей, какие она давала на самом деле. Во время наших с Джилл прогулок мы обсуждали эти литературные задания. Мы с ней, собственно, и сошлись на почве общей любви к писательскому труду. И постепенно стала зарождаться идея более творческого проекта, который мы могли бы реализовать вместе, который рос из нашего опыта, нажитого за время развода. Никогда не знаешь, откуда появится новая возможность. Так ужасная фрилансерская работа стала одной из ступеней на пути к созданию этой книги».

– *Сюзанна*

Глава 7

Место, которое ты назовешь домом

Единственный способ сделать перемены осмысленными – это ринуться в них, двигаться вместе с ними и присоединиться к их танцу.

Алан Уотс

Во время одной из своих утренних прогулок Дениза заметила табличку «продается» на палисаднике очаровательного здания в кейп-кодском стиле всего в паре кварталов от ее супружеского дома. Прошло около трех месяцев с того дня, когда они с Митчем сказали Андре, что расстанутся. Они договорились, что будут жить вместе, пока Дениза не найдет жилье, до которого можно дойти пешком, чтобы Андре мог без проблем курсировать между двумя домами. Взволнованная Дениза позвонила своему «любимому риелтору» Джилл – и уже тем же днем ближе к вечеру смогла посмотреть дом. Дом прошел проверку Андре: в нем был полностью отделанный первый этаж и чудесный сад с деревьями, по которым можно было лазать. Денизе понравилась солнечная кухня и гостиная, а также дубовые полы во всем доме. Они сделали предложение владельцам, которое менее чем через неделю было принято.

Не важно, переезжаешь ты на новое место или нет: твое представление о том, что считать своим *домом*, непременно изменится. Денизе переезд помог принять перемены, идущие полным ходом. Уехав из супружеского дома, первое время Пилар была в восторге от порядка в своей новой квартире.

– Я обнаружила, что расслабляюсь, когда выхожу из чистенькой квартиры по утрам, а по возвращении домой вижу, что все по-

прежнему находится на своих местах, – говорит она.

Для Джейми ее квартира была железобетонным символом решимости начать все заново.

Многие женщины с удовольствием занимаются отделкой нового жилья, даже если оно временное, чтобы ощутить уют и комфорт. Если остаешься в супружеском доме, как Элинор, Карлотта и Джина, возможно, ты так же, как они, примешь меры по обновлению этого пространства. Переставишь мебель, проведешь генеральную уборку и химчистку, перекрасишь пару комнат или даже сменишь спальню. Покупка нового кресла или хотя бы ярких подушек может стать актом любви к себе. Накрывая стол как на праздник, ты подаришь себе радостное чувство, вопреки всем трудностям, с которыми сталкиваешься изо дня в день. Заполнение дома растениями и значимыми личными предметами – например, семейными фотографиями или другими памятными вещами – способно помочь тебе и детям ощутить большее чувство расслабленности и стабильности.

Мы надеемся, истории о том, как наши подруги принимали решение, остаться в супружеском доме или съехать из него, и управлялись с продажей, арендой или покупкой нового жилья, помогут тебе лучше представить свои варианты и воспринимать это время перемен как начало чего-то прекрасного. Узнай, как мы преодолевали трудности, например отсутствие работы и плохие кредитные условия, и выбирали иные пути поиска нового дома – не важно, снимали мы его, покупали или временно переезжали к друзьям или родственникам.

Отъезд из супружеского дома

В переезде на новое место есть свои плюсы. Верхнюю строку их списка занимает привлекательность «нового старта» и, разумеется, самого места, с которым не связаны никакие воспоминания о твоём прошлом. Некоторые женщины хватаются за любую возможность перебраться в другое жилье, как Пилар, другим же требуется еще пара месяцев после решения расстаться, чтобы почувствовать себя готовыми к переезду, как случилось с Сюзанной и Джилл.

Прежде чем съезжать, не забудь оценить, сфотографировать и задокументировать всю мебель, произведения искусства, ювелирные украшения и другие дорогостоящие предметы, особенно если договоренность по их разделу еще не достигнута [14]. Выезжающему супругу следует брать с собой только личные вещи и ту мебель, которую согласен отдать остающийся в доме – например, кровать из гостевой комнаты или диван из гостиной.

Аренда квартиры

Джейми тщательно продумывала свою стратегию выхода из брака, поэтому знала, что ей понадобится сумма, примерно соответствующая трем с половиной арендным взносам, чтобы переехать в квартиру. Она включала плату за первый месяц проживания, комиссию агента по недвижимости (стоимость одного месяца аренды) и залог размером в полтора месячных взноса. Джейми также знала, что ей нужна полностью обставленная квартира, чтобы упростить жизнь. Поскольку муж настаивал на отдельном ведении финансов, а работа с частичной занятостью не позволяла накопить столько денег, она попросила лучшую подругу и сестру ссудить ей 6000 долларов, необходимых для заключения договора. Домовладелец потребовал подпись второго лица-гаранта,

и, к счастью, сестра Джейми была более чем готова расписаться в ее договоре. Даже если ты переезжаешь в не полностью обставленную квартиру или дом, тебе все равно понадобятся деньги на перевозку имущества и грузчиков и на мебель для нового жилья.

Контрольный список – если ты выезжаешь из супружеского дома

Четко представляй, какого размера ежемесячную плату за жилье ты можешь себе позволить.

Разбей свои задачи на посильные этапы, чтобы не брать на себя сразу слишком много.

Не торопясь добавляй теплые финишные штрихи своему новому дому, чтобы все чувствовали себя в нем комфортно, даже если это только временная «перевалочная станция».

Покупка дома

Сюзанна, пока не купила дом, пару лет снимала квартиру. Почувствовав себя готовой стать домовладелицей, она первым делом убедилась, что у нее достаточно денег для первоначального платежа, и связалась с ипотечным брокером для предварительного одобрения кредита. Далее она подробно изучила различные районы в своем городе. В итоге выбрала желтый коттедж в колониальном стиле, расположенный в уединенном тупичке, с изобилием естественного света и цветником в палисаднике. Когда ее предложение о покупке дома было принято, начался ипотечный процесс.

«Вариантов ипотеки множество, и мне очень повезло с брокером: он не пожалел времени, чтобы ответить на все мои

вопросы».

– *Сюзанна*

Сюзанна успела забыть, сколько нужно заполнить документов для покупки дома.

– Подавая документы на ипотеку, убедись, что у тебя хватит энергии и времени на это, – советует она. – Первые пару недель у меня было ощущение, что я взялась за подработку. Я только и делала, что подписывала документы да копалась в старых налоговых декларациях.

Подписав договор на дом, Сюзанна вернулась на прежнюю квартиру, упаковала вещи, не торопясь избавилась от всего ненужного и наняла компанию-перевозчика. Утром в день завершения сделки она прошла по своему новому дому вместе с одной из близких подруг, потом отвезла банковский чек на оставшуюся сумму в офис своего поверенного и подписала последние документы. Примерно два часа спустя у нее на руках были ключи от дома – и на лице широкая довольная улыбка.

Как переехать, если у тебя пока нет работы

Даже если ты не трудоустроена, но получаешь алименты, вероятно, тебе удастся перебраться на съемное жилье, потому что у тебя есть доход. Например, если тебе присуждены алименты на сумму 65 000 долларов ежегодно в течение следующих десяти лет, с тем чтобы ты была главным опекуном ваших детей, домовладелец будет считать эти деньги твоей зарплатой. Тебе понадобится вручить своему возможному домовладельцу подписанную копию решения об оказании материальной помощи или постановления о расторжении брака, в которой указан твой ежемесячный или ежегодный доход.

Если у тебя нет ни работы, ни решения об оказании материальной помощи, ни алиментов, вероятно, тебе потребуется поручитель-соарендатор. Это человек со сбережениями или стабильным доходом, готовый поддержать тебя, если ты не сможешь платить самостоятельно. Доказательства имеющихся в наличии фондов (например, банковская выписка) и рекомендательное письмо домовладельцу помогут тебе произвести впечатление более надежного арендатора.

Что делать с плохой кредитной историей

Будь готова к тому, что агент по недвижимости проверит твою кредитную историю. Если в результате развода у тебя низкий кредитный рейтинг, вероятно, тебе потребуется поручитель/созаемщик и объяснительное письмо. С помощью профессионала по восстановлению кредитной репутации ты, как правило, сможешь исправить или улучшить плохую историю в течение шести-девяти месяцев. Джина осталась в своем скромном доме, который делила с Клейтоном, и даже не думала о кредитной истории. В смысле, не думала до того дня, когда решила сменить свою двухдверную *Chevy Camaro* на более подходящий для семьи внедорожник.

Джина хотела взять машину в лизинг, однако отсутствие кредитной истории оказалось препятствием, когда продавец стал изучать ее документы. В салоне Джини дела велись за наличные, и это было ее преимуществом при начислении налогов, но не при покупке автомобиля. Если у тебя есть проблемы, нет ничего позорного в том, чтобы заручиться профессиональной помощью какой-нибудь компании, специализирующейся на восстановлении кредитной истории. Поскольку у Джини не было независимой кредитной истории, она подала заявления на выдачу трех разных карт и начала пользоваться ими, ежемесячно пополняя на всю сумму, чтобы создать себе хороший кредитный рейтинг. Если хочешь переехать, а

кредитный рейтинг у тебя низкий, напиши объяснительное письмо домовладельцу и предложи внести плату за пару месяцев вперед – это поможет убедить его сдать тебе жилье.

Обратно к родителям

Айрис предстояло принять серьезное решение. Когда Флинт перестал выплачивать ипотеку и занял жесткую позицию в переговорах о разделе имущества, она осознала, что ей, вероятно, придется выставить дом на продажу и переехать. Ипотечные выплаты ассоциировались у нее с гигантским знаком доллара, висевшим над головой. Она уже решила подтвердить свою квалификацию медсестры, чтобы иметь возможность вернуться к работе. Айрис спросила отца и мать, живших не слишком далеко, можно ли ей с дочерьми остаться у них на полгода, пока она не встанет на ноги. Рассказала им о просроченных ипотечных платежах, о любовнице Флинта и своем плане вернуться к работе и скопить немного денег. Родители согласились и вызвались сидеть с детьми трижды в неделю (но «только не в тот день, когда я играю в гольф, Айрис!» – пошутил отец). Айрис обняла родителей и начала составлять планы по возвращению домой.

«Поначалу мне казалось унизительным переезжать к родителям. Но это было великолепным решением наших проблем. Дети проводили больше времени с бабушкой и дедушкой, а помощь родителей дала мне возможность заново начать карьеру. Я не говорю, что все было просто и гладко, но в основном все остались довольны».

– *Айрис*

Как обставить дом (опять!)

После того как подберешь себе жилье, его нужно будет обставить. Джилл рассматривала свою квартиру как временную посадочную площадку, поэтому предпочла незатейливую «кочующую по рукам» мебель, полученную от друзей или купленную в магазинах для бедных. Коллеги Пилар посоветовали ей заглядывать на страницу «обменяю/отдам бесплатно» на городском веб-сайте, чтобы быстро и дешево обзавестись шкафом, столом и стульями, диваном и другой мебелью для ее новой квартиры-студии. Если ты собираешься оставить бóльшую часть своих вещей в супружеском доме, то придется заново обставить новое жилье. Это означает, что тебе может понадобиться буквально все – от телевизора до тостера и кулинарных щипцов для переворачивания куриных крылышек. Даже если ты купишь всю эту домашнюю утварь в *IKEA*, стоимость «нового старта» все равно будет существенной. Это предприятие дорогостоящее, так что подумай: может, стоит поторговаться с бывшим и взять с собой при переезде больше самых важных вещей?

Оставаясь в супружеском доме

Поначалу решение остаться часто подогревается эмоциями. Причины, по которым ты хочешь остаться, включают привязанность к дому, саду, школе, в которой учатся дети, и соседям. Или, возможно, ты просто не хочешь взваливать на себя еще одно большое дело вроде переезда на другой конец города ввиду предстоящего развода. Многие наши знакомые – в том числе Рене, Элинор и Джина – и помыслить не могли о том, чтобы бросить свой дом. Другие подруги не хотели уезжать, но не могли остаться по финансовым причинам, как было с Меган и Айрис. Есть разница между тем, с чем мы можем справиться эмоционально, и тем, что можем позволить себе финансово. Убедись, что полностью учла свои финансовые возможности. Иногда вопрос «остаться или уехать» сводится к пяти простым словам: что я могу себе позволить?

Как сделать дом своим – на словах и на деле

Есть два способа остаться в супружеском доме. Либо дом присуждается тебе по соглашению о разделе имущества, как было с Рене, Меган и Джинной, либо ты выкупаешь долю мужа, как сделала Амали [15]. Она хотела остаться в кондо, поэтому дала денег Суджи в обмен на письменный отказ от права собственности. По сути, это означало, что Амали заплатила за вычеркивание фамилии Суджи из числа владельцев, а в обмен он отказался от претензий на дом.

Отказ от права собственности часто используется тогда, когда дом не продается, а право собственности передается другому владельцу, например при разводе, наследстве или дарении. Гарольд передал право собственности на семейный дом Элинор, используя этот подход. Потенциальный недостаток отказа от права собственности заключается в том, что он не гарантирует, что собственность

свободна от любых сервитутов, залоговых прав или других видов обременения имущества. Если статус дома тебе полностью известен, это, возможно, не проблема. Но если нет, подумай о гарантийном письме. Оно подтверждает, что владелец обладает необремененным правом на собственность и может продавать ее. В любом случае, если собираешься идти этим путем, поговори с поверенным, чтобы понимать тонкости в своей юрисдикции и знать, что имеет для тебя наибольший смысл.

Чтобы рассчитать стоимость вашей собственности, можешь использовать лицензированный калькулятор или обратиться к агенту по торговле недвижимостью. Чтобы оценить кондо, Амали и Суджи договорились применить оба способа и нашли среднее между двумя оценками. Они наняли банковского оценщика, который запросил за услугу пару сотен долларов и ориентировался на «проданные» дома, чтобы установить цену их кондо. Напротив, Джилл, их общий агент по недвижимости, для этой же цели подготовила сравнительный анализ рынка (CMA), учитывавший кондо, уже проданные, находившиеся на стадии составления договора о продаже или в настоящее время выставленные на продажу. Агенты по недвижимости предоставляют своим клиентам эту услугу бесплатно.

Контрольный список – если супружеский дом теперь твой

Смени замки.

Попроси своего бывшего распорядиться о пересылке его корреспонденции на новый адрес.

Переведи все коммунальные и домашние счета на свое и только свое имя.

Если у вас есть дети, придерживайся расписания опеки, чтобы твой бывший ни в коем случае не думал, что может заглядывать на огонек в любое время, просто потому что когда-то здесь жил.

Обнови жилье: покрась фасад, сделай ремонт или перестановку, чтобы дом отражал тебя сегодняшнюю.

– Оценка – это своего рода искусство, – говорит Джилл. – Позаботься о том, чтобы у тебя был доверенный местный агент по недвижимости, который подготовит для тебя СМА. Как мне представляется, это более точный прогностический инструмент для определения текущей ценности дома, чем просто оценка стоимости, поскольку в первом случае также учитываются «активные» продажи и сделки на стадии составления контракта. Дома ведь могут быть «проданы» и шесть месяцев, и год назад.

В результате кондо Амали и Суджи оценили в районе 300 000 долларов. Амали выплатила Суджи примерно половину суммы, которую они получили бы на руки, если бы продали кондо за эту цену, чувствительно сократив свои сбережения. Он подписал бумаги на отказ от собственности.

Четко определитесь, кто выплачивает ипотеку

Когда Флинт перебрался к своей новой подруге, расстроенная Айрис осталась в семейном доме с тремя дочерьми. Мама-домохозяйка, она рассчитывала, что Флинт продолжит выплачивать ипотеку, пока не будет заключено соглашение о разделе имущества [16]. Она ошиблась.

– Он перестал выплачивать ипотеку, используя финансовое давление как оружие, чтобы заставить меня согласиться на меньшую сумму. Я не поддаюсь, и он стал грозиться всерьез испоганить нам кредитную историю, – рассказывала Айрис, качая головой. – Я сразу же обратилась к своему адвокату, чтобы узнать, какие у меня есть варианты.

Ее урок: не думай, что он не станет обрушивать крышу тебе на голову.

В начале отдельного проживания, когда финансовые обязанности каждого супруга еще неясны, так соблазнительно уверовать, что твой бывший будет продолжать оплачивать счета! Особенно если ушел он. Это не всегда так. В таком случае как защитить себя, если рассчитываешь, что твой бывший будет выплачивать ипотеку? Если у тебя есть временное постановление об оказании материальной помощи или любой письменный документ, в котором написано, что твой бывший согласился выплачивать ипотеку, носи его своему адвокату, чтобы подать срочное ходатайство (в Нью-Джерси это означает, что суд рассмотрит твое дело меньше чем через двое суток).

Вероятно, суд обяжет твоего бывшего платить, если он финансово способен это делать. Когда в следующий раз он не заплатит, это будет нарушением распоряжения суда – серьезным преступлением. Если он не платит потому, что у него нет денег, тогда тебе нужно немедленно поговорить со своим поверенным. Ты можешь направить письмо о временных трудностях своему кредитору и, возможно, добиться измененного расписания платежей или временной заморозки ипотечных выплат, если затруднительность твоего положения будет признана. Тебе придется доказать свои финансовые трудности – жди, что банк потребует у тебя документы. Тебе придется возобновить ипотечные платежи, когда завершится период приостановки, предоставленный кредитором. Если ни ты, ни твой бывший в дальнейшем не планируете выплачивать ипотеку, подумай о том, чтобы продать дом и переехать в новое жилье, которое тебе по средствам. С помощью своих адвокатов Айрис и Флинт решили продать дом и договорились, как поделить вырученные деньги.

**Ты хочешь остаться, но не уверена, что можешь себе это
позволить**

Если не можешь даже представить себе расставание с супружеским домом, можно устроиться на вторую работу, разительно сократить расходы или применить творческий подход, как Меган, чтобы найти способ свести концы с концами и никуда не переезжать.

Меган жила в незнакомом штате и училась на курсах, чтобы начать карьеру массажиста, когда Джо ее бросил. Она осталась одна в бревенчатом домике в Мэне, без друзей, зато с кучей долгов. Меган обдумала свои варианты. Ей не хотелось снова переезжать – она только-только начала привыкать к новому месту. Что у нее было? – пустая вторая спальня с полноценной ванной комнатой. Меган провела приблизительные расчеты. Она не могла позволить себе выплачивать ипотеку в одиночку и не была уверена, что Джо вернется или станет платить за нее. Ей нужно было какое-то промежуточное решение.

Сдача комнаты в субаренду

Тщательно продумай все, что включаешь в договор аренды (удобства, парковку, доступ в сад, постельное белье); «правила» дома, в соответствии с которыми должен вести себя жилец (например, друзья не остаются ночевать, никаких домашних животных, не курить); идеальный для тебя срок аренды (при сдаче на месяц люди готовы платить больше, поскольку это гибкие условия) и каким должен быть человек, которого ты готова к себе подселить (Мужчина? Женщина? Какой профессии? Какого темперамента?).

***Пусти слух.* Опубликуй объявление на местном городском веб-сайте, а также на сайтах для сдачи квартиры в аренду. И не забудь рассказать подругам, что сдаешь комнату!**

Проверяй каждого кандидата. Пусть для начала человек напишет тебе письмо, затем переходи к телефонным разговорам и, наконец, к личной беседе. Попроси у него рекомендательные письма и найди его в *Google*, проведя неофициальную проверку его биографии.

Когда найдешь съемщика, который тебе понравится, сделай все официально. Составьте письменный договор, и оба подпишите его. Образцы арендных договоров можно найти онлайн.

Разберись с налоговыми последствиями. Деньги за аренду, которые ты получаешь, – это налогооблагаемый доход. Поговори со своим бухгалтером.

Никогда не чуравшаяся приключений, Меган разместила объявления на городском веб-сайте и раздала флаеры в киоски на площади, желая сдать в аренду свободную комнату. Она жила недалеко от университета, поэтому адресовала свое рекламное объявление аспирантам, «спокойным и дружелюбным по характеру». Меган запросила 800 долларов в месяц за все, включая удобства, и обозначила правила: «Никаких домашних животных, никаких курильщиков, никаких загулов до утра, пожалуйста».

«Дело не только в ипотеке. Деньги нужны, чтобы платить за тепло, электричество, Wi-Fi, воду и многое другое».

– Меган

Не прошло недели, как Меган сдала комнату Карлосу, аспиранту, который соответствовал всем ее требованиям, перечисленным в объявлении. Кроме того, Карлос удовлетворил самую главную ее потребность, которую Меган даже не рассматривала всерьез, – потребность в дружбе. Меган нравилось снова видеть в раковине две кружки из-под кофе, ощущать присутствие другого человека, по

вечерам бродящего по дому в носках, знать, что есть с кем поговорить, а иногда и разделить трапезу.

Как сделать так, чтобы супружеский дом ощущался твоим собственным

Мысли о переезде даже не закрадывались в голову Элинор, но жить в доме без Гарольда ей было ой как непросто.

– Я перебралась в гостевую комнату и стала спать там. Так было легче: не возникало ощущения, что кого-то рядом не хватает. Через пару недель я осознала: нужно сделать перестановку, чтобы снова занять свою спальню, – рассказывает она.

Элинор позвонила дизайнеру интерьеров, который специализировался на «декоре для разведенных» и помогал людям начать «с чистого листа» после расставания. Спальня стала ощущаться совершенно по-другому после того, как Элинор заказала ее покраску в сочный сливовый цвет и купила новое пуховое одеяло и декоративные подушки-думки.

Для Джины стало настоящим испытанием убирать следы пребывания Клейтона, которые, казалось, отыскивались в каждой комнате, будь то сувениры из совместных отпусков или произведения искусства, которые он выбирал.

– Я прошлась по комнатам и убрала с глаз долой предметы, которые, как мне подумалось, он захотел бы увезти в свой новый дом, – рассказывала Джина. И это помогло ей почувствовать, что их дом потихоньку превращается в ее собственный.

Если ты остаешься в доме, где долгое время жила со своим бывшим, может потребоваться серьезный переходный период, чтобы ощутить пространство «своим». Медленно, но неуклонно принимай решения, позволяющие превратить дом в твое святилище и убежище. Наш дом – это наш мир, и ты достойна чудесного места, где сможешь перезарядиться и обновляться.

Как примирить свою жизнь «опять незамужней» с ролью мамы

Поселившись в квартире, Пилар приобрела новые привычки. Она поздно ложилась спать, приглашала гостей по будням, а по выходным ходила танцевать, не возвращаясь до рассвета. Квартира-студия, где никогда не бывали Джастин и сыновья, была словно альтернативной Вселенной, где бытие отличалось от прежней жизни с семьей по всем параметрам.

– В своей квартире я была свободной женщиной. Я одевалась, как мне захочется, ела что хочу и делала что хочу, – рассказывала Пилар. – Возвращаясь в семейный дом, я снова становилась мамой. Я по-другому разговаривала, по-другому одевалась. Это были две параллельные жизни.

Через пару месяцев насыщенной вольной жизни Пилар начала успокаиваться и меньше «зажигать». Она очень уставала на работе, где засиживалась допоздна. В модных клубах тратилось слишком много денег. К тому же она пресытилась бессмысленным флиртом с незнакомцами. Пилар понимала: ей нужно поработать над собой и найти баланс, чтобы чувствовать себя настоящей всегда, в каком бы доме она ни была.

Продажа супружеского дома

Когда обстоятельства не позволяют остаться в доме, приходится его продавать. Наверняка будет трудно расстаться с местом, полным воспоминаний. Вероятно, дом – самый ценный общий актив, так что решить, каким способом оценить его стоимость, крайне важно. Как уже говорилось, варианты включают оценку лицензированным специалистом.

– Если бывший супруг подозрительно относится к оценке, сделанной твоим агентом по недвижимости, можно обратиться к другому агенту, по его выбору, и даже к третьему – нейтральному, – говорит Джилл.

Побеседуй с агентами. Позаботься составить список последовательных вопросов, чтобы вы с бывшим могли наглядно сравнить ответы трех разных агентов.

Рассматривая кандидатуры агентов, Джилл советует выбрать того, кто способен общаться и с тобой, и с твоим бывшим, и к тому же является самым продуктивным в вашей местности – тем, у кого много листингов. Попроси у друзей рекомендации и узнай обо всех возможных агентах онлайн. Есть ли у них веб-сайты? Положительные отзывы? Остановись у одного из продаваемых домов со свободным посещением – не предупреждай заранее, – чтобы увидеть, как они себя ведут. А самое главное, советует Джилл, честно расскажи агенту, которого выберешь, о своих целях и переходном периоде в твоей семье. Чем больше ты ему расскажешь, тем легче будет найти новое жилье в аренду или для покупки.

Джилл рекомендует спросить перспективного агента, как он будет сообщать новости по листингу каждому из супругов. Готов ли он всегда связываться с обеими сторонами, чтобы никто не чувствовал себя обойденным, – с помощью электронной почты, телефона или СМС? Когда к ней самой обратилась Айрис, главным поводом для озабоченности Флинта стала дружба Джилл с его бывшей женой.

После долгого разговора Джилл все-таки убедила Флинта, что, несмотря на кажущуюся противоположность позиций супругов из-за развода, они все вместе будут трудиться ради общей цели: быстро продать дом за самую высокую возможную цену на лучших условиях. Флинт проникся.

Поговори со своим агентом, поскольку то, что в итоге ты получишь «чистыми», определяется множеством факторов. В частности, еще не выплаченной ипотекой, вторыми линиями кредитов, затратами на совершение сделки в вашем штате, комиссией агенту и счетами твоего поверенного. Предоставляй информацию, запрашиваемую агентом, чтобы узнать предполагаемую сумму, которую получишь на руки.

Прощание

Когда решишь продать семейный дом, тебе и детям придется попрощаться с местом, в котором прошла бóльшая часть вашей жизни. Даже через несколько лет после сделки дочери Джилл по-прежнему произносят: «Привет, старый домик», когда проезжают мимо, и говорят о нем с любовью. Когда дом Айрис был готов к продаже, она решила увековечить его в памяти детей. Айрис сфотографировала дом во всех подробностях, устроила вечеринку с пиццей на веранде накануне завершения сделки и позволила каждой из дочерей взять с собой на память дверную ручку от своей спальни (разумеется, она поставила новые!). Айрис попрощалась с домом на позитивной ноте, две ее старшие дочери нарисовали картинки для новых владельцев и подписали для них открытку с дружелюбным приветствием.

Разница между «одинокой» и «одиночкой»

Теперь ты живешь одна, но разве это автоматически означает, что ты одинока? В нашем случае это не так. Многие наши подруги из Мейплвудского клуба разведенных тосковали по определенным сторонам жизни с другим взрослым человеком – когда можно прижаться к кому-то в постели ночью, попросить вынести мусор или усмирить непослушного ребенка, – но в их жизни оказалось много такого, чем можно было наслаждаться, оставшись без другого взрослого рядом. Джейми нравилось, что можно отрегулировать термостат, чтобы в ее квартире было тепло и уютно, как раз так, как ей хотелось. Пилар была в восторге от того, что пульт от телевизора принадлежит ей одной: «Двое сыновей и муж в доме! Мой телевизор всегда был настроен на *ESPN*^[3]. Теперь же каждый раз, когда я его включаю, он на *HGTV*^[4]. Райское блаженство!»

Когда Гектор и Рене решили развестись, он уехал, потому что она не могла себе представить расставание с домом, который так старательно реставрировала и украшала. Ей казалось, что в этом случае она потеряет частичку души. Теперь Рене осталась одна в просторном особняке в средиземноморском стиле с пятью спальнями, но, поскольку ее муж-кардиолог и прежде работал по 60 часов в неделю и проводил почти все свободное время в гольф-клубе, она уже привыкла быть одна в большом доме и не чувствовала себя такой одинокой, как Меган, Джина и другие женщины из нашей группы.

Если опасаться, что тебе будет одиноко, потому что ты никогда прежде не жила одна, попробуй докопаться до первопричины своего страха. Когда точно знаешь, что тебя беспокоит, легче подобрать стратегию, чтобы решить эту проблему. Джилл не хватало живого существа, которому можно сказать «привет», переступая порог. Она решила эту проблему, заведя черного котенка, которого назвала Динем. Теперь, приходя домой, она всегда говорит: «Динь-динь-дилинь, я дома!» Сюзанне не с кем было поговорить за столом. Когда сын уезжал к отцу, она часто встречалась с друзьями, звонила одной из близких подруг или сестре, чтобы обменяться новостями.

Джина, которой всегда удавалось казаться отважной, осознала, что по ночам, оставаясь в доме одна, не чувствует себя в безопасности. На встрече Мейплвудского клуба разведенных она рассказала, что после наступления темноты ею овладевает тревожность. Амали тут же заявила, что у нее есть решение стоимостью 60 долларов в месяц, если, конечно, Джине интересно. Джине было более чем интересно. Амали позвонила подруге, занимающейся установкой беспроводных систем безопасности, и договорилась с ней о встрече с Джиной, чтобы прикинуть объем и стоимость работы.

Внимательно разберись, от чего у тебя бегут мурашки по коже, и проверь, существуют ли простые решения для этой проблемы – например, завести домашнего любимца, установить систему безопасности, внести какие-то изменения в убранство дома, – которые позволят тебе чувствовать себя более расслабленной в домашней обстановке. Пойми, как тебе лучше позаботиться о себе – это важная составляющая твоей жизни во время и после развода.

Чего я не знала, а жаль!..

«Жаль, что я перебралась в соседний городок, в двадцати минутах езды на машине от Джастина и сыновей! Мне просто не хотелось столкнуться с Джастином в тот момент, когда у меня свидание с другим мужчиной. Но в результате я тратила лишнее время: приходилось возить мальчиков туда и обратно – в школу, поиграть с друзьями, на внешкольные занятия. Было бы намного легче договориваться о свидании в соседнем городке, вместо того чтобы переезжать туда».

– Пилар

Часть вторая

Исцеляйся

От этого никуда не денешься: развод – дело крайне печальное и пробуждающее эмоции, причем у всех разные. Но есть в нем и светлая сторона. Отказываясь от прежних ожиданий в отношении своей жизни, ты освобождаешь место, приглашая Вселенную принести тебе что-то новое и удивительное. Найди способы вернуть утраченный душевный покой. Заново начни заботиться о себе, следуя нашему плану действий, который полностью изменит твою жизнь. Когда ты переключаешь фокус внимания с *него* обратно на *себя*, тогда и начинается настоящее исцеление.

Глава 8

Золотой ключик: принятие

Я – не то, что со мной случается. Я – то, чем решаю стать.

Карл Юнг

Карлотте было трудно смириться с тем, что ее бросил муж. Она говорила подругам и своему психотерапевту, что чувствует себя намертво застрявшей в роли несправедливо обиженной женщины, не способной освободиться. Предательство и глубокая обида, которую она ощутила, когда узнала об измене мужа, ударили ее в самое сердце, и она никак не могла прийти в себя.

– Я думала, между нами есть понимание, между нами существует особая связь, которая никогда не позволит ни одному из нас так жестоко поступить с другим, – говорит Карлотта.

Несмотря на все усилия, она по-прежнему тратила много времени на мысли о бывшем муже и новой женщине в его жизни, воображая, как они счастливы, в то время как она одинока и подавлена. Ей казалось, что она бежит как белка в колесе, все по кругу и по кругу, увековечивая свои обиды.

Как и Карлотта, все мы после развода сталкиваемся с важным выбором: принять произошедшее и начать целительное путешествие – или восстать против фактов, истощая свою энергию и оставаясь несчастными. Если ты подолгу обдумываешь прошлое, ковыряясь в ошибках, совершенных в браке, то наказываешь сама себя и, вероятнее всего, страдаешь.

Как начинали исцеляться мы? Самым мощным инструментом, помогающим уменьшить депрессию и мучения, связанные с разводом, было принятие. Для Джини это означало согласиться с

тем, что ее жизнь обернулась не так, как она надеялась. Элинор наконец смирилась с тем, что больше не воссоединится с Гарольдом. Пилар и Дениза осознали боль, которую причинили своим семьям, и попытались загладить вину перед ними. Хотя Меган и Айрис потребовалось время, чтобы прийти к принятию, они понимали, какой стресс вызывает у них постоянное чувство гнева и разочарования. Джилл и Сюзанна обнаружили неожиданную положительную сторону принятия: оно породило энергию. Эту энергию они направили на новые дела: именно так к ним пришла идея основать клуб разведенных и написать эту книгу.

Решение принять случившееся освободит тебя и позволит ощутить большой покой. Это не означает, что вы с бывшим не причинили друг другу боль. Это означает, что ты признаешь: есть вещи, которые ты не можешь изменить, фокусируешься на том, что изменить можешь, и не цепляешься за прошлое – за все его 80 с гаком кг.

Как соскочить с беличьего колеса

Хотя Карлотта перестала называть подругу своего бывшего «той шлюхой», ей еще предстояло проработать немало гнева и обиды. Однако после нескольких месяцев еженедельных сеансов в группе разведенных, которой руководил психотерапевт, она начала видеть собственную роль в своих супружеских проблемах. Слушая, как другие разведенные женщины перечисляют недостатки своих бывших, Карлотта вспоминала, сколько недостатков она находила в Билле во время их брака. Она всегда пыталась перевоспитать его. Она, которая после развода долго не носила ничего, кроме брюк для йоги и толстовок, не могла не посмеяться, вспоминая, как клевала мужа за выбор одежды.

– Были дни, когда он надевал на работу костюмные брюки, а к ним старую футболку, – вспоминает Карлотта. – Я приходила в ужас и была уверена, что его уволят.

Его привычка небрежно бросать брюки на кресло и носить их по несколько дней подряд тоже бесила ее.

– Я подменяла ношенные брюки свежими и вешала их на кресло, – рассказывает она. – Он говорил мне, что прекрасно видит, что я делаю и ему это не нравится. Говорил, что он взрослый человек и в состоянии одеваться самостоятельно.

Карлотта была с этим не согласна.

Эти бесплодные попытки контролировать поведение Билла – не только как он одевался, но и что читал, как проводил свободное время – привели к тому, что она, сама того не понимая, все дальше и дальше отталкивала его от себя.

– Я на самом деле долгое время была недовольна Биллом и давала ему это понять, – признает Карлотта.

И чем больше она осознавала свою роль в распаде их отношений, тем меньше ощущала себя жертвой.

Карлотта сделала первый шаг на пути принятия новых отношений своего бывшего и объявила перемирие, когда побывала на школьном мероприятии Бейли вместе с Биллом – это был один из немногих случаев, когда они виделись после его ухода. Бейли прошла отбор в престижную команду, проводившую дебаты, которая добралась до финальных соревнований округа.

– Наша бунтарка-дочь добилась в чем-то выдающегося успеха, – поясняет Карлотта. – Ни один из нас не хотел пропустить это событие, даже если это означало, что нам придется увидеться друг с другом.

Во второй половине дня в субботу, на которую были назначены дебаты, Карлотта собиралась в школу к Бейли. Она не знала, возьмет Билл свою подругу с собой или нет. Она долго стояла под душем, нанесла дополнительный слой дезодоранта и положила в сумочку горсть пастилок от изжоги. Кроме того, она позаботилась принарядиться ради такого случая, поэтому чувствовала себя собранной и уверенной.

Билл приехал один и сел рядом с Карлоттой. Их локти опирались на общий подлокотник. Они не были так близки физически с тех пор, как делили один дом. Для нее было мучительно ощущать запах его одеколона и слышать знакомое хриплое дыхание.

Пока Карлотта смотрела на дочь на сцене – такую красноречивую, умную и убедительную, – остатки ее гнева начали испаряться.

– Что-то во мне перемкнуло в тот момент, – говорит Карлотта. – Я по-прежнему глубоко сожалела о случившемся, но гнева больше не было. Я осознала, что отчасти сама оттолкнула Билла.

После дебатов, когда Бейли увидела, что ее родители вежливы друг с другом, а мама выглядит лучше, чем все последние месяцы, она предложила устроить праздничный ланч. За столом они втроем смаковали каждый этап дебатов, родители восхищались самообладанием и живым умом Бейли, то и дело возникали поводы посмеяться. Карлотта сумела полностью погрузиться в текущий момент, наслаждаясь жизнью и гордясь своей талантливой дочерью, вместо того чтобы наказывать себя, зацкливаясь на прежних ошибках и чувстве обиды.

Она осознала, что, хотя после ухода Билла представляла свой брак в черно-белом цвете, а мужа – в роли злодея, в их семейной жизни было больше оттенков серого, чем в знаменитой эротико-романтической трилогии.

– Когда он перестал быть злодеем, я перестала быть жертвой, – говорит Карлотта.

Этот день, проведенный с Биллом и Бейли, помог ей понять, что, несмотря на все обиды и боль, им все еще есть чему вместе порадоваться.

– Был солнечный день, и мы втроем впервые за долгое время отлично ладили друг с другом, – говорит Карлотта. – Я внезапно осознала, что все мы люди и у каждого из нас свои недостатки и ошибки. Мне больше не нужно было его винить. Я хотела выйти из положения наилучшим образом и попытаться жить дальше, забыв о

том, как сильно Билл меня обидел, потому что на самом деле я тоже его обидела.

Четыре килограмма принятия

Готовясь к встрече со своим ребенком, Джина получала мощную поддержку от друзей и родственников. Ее душа была по-прежнему полна печали и гнева из-за того, что их брак распался, а семье – такой, какой она ее представляла, – не бывать. Клейтон продолжал ходить с ней на занятия для беременных и регулярно возил к врачу. Он дал Джине ясно понять, что, пусть они и не в браке, у него нет намерения бросать семью. В тех редких случаях, когда Клейтон не мог присутствовать на занятиях или на приеме у врача, с Джиной ездили ее мать или Амали.

Однажды Джина готовила клубничный молочный коктейль и вдруг ощутила схватку, за которой последовала еще одна. Она позвонила Клейтону, который тут же поспешил к ней, чтобы отвезти в больницу. Ближе к вечеру – Клейтон не отходил от нее, а мать и тетки оставались в комнате ожидания – Джина родила четырехкилограммового здорового младенца, темноволосую девочку, которую назвали Валентиной. Многочисленные подруги обрывали телефон, желая услышать хорошие новости о маме и новорожденной.

В последующие дни Джину захлестнула волна любви к Валентине... и сострадания к Клейтону.

– Как только я узнала, что Клейтон – гей, у меня возникло ощущение, будто все это время я жила во лжи, – говорит она. – Но этот мужчина с большой душой жил в еще большей лжи, отрицая важную часть себя. Он пытался ужиться со мной, потому что любил меня.

Джина знала, что эта любовь ложью не была. Он доказал свою любовь поступками, помогая ей во время родовых схваток, оборудуя детскую спальню, готовя Джине сэндвичи с сыром на гриле, когда она вернулась домой из больницы.

И все же были моменты, когда Джину пугала перспектива воспитывать ребенка в одиночку. В иные дни, когда Клейтон говорил, что ему надо уехать, она впадала в панику. В самые мрачные моменты Джина устраивала себе сеанс аутотренинга, перечисляя свои многочисленные достоинства: она руководит успешной парикмахерской, умеет управляться с домом и готовит лучшую лазанью в округе.

С новорожденной дочерью на руках, Джина очень нуждалась в напоминаниях о том, что она – сильная женщина. Однажды днем мать вручила ей маленькую коробочку с большим бантом. Внутри Джина обнаружила бабушкино кольцо с опалом. «Теперь ты сама стала мамой, и я хочу, чтобы любимое бабушкино кольцо было у тебя, – сказала ей мать. – Каждый раз, глядя на этот опал, вспоминай, что ты производишь из древнего рода сильных женщин. Она воспитала меня и твоих тетушек одна, после того как папа погиб на войне. Я знаю, тебе страшно, но ты справишься».

Джина дорожила этим кольцом как сокровищем.

Клейтон продолжал приезжать к ним, помогая всеми возможными способами. Джина считала, что ей повезло.

– Пусть у нас нетрадиционная история любви, но я все равно чувствую, что это история любви, – говорила она.

Как смириться с тем, что все действительно кончено

Пока Элинора была одержима новой подругой своего бывшего, ни на что другое ей сил не хватало. Она либо была поглощена мыслями об этой таинственной женщине, либо пыталась отвоевать Гарольда обратно. Во время сеансов терапии и на встречах Мейплвудского клуба разведенных Элинора осознала, что на самом деле была не очень-то счастлива в браке. Они с Гарольдом уже много лет жили как чужие люди, но перемены все равно приводили ее в ужас.

Элинора призналась своему психотерапевту, что ей было невероятно трудно во время расставания и она самовольно

превышала дозы лекарств, чтобы приглушить душевную боль. Элино́р говори́ла о том, какие вопиющие поступки совершала, пытаясь вернуть Гарольда, как затягивала работу с посредником и придумывала всевозможные предлоги, чтобы встретиться с бывшим мужем. И как потом осознала, что не хочет возвращаться к той жизни, какую вела с ним. Со стороны все выглядело неплохо, и Элино́р нравился их распорядок и образ жизни, но они уже долгое время не были близки.

Ее дочери Бри было страшно говорить матери о том, что отец планирует жениться на Еве, когда их развод будет признан окончательным. К чести Элино́р, следует сказать, что никаких фейерверков не последовало. Она сама удивилась своему спокойствию.

– И тогда я поняла, что наконец начала принимать перемены, – говорит Элино́р. – Мне все равно было больно, но я знала, что у нас с Гарольдом больше нет шансов.

Психотерапевт рекомендовал Элино́р простить себя за ошибки, допущенные как во время брака, так и после, и делать что-нибудь приятное для себя – по три вещи в день. В первый день Элино́р позволила себе подольше посидеть на веранде с утренним кофе, наблюдая за птицами; приготовила себе свой любимый сэндвич – с помидором из собственного огорода – на обед; и сделала в салоне маникюр и педикюр. Такие небольшие и простые «любезности» по отношению к себе начали оказывать влияние на самооценку Элино́р, помогая ей вновь сфокусироваться на собственной жизни.

Признание боли, которую они причинили своим семьям

Сыновья Пилар не понимали, с чего вдруг мама решила, что ей нужно уехать из дома, так же как не понимал этого ее муж Джастин. Он по-прежнему был расстроен и потрясен ее изменой, но не хотел, чтобы она уезжала. На его плечи легли все заботы по дому, а Пилар навевалась, только чтобы повидаться с детьми. Тем временем она

сама ощущала головокружительную свободу от всех семейных обязанностей и чувство вины из-за того, что бросила семью. Не самая приятная смесь!

– Мне действительно казалось, что нет иного выхода, кроме как уехать, – поясняет она. – Мне нужно было найти себя прежнюю, какой я была до рождения детей. Я хотела стать цельным человеком.

Пилар понимала, что ведет себя неподобающе – например, когда ввязалась в мимолетную интрижку с молоденьким учителем. Сообщение врача о том, что у нее наступила перименопауза, лишь усугубило ее душевную боль и тревогу из-за того, что жизнь проходит слишком быстро.

– Я не знала, что со мной происходит – то ли кризис среднего возраста, то ли еще что, – но понимала, что мне необходимо потратить некоторое время на себя, чтобы в будущем быть хоть сколько-то полезной своей семье, – говорит Пилар.

Как обрести прощение и принятие

«Потомки» (*The Descendants*), режиссер Александр Пэйн. В этом фильме Джордж Клуни играет человека, оказавшегося на перепутье. Когда его жена после тяжелой травмы попадает в больницу, он остается с двумя дочерьми на руках, пытаясь пережить новость о том, что она ему изменяла.

The Heart of the Matter, альбом Дона Хенли. Этот человек знает, о чем поет, предупреждая, что носить гнев в себе – значит позволить ему «сожрать тебя изнутри».

Пилар извинилась перед Джастином за то, что ему пришлось пережить по ее милости. Она призналась, что ходит на терапию, пытаясь разобраться в своих чувствах и желаниях, и пообещала не забывать о семье. Пилар продолжала приезжать к сыновьям, ночуя в доме половину дней недели, готовя их любимые блюда и помогая

делать домашние задания. Они злились на мать, но все равно были рады видеть ее.

Как и Пилар, Дениза чувствовала, что лишь немногим понятны ее решения и поступки. Ее причины для ухода от мужа тоже считали недостаточно весомыми. Но, в отличие от Пилар, Дениза не чувствовала себя ни подавленной, ни растерянной. Ей было ясно, что хочет она страстных отношений; с Митчем это было бы невозможно, и поэтому ей пришлось от него уйти.

В представлении Денизы мужчина, от которого труднее всего уйти, не самодур и домашний тиран, а хороший парень – просто рядом с ним сердце не бьется быстрее. Ей снова и снова приходилось отстаивать и обосновывать свое решение оставить мужа. Этот шаг, разбивший семью, многим родственникам и знакомым Митча казался недостаточно осознанным.

Только благодаря Мейплвудскому клубу разведенных, где было рассказано столько историй о трудных браках с алкоголиками, агрессорами, нарциссами и изменниками, Дениза осознала, что многие женщины с радостью остались бы замужем за милым рохлей вроде Митча. Рядом с ней был мужчина, отгонявший ее машину в сервис, чтобы подкачать шины, стиравший белье и покупавший все продукты, которые она указала в списке. Она могла быть уверена, что Митч подметет пол в кухне... но сердце ее продолжало молчать.

Дениза знала, что ее поступок – бросить доброго и верного мужа ради смутной перспективы возможной любви – расценивали как акт эгоизма, но ей было все равно, как это выглядит в глазах других.

– Я чувствовала, что должна быть верной самой себе, – говорит она. – Мне становилось тоскливо от мысли, что до конца жизни все дни и ночи я проведу с мужчиной, у которого иные взгляды на близость. Я хотела от него того, что он не мог мне дать.

Дениза чувствовала, что, если останется, упустит возможность пережить истинную любовь. Цена была слишком велика. Она сумела принять свой выбор и частично освободиться от чувства вины, когда

увидела, что Митч отважился познакомиться с женщиной и продолжил жить своей жизнью.

«Было мучительно сознавать, что я, такая умница, напортачила, принимая одно из самых важных решений в своей жизни. Мне предстояло простить себя – сперва за то, что вышла замуж не за того парня, а потом за то, что бросила его».

– Дениза

Не таскай с собой обиду

Чтобы получить сертификат массажиста, Меган должна была три дня в неделю встречаться с клиентами. Ее учили начинать каждый сеанс с составления краткой истории пациента, чтобы узнать о его физических потребностях или ограничениях. Однажды утром Меган стала расспрашивать клиентку, которая жаловалась на боли в плечах, присутствует ли в ее жизни стресс. Ни секунды не думая, женщина сказала: «Я сейчас в разгаре развода».

Меган трудилась над телом своей клиентки, выгоняя боль, вызванную завершением отношений, и ослабляя зажим в мышцах спины – результат бесконечных ссор. Напряжение в теле этой женщины напомнило ей о том, как важно всеми возможными способами сбрасывать стресс. Для Меган это означало смириться с тем, что Джо больше не ее партнер, и понять, что жизнь продолжается. Меган искренне хотела забыть свой неудачный брак. Она больше не желала таскать с собой обиду, гнев и тяжелое бремя сердечной травмы.

Меган решила на первый крохотный шаг к принятию – она будет воображать себе будущее без Джо. Каждое утро она садилась за стол с чашкой кофе, блокнотом и ручкой, представляя свою дальнейшую жизнь со всеми ее возможностями.

Айрис не понаслышке знала о физических последствиях стресса, гнева и тревожности – в таком состоянии она находилась последние пару месяцев. Вдобавок к семи сброшенным килограммам – и это при ее-то хрупкой фигуре, – в угольно-черных волосах стало еще больше седины, не проходили темные круги под глазами, ощущалось стеснение в груди. Айрис почти не спала по ночам. То и дело хватаясь за кофе, чтобы худо-бедно дотянуть до конца очередного дня, она чувствовала себя постоянно усталой. Развод и ссоры с Флинтом дорого ей обошлись.

«Примерно в то же время, когда привязанность к Джо стала ослабевать, я начала ходить на общий массаж, чтобы помочь себе сбросить напряжение. И массаж невероятно сильно влиял на то, как я чувствовала себя весь остаток дня».

– *Меган*

И все же Айрис никак не хотела расстаться со своим гневом на Флинта. Даже зная, что жизнь, отравленная этим чувством, – слишком дорогая цена, она просто не могла оправдать его. Не могла простить ни то, что он бросил ее с тремя дочерьми, ни то, что испоганил ей кредитную историю. Родители Айрис беспокоились за свою старшую дочь. Казалось, их маленький «огонек» гаснет под воздействием стресса. Мать решила организовать для Айрис спалосиделки на дому и попросила своего мужа увезти внучек к двоюродным сестрам, чтобы в доме не было никого, кроме них двоих. «Девочки» накладывали маски, отмачивали в ванночках ступни и красили друг другу ногти.

– Как ты представляешь свое будущее, Айрис? – спросила мать, когда они пили чай и ели печенье.

– Какое еще будущее? – резко ответила Айрис.

Мать продолжила:

– Будущее, в котором твои дети растут день за днем и берут пример с тебя.

У Айрис с матерью тем вечером состоялся долгий разговор. Айрис знала свои трудности: и развод, и Флинт, который постоянно подбрасывал ей все новые заботы... Но еще она знала, что хочет прожить долгую, счастливую жизнь и быть хорошим примером для своих дочек. Ей нужно было найти способ отстраниться от Флинта и всего, что он сделал.

– Мне нужно было освободиться от всех обид, нанесенных им, – говорила Айрис. – Я больше не собиралась таскать их с собой.

Прости себя за то, что выбрала его

После того как Джейми уехала из дома, а Дуг с головой ушел в новые знакомства и перестал ее доставать, она поймала себя на мысли, что теперь достает себя сама. Она начала терзаться сожалениями о том, что вышла замуж не за того мужчину, а потом слишком долго оставалась с ним. Когда «осела пыль», ее стали ужасать не столько мимолетные романы бывшего с матерями-одиночками, чьи дети учились с ее сыновьями, сколько непонимание, как она вообще могла выбрать такого гневного и агрессивного мужчину и выйти за него замуж. Перечитывая свои дневники тех времен, когда он ухаживал за ней, она видела, что осознанно искала мужчину, который сможет финансово обеспечить ее... вот и нашла. Дуг водил ее по дорогим ресторанам и бродвейским театрам, присылал ей на работу цветы.

В те дни она оправдывала его, когда он был груб с официанткой в ресторане, рывкал на капельдинера в театре, когда ее подругам не нравилось, как он обращается с ней. Джейми приходилось непросто – низкооплачиваемая работа, съемная квартира с тремя соседками, быстрорастворимая лапша на обед изо дня в день, – и она старалась не замечать признаков дурного нрава Дуга. Она сосредоточивалась на его хороших качествах и той жизни, которую он мог ей обеспечить. Его подарок на помолвку – кольцо с бриллиантом в два карата – показался ей спасательным кругом.

Джейми всегда считала себя тихоней. Она была спокойной, мягкой и бесконфликтной, а вышла замуж за громогласного, гневливого мужчину. Ей потребовалось время, чтобы понять, почему она выбрала Дуга, и принять свой выбор.

– Об этом грустно говорить, но мне казалось, я не способна позаботиться о себе, – признается Джейми. – И вот теперь я отвечаю за себя и двоих сыновей, работаю больше чем когда-либо прежде и стараюсь продвинуться по служебной лестнице. Какая ирония!

Уйдя от мужа, Джейми обнаружила в себе запасы мужества, о существовании которых и не догадывалась, – и продолжила предпринимать вылазки из своей зоны комфорта.

Принятие приносит энергию и легкость

Джилл нашла свой путь к принятию, когда ей до смерти надоело слышать собственные речи о бывшем. Что изменилось? Она перестала ждать от него каких-то других поступков.

– Я перестала вздыхать: «Ах, вот если бы он просто...» – поясняет Джилл. – Вместо этого я стала смотреть на его реальные поступки рациональным, отстраненным взглядом. И у меня появилась твердая почва под ногами.

Сюзанна смогла принять своего бывшего таким, каков он был, и наладить более мирные отношения с ним, когда перестала рассчитывать, что у них будет одна точка зрения по тому или иному вопросу. Когда между ними возникали разногласия, Сюзанна больше не пыталась ни влиять, ни запугивать, ни стараться перевоспитать своего бывшего. Вместо этого она стала принимать его как уникального человека, который марширует под собственный барабан.

– Если мне хочется, чтобы что-то было сделано только так, а не иначе, теперь я делаю это сама, – говорит Сюзанна. – Я перестала пытаться в чем-либо его убедить.

Приняв своих бывших такими, какие они есть, Сюзанна и Джилл с удивлением обнаружили, насколько окрепла их собственная дружба. Они перестали говорить только о своих бывших и начали обсуждать другие вопросы: детей, планы на отпуск и надежды на будущее.

Получив больше свободы и энергии, Джилл и Сюзанна начали вкладываться в творческие проекты. Однажды во время прогулки они осознали, как это здорово – делиться своими трудностями и их решениями. И начали мечтать, как будут оказывать поддержку другим женщинам. Мысли о том, что можно сделать, чтобы

пропагандировать оптимизм даже в такой трудной ситуации, как развод, вызвали у обеих живой энтузиазм. Когда они объявили об образовании Мейплвудского клуба разведенных, их воодушевление идеей женской взаимопомощи оказалось заразительным. Постоянный приток новых кандидаток в члены клуба. Местная пресса, пронюхавшая об их успехе и пожелавшая участвовать в распространении информации о нем. Такая реакция на их инициативу побудила Сюзанну и Джилл задуматься о возможности написания книги, чтобы помочь еще большему числу женщин.

Принятие того, что твой брак окончен, что бы ни послужило причиной, создает возможность мощной перемены. Вместо опустошенности ты ощущаешь приток новой энергии. Больше не зацкливаешься на мысли о том, что тебя навеки лишили счастливой жизни. Вместо того чтобы фокусироваться на прошлом, начинаешь живее интересоваться возможностями будущего. Время, которого потребует путь к принятию, и сам этот путь у каждой из нас будут разными, но преимущества для всех одинаковы: покой, безмятежность и способность жить дальше.

Чего я не знала, а жаль!..

«Жаль, я раньше не понимала, что во мне есть резервы силы. Как только я перестала думать о Дуге как о чудовище и поняла, почему выбрала его, все начало проясняться. Я думала, мне нужен кто-то, кто будет заботиться обо мне, и обнаружила, что способна позаботиться о себе сама».

– *Джейми*

Глава 9

Это внутренняя работа

Мир ломает каждого, и многие потом только крепче на изломе.

Эрнест Хемингуэй

Когда Дениза познакомилась с Митчем, его сговорчивость стала для нее глотком свежего воздуха. Он готов был исполнить любое ее желание. Хочешь тако? Конечно, нет проблем. Хочешь переехать в другой район города? О, это будет круто. Поскольку Дениза – человек особенный (многие сказали бы – трудный), Митч был словно «инь» для ее ярко выраженного «ян». Дениза была уверена: когда они поженятся и заведут ребенка, ее беззаботный, чудный плюшевый мишка повзрослеет и станет трудолюбивым, амбициозным партнером, каким она его видела.

Когда Дениза рассказывала в Мейплвудском клубе разведенных, что они с Митчем редко занимались сексом, подруги не могли в это поверить, поскольку ее здоровяк-муж был очень и очень сексуально привлекательным... только не для нее. Когда их семейная жизнь вошла в колею, в Денизе стало расти возмущение Митчем. Особенно ярко она ощущала его по утрам, когда торопливо собиралась на работу, а муж, отвезя Андре в детский сад, прохлаждался на диване, играя в видеоигры и грызя чипсы. Он, конечно, занимался своим бизнесом по установке стереосистем, но из кожи вон не лез. Дениза вечно натыкалась на недоделки с торчащими проводами, разбросанные по всему дому.

– Все, что поначалу мне так нравилось в Митче, потом стало раздражать, – говорит Дениза. – Он был ленивым и инфантильным.

Для Денизы, обязательной и энергичной, чей список дел был в метр длиной, ленца и расслабленность добродушного Митча казались отвратительными. Дениза знала, что бизнес Митча мог бы расти по экспоненте, если бы он вел его так, как советовала она. Она вспоминает, как составила для него маркетинговый план в надежде найти больше клиентов. Ее усилия принесли обратный результат. Митч не оценил ни усердия жены, ни блок-схем, ни придуманного ею остроумного маркетингового слогана. Более того, все это его раздражало. Ему нравилось текущее положение дел с небольшой клиентской базой, с которой он мог легко справиться.

После развода, начав изучать шаблоны своих отношений, Дениза с удивлением поняла, что встречалась со многими «митчами» – мужчинами, которые поначалу казались приятными и легкими в общении, а потом горько разочаровывали ее, потому что не оправдывали ожиданий.

– Я влюблялась в их потенциал, а они так и не становились теми мужчинами, какими я видела их в своем воображении, – говорит Дениза. – Теперь я понимаю, насколько это было несправедливо по отношению к ним – и саморазрушительно для меня.

Как и Дениза, многие из нас присмотрелись к шаблонам своих отношений, чтобы в будущем принимать более подходящие решения. Все мы испытывали болезненные эмоции – разочарование, сожаление, гнев, ощущение предательства, страха или одиночества – и хотели обезопасить себя от их повторения в будущем. Чтобы распознать эти шаблоны, одни из нас обращались к старым друзьям с просьбой помочь разобраться в наших поступках и решениях. Другие прибегали к психотерапии, исследуя свое прошлое, чтобы обнажить повторяющиеся моменты. Возможно, ты узнаешь себя в одном из следующих сценариев, а может быть, и в нескольких. Твоя цель – осознать собственные шаблоны поведения, чтобы их изменить. Перестань винить себя или бывшего за ошибки, вместо этого займись поиском фактов: твоя задача – добиться осознанности без осуждения. Понимание шаблонов – это золотой

ключик, помогающий отпереть дверь к более осмысленным отношениям в будущем.

Выяви шаблоны своих отношений

С момента расставания ты наверняка думаешь о каких-то его поступках (или их отсутствии), которые внесли свой вклад в развал ваших отношений. Более того, вокруг этих мыслей крутятся большинство твоих разговоров, дневниковых записей и сеансов терапии. Но, как пел в конце восьмидесятых хип-хоп дуэт *Rob Base and DJ E-Z Rock*, «для этого нужны двое». А что сделала или не сделала ты? Вот твой шанс выявить собственные шаблоны, приглядевшись к решениям и поступкам. Ты бросаешься в отношения без оглядки, как Сюзанна? Выбираешь необычных, любящих повеселиться мужчин, как Джилл? Или, может быть, не покладая рук пытаешься перевоспитать другого человека, как Дениза? Или ты ждала рыцаря в сияющих доспехах, как Элинора? А может быть, ты склонна к тревожности и саботажу собственных отношений, как Карлотта? Только когда мы пристально всмотрелись в зеркало и начали изучать собственную роль в расставании с мужьями, нам удалось разглядеть собственные шаблоны.

Подсказки может подбросить и детство. Романтические отношения наших родителей и близких родственников, равно как и наши собственные взаимоотношения в нежном возрасте, могут помочь понять, почему мы снова и снова наступаем на одни и те же грабли, выбирая партнера.

В детстве ты наблюдала за своими родителями, так сказать, «из первого ряда»: история их отношений разыгрывалась перед тобой днем и ночью. Вот почему, взглянув на людей, чье поведение было для тебя примером, становится легче распознать собственные шаблоны. Мы часто воспроизводим те или иные стороны отношений своих родителей, даже если когда-то клялись не быть такими, как они.

Срочно в номер!

Отношения не гарантируют счастья

Для многих женщин из Мейплвудского клуба разведенных самым большим откровением стало осознание, что романтические отношения не делают женщину счастливой, если она несчастлива сама по себе. Верить, что отношения смогут решить все твои проблемы, – все равно что считать, что еще одна пара туфель, повышение по службе или новая стрижка способны как по волшебству сделать жизнь прекрасной.

Говорят, люди, выигравшие в лотерею, радуются, узнав об этом, а потом возвращаются в привычное для себя эмоциональное состояние. Они не поселяются на седьмом небе навеки. И ни один мужчина не способен вознести тебя туда раз и навсегда.

Вместо того чтобы искать человека, который сделает ее счастливой, Меган заглянула в собственную душу, чтобы разобраться, что приносит в ее жизнь радость и смысл. И кое-что нашла: прогулки на свежем воздухе, использование навыков массажа, чтобы помогать людям исцеляться, и приготовление блюд по новым рецептам, чтобы угощать друзей.

Единственный способ определить области, над которыми надо поработать, – проанализировать собственное поведение.

– Мы хотели не просто пройти через развод, – объясняет Сюзанна. – Благодаря ему мы хотели вырасти.

Мы были полны решимости выявить ошибки, которые совершили в браке, чтобы не обречь себя на их повторение в будущих отношениях.

– Мы хотели быть реалистками, но не обращаться с собой излишне сурово, – поясняет Джилл.

Если в твоих отношениях что-то повторяется из раза в раз, вероятно, на это стоит обратить внимание. Хватит винить себя за прошлые поступки, вместо этого воспользуйся возможностью осознать свои шаблоны, чтобы переключиться на поведение, которое с большей вероятностью обеспечит тебе то, чего ты действительно хочешь от отношений.

Карлотта и тревожная привязанность

Встречаясь с мужчиной, ты бесконечно перечитывала его сообщения, трактуя их пятью разными способами? Воображала худшее, если на твои послания отвечали не сразу? Уходила в себя, не настояв в отношениях на своем? Тебе свойственна ревность? Если ты ответила «да» на любой из этих вопросов, возможно, у тебя тревожный стиль привязанности – как у Карлотты.

В супружеской жизни ее старания контролировать Билла, чтобы приглушить собственную тревожность, почти всегда выходили ей боком. Карлотта осознала шаблон в своих отношениях: она действовала, идя на поводу у собственных необоснованных страхов, во многих случаях просто вынуждая бойфренда расстаться с ней. Эта тревожность, вызванная опасениями, что любимый ее бросит, стала самоисполняющимся пророчеством, потому что Карлотта часто побуждала партнера к уходу своими поступками.

Люди с тревожным типом привязанности часто позволяют романтическим отношениям поглощать всю их эмоциональную энергию. У Карлотты так и было. Она всегда была чувствительна к переменам в поведении партнера по отношению к ней и во всем видела тайный смысл – как правило, негативный. Если мужчина говорил, что позвонит, и не перезванивал, Карлотта тут же делала вывод, что разрыв отношений неминуем. Если он отменял встречу, ее так и подмывало устроить ссору и расстаться с ним, просто чтобы не дожидаться, когда он ее бросит. Тревожность часто толкала ее на

некрасивые поступки. Она могла, например, позвонить и бросить трубку, чтобы проверить, действительно ли он дома; пойти в бар, где тусовались его друзья, и флиртовать с другими мужчинами, чтобы заставить его ревновать; или обыскать его квартиру, пока он принимал душ.

Когда Карлотта вышла замуж за Билла, ее привычки никуда не исчезли. Она разбирала по косточкам каждый его пост в *Facebook*, по сто раз в день звонила ему, когда он был в деловой поездке, и дулась, если у него не было времени поговорить. Стоило ей заметить, что он заговорил с привлекательной женщиной на вечеринке, как через мгновение она появлялась рядом с верхней одеждой в руках и кислой миной на лице.

Психотерапевт помог Карлотте понять, что ее действия, в основе которых лежали необоснованные страхи, внесли свой вклад в развал ее брака. Карлотте и в голову не приходило, что характерный для нее тревожный тип привязанности мог стать оправданием для измены Билла и его романа с Эллисон, но она поняла, что ее тревожность злила его и вредила их отношениям.

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ: Карлотта, обретая осознанность, решила, что впредь постарается останавливать себя, а не идти на поводу у своей тревожности. Это решение помешает ей испортить потенциально прекрасные отношения – как случилось в прошлом. Она надеялась, что осознанность приведет к большему самоконтролю. «Если мужчина мне не позвонит, я не стану додумывать, что это может значить, – говорит Карлотта. – А если и стану, то напомню себе, что моя версия – не единственное объяснение происходящего. Не хочу поспешно предполагать самое худшее».

Джейми в отношениях забывает о себе

Джейми не чувствовала себя эмоционально защищенной, пока жила с Дугом, но ее влекло к нему, когда они познакомились, и она знала, что он сможет ее обеспечить. Она позволила образу жизни, который он мог ей предложить, затмить доказательства его дурного нрава.

– Я понятия не имела, на что иду, – говорит Джейми. – Когда мы поженились, он перестал сдерживаться.

После рождения сыновей Джейми заметила, что стала держать свое мнение и чувства при себе. Ей трудно было говорить о своих истинных желаниях, не важно, больших или маленьких. Когда Дуг давал волю гневу, она постоянно извинялась, даже если не была ни в чем виновата. Дошло до того, что ей стал противен собственный голос, лепечущий извинения. Тендерный лингвист Дебора Таннен отмечает, что мужчины извиняются реже женщин: они острее осознают, что извинение считается признанием победы противника, а Джейми и была побежденной.

Джейми казалось, что Дугу на самом деле нужна не партнерша, а носильщик для его эмоционального багажа и козел отпущения. Его послушать, так Джейми следовало *подождать* с родовыми схватками до окончания решающего матча чемпионата. Она должна была подсказывать ему, куда поворачивать, когда он был за рулем. И вообще, почему это дети сидят дома с гриппом и мешают ему, когда у него завтра важная презентация? Список ее прегрешений был нескончаемым. Бывали дни, и много, когда Джейми чувствовала себя половой тряпкой.

Джейми не сознавала, что вышла замуж за нарцисса, пока подруга не посоветовала ей прочесть книгу о токсичных отношениях. Дуг действительно был классическим нарциссом. Чем больше она отдавала, тем больше он брал и тем более властным становился. Джейми поняла, что не хочет в будущем нарваться на очередного нарцисса и играть роль жертвы. Теперь она старается заступаться за себя.

– Ходить вокруг мужчины на цыпочках – не вариант, – говорит она. – Как однажды сказал мне мудрый друг, посещающий встречи Анонимных алкоголиков, «говори, что думаешь, отвечай за свои слова, но не обижай».

Джейми также решила пристально следить за своими ощущениями, находясь рядом с потенциальным романтическим партнером. Встречаясь с Дугом, она не позволяла себе допустить, что его гневные вспышки на самом деле были неотъемлемой частью его характера. И теперь ей не хотелось вновь оказаться в положении, когда приходится оправдывать чье-то дурное поведение. Отныне и впредь Джейми будет спрашивать себя: спокойно ли ей рядом с этим человеком? Чувствует ли она себя расслабленной? Может ли быть собой и выражать свои чувства? Не страдает ли ее самооценка? Когда Джейми была с Дугом, она себя ни в грош не ставила. Почему?

– Мне кажется, на самом деле он был очень плохого мнения о себе и проецировал свои чувства на меня, – говорит Джейми.

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ: Джейми знает, что главная задача – держаться подальше от мужчин, которые ее унижают или пытаются самоутвердиться за ее счет. Она клянется, что, если встретит второго Дуга, наденет на себя скафандр и постарается сбежать как можно дальше. Она хочет, чтобы новый партнер полностью принимал ее – чтобы это был человек, который поможет ей чувствовать себя спокойно и уверенно.

Вопросник: никаких жертв, только добровольцы

Верно или неверно? Обведите ответ кружком.

- 1. Мне кажется, что со мной все обращаются плохо. – В/Н**
- 2. Я всегда отдаю больше, чем получаю. – В/Н**
- 3. Люди не ценят ничего из того, что я делаю. – В/Н**

Если ты ответила «верно» на любой из этих вопросов, насторожись и постарайся внимательнее присмотреться к поведению, которое ты допускаешь по отношению к себе. Ты можешь казаться себе безвинной жертвой, но на самом деле ты тоже влияешь на то, как обращаются с тобой другие. Ты можешь выбирать, мириться тебе с определенными поступками или нет. Мы сами демонстрируем другим людям, как надо с нами обращаться. Как сказала Элеонора Рузвельт, «никто не может унижить тебя без твоего согласия».

Джилл выбирает тех, с кем можно весело провести время

Джилл хотела переломить свой шаблон: она всегда выбирала «Питеров Пэнов», тогда как на самом деле ей нужен был ответственный взрослый мужчина, в то же время не чуждый веселья. Она надеялась сменить принцип своих отношений: вместо «безнадежно романтичная барышня ищет веселого парня для настоящей любви без ссор» – «романтичная женщина ищет жизнерадостного, ответственного мужчину для самовыражения и настоящей любви».

Родители Джилл, знавшие друг друга со школы, не ссорились на глазах у нее и брата. Не то что редко – вообще никогда. Их отношения были для Джилл нормой: два любящих человека, умеющих найти компромисс и по большей части искренне наслаждающихся обществом друг друга. Они выступали единым фронтом против остального мира. Джилл чувствовала себя любимой и защищенной. Она была непоседой, и ее мягко направляли, в основном вопросом: «Зачем ты это сделала?» Как правило, воспитательные беседы проводил отец. Мать же неизменно окружала ее любовью. Она будила Джилл по утрам словами: «Просыпайся, моя розочка!»

Это не значит, что у родителей Джилл вообще не возникало разногласий. Но любые трудности разрешались не на глазах и не на слуху у детей. В результате Джилл мало что знала о конфликтах – и терпеть их не могла. Ее мать была главной во всех вопросах, связанных с домом и хозяйством, даже после того как вернулась к работе логопеда, когда Джилл пошла в начальную школу.

– Папа был занят спортом и своими приятелями – он состоял в лиге боулинга, в любительской лиге баскетбола и часто встречался с друзьями после работы, – вспоминает Джилл. – Мама, кажется, была не против. Помню, как я сидела на кухне за столом, когда папа возвращался с работы. Мама бросала готовку, обнимала его, целовала и приветствовала словами: «Здравствуй, любимый!»

Когда в старших классах школы и колледже Джилл начала встречаться с парнями, ее всегда тянуло к весельчакам-спортсменам – ребятам, которые решали свои проблемы, бросая монетку. Только когда она стала готова к более зрелым отношениям, эта программа дала сбой. Незрелые мужчины часто предпочитают быть *желанными*, а не *нужными*.

«Я хочу иметь возможность разговаривать о проблемах, работать над ними, а не сворачивать куда угодно, хоть в кювет, только бы их избежать».

– *Джилл*

Замуж она вышла в 26 лет – и выбрала мужчину, который во многих отношениях идеально вписывался в ее представления о семейной жизни. Но когда родились дети, приоритетом для Джилл стали подгузники и ночные кормления.

– Я осознала, что в разные моменты жизни хотела от партнера разного, – говорит она.

Годы семейной жизни шли, а психологическая установка «ты и я против всего мира», которую она хотела культивировать в своей

семье, так и не воплотилась.

– Конструктивное общение в моменты разногласий было для меня не самым привычным делом, – поясняет Джилл.

Она хотела таких отношений, как у ее родителей, но не знала, как создать или поддерживать их.

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ: Джилл сознает, что вряд ли сможет изменить партнера. Во всяком случае, рассчитывать на это нельзя. Она также знает, что конфликт – составляющая любых отношений и главное – не избегать его, а поговорить о трудностях. «В любых отношениях случаются свои ухабы на дороге, – говорит Джилл. – Главное – найти способы их преодолеть. Теперь я это знаю. Они были даже у моих родителей, хоть и не у меня на глазах».

Меган показывает себя неуверенной и эмоционально зависимой

Меган всегда чувствовала себя неуверенно в романтических отношениях, надеясь, что ощущение защищенности в ее жизнь принесет партнер. По мере развития отношений ей требовалось все больше заверений в верности и одобрения. Она часто возвращалась мыслями к тем моментам, когда Джо говорил ей, что она «липучка» и «мямля». Хоть Меган и не хотелось этого признавать, она постоянно тревожилась и ждала от Джо подвоха. Когда он перестал заверять ее в своей любви и, похоже, завел интрижку на стороне, Меган ощутила невыносимое чувство потери – потери не только партнера, но и человека, который поддерживал ее саму и ее самооценку.

Рассматривая шаблоны своих отношений, Меган «выследила» свою неуверенность в переживаниях раннего детства, когда была дочкой кадрового военного, а потому – вечной новенькой в классе.

В детстве ей ни разу не представился шанс завязать долгую дружбу. Ее семья часто переезжала, поскольку отца-военнослужащего то и дело перебрасывали на новое место службы. Она никогда не чувствовала себя оседлой и защищенной. Когда в старших классах школы у нее проснулся интерес к любви, история повторилась: стоило ей ощутить привязанность к кому-то, как снова надо было переезжать.

Начав встречаться с Джо, Меган отказалась от всех друзей и интересов, чтобы целиком сфокусировать свое внимание на их отношениях. Они переехали в другой город, потому что Джо предложили там работу, выбрали бревенчатую хижину, потому что Джо всегда такую хотел, и не завели ребенка, потому что Джо не хотел быть связанным по рукам и ногам. Теперь Меган знает, что, когда она снова влюбится, ее целью будет создавать жизнь для себя и не поступаться всем ради другого человека.

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ: Меган поняла, что ей нужно работать над отношениями с самой собой. «Если я не буду ценить себя и обращаться с собой как с призом, который стоит выиграть, никто другой не станет этого делать, – говорит Меган. – Мне нужен партнер, который будет отдавать отношениям столько же, сколько я, и идти мне навстречу».

Сюзанна слишком поспешно бросается в отношения

Рядом с «влюбленной в любовь» Сюзанной почти всегда был какой-нибудь бойфренд – еще со старших классов школы. Она мечтала о любви, которая будет долгой, как у ее родителей. Отец и мать Сюзанны познакомились в колледже, были лучшими друзьями, а потом коллегами – неразлучные, как две горошины в стручке. Оба психологи, они устроили себе кабинеты на первом этаже дома, чтобы видеться друг с другом в течение дня, вместе обедать и

обмениваться новостями во время перерывов. Они были так близки, что после почти 50 лет брака трудно было представить их поодиночке. Сюзанна восхищалась тем, что они до сих пор держатся за руки, когда идут куда-нибудь вместе.

Только после развода Сюзанна начала искать шаблоны в своем поведении, чтобы понять, почему распались ее брак и другие отношения. Вот что ей открылось: она была склонна быстро влюбляться, еще не успев по-настоящему узнать мужчину. В восторге от новых отношений, она бросалась в них с головой, будь то непризнанный художник, перебивающийся с хлеба на воду актер или подающий надежды мастер словесности. Это происходило примерно так: она знакомилась с мужчиной, ложилась с ним в постель, и после этого они сразу становились неразлучны. Обоим казалось, что они знают друг друга много лет и счастливы, как никогда в своей жизни; каждый новый мужчина становился центром вселенной Сюзанны.

Сюзанна не сознавала, что часто сама «заполняет пробелы», проецируя на «своих» мужчин качества, которыми они не обладали. Так случилось и в браке, когда она влюбилась без памяти и была готова провести жизнь со своим избранником, еще не успев понять, действительно ли они хотят одного и того же и насколько они совместимы.

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ: Сюзанна знает, что в следующих отношениях ей нужно не бросаться в омут с головой, а не торопясь выяснить, что перед ней за человек, и стараться не слишком быстро влюбиться и отдать ему свое сердце. «Теперь я понимаю, что мне необходимо включать голову, а не только сердце, – говорит Сюзанна. – Мне нужно двигаться вперед с осторожным оптимизмом, а не со звездочками в глазах, ничего кроме них не видя».

Пилар боится быть брошенной

Когда Пилар стала искать в своих отношениях шаблоны, ей вспомнилась отчаянная тоска, охватившая ее после смерти родителей. Лишившись матери в шестнадцать, а через пять лет и отца, она ощущала навязчивую потребность заполнить эмоциональную пустоту.

– Мне отчаянно хотелось быть любимой и найти человека, который никогда меня не оставит, – говорит она.

В колледже она влюбилась в Джастина. Ее покорили его голубые глаза, щурившиеся, когда он улыбался, его внушающая доверие внешность. Она чувствовала себя счастливой, когда они приходили в гости или в бар, держась за руки. Джастин был весьма сдержанным молодым человеком, носил стрижку «молодого республиканца». Надежный, любящий, добрый – он боготворил ее, и она чувствовала себя в безопасности.

Все шло своим чередом, у них родились сыновья, а Пилар все никак не могла признаться Джастину, что ей до смерти скучно жить добропорядочной семейной жизнью в богатом предместье с предсказуемым мужем. Она ценила стабильность – и в то же время в ней росло недовольство.

– Меня душил брак, но у меня язык не поворачивался сказать Джастину хоть одно плохое слово, – объясняет она. – Я ненавидела ссоры – и в результате не давала нам ни единого шанса поработать над проблемами, потому что боялась открыть рот.

«Намного легче думать о том, как муж тебя подводит, чем о том, какую роль ты сама играешь в ваших отношениях».

– *Пилар*

Пилар заталкивала чувства вглубь, они накапливались, и она начала совершать необдуманные поступки – вплоть до того, что

переспала с коллегой по работе. Уехав из супружеского дома, чтобы взглянуть на все происходящее со стороны, она осознала, что в своих несчастьях винила Джастина и их брак.

– Но вот его уже не стало в моей жизни, а я по-прежнему была несчастлива, – пожимает плечами Пилар. – Я поняла, что мне нужно присмотреться к самой себе.

Обратившись к психотерапевту, Пилар осознала, что боялась снова быть брошенной – настолько, что стала тихоней, старавшейся не поднимать волну. Она поняла, насколько несправедливо с ее стороны было сбежать от своих страхов и разочарований в объятия любовника, вместо того чтобы просто поговорить с Джастином. Следующим ее шагом, решила Пилар, будет работа над собой: она должна научиться выражать свои мысли честно и доверять партнеру.

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ: Пилар узнала, что стоит рискнуть и показать свою незащищенность. Она предпочла бы честно поговорить и дать партнеру шанс понять ее, вместо того чтобы продолжать прятаться от него в страхе. «Я поняла, что придется научиться достаточно доверять партнеру, чтобы раскрыть свои мысли и чувства, даже если ему будет нелегко это слышать», – говорит она.

Боб, Марк и Грег – взгляд на прежних возлюбленных

Возьми блокнот и ручку и составь список своих прежних бойфрендов, включая бывшего мужа. Запиши слова, которые сами приходят на ум, когда ты думаешь об этих отношениях. Какие шаблоны ты замечаешь в отношениях с ними? Что поначалу привлекало тебя в них? Почему, на твой взгляд, у вас «не срослось»? Это первый шаг в выявлении шаблонов, помогающих лучше осознавать себя. Как обнаружили многие из нас, членов Мейплвудского клуба разведенных, осознав шаблоны поведения,

мы можем изменить его, начав совершать поступки, способствующие более счастливым и здоровым отношениям.

Элино́р хочет, чтобы ее спасали

С детства Элино́р внушали, что в будущем о ней позаботится мужчина, за которого она выйдет замуж. Учась в колледже, она жила с отцом и матерью, твердо зная, что переедет из родительского дома в дом, который будет делить с мужем. Однажды вечером отец объявил, что завтра приведет к ужину нового партнера из своей юридической фирмы. Зовут его Гарольдом, и он «подает большие надежды», – сказал он, подмигнув Элино́р.

У Гарольда было много общего с отцом Элино́р, и их желания, похоже, совпадали. К концу года молодые люди уже были помолвлены.

Предприимчивый, внимательный, выгодно трудоустроенный, Гарольд ворвался в ее жизнь и позаботился обо всем, точно рыцарь в сияющих доспехах. Вот только у рыцарей есть один недостаток: их на самом деле не существует. Как выяснила Элино́р за время брака, ее муж был обычным человеком. Он то и дело сваливался со своего фигурального коня, забывал о ее дне рождения, не помогал по дому и всегда ставил на первое место работу.

Элино́р никогда не приходилось беспокоиться о том, сколько денег на счету в банке, обращать внимание на дорожные знаки, когда они куда-нибудь ехали, включать сигнализацию по вечерам. Ей нравилась престижность работы мужа; ей не нужно было думать о том, что она хочет сделать со своей жизнью, потому что с удовольствием была просто женой судьи.

– Только когда я оказалась предоставлена самой себе, до меня дошло, что я вела себя как ребенок, сгрузив на Гарольда почти все обязанности, за исключением домашнего хозяйства, – сетует

Элино́р. – После нашего расставания мне потребовалось немало времени, чтобы поверить, что я в состоянии о себе позаботиться.

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ: Элино́р обнаружила, что в основе ее фантазии о спасителе лежал страх. «Мужчина может быть моим партнером, но спасти меня он не может, – говорит сегодня Элино́р. – Мне далеко не сразу удалось отказаться от этой мысли и начать жить собственной жизнью, не зависящей ни от какого мужчины».

Не будь к себе строга

Когда у тебя откроются глаза на то, как ты вела себя во время брака, и придет понимание, что и как можно было сделать иначе, напости себе, что взгляд в зеркало – поступок мужественный и конструктивный. Мы настоятельно советуем тебе не заниматься самобичеванием! Осознанность, пусть и болезненная, – это первый шаг к позитивным переменам.

Когда разочаровываешься в собственном поведении или поступках, возникает желание как-то заглушить это чувство. Мы выяснили, что сделать это почти невозможно. В смысле, депрессию невозможно залить алкоголем. Элинор пыталась это сделать – и первой подтвердит, что ее привычка к шардоне лишь ухудшала положение. Она просыпалась утром ровно с теми же проблемами, что и накануне, к которым прибавлялось жестокое похмелье. Печаль невозможно заесть. Карлотта готова свидетельствовать, что кукурузные чипсы дарили ей только лишний вес, но никак не озарения. Гнев не прокуришь. Пилар не даст соврать. Расставшись с мужем, она вспомнила университетскую привычку – курить *Marlboro Light*. Но сигареты ее не успокаивали: она только больше переживала из-за того, что вредит своему здоровью и выбрасывает по пятнадцать долларов на каждую пачку.

Попытки заглушить одно чувство на самом деле притупляют их все и оттягивают твое восстановление после развода. Надо прочувствовать свои чувства, вместо того чтобы избегать: это помогает исцелиться и перерасти их, а не хоронить в себе.

Три шага к более здоровым отношениям

Какую бы роль ты себе ни выбрала, с кем бы ни решила встречаться или жить, какое бы влияние ни оказали на тебя поведение родителей или твои романтические представления, есть

три ключевых шага, которые помогут улучшить твои отношения отныне и впредь – в том числе и с собой. Французская актриса Симона Синьоре говорила: «Цепями брак не скрепишь. Только нити, сотни тонких нитей соединяют двух в одно целое за долгие годы». Мы полагаем, эти нити сотканы из здорового поведения, повседневной доброты к себе и партнеру, тонкого баланса «я» внутри «мы» и четкой коммуникации.

ШАГ 1: установи границы. Вступая в отношения, ты склонна жертвовать занятиями, которые тебе нравятся, обязанностями, которые нужно выполнять, и отдавать больше, чем получать? Ты обнаруживаешь в процессе развития отношений, что, отдавая так много, теряешь собственную идентичность? В таком случае пора провести границы, которые определяют, где заканчивается твой партнер и начинаешься ты.

Меган была на побегушках у Джо, не думавшем о потребностях партнерши ни до, ни во время, ни после брака. Даже после расставания, стоило Джо обратиться с просьбой, как Меган отменяла все дела и встречи с друзьями, чтобы быть ему полезной.

Прозрение настигло Меган холодным декабрьским утром, когда она везла своего бывшего в аэропорт, забив на работу, стирку и воскресный шопинг. До аэропорта было несколько часов езды, и они застряли в обычной для выходных пробке. Джо всю дорогу не отрывался от телефона, переписываясь с новой подружкой, с которой, как оказалось, собирался встретиться во Флориде.

– Эта поездка в аэропорт угробила бóльшую часть моего дня, а Джо со мной даже толком не поговорил, – вспоминает Меган. – Я сидела за рулем, злилась и не понимала, зачем делаю одолжение человеку, который не проявляет даже элементарной вежливости. Для меня это было привычкой. Я не хотела признавать, что он больше не интересуется мной и поездка в аэропорт ничего не изменит. Мне нужно было смириться с тем, что все кончено, и научиться говорить ему «нет».

Меган всегда позволяла своим партнерам плохо с собой обращаться. И отвечала им на зло добром – в сущности, создавая тем самым систему поощрений за плохое поведение.

– Все изменилось, когда я стала думать о собственных потребностях, вместо того чтобы из кожи вон лезть ради другого человека, – говорит Меган.

ШАГ 2: вырази себя. Противоположность самовыражению – замкнутость. Представь, что за все время брака ты не говорила ни слова о своих истинных желаниях, а вместо этого писала их на клочках бумаги и бросала в пластиковый пакет. В этот пакет летели мечты о романтическом вечере в ресторане, просьбы вести себя иначе, мысли о том, как нужно развивать ваши отношения... Пакет надулся на глазах, и, когда в него уже больше ничего не помещалось, он прорвался.

Эмоции, которые ты заталкиваешь внутрь, обычно прорываются из тебя вспышкой, начинающейся словами: «Мне до смерти надоело, что ты...» Проблема в том, что у твоего бывшего не было возможности прочесть все эти записочки, засунутые в пакет и он не знал о твоих желаниях и потребностях. Возможно, ему ни разу не представилось шанса угодить тебе и поработать над вашими отношениями, потому что ты никогда не выражала свои желания в четкой и недвусмысленной форме. Например, если хочешь, чтобы мужчина взял тебя с собой в поездку, перестал бросать мокрое полотенце на шелковое одеяло или больше никогда не играл в твоём присутствии на синтезаторе, так ему и скажи.

«Если чего-то хотеть, но помалкивать о своем желании, это все равно что услышать в ответ „нет“. А если просить, есть шанс услышать „да“».

– Джейми

Блаженство, которое ощущаешь, признавая свою правду и высказывая ее – вне зависимости от результата, – придает невероятное количество сил. Джейми не хватало уверенности, чтобы высказывать свое мнение открыто. Только осознав, как это поведение влияло на ее отношения в прошлом, она решила вести себя иначе. Джейми не находила удовлетворения в сексуальной жизни, мужчины сплошь и рядом вытирали о нее ноги. Ей кажется, что «молчание в тряпочку» сказывалось и на ее работе.

– Я стала четко говорить, чего хочу, и обнаружила, что это придает мне смелости, – признается Джейми.

Рекомендации для более сильных и здоровых отношений

«Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе» (*Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*) Мелоди Битти. Эта книга написана для тех, кто считает чужие проблемы своими, пытается спасти всех и теряет из виду собственную жизнь. Автор указывает маршрут от созависимости – веры, что твое счастье зависит от другого человека – к исцелению и надежде.

ШАГ 3: удели ему внимание. Это был важный шаг для Пилар, склонной к многозадачности и редко смотревшей на Джастина, когда он разговаривал с ней. Теперь, после расставания, если она приезжала домой и он просил уделить ему время, она это делала. «Посмотри в окно, сынишка Закмана катается на моноцикле!» – говорил Джастин. Пилар бросала свои дела и вместе с ним смотрела в окно.

Ученый Джон Готтман, руководивший экспериментом «Лаборатория любви» в Вашингтонском университете, вначале

изучал молодоженов, а потом снова связывался с ними спустя шесть лет. Он выяснил, что супруги, которые чаще реагировали на просьбы друг друга о внимании (в 86 процентах случаев или больше), по-прежнему оставались женаты. Супруги, которые редко реагировали на просьбы о внимании (в 33 процентах случаев или меньше), успевали за это время развестись. Что это значит для твоих следующих отношений? Отложи в сторону сотовый телефон, книгу или любое другое дело и вручи возлюбленному дар – свое внимание. Это говорит твоему партнеру: ты для меня важен. Таким было сообщение, которое Пилар хотела начать транслировать Джастину.

Чего я не знала, а жаль!..

«Жаль, я раньше не поняла, что мне не нужен ни Гарольд, ни кто-либо другой, чтобы просто жить своей жизнью. Я на самом деле могу все это делать – высчитывать налоги и отгонять машину в сервис, – а ведь думала, что не могу. Более того, решение всех этих задач приносит удовлетворение. Как и возможность тратить время на себя. Иногда для танго нужна только ты одна».

– Элинор

Глава 10

Как обрести душевный покой

Держаться за гнев – все равно что хватать раскаленный уголь, чтобы бросить в другого, но в итоге обжечься самому.

Будда

Если в первый год после расставания с мужем твои переживания хоть немного похожи на наши, тебя, вероятно, захлестывает бурный водоворот эмоций. Ты мечешься от растерянности к гневу, от надежды к раздражению. Мы назвали эту фазу «чистилищем».

– Вся моя жизнь пошла наперекосяк, – вспоминает Сюзанна. – Я не имела представления, как ее наладить, поэтому перестала даже пытаться. Меня хватало только на ближайший шаг.

Во время пути по «чистилищу» может казаться, что ты читаешь дорожную карту шиворот-навыворот, что дорога состоит из сплошных разворотов в обратную сторону, а горячее-то кончается... Еще ты задаешься множеством вопросов о «нем». *Почему он не хочет попытаться еще раз все наладить? Неужели ему вправду так хорошо без меня? Почему он не умоляет меня вернуться?* А иногда ты гадаешь, не было ли все это твоей ошибкой. *Может быть, он уже меняется к лучшему? А что, если у нас еще могло что-то получиться? Может быть, проблема была во мне?* Мы все это проходили и знаем, что ты сможешь вырваться из ловушки. Требуется только осознать, какие сферы своей жизни ты способна контролировать, сфокусировать на них энергию и освободиться от мыслей, не приносящих тебе пользы.

Мы напоминали себе – и друг другу – по много раз в день: единственное, что мы можем контролировать, – это самих себя и свое отношение к происходящему. Мы старались не обращать внимания на бывших мужей и сосредоточиться не на них, а на том, что *мы* делали во время брака и что *мы* чувствовали. Мы начали задавать вопросы себе. *Почему я старалась обходить наши проблемы? Почему я не пыталась честно разговаривать с ним о своих чувствах? Почему я не прислушивалась к нему, когда он говорил, что чем-то недоволен?*

Ты узнаешь, как медитация помогла Сюзанне и Джине ощутить безмятежность духа; как Айрис и Рене начали индивидуальную психотерапию; как депрессия Карлотты стала сдавать позиции, когда она, поработав над своей речью, научилась заряжаться энергией, а не терять силы; как Джилл перестала отступать перед маленькими обыденными трудностями, которые в прошлом перекладывала на мужчину, – к примеру, сама разобралась в устройстве выключателя и починила его, когда погас свет.

Радует то, что эта фаза – временная. Твои мысли и эмоции – субстанция переменчивая, как погода. Как пришли, так и уйдут. Мы покажем тебе, какие изменения можно внести в свою жизнь прямо сейчас. Они помогут освободиться от эмоций и представлений, привязывающих тебя к бывшему и сожалениям о несбывшемся.

Медитация для успокоения разума

Практиковать медитацию может кто угодно и где угодно. Это замечательный инструмент, помогающий как прорабатывать проблемы, так и расслаблять сознание. Сюзанна начала медитировать после развода. Пришло понимание, что она может не вовлекаться в свои мысли, а позволить им проплывать мимо. Это Сюзанне нравилось. Медитация помогла ей ощутить умиротворенность.

– Даже десяти минут в день достаточно, чтобы чувствовать себя совершенно по-другому, – уверяет Сюзанна.

Исследования подтверждают, что медитация улучшает настроение, помогает справиться с тревожностью и депрессией, уменьшает стресс, усиливает концентрацию и способствует хорошему сну. Существует множество видов медитации, но основная идея у всех одна: ты на чем-то фокусируешься (на дыхании, счете, повторении мантры и т. д.), а потом позволяешь естественно возникающим мыслям проплывать мимо, словно они разложены на этом духовном конвейере. Ты признаешь пришедшую мысль, но не вовлекаешься в нее, а просто пропускаешь мимо себя. Проходим, проходим, здесь нет ничего интересного!

Когда Сюзанна начала медитировать, ей пришлось учиться освобождаться от мыслей. Предположим, через десять минут после начала медитации она осознавала, что голодна. Она признавала, что проголодалась, но не начинала мечтать о сэндвиче с индейкой или тарелке супа, а принимала решение подумать о том, что съесть на обед, после окончания сеанса. Умение не вовлекаться в любую мысль, возникающую в голове, может сослужить тебе добрую службу. К примеру, когда у тебя возникает негативное чувство к бывшему мужу, ты можешь принять решение: не заикливаться на мыслях о том, как этим утром он затеял ссору. Вместо того чтобы поддаваться стрессу, ты можешь отпустить своего бывшего и его грубость – и они улетят в небо, как воздушный шарик.

Увеличив продолжительность ежедневной медитации до тридцати минут, Сюзанна вновь обрела чувство спокойствия – и рассказала о своих достижениях на встрече Мейплвудского клуба разведенных.

– Вы сидите и фокусируетесь только на своем дыхании, – говорила Сюзанна, – глубоко вдыхая через нос и ведя счет во время каждого вдоха и выдоха, чтобы не терять присутствия в текущем моменте.

Джилл вспоминает, что почувствовала себя более расслабленной, даже просто слушая лекцию Сюзанны о медитации!

Элино́р, зная свою склонность к лихорадочному метанию мыслей, спросила Сюзанну, не заглянет ли она как-нибудь к ней домой, чтобы провести мини-урок по медитации. Сюзанна с радостью согласилась сделать это в следующие выходные.

Приехав к дому Элино́р, Сюзанна уловила запах благовоний пачули еще до того, как занесла ногу на первую ступеньку. Подруга, взволнованная и возбужденная, нетерпеливо распахнула дверь, словно была хозяйкой вечеринки, а Сюзанна – ее долгожданной почетной гостьей. На лбу у Элино́р красовалось бинди, руки были увешаны браслетами до локтей. Она порывисто обняла Сюзанну.

– Знаешь, что это за музыка играет? Я только что специально скачала ее, – запыхавшись, проговорила Элино́р. Сюзанна вслушалась, но мелодия оказалась ей незнакома. – Это же саунд-трек к «Миллионеру из трущоб»! Этот фильм обожали все. Тебе он нравился?

Сюзанна порадовалась ее энтузиазму, но намекнула, что лучше было бы послушать музыку после того, как они помедитируют, потому что сейчас им понадобятся тишина и спокойствие.

«Пытаюсь медитировать сама, я отвлекаюсь раньше, чем успеваю сосчитать до десяти! При управляемой медитации можно сфокусироваться на другом голосе. Я просто выполняю то, что он велит мне делать. Хочу попробовать разные управляемые медитации – приложения для смартфона».

– *Джилл*

Войдя в гостиную, Сюзанна сразу заметила, что Элино́р разложила на полу около полудюжины подушек, купила статуэтку Будды, расставила и зажгла как минимум два десятка свечей. Хозяйка махнула в сторону стопки ресторанных меню:

– Я решила заказать еду с доставкой. Тебе нравится тикка масала? Или лучше цыпленок тандури? А может быть, бирьяни с бараниной?

– Может быть, начнем с основ? – предложила в ответ Сюзанна.

Она попросила Элинор удобно сесть, развернув руки ладонями кверху. Посоветовала оставить глаза открытыми, смотреть на какой-нибудь отдаленный предмет и глубоко дышать, медленно считая во время каждого вдоха и выдоха. Через пару минут тишина была нарушена: Элинор поерзала на месте, за звенев браслетами. То и дело раздавался ее приглушенный шепот: «Прости, я забыла спросить, не хочешь ли ты воды»; «Дать тебе еще одну подушку?»; «Кондиционер не надо включить?»

Было очевидно, что Элинор непривычно стараться успокаивать разум и оставаться наедине с собственными мыслями и чувствами. Когда Сюзанна сказала об этом вслух, подруга признала, что в тишине может думать только о том, как Гарольд счастлив с новой подругой и как она сама одинока.

– Я пришла к осознанию, что, позволяя чувствам всплывать на поверхность и фокусируясь на них, я могу освободиться, – стала объяснять ей Сюзанна. – Когда я удерживала внимание на своих чувствах, вместо того чтобы искать, на что бы отвлечься, все получалось. Если же я сопротивлялась, они снова и снова возвращались ко мне.

Элинор понимала, что, пытаясь приглушать чувства постоянной деятельностью, не отпускает свою боль.

– Я потратила кучу времени на подготовку к нашему сеансу. Это было проще, чем неподвижно сидеть наедине со своими мыслями, – призналась Элинор. – Но на самом деле именно это мне и надо сделать.

Распространение позитивной энергии

Медитация сострадания, также известная под другими названиями, заключается в том, что ты посылаешь свет, энергию и благие мысли другому человеку. Джилл выбрала этот подход, потому

что метод, с которым ее познакомил Сюзанна, ей не помогал. Мысли Джилл то и дело уплывали в сторону – она думала о том, что приготовить на ужин, оплачены ли счета за электричество и записана ли кошка на прием к ветеринару. А еще ей просто нравилась идея посылать другому человеку позитивные мысли. Цель медитации сострадания – вначале направить положительную энергию на себя, а потом распространить ее на близких, друзей, незнакомых людей и – да, даже на твоего бывшего! – как делала Джилл. Совершенно не обязательно говорить ему, что ты потратила пару минут своего досуга, направляя на него лучи доброй воли. Но он может ощутить последствия, и не важно, скажешь ты ему или нет. Многие поклонники медитации сострадания в итоге начинают больше сочувствовать себе и другим.

Ты можешь начать всего с пары фраз, вначале направляя их на себя, а потом на других. Это полезно, поскольку помогает сосредоточиться. Есть разные варианты таких пожеланий, но Джилл нравится это: «Да буду я здорова и сильна. Да буду я счастлива. Да живу я с легкостью». Потом надо повторить эти фразы, заменив местоимение «я» именем подруги. Например: «Да будет Дженни здорова и сильна. Да будет она счастлива. Да живет она с легкостью».

Джина использовала медитацию сострадания, чтобы разобраться в сложных чувствах к Клейтону, своему бывшему мужу. Порой она все еще жалела, что они не остались женаты и не будут вместе воспитывать дочь, живя под одной крышей. Хотя теперь у нее была другая жизнь, Джина испытывала благодарность к Клейтону за его заботу о малышке Валентине. Со временем Клейтон даже стал приводить в гости к ней своего бойфренда Гэри. Джина принципиально не хотела симпатизировать Гэри, но не устояла перед его обаянием. Гэри был скромным, умным и добрым и просто обожал Валентину. Когда-то Джина и представить себе не могла, что будет воспитывать ребенка с двумя отцами, а на самом деле это

получалось даже очень хорошо. Она чувствовала поддержку двоих мужчин, уважающих ее и заботящихся о ней и малышке-дочери.

Джина начала по утрам проводить медитацию сострадания. Она по несколько минут мысленно купала Клейтона в свете и посылала ему энергию добра. Она представляла бывшего мужа в лучшие моменты их отношений: как он готовил ей тирамису в день рождения, как они путешествовали по Италии в медовый месяц, как он радовал ее, присылая в салон букет цветов.

– Практикуя медитацию, я ощущала себя в безопасном пространстве, где могла относиться к бывшему мужу по-доброму. Мы больше не вместе, но я по-прежнему люблю его, – говорит Джина. – Я испытывала благодарность за то общее, что у нас было, и могла сосредоточиться на позитивных моментах нашего общения.

Ну что, готова попробовать медитацию сострадания? Удобно сядь на стул или на подушку на полу и закрой глаза. Представь себя в месте, которое тебе нравится. Ты счастлива, озарена солнечным светом. Начинай генерировать чувства доброты и благожелательности к себе. Купайся в сияющем солнечном свете. Можешь смело добавлять к медитации слова, если захочешь, например: «Да буду я здорова и сильна. Да буду я счастлива. Да живу я с легкостью», или какую-нибудь вариацию в том же духе. Постарайся удерживать этот образ себя пару минут, затем начинай направлять любящую энергию на других – вначале на самых близких людей, затем на просто знакомых, потом переключайся на незнакомцев, а потом и на тех, к кому ощущаешь враждебность. Когда будешь готова, открой глаза. Вот и все.

Как справиться с депрессией

Заботиться о психическом здоровье так же важно, как и о физическом. Если тебе трудно контролировать свои мысли, а медитация и прочие старания успокоить разум не помогают, подумай о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью. Встречи с психологом, психотерапевтом, социальным работником или лайф-коучем могут помочь тебе вернуться на рельсы позитива. Айрис сразу почувствовала, что сеансы с психологом ей помогают, а Рене буквально пришла в себя с помощью психотерапевта. Многие другие женщины из Мейплвудского клуба разведенных тоже пользовались преимуществами индивидуальной и групповой терапии, в том числе Элинор, Карлотта, Джилл и Сюзанна.

Поскольку вся жизнь Айрис перевернулась вверх тормашками, а в голове крутились назойливые мысли о Флинте и фигуристой бродвейской актрисе, у нее начались трудности со сном, с сосредоточенностью на работе (она была медсестрой) и в домашних делах – таких как стирка и покупка продуктов.

– Я никак не могла оправиться после ухода Флинта, – объясняет она. – Я страшно злилась на него и боялась за себя и детей. Меня терзало беспокойство, и я была на грани срыва.

Айрис знала, что должна справляться со своими обязанностями на работе и заботиться о дочерях.

– Мне хотелось накрыться с головой одеялом и рыдать, но я понимала, что не могу себе этого позволить.

Айрис записалась на прием к психотерапевту, который посоветовал ей принимать лекарство от тревожности, когда нужно будет ослабить остроту чувств. Он также предложил попробовать принимать антидепрессанты для поддержания ровного настроения. Айрис, сама получившая медицинское образование, прекрасно знала, насколько сильную зависимость могут вызывать препараты

против тревожности. И поняла, что хочет вначале попробовать терапию.

«Мне невероятно помогло то, что я нашла психолога, который никак не был связан с моей жизнью и мог смотреть на нее беспристрастно, но при этом был заинтересован в моем благополучии».

– *Айрис*

Айрис выбрала женщину-психолога, рекомендованную ее страховой компанией – так страховка покрывала бóльшую часть расходов, – и начала встречаться с ней раз в неделю. Ей пришлось по вкусу благоприятная обстановка, где она чувствовала себя в достаточной безопасности, чтобы открыто и правдиво говорить со специалистом, объективно и без осуждения воспринимавшим ее слова.

– На первом же сеансе психолог сказала мне, что мы будем вместе работать, стараясь выявить и изменить шаблоны мышления и поведения, которые тормозили меня и причиняли вред, – говорит она.

Айрис поймала себя на мысли, что с нетерпением ждет сеансов по вторникам. Она чувствовала, что, пожалуй, впервые в жизни у нее появился человек, с которым она может откровенно поговорить, который поможет ей разработать полезные инструменты психофизиологической адаптации, чтобы привести в порядок свое самочувствие.

Рене неплохо удавалось скрывать депрессию от окружающих. Поскольку она тщательно обдумывала образ, в котором предстанет перед миром, ее волосы, макияж и одежда всегда были безупречны. Рене выглядела грациозной и жизнерадостной, какие бы бури ни бушевали у нее внутри. Когда друзья спрашивали ее, как дела, Рене, будучи человеком скрытным и сдержанным, отвечала, что все в

порядке. Но дома, когда она оставалась в одиночестве, у нее начинались панические атаки. Она становилась дерганой, в голову лезли негативные мысли. Временами Рене задавалась вопросом, не совершила ли она ужасную ошибку.

– Я прожила с Гектором бóльшую часть своей взрослой жизни, – объясняет Рене. – Я не представляла, какой будет моя жизнь без него. И была в ужасе.

Рене казалось, что ей нужны лекарства, чтобы снять остроту чувств, пока она будет стараться снова найти для себя цель в жизни. Психотерапевт посоветовал ей принимать золот, а также участвовать в еженедельных сеансах терапии, чтобы разобраться, что лежит в основе ее панических атак. Рене, привыкшей держать все в себе, потребовалось время, чтобы начать делиться своими сокровенными страхами и сожалениями с незнакомым человеком. Но это ей явно помогло, и она последовала рекомендации терапевта, который советовал активнее участвовать в общественной жизни. Когда Рене узнала, что прихожане ее церкви открывают благотворительный продуктовый склад с целью помогать голодающим детям общины, она приняла в этом деле живое участие.

Двадцать способов поднять себе настроение

1. Прими ванну с двумя чашками английской соли. Вынув пробку, останься в ванне. Почувствуй расслабляющую тягу течения, спуская часть своих проблем вместе с водой в сточную трубу.

2. Возьми в руки детский пластилин. Мни его, раскатывай, расплющивай.

3. Порадуй кого-нибудь добрым делом. Придержи дверь, пропуская другого человека. Помоги старушке-соседке, вынеси ее мусор. Оставь цветок в горшке на пороге у подруги. Заплати за человека, стоящего за тобой в очереди в кассу платной трассы. Мы знаем по себе, что добрые дела приносят удовлетворение.

Исследования показывают, что волонтерство способствует уменьшению депрессии.

4. Устройся в садовом кресле и устреми взгляд в ночное небо. Попробуй найти созвездия. Проблемы покажутся тебе незначительными.

5. Посади какое-нибудь растение. Не бойся запачкать руки и культивируй жизнь.

6. Прочти романы, которые, как все говорят, «необходимо прочесть». Убегни на время в чужую историю. Если хочешь, открой книжный клуб, пригласив в него любителей чтения из своей местности.

7. Отправься на прогулку (пешую или на велосипеде) в парк, где ты раньше не была.

8. Найди энергичную подругу и поезжай с ней на дегустацию на винодельню или пивоварню.

9. Вынь только что высушенные полотенца из сушильной машины и опрокинь на себя всю корзину. Расслабься в этом теплом, успокаивающем аромате и мягкости. Совет дурацкий – но как же это приятно!

10. Побывай на ярмарке или в тематическом парке и покатайся на аттракционах. С высоты колеса обозрения все выглядит иначе.

11. Сфокусируйся на том, за что ты благодарна. Начиная или заканчивая свой день составлением мысленного списка всего, что вызывает у тебя чувство благодарности. Благодарность сглаживает многие токсичные эмоции, от зависти и обиды до фрустрации и сожалений.

12. Запишись на курсы, где учат тому, что ты всегда хотела знать или делать. Французский? Серфинг? Мамбо? Лови момент. Попробовать новое – восхитительное удовольствие.

13. Поставь себе фэшн-цель и воплоти ее – например, объяви «среду безумных принтов» или «пятницу под знаком фуксии», – чтобы помочь себе выбраться из наезженной колеи. Готова к переменам? Постарайся в течение недели не надевать черное.

14. Полностью опусти стекло в машине и позволь ветру играть с твоими волосами, пока едешь по городу.

15. Запишись на массаж. Найди спа, в котором есть смысл задержаться подольше – например, с бассейном, спортивным залом, баней или сауной, – и используй его возможности на всю катушку. Тебе кажется, что ты не можешь позволить себе потратить столько времени или денег? Даже десятиминутный массаж плечевой зоны в салоне красоты может творить чудеса.

16. Напиши письмо человеку, к которому питаешь теплые чувства, но которого давно потеряла из виду.

18. Повесь у входной двери музыкальный «ветерок» – китайские колокольчики.

19. Займись рисованием. Не хочешь тратить деньги на материалы? Просто купи картину-раскраску по номерам.

20. Создавай что-нибудь. Пеки, вяжи, мастери – любой вариант, который тебе нравится, – и увлекись этим проектом.

Все больше и больше втягиваясь в эту работу – отправляясь за пожертвованиями, раскладывая продукты по стеллажам, составляя списки необходимого и пакуя пакеты для раздачи, – Рене испытывала благодарность за то, что занята делом, приносящим ей ощущение цели и ведущим к большему благу. Вместе с другими волонтерами она раздавала еду по субботам. Рене нравилось знакомиться с приходившими за помощью людьми. Она лично пополняла запасы молочной смеси и подгузников для семей с младенцами и умела предвидеть потребности постоянных пользователей. Рене нравилось мечтать о возможности совмещать свою любовь к путешествиям с помощью другим людям.

– Я сама приободряюсь, делая добрые дела, – говорит она.

Рене воображала, как едет на Гаити или даже в Африку, чтобы помогать голодающим.

– Я не разобралась до конца со своими проблемами, но ощущала намного бóльший душевный покой, когда могла делать что-то

полезное для семей, которые действительно нуждались в помощи, – объясняет она.

Из одной *TED*-лекции она узнала, что противовес депрессии – не счастье, а *витальность*. Рене не знала, в чем дело – в терапии ли, антидепрессантах или волонтерской работе, – но стала ощущать себя более энергичной. Она снова начала готовить – когда Гектор ушел, она забросила кулинарные опыты. Начала перезванивать друзьям, которые хотели узнать, как она себя чувствует, и с большей готовностью рассказывала о своих трудностях и прогрессе.

– Для меня терапия и лекарства были спасательным кругом, – говорит Рене. – А дополнительные дела в еженедельном расписании приносили радость и оказывали глубинное воздействие на настроение.

Джейми начала общаться с лайф-коучем, чтобы понять, почему она выбрала в мужа такого агрессивного и гневливого мужчину, как Дуг. И очень удивилась, когда коуч посоветовала ей посещать бесплатные встречи Анонимных алкоголиков.

– Поскольку проблема с алкоголем была у Дуга, а не у меня, было непонятно, почему я должна участвовать в программе «12 шагов», – вспоминает Джейми.

Только оказавшись там, она узнала, что эта конкретная программа общества предназначена не для самих алкоголиков, а для их друзей и родственников.

На первой же встрече, услышав, как другие члены группы рассказывают о своих чувствах и переживаниях, она ощутила, что их истории глубоко резонируют с ее собственной. Джейми слушала их рассказы о том, как они учились применять принципы программы Анонимных алкоголиков в своей жизни, и впервые за долгое время ощутила надежду, что сможет действительно выяснить, почему сама решила выйти замуж за алкоголика. Она почувствовала, что не одинока в тех проблемах, с которыми столкнулась в своей жизни.

– Это духовная программа с глубоким смыслом, – говорит Джейми. – Я многому научилась у членов группы, и мне кажется, эти

встречи – два-три раза в неделю – спасли мне жизнь.

Сохраняй социальные связи

Возможно, в это трудное время тебе хочется спрятаться от всех. Но поддержание социальных связей важно для нашего здоровья – не меньше чем достаточное количество сна, правильное питание и отсутствие вредных привычек, например курения. Десятки исследований показали, что люди, поддерживающие удовлетворительные отношения с родственниками, друзьями и другими членами общества, в целом счастливее, имеют более сильную иммунную систему, меньше болеют и живут дольше.

Не затворяйся от мира только потому, что тебе сейчас трудно отвечать на вопрос: «Как дела?» Иногда для поддержания дружеской связи достаточно сказать: «Очень тяжело, но я над этим работаю. Спасибо, что позвонила».

Друзья и родственники могут не знать, что тебе нужно, так что если хочешь, чтобы тебе звонили, попроси об этом. Если тебе нужны не звонки, а личное общение, тоже дай об этом знать. Есть люди, которые хотят оставаться в твоей жизни и оказывать помощь даже тогда, когда не все в ней сплошь солнечный свет и розы.

Используй язык, заряжающий энергией

Наши слова имеют силу. Выбор слов транслирует наше настроение и психологическую установку другим людям и влияет на наше самочувствие. Многие из нас внесли изменения в свою речь, когда восстанавливались после развода.

– Поначалу я не думала, что из этого что-то выйдет, но замена некоторых слов, которые я использовала в своей речи, на самом деле помогала изменить настроение, – говорит Карлотта.

Отчаянно желая чувствовать хоть что-то, кроме озлобленности и ревности, она с подачи подруг решила, говоря о пассии своего бывшего, больше не называть ее шлюхой. «Да хватит тебе уже в самом деле!» – твердили они. Карлотта употребляла много слов из лексикона Дебби Даунер^[5], например *ненавижу, никогда, не могу, не буду*.

Она осознала, что превращается в бешеную истеричку, которой так не хотела становиться. И отчасти в этом был повинен ее лексикон.

– Во мне по-прежнему было столько ненависти, что я просто не могла называть Эллисон по имени. Она была для меня женщиной, укравшей моего мужа, – говорит Карлотта. – В действительности же каждый раз, называя ее шлюхой, я снова ощущала боль предательства. До меня дошло, что, наверное, просто не нужно вообще о ней говорить. Она обо мне не думала – и я тоже больше не хотела о ней думать.

Карлотта увидела связь между использованием позитивных слов и более счастливым ощущением жизни в целом. Она поклялась отныне и впредь насыщать свою речь выражениями, наполняющими ее энергией и оптимизмом. Так, фразы вроде «попробую ходить на спиннинг-тренировки» были переформулированы на «решила ходить на спиннинг и быть здоровой». Теперь у Карлотты в обращении были позитивные слова: *открытие, буду, собираюсь, люблю, осознанность, принятие, рост и выбор*.

Меган знала, что должна перестать говорить о Джо. Подруги, родственники и даже Карлос, ее новый квартирант, начали уставать от ее бесконечных мыслей вслух – о том, что Джо готовил лучший омлет на свете, всегда выбирал великолепную музыку и делал ее жизнь волнующей и прекрасной. Друзья Меган могли без запинки перечислить все прозвища, которые она давала Джо, были в курсе, что его любимым цветом был королевский синий, и столько раз слышали историю о том, как Меган и Джо познакомились в автомастерской, что могли рассказать ее сами. Хотя Меган понимала,

что ей нужно освободиться от Джо, она продолжала подпитывать эту связь постоянными разговорами о своем бывшем.

Однажды в перерыве между занятиями на курсах Тереза, новая подруга Меган, прямо сказала ей, чтобы она искала другие темы для разговоров. «Я больше не желаю слушать очередные истории о Джо. Хватит! – заявила Тереза. – Не думаю, что они помогут тебе жить дальше».

Меган понимала, что на самом деле сама не отпускает Джо, постоянно говоря о нем. Из-за этого ее попытки прийти в себя после разрыва превращались в почти невыполнимую задачу.

– Я не была готова отпустить Джо, но все изменилось после решения не произносить его имя вслух в течение хотя бы месяца. Я решила не узнавать через общих знакомых, как у него дела, и не вспоминать былое счастье, рассказывая истории о нас. Я не знала, сможет ли это что-то изменить, но попробовать стоило, – рассказывает Меган.

Заставив себя не упоминать о Джо, Меган заметила, что теперь ей нетрудно придумать другие темы для разговоров: например, о книге, которую она читала, об интересном сюжете из новостей, о местах в городе, где она хотела побывать. К тому же у нее стала повышаться самооценка.

Следуй примеру Меган. Если тебе трудно освободиться от мыслей о бывшем, знай: чем меньше говоришь о нем, тем лучше. Удалив его из своих разговоров, ты постепенно переместишь его на задний план, где ему и место. Эту стратегию мы называем «именной чисткой» – с подачи нашей подруги Дженис, которая решила не произносить имя своего бывшего, Колина, в течение полугода. Колин, Брэд, Джо – как бы ни звали твою бывшую любовь, – перестань упоминать это имя и проверь, что будешь чувствовать. Ты ведь упоминаешь его отнюдь не в позитивном ключе, правда? Твоя энергия – это твоя сила, так не трать ее впустую. Удали его имя из своего лексикона хотя бы на неделю и проследи за результатами. Кстати, под именем мы подразумеваем и все его (преимущественно

нелестные) прозвища. Так что ты больше не будешь говорить: «Этот Конь в пальто хочет забрать детей на Рождество», «Жмотяра опять не платит алименты» или «Заячий Хвост снова не отвечает на мои звонки». Речь уже не о нем – а о тебе.

Попробуй, как Карлотта, отказаться от неопределенных формулировок типа *следовало бы* и говори вместо них *решила, хочу* или *желаю*. Вместо того чтобы вздыхать: «Мне следовало бы прибраться в кабинете» – говори: «Я хочу навести порядок в кабинете, чтобы не тратить время на поиски вещей».

В число слов, подрезающих нам крылья, входят *должна, попробую* и *может быть*. Как говорил в «Звездных войнах» мастер Иода: «Делай. Или не делай. Не пробуй».

Слова, которые несут свет и надежду – *решаю, намерена, моя цель* и *да, хочу*, – особенно когда речь идет о новых переживаниях. Например, Айрис решила заменить жалобную фразу «я растеряна и сама не понимаю, чего хочу», другой, позитивной – «сейчас я выясняю свои приоритеты и цели». Приправь свои выражения позитивом – и увидишь, как сильно это повлияет на твою жизнь.

Создавай привычки, дарящие счастье

Отказ от поведения, не приносившего нам пользы, оказался на диво благотворным. Для Элинор это был отказ от привычки проезжать по утрам мимо дома своего бывшего, чтобы выяснить, как и с кем он сейчас живет.

– На самом деле это означало принятие факта, что теперь я начинаю свой день одна, а не с Гарольдом, – говорит Элинор. – Просто, проезжая мимо его дома, я ощущала некую связь с ним.

Она завела новую утреннюю привычку – проснувшись, двадцать минут медитировать, а затем идти в любимое местное кафе и читать там «Нью-Йорк таймс» под капучино с булочкой скон. Замена прежней привычки новой позволила ей не испытывать понапрасну свою силу воли.

Амали осознала, что ей нужно перестать преследовать бывшего, понося его в соцсетях. Неудивительно, что после ее предыдущих онлайн-выходок – когда она призывала друзей в *Facebook* обзывать Суджи трусом, – бывший оперативно «отфрендил» ее. Но она создала пару подставных профилей, чтобы фолловить его в *Snapchat*, *Instagram* и *Twitter*. Амали знала, что самое опасное время, когда ее так и подмывало продолжить изводить бывшего, наступало по вечерам, поэтому усаживалась смотреть кино, особенно комедии, которые рекомендовали подруги.

Умные замены

Привычки легче менять, вытесняя их новыми, а не просто отказываясь от прежних. Рене перестала следить взглядом за каждым проезжающим по улице серебристым «Мерседесом» и искать за рулем Гектора, только задавшись целью обращать внимание на другие вещи. Садясь за руль машины, она каждый раз

слушала подкасты – от *Radiolab*, посвященного науке, творчеству и инновациям, до *Loveline*, где давали советы по отношениям. «Я стала заполнять сознание более интересными вещами, чем попытки угадать, что понадобилось Гектору на Мейн-стрит», – говорит Рене.

– Я составила длинный список фильмов, рекомендованных к обязательному просмотру, а также включала перед сном веселые телесериалы, такие как «Вице-президент» и «Парки и зоны отдыха», – говорит она. – Это буквально спасло меня.

Возможность смотреть телевизор стала для Амали альтернативой онлайн-слежки за бывшим, от которой она старалась отказаться.

Если хочешь избавиться от какой-то привычки, найди новый вид деятельности, который займет ее место. Если думаешь, что тебе не хватает мотивации, создай систему вознаграждений. Это помогло приучить твоего ребенка к горшку, когда ему было три года, поможет и тебе, подняв твой боевой дух. Если для вдохновения пары конфет тебе мало, выбери то, чего будет достаточно – маникюр, новые туфли, дополнительные 20 долларов в фонд будущего отпуска... в общем, включи воображение.

«Я тратила слишком много времени и душевных сил на просмотр фотографий своего довольного и счастливого бывшего, веселящегося с друзьями. Хотя я и знала, что веселье лишь малая доля того, что происходит в его жизни, но пыталась представить общую картину, словно снимки были подсказками, ведущими к разгадке некой тайны. Отучившись от этой привычки, я освободилась».

– Амали

Как культивировать самостоятельность

Как целителен отказ от неконструктивных поступков, так целительны и трудности, несущие с собой задачи, на которые прежде мы не отваживались замахнуться. Жизнь в одиночку после расставания с бывшим часто означает, что некого будет попросить открыть банку с тугой крышкой, прибить полочку или залезть на карачках под ванну. Всем этим придется заниматься... тебе.

Для нас повседневные задачи, которых мы боялись, не обязательно оказывались самыми трудными. Просто мы годами твердили себе – «это я не могу», «это я не умею», пребывая в святой уверенности, что это правда. Словом, речь идет о задачах, которые раньше брал на себя муж, а теперь тебе придется либо решать самой, либо делегировать. Когда Сюзанне впервые пришлось подключить новый принтер к компьютеру, она не знала, с чего начать. Со всеми проблемами, связанными с компьютером, раньше разбирался муж. Однако на сей раз она решила выполнить написанное в инструкциях и заставить компьютер распознать принтер. Вместо распознавания всякий раз выскакивала какая-то таинственная ошибка. Наконец Сюзанна позвонила в техподдержку. Этот случай она до сих пор считает победой, потому что нашла способ заставить принтер работать и обошлась без помощи бывшего мужа. Теперь, если у нее возникают проблемы с компьютером, она звонит Амали, которая с удовольствием обменивает свои IT-навыки на домашние обеды. Амали к тому же умеет терпеливо объяснять, что и как делать, так что Сюзанне приходится обращаться к ней за помощью все реже.

У Джилл возникло такое же чувство успеха, когда она впервые после расставания сама заменила перегоревшую лампочку в кухне. Простая задача? Казалось бы, да, особенно для дочери электрика. Но по какой-то причине Джилл всегда просила соседей по квартире или своих мужчин менять для нее лампочки. Что ж, Джилл не первая женщина, которая боится удара электрическим током. Она поговорила с отцом, получив от него заверение, что все, что ей нужно сделать для безопасности, – это выключить свет перед тем,

как менять лампочку. А еще она боялась вернуть лампочку «не с теми ваттами». Отец объяснил, что у современных патронов есть ярлычки с указанием максимальной разрешенной потребляемой мощности. Его видно внутри патрона.

– Пусть это покажется глупостью, но уже само то, что отец объяснил, как это делается, подняло мне настроение, – вспоминает Джилл. – Я перестала жалеть, что рядом со мной нет мастера на все руки. Папа купил мне набор инструментов и регулярно пополняет эту коллекцию новыми экземплярами. Я не Боб Вила^[6], но с чего-то надо начинать.

Два года назад отец Джилл купил ей мощный снегоочиститель. «Когда удастся справиться с расчисткой подъездной дорожки самостоятельно, это здорово укрепляет уверенность», – говорит она. Вот так замена лампочки помогла Джилл бросить вызов более сложным задачам и культивировать подход «если кто-то это может, то и я смогу». Вылетела пробка? Теперь она знает, где находится распределительная коробка и как при необходимости включить нужный рубильник. Она представляет себе устройство отопительного котла и даже умеет работать перфоратором. Джилл также купила специальное устройство, чтобы проверять уровень накачки колес, после того как на протяжении трех недель игнорировала предупредительный сигнал о низком давлении в шинах. Прибор был прост в использовании и дарил ей сладкое чувство самостоятельности.

Хочешь почувствовать себя человеком, который может все? Выбери что-то, чем обычно занимался муж, и сделай это сама – ведь важно научиться заботиться о себе и в большом, и в малом. Скоро истечет срок регистрации машины? Ты можешь съездить в отдел регистрации автотранспортных средств, а в некоторых штатах даже обновить свидетельство онлайн. Надо сменить масло? Делай это через каждые три месяца или тринадцать тысяч километров. Если речь идет о забитых раковинах и унитазах, рекомендуем потратиться на хороший вантуз. Нужна грубая мужская сила, чтобы

передвинуть мебель или повесить громоздкий предмет? Найми мастера на час. Завелись вредители? Добудь номер службы дезинсекции/ дератизации.

Есть профессионалы, способные справиться со всеми задачами, которые тебя страшат. Если туго с деньгами, не бойся просить о помощи друзей. Джина была «палочкой-выручалочкой», которой все ее разведенные подруги звонили, когда возникали вопросы по водопроводу и канализации, электрике или ремонту.

– Мне на самом деле нравилось давать практические советы и снимать груз с души моих подруг, – признается Джина.

Чего я не знала, а жаль!..

«Жаль, я не знала, как здорово чувствовать себя самостоятельной! Ты отправляешься в магазин запчастей, покупаешь новый тормозной фонарь за 3 доллара и учишься его менять, вместо того чтобы ехать к механику и платить за то же самое 50 долларов, как я делала в прошлом. Теперь я могу много такого, за что раньше и не подумала бы взяться».

– *Джилл*

Глава 11

План действий, который изменит твою жизнь

Вначале полюби себя – и все остальное
встанет на свои места.

Люсиль Болл

Джейми не помнит, как проехала под знак «стоп», но никогда не забудет лица женщины, в чей SUV врезалась ее машина, расширившихся голубых глаз, наполнившихся слезами. «Ты что такое делаешь? – выкрикнула женщина. – Ты с ума сошла? Как можно было не заметить знак „стоп“? Ты же могла меня убить!» Джейми вспоминает двоих полицейских, прибывших на место происшествия, и своих сыновей, невозмутимо уткнувшихся в планшеты на заднем сиденье. Единственное, что она сумела выдать из себя, – это «я виновата, я очень виновата».

Тем вечером, уложив детей спать, Джейми осознала, что причиной проезда под знак «стоп» был упадок сил.

– Должно быть, я задремала за рулем, – говорит она теперь. – Я совершенно не помню ни этого знака, ни того, как под него проехала.

После расставания с Дугом Джейми по вечерам никак не удавалось успокоиться. Ей было трудно заснуть, а около трех ночи она снова просыпалась, полная тревожных мыслей, терзаемая бессонницей. Она беспокоилась о неоплаченных счетах, думала об очередной матери-одиночке из школы, с которой встречался Дуг, гадала, будет ли одинокой всегда, и опасалась, что душевные травмы останутся у ее детей на всю жизнь. А на следующий день она, полусонная, кое-как отсиживала на совещаниях в рекламном агентстве.

Это столкновение на дороге, случившееся потому, что Джейми заснула за рулем, стало тревожным звоночком.

– Все могло обернуться куда хуже, – говорит она. – Слава богу, не пострадали ни дети, ни я, ни другая женщина. Но это напомнило мне, что, когда позволяешь себе дойти до полного упадка сил, это влечет за собой серьезные последствия.

Для многих из нас опыт развода был таким разрушительным и обессиливающим, что все полезные привычки, касающиеся здоровья, оказались на обочине. Когда ты обескуражена, подавлена или слаба, кажется, что встать на час раньше, чтобы сделать зарядку, – не приоритет, особенно если у тебя на этот день список дел в метр длиной. Но мы с подругами выяснили, что забота о себе в период развода сильно влияет на способность справляться с задачами: от нее зависит, будем мы еле-еле везти груз дел, сгибаясь под его весом, или встречать испытания с энергией и оптимизмом.

«Все было взаимосвязано. Если я мало спала, у меня не хватало энергии для физических упражнений. А когда я не получала физической нагрузки, пропадал аппетит. Поэтому первым шагом был нормальный сон».

– *Джейми*

Наш план действий, который изменит твою жизнь, – это три недели, когда ты будешь в центре внимания. Это необходимо, чтобы ты смогла сделать заботу о себе приоритетом. Ты прочтешь рекомендации, которые помогли Джейми, Элино, Карлотте и другим женщинам хорошо выспаться, чтобы не выглядеть как зомби из «Живых мертвецов». Ты узнаешь о продуктах, влияющих на настроение и помогающих чувствовать себя лучше, и поймешь, как важно каждый день уделять время физическим упражнениям. Мы понимаем, тебе будет нелегко, ведь на обретение новых привычек требуется время, но наш трехнедельный план включает

простые шаги, которые можно предпринимать даже среди хаоса. Мы призываем тебя формировать новые, здоровые привычки: например, заниматься физическими упражнениями, когда ощущаешь стресс, вместо того чтобы съесть пакет чипсов. Применяй эти практические стратегии, чтобы спать, питаться и двигаться как физически сильная женщина – ведь ты такая и есть.

Спи, сколько сможешь

Сон помогает организму справляться со стрессом и восстанавливаться. Когда ты недостаточно спишь, страдают иммунная и пищеварительная системы и любая задача кажется трудной. Научные исследования связывают недостаток сна с плохой памятью, болезнями сердца, высоким кровяным давлением, диабетом, депрессией и лишним весом. Ни Джилл, ни Сюзанна после расставания с мужьями на протяжении нескольких месяцев не могли провести ночь, не просыпаясь.

– Трудно трезво смотреть на вещи, если всю ночь ты проворочалась с боку на бок, – вспоминает Сюзанна.

Хотя она засыпала легко, среди ночи ее будило чувство смутного беспокойства. А нашей подруге Пилар не хватало в постели бывшего мужа.

Магия двадцатисекундного объятия

Мы говорим не о полусекундном объятии с воздушными поцелуями или о мимолетном пожатии за локоток. Двадцать секунд «обнимашек» – волшебный промежуток времени, который нужен твоему телу для выработки окситоцина. Исследования показывают, что чем больше окситоцина вырабатывает гипофиз, тем легче справляться со стрессом и тем лучше ощущается связь с другими людьми. Ученые из Университета Северной Каролины обнаружили,

что долгие объятия снижают уровень стрессового гормона кортизола. Так что обнимайся по двадцать секунд с подругой, ребенком или домашним любимцем и наслаждайся ощущением покоя и благополучия, в которое погружаешься.

Джилл вспоминает, что все время, пока шел ее бракоразводный процесс, чувствовала себя невыспавшейся – точь-в-точь как в первый месяц после рождения детей. Она просыпалась утром с темными кругами под глазами и набрякшими веками. Эти неприятности еще можно было скрыть косметикой. Однако она не знала, что делать с головой, в которую словно напустили тумана. Джилл нередко путала дни недели, а однажды даже забыла вовремя внести плату за квартиру. Часто после работы, направляясь к парковке, она не помнила, где оставила машину, и ей приходилось бродить по рядам, выглядывая свой автомобиль. Любое дело – покупка продуктов, выгрузка посуды из посудомойки, оплата счетов, помощь детям с домашним заданием – казалось куда более утомительным, чем обычно.

Вот наши любимые стратегии для обеспечения хорошего ночного отдыха, когда из-за развода тебе трудно успокоить разум и расслабиться.

Установи утренний распорядок. Первое, что ты делаешь утром, может влиять на качество твоего сна следующей ночью. Мы каждый день заводим будильник на одно и то же время – примерно через восемь часов после того, как ложимся спать.

– Столько всего непредсказуемого происходит во время развода, а тут еще дети, которым тоже нужен здоровый сон! Предсказуемый распорядок сна помог мне приучить свой организм получать тот отдых, который ему требуется, – говорит Джилл.

Она заводит будильник на 6:30 утра и ставит его у противоположной стены комнаты: чтобы выключить звонок, ей приходится встать с постели и подойти к нему.

Первым делом иди на кухню и налей себе стакан воды. Прошло много часов с тех пор, как твое тело получало воду. Питье и еда подадут телу сигнал, что пора просыпаться. Сюзанна чувствовала себя лучше всего, когда начинала свой день с каши, подслащенной рубленым яблоком и корицей. Джилл чувствовала себя «заряженной», начиная день с греческого йогурта с ягодами и льняным семенем. Джейми выбрала дольки авокадо с соком лайма, солью и перцем на ломтике цельнозернового тоста.

Отсрочь кофеиновую встряску. Не хватайся за свой первый *гранде латте*: вначале поешь, сделай зарядку и прими душ. Это рекомендация эксперта по сну Майкла Бреуса. Дело в том, что гормон стресса кортизол достигает самого высокого уровня в крови по утрам: это естественный способ организма заставить тебя проснуться. Элинор рассказала в клубе о том, что узнала из научной статьи о кофе и утреннем распорядке: «После пробуждения уровень кортизола очень высок. Кортизол – гормон, который заставляет нас быть бдительными. Он также связан со стрессом. Комбинация „кофеин + кортизол“ дает следующий результат: кофеин подавляет выработку кортизола, поэтому ты не чувствуешь прилива энергии, который должен давать кофе». По этой причине Элинор – при всей своей любви к утреннему кофе – теперь выжидает два часа после пробуждения, после чего уровень гормона стресса начинает падать. Хотя раньше она пила кофе целый день, теперь старается выпивать последнюю чашку около двух часов дня, поскольку кофеин может задерживаться в организме в течение восьми-десяти часов.

Двигайся. После завтрака наступает идеальное время для физических упражнений. Врачи сообщают, что утренняя физическая нагрузка снижает кровяное давление в течение дня и помогает крепче спать ночью. Карлотта всегда чувствовала себя лучше, если утром ходила на спиннинг-тренировку. Если же она откладывала занятия на более позднее время, часто они отменялись вообще, а

вечером ей было труднее уснуть. Никак не получается ходить на занятия в клуб? Попробуй прогуливаться быстрым шагом.

Ешь (и пей!) с пользой для сна. За обедом мы употребляем полезные жиры, например жирные кислоты омега-3 (особенно докозагексаеновая кислота, или ДЕК), которые содержатся в рыбе вроде лосося. Джилл и Сюзанна съели немало порций лосося на гриле с монреальской приправой для стейка и тушеным шпинатом, пока писали эту самую книгу. Новые исследования свидетельствуют, что при высоком уровне потребления омега-3 реже возникают проблемы со сном. Еще они показывают, что ДЕК способствует выработке мелатонина – того самого неуловимого гормона, который укладывает тебя спать. Джилл дает дочерям по ложке приправленного лимонной цедрой рыбьего жира каждый день, и им даже нравится! Карлотта клянется, что каждый день выпивает по два маленьких стаканчика вишневого сока. По словам исследователей из Университета штата Луизиана, это помогает спать дольше и лучше, поскольку вишневый сок повышает уровень мелатонина.

Считай свои блага, а не овец

Джина часто лежала в постели без сна, беспокоясь о том, как будет воспитывать ребенка одна, кто будет заботиться о Валентине, когда она выйдет в салон на полный день, и что ей делать со своим низким кредитным рейтингом. Чтобы прервать эту негативную спираль, она начала составлять мысленный список благодарностей. «Думая о вещах, за которые я была благодарна жизни, я начала замечать еще больше вещей, за которые можно быть благодарной», – рассказывала она. В ее список входили Валентина, успешный бизнес, роскошные вьющиеся волосы и близкие друзья.

Исследования обнаруживают, что мозг действительно можно натренировать так, чтобы он видел во всем светлую сторону. Когда

начинаешь искать, за что еще можно быть благодарной, удается создать цикл благодарности. Попробуй пойти по алфавиту, буква за буквой. Начни с «А» (например, *ангел-дочурка* или *автомобиль*), продолжи «Б» (*брат* или *булочка с изюмом*)... Возможно, ты уснешь даже раньше, чем доберешься до «Я».

Не употребляй алкогольные напитки поздно вечером.

Если собираешься после работы побаловать себя коктейлем или бокалом вина, знай: чем раньше, тем лучше (в разумных пределах, конечно же!). Исследования показывают, что алкоголь нарушает циркадные ритмы организма, а для того чтобы метаболизировать алкогольный напиток, требуется не меньше часа. Если у тебя трудности со сном, Бреус рекомендует не употреблять алкоголь после шести вечера.

Потребляй углеводы. Идеальный ужин, навевающий сон, включает углеводы. Если в последние годы ты сторонилась пасты, боясь растолстеть, подумай вот о чем: когда паста остывает, ее молекулярная структура меняется. «Макарошки» в холодном виде становятся резистентным крахмалом и проходят по организму как клетчатка, а не всасываются, как сахар, – так говорит Джанин Хиггинс из медицинской школы при Колорадском университете. Джилл нашла свои любимые рецепты летних салатов с пастой и стала готовить их заранее, чтобы держать в холодильнике, а потом с удовольствием употреблять на ужин.

Заведи успокаивающий вечерний распорядок. Пилар сочла полезным особый распорядок, которому начала следовать каждый вечер перед отходом ко сну. Она принимает горячую ванну с расслабляющими солями, зажигает свечу и десять минут, отмокая в воде, медитирует. После ванны наносит каплю лавандового масла под нос и на подошвы ног: расслабляющий аромат лаванды навевает сон. После ванны она часто выпивает чашку травяного чая,

например из пассифлоры – природного седативного. Или заменяет его чаем *Sleepytime* или *Bedtime*, который можно купить в большинстве продуктовых магазинов. Твой вечерний ритуал не обязательно должен быть таким же сложным, как у нее, но, найдя способы подать телу сигнал о том, что пора успокаиваться, ты можешь облегчить себе путешествие в страну снов.

Отключайся. Амали следит, чтобы к половине десятого вечера все ее электронные приборы были отключены. Синий свет, который излучают сотовый телефон, ноутбук, телевизор и электронная книжка, может подавлять выработку мелатонина, откладывая начало драгоценной фазы быстрого сна. Так что, если хочешь хорошо выспаться ночью, перестань ложиться в постель с сотовым телефоном! Более того, стоит купить старомодный механический будильник, чтобы не использовать в этом качестве смартфон.

Прохлада – это все. Денизе всегда нравилось спать в прохладной комнате. Эксперты с ней согласны, советуя устанавливать температуру в 20 °С, поскольку исследования показывают, что небольшое снижение температуры в спальне помогает уснуть и выспаться. Если тебе не нравится спать с работающим кондиционером, можно охладить комнату заранее или открыть окно.

Пусть в комнате будет темно. По-настоящему темное помещение способствует более глубокому сну. В целях создания пещерного мрака в спальне Джилл... купила в аптеке маску для сна.

– Эта шестидолларовая маска была одной из моих самых удачных покупок после расставания с мужем. Помимо темноты, которую она давала, мне также нравилось расслабляющее ощущение мягкого давления на лицо, – говорит Джилл.

В первый же раз, надев маску, она крепко проспала всю ночь. Как вариант, можно повесить непрозрачные жалюзи или шторы.

План возвращения нормального сна

Цель: спать ночью от семи до девяти часов.

Неделя 1: Определи для себя время отхода ко сну, исходя из того, во сколько тебе нужно вставать, и начинай успокаиваться за час до этого момента, следуя нашим рекомендациям. Прибери вспомогательные средства, которые могут оказаться полезными, например маску для сна, травяной чай, генератор белого шума, лавандовое масло или подушку для тела.

Неделя 2: Следуй своему новому ритуалу.

Неделя 3: Отмечай, сколько часов спишь каждую ночь. Отслеживая свой прогресс, ты наглядно убедишься в преимуществах нового распорядка. Если прогресса не видно, попробуй поговорить со своим врачом о факторах, которые ты не учла и которые могут влиять на твой сон.

Аксессуары. Айрис купила генератор белого шума и выбрала успокаивающие звуки прибора, напомиравшие ей о пляже. Джейми приобрела подушку-обнимашку и дала ей имя Федерико.

– Обнимая Федерико по ночам, я могла заснуть, – говорит Джейми. – Оказывается, Федерико намного уютнее, чем мой бывший!

Если ты поработала над ритуалом отхода ко сну и своими привычками и не заметила никаких улучшений, попробуй обратиться к врачу за дальнейшими рекомендациями, как сделала Рене. Она перепробовала все, что советовали подруги, но ее сон по-прежнему был прерывистым. В итоге врач прописал ей снотворное. Рене оно помогло. Непременно проконсультируйся с врачом и спроси у него, подходящий ли это вариант для тебя.

Питай свое тело и душу

Так легко снова скатиться к калорийным блюдам и ресторанной еде навывнос, когда ты измотана разводом! Но на самом деле в это время особенно важно питаться сбалансированно. Джейми была перегружена делами: помимо работы (и подработки) в рекламном агентстве, ей приходилось заботиться о сыновьях, одновременно разбираясь со всеми телефонными и личными переговорами, которых требовал развод. Она понимала, что непозволительно часто кормит детей фастфудом, но ей казалось, что у нее просто нет сил готовить «настоящую» еду. Джейми было трудно выкроить время, чтобы каждые пару дней ездить в продуктовый магазин.

В один из редких вечеров, когда детей забрал бывший муж, она пошла на встречу Мейплвудского клуба разведенных и попросила совета.

– По вечерам я совершенно выбивалась из сил, а еще нужно было накормить сыновей, – вспоминает она. – Я спросила членов клуба, как они умудряются готовить детям во время всего этого хаоса.

Если тебе кажется, что в твоем лексиконе слово «готовить» заменили два других – *разморозить* и *заказать*, – обдумай советы, которыми мы делились друг с другом: они помогали нам лучше питаться в то время, когда мы занимались разводом.

Планируй заранее. Задачу готовить дочерям еду в будние дни Джилл облегчила планированием. В выходные она составляла меню как минимум трех ужинов предстоящей недели и соответствующий список продуктов.

– Я старалась не усложнять, – поясняет Джилл. – Иногда запеченный сэндвич с сыром, томатный суп и нарезанное яблоко составляли весь ужин. Другие простые варианты: яичница-болтунья с сыром или цельнозерновой тост с фруктовым салатом, котлетки из лосося с диким рисом и беби-морковью.

Готовя рагу или блюда с пастой, она делала на пару порций больше, чтобы разогреть на следующий день.

«Для меня главным методом спасения от стресса из-за готовки во время развода была забота о том, чтобы не оказаться на кухне в шесть вечера без продуктов и меню на ужин».

– *Джилл*

Планирование помогло и Айрис. Она работала в ночную смену и не хотела обременять родителей еще и этой заботой: вечер за вечером кормить ее детей. Она выкраивала пару часов по воскресеньям, когда у нее обычно бывал выходной, чтобы составить список продуктов и закупиться на неделю.

– Мультиварка стала моей лучшей подружкой. Мне нравилось, забрав детей из школы, прийти домой и уловить ароматы ужина, уже готового и ожидающего нас, – рассказывала она. – Для меня было важно, чтобы дети хорошо питались несмотря на мой стресс и отсутствие сил.

Готовь блюда на скорую руку. Имей наготове как минимум пять рецептов полезных блюд, которые можно приготовить из того, что обычно есть у тебя в холодильнике и кладовой. Сюзанна готовит любимую еду своего сына: кесадилю с курицей и сыром с гарниром из черной фасоли и сальсой. Дочери Джилл обожают спагетти с мясными фрикадельками. Она хранит фрикадельки из индейки в морозилке, тушит чеснок со шпинатом, чтобы «добавить полезности», и посыпает готовое блюдо пармезаном. Айрис делает шедевры в медленноварке: курицу по-итальянски, свиную корейку, рагу и чили. Дениза наскоро готовит блюдо из тунца с белой фасолью: консервированный тунец, консервированная фасоль, мелко порубленный лук и измельченный чеснок. Выпроси у подруг

любимые рецепты полезных блюд на скорую руку и чередуй их.

Не забывай про увлажнение. Даже небольшое обезвоживание может влиять на настроение, так что позаботься потреблять достаточное количество жидкости и выбирай напитки, которые будут поддерживать тебя во время развода. Если будешь упиваться кофе со взбитыми сливками, энергетиками и сладким чаем, помни, что калории считаются в любом случае – не важно, ешь ты их или пьешь. Сюзанна носит с собой термос с водой, а Джилл обожает ванильный лимонад, потому что пузырьки поднимают ей настроение. Карлотта отказалась от привычки к диетической коле, а Меган – от ежедневного семидолларового латте (целая куча денег в трубу), чтобы сэкономить сотни калорий и сотни долларов.

Если чувствуешь, что стресс и тревоги, связанные с разводом, мешают тебе мыслить ясно, выпивай как минимум четыре стакана воды в день, чтобы мозг снова заработал оптимально. Исследования показывают, что потребление достаточного количества воды помогает лучше сосредоточиться, уменьшает головные боли и улучшает все – от цвета лица до функционирования почек. Меган, начав носить с собой термос с водой, обычно сдобренной свежей мятой из собственного сада, обратила внимание, что чувствует себя не такой голодной между трапезами, а в голове проясняется. Если вода из-под крана в твоей местности не слишком хороша на вкус, приобрети фильтр, вместо того чтобы бесконечно покупать бутилированную воду в магазине. Твой кошелек и городские свалки тебя поблагодарят.

Выбирай продукты, которые поднимают тебе настроение. Поможет ли выбор правильных продуктов улучшить твое самочувствие во время развода? Мы ощущали бодрость духа от самой разной еды – от лосося до голубики. Разумеется, есть моменты, когда уместны и пара шариков мороженого с шоколадной крошкой или несколько начос. Но важно помнить, что шоколадные

батончики, мороженое и им подобные лакомства улучшают настроение, пока ты их ешь, но из-за обилия сахара оставляют ощущение вздутия в животе и сонливости, когда ты мечтаешь рухнуть на диван. Карлотта отказалась от привычки к соленым чипсам – и почти сразу же перестала чувствовать себя толстушкой. Для нас старая поговорка «ты то, что ты ешь» оказалась верной. Когда мы ели всякую дрянь, так же дрянно себя и чувствовали. Когда ели питательную полезную еду, чувствовали себя лучше. Продукты, которые придают нам бодрости, мы называем «едой для настроения» – и держим их под рукой. Наш шорт-лист «еды для настроения» включает следующее:

Овсянка. Если чувствуешь себя слишком обессиленной, чтобы выдержать ланч-переговоры с бывшим и вашими двумя адвокатами, как следует позавтракай, включив в меню овсяную кашу. Она богата растворимой клетчаткой, помогающей поддерживать уровень сахара в крови, замедляя его всасывание. К тому же она хороша для снижения уровня плохого холестерина, а состояние сытости после нее продлится до обеда.

Грецкие орехи. Тебе грустно? Съешь горсть орешков. Это превосходный источник важнейших жирных кислот омега-3 – жиров того типа, которые необходимы для нормального функционирования мозговых клеток и выработки поднимающих настроение нейротрансмиттеров.

Дикий лосось. Ищешь в продуктовом магазине натуральный антидепрессант? Дикий лосось богат витамином D, который, как указывают исследования, повышает уровень серотонина, одного из ключевых нейротрансмиттеров, влияющих на настроение. Кроме того, это превосходный источник жирных кислот омега-3. *Совет:* выйти на солнце в середине дня на десять минут (без крема от загара) – еще один способ получить ежедневную дозу витамина D и

поднять себе настроение.

Чечевица. Хочешь, чтобы твой мозг работал на всех парах перед трудным обсуждением вопросов опеки? Съешь на обед суп из чечевицы. Чечевица – источник фолиевой кислоты, витамина группы В, необходимого для нормального функционирования нервной системы. А низкий уровень фолиевой кислоты связан с депрессией. Ложки наголо!

Греческий йогурт. Если тебе нужен перекус, способный сгладить перепады настроения, депрессию и тревожность, далеко ходить не надо. Греческий йогурт содержит сыворотку, легкоусвояемый протеин и живые культуры, полезные для пищеварительного тракта. А еще в нем много кальция. Попробуй заменять в рецептах греческим йогуртом майонез или растительное масло.

План питания

Цель: съедать пять видов фруктов и овощей в день, включать в меню «продукты для настроения», выбросить «мусор» из списка покупок, добывать рецепты у друзей и учиться готовить как профессионал.

Неделя 1: Принимай поливитамины, съедай по пять порций фруктов или некрахмалистых овощей и выпивай как минимум четыре стакана воды каждый день. Планируй трапезы заранее, чтобы избежать «мусорной» еды. Проси у друзей полезные рецепты.

Неделя 2: Начни вводить «продукты для настроения» в свой план питания, чтобы лучше чувствовать себя весь день.

Неделя 3: Читай этикетки на товарах, закупайся как профи и избегай пищевых продуктов, прошедших глубокую промышленную

обработку.

Яйца. Яйца не только богаты протеином, но и содержат цинк, который помогает чувствовать себя бодрее и энергичнее, регулируя метаболизм и уровень сахара в крови. Завтрак чемпионов – лучше не скажешь.

Арахис. Нужна помощь в обуздании тревожности? Арахис – один из лучших способов поднять настроение, потому что он содержит минерал селен. Арахисовое масло – ничуть не хуже. Если в гости собирается нагрянуть бывший и ты хочешь выставить на стол угощение, обжаренные орешки или паста помогут вам чувствовать себя непринужденнее.

Черная фасоль. Черную фасоль имеет смысл употреблять, если хочешь быть бдительной и сфокусированной на всем, что готовит тебе развод: она богата протеином, клетчаткой и углеводами. Это все, что нужно, чтобы поддержать здоровое состояние рассудка.

Экскурсия по холодильникам и кладовым

Содержимое холодильника человека – все равно что окошко в его душу... или, точнее, желудок. Вот что мы обычно держим в запасе.

Джилл: антиоксидантные напитки, минеральная вода, греческий йогурт, сыр чеддер, молоко низкой жирности, яблоки, цельнозерновой хлеб, тортильи марки *Mission* (25 г клетчатки), замороженные фрикадельки из индейки и увесистый кусок пармезана.

Сюзанна: курица-гриль с лимоном; сваренные вкрутую яйца для быстрого протеинового перекуса; копченый лосось; шпинат и соус «зеленая богиня»; голубика, клубника и малина; дыня канталупа; хумус и овощи; миндаль в темном шоколаде.

Карлотта: сыр фета, морковь, пиво *Amstel Light*, кейл (подсела на чипсы из этой капусты), цветная капуста и корнеплоды для запекания, кешью, смесь «весенний салат», батат и замороженная тилапия.

Меган: миндальное молоко, заранее приготовленные смузи в морозилке, зеленый сок, индейка из супермаркета, зеленый салат, свежие травы (секретный ингредиент, улучшающий вкус чего угодно), натуральное арахисовое масло и кокосовое масло.

Айрис: пакетированный сок, мини-бутылочки с водой, кувшин с водой с добавлением долек лимона или огурца (так намного вкуснее), паста, остатки ранее приготовленных блюд, миндальная паста, йогурты, сырная соломка.

Сгоняй жирок

Сталкиваясь с разочарованиями и трудностями во время развода, мы осознали, что нам нужен способ изгонять стресс из организма. Меган стала заниматься кикбоксингом, чтобы вколачивать его в боксерскую грушу. Карлотта вернулась к спиннинг-тренировкам с Сюзанной. Джилл бегала или, когда дети были с ней, использовала видеотренировки, занимаясь дома. Найди способ каждый день заставить себя пропотеть – или хотя бы раза три в неделю. Это помогает ослабить напряжение, прибавляет сил и укрепляет здоровье. Если у тебя туго с деньгами, знай, что на свете полным-полно возможностей упражняться бесплатно, так что пусть финансовый вопрос тебя не беспокоит. Дай себе обещание, что выберешь время, чтобы выгнать стрессоры развода вместе с потом.

Амали всегда знала, что она – личность типа А. Друзья и коллеги вежливо называли ее «впечатлительной», но у нее самой было неприятное чувство, что они имеют в виду совсем другое слово – «нервная». Однажды, когда она устанавливала домашний компьютер одной матери-одиночке в своем районе, клиентка пригласила Амали попробовать бесплатно позаниматься йогой в ее студии. Вскоре Амали «подсела» на йогу, обнаружив, что фокус на дыхании и простые упражнения на растяжку помогают ей успокоиться и быть в текущем моменте.

– Я уходила с занятий, ощущая невероятное чувство покоя, – говорит она. – Теперь вставляю занятия йогой в свое расписание, так же как сеансы работы с клиентами или свидание за обедом.

Джина всегда гордилась своими формами, но в последнее время одежда стала ей некомфортно мала и она не могла втиснуться в большинство своих брюк и джинсов, предпочитая им эластичные «мамские наряды». «Я обожаю готовить и поесть тоже люблю, и во время беременности находила немалое утешение в лазанье и молочных коктейлях, поскольку ела за двоих, – рассказывала Джина. – Когда родилась Валентина, я осознала, что „заедала“ пустоту, оставленную уходом Клейтона». Она решила каждый день выходить на длительные прогулки с коляской, в которой спала

Валентина, и слушать аудиокниги. Валентина дремала на свежем воздухе, а Джина двигалась и наслаждалась голосом актера, читавшего ей очередной детектив.

Найди тренировку для себя

Получай от тренировок удовольствие. Определи, какие упражнения ты выполняешь с удовольствием. Что тебе нравится – ходьба, силовые тренировки или танцевальные занятия? Ты коллективщица, предпочитающая заниматься в группе, домашняя затворница, которая работает под видео, или любительница пеших прогулок на свежем воздухе? Выбери то, что всегда хотела попробовать или, наоборот, всегда любила делать.

Сделай их неизбежными. Найди способы напоминать себе о физической активности и мотивировать себя двигаться. Сюзанна оставляет свою спортивную форму на виду, чтобы можно было мгновенно ее натянуть: тогда легче выскочить за дверь и направиться на раннюю спиннинг-тренировку. Джилл, бывало, даже спала в спортивной одежде.

– Спать в спортивном лифчике неудобно, но в результате я просто не могла пропустить тренировку, – посмеивается она.

Когда Джилл бегала по утрам, ее у двери поджидала соседка – и это тоже помогало придерживаться плана.

Ставь конкретные цели. Не попадайся в ловушку, обещая себе, что будешь тренироваться «больше» – как поначалу делала Айрис. «Больше» почему-то никогда не получалось. Джина сказала Айрис, что лучший способ – ставить очень-очень конкретные цели.

Целью Джины было гулять утром как минимум трижды в неделю. Айрис повесила на холодильник мини-доску объявлений и написала на ней: «Цель для физических нагрузок: четыре дня в неделю», – и

отмечала, в какие дни она тренировалась и как долго. Джилл использовала в качестве мотиватора забег, до которого было еще несколько месяцев. «Для полумарафона требуются месяцы подготовки и тренировок. Это понимание выгоняет меня на улицу холодным серым февральским утром, чтобы побегать».

У Карлотты лучше всего получалось регулярно заниматься при наличии напарницы. В самый тяжелый период развода она забросила привычку ходить на спиннинг-тренировки с Сюзанной, но, как только почувствовала себя лучше, с удовольствием снова ухватилась за возможность ездить в спортзал вместе.

– Я с нетерпением ждала этих наших поездок на тренировку, когда мы будем сидеть в машине и разговаривать, – рассказывает Карлотта. – А самое главное – это подруга, которая приучала меня к ответственности: я без этого не могла. Я стала чувствовать себя сильнее и лучше, в результате это помогло мне не бросить занятия.

План физической активности

Цель: начать двигаться, если ты новичок. Продолжать двигаться, если ты бывалая любительница физических нагрузок.

Неделя 1: Выбери упражнения и способ занятий (с напарником, соло, вступив в фитнес-клуб, купив видеокурс и т. д.). Начиная двигаться хотя бы по 10 минут в день.

Неделя 2: Планируй три 20-минутных сеанса тренировок в неделю – и выполняй этот план!

Неделя 3: Корректируй план тренировок. По мере улучшения физической формы продолжай наращивать нагрузки.

А еще Карлотта заметила, что обрела бóльшую уверенность в себе.

– Я была невероятно рада, когда снова смогла носить свою обычную одежду вместо бесформенных толстовок, – говорит она. – Купила себе форму для тренировок, выгодно подчеркивающую фигуру, от *Victoria's Secret*. Даже моя дочь Бейли заметила, какой подтянутой я стала.

Держись подальше от энергетических вампиров

Во время стрессового и часто продолжительного процесса развода важно проводить время с теми, кто поддерживает тебя и помогает тянуться вверх, а не с теми, кто тащит вниз. Выяви энергетических вампиров в своей жизни – всех, кто вызывает у тебя ощущение загнанности, опустошенности или депрессии, – и прими решение ограничить контакты с этими людьми до тех пор, пока не соберешься с силами, чтобы противостоять их негативу. Потом выбери нескольких людей, с которыми тебе приятно быть рядом, и приложи сознательные усилия, чтобы проводить с ними больше времени. Можешь не сомневаться, мы влияем на настроение друг друга!

Подобное притягивает подобное, и энергия – не исключение. Мы привлекаем людей с похожей энергетикой. Если во время развода ты скверно относишься к себе, то можешь притягивать людей с негативными переживаниями. Чтобы привлечь позитивно настроенных людей, фокусируйся на положительных переменах в своей новой жизни по мере ее развития.

– Я провожу время с людьми приветливыми и доброжелательными, любящими себя и думающими о собственном развитии, – говорит Сюзанна. – Нужно выбирать, на чем ты хочешь сфокусироваться и какими людьми хочешь себя окружить.

Амали знала, что «подобное притягивает подобное», и понимала, что излучает негативную энергию.

– Когда Суджи ушел, что-то во мне сломалось, – рассказывает Амали. – Я не знала, как снова стать собой.

Обратный отсчет твоих полезных привычек

Вот десять простых действий, которые ты можешь совершать каждый день, чтобы сразу же почувствовать себя лучше.

***По 10 минут каждый час:* походи, постой или подвигайся, чтобы дать телу и разуму передышку, особенно если у тебя сидячая работа.**

***По 9 минут в день:* посмотри забавные видео, например, «Кей и Пил» или Эми Шумер. И посмеешься-то всего ничего, а настроение поднимется еще как!**

***По 8 часов в сутки:* высыпайся. Это невероятно важно.**

***7 дней в неделю:* мысленно вспоминай пару вещей, за которые ты благодарна.**

***6 дней в неделю:* общайся с кем-либо из подруг, близких или родственников по телефону, электронной почте, через видеосвязь или при личной встрече.**

***5 раз в день:* съедай порцию фруктов или овощей.**

***4 раза в день:* выпивай стакан воды.**

***3 раза в неделю:* занимайся физическими упражнениями до пота (если получится – чаще).**

***2 раза в день:* делай комплименты или радуй кого-то добрым поступком.**

***1 раз в день.* Принимай поливитамины.**

Все сдвинулось с мертвой точки за праздничным ужином по случаю повышения одной из ее коллег.

– Я буквально почувствовала, как переключилась с негатива на позитив, когда веселилась вместе с коллегами и ни разу за весь вечер не упомянула своего бывшего, – говорит Амали. – Мне так повезло с работой! Она приносит мне удовлетворение, и я окружена умными, замечательными людьми.

Амали предложила коллегам-айтишникам вместе ходить в бар каждую пятницу. Она с нетерпением ждала этих встреч, и они помогли ей вернуться к нормальному общению. Амали решила сознательно гнать от себя негативные мысли, лезущие в голову, превратив это в духовную практику.

– Силовая йога помогает мне не терять центрированности, – говорила она.

Находить способы поднять настроение, даже когда ты одна дома, значит обеспечивать себе приток позитивной энергии. В числе наших любимых вариантов – видео с *YouTube*. Мы особенно равнодушны к *Carpool Karaoke* с Джеймсом Корденом. Еще нам нравится стендап-комедия с Луи Си Кеем, Сарой Сильверман и Митчем Хедбергом.

Джилл, Сюзанна и другие наши подруги из Мейплвудского клуба разведенных обнаружили, что вместе петь караоке, плясать до изнеможения и устраивать пикники в парке с детьми – хорошие способы ощутить общность и радость. С кем из своего круга общения ты любишь проводить время? Кто оставляет в твоей душе ощущение света и надежды?

Чего я не знала, а жаль!..

«Жаль, я не знала, какое огромное воздействие оказывает полноценный сон! Выспавшись, я чувствовала себя другим человеком. Мне даже удавалось одаривать своего бывшего

широкой искренней улыбкой и радостным „спасибо, еще увидимся“, когда он привозил обратно детей. Растерянное выражение его лица было более чем красноречивым. Я перестала быть вечно всем недовольной и вести себя как сомнамбула. У меня появилось больше энергии и желания помогать людям».

– Джейми

Глава 12

Напиши собственный счастливый финал

Будь героиней своей жизни, а не жертвой.

Нора Эфрон

Считаешь развод худшим из всего, что с тобой случилось в жизни? Или он преподавал тебе уроки, необходимые для создания более значимых отношений в будущем? Был ли он разочарованием столь большим, что ты никогда от него не оправившись? Или он раскрыл тебя и помог стать по-человечески лучше? Важно, *как* мы рассказываем историю своего развода. Потому что истории, рассказываемые самим себе, обладают силой. Они влияют на наши поступки и образ «я». Чтобы ты увидела две очень разные истории, которые женщины рассказывают себе после того, как их бросили и причинили им боль, мы приведем примеры, знакомые многим. Первый – голливудская актриса Дженнифер Энистон, чье имя трепала пресса, когда муж бросил ее ради другой актрисы, и второй – мисс Хэвишем, незабвенная сумасшедшая невеста из романа Чарльза Диккенса «Большие надежды».

Несколько лет, во время и после развода, СМИ отводили Дженнифер Энистон роль отвергнутой женщины, не сумевшей сохранить свою любовь. Она открыто говорила о трудностях, которые причинил ей развод, происходивший на глазах у всего мира, и старалась быть выше скандала. Вместо того чтобы критиковать своего бывшего публично, она говорила, что хочет развиваться и благодарна за возможность заново открыть себя. Она также была полна решимости сделать иной выбор, чем ее мать, которая с гневом и горечью отзывалась о собственном разводе. Со

временем актриса избавилась от нелестного образа, который придумала для нее пресса. Она создала для своей истории развода счастливую концовку, разобравшись в себе, открыто поддерживая позитивный подход и примирившись с этим опытом.

Мисс Хэвишем, сумасшедшая героиня «Больших надежд», рассказывает себе совершенно иную историю. Разбитая и униженная, брошенная у алтаря и обманом лишенная состояния, она больше не отваживается выйти из собственного дома. Она оставляет свадебный завтрак и торт гнить на столе. Даже часы в особняке остановлены в тот момент, когда она получила письмо от жениха, в котором он от нее отказывался. Она так и остается жить со своей обидой, больше не решаясь вступать в отношения с мужчинами и даже снять свадебное платье. Единственный негодяй определяет всю ее остальную жизнь – потому что она это позволяет.

Ты – автор собственной сказки. Тебе решать, как смотреть на свой развод и менять ли историю, которую ты рассказываешь себе и другим. Многие женщины из Мейплвудского клуба разведенных перестали рассказывать истории в стиле «о горе мне», где они были жертвами. Вместо этого они переделывали свои истории с помощью инструмента, который мы называем «техникой переосмысления/переработки», чтобы подчеркнуть личностный рост и перенести акцент на позитив. И ты тоже можешь это сделать.

Переосмысление истории твоего развода

Мы черпали вдохновение в историях знаменитостей, которые обнаружили в своем разводе скрытые возможности и, воспользовавшись ими, обрели успех. Одна из наших любимых исполнительниц, Тина Тернер, могла бы позволить истории насилия определить свою жизнь. Но она нашла способ оставить ее в прошлом. Уйдя от мужа, она была истерзана эмоционально и физически, еще и осталась без гроша. Одна из величайших певиц, исполнившая к тому времени несколько хитов, зарабатывала уборкой чужих квартир, чтобы оплачивать собственную, – и продолжала строить свою карьеру. История насилия стала всего лишь одной из глав жизни Тины Тёрнер.

Техника переосмысления/переработки: попробуй!

1. Выпиши на лист бумаги голые факты, касающиеся развода, а не свои домыслы, в том числе кто кого бросил и что это означало для тебя с эмоциональной и финансовой точки зрения.

2. Запиши историю, которую ты в настоящее время рассказываешь другим. Она позитивна? Негативна? Какие чувства она у тебя вызывает? Вызовет ли она у человека, которому ты ее рассказываешь, желание выпрыгнуть от тебя в окно?

3. Действуй как собственный личный пиар-специалист и перескажи свою историю, расставив акценты на позитиве, особенно на том, как ты выросла благодаря этому опыту и какие возможности получила в результате.

4. Как тебе кажется, хороша твоя история? Обкатай свою переработанную историю развода на близкой подруге и попроси ее дать отзыв.

Уэнди Дэвис (ныне адвокату и политику) было чуть больше двадцати, когда она прошла через развод, оставшись с маленькой дочкой на руках. Чтобы свести концы с концами, она работала в клинике и подрабатывала официанткой в ресторане, учась в общественном колледже. Она не отказалась от своей мечты, несмотря на то что жизнь шла вразрез с ее планами. Впоследствии Дэвис поступила в Гарвардскую юридическую школу и была избрана в сенат штата Техас. Она говорит, что обязана своим успехом трудолюбию и оптимизму.

Арианна Хаффингтон могла бы сторониться внимания общественности после развода с мужем, заявившим о том, что он гей. Вместо этого она представила свой развод как прекрасную деловую возможность, создав невероятно успешное издание – газету *Huffington Post*. Она могла бы взять щедрые отступные, доставшиеся ей по соглашению о разделе имущества, и поселиться на островах Теркс и Кайкос, но вместо этого решила следовать своей страсти к журналистике и заниматься делом, которое любила, при этом оставаясь в центре внимания.

Одну и ту же историю можно рассказать разными способами. Как известно любому пиар-гuru, ты сама выбираешь факты, которые хочешь вставить в заголовок и осветить в своей истории. Вот основные факты истории Карлотты: она была замужем за Биллом. У них есть дочь по имени Бейли. Билл изменил жене и ушел. Вот версия истории, которую Карлотта рассказывала о своем разводе: «Билл отказался от меня. Он утратил интерес ко мне и влюбился в другую женщину. Он изменил мне и разрушил мою жизнь. Он разрушил наш брак и уничтожил нашу семью». К тому же Карлотта всей душой верила в свою историю и видела в ней доказательство того, что она нежеланна и нелюбима.

Карлотта использовала технику переосмысления/переработки, чтобы пересказать свою историю в позитивном ключе. Теперь она больше не хватается за уход Билла как за спасательный круг. Когда она думает или рассказывает о своем разводе, это не повесть о

предательстве. Она отмечает, что была замужем 17 лет, что у нее прекрасная дочь и что она смогла после расставания снова увлечься садоводством.

– Мне понравилось жить одной и делать что хочется, – говорит она. – Каждую весну я крашу входную дверь в новый цвет. В нынешнем это аква.

Факты ее развода не изменились, но подход стал совершенно иным. Карлотта – не единственная наша подруга, которой нужна была помощь, чтобы увидеть свой развод в новом свете.

– Я такая дура! – однажды стенала Джина, подстригая Карлотту. – Кто еще мог поверить, что мужчина, не пропустивший ни одной серии «Настоящих домохозяек Атланты» и просивший мелировать ему волосы, на самом деле натурал? Как я могла пропустить эти знаки? Что со мной не так?

Пока Джина занималась волосами Карлотты, подруга рассказала ей, как переосмыслила собственную историю и в результате стала чувствовать себя лучше. Джина тоже решила попробовать.

– Итак, только факты, – начала она. – Я очень любила Клейтона и вышла за него замуж. Я думала, что он тоже меня любит. Клейтон осознал, что предпочитает мужчин. Он бросил меня, когда я была беременна его дочерью... – тут Джина разразилась слезами. – Извини, мне придется отложить ножницы и отдышаться.

Карлотта немного подумала и предложила:

– А что, если так? Ты познакомилась с прекрасным мужчиной и влюбилась в него. Он хотел, чтобы ты была матерью его ребенка. Он так сильно любил тебя, что пошел против своего влечения к мужчинам, но в итоге был вынужден быть честным с собой и с тобой.

Джина с облегчением выдохнула, услышав эти слова. В этой версии истории она была женщиной, которая любила и была любима, пусть брак и не удалось сохранить.

Когда Амали приехала навестить Джину и познакомиться с новорожденной, повсюду в доме по-прежнему висели фотографии Клейтона. Ей было трудно скрыть удивление. Среди них затесалась

даже одна фотография, на которой он держал на руках новорожденную Валентину. И висела она на самом видном месте – на холодильнике.

– В общем, похоже, что Клейтон ушел... но на самом деле не ушел, – сказала Амали, указывая на холодильник.

Джина вопросительно уставилась на подругу, укачивая малышку.

– Я говорю, – продолжала Амали, – что он бросил тебя как последний подонок, когда ты была беременна его ребенком. Клейтон не заслуживает места ни на твоём холодильнике, ни в твоём доме!

Джина вздохнула:

– Я понимаю, ты говоришь так потому, что ты моя подруга и безумно зла на него. Он действительно ушел от меня, когда я была беременна, но это не единственная правда. Еще он любит меня и всегда помогает, когда мне нужно. Клейтон был рядом, когда родилась Валентина, он заботится о ней, делит со мной все расходы, и именно на этом я фокусируюсь. А еще он очень милый. Он подарил мне вот эти цветы. – Она указала на вазу с тюльпанами. – Я могла бы беситься, но предпочитаю сохранять позитив и стараюсь быть хорошей мамой и выяснить наконец, как пеленать вот этого младенца.

Тем вечером, приехав домой, Амали уставилась на пустые крючки для фотографий в холле. Провела пальцем по одному из них, смахнув слой пыли. На обоях виднелись едва заметные очертания когда-то висевших фотографий. Когда Суджи ушел, Амали сразу же избавилась от всех следов его пребывания и их совместной жизни, сгрузив ненавистные предметы в мусорные мешки и отправив в бак. Теперь же, сидя на диване, держа в руках пиво *Coors Light* и размышляя о своем визите к Джине, она позвонила сестре Симе и стала вслух обдумывать факты. «Мы с Суджи неплохо уживались вместе, оба любили все, что относится к сфере технологий, но, возможно, не друг друга. Мы поженились потому, что этого хотели мои родители. Он бросил меня, оставив небрежную прощальную

записку. Мне не хватает человека, который встречал бы меня у порога, но по Суджи я ни капли не скучаю».

Избегая слова на букву «Р»

Элино́р не нравилось называть себя разведенной. «Я не хочу произносить это слово вслух – на нем стоит клеймо неудачницы, – стенала она на встрече Мейплвудского клуба разведенных, проходившей у нее дома. – Я не хочу ставить галочку в этой графе в своих медицинских анкетах. Даже оформлять подписку на журналы и писать перед своей фамилией „мисс“, а не „миссис“ – все равно не хочу!»

Элино́р предпочитала называть себя «в настоящее время в неопределенном статусе». Есть альтернативные описания, которые ты можешь примерить на себя. Можешь смело избавиться от «разведена» и заменить его чем-либо из следующих определений: «свободная», «самостоятельная», «расставшаяся, но не побежденная», «снова в официальном поиске», «вернувшаяся по многочисленным просьбам», «от дуэта к соло».

Сима слушала, время от времени посмеиваясь. Амали рассказала ей, что, когда Суджи сбежал в Чикаго, их родители, некоторые друзья и даже ее любопытная соседка Дот были уверены, что Амали сойдет с ума.

– Но знаешь что? Прошло уже несколько месяцев, а я в полном порядке, – говорила она сестре. – Вот моя новая история: мы с Суджи поженились, потому что хотели порадовать родителей. Суджи ужасно расстроил всех, уйдя от меня.

– И еще Суджи пишет с ужасными ошибками, – вставила Сима. – Не забудь об этом!

Амали продолжала:

– Суджи действительно некрасиво поступил с этой его прощальной запиской. Но после его ухода источников счастья в моей жизни меньше не стало. Взять хоть щенка, которого я недавно купила!

Как бы ни разворачивалась история твоего развода, ты все равно можешь придумать для нее счастливую концовку. Мы согласны с социологом Брене Браун, которая говорит, что, когда люди отрицают историю, она их определяет. А если мы ее признаем, то «можем написать собственную смелую новую концовку».

«Когда я вырезала из своей истории кусок, где меня бросили, и просто посмотрела, где я сейчас, до меня дошло, что на самом-то деле живу я очень даже хорошо».

– *Амали*

Любовь потерянная... и найденная (снова)

Один из самых серьезных ударов в жизни – это когда человек, которого ты по-настоящему любишь, тебя бросает. В этот момент, не важно, шестнадцать тебе или шестьдесят, ты думаешь: я больше никогда не полюблю. Но это не обязательно так. Ты можешь полюбить. Ты, наверное, не раз видела, как твои подруги и друзья с разбитым сердцем потом влюблялись снова. Джилл влюбилась во второго по счету мужчину, с которым пошла на свидание после расставания с мужем. И Сюзанна, и Айрис, и Рене – все они снова полюбили после развода.

Возможно, ты даже читала о том, как актриса Сандра Буллок благодарилась любимого мужчину, принимая награду Академии, а вскоре после этого узнала, что он ей изменял. Красота, богатство и слава не защитили ее от душевной раны. Она признала, что это расставание «выбило у нее почву из-под ног и... разбило сердце». Но прошло пять лет – и она снова влюбилась. Сандра не относилась к случившемуся как к своей личной неудаче, напротив, она считала, что этот брак был обречен на неудачу, потому что «впереди ее ждало нечто лучшее».

Айрис решила, что, несмотря на душевную травму, не позволит себе озлобиться.

– Я романтична по натуре, но должна признать, что, когда Флинт меня бросил, мне было трудно смотреть на счастливые пары в реальной жизни и по телевизору, – говорит она. – Я завидовала и втайне надеялась, что у них тоже ничего не выйдет. Я не хотела быть злобной завистницей, но была.

Увидев пожилых супругов, держащихся за руки, она гадала, сможет ли найти человека, которого полюбит и вместе с которым встретит старость.

Были дни, когда Айрис чувствовала себя придавленной жизнью и растекалась озером слез: бывший муж изменил ей и бросил ее; она

мать-одиночка с тремя дочерьми, самой старшей из которых восемь лет; и теперь она снова вынужденно живет с родителями. Но в другие дни она была полна решимости.

– Я знала, что найду выход из этого хаоса, – говорит Айрис.

Отправившись учиться, чтобы подтвердить сестринский сертификат, а затем и возобновив карьеру, она открыла новую главу своей жизни. Она также копила деньги на покупку собственного дома, дожидаясь своей доли от продажи супружеского, и была счастлива, когда социальный работник в школе сказала, что ее дочь Чжан стала гораздо лучше учиться.

– Я усердно тружусь, чтобы построить новую жизнь для себя и дочерей, – говорит она. – И надеюсь, что когда-нибудь в этой жизни появится и новая любовь.

Уроки прошлого

Все мы делали это: хватались за фантазию (о браке, ребенке, белом заборе из штакетника) и заставляли ее приносить плоды, не обращая внимания ни на какие предупреждающие знаки (пьянство, нежелание трудоустроиться, отсутствие влечения), которые стояли на нашем пути.

– Мы можем хотеть чего-то настолько сильно, что наша мечта затмевает реальность, – говорит Джилл. – Со мной так не раз случалось.

Когда открываешь новую главу своей жизни, не попади в одну из самых частых ловушек, выдавая желаемое за действительное. Многие наши подруги вспоминают, как в свое время решили выйти замуж, невзирая на «красные флажки». Они находили оправдания для тревожных сигналов, потому что не хотели признавать существование проблем. Подобное отрицание выглядит примерно так. Его взрывной нрав тебя пугает? *Просто сейчас у него сильный стресс.* Кажется, он слишком много пьет? *Он просто общителен и поддерживает компанию.* На него нельзя положиться? *Исправится,*

когда станет отцом. Не хватает страсти? Он добрый и любящий, и важно только это.

Сними розовые очки, прежде чем совершить серьезный шаг. Джейми игнорировала тревожные знаки, когда Дуг вел себя похамски, потому что решила, что нашла для себя мужа.

– Я закрывала глаза на проблемы, – вздыхает Джейми. – Когда стало понятно, что он успеваает опрокинуть четыре порции спиртного на одну мою, я уже успела влюбиться.

Впоследствии она осознала, что позволила своему стремлению найти мужа затмить неприглядную реальность.

Как и все наши подружки из Мейплвудского клуба разведенных, Сюзанна твердо решила вынести урок из своих переживаний.

– Мне не хотелось всю жизнь наступать на одни и те же грабли, – говорит она.

У нее была склонность игнорировать очевидное, когда ей *очень* хотелось сохранить отношения. Вот так принятие желаемого за действительное начинает командовать парадом.

– Я поняла, что позволяла себе плыть по течению, несмотря на неоновые предупреждающие знаки, мигающие у меня перед глазами, – говорит она.

Сюзанна научилась лучше замечать эти знаки и уделять им внимание. Она вспоминает мужчину, с которым встречалась после развода, – умного, забавного, внимательного, так же любившего море, как и она. Казалось, они невероятно подходят друг другу, и поначалу Сюзанна возлагала большие надежды на эти отношения. Но услышав, что в романтических отношениях его надолго не хватает, что у него натянутые отношения с родственниками и очень мало друзей, она насторожилась. Хотя Сюзанна получала удовольствие от его общества, она замечала, насколько трудно ему говорить о своих эмоциях, сколь многочисленные страхи отравляют ему жизнь. Чаще всего не сразу удается определить, жизнеспособны ли отношения. Заметив предупреждающие знаки, Сюзанна не стала

игнорировать их, как водилось за ней в прошлом, и предпочла расстаться, поскольку понимала, что у этих отношений нет будущего.

«Я осознала, что, если хочу, чтобы моя история развивалась иначе, мне придется принимать иные решения. И главное – научиться видеть вещи такими, какие они есть, а не подменять их своими желаниями».

– *Сюзанна*

Джилл отныне старается понять, чего ждут от женщины мужчины, с которыми она встречается. Про себя она твердо знает, что хочет серьезных отношений, и ищет партнера, который стремится к тому же. Осознав, что мужчина, с которым она встречается, не думает о развитии отношений и до сих пор не подал на развод, хоть и живет отдельно от жены уже не первый год, она расстается с таким кавалером.

– Я поняла, что должна доверять своему интуитивному ощущению «это мне не подходит», – говорит Джилл. – У меня есть склонность игнорировать неприятные стороны отношений, преувеличивать положительные и позволять своему «внутреннему романтику» взять верх. Для меня «красным флажком» стало то, что он так и не подал на развод.

Красный флажок означает: остановись и заново оцени обстановку.

– Теперь я стараюсь брать пример с быка, опасно поглядывающего на красную тряпку, вместо того чтобы замороженно тонуть в искристых голубых глазах тореадора, держащего ее в руках, – говорит Джилл. – Он может быть красивым, умным и веселым, – продолжает она, – но если при этом не готов брать на себя обязательства и подтверждать их делом, я обращаю на это внимание, вместо того чтобы отмахиваться от дурных предчувствий.

Еще одна ловушка, которой следует избегать, когда открываешь следующую главу своей жизни, – повторение нездоровых шаблонов

отношений. Меган начала заводить новые знакомства вскоре после того, как ее бросил Джо, потому что терпеть не могла одиночества. Она открыла для себя новое приложение для знакомств, которое связывает пользователей, оказавшихся в радиусе нескольких километров друг от Друга.

– Я не хотела размещать профиль на сайте знакомств и неделями ждать, пока кто-нибудь мной заинтересуется, – поясняет Меган. – Это приложение работало мгновенно. Мне не пришлось бы сидеть дома с мрачными мыслями, чувствуя себя неудачницей.

Аспирант Карлос, снимавший свободную комнату в ее доме, считал это приложение небезопасным и окрестил «знакомствами на одну ночь». Хотя он был на пять лет моложе Меган, парень казался ей древним мудрецом с багажом из тонн здравого смысла. «Ты действительно думаешь, что вы подходите друг другу – только потому что этот парень случайно проезжал по нашему району на машине?» – поддразнивал он ее. Жизнь показала, что прав был Карлос: с помощью этого приложения Меган знакомилась с мужчинами, с которыми у нее было мало общего.

Карлос обычно приходил домой поздно вечером или ночью: он либо подрабатывал барменом, либо тусовался с друзьями. Как-то раз он заявился домой пораньше (редкий случай) – и обнаружил Меган, лежащую на диване в глубокой прострации.

– Новый знакомый попросил меня одолжить ему денег, – пожаловалась Меган. – Он казался таким милым, а все, с кем я встречалась раньше, так меня разочаровали, что в итоге я пошла к банкомату и сняла для него 200 долларов. Как думаешь, он вернет мне деньги?

– Откуда мне знать? – пожал плечами Карлос. – Я бы ни за что не дал денег незнакомому человеку.

Через пару недель Карлос, войдя вечером в кухню, увидел Меган, горестно сгорбившуюся над чайной чашкой.

– У тебя что-то случилось? – спросил он.

– Я написала парню, которому одолжила денег, предлагая встретиться, но он не отвечает, – ответила Меган. – А ведь я даже не упомянула о деньгах! Просто хотела его увидеть.

Карлос понял, что без дружеского пинка не обойтись.

– Ты такая классная девушка, а ведешь себя как отчаявшаяся домохозяйка! – сказал он. – И в результате превращаешься в мямлю, про которую все думают, что ей можно морочить голову и дурно с ней обращаться. Тебе нужно посылать таких парней подальше и научиться ценить себя. Это избавит тебя от разочарования – и денег, выброшенных на бензин.

Еще Карлос сказал ей, что всегда считал: когда хочешь чего-то слишком сильно, все чувствуют, как отчаянно ты этого хочешь, и не хотят это тебе дать.

– Не знаю почему, но, когда я перестаю хотеть чего-то слишком сильно, к примеру в отношениях, именно тогда это и появляется.

Меган понимала, что он прав. Она боялась, что, если Джо не хочет ее, то не захочет и никакой другой мужчина. Ее отчаяние можно было увидеть невооруженным глазом и практически потыкать пальцем.

– Пожалуй, это было самое трудное из всего, что я делала, – работа над собой. Но я стала тратить больше времени на занятия, доставлявшие мне удовольствие, – говорит сегодня Меган. – Стала больше читать, смотреть кино, заниматься кикбоксингом, вступила в группу любителей пеших походов.

Меган также осознала: ожидая, что ее бросят, как это сделал Джо, она сосредоточивает внимание не на том, на чем нужно.

– Я попыталась увидеть, что во мне есть хорошего, и полюбить себя, – добавляет она.

Затем Меган заметила нечто удивительное: стоило ей начать лучше думать о себе и больше ценить свое время, как эта новая энергия стала заразительной и мужчины, с которыми она встречалась, начали обращаться с ней по-другому.

– До меня дошло: если я сама не считаю себя замечательной, почему так должен считать незнакомец, с которым мы только что встретились? – говорила Меган. – Научившись получать удовольствие от собственного общества, я открыла для себя совершенно новый способ жить.

Исследование новых возможностей

Есть веская причина, по которой мы пытаемся контролировать некоторые стороны своей жизни, – мы хотим меньше тревожиться. На самом же деле, хоть мы и пытаемся выстраивать свое будущее так, чтобы не сталкиваться с пугающей неуверенностью в завтрашнем дне, это просто невозможно. Мы усвоили, что видеть в неизвестности, следующей за разводом, время для исследования разных и иных, чем прежде, возможностей очень полезно.

– Я буквально ощущала, что возможно все, – говорит Джилл. – Я почувствовала, что случилось невероятное – я развелась, – и, странное дело, это открыло передо мной множество других дверей.

Джилл и Сюзанна не знали, что ждет их впереди.

– Мы знали только, что предпринимаем осмысленные шаги, доверяем своей интуиции и видим новые возможности, – говорит Сюзанна. – Мы решили позволить себе расцвести.

Сюзанна осознала: в браке ей часто казалось, что у нее нет свободного времени ни на что новое. Теперь она решила в те дни, когда сын был не с ней, заниматься тем, чего не делала никогда прежде. В числе ее новых интересов оказались скалолазание и серфинг.

– Впервые поднимаясь на гору, я боялась момента, когда доберусь до вершины и посмотрю вниз. Но в итоге мне не было страшно. Я чувствовала себя в безопасности, и это было здорово, – говорит она. – Так же и с серфингом. Я была на пляже вместе с семьей и решила взять первый урок. Всегда обожала океан и хотела попробовать сама встать на доску и прокатиться на волне.

Сюзанна преподнесла сюрприз себе самой, сумев поймать волну к концу первого же урока. И сразу же записалась на следующие шесть занятий.

– Мне казалось, что серфинг – это страшно, – говорит Сюзанна, – но бояться и все равно попробовать было классно. Мне очень

понравилось.

Вдохновляйся людьми, которые одолели невзгоды

Проходя через развод, легко погрязнуть в повседневных трудностях – поэтому нам то и дело требуется воодушевляющий пример. Один из быстрых эффективных способов посмотреть на свои жизненные трудности со стороны – поискать взглядом вокруг себя героев, которые одолели собственные невзгоды. Кто из знакомых людей вдохновляет тебя своим упорством и силой духа? Кто рвется вперед и не упускает из виду свою мечту? Какими бы чертами ни отличались твои герои – сострадательностью или великодушием, мужеством или молчаливым упорством перед лицом испытаний, – смотри на них, чтобы подбодрить себя. Когда Шерил Сэндберг, исполнительный директор *Facebook*, потеряла мужа, она передала другим «по наследству» совет, который когда-то был дан ей самой: «Вариант А недоступен, так давай на всю катушку отработаем вариант Б». Шнуруй ботинки – и вперед, ищи свой вариант Б.

Подзарядившись энергией, Сюзанна перестала пасовать перед трудностями, связанными с разводом, и обрела веру в то, что стоит протянуть руку – и в ее жизни случатся новые и волнующие события, которых она и представить себе не могла.

– Я планировала всегда, всю свою жизнь, и упорно шла к своей цели, – говорит Сюзанна. – После развода я научилась ослаблять вожжи.

Хотя Дениза ушла из семьи в поисках страсти, первым нашел любовь ее бывший муж. На самом деле это частично сняло с нее груз вины, когда она увидела, что он счастлив, а не подавлен тем, что их семейная жизнь разрушена. И все же Дениза чувствовала себя эгоисткой из-за того, что бросила хорошего человека и разбила

семью, потому что ей отчаянно хотелось всего в комплекте – слияния разума, тела и души.

– Я столько времени была мертва внутри, – объясняет Дениза, – что больше не могла так жить. Да, мне потребовалось немалое мужество, чтобы осознать, что я не стану довольствоваться платоническим браком, но это решение навлекло на меня гнев родственников и друзей. Мне казалось, что все только и спрашивают меня: «С кем же ты все-таки встречаешься?» Подразумевалось, что, если у меня нет на примете нового мужчины, зачем тогда бросать Митча?

Дениза ходила на свидание за свиданием, но ей все время попадались мужчины несвободные или не обладавшие той искрой, которой она искала. Она сосредоточилась на работе над собой и на просьбах к Вселенной послать ей восхитительного мужчину. Начала вырезать крохотные бумажные сердечки разных ярких оттенков, раздавать их друзьям и оставлять повсюду, где бывала. Она буквально оставляла сверкающий след для Купидона, чтобы он прошел по нему и привел в этот мир ее любовь.

Еще одна новая привычка Денизы – она наряжалась и шла веселиться одна, если с ней не могла пойти подруга.

– Я садилась у барной стойки, заказывала бокал вина и закуску, – рассказывает она. – Не позволяла себе утыкаться носом в смартфон. Болтала с бартендером или ближайшим соседом, проверяя, не получится ли завести интересное знакомство.

Эти небольшие усилия позволяли Денизе чувствовать, что «он» где-то рядом и ее встреча с ним – только вопрос времени.

Чего я не знала, а жаль!..

«Жаль, я раньше не поняла, что только от меня зависит, в какой мере разочарование Флинтотом и нашим распавшимся браком будет определять мою дальнейшую жизнь».

– Айрис

Часть третья

Раскрывайся

Ты начинаешь заново социализироваться, и мы поможем тебе сменить образ, укрепить уверенность в себе и поделимся легкими затравками для разговора, чтобы взломать лед в общении с новыми людьми. Попробуй себя в онлайн-знакомствах, прислушавшись к нашим советам – от создания неотразимого профиля до умения вести себя на неудачных свиданиях... и удачных тоже. Мы также подскажем, как открыть клуб разведенных, чтобы ты могла делиться знаниями с другими женщинами, пока твоя новая жизнь обретает форму.

Глава 13

Путеводитель по чудесам

Красота – это когда тебе комфортно в собственном теле. Это когда ты принимаешь себя такой, какая ты есть.

Эллен Дедженерес

Амали не привыкла к тому, чтобы мужчины на улице приветствовали ее одобрительными возгласами. Она всегда работала в преимущественно мужских коллективах, в которых считалась «своим парнем». Ей было жаль тратить время на прическу, подбор одежды и макияж. Ее фирменный образ? Джинсы и футболка, длинные волосы убраны в блестящий конский хвост длиной до талии, ни грамма косметики, взгляд под ноги, отсутствующее выражение лица, характерное для человека, погруженного в свои мысли.

Для Амали решение остричь свои длинные волосы после бегства мужа в Чикаго было способом вернуть себе собственную идентичность и начать с чистого листа. Она вышла замуж, когда родители решили, что пришло время это сделать, за мужчину, который казался «подходящим», потому что отвечал их критериям. Но настоящего контакта между мужем и женой не было. Так и ее традиционная прическа, характерная для столь многих индийских женщин, не была тем стилем, который выбрала она сама.

– Я осознала, что просто приняла как данность эти длинные волосы. Я носила их с детства, как и большинство женщин в моем роду. Но на самом деле так решила не я, как и мужа себе выбрала не я, – объясняет она. – Мне надоело просто смириться с тем, чего

хотели от меня мои родственники – и в роде занятий, и во внешности. Я была готова принимать собственные решения.

Джина дала Амали пару париков длиной до плеч, чтобы она примерила их и поняла, действительно ли чувствует себя комфортно с короткими волосами.

– Последнее, что нужно женщине во время развода – это сделать ужасную стрижку, когда она сама себя не будет узнавать, – убеждена Джина. – Я провела целый час с Амали, обсуждая варианты и показывая ей, как это будет выглядеть.

После нескольких задушевных бесед с Джиной Амали выбрала симпатичную стрижку «рваный боб». Свои волосы она решила пожертвовать *Locks of Love* – благотворительной организации, обеспечивающей париками обездоленных детей с алопецией. Так Амали помогла начать жить с чистого листа еще как минимум одному человеку.

Джина попросила помощницу снять впечатляющий процесс стрижки на видео, чтобы Амали могла выложить его в Интернет. Результат?

– Я была в полном восторге, – признается Амали. – Мне казалось, что я отсекаю прошлое. Длинные волосы тянули меня к земле. Теперь же я почувствовала себя легкой и свободной.

Мы призываем тебя подумать об обновлении своего образа – как это сделала Амали. Ты уже не та, какой была, когда выходила замуж или когда начинался твой развод. И, возможно, сейчас самое время измениться – не важно, радикально или чуть-чуть. Хотя может казаться, что волосы и макияж – твоя последняя забота в настоящий момент, они все же имеют значение. Консультанты по имиджу знают, что когда хорошо выглядишь, тогда и чувствуешь себя лучше и достигаешь большей результативности в личной и профессиональной жизни. Разумеется, все равно случаются трудные дни и жизнь может становиться непредсказуемой, но стоит задуматься о том, не проецируешь ли ты сама этот хаос в мир. Если просыпаешься в плохом настроении, одевайся так, *как будто* у тебя

все прекрасно. Это повлияет на твою самооценку и поможет переключиться на более позитивный лад.

Ты можешь обнаружить – как это случилось и с нами, – что замечательный тон губной помады, задорная челка или облегающий топ с V-образным вырезом способны здорово поднять настроение. Но это далеко не все. Женщина, пребывающая в мире с самой собой, довольная тем, что у нее есть, благодарная за многочисленные блага и живущая в данном моменте, – это как раз тот чудесный и радостный человек, с которым всем хочется быть рядом. Более того, на самом деле людей привлекают к тебе – и вызывают желание остаться с тобой – именно позитивный подход и положительная энергия. Какой ты показываешь себя миру? Вне зависимости от того, что ты делаешь со своими волосами, макияжем или одеждой, если в тебе продолжают кипеть гнев и злость из-за развода, это будет заметно. Продолжай стремиться к большей умиротворенности. Когда ты кажешься спокойной, счастливой и живущей в настоящем, ты не только выглядишь лучше, но и поднимаешь настроение всем окружающим. А теперь прочти и обдумай рекомендации по стилю, которые помогли нам.

Одежда, которая тебе к лицу

Выбор одежды, которая тебе идет, – это и искусство, и наука. Первым делом следует разобраться, какие формы и цвета подчеркивают твою фигуру.

***Пропорции.* То, что ты надеваешь на свое тело, подсказывает чужому взгляду, куда ему следует направиться. Джилл выяснила, что со своим средним ростом и прямыми линиями тела она лучше всего выглядит в таких фасонах, которые создают иллюзию тонкой талии. Сюзанна, миниатюрная и спортивная, обнаружила, что лучше всего смотрится в облегающей одежде. Джина – дама более**

пышная и теперь знает, что нужно выбирать вещи, которые облегают ее формы и подчеркивают талию. Она также носит рукава три четверти (такой фасон стройнит всех). Фигура Айрис немного напоминает грушу, поэтому она добавляет объема в верхней части с помощью выреза-лодочки, курток с широкими плечами и полноразмерными рукавами, чтобы уравновесить бедра.

Цвет. Темные цвета зрительно уменьшают тело. Светлые первыми привлекают взгляд. Представь себе комбинированное платье-футляр. Если у тебя плоская грудь и внушительные бедра, как у Айрис, тебе понадобится белый верх и черный низ. Если ты грудастая, но узкобедрая, как Меган, твоя палитра должна быть обратной. Есть два правила, касающиеся цвета, о которых надо помнить.

1. Бежевые, хаки и коричневые оттенки бледнят. Большинство женщин выглядят лучше, когда в их лице есть краски. Добавь яркий шарф или украшения, чтобы сделать нейтральные оттенки более лестными для себя.

2. Определи, «холодный» ты тип или «теплый», и покупай одежду в своей цветовой гамме. Сюзанна – «холодная» и лучше всего выглядит в одежде яркого цвета, оттенков драгоценных камней, типа синего, изумрудно-зеленого, ярко-фиолетового и красного. Джилл свойственны теплые тона, и ей больше всего идут оранжевые, сиреневые, бирюзовые и кремовые оттенки. «Простой тест „теплая или холодная“ делается так, – делится секретом Джилл. – Нужно прикрыть волосы, стереть косметику и приложить к лицу что-нибудь ярко-розовое. А потом ярко-оранжевое. Один из этих цветов сделает тени на твоём лице менее заметными и придаст тебе более здоровый вид, а второй превратит в бледную немочь». Если тебе подходит розовый, то твои тона – холодные. Выбирай ягодный, кирпично-красный, белый, фиолетовый, хвойный, серый,

пудрово-голубой и серебряные украшения. Если тебе подходит оранжевый, твои тона – теплые. Выбирай персиковый, оранжевый, томатно-красный, малиновый, зеленовато-голубой, мшисто-зеленый и золотые украшения. Темно-синий и бирюзовый обычно идут всем.

Обновление твоего образа

Если ты похожа на большинство женщин из Мейплвудского клуба разведенных, то, возможно, пока была замужем, вошла в ту или иную «модную колею». Например, нашла для себя некий образ и просто придерживалась его. Теперь, когда ты начинаешь думать о возобновлении общения и выставлять на обозрение тщательно напедикюренные ножки, пора пересмотреть выбор одежды. Если ты готова внести в свой гардероб капельку блеска, мы обеспечим тебя советами по шопингу и подбору одежды.

Возьмем, к примеру, Карлотту, которая двигалась в этом направлении большими шагами. Она вернулась к спиннинг-тренировкам и начала снова захаживать в магазины одежды. Она хотела чувствовать себя и выглядеть лучше, но ей трудно было воплотить это «лучше» в конкретные вещи. Однажды по пути домой после занятий Карлотта сказала Сюзанне, что начала покупать себе новую одежду, но не очень понимает, что ей идет, а что нет, поэтому большинство ее покупок так и висят в шкафу с несрезанными ярлычками.

– Боюсь, я зря трачу деньги, – призналась Карлотта. – На днях я была у себя в комнате, мерила новые брюки цвета хаки, а мимо проходила Бейли и давай охать и ахать, мол, какие они уродливые. «Ты собираешься отпугивать мужчин, мама? Уже даже бабушка не носит брюки с поясом!» Вот ведь поросенок, правда? – жаловалась она.

Женщины подумали и решили вместе с подругами из Мейплвудского клуба разведенных устроить у Карлотты вечеринку под девизом «давай меняться». Каждая принесет с собой какие-нибудь вещи для обмена на что-то такое, что принесут другие. Отличный бесплатный шопинг!

– А пока мы будем заниматься меной, ты можешь надеть любой наряд из купленных, в котором не уверена, и все выскажут тебе свое

мнение, – предложила Сюзанна.

В назначенный вечер Айрис, Джилл, Сюзанна, Пилар, Элинор и Джина собрались в гостиной Карлотты. Хотя группа отличалась пестрым разнообразием форм, размеров и стилей, каждая женщина принесла с собой одежду или аксессуары на обмен, чтобы все могли подобрать себе что-нибудь подходящее. Первой выпало выбирать Джине. Она поднялась с места и стала перебирать блузки, потом не особенно заинтересованным взглядом окинула блейзер.

– Пока я кормлю ребенка, мне ничего не подойдет, – вздохнула она, указывая на свою внушительную грудь.

Новый сезон – новый аромат

Любой, кто читал «В поисках утраченного времени» Марселя Пруста, знает, что запахи пробуждают воспоминания. В этой книге автор вспоминает, как чашка чая с печеньем «мадлен» моментально перенесла его в детство.

Рэйчел Герц, признанный эксперт по психологии запахов, говорит, что ароматы имеют прямой доступ к гиппокампу, области мозга, которая может восстанавливать конкретные воспоминания. Это означает, что, если твой бывший всегда принимал душ с мылом «Айриш спринг» и пользовался дезодорантом «Райт Гард», запах этих душистых средств будет служить триггером для твоей памяти и потенциально расстраивать тебя.

Если у тебя был один «фирменный» аромат, которым ты пользовалась в замужестве, мы советуем тебе прочихаться от прошлого и вдохнуть новые духи.

Существуют различные семейства запахов: ориентальные, цветочные, древесные, цитрусовые, морские и унисекс. Тащи свой нос к витрине с духами и пробуй новые ароматы, нанося их на точки пульса на запястьях, прежде чем совершить покупку. Духи взаимодействуют с химией нашего тела и могут пахнуть на тебе

иначе, чем на другом человеке.

Джина и до рождения дочери была фигуристой женщиной, но теперь ее формы стали воистину впечатляющими.

– Попробуй коричневый пояс, – посоветовала Джилл.

– Ну я, в общем-то, не ношу поясов... ну ладно, – протянула Джина.

Она перехватила талию эластичным коричневым поясом поверх топа-трапеции – и вуаля, родилась фигура «песочные часы».

– Он помогает определить талию и подчеркнуть выпуклости, – сказала Джилл.

А Джина зачарованно смотрела в зеркало.

– Я выгляжу... прекрасно! Почему я всю свою жизнь не носила пояса?! – воскликнула она.

Все расхохотались и стали наперебой говорить ей, как она замечательно выглядит. Джина так и уселась, не снимая пояса, довольная собой.

Следующей была Элинон. Она сразу потянулась к мини-юбке, которая принадлежала дочери Карлотты, Бейли. Когда Элинон примерила ее, разговоры в компании смолкли. Элинон потянула юбочку за подол и спросила:

– Что скажете? Она выгодно подчеркивает мои ноги?

Пилар вскочила с места и схватила юбку-карандаш длиной до колена, которую принесла с собой.

– Я считаю, что ноги у тебя отличные, но этот стиль – не такой утонченный, как ты сама, – обтекаемо сказала она. – Попробуй-ка вот эту.

Через пару минут Элинон явилась пред очи подруг, явно довольная.

– Отлично выглядит, верно?

Женщины согласились, что этот вариант ей гораздо больше к лицу.

– Я никак не могу найти золотую середину между строгими костюмами, которые носила раньше, и откровенными топами, на

которые перешла в последнее время, – смущенно призналась Элинон.

Пилар предложила поехать по магазинам вместе с Элинон, чтобы помочь ей найти вещи, которые будут отражать эту новую золотую середину.

– Ах! Это так здорово! – с воодушевлением подхватила Элинон. – Я с удовольствием устрою у себя еще один вечер, чтобы мы могли заодно пройтись по моему гардеробу.

Члены клуба ничего не имели против.

Своей очереди дождалась каждая. Сумочки, пояса, платья, брюки и топы – их гора постепенно, но неуклонно уменьшалась, пока не осталось почти ничего. Женщины выбирали вещи, которые явно им шли, но не чурались и тех, что заставляли их выйти из зоны комфорта, – непривычного фасона или более яркого цвета, чем обычно. Это была легкая, безопасная возможность протестировать новые границы. Оставшееся без надобности Карлотта сложила в мешки, чтобы отдать в благотворительную организацию. Потом женщины взяли с собой вино и бокалы и перенесли «модную вечеринку» на второй этаж, в спальню Карлотты, чтобы она похвасталась своими покупками и получила «модный приговор» от подруг. Брюки хаки получили единогласное «нет», а вот ярко-голубой кашемировый свитер с V-образным вырезом прошел отбор, как и прямого кроя костюмные брюки ягодного цвета. Три пары покрытых застарелыми пятнами, сильно поношенных брюк для йоги отправились на тряпки. Женщины помогли Карлотте собрать пару готовых нарядов, и она решила отныне жить по новому модному правилу: *не выходи из дома в штанах для йоги, если не собираешься на йогу.*

«Просто изумительно, что такая простая вещь, как новые сапоги, способна придать мне бодрости и сделать походку пружинистой».

– Дениза

Воздействие одежды на настроение доказано наукой. Группа исследователей из Квинслендского университета в Австралии в настоящее время изучает вопрос о том, как мы используем одежду, чтобы улучшить настроение или скрыть эмоции. Исследователи сообщают, что одежда, которую выбирают женщины, обладает способностью менять их настроение: если они просыпаются не в духе и надевают что-то бодрящее – это работает.

Какой образ я проецирую?

Начиная совершенствовать содержимое своего платяного шкафа, знай: это лучший момент, чтобы узнать у своих подруг, какой образ ты проецируешь. Спроси, какие слова мелькают у них в голове, когда они тебя видят. Дениза, Джилл и Сюзанна выполнили это упражнение, когда однажды вечером вместе сидели в пабе. Слова, которые Джилл и Сюзанна придумали для Денизы – *элегантная и профессиональная, с намеком на блеск*. Именно этого и добивалась Дениза, директор фармацевтической компании. Ее образ работал на нее. Словами для Сюзанны стали *простой силуэт, по фигуре и классика с изюминкой*. Слова для Джилл – *современная, красочная и свободная*. Джилл и Сюзанна с радостью услышали, что их описания соответствуют тем образам, которые они надеялись проецировать. А вот с Меган было не так.

Однажды Меган вместе со своим соседом Карлосом, новой подругой-массажисткой Нэнси и приятелем Карлоса, Дином, устроили вечеринку-викторину, и в ней оказалась затронута тема моды. Меган не могла поверить своим ушам, когда Карлос, который вообще-то изучал лесоводство, сумел ответить на множество фактических вопросов о дизайнерах.

– Откуда ты столько знаешь о Кельвине Кляйне? – спросила она его по дороге домой.

– Да почитывал в свое время *GQ* и *Vanity Fair*, – пожал плечами Карлос. – Парни тоже равнодушны к моде, ты не знала?

– Ты... равнодушен к моде?! Да ты только и носишь что футболки да фланелевые рубашки, меняя одну на другую! – фыркнула Меган. – Твой коронный образ – «скучающий дровосек», – поддразнила она его.

– А твой – «сиськи на обозрение», – огрызнулся Карлос.

Меган онемела. Она считала свой образ сексуальным и надеялась, что он поможет ей найти новую любовь. Остаток дороги до дома они проехали в молчании.

Следующим вечером Меган обратилась к Карлосу:

– Извини, если вчера задела больную мозоль. Ты всегда выглядишь прекрасно, – сказала она.

Карлос в ответ робко улыбнулся.

– Что ж, спасибо, и... слушай, я не хотел ранить твои чувства, но серьезно, каждый раз, когда я тебя вижу, у тебя не напрягаясь можно увидеть всю ложбинку. Это просто... немного слишком.

Пристыженная, Меган вернулась в свою комнату и примерила топ с низким вырезом, который надевала накануне, но на этот раз поддела под него сорочку. Эта маленькая вариация в образе продолжала подчеркивать ее телесные богатства, но при этом оставляла кое-что воображению. У Меган была классная фигура, но при неверном выборе выреза все замечали только ее грудь.

Меган стала экспериментировать с несколькими другими нарядами и применила то, что мы называем безотказным методом «спрячь/покажи». Это помогало привлечь внимание к какой-то одной черте (например, к ее замечательному бюсту), в то же время скрывая, скажем, ее скульптурные ноги под джинсами скинни. Когда Меган хочет похвастаться ногами, она заботится о том, чтобы верх был более закрытым. Теперь ей кажется, что она стала получать больше знаков внимания, – и неудивительно. Меган поняла, что

набрела на важный секрет, и позвонила Амали, чтобы та заглянула на страничку ее нарядов в *Pinterest*. Амали, которая выбрала для своего образа больше урбанистических и техно-деталей, заметила отличия во внешности Меган и сказала, что она должна поделиться этим с членами клуба, чтобы вдохновить других.

Ритуалы красоты: это мое время, и я себя побалую

Всем известно, что француженки обладают способностью есть на завтрак сливочное масло пачками, красить губы ярко-красной помадой и при этом ухитряются выглядеть непринужденно-роскошно и излучать здоровье. Тогда как американки склонны нести как почетную медаль свою занятость, француженки не жалеют времени на себя. Возьми с них пример и выдели один час в неделю, чтобы холить, лелеять и поддерживать свое тело.

Повесь на дверь ванной комнаты табличку «не беспокоить» и удались в уединение. Зажги свечи, поставь расслабляющую музыку, чтобы задать настроение. Пройдись по коже сухой щеткой – снизу вверх, пожалуйста! – отмокни в ванне с душистыми маслами, например лаванды, ромашки или ванили; нанеси маски для волос и лица, чтобы они работали, пока ты расслабляешься. После ванны подари своему телу массаж с маслом из виноградных косточек или миндальным и сделай себе маникюр-педикюр. Не спеши – наслаждайся «своим часом». Вскоре он станет частью твоей недели, без которой ты не будешь мыслить жизни.

Одеться без стресса

Сюзанна часто поддразнивает Джилл за то, что подруга включает в число своих навыков «способность подбирать прекрасные наряды». Но никто не станет оспаривать тот факт, что Джилл обладает в этом плане особым талантом. Она всегда выглядит великолепно – и всегда по-разному. Но когда Джилл начала снова встречаться с мужчинами, она считала своим долгом постоянно являться на свидания в новых нарядах, и это оказалось слишком утомительно. У Сюзанны была та же проблема. Хотя у Сюзанны и Джилл были разные стили и гардеробы, у обеих возникла одна и та же трудность: подбирать прекрасные наряды для свиданий, но делать это без лишнего стресса.

Вот как решила эту проблему Джилл. На каждый сезон она создает пять образов для свиданий, которые делают ее уверенной и красивой. Планируются даже аксессуары к каждому наряду. Она обожает легкомысленные сарафаны или струящиеся топы с джинсами скинни и туфлями на каблуке в летние месяцы. Зимой ей хочется подчеркивать фигуру (однако не отморозить при этом задницу!), поэтому обычно она надевает либо леггинсы из искусственной кожи с высокими черными сапогами и шелковым топом, либо джинсы из денима и какой-нибудь интересный свитер с открытой линией шеи, либо вязаное платье по фигуре с плотными колготками.

Сюзанна взяла пример с Джилл и решила подобрать собственные заранее спланированные образы для свиданий. Теперь у обеих есть готовые наряды, которые они обожают и могут быстро надеть, не приводя спальню в состояние хаоса.

– Я больше не перерываю весь свой шкаф, пытаюсь понять, что мне надеть, – говорит Сюзанна. – Это такое облегчение – иметь наготове наряды для первых нескольких свиданий! И я чувствую себя в них прекрасно. Позаботившись об этой стороне дела, я

прихожу на свидание более расслабленной и получаю от происходящего больше удовольствия.

Наряды для свиданий

Что ты решишь надеть, разумеется, будет зависеть от твоего личного стиля и от того, чем вы планируете заниматься на свидании. Важно не забывать, что выбор неподходящей обуви или, например, слишком тесного платья может испортить вечер. Вот рекомендации, которые следует учитывать, исходя из разных типов свиданий.

1. Сидячее свидание (кофе / неофициальный ужин / кино / бар).

Поскольку тебе не придется много ходить или стоять, можешь смело надеть туфли на высоких каблуках (при условии, что действительно умеешь ходить на них, не спотыкаясь). Это также возможность пощеголять браслетами, длинными серьгами и прочими вещами, демонстрирующими твою внешность в выгодном свете.

2. Подвижное свидание (боулинг / прогулка / спортивные соревнования или игры / деятельность на свежем воздухе). Если предстоит много ходить или стоять, сделай себе одолжение и надень обувь на плоской подошве. Высокие каблуки на винной дегустации или стадионе помешают тебе искренне веселиться, а ведь в том-то и смысл вашей вылазки! Дениза усвоила этот болезненный урок, после того как пошла в туфлях на десятисантиметровых каблуках на концерт, где ей пришлось весь вечер простоять. Не надевай ничего слишком вычурного или дорогого. Проверь прогноз погоды, чтобы гарантированно не продрогнуть на прогулке в парке или не вспотеть во время матча по бейсболу.

Чей стиль тебя вдохновляет?

Когда подумываешь прикупить пару вещичек к своему гардеробу, полезно бросить взгляд на знаменитостей, а также женщин, которых ты встречаешь каждый день и чьим стилем восхищаешься.

Джилл обожает Джессику Альбу – мать, владелицу бизнеса, активистку и актрису, которая в любое дело вносит творческий дух. «Она всегда выглядит собранно и стильно – что на детской площадке с детьми, что на митинге», – говорит Джилл. Сюзанне нравится неброский классический стиль такой же нью-йоркской уроженки, как она сама, Дженнифер Энистон, которая предпочитает джинсы и черные топы, дополняя их украшениями и веселенькими шарфами и сумками.

Тебя может вдохновить женщина, которую ты видела в торговом центре, по дороге на работу или в своем офисе. Непременно отметь, что именно тебе нравится в ее стиле, и, разумеется, при возможности сделай ей по этому поводу комплимент.

3. Утонченный вечер (ужин / коктейльная вечеринка).

У каждой женщины должно быть классическое платье, которое идеально на ней сидит. Тщательно подбери обувь, если придется много стоять или танцевать, и возьми сумочку-клатч, которую можно легко держать под мышкой, чтобы оставить руки свободными для напитков, закусок и рукопожатий. Добавь броские украшения – и ты готова.

Рисуем личико

Что ты говоришь? Ты сто лет не была в спа «Десять тысяч волн» в Санта-Фе? Ну так и мы тоже! Мы все слишком заняты работой, уходом за детьми, мытьем посуды или звонками, чтобы тратить время на спа, но все равно хотим выглядеть прекрасно. К счастью, нам известны кое-какие секреты макияжа, которые помогли нашей женской компании выглядеть на миллион баксов.

Основная цель – выглядеть свежей, здоровой и светящейся изнутри весь день, несмотря на трудности. Джейми сделала здоровый сон своим приоритетом, но иногда ей все же не удается выспаться. Результат? Припухшие глаза и темные круги. Айрис усердно трудилась, создавая свою новую жизнь, но иногда Флинт ухитрялся ее достать до слез. Она опытным путем открыла лучший способ спрятать красноту глаз и век, если нужно выйти из дома после того, как она плакала. Карлотта подчеркивала свои выигрышные стороны, регулярно тренировалась и покупала новую одежду, но когда она решила снова начать общаться с противоположным полом, встал вопрос о том, что делать с макияжем.

Красноречивые признаки недосыпа

Как бы мы ни старались, все равно бывают моменты, когда мы не высыпаемся – то поздно ложимся, то никак не можем заснуть. У Джейми и Рене в период развода были постоянные проблемы со сном. В результате Рене ходила с опухшими веками, а Джейми приводили в отчаяние темные круги под глазами. Рене нашла расслабляющий уход для глаз, который давал хорошие результаты и занимал примерно полчаса. Джейми, у которой время было самым дефицитным ресурсом, нашла скоростное решение для маскировки темных кругов, чтобы утром выходить из дома свежей и отдохнувшей. Вдобавок обе женщины придерживаются принципа «лучше капля профилактики, чем пригоршня последствий». Рене удваивает количество подушек в постели, чтобы лишняя жидкость не приликала к области глаз. Джейми по вечерам избегает «Маргариты» с солью, чипсами и сальсой и вообще любых соленых лакомств, чтобы не задерживать жидкость в организме.

Расслабляющая чайная процедура для глаз по методу Рене

- Завари два пакетика чая и дай им настояться в течение 3–5 минут, затем выложи на блюдце и убери в холодильник как минимум на 15 минут.
- Отожми пакетики, избавив их от лишней жидкости. Ляг на диван, приподняв ноги, и приложи пакетики к глазам как минимум на 15 минут. Танины и кофеин, содержащиеся в чае, волшебным образом стимулируют и подтянут кожу.
- Сними пакетики.

«Прощайте, темные круги!» – рецепт Джейми

Поплеши в лицо холодной водой. Нанеси корректирующий крем (как оттеночный увлажнитель, только лучше) с УФ-фильтром 30 или больше, чтобы увлажнить лицо.

- Положи роликовый консилер для век в холодильник на пару минут перед употреблением. Когда остынет, помассируй им область под глазами, чтобы скрыть темные круги и разогнать лишнюю жидкость.
- Выбери из палетки и нанеси консилер персикового цвета, чтобы замаскировать темные круги.
- Нанеси темно-синюю подводку как можно ближе к линии ресниц. Завей ресницы и нанеси тушь.

Избавляемся от следов слез

Жизнь Айрис становилась лучше. Приближался день продажи супружеского дома, она с удовольствием работала в больнице, ее девочки хорошо учились, и ей удалось отложить приличную сумму

денег. Но несмотря на это, когда ей казалось, что Флинт ведет себя как свинья, или просто выдавался неудачный день, она частенько давала волю слезам. Но что делать, чтобы не испортить зареванной физиономией весь день? Айрис нужен был способ быстро привести себя в порядок перед встречей с окружающим миром – будь то другие мамы на автобусной остановке или коллеги в больнице, – чтобы никто не догадался, что она плакала.

Как скрыть следы слез – совет от Айрис

- Поплещи прохладной водой в лицо и глаза (применять с осторожностью тем, кто носит контактные линзы).
- Как можно скорее закапай глазные капли от красноты. Если покраснел нос, нанеси немного капель и на кожу, чтобы сузить кровеносные сосуды.
- Выпей полный стакан воды и прими ибупрофен, чтобы снять воспаление, если припухли веки.
- Нанеси крем для глаз и корректирующий крем, а потом внимательно посмотри, не осталось ли бледности или красноты вокруг глаз. В этом случае воспользуйся зеленоватым консилером (зелень противодействует красноте), подведи глаза темно-синим карандашом, завей ресницы и нанеси водостойкую тушь.

Айрис заметила, что, если пользуется розовыми румянами, красной, ягодной или розовой помадой, краснота вокруг глаз становится более заметной. «Я выбираю персиково-розовые румяна или бронзер и нейтральный блеск для губ, – делилась Айрис. – Я заметила, что любой макияж в розовых тонах привлекает внимание к красным пятнам на лице». Когда нужно срочно выходить из дома и нет времени убрать красноту, для быстрой маскировки надень красивые солнцезащитные очки.

Готово, снято, великолепно!

Карлотта всегда предпочитала подход «мой и иди» (как в названии знаменитого шампуня) многоэтапным бьюти-процедурам. Но с некоторых пор – особенно когда с ней начал флиртовать курьер из *FedEx* и появились мысли снова обратить внимание на мужчин – Карлотта стала прикладывать чуть больше усилий, чтобы выглядеть безупречно каждый раз, как она выходила из дома. После периода проб и ошибок, приобретения некоторого количества неподходящей косметики и сбора полезных советов по всем знакомым Карлотта придумала быструю процедуру, подходящую любой женщине, которая хочет выглядеть и чувствовать себя на все сто.

«Когда я стала тратить лишние десять минут на выбор аксессуаров и внесла румяна и подводку в свой ежеутренний ритуал, комплименты посыпались на меня со всех сторон. Это так приятно!»

– *Карлотта*

Быстрая утренняя процедура для поддержания уверенности по методу Карлотты

- Умойся или поплещи в лицо прохладной водой, чтобы разбудить кожу и сузить поры. Нанеси крем для глаз (безымянным пальцем – у него самая нежная подушечка) и крем-корректор. Припудри прозрачной пудрой лоб, нос и подбородок.
- Похлопывающими (не втирающими) движениями нанеси консилер там, где необходимо. Добавь капельку гелевых румян на скулы для здорового румянца.

- Придай бровям форму, причесывая их вверх и в стороны, с помощью прозрачной туши или геля для бровей. Нанеси темно-синюю подводку (чтобы белки глаз стали еще белее) и приподними стрелками внешние уголки глаз.
- Завей ресницы для создания иллюзии широко распахнутых глаз. Нанеси водостойкую тушь мягким S-образным движением от корней ресниц до самых кончиков.
- Обведи контур губ и закрась его нейтральным карандашом для губ, потом нанеси шелковистый стойкий блеск.

Экспертные советы по красоте и моде

«Фактор стиля. Секретное руководство по достижению легкого и современного образа» (*The Cool Factor: A Guide to Achieving Effortless Style, with Secrets from the Women Who Have It*) Андреа Линетт. Простые для воплощения, действенные советы с качественными иллюстрациями – от знаменитого персонального стилиста, креативного директора и основателя журнала *Lucky*. Для женщин, желающих создать характерный личный стиль.

Когда хочется добавить «вау-фактор», Карлотта рекомендует использовать отбеливающие полоски для жемчужной улыбки за пару дней до ответственного мероприятия. «Прекрасная улыбка сразу привлекает взгляд», – заверяет она.

Советы профессионалов

Бесплатный сеанс макияжа может стать приятным способом получить представление о том, какие цвета тебе идут и как подчеркнуть свои черты, а также узнать секреты нанесения косметики. Однажды в субботу Дениза уговорила Пилар поехать с ней в магазин *Sephora*. После расставания с мужем Пилар с осторожностью стала относиться к своим расходам. И все же ей всегда казалось, что она неправильно пользуется косметикой, и хотелось научиться хитростям этого дела. Дениза же готова была потратиться на пару новых продуктов.

Пилар научили выделять контуры лица, подчеркивая ее восхитительные скулы, и нашли тон румян, который придавал теплоту ее оливковой коже. Дениза не хотела, чтобы Пилар вынуждали тратиться, поэтому дала мастерам макияжа знать, что сегодня будет покупать только она. Однако Пилар не устояла перед персиковыми румянами за 20 долларов, от которых ее лицо словно светилось изнутри, из-за чего она выглядела на несколько лет моложе. А Дениза положила в свою корзинку сливовую губную помаду, масло ши для тела и маску для волос с эффектом восстановления упругости, а также купила несколько продуктов, которые ее консультант использовала во время сеанса макияжа. К покупкам она добавила стойкие тени, чтобы подчеркнуть свои карие глаза, и нежную пудру-хайлайтер, которую можно было наносить на скулы и область декольте, выявляя внутреннюю искру и игривость ее натуры.

«Я думала, что умею наносить макияж, но получила несколько важных советов от профессионалов-визажистов, и это изменило все. Мне понравилось добавлять новые элементы в свой привычный мейкап-ритуал».

– *Пилар*

Сюзанна и Джилл сосредоточились на цветовой палитре, чтобы узнать, как лучше всего подчеркнуть глаза. Они выяснили: на цветовом круге нужно выбирать спектр, прямо противоположный цвету глаз. Сюзанна с ее золотисто-кариими глазами предпочитает темно-синюю тушь и карандаш, Джилл обыгрывает зелень радужки, используя фиолетовый карандаш, а Джейми привлекает внимание к своим небесно-голубым глазам мазком теней цвета золотистого загара.

Несравненные прически

Свое первое триумфальное шествие по красной дорожке после расставания с Райаном Филиппом (по слухам, он изменил ей с другой актрисой) Риз Уизерспун совершила в канареечно-желтом платье от *Nina Ricci*. Глядя на мир из-под пикантной косой челки, она, казалось, говорила всем, что у нее хватит энергии для нового начала, что она властна над своим образом – и своей жизнью.

– Она как будто говорит: «Да кому он нужен? Мне – уж точно нет», – восхищается Карлотта. – Я вырезала это фото Риз со стриженными каскадом волосами и обрамляющей лицо челкой, чтобы напоминать себе, что можно, изменив свой образ и радуясь ему, найти новый источник энергии, даже если твои проблемы еще не решены.

После громкого расставания или развода женщины нередко меняют прическу, чтобы показать миру – и себе, – что они расстались с прошлым и приходят в себя. Разумеется, решительная смена прически – неподходящий момент для самостоятельного творчества, так что отложи в сторону ножницы и краску и отправляйся к профессионалу, которому доверяешь.

Карлотта принесла фото Риз Джине, которая к тому времени уже помогла сменить прическу Амали. Джина полагает, что, прежде чем

садиться под ножницы, следует подробно поговорить со стилистом и быть уверенной в том, что делаешь.

– Нужно избегать импульсивных порывов, чтобы потом не пожалеть, – говорит Джина. – Я никогда не призываю женщин совершать радикальные перемены в уязвимом состоянии. Я подробно расспрашиваю их, какими они видят себя, на что надеются и сколько времени на уход за волосами могут выделять каждый день.

В числе побочных эффектов – нежеланные заигрывания

Джейми стала лучше заботиться о себе, и это сказалось на ее внешности. Ее кожа сияла здоровьем, глаза сверкали, и вся она, казалось, так и лучилась счастьем. Ее бывший муж Дуг заметил эти перемены, когда его пригласили на празднование дня рождения младшего сына.

Джейми была на кухне, готовила закуски, и вдруг он обвил ее руками и прошептал на ухо: «Ты еще никогда не была такой красивой». Джейми от души саданула его локтем в живот. «Ты больше не имеешь права прикасаться ко мне!» – рявкнула она. Потом схватила поднос с закусками и поспешила к детям, ожидавшим угощения в гостиной. Дуг больше никогда не решался к ней подкатывать.

Твой бывший заметит «новую и улучшенную» тебя, и, вероятно, ему захочется что-то об этом сказать. Помни, для кого предназначен этот новый образ – для тебя самой!

Карлотта и Джина обсудили плюсы и минусы челки – и сколько сил придется в нее вкладывать. Кроме того, Джина напомнила, что понадобится несколько месяцев на отрастание волос, если челка надоеет. Карлотта была готова ко всем последствиям и попросила Джину поскорее взяться за ножницы и начать ее преображение.

– Я пришла в восторг от своей новой челочки! А еще мы провели кератиновое лечение, – говорит Карлотта. – Я была в прекрасном настроении и получила тонну комплиментов за свой новый образ.

Дениза не завивала волосы, сколько себя помнила. Она считала, что ее гладкая прическа выглядит профессионально, но индивидуальности ей недостает. После расставания с мужем она решила сменить прическу и записалась на завивку. Ей нравились получившиеся кудри до плеч, и новый образ несказанно ее радовал.

Когда появляется соблазн радикально сменить цвет или стиль прически, важно понимать, что, если перемена будет слишком разительной, могут уйти годы, чтобы все исправить. Поговорив со своим стилистом, внимательно следи за его действиями, когда он начнет тебя стричь, чтобы мастер случайно не увлекся. Иногда пять сантиметров превращаются в пятнадцать, и твои длинные волосы становятся... уже совсем не длинными. Лучшее решение – пойти к стилисту, который давно с тобой работает и знает, что вызывает у тебя чувство комфорта и уверенности.

Что поднимает твое настроение до немыслимых высот?

Подумай, что приводит тебя в прекрасное расположение духа, и делай/носи это чаще! У кого-то это туфли на каблук с рисунком под змеиную кожу, у кого-то – любимые духи. Вот вещи, которые поднимают настроение нам.

«Когда я хочу чувствовать себя собранной и стильной, я надеваю платье с расклешенной юбкой и крупное ожерелье». – Айрис

«Мне нравится начинать день с тренировки. Это помогает мне заряжаться энергией до самого вечера». – Сюзанна

«По особым случаям я надеваю шарм-браслет, принадлежавший моей бабушке, – он напоминает мне о ней и греет душу». – Рене

«Снятие напряжения с помощью массажа разительно меняет мои ощущения от собственного тела. Мне повезло, что я знакома со многими массажистами и мы можем оказывать друг другу эту услугу по бартеру. Я хожу на массаж как минимум раз в неделю». – Меган

«Я не перебарщиваю с загаром, но мне нравится ощущение тронутой солнцем кожи, и я люблю пользоваться бронзером. Пара солнечных лучиков – и у меня прекрасное настроение». – Пилар

«Надевая высокие каблуки, я чувствую себя неотразимой и всемогущей, словно могу завоевать мир». – Дениза

«После развода я начала баловать себя хорошим бельем. Оно помогает мне чувствовать себя сексуальной вне зависимости от того, что я ношу поверх него». – Карлотта

«Накрахмаленная белая блузка с яркими украшениями всегда поднимает мне настроение». – Элинор

«Я не выхожу из дома без духов. Мой любимый аромат на данный момент напоминает жимолость». – Джилл

«Я всегда чувствую себя прекрасно в джинсах в обтяжку. Я могу сочетать их с разными топами, заправляя под пояс или нося навыпуск, и мне в этом комфортно». – Амали

«Если я послушаю музыку восьмидесятых и немного потанцую, прежде чем выйти из дома, у меня всегда появляется настроение повеселиться». – Джейми

«Для меня настоящее удовольствие, когда кто-то меня стрижет и делает пышную укладку». – Джина

Джина, профессиональный парикмахер, повидала немало женщин, которые красили волосы самостоятельно, и это заканчивалось катастрофой.

– Ни в коем случае нельзя использовать краску, отличающуюся от твоего естественного оттенка больше чем на два тона, если красишься сама, – советует она. – И, безусловно, нужно обращаться к профессионалу, если хочешь радикально сменить цвет. Я видела слишком много «ужастиков», в которых рыжий превратился в медно-оранжевый или блонд стал зеленым. Цена исправления этого безобразия намного превышает ту, которую пришлось бы заплатить за окраску в салоне.

Чего я не знала, а жаль!..

«Жаль, я плохо представляла, какой образ транслирую окружающим. Я с удивлением узнала, что ношу слишком откровенную одежду, – мне-то казалось, я просто выгляжу сексуально. Все это из-за моей неуверенности: когда я стала лучше относиться к себе, мне стало легче одеваться более консервативно, но все равно производить впечатление».

– Меган

Глава 14

Долго и счастливо – с самой собой

Жить долго и счастливо можно только
изо дня в день.

Маргарет Уондер Бонано

Если ты похожа на нас, вероятно, в твою голову порой закрадываются мысли на тему «ах, если бы только у меня был мужчина...». Звучит это примерно так: «Если бы в моей жизни появился новый мужчина, все было бы намного проще. Я была бы намного счастливее. Я не чувствовала бы себя одинокой, печальной или оставленной за бортом». Что ж, один мужчина в твоей жизни уже был, и это не стало решением всех твоих проблем. Попытка заменить его другим тоже, вероятно, решит не все. Мы после развода потратили некоторое время, чтобы разобраться, какой хотим видеть свою жизнь и какие шаги стоит предпринять, чтобы она такой стала. Мужчины в этот изначальный план не входили. Создание жизни, которой мы для себя хотели, зависело от нас.

Нора Эфрон однажды заметила, что «браки приходят и уходят, а развод – это навсегда». Так и люди в твоей жизни приходят и уходят, но лишь один человек гарантированно будет с тобой с момента рождения и до мгновения, когда ты испустишь свой последний вздох, – и это ты сама. Прими этот факт и сделай все, что в твоих силах, чтобы создавать для себя переживания, возможности и мировоззрение, которых ты желаешь.

Мы узнали, что, дожидаясь идеального момента для того, чтобы что-то сделать, можно очень многое упустить, потому что этого самого идеального момента не существует. Мы откладываем покупку дома после развода, потому что ждем, пока подходящий мужчина

сделает это за нас. Джина решила, что не станет ни с кем встречаться, пока не похудеет на 10 кг. Амали не стала подавать заявление на должность, о которой мечтала, потому что боялась, что у нее нет нужного опыта. Все мы осознали, что счастье – вот оно, рукой подать, а протянуть руку должны мы сами. Сегодня.

Преимущества жизни одиночки

Никогда не знаешь, как долго продлится твоя «холостяцкая жизнь», так почему бы не получить от нее удовольствие? Будучи предоставлена себе, ты сама решаешь, как тратить время и деньги, что съесть на обед, какую программу посмотреть по телевизору или чем заняться в выходные. В этот период тебе не нужно учитывать желания, потребности или стремления партнера. Для Джилл это означало, что больше никогда не придется слушать комментарии к мировому чемпионату по футболу в три часа ночи. Для Денизы – что больше не придется выдирать из коврового ворса раскрошенные чипсы. Джина наконец смогла украсить дом именно так, как хотела. Сюзанна купила машину, о которой мечтала, потому что сама ее выбрала. Не важно, поселилась ты в Городе одиночек надолго, как Амали, или заглянула в него проездом и планируешь снова встречаться, как Джейми, Айрис и другие. Позаботься о том, чтобы насладиться одиночеством, пока это возможно. Вот памятка о положительных сторонах одинокой жизни.

В твоей жизни появляется больше вариантов выбора

Может быть, ты переехала в Олбани, потому что там жила сестра мужа. Может быть, ты ела стейки с картошкой чаще, чем тебе хотелось, или никогда не ездила в отпуск на море, потому что он ненавидел песок. Эти дни прошли бесследно. Хочешь посмотреть три серии любимого сериала одну за другой и грызть миндаль в

постели? Да пожалуйста! Хочешь на ужин снова салат? А почему бы и нет! Хочешь на недельку отвезти детей к своим родителям? Сделай это. Теперь ты можешь во время праздников и отпусков ездить в новые интересные места, проводить их со своей семьей или как тебе угодно. Смакуй этот период, когда ты – центр Вселенной.

Быть одиночкой не значит быть одинокой

Пусть ты одиночка, это не мешает тебе общаться с кучей народу, если ты того хочешь. В этом заключается разница между *одиночкой* и *одинокой*. «Быть одиночкой» означает, что ты наслаждаешься временем, которое проводишь сама с собой, и занимаешься тем, чем хочешь заниматься. «Быть одинокой» – все равно что сидеть в темной комнате, мечтая, чтобы кто-нибудь позвонил и пригласил тебя чем-нибудь заняться. Одиночка «активна», а одинокая «пассивна». Одиночка довольна тем, что делает сама, в то время как одинокая стонет «о горе мне», ожидая, что кто-то другой изменит ее жизнь. Где бы ты ни находилась: в деревне, городе или процветающей общине, не важно, – там всегда есть чем заняться. Можно работать волонтером, слушать лекции, записаться на курсы, проводить политические кампании, собирать деньги для организации, которой доверяешь, вступить в клуб, ходить в театр, заниматься фитнесом или посещать богослужения в своей церкви. Есть бесчисленные возможности принимать участие в деятельности групп и мини-сообществ. Если ты живешь в деревне, вероятно, до всех этих радостей придется дольше и дальше ехать, но не сбрасывай со счетов местные доски объявлений, группы в *Facebook* и других онлайн-сообществах, где можно контактировать с людьми, интересующимися теми же хобби и увлечениями, что и ты.

«Когда я была замужем, все мое внимание поглощали муж, сын и работа, так что у меня не было времени на подруг. С

момента расставания одна из вещей, которые я больше всего ценю в своей нынешней жизни, – это восстановление более тесного общения с подругами. Они так поддерживают меня – и с ними так весело!»

– Дениза

Посети страну Женской дружбы

Запланируй «пьяный бранч» со своими лучшими подружками, детка. И еще ту поездку-девичник в Мексику, о которой вы всегда мечтали. Поужинай со своими приятельницами во вторник – просто так, без повода. Раскопай подзабытые контакты «девочек», которым не уделяла достаточно внимания, когда была замужем. Наслаждайся этой редкой возможностью видеться с подругами гораздо чаще.

Ухаживай сама за собой

Это та часть истории, в которой ты влюбляешься и ждешь не дождешься встреч... с самой собой. Ты даришь себе продуманные подарки, например сережки, на которые положила глаз на прошлой неделе. Если хочешь посмотреть новый фильм с Тиной Фей, то покупаешь билет и идешь на премьеру. Ведешь себя на выставку, которая тебя заинтересовала. Да, совершенно верно, ты встречаешься сама с собой. С тобой так весело, и ты еще никогда не была так счастлива!

Ты цельная и совершенная – такая, какая есть

Однажды вечером Амали и Пилар обменивались новостями и ели попкорн, сидя на диване и краем глаза посматривая в телевизор, по которому шел фильм «Джерри Магуайер». Началась финальная сцена, где Джерри (Том Круз) врывается в гостиную Дороти (Рене Зеллвегер), чтобы произнести знаменитую фразу: «Ты меня дополняешь». На экране Дороти испускает вопль, потому что она счастлива и испытывает облегчение от того, что ее спас мужчина. Сцена в доме Амали была совершенно другой.

– Я дополняю саму себя, Том! – вскричала Амали, и обе женщины, не сговариваясь, швырнули попкорном в телеэкран.

Амали проанализировала все решения, которые приняла до этого момента в своей жизни. Не торопясь прошла по каждому конкретному случаю, вспоминая, где выбор был сделан ею самой, а где решающим фактором стали ожидания ее родственников. Ей стало ясно, что, в отличие от многих женщин, которые мечтают о дне свадьбы, о том, чтобы завести семью и состариться вместе с партнером, она предпочитает жить сама по себе. Амали поняла, что обожает работать с компьютерами и что ей доставляет удовольствие жить одной и такая жизнь ее устраивает. Через пару недель, вернувшись вечером домой, она нашла на крыльце небольшой сверток в коричневой бумаге. Амали осторожно вскрыла сюрприз и обнаружила картину маслом, написанную Пилар. Она была выполнена в сочных цветах заката, а по небу бежала надпись, те самые слова Амали: «Я дополняю саму себя». К картине была приложена записка: «Никогда об этом не забывай!» Амали улыбнулась и повесила картину вместе с запиской в холле, на то место, где когда-то висела одна из ее свадебных фотографий. Эту записку стоило сохранить (в отличие от прощального письма Суджи).

Познай свои лучшие качества

По мере того как будет набирать силу твое чувство «я», ты начнешь лучше понимать, чего на самом деле хочешь. С момента развода ты, возможно, успела пересмотреть многое, в том числе и вспомнить, что в тебе есть особенного и удивительного. В те дни, когда необходимо подбодрить себя, попробуй стимулятор самооценки, который помогает нам. Позволь самым близким людям напоминать тебе о твоих самых чудесных качествах. Мы обычно просили подруг или родственников прислать СМС с пятью прилагательными, описывающими то, что им нравится в нас.

Сюзанне напомнили, что ее считают креативной, умной, заботливой, веселой и свободомыслящей. Список Джилл – неравнодушная, талантливая, мудрая, забавная и интересная. А Дениза? Оптимистичная, целеустремленная, успешная, внимательная и трудолюбивая. Попроси друзей и родственников помочь тебе составить список твоих позитивных качеств и повесь его на зеркало в ванной. Он послужит великолепным эмоциональным стимулом в те моменты, когда это нужно, и постоянным напоминанием о том, какая ты на самом деле замечательная.

Не ставь жизнь на паузу

Ты откладываешь осуществление какой-то мечты до тех пор, пока у тебя не появится партнер, который со всех ног побежит исполнять твои желания? Если так, задумайся: возможно, ты отказываешь себе в исполнении желаний, дожидаясь человека, которого еще даже не знаешь. Если этого мало, чтобы заставить тебя шевелиться, учти, что, возможно, именно в процессе реализации своей мечты – работая в волонтерской организации, отправившись в велосипедный тур, записавшись на курсы фотографии или уроки сальсы – ты можешь встретить партнера, который разделяет твои увлечения. Даже если никого не встретишь, тебя будет воодушевлять тот факт, что ты отважно живешь своей жизнью.

Элинон нравилось путешествовать больше, чем ее бывшему мужу. Она сумела уговорить его поехать в Европу только раз за весь их длительный брак. После развода она побаловала себя поездкой в Грецию вместе с экскурсионной группой. Она больше не хотела откладывать ее до тех пор, пока не найдет попутчика, чтобы ехать вдвоем. Элинон влюбилась в эту пышущую жизнью страну, наслаждалась достопримечательностями и шопингом с членами своей туристической группы и даже однажды вечером в одиночку ужинала *альфреско* на берегу океана.

Сюзанна знала, что хочет купить дом, но после развода на пару лет отложила это решение, переехав в съемную квартиру. Подсознательно она не хотела выбирать новый дом, пока не встретит подходящего мужчину. А потом до нее дошло, что, играя в ожидание, она лишает себя и сына дополнительного пространства, кухни с окнами от пола до потолка, веранды с креслом-качалкой и сада с гамаком и батутом, о котором оба мечтали.

– Я больше не желала откладывать наше сегодняшнее счастье ради неопределенной мечты в будущем, – говорит Сюзанна. – А

когда встретится подходящий мужчина, пусть он сам придумает, как нам вместе жить в одном доме.

Джина и слышать не хотела о мужчинах после того, как от нее ушел Клейтон. Она с головой ушла в работу, часто даже не заботясь о макияже. Начав снова ходить на фитнес и одеваться так, чтобы выгодно подчеркнуть фигуру, Джина стала лучше относиться к себе, несмотря на то что еще не полностью согнала вес, набранный во время беременности.

– Мое чувство «я» и самооценка выходили из подполья, – говорит она. – Я наслаждалась своей работой и хотела встречать мир улыбкой.

Однажды в среду, задержавшись на работе, Джина расправляла сверкающую черную накидку на плечах Бобби, привлекательного мужчины, которому нужно было подстричься накануне важной встречи. Он сказал Джине, что пришел в ее салон, потому что его постоянный парикмахер заболел. Джина, пока стригла Бобби, делала все не так стремительно, как обычно, потому что ей хотелось подольше с ним поговорить. Как оказалось, под впечатлением от знакомства была не только Джина. Бобби нацарапал на конвертике с чаевыми свой номер телефона и несколько раз попросил ее позвонить ему. Через пару дней она так и сделала.

Цели и мечты – в чем разница?

Мечты могут вдохновлять, мотивировать и преисполнять надеждой. Но и самые смелые мечты не станут реальностью, если ты не сопроводишь их достижимыми целями и не предпримешь действенных шагов по воплощению в жизнь. Самый простой способ заставить мечты стать реальностью – определить конечный срок их воплощения, а затем двигаться назад, к сегодняшнему дню, поэтапно планируя путь к ним. Мечты есть у каждой из нас, причем самые разные – касающиеся финансов и личной жизни, безбашенно

смелые и слишком сокровенные, чтобы делиться ими с другими. Сделай свои мечты реальностью, как сделали мы, с помощью постановки целей. Если мечта – это «что», то цель – это «как».

«Я знала, что хочу уехать из родительского дома, но только когда взяла календарь и калькулятор и поставила для себя конкретные цели, эта мечта начала становиться реальностью».

– Айрис

Айрис мечтала не позднее чем через два года перебраться с дочерьми из родительского дома в собственный. Ее целью было в следующие полтора года улучшить свой кредитный рейтинг и скопить минимальную сумму в 15 000 долларов для первоначального взноса. Джина мечтала к концу года сбросить весь вес, который набрала во время беременности. Ее целью было худеть на пару килограммов в месяц, кормить Валентину грудью до девяти месяцев и заниматься силовой ходьбой по 45 минут как минимум пять раз в неделю. Мечтой Джейми было скопить достаточно денег, чтобы свозить сыновей в «Мир Уолта Диснея» до того, как старшему исполнится десять лет. Она провела тщательное планирование и подсчеты и выяснила, что ей нужно скопить как минимум 7000 долларов за следующие три года. Она осознала, что если перестанет обедать в ресторанах и будет брать с собой еду следующие три года, то сумеет накопить достаточно денег.

Как создать доску визуализации

Доска визуализации – это некое пустое пространство (например, доска объявлений или мольберт), которое будет служить жизненной картой твоих надежд и мечтаний. Принцип ее работы: чтобы чего-то добиться, надо вначале увидеть это и поверить.

Для начала успокойся и позволь себе помечтать. Потом перерой старые журналы и книги, вырезая или копируя из них слова, картинки и все остальное, что тебя вдохновляет. Предела воображению нет! Прекрасный закат на пляже, дом твоей мечты, отпуск в «Мире Уолта Диснея», твой личный рекорд на марафонской дистанции – все, что вызывает в тебе отклик, заслуживает местечка на твоей доске.

Ищи идеи большие и маленькие, экзотические и обыденные. Думай о том, что тебе хотелось бы сделать – например, устроить тематическую вечеринку, покормить из бутылочки детенышей животных, пробежать пять километров, съездить в Исландию. Вооружись клеем, клейкой лентой и булавками и собери свою доску.

Когда доска, на твой взгляд, будет завершена, повесь или установи ее на видном месте в своей спальне или домашнем кабинете. И, разумеется, всегда можно что-то убирать, а что-то добавлять по мере того, как развиваются твои цели и мечты.

Еще один способ – открыть страницу заметок в смартфоне или купить специальный карманный блокнот, чтобы записывать восхитительные идеи. Короче, это должно быть что-то такое, что можно всегда держать под рукой или в сумочке. Цель этого списка – собрать все твои идеи для «когда-нибудь» в одном месте и дать себе задание действительно их реализовать.

Ставя себе цели, помни о следующем:

- У целей есть крайний срок (в конце месяца, года, недели и т. д.).
- Цели опираются на реальность (они достижимы при наличии решимости и приложении усилий).
- Цели требуют труда (последовательных действий).

Как будут выглядеть твои следующие отношения?

Прежде чем выйти на сцену новых знакомств, возможно, стоит покопаться в собственной душе, чтобы понять, что именно ты ищешь (и от чего тебе надо держаться подальше). Элинор знала, что ее интересует скорее компаньон, чем любовник. Она хотела найти человека, с которым могла бы выходить в люди, но при этом ей нужно было и свое пространство.

– Большую часть своей жизни, находясь дома, я ухаживала за мужем и дочерью, – говорит она. – И вот наконец настал момент, когда мой дом действительно превратился в мою крепость, и я не была намерена им делиться ни с кем – по крайней мере, какое-то время.

Денизе хотелось романтики и бешеной страсти. В ее шкафу был ящик, который она оставила пустым, – для будущего партнера. Однако в ее представлении он не должен был к ней переезжать.

– Я привязалась к мысли о том, что мой будущий избранник будет жить где-то неподалеку, но не собиралась съезжать из своего нового дома, – говорит она. – В моем представлении он оставался у меня ночевать пару раз в неделю, но я хотела, чтобы остальные дни у меня были свободны – для моего сына и друзей.

Джилл была готова снова выйти замуж, но не представляла, как это отразится на ее семье, целиком состоящей из девочек.

– Не имеет значения, будут у него собственные дети или нет, – говорит она. – Я вижу человека, с которым сойду, готовым для настоящего партнерства, в котором мы будем принимать все, что подбрасывает нам жизнь, вместе.

Кого ты хочешь пригласить в свою жизнь? Мистера «То что надо» или мистера «Надо прямо сейчас»? Сознавай, что выбор за тобой. Начиная думать о человеке, с которым будешь встречаться (после романа с самой собой), составь список качеств, которые ты ищешь в партнере. Перечитай его. Будь сама такой. Тебе нравятся активные

мужчины? Натягивай кроссовки и регулярно потей, сделав это частью своей жизни. Предпочитаешь уверенных мужчин? Ты не поверишь – они тоже предпочитают уверенных женщин! Ты предпочла бы быть с человеком, который не боится открывать новое и занят интересной деятельностью – походами, фотографией, путешествиями или винными дегустациями? Когда в последний раз ты сама пробовала что-то новое?

– Для меня перелом наступил тогда, когда я перестала ждать, пока кто-то другой сделает все, как надо мне, – говорит Сюзанна. – Это была моя задача. Другой человек – это тот, кто доставит мне удовольствие, а не сделает меня цельной, поскольку я и так цельная.

Сюзанна любит вспоминать слова подруги, которая однажды сказала ей, что отношения с мужчиной – это глазурь на торте, а торт – это ты сама. Ты приводишь на эту вечеринку свое лучшее «я», и тебе вовсе не нужно, чтобы он тебя «спасал». Он – дополнительная прелесть твоей и без него счастливой жизни.

Наслаждайся временем, проведенным в одиночку

«В активном поиске» (*How to Be Single*) (фильм 2016 г.). Тебе нужно поохотаться? Эта временами пошлая, часто смешная комедия в декорациях Нью-Йорка знакомит зрителя с компанией мужчин и женщин, которые по разным причинам стали одиночками, и следит за их приключениями, пока они ищут удовольствий и новых отношений.

Уроки и свет

Как сказал поэт Руми, «рана – это место, через которое в тебя входит свет». Если ты этого захочешь, то и уроки, преподанные твоим разводом, и просветление, которое за ними следует, все твои – только бери. Каждая женщина в нашем клубе может назвать вещи,

являющиеся прямым результатом расставания или развода, за которые она благодарна судьбе. А что ты можешь отнести к числу преимуществ развода со своим бывшим?

- Джилл создала для себя и других женщин в своем городе сообщество почти семейной поддержки, основав вместе с Сюзанной Мейплвудский клуб разведенных.

- Сюзанна вложила свои чувства и знания в творческое сотрудничество с Джилл – в ту самую книгу, которую ты читаешь.

- Айрис исполнила мечту стать медсестрой, чтобы исцелять детей и помогать семьям.

- Дениза сделала ставку на настоящую любовь и раскрыла свое сердце.

- Джейми получила возможность показать сыновьям, что она сильная и отважная женщина, ставящая на первое место своих детей и способная вступить за себя.

- Элинор ухватилась за возможность развивать свою идентичность, не довольствуясь ролью только жены и матери.

- Карлотта занялась добрыми делами в своем городе, трудясь волонтером в общественных садах. Она показала дочери, что способна вынести душевную травму и вырасти благодаря ей.

- Пилар обрела новое понимание и научилась ценить своего мужа Джастина.

- Меган обрела чувство самооценности, когда начала относиться к себе как к ценному призу, а не бесплатному довеску к покупке.

- Рене сумела вернуть себе мечту повидать мир и стала путешествовать благодаря своей гуманитарной работе.

- Амали подала заявление на работу более высокого уровня в своей компании и получила ее. Кроме того, она основала побочный бизнес, устанавливая домашние компьютеры.

- Джина стала ответственнее подходить к финансам и своему бизнесу.

Чего я не знала, а жаль!..

«Жаль, я не знала, какая это действенная штука – повторение позитивных аффирмаций. Весь день я говорила себе: „Ты прекрасно работаешь, Джина. Продолжай в том же духе“. Уставая от нагрузки, я повторяла про себя, что благодарна за свой процветающий бизнес, за дом, о котором могу заботиться, за друзей, которым могу позвонить, и за здоровую дочку».

– Джина

Глава 15

Новая социализация: алая буква «Р»

Многое из того, что есть в мире самого прекрасного, возникает из борьбы с трудностями.

Малкольм Гладуэлл

Ты, вероятно, обнаружила, что существует прямая связь между распространением по городу молвы о твоём расставании с мужем и снижением твоей социальной валюты с долларов до пенсов. Подруги и соседки перестают понимать, что с нами делать. Одни соблюдают безопасную дистанцию – вдруг мы теперь заразные? Другие больше не приглашают нас к себе домой, воображая, что мы теперь отчаянно ищем нового мужчину, любого мужчину – даже их мужчину. Женатые мужчины выскакивают на нашем пути как чертики из табакерки, думая, что заинтересуют нас (мы не интересовались). Айрис вспоминает один совместный пикник на свежем воздухе, когда ее замужняя подруга, войдя на кухню и увидев своего мужа и Айрис у открытого холодильника с продуктами, воскликнула: «О нет! Иди-ка ты на улицу, где я смогу за тобой присматривать!» Как неприятно!

Почти как Эстер Прин из «Алой буквы», которую заставляют носить на одежде алую букву «А», указывающую на ее измену мужу, ты можешь обнаружить, что помечена алой буквой «Р» – «разведенка». Сплетни растут как снежный ком, и в результате первое, о чем думают люди при виде тебя, – «О, разведенка!». Сюзанна вспоминает, как к ней подошла одна знакомая, когда она ждала сына после уроков. «Скажите мне, как вы это сделали, – попросила женщина вполголоса. – Я уже так долго несчастна в

браке. Мне нужно получить развод, а я не знаю, с чего начать. Вы можете мне помочь?»

Наш изменившийся социальный статус в среде, состоявшей из полных семей, оставлял у нас ощущение изоляции и одиночества. Мы разрабатывали стратегии поведения для появления соло на общественных мероприятиях и сброса напряжения – и находили такое желанное утешение, проводя время со своими подругами в Мейплвудском клубе разведенных. Тебе понадобится иметь наготове простые фразы, например: «Это неловко, поскольку вы знакомы с нами обоими, но ведь не обязательно говорить о нашем расставании. Мне просто хотелось бы провести вместе приятный вечер». Это чудесным образом заставляет исчезнуть здоровенный знак вопроса с лицом твоего мужа, занимающий половину комнаты. Общение с друзьями, знакомыми или дальними родственниками тоже обременено своей долей трудностей. Мы научились приспособливаться к этому меняющемуся ландшафту – и ты тоже сможешь.

Стратегии для возвращения в сферу общения

Когда твой развод только начинался, ты, вероятно, инстинктивно ставила повозки в круг – общалась только с самыми близкими и дорогими людьми, к примеру с сестрой, мамой и лучшими подругами, а остальных сторонилась. Вероятно, ты обнаружишь, что этот мир ждал твоего возвращения. Многие люди с удовольствием получают от тебя весточку, и *очень* многие соскучились по тебе во плоти.

Вернувшись на социальную сцену и в одиночку занимаясь тем, чем прежде вы занимались как пара – посещая квартальные вечеринки, званые ужины, праздничные коктейли, свадьбы и школьные мероприятия, – ты можешь обнаружить, что приходится выходить из своей зоны комфорта. Возможно, стоит внести коррективы, чтобы облегчить этот переход. Нам и нашим подругам

помогали следующие меры: сообщить хозяйке вечеринки о том, что вы с партнером расстались, репетировать затравки для разговоров и даже привести с собой в качестве «спутницы» другую разведенную или расставшуюся с мужем подругу. Непременно подготовь стандартные ответы на вопросы о твоём разводе, чтобы избежать любых некомфортных ситуаций.

Прочти наши истории о том, как мы искали баланс в общении с другими разведенными женщинами и всеми остальными, как создавали личные связи, вместо того чтобы сидеть в соцсетях, и отваживались выходить на люди, даже когда на душе скребли кошки.

Выходя из зоны комфорта... на каблуках

Если ты не особенно любишь выходить на люди в одиночку, возможно, стоит задуматься о том, чтобы сменить психологическую установку и стать звездой *солоциализации* (то есть социализации соло). Для начала попробуй позавтракать вне дома. Возьми с собой для компании газету или книгу – это поможет тебе меньше стесняться. Пару раз откусив от кекса, ты, возможно, подумаешь: «Это фантастика! Мне и одной неплохо». Далее ты отважишься в одиночку пойти в кино. Лучше выбери утренний сеанс. Нет необходимости делиться с соседями ирисками или досиживать до конца на очередном боевике с автомобильными погонями. «Дневник памяти – 2» (мечтать не вредно) может оказаться тем, что доктор прописал.

Записав себе в актив эти приключения, почему бы не наметить цель повыше? Ты идешь на вечеринку одна! Если сумеешь вжиться в психологическую установку «я защищена и довольна и собираюсь повеселиться, потому что этого хочу», ты будешь прямо-таки излучать уверенность. И эта смелость придаст твоему вечеру волнующее очарование.

Джейми еще никуда не ходила одна. Но когда она узнала о неминуемых сокращениях на работе, у нее появилась мотивация, чтобы побывать на местном нетворкинг-мероприятии. Она потеребила бретельки нового платья, разгладила юбку и вошла в ресторан. Увидела внутри небольшие группки людей – сплошь незнакомых. *И с кем же я буду разговаривать?* Тогда она взяла маркер, написала на бейджике «Джейми, реклама» – и приколола себе на грудь. Подошла к стойке и заказала напиток. Смущенная от того, что никто не подошел поговорить с ней, пару минут спустя Джейми сбежала в дамскую комнату. Правда, вскоре покинула это убежище и прошлась по залу, но по-прежнему не чувствовала в себе достаточно храбрости, чтобы ввязываться в чужие разговоры. Потом снова ретировалась в туалет.

Джейми только-только облегченно выдохнула, оказавшись в единственном помещении, где не обязательно было вести светские беседы, и тут уборщица – первый человек, который заговорил с ней за весь вечер – неожиданно задала ей вопрос:

- Золотко, от кого ты прячешься?
- От всех, – ответила Джейми.

И, слово за слово, рассказала этой дружелюбной женщине, что недавно рассталась с мужем, а одна не ходила никуда больше десяти лет. Уборщица угостила ее мятной пастилкой и дала хороший совет:

– На тебе чудесное платье. Не возвращайся сюда, пока не представишься троим незнакомым людям и не улыбнешься пятерым. Это не так трудно, как кажется, – добавила она, протягивая руку. – Меня зовут Колин.

Джейми пожала ее ладонь и назвала свое имя.

– Значит, представиться троим людям? – переспросила она, подновляя помаду на губах.

– Троим, – кивнула Колин. – Ты не первая стеснительная особа, которую я выставляю из туалета, и поверь мне, это работает. Три – волшебное число. Дай мне знать, как пойдет дело.

«Выходя на люди в одиночку, я ощущала меньший дискомфорт, если ставила себе конкретную цель – представиться какому-то определенному человеку или поздороваться с таким-то числом незнакомых людей».

– Джейми

Джейми собралась с духом и вышла из туалета. Она высмотрела в зале одинокую пожилую женщину, сочла ее безопасной и представилась. Немного поболтав о только что открывшемся магазине, собеседница извинилась и откланялась, сказав, что встречается с сыном на первом этаже, чтобы вместе поужинать. Джейми решила заказать еще один напиток и задумалась, будет ли считаться «номером два» знакомство с бартендером. Пока она дожидалась вина, еще одна женщина подошла и заказала себе напиток.

– Как вам здесь? – спросила она Джейми.

– Нормально, – ответила Джейми, пожав плечами.

– Давайте сыграем в игру, – предложила собеседница. – Обведите взглядом присутствующих мужчин и выберите, с кем станете встречаться, кого убьете и за кого выйдете замуж.

Джейми добросовестно развернулась на триста шестьдесят градусов, внимательно разглядывая кандидатов. Поймала взгляд одного мужчины в темно-синих очках, который смотрел на нее.

– Вот с этим начну встречаться, потом выйду за него замуж, а потом убью, когда он меня бросит, – сказала Джейми, посмеиваясь.

– О да, хороший выбор! – похвалила собеседница, беря свой бокал и чокаясь с Джейми. – Кажется, он работает на канале «История». Удачи!

И с этими словами она ушла – Джейми так и не успела ей представиться.

Когда Джейми снова повернулась, мужчина в темно-синих очках, улыбаясь, стоял прямо перед ней.

– Отличная работа, – сказал он с улыбкой.
– Прошу прощения? – не поняла Джейми.
– Я возьму шесть ящичков, – продолжал он острить, указывая на ее бейджик. – Вы же «рекламируете Джейми», и я готов купить!
Джейми не удержалась от смеха.
– Я работаю в рекламе, – объяснила она.
Он протянул ладонь:
– Канал «История». Пол.

Пока они пожимали друг другу руки, Джейми поняла, что веселье и потенциальные возможности совершенно точно находятся за пределами женского туалета. Они с Полом обменялись телефонными номерами, а с Колин – адресами электронной почты. В тот вечер Джейми отправилась домой, согретая добротой незнакомых людей и впервые за все время после расставания по-настоящему довольная своей жизнью одиночки.

ТЕБЕ НА ЗАМЕТКУ: Хотя и страшно выходить на люди одной, ты можешь найти способы чувствовать себя комфортнее и даже получать удовольствие, как делали мы. Нам помогали два тактических приема: купить или одолжить новое платье, чтобы чувствовать себя привлекательной, и ставить достижимые цели, например поговорить с тремя незнакомыми людьми и улыбнуться пятерым, как делала Джейми. Мы давали себе карт-бланш на уход: если задуманное было уже сделано, а место или общество не доставляли нам удовольствия, мы могли с чистой совестью отправляться домой. Девять раз из десяти мы оставались и не жалели об этом.

Скандал в книжном клубе

Когда возвращаешься к социальной активности, даже вроде бы совершенно безопасные ситуации могут спровоцировать

неожиданную эмоциональную реакцию. Элино́р была в восторге, когда соседка Синди пригласила ее в книжный клуб «Знойные женщины». Элино́р приехала к назначенному времени минута в минуту, держа в одной руке потрепанный экземпляр «Бегущего за ветром», а в другой – бутылку шардоне. Она обожала эту книгу, прочла ее всего за пару дней и с предвкушением присоединилась к компании женщин, уже собравшихся в гостиной.

– Спорим, я не единственная, кому до смерти хочется обсудить эту книгу! – сказала она, наливая себе вина.

– Ой, я ее еще даже не купила! – отмахнулась Элис, хозяйка дома, снисходительно посмеиваясь.

Женщины назвали свои имена и дали Элино́р знать, что начинают говорить о намеченной книге только после того, как соберутся все члены клуба. Сорок пять минут спустя они все еще ждали одну из опоздавших. Элино́р пила уже третий бокал вина и слушала Элис, которая со вкусом жаловалась на свою работу. Затем разговор переключился на родительские собрания в школе. К тому времени как женщины начали обмениваться репликами о том, сколько раз в неделю они занимаются сексом с мужьями, Элино́р была сыта происходящим по горло. А еще она прикончила всю бутылку шардоне одна.

Быстрые затравки для разговоров, чтобы завязать диалог с кем угодно

Старайся надеть или взять с собой что-то яркое, цветное или бросающееся в глаза, что может послужить темой для разговора. Мы не советуем тебе водружать на голову птичье гнездо – просто найди предмет, в чем-то уникальный или необычный, который было бы легко комментировать. Старинный шарм-браслет Рене не остается незамеченным, причем как мужчинами, так и женщинами,

и служит поводом для начала разговора.

Заговаривай со всеми – с парнем в очереди в булочную, с женщиной, сидящим рядом с тобой в общественном транспорте, и даже с владельцем магазина. Тренировка социальных навыков в менее пугающих обстоятельствах, например в лифте или очереди в кино, поможет нарастить уверенность для таких серьезных событий, как вечеринки.

Попробуй в деле следующие затравки:

1. Скажи комплимент, например: «Мне нравятся ваши туфли. Где вы их купили?»

2. Задавай открытые вопросы, на которые нельзя ответить простым да/нет. «Привет, меня зовут Сюзанна. Рада познакомиться. Откуда вы знаете хозяйку?»

3. Подойди к шумной компании и скажи: «Кажется, у вас тут интересный разговор. О чем речь?»

4. Подойди к мужчине и скажи: «Я дала себе обещание, что заговорю с самым красивым мужчиной, которого увижу... В общем, привет!»

5. Используй окружение как тему для беседы: можно прокомментировать произведение искусства, звучащую музыку, угощение или коктейли.

Когда наконец приехала опоздавшая Джульетта, женщины были полностью довольны собой и светской беседой – все, кроме Элинор. Элинор кипела раздражением и чувствовала себя лишней, слушая, как женщины продолжают болтать о своих мужьях, детях, работе. Мужа у нее больше не было, она никогда не работала, а ее дочь уже выросла и жила своей жизнью.

– Я бы извинилась за то, что опоздала, но вы не поверите, откуда я только что приехала! – заявила Джульетта с порога, сопровождая свои слова многозначительной улыбкой и подмигиванием.

Элино́р переби́ла ее раньше, чем та успела продолжить:

– Полагаю, из Афганистана, учитывая, как долго вы заставили нас ждать. Прошу вас, скажите мне, что ездили туда, чтобы побывать на месте, где происходили действия этой книги!

– Нет, я была не в Афганистане... но все равно было *жарко*, – продолжала Джульетта, ничуть не смущенная резкостью Элино́р. Группа испустила заинтересованное «о-о-о!». – Марк вчера повез меня в Кристал Спрингс на спа-процедуры. Мы остались там на ночь, и он взял с собой волшебную голубую таблетку. В общем... скажем так, сегодня мне пришлось пойти на массаж, потому что у меня все *та-а-ак боле-е-ело!*..

Когда весь город только и говорит что о твоём разводе

Твой муж спал с соседкой, пока ты была на работе? Твоего нового любовника видел весь город? На школьных мероприятиях у тебя горят уши, потому что все вокруг говорят о твоём разводе? В то время как он может быть горячей темой на этой неделе, к следующему месяцу интерес к нему остынет.

Выходя на улицу, выпрямляй спину, разворачивай плечи и, как кинозвезда, имей наготове краткое заявление на тот случай, если человек, которого ты недостаточно хорошо знаешь, проявит бестактность и заговорит о твоей личной жизни. Обычно лучше всего подходит нечто обтекаемое, например: «Спасибо, что переживаете за меня. Это трудное время. Я сейчас стараюсь прийти в себя». Так ты даешь собеседнику знать, что тема закрыта. Иными словами, лопаты в сторону – дальнейшие раскопки не приветствуются.

Женщины захихикали и заговорили наперебой. Никто не замечал, что у Элино́р уже практически дым идет из ушей. Она вскочила и завопила:

– Ну все! Теперь уж точно все! Я пришла сюда, чтобы поговорить о «Бегущем за ветром» и, возможно, о ситуации на Ближнем Востоке, а вместо этого вы только и делаете, что ноете о своих начальниках и своих детях и выкладываете сальные подробности своей сексуальной жизни...

– Что это вам так припекло-то? – удивилась Элис. – Неужели нельзя расслабиться и просто получать удовольствие? Кстати, кто вас пригласил?

– Могу вас заверить, что меня пригласила Синди, – ответила Элинон, указывая на подругу, которая вжалась в кресло, пытаясь сделаться невидимой. – Если бы меня интересовали постельные истории, – продолжала Элинон, свирепо глядя на Джульетту, – я предпочла бы любовные романы издательства «Арлекин», а не бестселлеры «Нью-Йорк таймс»!

Элис поднялась с места:

– Думаю, вам пора уйти.

– Прошу прощения? Вы требуете, чтобы ушла я? Да я здесь единственная, кто прочел эту книгу!

– Тогда вам придется уйти вместе со своей книгой, – жестко парировала Элис.

– Идем, – пробормотала Синди, хватая Элинон за руку и выводя из комнаты.

На следующее утро Элинон, думая о книжном клубе, пожалела, что закатила сцену, и быстро набросала письмо с извинениями хозяйке дома и отдельную записку своей соседке. Она сидела за письменным столом, расстроенная тем, что вечер среди потенциальных новых подруг оказался испорчен. Эти женщины и их разговоры оставили у нее ощущение собственной отчужденности и уязвимости. Элинон так и не удалось обсудить Афганистан, зато она осознала, что и поближе к дому имеется место, где полно эмоциональных пехотных мин, и для нее это оказалась комната, полная счастливых женщин, разговаривающих о вещах, которых у нее больше нет. Она понимала, что ей необходимо примириться со

всеми этими утратами, чтобы предотвратить новый нервный срыв. Элинор привыкла к безопасности Мейплвудского клуба разведенных, где находилась среди женщин, проходящих через те же трудности, что и она сама.

ТЕБЕ НА ЗАМЕТКУ: Возобновление социальной жизни означает, что ты будешь присутствовать при разговорах о мужьях, детях и других вещах, которые могут вызвать у тебя чувства зависти, гнева, отчужденности или просто печали. Старайся уравнивать время, которое проводишь с разведенными женщинами, общением с другими людьми в твоей жизни. Так будет легче втянуться в социальную жизнь при поддержке тех, кто действительно понимает, что ты переживаешь. Как и во многом другом в твоих нынешних обстоятельствах, потом станет легче.

Скрываясь от любопытных соседей

Рене предпочла залечь на дно после того, как они с Гектором решили прервать свой тридцатилетний брак. Ей казалось, что все будут шептаться о ней, если она решит высунуть нос в город. Казалось, легче сидеть дома. Именно в этот период ее эмоциональная увлеченность Ларри, с которым она познакомилась как с собратом-волонтером по благотворительной организации, помогавшей кормить детей, достигла пика.

– Переписываться с Ларри было намного комфортнее, чем выйти «на люди» и чувствовать, что всем вокруг меня жаль, – говорит Рене. – Все были в курсе моих дел.

Дошло до того, что Рене даже начала заказывать продукты с доставкой на дом, чтобы прохладиться на диване, переписываясь с Ларри, у которого всегда находились для нее доброе слово, шутка и комплимент. Хотя он жил в двух тысячах километров от нее, она уже

ощущала растущую близость между ними. Однако ее подруги становились все подозрительнее, потому что Ларри редко соглашался поговорить по телефону и, похоже, не хотел, чтобы она приехала к нему в гости. «Если он действительно свободен и так любит тебя, почему не купит билет на самолет и не придет повидаться с тобой?» – говорили они. Тем временем Рене отклоняла приглашения реальных людей, чтобы быть дома и переписываться со своим виртуальным другом. «Что с ним не так? – спрашивали подруги. – Должна быть какая-то причина, по которой он не хочет встретиться с тобой. Может быть, ему восемьдесят восемь, а вовсе не шестьдесят?» Рене это не беспокоило. «Я не собираюсь никого подгонять», – отвечала она, втайне сознавая, что не уверена в своей готовности встретиться с новым романтическим партнером во плоти.

ТЕБЕ НА ЗАМЕТКУ: Хотя онлайн-общение может быть безопасным способом заполнить первоначальную эмоциональную пустоту, оно не заменит личного контакта. Посты в *Facebook* или *Instagram*, как и СМС-переписка с потенциальной новой любовью, не то же самое, что встреча с друзьями за чашкой кофе или настоящий, живой разговор с ним (или с ней). Если чувствуешь, что тебя влечет к человеку, с которым ты никогда не встречалась, как Рене с Ларри, пойми, что ты знаешь о нем только то, что он тебе сообщает, – а на самом деле его ты не знаешь. Единственный способ начать реальные отношения – встречаться в реальном времени, в реальной жизни. Встреться с ним и начинай плясать от этого.

Пустое место во главе стола

Развод Джилл был признан окончательным за пару дней до свадьбы ее брата. К этому моменту Джилл встречалась со своим «йогом» чуть больше полутора лет, и их отношения уже пережили

свою долю взлетов и падений. Несмотря на всю любовь, Джилл и ее избранник сильно расходились во мнениях насчет совместной жизни. Джилл была готова. Ее мужчина – нет. Он без энтузиазма отнесся к идее поехать с Джилл на свадьбу. Более того, тянул время и не перезванивал ей, чтобы окончательно уточнить планы.

Когда к вечеру он так и не перезвонил, Джилл осознала, что у нее нет сил уговаривать его. Разочарованная и обиженная, она написала ему, что поедет к родителям одна и что ей нужен перерыв в их отношениях.

Джилл написала матери о своей новости: «Рассталась с „йогом“. Приеду на выходные только с девочками». В суматохе свадебных приготовлений мама Джилл не прочла сообщение.

И в результате о нем не узнали ни тетки, ни дядья, ни двоюродные братья и сестры, которые в первый же час торжества засыпали Джилл вопросами: «А где он? У буфета? На танцполе? В ванной? Когда же ты нас с ним познакомишь?»

Джилл пришлось весь вечер рассказывать о расставании – свеженьком, суток не прошло. За главным свадебным столом рядом с ней зияло пустое место, такое же огромное, как дыра в ее сердце.

– И, конечно же, первой медленной композицией, которую поставил диджей, была наша песня – *I Won't Give Up*. Мне хотелось опустить голову и разреветься. Но я закусила губу и выдавила улыбку, сосредоточившись на том, как счастливы мой брат и его молодая жена, – вспоминает Джилл.

Она сфотографировала пустое место рядом с собой и послала фото «йогу». Ее заявление было четким и ясным. Она пережила этот вечер и от души потанцевала с матерью, тетками и двоюродными сестрами. Даже станцевала медленный танец с отцом, чего не делала со времени собственной свадьбы.

ТЕБЕ НА ЗАМЕТКУ: Может случиться так, что придется присутствовать на семейных праздниках или других важных событиях – свадьбах, помолвках и годовщинах. С разбитым

сердцем это может быть очень трудно. Мы помогли себе, думая о тех, ради кого пришли, – о любимой племяннице, брате или близкой подруге. Пусть любовь и счастье виновников торжества помогут тебе пережить этот вечер – их вечер. Если чувствуешь, что захлестывают эмоции, выйди на воздух, чтобы взять себя в руки. Если никак не можешь успокоиться, уйди пораньше, а на следующий день пришли сообщение с извинениями за ранний уход; на что при этом ссылаться, на мигрень или переживания после развода, – дело твое.

Социальный этикет после расставания

Когда снова начнешь ходить по гостям, твои ощущения от общения изменятся. Теперь ты в статусе разведенной или почти одиночки, которая номинально еще замужем, – прежде вас приглашали как супружескую пару. При условии заблаговременного планирования ты сможешь обойти неловкие социальные «минные поля» сравнительно легко.

Большое семейное сборище

Проблема: Твоя родня жалеет, что ты теперь не замужем, и желает поговорить о том, какую большую ошибку ты совершила.

Решение: Объясни родственникам, что была бы благодарна им за поддержку. Напомни, что, хотя они по-прежнему ощущают дружескую привязанность к твоему бывшему, ты стараешься его забыть; что невозможно судить об отношениях, не участвуя в них; что ты справляешься в это трудное время так, как можешь.

Свадьба или совершеннолетие

Проблема: Звучит много медленных композиций, а ты пришла одна.

Решение: Если хочется потанцевать, пригласи безопасного партнера – родственника мужского пола – и выходи на танцпол. Если не желаешь слышать текст Адель, от которого на глаза наворачиваются слезы, считай это прекрасной возможностью обменяться новостями со старшими членами семьи, которые заняли

места за столом с кофейниками, или вызовись выгулять шаловливого четырехлетнего племянника, поиграв с ним в саду в шпионов.

Репетиция, постановка или спортивные соревнования в школе у ребенка

Проблема: Сесть рядом с бывшим или не садиться? Приведет ли кто-то из вас с собой новую любовь?

Решение: Фокусируйся на интересах ребенка. Если бы это ты шестилетняя стояла на сцене, тебе хотелось бы видеть родителей рядышком, дружно подбадривающих тебя. Если это невозможно, сядь хотя бы в той же части зала, чтобы ребенку было легче видеть вас обоих одновременно. Не стремись поразить бывшего, приведя с собой спутника без предупреждения. Вообще, если тебя с ним не связывают серьезные отношения, не предьявляй его детям, особенно в ответственный и торжественный момент, когда присутствие чужака может негативно повлиять на них.

День рождения ребенка

Проблема: Развод не должен быть причиной отчуждения или источником стыда для твоих детей.

Решение: Позаботься устроить празднование в таком месте, где твой ребенок чувствует себя комфортно. Если в прошлом ты устраивала детские праздники в супружеском доме и эта возможность теперь отпала, подумай о нейтральной обстановке, которая устроит и тебя, и твоего бывшего. Это может быть парк, кафе или каток. Не погрязай в мелких подробностях планирования настолько, чтобы забыть, для чего ты вообще все это затеяла.

Большинство детей предпочли бы праздник в присутствии обоих родителей. Если это невозможно, два отдельных праздника при правильном подходе могут удвоить удовольствие. Лучше всего не приглашать нового любовника, если он еще не знаком с детьми и если сам ребенок не попросил его пригласить.

Корпоративы с коллегами

Проблема: Тебя сажают между любопытной Нэнси из отдела кадров и твоей злейшей врагиней; обе привели с собой мужей.

Решение: Поддерживай легкую беседу на общие и связанные с работой темы. Если заходит речь о твоём соло-статусе, отвечай четко и быстро: «Я сегодня без Фрэнка, потому что мы расстались». Хотя ты и в неофициальной обстановке, все равно тебя окружают коллеги. Следи за потреблением алкоголя (всегда заботься о том, чтобы твой начальник и злейшая врагиня выпили как минимум на порцию больше) и воздерживайся от излишней откровенности.

В гостях

Проблема: Ты чувствуешь себя пятым колесом в телеге, пока приглашенные парочки кормят друг друга овощными брусочками и держатся за ручки под столом.

Решение: Если в гости зазывают близкие личные друзья – иди! Они пригласили тебя потому, что им приятна твоя компания. Дай знать, что придешь одна – головка сыра с травами и бутылка пино не в счет. Если приглашение поступило от человека, которого ты знаешь не так хорошо, и идти тебе не хочется, вежливо откажись, но оставь открытой дверь для будущего общения: «Прошу прощения,

что вынуждена пропустить этот вечер, но надеюсь вскоре увидеться с вами».

Вечеринка по соседству

Проблема: Привести с собой спутника и представить его давно знакомым и «все знающим» супружеским парам, еще не определившим, как относиться к твоему разводу.

Решение: Дай хозяевам заранее знать, что придешь со спутником и что твой бывший тоже придет (или не придет). Так они поймут, что ваше присутствие на их празднике не повлечет за собой ненужной драмы. Этот шаг также поможет предотвратить шепотки среди гостей: с кем это ты явилась и куда подевался твой муж. Представляя своего спутника, лучше не навешивать на него ярлык «мой бойфренд» – просто назови его имя и род занятий, например: «Это Марк, инвестиционный банкир».

Традиции старые и новые

Гибкость и готовность к творческим решениям помогли нам поддерживать существующие семейные традиции и придумывать новые. Сюзанна и ее муж каждый октябрь брали с собой сына на сбор яблок. В первую осень после расставания это мероприятие прошло без папы, но с друзьями.

– Он радовался самой поездке, – говорит Сюзанна. – Для него не стало проблемой то, что рядом не было отца. Как я понимаю, если присутствует хотя бы один из родителей, ребенка это устраивает.

Иногда скучаешь не по конкретному событию или занятию, а по детям и по своей полной семье. Айрис трудно давались расставания: она плакала, прощаясь с девочками, когда они уезжали в Леголенд с отцом.

– Меня переполняли печаль и сожаления о том, что этот прекрасный отпуск мы проведем не вместе, – говорит она. – Годами я представляла, как мы поедем в Леголенд всей семьей. Пришлось расстаться с этой мечтой и сфокусироваться на том, что дочери прекрасно проведут время.

День благодарения приходится строго на четвертый четверг ноября... или нет? Иногда полезно внести в календарь творческие изменения. Пилар и ее сыновья решали, когда, где и как устраивать торжество, если они не будут вместе в официальный праздничный день. Поскольку первое Благодарение после расставания дети провели с отцом, ужин с индейкой Пилар устроила в воскресенье.

– Нам понравилось отмечать День благодарения в воскресенье, – говорит она. – Я приготовила индейку и все, что к ней полагается, испекла тыквенный пирог и сказала сыновьям, что очень благодарна за то, что они у меня есть.

Включай свой творческий моторчик и устраивай праздники тогда, когда тебе удобно. Нет никаких причин пропускать их только из-за того, что календарь не желает пойти тебе навстречу. Дети получают не меньшее удовольствие от дополнительных праздников. Кроме того, ты подаешь им полезный пример разрешения проблем веселым и изобретательным способом.

День благодарения для неприкаянных

На встрече Мейплвудского клуба разведенных в начале ноября женщины обсуждали свои планы на День благодарения – или отсутствие таковых, – когда Амали пришла в голову идея. После встречи она послала Джине СМС: «Подумываю устроить вечеринку для всех, у кого нет планов на праздник.

Поможешь?» Амали знала, что Джина испытывает смешанные чувства, поскольку ей предстоит отмечать первый большой праздник с Валентиной, но без Клейтона. Джина ответила: «Индеечка... ДА!

Пришлю тебе список продуктов». Джейми тоже с облегчением приняла приглашение Амали, поскольку сыновей на День благодарения забирал бывший муж. Айрис, у которой была такая же ситуация, Пилар и Элинор сказали, что тоже придут. В канун праздника Джина привезла два домашних пирога и сказала Амали, что снова приедет утром. Амали была благодарна за возможность отвлечься на приготовление праздничного стола, хотя хлопот было немало. Элинор приехала в половине девятого утра и привезла все необходимое для «Кровавой Мэри». Женщины включили трансляцию парада в честь Дня благодарения и по очереди ворковали с Валентиной. Когда подружки уселись за праздничный стол, всем им было за что вознести благодарность, но прежде всего они благодарили судьбу друг за друга.

«Думая об этом первом Дне благодарения после расставания с мужем, я испытывала нечто вроде паники. Я понятия не имела, что мне делать. Предложение провести его с подругами, с которыми мы были в одинаковом положении, принесло огромное облегчение. И все прекрасно получилось».

– *Элинор*

Если в этот день с тобой не будет детей или тебе самой нужно провести его вне дома, почему бы не взять пример с Амали и не устроить ужин вскладчину с подругами, оказавшимися в похожей ситуации? Иногда «Благодарение для неприкаянных» может оказаться «тем, что доктор прописал», и вы не будете грустить из-за того, что остались без праздника.

Грустное Рождество

В первый год после расставания Джилл, собиравшейся на Рождество к родителям, пришлось задуматься о том, как одолеть шестичасовую дорогу до их дома без дочерей. Обычно она слушала вместе с ними классические рождественские песни в исполнении *Carpenters* и подпевала мелодиям – все время, пока они ехали через реку, через лес, по лучшему отрезку шоссе 80. Но в этом году, Джилл была уверена, рождественская музыка только довела бы ее до слез. У нее не оставалось иного выбора, кроме как слушать хеви-метал, потому что транслировавшая его радиостанция была единственной, где не говорили о праздничных воспоминаниях и не отклонялись от обычного репертуара.

У нее адски болела голова, и она высматривала на дороге магазин, чтобы купить аспирин. Задача оказалась неисполнимой: ей хотелось найти такой, который не сиял бы на всю округу праздничными гирляндами. Когда Джилл добралась до родительского дома, мама и папа засуетились вокруг нее и чуть не переругались за право приготовить ей омлет на завтрак и сэндвич на обед. Еще бы детские варежки ей подарили! В рождественский вечер, когда Джилл позвонила дочкам, она поставила телефон на громкую связь, и они с родителями пели детям их любимые песни.

Впереди у тебя праздники и мероприятия, которые ты не сможешь разделить со своими детьми. Полезно спланировать такие события заранее. Когда в следующий раз Джилл поехала к родителям без дочерей, она взяла в машину несколько CD и зарядное устройство для телефона, чтобы обеспечить себе широкий выбор музыки. Зато праздниками, проведенными с детьми, она стала дорожить еще больше.

Сюрприз под омелой

Пилар, по традиции, хотелось устроить рождественскую вечеринку с караоке в их доме... теперь уже доме ее бывшего. Они с

Джастином неплохо ладили в последние пару месяцев, поэтому она решила спросить его, как он отнесется к идее не пропускать этот праздник только потому, что они расстались. Джастин поначалу не обрадовался, но энтузиазм Пилар и детей оказался заразителен. В итоге он согласился устроить вечеринку. Джастин и Пилар получили массу разных комментариев в ответах на приглашение – от «о, как интересно!» до «надеюсь, эгг-ног будет алкогольный?». Большинство их друзей были уверены, что вечеринке в этом году не бывать. Пилар пообещала закупить продукты и приготовить угощение и попросила бывшего украсить дом снаружи рождественскими гирляндами.

Перед вечеринкой Пилар и мальчики наряжали елку в гостиной, в камине горел огонь, весь дом светился праздничной иллюминацией. Она задремала на диване, глядя на подмигивающие огоньки и думая о прошлых праздниках, проведенных вместе, и о том, как хорошо ей было с мужем.

На вечеринке Пилар одолела острая тоска по мужу, которого она с такой готовностью оставила меньше года назад. В доме было полно их друзей, соседей и родственников, и ей была невыносима мысль о том, что в конце этого вечера придется уйти и вернуться в свою квартиру.

– Помню, я взяла бокал вина и обвела взглядом первый этаж дома, как в трансе, – рассказывала потом Пилар. – Я увидела, что Джастин с кем-то разговаривает, и просто подошла, взяла его за руку и повела к омеле в столовой.

Проси о праздниках, которые тебе нужны

Если какой-то праздник для тебя важнее других, попробуй заключить сделку с бывшим. Наша подруга Линда отказывалась подписывать соглашение о разделе имущества до тех пор, пока бывший муж не дал согласие на то, чтобы дети каждый год

проводили канун Рождества с ней. Программа включала традиционный ужин с участием ее большой итальянской семьи и посещение полуночной рождественской мессы в соборе. Ей пришлось потратить дополнительные деньги на оплату адвоката и ждать согласия бывшего больше месяца, но она все же его дождалась. Она была готова провести без детей рождественскую неделю, но канун Рождества был для нее любимым днем года, наполненным счастливыми воспоминаниями ее собственного детства.

Если ты уверена, что каждое Четвертое июля надо встречать на пляже, а твой бывший жить не может без Хэллоуина, постарайтесь пойти навстречу друг другу и вписать этот пункт в соглашение.

Пилар сказала Джастину, что много думала и сильно изменилась с тех пор, как они расстались.

– Дело не только в музыке, свечах или празднике. Я не хочу уходить отсюда сегодня... и вообще никогда, – сказала она, глядя ему в глаза. – Если ты простишь меня и примешь обратно, я обещаю быть лучшей женой и матерью и никогда больше не убегать от своих проблем.

Пилар действительно много думала и поняла, что является для нее истинными приоритетами. Благодаря разлуке она наконец получила то самое необходимое пространство, чтобы яснее понять себя и разобраться, почему поступила так импульсивно. И теперь она не хотела лишиться семьи и мужа. Пилар была уверена, что они смогут найти путь к компромиссу и быть счастливыми вместе.

Пилар указала на омелу и вопросительно подняла брови. Джастин поцеловал ее и прошептал на ухо:

– Я тоже по тебе скучаю.

Тем вечером Пилар и Джастин впервые заговорили о возможности снова сойтись. Джастин сказал, что ему нужно время, чтобы это обдумать.

Серьезный разговор состоялся следующим вечером. Пилар просила прощения. Она признала, что несправедливо винила Джастина во всех своих разочарованиях, вместо того чтобы поговорить с ним по душам. Она плакала, говоря, что ее измена была ошибочным и крайне обидным поступком, который никогда не повторится. Сидя одна в своей квартире, она осознала, что первоначальная радость от такой желанной, казалось бы, свободы быстро потускнела. Разобравшись в себе, Пилар поняла, что хочет вернуть Джастина.

Джастин, со своей стороны, надеялся на возвращение Пилар, но опасался, что сам не сможет измениться достаточно, чтобы сделать ее счастливой. Пилар сказала, что готова принимать его таким, какой он есть. Джастин понимал, что для восстановления доверия потребуется время, но видел в Пилар любовь всей своей жизни и знал, что она этого заслуживает. Они решили снова съехаться и сообщить об этом сыновьям рождественским утром.

Хотя большинство из нас не устраивают совместные вечеринки со своими бывшими (и не съезжаются с ними снова), в первый праздничный сезон после расставания полезно поддержать те семейные традиции, которые можно сохранить. Например, ты всегда покупаешь индейку на определенной ферме, ставишь елку на следующий день после Благодарения, ходишь праздновать Новый год к соседям или устраиваешь у себя вечеринку в честь Иом-Кипур для братьев, сестер и их семей. Ищи способы завести новые традиции, сохраняя те, которые нравились тебе в прежние годы.

Зная, что рождественские праздники будут трудным временем для нас и других членов Мейплвудского клуба разведенных, мы запланировали вечеринку с коктейлями и обмен праздничными подарками. Праздники – самое время подумать о людях, которые многое значат для нас. Всем нам казалось, что между нами возникло своего рода сестринство, и мы хотели воздать должное своей дружбе.

Закладка новых традиций

Создание похожего на семью сообщества помогло многим из нас открыть для себя новые источники радости. Мы старались закладывать традиции и находить способы больше времени проводить вместе.

– Тем летом нам не удалось вырваться в отпуск на море, – вспоминает Сюзанна. – Тогда мы нашли способ наверстать упущенное, организовав глэмпинг (то есть «гламурный кемпинг») в лесу.

Так Сюзанна, Джилл и несколько других мам с детьми заложили традицию ездить на выходные в честь Дня труда в Поконос.

– Мы с сыном с нетерпением ждали конца лета, когда предстояло отправиться навстречу приключениям вместе с нашими друзьями, – говорит Сюзанна.

Четыре женщины, шестеро детей примерно одного возраста, два бревенчатых домика, одно озеро, один пляж и море репеллента от насекомых.

– Мы взяли с собой продукты, разделив длинный список покупок между собой, и готовили простые блюда – блинчики, сэндвичи и бургеры, – рассказывает Сюзанна.

Были запланированы мероприятия – от ловли бабочек и приготовления сморов на открытом огне до игры в облегченный гольф и гонок по озеру на надувных кругах. Мамы радовались возможности поваляться на песочке и обменяться новостями. Дети наслаждались играми в лесу. Эта традиция сохранилась и продолжает крепнуть.

Дни матери тоже стали другими. Джейми понимала, что ее сыновья, пяти и семи лет от роду, не смогут подать ей традиционный завтрак в постель без помощи папы, который больше не жил с ними. Этот праздник, как и многие другие, должен был претерпеть изменения. Не зная, как его отметить, Джейми в итоге решила

пригласить двенадцать мам-одиночек из Мейплвудского клуба разведенных и их детей на пикник в парке. Каждая женщина принесла с собой еду и игрушки для детей. Дети носились вокруг, радуясь возможности устроить большую игру на свежем воздухе.

– Я была счастлива, глядя, как мои дети играют со своей новой большой семьей, – говорит Джейми. – Я была рада разделить этот день с женщинами, сталкивающимися с трудностями точь-в-точь как у меня самой!

Банкет по случаю развода

Если браки начинаются с праздников и торжественных тостов, они вполне могут так же и заканчиваться, верно? Хотя кое-кто в ответ на такую идею удивленно поднимет брови, некоторые знаменитости, рок-звезды и даже твои знакомые женщины предпочитают отметить конец одной из глав своей жизни праздником. В 2011 году рок-музыкант Джек Уайт и его жена-модель Карен Элсон закатали вечеринку по случаю своего развода. «Мы благодарны друг другу за время, которое провели вместе и еще проведем и вместе, и порознь, наблюдая, как растут наши дети. В честь него мы и устраиваем разводную вечеринку», – сказали бывшие супруги в своем заявлении. Певица Кэти Перри шумно отпраздновала новообетенную независимость в тот день, который должен был стать второй годовщиной ее свадьбы с бывшим мужем, комиком Расселом Брэндом.

Наша подруга Карлотта, которая к тому времени была на пике хорошего настроения, решила поступить так же. Она устроила вечеринку в субботу после завершения бракоразводного процесса. В список гостей входили Бейли и все, кого она надеялась считать частью своей новой жизни, в том числе дружелюбный курьер из *FedEx*, сестра Билла, Хлоя, с которой Карлотта сохранила близкие отношения, и члены двух клубов – садоводов и разведенных, – в

которых она состояла. Карлотта попросила подруг надеть по такому случаю платья подружек невесты, выкопанные из чуланов, старые свадебные платья и даже, если найдутся, не пренебречь вуалями или подвязками. Сама она украсила свой дом пионами, свечами и фонариками из белой бумаги. Карлотта выступила с краткой речью, поблагодарив всех за любовь, поддержку и ободрение, помогавшие ей в эти трудные полтора года, а потом зачитала обеты, которые составила для себя и своей дочери Бейли.

За это и выпьем!

Во время бракоразводного процесса будет немало моментов, когда у тебя мелькнет мысль: «Мне надо выпить!» Мы хотели бы предложить тебе рецепты оригинальных коктейлей, ибо, если не можешь что-то переварить, – запей!

«О нет, не может быть!»

6 кубиков льда, 60 мл кокосового рома, 180 мл газированного напитка Fresca

Когда бывший доводит тебя до белого каления и хочется взять телефон и выбранный его, возьми вместо этого коктейльный бокал и подними тост за свою свободу.

«Либертини»

120 мл охлажденного шампанского, 30 мл вишневого сока, 1 коктейльная вишенка для украшения

Посмотри на свободное место на безымянном пальце руки. Выпей за свою свободу.

«Девичьи посиделки»

60 мл водки со вкусом взбитых сливок, 90 мл газировки, 60 мл ананасового сока

Ты знаешь, на что у тебя теперь появилось больше времени? На саму себя и твоих замечательных подруг! Наполни бокал и излей душу девочкам.

«Я клянусь дорожить каждым днем своей жизни и чтить его, никогда больше не проводить время в облезлых штанах для йоги, быть лучшим примером для Бейли, каким только смогу, и распространять доброту и красоту в наших общественных садах и моем собственном палисаднике».

Карлотта также похвасталась новым «разводным кольцом», которое купила на замену обручальному. Она выбрала свой любимый камень, аквамарин. Теперь, стоило бросить взгляд на левую руку, и у нее снова появлялся повод почувствовать себя счастливой. «Помните, как вы заключили помолвку и не могли отвести глаз от своего сверкающего колечка? Я сейчас испытываю те же чувства!» – воскликнула она. Карлотта обнесла гостей фирменным коктейлем «О нет, не может быть!» и включила плейлист из энергичных феминистских песен.

Мы слышали о женщинах, включавших в программу своей развальной вечеринки «хозяйственную барахолку», во время которой гости могли обменять какой-нибудь редко используемый прибор (например, соковыжималку) на тот, который всегда хотели купить (например, вафельницу). Слышали и о других женщинах, проводивших торжественную церемонию прощания, в ходе которой записывали все свои негативные эмоции и мысли на листе бумаги, а затем сжигали его. Некоторые предпочитают встретиться с подругами за коктейлями или ужином, чтобы поднять тост за свою

новую жизнь. Найти способ отметить окончание развода и начало чего-то нового – значит заронить в душу надежду и приятное волнение.

Чего я не знала, а жаль!..

«Новые друзья, которых я обрела благодаря встречам Мейплвудского клуба разведенных, позволили мне ощутить, что на свете есть место, где мне всегда рады. Это такое облегчение – быть собой и чувствовать, что тебя принимают!»

– Элинор

Глава 16

Новые знакомства

Деловая, энергичная, целеустремленная женщина намного привлекательнее той, которая дожидается мужчины, чтобы оправдать свое существование.

Мэнди Хейл

Колокольчик на твоей входной двери зарос паутиной? Ничего страшного! Некоторые женщины приходят в себя месяцами, а бывает, что год и даже больше, и только потом в них снова просыпается интерес к знакомствам. Сюзанне потребовалось больше полугода, чтобы разобраться, почему ее брак не сложился, выявить собственные шаблоны и понять, что важно для нее в отношениях. Джейми пошла на свидание в бар с ведущим канала «История» и только после этого осознала, что пока не готова серьезно встречаться ни с кем. А другие наши подруги очень скоро были готовы к новым знакомствам. Джилл начала поиски сразу после расставания с мужем и какое-то время даже встречалась с несколькими мужчинами, чтобы увеличить шансы найти постоянного спутника и отвлечься от драмы своего развода.

Если ты гадаешь, удастся ли найти кого-то для себя, вспомни, что согласно данным Бюро переписи населения 44 процента взрослых американцев – одиночки. Это означает, что в нашей стране проживает более ста миллионов людей, свободных от брачных обязательств. Один из самых популярных в наши дни способов встретить партнера – онлайн-знакомства. Мы поможем тебе составить профиль и сориентироваться в онлайн-общении, которое ведет к первому свиданию «в реале». Мы также расскажем наши

собственные истории знакомств – среди этих «донесений с линии фронта» будут как романтические randevu, так и жутковатые «байки из склепа».

Снова ныряя в бассейн знакомств, важно не забывать, что за это время он изменился: ты не можешь знать, кто он такой – человек, с которым общаешься онлайн, – пока не встретишься с ним лично. Не думай по умолчанию, что мужчина, с которым ты познакомилась в Интернете, свободен, заинтересован в длительных отношениях, готов к обязательствам, трудоустроен или хотя бы просто является тем, кем представляется, пока не окажешься с ним лицом к лицу и не узнаешь его поближе. Соблюдая должную осторожность и не теряя здравого смысла – а также присовокупив к ним наши советы, – ты обнаружишь, что онлайн-знакомства могут быть очень увлекательным занятием. И когда ты встретишь мужчину, который заставит твое сердечко екнуть, а бабочек – заплясать в животе, твои неудачные контакты с мистерами Балаболом, Грязнулей и Злюкой не будут иметь никакого значения. Они останутся всего лишь ступеньками на пути, приведшем тебя к мистеру Прекрасному кавалеру.

Наша подруга Дениза любит говорить, что на каждый горшочек найдется своя крышечка. Начав снова знакомиться, в иные дни ты будешь вздыхать: «Где же моя крышечка?» Мы обещаем, что если ты последуешь нашим инструкциям, то сохранишь энергию и надежду, продолжая искать свою «крышечку» и наслаждаясь собственной жизнью.

Снова в поиске

Ответь на следующий вопрос: *случалось ли тебе за последний месяц перебирать старые фотографии, на которых ты счастлива со своим бывшим, или услышать печальную музыку и расплакаться, вспоминая его?* Если да, то ты пока не готова к новым знакомствам.

То есть на этом вопросе все и заканчивается. Тест либо сдан, либо нет. Возвращайся через месяц на переэкзаменовку.

Если ты ответила отрицательно, переходи к следующему вопросу: *если после первого удачного свидания мужчина тебе больше не позвонит, ты будешь безутешна?* Если ответишь «черта с два, сам дурак» – ты готова к знакомствам. Если отвечаешь «я расстроюсь, но через пару дней отойду» – ты в целом готова, но постарайся не увлекаться никем слишком скоро.

Новые знакомства и дети

Когда начинаешь с кем-то встречаться, остро встает вопрос, как лучше донести эту новость до детей. Одни женщины назначают свидания и встречи только на те дни, которые дети проводят с отцом, ограждая их от своей личной жизни, другие рано знакомят отпрысков с мыслью о том, что у мамы может быть своя личная жизнь. Информация о знакомствах и свиданиях, которой ты делишься с детьми, зависит от их возраста, эмоционального благополучия и общего уровня комфорта в связи с изменениями, внесенными в их жизнь разводом. Вот советы, о которых стоит помнить.

1. Не знакомь детей с новым партнером, пока ваши отношения не станут серьезными. Не нужно, чтобы дети привязывались к человеку, с которым ты встречаешься, пока ты сама в нем не разобралась.

2. Дай бывшему мужу знать, что собираешься знакомить детей со своим новым партнером, и сделай это загодя.

3. Для первого знакомства детей с новым возлюбленным запланируй какое-нибудь веселое занятие на пару часов, не больше: краткость и активность уменьшат напряжение для всех заинтересованных сторон.

4. Пойми и учти, что дети не сразу проникнутся теплыми чувствами к твоему знакомому. Не навязывай им новые отношения и позаботься о том, чтобы твой бойфренд был рядом не 24 часа в сутки: так детям не придется делиться с ним тобой раньше, чем они будут к этому готовы.

5. Пойми, что дети могут быть расстроены твоими новыми отношениями, если все это время они лелеяли надежду, что их родители снова сойдутся.

Начиная знакомиться, помни, что на фоне продолжающегося бракоразводного процесса все воспринимается эмоционально острее. Будут и хорошие свидания, и, наверное, плохие тоже. Будут смешанные сигналы разочарования и радости. Учись находить приятные моменты в процессе новых знакомств, оставаясь открытой, выбирая места и занятия, которые тебя интересуют, и не теряя чувства юмора. Это поможет тебе сгладить свою дорогу к следующей любви.

Ты, возможно, жаждешь близости и контакта после периода «одиначества вдвоем» в браке, и это может заставить тебя поддаться чарам незнакомца раньше, чем ты успеешь хорошенько узнать его или хотя бы просто встретиться с ним «в реале». Тебя может найти в Интернете мужчина, который хочет отношений без риска; он будет присылать тебе СМС со словами «доброе утро, солнышко», когда ты просыпаешься, и спрашивать «как прошел день?» по вечерам перед сном, создавая ложное чувство близости. Важно напоминать себе, что, пока ты с ним не встретишься, он нереален.

Подготовка твоего профиля и фотографий

Поскольку знакомства вообще – это лотерея, онлайн-знакомства – это способ увеличить возможность встретить прекрасного человека. Если такой подход тебе внове, стоит отметить, что в этом нет никакого позора и через Интернет знакомятся люди всех возрастов. Поначалу тебе покажется странным, что можно решить встретиться с кем-то, основываясь только на паре фотографий, кратких сведениях в профиле и обмене несколькими сообщениями. Да, ты совершаешь прыжок веры. А мы поможем сделать его приятным.

Твой профиль будет включать несколько фотографий и живое описание твоей личности, очень похожее на рекламное объявление. Когда составляешь свой профиль, пиши правду, но при этом подавай себя самым привлекательным способом из всех возможных. Когда Джилл работала в рекламном агентстве, у нее была любимая поговорка, которую она всегда повторяет подругам: «Скажи это прямо, а потом скажи это красиво».

Джина растерялась, когда надо было составлять профиль, поэтому привлекла на помощь Джилл и Сюзанну.

– Чем ты любишь заниматься? – спросила ее Сюзанна.

– Готовить, делать прически, играть с малышкой, – ответила Джина.

Женщины внесли в профиль четкие предпочтения и надежды Джины, а затем добавили им креативного блеска. Ник Джины, «МилашкаНаКухне» (*CutieInTheKitchen*) намекал на ее характер и хобби.

Совет: выбери ник, который будет уникальным и запоминающимся.

Подруги описали фигуру Джины («округлости а-ля Кардашьян») и выдержали весь профиль в легких и веселых тонах. Когда пришло время подбирать фотографии для профиля, Джина попросила

другого стилиста уложить ее волосы феном, а Амали – прийти к ней в конце дня, чтобы пару раз сфотографировать ее в разных нарядах на свежем воздухе при самом выгодном освещении, какое бывает ранним вечером.

Дениза хотела начать активный поиск как можно скорее – сразу после расставания с Митчем. Включив компьютер, она решила, что хочет, чтобы профиль отражал ее оптимистический подход и стремление пробовать новое. Она начала его со слов «я люблю говорить „да“». У нее было несколько достойных фотографий, и она подумала, что можно начать с них, а потом добавлять лучшие по мере появления. Сутки – и в ее ящик входящих потоком хлынули сообщения с предложением сексуальных контактов любого рода и толка. Когда Дениза завела разговор об этом сайте с Джилл, жалуясь, что там пасется слишком много «двинутых» на сексе мужчин, подруга попросила разрешения взглянуть на ее профиль. И сразу же заметила фразу «я люблю говорить „да“». Она выглядела как непреднамеренное приглашение к сексу. Дениза, согласившись, удалила это предложение и заменила его другим: «Оптимистичная и энергичная, с авантюрной жилкой».

Неприменно покажи свой профиль подруге: пусть она скажет, похож ли он на тебя и нет ли в нем скрытых сообщений, которые ты не намеревалась транслировать. Вот выжимка из стратегий составления профиля для знакомств, которые хорошо себя зарекомендовали.

От первого клика до первого свидания

Наши лучшие тактики для быстрого перехода от первого контакта по электронной почте к первой личной встрече:

1. Обменяйся с ним парой сообщений через сайт/приложение, но не застревай на длительном обмене письмами.

2. Если он предлагает перейти от общения через сайт знакомств к прямой переписке с тобой и ты не ощущаешь дискомфорта при мысли, что придется дать ему свой прямой номер, – ради бога! Если он окажется проблемным, ты всегда сможешь его заблокировать.

3. Поболтай с ним по телефону, чтобы попробовать понять, кто он такой, и послушать, как звучит его голос.

4. Как можно скорее договорись о первом свидании. Мы советуем ограничить его продолжительность одним-двумя часами. Встречаться лучше за кофе или напитками – не за ужином. Если ты отчетливо поймешь, что это не твой вариант, временное ограничение послужит удобным предлогом для завершения свидания.

5. Если вы славно провели время и ты хочешь снова с ним увидеться, можешь смело поцеловать его в щечку при прощании, чтобы дать знать, что ты довольна вашим общением.

Начни с чего-то запоминающегося, а не с банального «я не знаю, что сказать» или «терпеть не могу говорить о себе». Это твое рекламное объявление на всю страницу – пусть оно будет просто огонь! Джилл начала свой профиль словами «я немножко кантри, немножко рок-н-ролл» – это звучало эротично и забавно... и было очень похоже на Джилл.

Подробность и конкретика. Вместо того чтобы писать «я люблю повеселиться», поясни, что именно для тебя означает веселье. Например: «обожаю танцевать сальсу, петь караоке, смотреть комедии и всегда мечтала полетать на воздушном шаре». Это заодно подскажет мужчинам, с чего начинать письмо тебе.

Удачные фото – это важно. Все мы – визуалы: первое, что делает любой человек, – смотрит на фото. Твоя главная фотография должна быть крупным планом, потому что размер ее на экране будет очень маленьким. Кроме того, подбери один средний снимок и один в

полный рост. Выбирай фото с естественным освещением. Не стоит размещать снимки с детьми, котами, напитками и гигантские групповые «простыни», где ты теряешься в толпе.

Будь бодрой. Твой профиль должен излучать позитивную энергию, а не печаль или отчаяние. Ты можешь неверно оценивать тон своего текста, потому попроси близкую подругу прочесть его. Можно и немножко пофлиртовать.

Осторожнее с юмором. Очень трудно передать сарказм, суховатое остроумие и едкий юмор в профиле, который читают люди, не знающие тебя. Помни: то, что для тебя звучит как черный юмор, может показаться незнакомцу чем-то совершенно иным.

Вторая голова хорошо, а третья – еще лучше. Пусть доверенная подруга, а лучше две прочтут твой профиль, чтобы убедиться, что он хорошо читается и готов к публикации.

Сайт для всех

Хочешь ты общаться с широким и разнообразным онлайн-населением или собираешься ограничить свой поиск более узкой целевой группой, в любом случае для тебя обязательно найдется сайт или приложение. Ниже мы перечисляем наиболее популярные варианты. Возможно, ты захочешь начать с одного сайта и посмотреть, как пойдет, поскольку просмотр кандидатов и составление ответов на сообщения на нескольких сайтах сразу могут отнимать много времени.

Топ сайтов знакомств

Match похвально одной из самых обширных клиентских баз с 17 миллионами активных пользователей ежемесячно. Просматривать его можно бесплатно, но чтобы пообщаться с конкретным человеком, нужна платная подписка.

Okcupid – быстрорастущий бесплатный сайт, который очень гордится своим алгоритмом подбора партнеров. Многие утверждают, что функция *Quick Match* упрощает процесс сортировки.

Meetup, хоть технически и не является сайтом онлайн-знакомств, может помочь тебе познакомиться с интересными людьми в твоей местности, занимаясь видами деятельности, которые доставляют тебе удовольствие.

Топ мобильных приложений

Tinder. Листай или отмечай изображения потенциальных знакомых, чтобы отсеять их или добавить в список своих «лайков». Переписываться будешь только с теми людьми, которые лайкнули тебя взаимно.

Bumble, известный как «*Tinder* для женщин». Ты должна инициировать разговор с потенциальным партнером, иначе он через 24 часа исчезнет из списка. Мужчины инициировать контакт не могут.

Coffee Meets Bagel приносит тебе в день по одному «бейглу» с общими друзьями на *Facebook*, уменьшая фактор перегрузки информацией. Если вы оба выразите заинтересованность, вас свяжут друг с другом.

Мошенники, преступники и... прекрасные перспективы

Онлайн-знакомства действительно работают. Ты можешь встретить новую любовь. Ты можешь встретить человека, за которого выйдешь замуж. Однако что нас удивило, так это процент мужчин в Интернете, которые кажутся свободными для отношений, но на деле таковыми не являются: они женаты, с кем-то живут, помолвлены, заинтересованы в онлайн-контакте, но не готовы встретиться лично или просто ищут, с кем переспать.

Учитывай, что многие мужчины забрасывают очень широкие сети. Они могут послать одно и то же сообщение двадцати женщинам. Вот почему, хотя мужчина пошел на контакт первым, он так же легко может и раствориться на просторах Интернета. Не стоит долго думать о призраке, который исчезает без единого слова, если ищешь такого мужчину, который придет, чтобы остаться. Не считай никого реальным кандидатом, пока не встретишься с ним и не узнаешь как следует. Джилл любит говорить: «Считай, что переписываешься с

Фредди Крюгером, живущим в Украине, пока не встретишься с человеком лично».

Достаточно храбрая, чтобы быть уязвимой

Если боишься новых знакомств, потому что не хочешь снова обжечься, подумай о мудрости исследователя и писателя Брене Браун. Ее основная идея состоит в том, что уязвимость полезна для тебя, несмотря на то что поначалу вовсе не кажется приятной. Уязвимость – обнажение своих страхов и готовность к эмоциональному риску – то, от чего сломя голову бежит большинство из нас. Но исследование Браун показывает, что именно поэтому, раскрываясь (часто – в отношениях), «мы обретаем переживания, которые приносят цель и смысл в нашу жизнь». Иными словами, когда мы делимся своим истинным «я» в момент уязвимости, это позволяет нам налаживать более значимые человеческие связи.

Если хочешь вдохновения, чтобы дать любви еще одну попытку, зайти на веб-сайт Брене Браун (brenebrown.com) или послушай одну из ее *TED*-лекций.

Рене этому совету не последовала. Она находила невероятное утешение в своем онлайн-общении с Ларри, который жил в другом штате, и продолжала переписываться с ним, не встречаясь лично. Он каждое утро приветствовал ее, каждый вечер желал доброй ночи, подводя к ощущению ложной близости. Он говорил ей о том, какая она замечательная, чего никогда не делал Гектор. Однако отсутствие интереса к личной встрече с Рене заставило ее подруг сомневаться: действительно ли он тот, за кого себя выдает? Под давлением подруг и собственного любопытства она сообщила ему, что не может продолжать их онлайн-переписку.

– Это было трудно, потому что я сильно к нему привязалась и ждала его сообщений, – рассказывала Рене. – Но в глубине души я понимала, что все это нереально.

Ларри не отвечал Рене три долгих дня, за которые она успела сто раз подумать, что отпугнула его. Ответив же, он предложил использовать *Face Time*, чтобы разговаривать и видеть друг друга, пока не настанет тот день, когда они смогут встретиться во плоти. Когда Ларри в первый раз позвонил ей, она осознала, что маленький экран смартфона искажает ее лицо, и не самым лестным образом, зато своего собеседника нашла очень привлекательным, и они проболтали несколько часов. Рене узнала, что всего пару месяцев назад он пережил трудный разрыв многолетних отношений. Ему очень нравилась Рене, но он не хотел спешить.

– Он не закрывал дверь к совместному будущему, – поясняет Рене. – Но было ясно, что если наши отношения и будут развиваться, то не по моему расписанию. Я должна была дать ему пространство для маневра.

Хотя результат этих отношений оставался неясен, Рене была рада, что имеет дело с настоящим человеком.

Иногда может возникать ощущение, будто ты попала в казино и шансы против тебя. Поскольку онлайн-знакомства – это действительно лотерея, чем больше будет свиданий, на которые ты пойдешь, тем больше твои шансы сорвать джекпот. Кроме того, знакомства могут быть источником замечательно смешных историй – и важно видеть в них светлую сторону. Например, Джейми обхохоталась, когда у нее обнаружилась 98-процентная совместимость... с транссексуалом. Джилл до сих пор рассказывает историю о парне, который после совместного ужина объявил, что она, должно быть, набрала не меньше двух кило, съев фахитас, после чего все порывался щипнуть ее за талию, пользуясь пальцами как калипером.

– Я ничуть не удивилась, когда он сказал, что у его бывшей было пищевое расстройство, – говорит Джилл. – Поскольку я себе

такого не хотела, больше мы с ним не встречались.

Амали пошла на первое (и последнее) свидание с женщиной, у которого обнаружились татуировки на одной стороне лица. И сразу стало понятно, почему на всех фотографиях он изображен в профиль! Пилар вспоминает, как ждала первого свидания с Брэдом, спортивного сложения сорокалетним двойником Джорджа Клуни, с которым познакомилась онлайн. И вдруг к ней подкатывает семидесятилетний дедушка с тросточкой. Протягивает руку и представляется: «Я Брэд. Надеюсь, вы не обиделись, что я воспользовался для профиля фотографиями своего сына?» Пилар обиделась. И еще как. Свидание окончено.

Айрис вспоминает, как полезла в *Google* искать информацию на своего кавалера после многообещающего свидания. Первое, что выплыло, – полицейский снимок. Кавалер, оказывается, был арестован за попытку убийства. Когда он в следующий раз связался с ней, она написала: «Срок отбывал?» Он ответил: «Да, я как раз думал, когда мне стоит об этом сказать». Она в ответ: «Пожалуй, я уже знаю все, что мне нужно знать».

С кем ты на самом деле хочешь познакомиться?

Ты ищешь компаньона? Переходный вариант – чувака, который развеет твою скуку, сроком не дольше чем на месяц? Настоящую любовь? Партнера, с которым можно создать семью? Горячего любовника-латиноса, чтобы согрел тебя холодными ночами? Вне зависимости от того, что ты ищешь, весьма вероятно, кто-то, совместимый с тобой, ищет того же – ведь в Интернете тусуются миллионы пользователей! Создание персональной мантры знакомств – пяти обязательных качеств, которые ты ищешь в новом мужчине, – поможет тебе отсеивать ненужных поклонников и не сходить с выбранного пути. Твоя мантра должна содержать не более двух физических качеств из пяти. Мантра Джилл: *привлекательный, честный в поступках, добрый, веселый, непринужденный*. Мантра Сюзанны: *умеющий общаться, внимательный, красивый, активный, с позитивным мировоззрением*.

Но чего ищут мужчины? Мужчины, как и женщины, для начала смотрят на фото, а потом читают профили – после того как ощутят физическое влечение. По словам наших друзей Маркуса и Джерри, наименее привлекательными являются женские типы «королева драмы», «девица в беде» и «компульсивная жалобщица». Ты обнаружишь, что большинство мужчин не желают играть роль Очаровательного принца. Они хотят, чтобы ты уже спасла себя сама. Они хотят войти в твою жизнь и получать удовольствие, а не спасать тебя. Мужчин будет сильнее всего тянуть к тебе, когда ты упорядочишь свою жизнь и будешь счастлива.

«Я уже в первые пять минут понимаю, „мой“ это мужчина или нет, но даже если очевидно, что нет, все равно стараюсь получить удовольствие от свидания. Это возможность узнать нового человека и наладить с ним контакт. У меня состоялось

немало прекрасных бесед с мужчинами, про которых я точно знала, что не стану снова с ними встречаться».

– Дениза

Помни, ты не обязана ждать, пока мужчины тебя найдут. Можешь сама «серфить по инету» и писать мужчинам, которые тебя заинтересовали. Короткое, но конкретное сообщение, показывающее, что ты прочла профиль адресата, обычно работает лучше всего. Чтобы ему было легче отвечать, неплохо задать какой-нибудь открытый вопрос. Например, хорошей затравкой для мужчины, который в своем профиле указал интерес к пешим походам, будет такая: «Привет! С удовольствием изучила ваш профиль. Вы когда-нибудь ходили в поход в заповедник Южной горы? Отличный маршрут, который ведет к водопаду». Предпочитаешь что-то более игривое? Лесть еще никому не вредила. «В восторге от вашего профиля. Так вы профи бодисерфинга?! А частные уроки даете?; –)». Хорошо включать в текст восклицательный знак, который символизирует энергию. Многие мужчины говорили нам, что им нравится, когда женщина делает первый шаг и сама идет на контакт.

Встречи в реальной жизни

Подходящих мужчин можно найти не только в Интернете. Их можно встретить повсюду: на улице, на мероприятии с детьми, в фитнес-клубе, в поезде по дороге на работу или на площадке для выгула собак. Действительно ли ты смотришь на тех, кто встречается тебе в течение дня? Дениза старалась знакомиться с мужчинами в реальной жизни. По четвергам она ходила в мартини-бар, как раз в то время, когда множество мужчин идут туда после работы, чтобы опрокинуть по стаканчику. Эти знакомства не раз приводили к свиданиям. Во время деловых поездок она всегда заходила в бар

отеля. Болтая с мужчиной в самолете на пути в Даллас, она познакомилась с будущим бойфрендом. Дениза продолжает знакомиться онлайн, но считает контакты в реальной жизни более предпочтительными.

Если ты не такая смелая, как Дениза, можешь привести с собой «напарницу». Это подруга, которая будет играть роль «свахи» для тебя и того человека, с которым ты хочешь познакомиться, но робеешь подойти сама. Не сбрасывай со счетов замужних подруг, которые могут счесть это отличным развлечением. Лучшая затравка Джилл, которая помогла Айрис устроить пару свиданий, была такой: Джилл подходила к мужчине, который понравился Айрис, и говорила: «Здравствуйте! Я хотела бы сегодня изменить вашу жизнь». Какой мужчина в ответ не сделает стойку?! «Пойдемте со мной, – продолжала Джилл. – Я собираюсь познакомить вас со своей прекрасной подругой». Этот подход неизменно срабатывал.

Когда Карлотту бросил муж, по ее самооценке был нанесен удар. Первый мужчина, обративший на нее внимание после развода, произвел на Карлотту большое впечатление всего несколькими словами. Она заказала новый костюм для тренировок от *Victoria's Secret*. Ее постоянный курьер из *FedEx*, всегда очень дружелюбный, многозначительно подвигал бровями, протягивая ей пакет, и мечтательно сказал: «Повезло же этому счастливицу!»

– Он меня порадовал, – вспоминает Карлотта. – Эти слова капельку отогрели мое эго.

Карлотта почувствовала, что готова к новым знакомствам, когда до нее дошло, что курьер из *FedEx*, с которым она обменивалась шуточками как минимум раз в неделю, когда он привозил ей посылки, и есть потенциальный кавалер – далеко и ходить не надо.

– Для меня было совершенно нехарактерным поступком пригласить его на свидание, но я знала, что в самом худшем случае он просто откажется, – говорит она. – А если ничего не получится, думала я, буду заказывать вещи через другую почтовую компанию.

Но не успела я еще закончить фразу, приглашая его в кофейню, как он сказал «да». И был очень мил.

Когда Меган понадобилось найти способы для расширения круга общения, она попросила своего квартиранта Карлоса помочь ей в мозговом штурме. В тот день, когда она наконец стала сертифицированным массажистом, Карлос сфотографировал ее с дипломом и бутылкой массажного масла в руках.

– Итак, – сказал Карлос, когда они уселись рядом на качелях на веранде, – теперь, став настоящим дипломированным специалистом, чем ты собираешься заниматься?

Меган пожала плечами:

– Вопрос на миллион долларов. Я хочу жить как-то иначе, с кем-то знакомиться. Не только сидеть целыми днями в темной камерке наедине с незнакомыми голыми людьми.

Они перебрасывались идеями, и тут Меган осенило:

– Помнится, владельцы ресторана, в котором ты работаешь, всегда пытаются как-то взбодрить бизнес в середине недели?

Карлос кивнул.

– Что, если нам провести тематический вечер? – воодушевленно продолжала Меган. – «К блюдам и напиткам – массаж со скидкой» или что-то в этом роде. Я могла бы делать массаж шеи и плеч клиентам, которые заказывают горячее!

Карлос ухмыльнулся:

– Отличная идея. И еще ты могла бы всем раздавать свои визитки! – Он протянул ей небольшой сверток в подарочной упаковке. – Вот эти. Это тебе подарок к вручению диплома. Я попросил приятеля, который учится на дизайнера, сделать их для тебя.

Менеджер Карлоса одобрил эту идею. На следующую среду была назначена премьера «массажного меню». Когда в час ночи снимали кассу, успех идеи был виден невооруженным глазом: чеков оказалось вдвое больше обычного. Сыграло свою роль «сарафанное радио», и по средам начали появляться новые посетители.

Неожиданным бонусом стало то, что вдобавок к новым клиентам Меган получила возможность знакомиться и с потенциальными спутниками. Она нашла уникальный способ расширить свой бизнес и круг знакомств одновременно.

Что делать на свидании

Возможно, ты сидишь напротив невероятно привлекательного и интересного спутника и твоя улыбка неудержимо расплывается от уха до уха. Но бывают и такие свидания, во время которых приходится потрудиться, чтобы найти повод для улыбки. Он может оказаться ниже ростом, толще и старше, чем на своей фотографии. Будь открытой и старайся понять, что он за человек. По максимуму воспользуйся ближайшим часом. Хотя еще одного свидания в дальнейшем не предвидится, можно снять напряжение, рассматривая его не как Того самого единственного, а как вероятного делового знакомого, подходящего парня для подруги или будущего друга. Дай человеку шанс. Позволь ему раскрыться. Задавай вопросы не для того, чтобы услышать «правильный» ответ, а чтобы разобраться в нем.

Вот наши лучшие и проверенные на собственном опыте советы:

Будь добра. Обращайся со своими новыми знакомыми с той же уважительностью, какой хочешь от них.

Будь в текущем моменте. Слушай и отвечай человеку, сидящему напротив тебя, вместо того чтобы пересказывать историю своей жизни. Если не хватает тем для разговора, найди в окружающей обстановке что-нибудь забавное, что вы оба сможете прокомментировать.

Объяснения должны быть краткими и милыми. Имей наготове надежное заявление из двух предложений, если возникнет вопрос о том, почему ты развелась. Не нужно обременять первое свидание длинным списком своих горестей. Например: «Я никогда не думала, что разведусь, но мы разошлись в разные стороны и, хотя работали

над своим браком, не сумели его восстановить».

Приветствуй новизну. Составь список мест, где ты хочешь побывать: в новом тайском ресторанчике или популярной кофейне, где всегда играет живая музыка. Тогда, даже если свидание пройдет впустую, ты все равно получишь интересные впечатления. Встреча с незнакомцем – это еще и время открытий, так что не воспринимай в штыки его предложения.

Смотри в глаза и улыбайся. Будь полностью сосредоточена на нем и убери подальше смартфон. Если нужно проверить, не писала ли тебе няня, извинись и дай ему об этом знать.

Найди в своем свидании что-то приятное. Это может быть не сам мужчина, а вино, которое ты впервые попробовала, хороший анекдот, информация о новой стране или незнакомой профессии – в зависимости от того, откуда он родом и чем занимается.

Не спеши. Когда возникает контакт с человеком, появляется соблазн тут же раскрыть ему всю подноготную – вплоть до пластинки для зубов, которую ты надеваешь на ночь. Притормози! По словам «свахи миллионеров» Пэтти Стенджер, «для мужчин интрига – то же, что романтика для женщин».

Чего не надо делать на свидании

За два дня до свидания с Бобби, тем красивым мужчиной, с которым Джина познакомилась в своем салоне, она потеряла аппетит. Отчасти это случилось на нервной почве, а еще ей хотелось выглядеть как можно лучше в своем корсете, который она купила в *Macy's*. Придя в ресторан, Джина увидела, что Бобби уже ждет ее за столиком в углу, на котором стоят зажженные свечи. Освещенный янтарными огоньками, он показался Джине еще красивее, чем при

первом знакомстве. Она с гордостью подумала, что сделала ему отличную стрижку. Сначала они неловко чмокнули друг друга в щечку, но прошла минута-другая, и разговор потек легко и непринужденно. Вкусные запахи, исходившие от корзинки с хлебом, сводили Джину с ума. Она то и дело воровато бросала на нее взгляд. Бобби это заметил. Он сам уже съел теплую булочку, намазав ее сливочным маслом, поэтому взял со стола корзинку и предложил ее Джине:

– Съешь булочку! Они такие вкусные!

Джина и представить себе не могла, как будет есть перед ним булку.

– Не могу. У меня и так уже слишком много «булочек», – нервно отказалась она, самоуничижительно посмеиваясь.

Бобби не понял.

– Ой, так ты уже поужинала? – разочарованно спросил он.

– Нет... просто я все еще пытаюсь сбросить пару килограммов после рождения дочки, – ответила Джина.

Теперь до Бобби дошло.

– Джина, ты роскошная женщина! Такая, какая есть. – Он тепло улыбнулся ей. – Со мной можешь есть столько булок, сколько твоей душевнице угодно.

И тогда Джина начала расслабляться. В смысле настолько, насколько позволил ей утягивающий корсет.

Явный стыд Джины за свое тело – лишь один из множества поступков, которых следует избегать на свиданиях. Вот список наших главных заповедей.

Не говори о бывшем. Не только не говори плохо о себе, но и не трать свое свидание на поливание помоями бывшего. И, кстати, может быть, лучше вообще о нем не упоминать. Можно придумать краткий ответ на случай возникающих вопросов, к примеру: «Мы друг другу не подошли», – а детали оставить на потом.

Не сравнивай твоего спутника с бывшим. «Мой бывший и слышать не хотел об индийской кухне. Ты для меня прямо как глоток свежего воздуха!» Учти, эти слова – не комплимент. Они показывают, что ты все еще не избавилась от влияния прошлого. Направь прожектор на нового знакомого и выгони бывшего со сцены.

Не бери на свидание эмоциональный «багаж». Незачем новому мужчине слышать обо всех твоих проблемах и злоключениях. Да, багаж есть у каждого человека, но вот что: оставь свой дома! Воздерживайся от филиппик, типа: «Расставание – это кошмар! Пора подавать налоговые декларации, а он не желает мне помогать. Фу! Терпеть этого не могу». Это не означает, что ты вообще не должна разговаривать с ним о своем бывшем или ни в коем случае не признаваться, что тебе пришлось снять со счета пенсионные накопления, чтобы расплатиться с поверенным. Но, пожалуйста, не делай этого на первом свидании! Расставляй акценты на позитиве.

Избегай «убийц романтики». На первом свидании с незнакомым человеком в это понятие входят темы, касающиеся денег, политики, твоего развода и онлайн-знакомств. Если он заговорит о деньгах или политике, меняй тему. Если спрашивает о твоём разводе, выдай свое стандартное заявление. Если он тебе нравится, можешь сказать ему, что вот теперь твой опыт онлайн-знакомств тебя полностью удовлетворил. Что бы ты ни делала, не принимайся многословно жаловаться на все неудачные свидания в своей жизни и на то, как они тебя утомили.

Не плачься и не извиняйся за внешность. Ни один мужчина на свете не знает, что ему сказать, когда женщина критикует свою внешность или требует опровержения этой критики. «А если бы я похудела, я бы тебе больше нравилась?» – не тот вопрос, который стоит задавать на первом свидании. Прими как данность свой тип

внешности, каким бы он ни был, и держись уверенно.

Не гонись за ним, словно он – последний автобус, на который ты опаздываешь. Современный мужчина может носить крахмальную сорочку на пуговках, использовать средства ухода за волосами и уметь читать двоичный код, но не заблуждайся: под всем этим культурным слоем по-прежнему скрывается пещерный человек, запрограммированный на охоту и борьбу за женщин. Бесконечно строча ему СМС и приглашая на свидания, ты лишаешь его всякого удовольствия от охоты. Чем искуснее ты будешь подавать себя как приз, который стоит выиграть, тем больше вероятность, что так он и будет тебя воспринимать.

Давай поговорим о сексе

Встречаешься ты с одним мужчиной или с несколькими – пожалуйста, уважай свое тело и защищай себя. Пройди тесты на ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем) и задавай потенциальным партнерам вопросы, в том числе: *Когда ты в последний раз сдавал анализы на ЗППП или инфекции? Ты всегда пользуешься защитой? Ты спишь с кем-нибудь еще?*

Для нас стало сюрпризом то, что при стандартной проверке на ЗППП герпес в их число не входит. Придется сдавать отдельный анализ крови. Ни одна женщина, с которой мы разговаривали, не признавала, что герпес не включается в список ЗППП автоматически. Знания – сила.

Разумеется, невозможно точно сказать, в какой момент «правильно» или «неправильно» заниматься сексом. Хотя на сайтах знакомств тебе могут задать вопрос, готова ли ты заняться сексом после третьего свидания, шестого свидания или полугодового общения, составляй собственное расписание, которое тебя устраивает. Помни, что мужчинам требуется больше времени на

развитие эмоциональной привязанности, чем женщинам. Не приравнивай секс к эмоциональной связи. Если хочешь знать, что он чувствует, спроси его.

Близость с новым человеком после многих лет или даже десятилетий брака может казаться чем-то сюрреалистическим. Это процесс адаптации. Для того чтобы новизна секса с другим мужчиной, а не с бывшим, перестала быть такой острой, нужно пройти через это только раз. Снова оседлав любимого конька, ты можешь обнаружить, как и многие наши подруги, что это область твоей жизни, которая заново пробуждается на совершенно новом уровне страсти.

Не выставляй себя жертвой. Тебе может казаться, что у тебя был какой-то особенно болезненный брак, ужасный развод, финансовые потери, которые до сих пор отравляют тебе жизнь, или необычные трудности со здоровьем. Эти темы можно поднимать на первом свидании, только если ты хочешь, чтобы кавалер бежал от тебя без оглядки.

Что делать после первого свидания

Ты решила, что у тебя было великолепное первое свидание – и что дальше? Нет никаких твердых и незыблемых правил, которых нужно придерживаться, но, исходя из своего личного опыта свиданий и знакомств, мы выработали общие принципы для выбора следующих шагов. Упомянул ли он о втором свидании во время первого? Медлил ли, после того как поцеловал тебя в щеку? Иногда бывает совершенно очевидно, что вы оба без ума друг от друга. В другие моменты сигналы трудно прочесть, и ты уходишь домой, гадая: *Я ему понравилась? Он мне еще позвонит?*

Мы выяснили, что, если ты нравишься мужчине и он хочет продолжать отношения с тобой, ты поймешь это по его поступкам. Он позвонит или напишет тебе в течение двух-трех дней после первого свидания. Он будет задавать открытые вопросы, чтобы больше узнать о тебе, а потом договорится о следующем свидании. Если после первого свидания он пропал на неделю, а тебе казалось, что вы хорошо общались, ты можешь написать ему примерно в таком духе: «Привет, Джош! Надеюсь, у тебя все хорошо. Если тебе интересно, я хотела бы снова встретиться. Нашла новое кафе с китайской кухней, очень хочу попробовать». Возможно, он будет в восторге: «Очень рад получить от тебя весточку. Я не был уверен, что понравился тебе». Иногда ответы будут обтекаемыми, и общение постепенно сойдет на нет. Иногда ты даже можешь получить в ответ: «Спасибо, но мне кажется, мы друг другу не подходим». Если он не отвечает, это и есть ответ. Двигайся дальше!

Не забывай об осторожности

Хотя в ходе переписки в Интернете ты можешь начать воспринимать человека как своего знакомого, в действительности

он для тебя – незнакомец. Узнай его полное имя, перед тем как идти на свидание, и поищи его в *Google*. Может случайно выясниться, что обаятельный школьный учитель был арестован за то, что спал со своими несовершеннолетними ученицами.

Выбери для первого свидания хорошо освещенное общественное место – и уж точно не его дом и не свой. Истории о мужчинах, подсыпаящих женщинам наркотики, не заканчиваются на Билле Косби, который якобы подпаивал начинающих актрис. Хотя и в общественном месте кто-то может подбросить в твой бокал таблетку, все равно безопаснее встречаться на людях.

Паркуй машину под фонарем, как можно ближе к ресторану. Назови как минимум одной подруге полное имя человека, с которым встречаешься, место встречи и примерное время, когда рассчитываешь быть дома. Не пей больше двух порций спиртного. И всегда прислушивайся к своей интуиции. Если что-то пойдет не так, если он будет излишне требователен или агрессивен, доверяй своему шестому чувству. Попроси менеджера ресторана проводить тебя до машины, если не чувствуешь себя в безопасности.

Если тебе кажется, что вы друг другу не подходите, а он думает иначе, возможно, придется сообщить ему об отсутствии интереса с твоей стороны, прежде чем он пригласит тебя на второе свидание. Утверждение, с которым он не сможет спорить, потому что оно говорит о твоих чувствах, обычно срабатывает лучше всего: «Спасибо за прекрасный вечер. Я рада знакомству с тобой, но с моей стороны не возникло достаточно сильной симпатии, чтобы состоялось второе свидание. Желаю тебе удачи в твоих поисках».

Как тебе нравятся не все, с кем ты встречаешься, так и ты нравишься не всем – и это больше говорит о других людях, чем о тебе. Может быть, ты напоминаешь мужчине школьную любовь, которая разбила ему сердце, или твой голос похож на голос его бывшей жены, или, может быть, он продолжает поиски, но влюблен в другую женщину. Вместо того чтобы гадать, почему он не

заинтересован, пойми, что это не имеет никакого значения. На свете много мужчин, которые будут отметить твою кандидатуру по таким же бессмысленным причинам, по каким это делаешь ты. Джилл отказалась от второго свидания с привлекательным мужчиной, потому что он был со слуховым аппаратом. Сюзанна не стала встречаться с человеком, с которым разговаривала по телефону, потому что он постоянно жаловался. Денизу отвращают слишком напористые мужчины. Если человек не хочет с тобой общаться, не принимай это на свой счет!

«Даже если придется пережить пару неудачных свиданий, они перестают иметь какое-либо значение в тот момент, когда ты встречаешься с человеком – и между вами вспыхивает искра, и вы оба прекрасно проводите время».

– *Дениза*

И никогда не забывай прислушиваться к своей интуиции. Если тебе неинтересно, ты не обязана соглашаться на второе свидание из чистой вежливости – и вовсе не обязательно придумывать для этого вескую причину.

Чтобы сохранять оптимизм в процессе знакомств, верь, что в свое время ты найдешь крышечку для своего горшочка. У Денизы за пять лет после развода было много разных отношений. Хотя настоящая любовь ей пока не встретилась, она верит, что в итоге это непременно случится.

– У меня были разные свидания, и плохие, и хорошие, но я продолжаю знакомиться и верить, что все получится, – говорит она. – Позитивный взгляд на жизнь помогает мне сохранять надежду в те дни, когда мужчина, который мне понравился, не перезванивает.

Твои следующие отношения

Ты многое узнала о себе, о своих шаблонах и о том, что ищешь в другом человеке. Теперь пора взять с собой эту осознанность в следующие отношения. Начало отношений с новым мужчиной одновременно волнует, поскольку ты полна надежд, и пугает, потому что тебе придется снова раскрыть душу и стать уязвимой. Вспомни свою мантру знакомств (пять обязательных качеств, которые ты ищешь в мужчине), чтобы оценить свой новый любовный интерес.

Денизе нравилось, что у ее нового мужчины был библиотечный абонемент и он (мужчина, а не абонемент) заставлял быстрее биться ее сердце (*книголюб* и *страстный* – составляющие ее мантры). Она позволила этим двум удачным совпадениям затмить негативные стороны, которые в итоге оказались сущим ядом для отношений: его заработка не хватало даже на него самого, у него были трудные отношения с бывшей женой, и он был эмоционально несвободен по причине хаоса, порожденного его незавершенным разводом. Ты встречаешься с сексуальным мужчиной, который никогда не приходит вовремя? Он надежен, но скучен? Весел, но без крыши над головой? Твоя мантра поможет тебе быть честной и не сходить с намеченного пути, а это важно, потому что многие из нас продолжают дорого платить за неудачные отношения. Будь готова расстаться с новым знакомым, если обнаружишь, что вновь скатываешься к нездоровым шаблонам. Вот пять ключевых заповедей, которые мы открыли для себя в поисках здоровых отношений на фоне своего развода.

1. Обращай внимание на красные флажки

Важно снять розовые очки, когда чувствуешь, что начинаешь влюбляться, чтобы беспристрастно увидеть, выявляют ли эти отношения лучшее в тебе. Он открывает тебе новый уровень наслаждения жизнью или вносит в нее дополнительный стресс и тревожность? Пусть у него самые красивые на свете глаза, пусть с ним ты чувствуешь себя особенной, но важно видеть вещи такими, какие они есть.

Сюзанна часто не обращала внимания на красные флажки, потому что ей просто нравилось быть в отношениях. Она вечно по уши влюблялась в очередного мужчину, игнорируя внутренний голос, который говорил ей: что-то здесь не так. Пусть тебе нравится проводить с ним время, но если в ваших отношениях не хватает чего-то очень важного – например, он ревнив и властен, он не смотрит в будущее, в отличие от тебя (или наоборот), или твои дети не переносят его детей, – тогда они, вероятнее всего, не сложатся. Некоторые женщины вступают в отношения с мужчинами недостаточно зрелыми, думая, что перевоспитают их. Но пока еще мы не видели ни одной женщины, которой удалось бы перевоспитать кого-то, кроме самой себя.

2. Высказывай свою правду

Разобравшись, что тебе нужно, имей смелость этого требовать, даже если рискуешь нарваться на отказ. Если ему нравится быть спонтанным, а при твоём расписании это невозможно, важно поговорить с ним, вместо того чтобы страдать от стресса и жаловаться подружкам. Когда Джилл уже больше не могла игнорировать «теплое и пушистое» чувство к своему «йогу», она дала ему знать, что хотела бы встречаться только с ним. Она раскрыла душу и призналась, что влюбляется в него. А еще она сказала, что не сможет продолжать встречаться с ним, если у них не будет эксклюзивных отношений. Джилл знала, что рискует, но хотела выразить свои чувства, невзирая на результат. В итоге у них состоялся разговор на несколько часов. Мужчина впервые сказал Джилл, что любит ее, и они решили встречаться эксклюзивно.

Если ты открыто выражаешь свои желания и потребности, а мужчина не готов или не способен их удовлетворить, у тебя два варианта: принять то, что он готов тебе предложить, или уйти. Не цепляйся за него как за спасательный круг, потому что тебе кажется, будто ты не переживешь еще и этого разрыва вдобавок к своему разводу. Если отношения не складываются и этот партнер тебе не

подходит, отпусти его.

3. Слушай его правду

Влюбляясь в мужчину, не опирайся ни на какие допущения. Если хочешь знать, встречается он с другими женщинами или с кем-нибудь спит, как смотрит на ваши отношения, спроси его и выслушай, что он скажет, – не закрывая глаза на те моменты, которые тебе не по нраву. А потом смотри на его поступки. Они должны подкреплять то, что он тебе сказал. Он может уверять, что больше ни с кем не встречается, но если он редко бывает свободен по вечерам в пятницу и субботу, вероятно, это неправда.

Кто не слышал, как мужчина говорит: «Я не хочу серьезных отношений»? Вот только мы от этого отмахиваемся, полагая, что сможем заставить его передумать. Тратить время на мужчину, который не хочет того, чего хотим мы, – все равно что поливать засохшие цветы. Сюзанна и Джилл теперь точно знают, что, когда мужчина четко говорит о том, как он видит ваше совместное будущее, давить своей волей, чтобы заставить его передумать, бессмысленно. Мы научились верить таким словам. Точка.

Если один мужчина нас отвергает, это не значит, что нас не за что любить или что мы недостойны любви. Джина выпрямила волосы и покупала красивое белье для беременных, но это ничего не изменило и ее муж предпочел быть с женщиной. Это было отражение не Джининой правды, а ее мужа.

4. Исключи из уравнения своего бывшего

Мы выяснили, что важно рассматривать нового знакомого самого по себе, а не в сравнении с бывшим мужем. Не используй его как психотерапевта, чтобы он помогал тебе справиться со стрессом, спровоцированным твоим бывшим. Для этого у тебя есть родственники, подруги и психиатр. Разговоры о бывшем не только убивают романтику, но и сильно обременяют зарождающуюся

любовь. Мы также обнаружили, что хвастовство новой любовью перед бывшим может привести к кулачному поединку.

Некоторые пары договариваются между собой не упоминать о бывших супругах или любовниках. Сюзанна, Джилл и многие их подруги не любят слушать о прежних отношениях своих бойфрендов.

– Одно дело – поделиться чем-то, что, по его мнению, поможет вам лучше ладить: например, что его никогда не ценила жена, а это для него важно, – говорит Сюзанна. – А вот слушать подробные рассказы о том, что у них было хорошо, а что плохо, мне совершенно не интересно.

У Джилл такие разговоры о бывших вызывают ощущение, что человек живет прошлым, а не настоящим. На этом этапе жизни багаж есть у каждого. Просто не нужно тащить его с собой на романтический ужин. За столом может стать слишком тесно, если за ним окажется ты, твой новый мужчина и толпа призраков из вашего прошлого.

5. Ставь себя на первое место

Выкраивая в своем плотном расписании время для нового бойфренда, старайся не потерять себя в волнительных муках любви. Мы видели многих женщин, которые настолько жаждали удержать нового мужчину, что забывали обо всем остальном.

– Мне хотелось убежища и спасения от всех жизненных трудностей, – делится Айрис, рассказывая об отношениях с анестезиологом со своей работы, который, как потом стало ясно, ни о чем таком и не помышлял. – Какое-то время мне было с ним очень хорошо. Я изменила рабочее расписание и расписание опеки, чтобы чаще видеться с ним. Перестала ходить на фитнес. Все было сосредоточено на нем.

Айрис перевернула свою жизнь вверх тормашками ради коллеги и любовника, и последствия были серьезными. Она забывала оплачивать счета. Проводила меньше времени с детьми. Не

обращала внимания на собственное здоровье. Родители говорили ей, что она ведет себя безответственно.

– Все, чего мне хотелось, – это проводить с ним время, – вспоминает она. – Я не видела картины целиком и не понимала, как это сказывается на всем остальном в моей жизни.

Теперь Айрис встречается с врачом, работающим в той же больнице. Она составила список приоритетов, чтобы поддерживать свою жизнь в равновесии. В их число входят ужины с детьми четыре раза в неделю, тренировки в фитнес-клубе трижды в неделю и встречи с подругами раз в две недели. Поскольку новый мужчина в жизни Айрис – тоже родитель-одиночка, он с пониманием относится к ее насыщенному расписанию и приоритетам.

– На этот раз я чувствую себя более защищенной, – говорит она. – Вносить сумятицу в свою жизнь, как было раньше, – подход, вредный для меня и моих детей и ни к чему не ведущий.

Чего я не знала, а жаль!..

«Онлайн-знакомства могут превращаться в американские горки. „Покатавшись“ на них несколько раз, я начала корректировать свои ожидания. Я стараюсь эмоционально сдерживать себя до тех пор, пока не узнаю человека по-настоящему, потому что хорошо представляю, как легко все кончается крахом».

– *Меган*

Глава 17

Создай собственное сообщество

Секрет перемен в том, чтобы сфокусировать всю свою энергию не на борьбе со старым, а на создании нового.

Дэн Миллмэн, «Путь мирного воина»

Раньше Джейми страшилась тех субботних вечеров, когда дети были не с ней, а у нее не было ни свиданий, ни других планов. Многие ее замужние подруги довольствовались тем, что проводили время дома с мужьями после напряженной трудовой недели, даже если это означало просто наведение порядка в кладовой или стирку, а потом смотрели телевизор.

– Когда ты одиночка, у тебя совершенно иное представление о «хорошо проведенном субботнем вечере», – говорит Джейми. – Трудно наслаждаться выходным днем, если сидишь дома одна. Поначалу я чувствовала себя в изоляции.

Когда Джейми оставалась дома, чтобы почитать книгу или посмотреть телевизор, ей казалось, что все веселье, которому предаются остальные, проходит мимо нее. Это ощущение начало меняться, когда она впервые побывала на встрече Мейплвудского клуба разведенных.

– Эти изумительные женщины как-то справлялись, и у меня появилось чувство, что я тоже смогу, – вспоминает она.

Помимо обычных ежемесячных встреч, члены группы часто ходили вместе в кофейни или бары, в кино, иногда устраивали совместные ужины и находили немало других приятных занятий.

– Теперь у меня сколько угодно новых подруг, чтобы веселиться с ними по субботам, – улыбается Джейми.

Джилл и Сюзанна основали Мейплвудский клуб разведенных, чтобы дарить другим женщинам ощущение, что их слушают и поддерживают, которое было для них огромным подспорьем.

– Нет большего подарка, чем человек, который знает, что ты переживаешь, в тот момент, когда большинство близких не в состоянии понять твоих трудностей, – говорит Сюзанна. – Мы с Джилл оказывали такую поддержку друг другу и хотели, чтобы наш клуб разведенных стал местом, где можно снять доспехи и поговорить о том, что ты чувствуешь на самом деле.

Знание, что у нас есть люди, к которым мы можем обратиться в час нужды, очень помогало облегчать стресс и одиночество в трудные времена. Многочисленные исследования показывают, что социальная поддержка необходима для физического и психического здоровья. Наличие системы поддержки укрепляет чувство принадлежности и самооценности, помогает ощущать себя в большей безопасности, потому что у тебя есть люди, которым ты доверяешь, которые делятся с тобой советами, рекомендациями и информацией.

Когда разнеслись новости о новом клубе разведенных, женщины и мужчины нашего города, желавшие основать собственные подобные группы, начали просить сценарий, по которому действовали мы. Мы делимся этой информацией здесь, в книге, чтобы люди, живущие в любом месте, могли узнать, как положить начало собственному клубу и получать поддержку друзей, которые в курсе самых серьезных трудностей друг друга, мгновенно откликаются на зов о помощи и помогают сделать путь развода менее неприятным.

Как основать клуб разведенных

Первую встречу Мейплвудского клуба разведенных мы провели весной 2013 года в местном баре. Мы распространили новость о своей группе посредством «сарафанного радио», местных веб-сайтов и соцсетей, таких как *Facebook*. К нашему удивлению, более

пятидесяти женщин изъявили желание присутствовать на нашей первой встрече. Возможно, среди твоих знакомых сейчас не найдется таких, кто переживает развод, но стоит только опубликовать информацию о новой группе и рассказать о ней подругам, как наверняка обнаружится, что женщин, желающих в нее вступить, довольно много.

«Клуб разведенных – это место, где я могу говорить о том, что действительно происходит в моей жизни. Эти встречи – мой спасательный круг».

– *Дениза*

Женщины рассказывали о трудностях, которыми не могли поделиться больше ни с кем. Они говорили о разочаровании, финансовых опасениях и страхах. Лились слезы. Раскрывались объятия. В конце встречи многие задержались еще на полчаса, общаясь и болтая между собой. Несколько членов клуба сказали нам, как много его появление для них значит.

Вот краткий обзор того, что нужно, чтобы основать клуб разведенных в вашей местности.

ШАГ 1: Найди место для встреч. Рассмотрите вариант местного бара или ресторана, как сделали мы для своей первой встречи. Лучше выбрать для первого раза выходной день. Нам удалось получить помещение бесплатно, поскольку хозяева знали, что мы будем заказывать напитки. Общественное место – идеальная обстановка для первой встречи, поскольку идти туда не так боязно, как к кому-то домой. Непременно заранее позвони в выбранное заведение и переговори с менеджером, чтобы «забронировать» помещение, подтверди эту договоренность за пару дней до встречи и выясни, не требуется ли небольшой финансовый взнос.

После первой встречи мы стали собираться дома у членов клуба, чтобы чувствовать себя свободнее. Мы попросили каждого члена клуба делать взносы из расчета по 5 долларов на встречу, чтобы покрыть расходы на напитки и легкую закуску, которые выставляет хозяйка дома. В конце каждого собрания мы просим кого-нибудь из присутствующих предложить свой дом для проведения следующей встречи. Этот не тот вопрос, который стоит решать путем бесконечной переписки после того, как все разъедутся.

ШАГ 2: Выберите название для клуба и назначьте постоянное время и дни для встреч. Выбирайте такое время, когда большинство из вас смогут присутствовать. Мы выбрали вечер третьего вторника каждого месяца.

Выбирая название, подумайте о том, чтобы включить в него географический элемент (ваш город и штат), а также некое качество, которое вы хотите подчеркнуть. Например, полное название нашего клуба – «Мейплвудский клуб разведенных – Сила единства».

ШАГ 3: Зарегистрируйте свою группу у нас. Для этого понадобятся название группы и контактная информация. Зарегистрировавшись у нас с помощью электронной почты (optimistsguidetodivorce@gmail.com), вы позволите новым членам получить доступ к контенту нашего веб-сайта, закрытому для посторонних, а самое главное – прямой доступ к нам.

ШАГ 4: Прорекламируйте свою первую встречу. Опубликуйте информацию о встрече клуба на местных веб-сайтах, в городском календаре или других заметных местах, например кофейнях, книжных магазинах, библиотеках и т. д.

Вот образец, который вы можете использовать:

Вступайте в наш клуб разведенных!

Недавно образованный **[название вашего клуба]**, основанный на принципах книги «Практическое руководство по разводу для оптимистки», проведет первую встречу **[дата, время и место проведения]**. Всех расставшихся с партнерами или разведенных женщин **[или мужчин]** приглашаем присоединиться к нам ради братства, дружбы и поддержки. Пожалуйста, откликнитесь на приглашение как можно скорее по адресу: **[один из электронных адресов вашего клуба]**.

ШАГ 5: Создайте группу в Facebook. Зайди в свой аккаунт в Facebook. В верхнем правом углу страницы щелкни по стрелке, чтобы открывалось меню; щелкни «создать группу».

Введи название вашей группы. Щелкни «секретную» группу, щелкни «создать». Теперь приглашай тех людей, которые откликнутся на твое объявление, и других, которым, как тебе кажется, будет интересно присоединиться!

ШАГ 6: Подготовьте припасы. Подготовь для первой встречи распечатки принципов клуба, журнал регистрации присутствующих, информационные и приветственные листовки для новых членов, программу клуба, ручки, бейджики и таймер.

ШАГ 7: Попросите кого-то из присутствующих добровольно вызваться для проведения следующей встречи у себя дома. Проведение встречи – это временная обязанность, которая сводится к приему гостей у себя дома и закупке легкой закуски и напитков.

ШАГ 8: Поддерживайте рост своей группы. Постоянный успех наших ежемесячных встреч – результат нашей готовности адаптироваться, опираясь на удачные решения. «Держите руку на пульсе своей группы, чтобы вы могли развиваться и вносить изменения, когда понадобится, – советует Джилл. – Мы считали встречу успешной, если женщины говорили нам, что они ощутили

воодушевление, облегчение или завязали новые знакомства».

ШАГ 9: Если необходимо, создавайте подгруппы. Мы сочли необходимым ограничить масштабы встреч, чтобы у каждой из нас был шанс высказаться и чтобы мы все помещались в обычной средней гостиной. По мере того как группа растет, вероятно, вам придется помочь другим женщинам сформировать подгруппы. Планируя групповые мероприятия, в которых может участвовать большое количество людей, например пикник в парке или праздничный вечер с коктейлями в баре, старайтесь охватить все группы, имеющиеся в вашем городе.

Проведение встречи

В начале каждой встречи мы представляемся и напоминаем всем: все, что будет сказано, строго конфиденциально, так что члены клуба могут смело делиться своими мыслями. После чего читаем свое приветственное сообщение:

Добро пожаловать в Мейплвудский клуб разведенных! Мы рады вам и надеемся, что здесь вы найдете товарищество и поддержку в это трудное для вас время. Цель нашего клуба – создать место, где женщины, проходящие через развод, смогут делиться своими переживаниями, учиться друг у друга и поддерживать долговечные дружеские отношения.

Мы делим между собой обязанности хозяек, по очереди открывая двери своих домов друг для друга. Мы просим каждого члена клуба делать взнос из расчета по 5 долларов на встречу, чтобы покрыть расходы на напитки и легкие закуски. Чтобы члены клуба могли планировать свое время заранее, встречи будут устраиваться в третий вторник каждого месяца за исключением праздников и школьных каникул. Мы с нетерпением ждем более близкого знакомства с вами и надеемся, что вы обретете здесь понимание, поддержку и дружбу.

Чтобы облегчить начало дискуссии, мы просим каждую из присутствующих представиться и назвать одну вещь, за которую она благодарна. Это может быть, например, здоровье, крыша над головой или дружеский круг. Такое вступление настраивает всех на позитивный лад.

Затем мы пускаем по рукам перечень наших руководящих принципов. Мы просим каждую женщину поочередно зачитать вслух один из принципов, пояснить, что он значит для нее, а потом

передать перечень соседке. Так задается схема участия в обсуждении, позволяющая получить от встречи максимум пользы.

Далее мы просим каждую из присутствующих кратко рассказать, что происходит в ее жизни. В зависимости от размера группы и общего запаса времени мы ограничиваем длительность этих рассказов тремя-пятью минутами. Это хороший способ познакомиться с каждой женщиной и узнать либо о ее предыстории, либо о событиях, происходящих в ее жизни в данный момент. Большинство женщин охотно включаются в этот процесс, довольные возможностью ощутить внимание сочувствующей группы.

Руководящие принципы клуба

- 1. Что сказано в группе, остается в группе.**
- 2. Мы не узурпируем внимание группы. Каждая из нас получает возможность высказаться.**
- 3. Мы здесь не только для того, чтобы излить душу. Мы сосредоточены на разрешении своих трудностей.**
- 4. «Бывших» сюда не приглашали. Мы сохраняем фокус на себе, говоря от первого лица.**
- 5. Никто из нас не одинок в своих переживаниях. Мы здесь для того, чтобы получать и оказывать поддержку.**

Инструкции по проведению продуктивной встречи

Мы четко придерживаемся программы, благодаря чему у всех одни и те же ожидания в отношении времени, которое мы проводим вместе. Ключевой принцип – сохранять фокус внимания на себе, а не на своих бывших или иных посторонних людях.

Наши встречи всегда начинаются без задержек, чтобы в них была предсказуемость, на которую могут рассчитывать члены клуба, особенно если они наняли няню или приняли какие-то специальные

меры, чтобы присутствовать. Опоздавших мы просим тихонько занимать места. Раньше Айрис всегда опаздывала минут на двадцать, влетая в дикой спешке и сыпля извинениями и объяснениями. После посещения нескольких встреч она старается приходить вовремя.

– Я осознала, что это не похоже на мой книжный клуб, где я могла опоздать и сразу ввязаться в обсуждение, – говорит она. – Я поняла, что это встречи иного рода.

Анкета нового члена

Имя:

Дата рождения (день, месяц):

Адрес:

Мобильный тел.:

E-mail:

Дети (имя, класс, школа):

Род занятий:

Дата развода/расставания:

Причины вступления в наш клуб:

Эмоциональная поддержка со стороны женщин, проходящих через то же, что и я;

Желание познакомиться с семьями, похожими на мою, чтобы организовывать совместные игры и занятия для наших детей;

Общение с женщинами-одиночками, поиски партнерши по физическим упражнениям, возможность найти подруг;

Поиск наставницы/примера для подражания в поведении во время развода;

Другое_____.

Твои навыки, потенциально полезные для группы (соцсети, графический дизайн и т. д.):_____

Готова ли ты принимать членов клуба разведенных у себя дома?

Чтобы получить максимум пользы от каждой встречи, членов клуба просят не только приходить вовремя, но и выключать сотовые телефоны и воздерживаться от переписки с новыми знакомыми. Они должны быть готовы уделить полное внимание группе в течение следующих двух часов.

Один из самых важных секретов проведения успешной встречи – использовать таймер и ограничивать выступления всего несколькими минутами, в зависимости от размера группы. Таким образом, у каждой из присутствующих есть шанс высказаться, и никто не монополизирует время и внимание группы. Во время каждой встречи одна из участниц вызывается следить за временем, используя таймер в своем сотовом телефоне или обычный таймер и подавая сигнал, когда время истекает.

Мы просим членов группы не перебивать выступающих. Если кто-то игнорирует принцип «не жаловаться» и тратит свое время на нытье, мы не заостряем на этом внимание. Участницы, давно посещающие встречи, дают остальным пример выступления от первого лица, то есть фокусируясь на себе самих, а не бывших мужьях, на стратегиях, которые помогли им лично, и вдохновляющих историях из своей жизни. Иногда членам клуба просто хочется излить душу, и сколько бы им ни напоминали, что нужно говорить о себе, они все равно хотят пожаловаться на «него». С течением времени и благодаря практике большинству членов клуба все же удается переключиться с навязчивого желания говорить о прегрешениях своего бывшего на конструктивный подход.

«Мы просим каждую выступающую делиться чем-то таким, что может быть полезно остальным, а не просто спускать пар».

– *Сюзанна*

Важно четко определить, от какой реакции слушателей на индивидуальные выступления больше всего пользы. Рекомендуется проявлять понимание и сочувствие. Не рекомендуются конкретные советы, например: «Да гони ты его в шею!» Мы призываем каждую участницу делиться тем, что помогло ей, а не указывать другим, что им делать. Полезнее сказать «я поступила так-то и так-то», чем «тебе следует сделать то-то и то-то».

Популярностью пользуется наша закрытая группа в *Facebook*, где члены клуба могут легко поддерживать контакт с остальными, даже если сами слишком заняты, чтобы присутствовать на встрече. Группа в *Facebook* продолжает расти, поскольку многим женщинам легче контактировать онлайн, чем выбираться на встречи «в реале». Они также могут публиковать посты, чтобы попросить совета, поделиться рекомендациями по поводу прочитанных книг или составить планы на свободный вечер вторника или субботы, сделав это так, чтобы никто, кроме членов клуба, не видел их сообщений. Как на все сказанное на встречах распространяется правило конфиденциальности, так и материалы, опубликованные в *Facebook*, не должны выходить за пределы нашего круга.

Одна из прелестей клуба заключается в том, что в него вступают женщины самые разные – по возрасту, этнической принадлежности, профессии и многим другим параметрам. У каждого члена клуба есть своя собственная история, набор навыков и талантов. Составьте опись разнообразных «богатств» вашего клуба и подумайте, как можно использовать эти активы на благо группы. Наша следующая цель – создать сеть взаимных рекомендаций, чтобы члены группы могли поддерживать бизнес друг друга. Стремясь оказать помощь тем членам клуба, которые возвращались к работе, мы попросили кадрового консультанта (одну из «наших») провести со всей группой семинар по составлению резюме. Члены группы обмениваются услугами на бартерной основе: сидят с детьми, по очереди готовят

домашние блюда, выгуливают собак или вяжут вручную шарфы и варежки.

Темы встреч и приглашенные выступающие

Мы выбираем темы, обсуждение которых способствует созданию позитивного и полного надежды взгляда на мир. Например: *Что помогает тебе успокоиться, когда ты полна тревоги или гнева? Что ты сделала на прошлой неделе, чтобы позаботиться о себе? Что делать, когда тебе нужно связаться с бывшим и ты знаешь, что ничего хорошего из этого не выйдет?* Делясь конкретными подробностями поведенческих стратегий, мы учимся друг у друга. Наша цель – сделать так, чтобы каждая из нас фокусировалась на решениях, а не зацикливалась на трудностях.

Образец программы

МЕЙПЛВУДСКИЙ КЛУБ РАЗВЕДЕННЫХ

19:00–19:15. ПРИВЕТСТВИЕ. Запись в журнале регистрации и получение бейджиков.

19:15–19:30. ЗНАКОМСТВО. Организатор встречи пускает по кругу список руководящих принципов; члены клуба представляются остальным и кратко рассказывают, за какие блага они благодарны.

19:30–20:30. ВЫСТУПЛЕНИЯ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ. Члены группы делятся своими мыслями и чувствами, как связанными с темой встречи, так и более общими.

20:45–21:00. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Принятие решения о том, в чьем доме состоится следующая встреча клуба.

Тематика встреч ограничена в своем разнообразии только вашими пожеланиями и фантазией. Темы могут быть практическими, например «составление бюджета», или легкомысленными, например «выпьем и махнемся», когда члены клуба пьют вино и обмениваются

одеждой, которую больше не носят. Выступления приглашенных гостей могут приятно оживить деятельность группы. Когда члены нашего клуба упомянули, что хотели бы лучше разбираться в финансовых вопросах, мы пригласили финансового консультанта, чтобы он рассказал нам об основах управления деньгами. У нас выступали и другие приглашенные – инструктор по самообороне, личный стилист, специалист по страховому планированию и художник-декоратор, которая специализируется на создании стильного образа жизни в бюджетном варианте.

Заинтересовавшись мнением разведенных отцов об онлайн-знакомствах, мы однажды пригласили группу мужчин в возрасте от 30 до 60 лет принять участие во встрече клуба. Они откровенно рассказали о своем опыте онлайн-знакомств и любезно ответили на все наши вопросы. Когда члены клуба пожелали знать, предпочитают ли они первыми делать шаг или, наоборот, ждать, пока свяжутся с ними, мужчины почти единогласно выразили пожелание, чтобы первый шаг делала женщина, объяснив это тем, что они устали от отказов и будут рады сообщениям в своих ящиках входящих.

Эта конкретная встреча особенно понравилась Элинон, потому что после завершения один из мужчин подошел к ней.

– Вы упомянули, что не зарегистрированы ни на одном из сайтов знакомств. И мне стало интересно почему, – спросил Юджин, ювелир на пенсии.

– Да все никак не наберусь смелости, – вздохнула Элинон. – Я отвыкла от знакомств.

Улыбаясь, он предложил:

– Возможно, я сумел бы исправить ситуацию. У меня есть лишний билет на джазовый концерт в эти выходные, и если вы не заняты...

Элинон лишилась дара речи. Мужчины никуда не приглашали ее уже тридцать лет. Взяв себя в руки, она разогнала миллион мыслей, крутившихся в голове, и просто ответила:

– С удовольствием.

На следующей встрече мы спросили Элинора, как прошло ее свидание с Юджином. Покраснев, как школьница, она выпалила:

– За годы брака с Гарольдом я совершенно забыла, насколько мне нравится целоваться!

Каких «капканов» следует избегать в группе

Как крепкие заборы способствуют добрососедским отношениям, так и временные границы, правила поведения и четкие ожидания обязательны для продуктивных встреч. Некоторые наиболее вредоносные ловушки мы описали ниже, чтобы вы могли вовремя заметить возникновение таких ситуаций в своей группе и при необходимости скорректировать курс.

Непоследовательность в расписании встреч

Попытка подобрать дату и время, которые подходят абсолютно всем, пустая трата гигантского количества энергии. *Email*-рассылка с темой «Кто сможет прийти на встречу в июле?» породит неопишуемый шквал писем и такое количество разных ответов, что при попытке увязать их друг с другом голова пойдет кругом, и в результате большинство женщин утратят заинтересованность. Многие члены вашей группы будут работающими мамами-одиночками с плотным и сложным расписанием. Предсказуемость встреч поможет им планировать свое время и, вероятно, улучшит посещаемость.

Мы пришли к выводу, что идеальный вариант – организация встреч в один и тот же день каждого месяца в одно и то же время. Например, если для вашей группы в целом подходит вечер вторника, с 19.00 до 21.00, смело назначайте это время. Устраивайте встречи в третий вторник каждого месяца, делая исключение для праздников и школьных каникул. Дайте всем членам группы знать,

как именно вы будете связываться с ними (по электронной почте, посредством публикации оповещений на странице вашего клуба в *Facebook* или на местном городском сайте), чтобы в этом тоже присутствовала последовательность.

Слишком много ответственности на одного человека

Когда Джилл и Сюзанна начали писать эту книгу – плюс к основной работе и семейным обязанностям, – одним из результатов явилось то, что у них осталось еще меньше свободного времени, которое они могли посвящать клубу. Если организацию деятельности клуба берут на себя только одна-две женщины, то в любой момент, когда у них появляются дополнительные обязанности или дела в их собственной жизни, от этого может пострадать вся группа. Способ обойти этот «капкан» – позаботиться о том, чтобы на плечи основательницы клуба не ложились абсолютно все обязанности. Ищите способы сделать так, чтобы каждая женщина в клубе так или иначе активно участвовала в поддержании его работы. Кроме всего прочего, это поддерживает вовлеченность и заинтересованность. Каким образом этого можно добиться? Предлагайте членам группы добровольно занимать постоянные или временные (например, на год) должности: ведущей встреч, ответственной за работу с новыми членами, казначея, секретаря и т. д. При такой постановке дела за продолжение деятельности клуба отвечает весь коллектив. Когда каждый член группы получает пользу от ее работы и вносит свой вклад в ее жизнь, тогда клуб процветает.

Твою «любовницу» бьет моя «проститутка»

Бывают моменты, когда откровения о бывших мужьях начинают напоминать скорее конкурс на худшего бывшего, чем нормальное

обсуждение. Некоторые женщины настолько привязаны к своим обидам и историям, что постоянно стремятся доказать, что именно у них самые жестокие конфликты, самые невыносимые бывшие, самая тяжелая жизнь. «О, твой-то переспал только с одной соседкой! А мой просадил все наши сбережения на наркоту, блэкджек и шлюх!» Встреча должна приносить пользу всем, а не быть бенефисом жалости к себе для кого-то одного. Напоминай членам клуба, что нужно делиться, а не сравнивать.

Вечные нытики

Ничто так не снижает общий моральный дух, как женщина, которая постоянно жалуется на бывшего, не рассказывая при этом, как она справляется с огорчениями, и не стремясь узнать, как ей самой стараться быть счастливой, какие бы номера «он» ни откалывал. Вероятно, вы обнаружите, что, несмотря на устанавливаемые вами правила и ограничения, «вечные нытики» все равно будут появляться. Они будут радоваться тому, что у них есть аудитория, и работать на публику, чтобы получить оправдание и сочувствие.

Карлотта поначалу использовала все время своих выступлений, чтобы поговорить о том, как муж бросил ее ради «той шлюхи». Вот ее типичные реплики: «Он всегда думает в первую очередь о себе. Он даже не звонит, чтобы узнать, как у меня дела. Вы можете себе представить, как он обращается с матерью своих детей?!» Неудивительно, что моральный дух в группе падал каждый раз, когда слово брала Карлотта. Со временем, когда она вынырнула из депрессии и стала замечать, как другие женщины рассказывают о том, чему они учатся или что им нравится, ее взгляды изменились, а выступления стали чаще сосредотачиваться на ней самой и на том, что она делает для улучшения своей жизни.

Навязчивые приглашенные

Сюзанна до сих пор не может забыть Джеда, страхового агента, приглашенного на одну из встреч, который неоднократно игнорировал наши намеки на то, что пора закруглять выступление. Аудитория, полная потенциальных клиенток, оказалась для него слишком большим соблазном. Был пасмурный дождливый вечер, его речь текла нескончаемым потоком, и...

– После того как мне пару раз пришлось ткнуть себя ручкой в ногу, чтобы не уснуть, а несколько членов клуба принялись зевать или уткнулись в смартфоны, я поняла, что придется заняться тяжелой атлетикой и вынести нашего гостя за дверь, – рассказывает Сюзанна. – Я поблагодарила его и сказала, что уже подошло время, отведенное для выступлений членов клуба. Он на это ответил: «Я не являюсь членом клуба и не разведен, но вы же не будете против, если я останусь?» Мы были против.

Если присутствующие чувствуют себя невольными заложниками ретивого агента по продажам, непременно освободите их.

Вежливо укажите приглашенному выступающему, кем бы он ни был, сколько времени ему будет выделено. Сделайте это перед встречей и держите его в указанных рамках. Позаботьтесь о том, чтобы хронометрист или секретарь следила за выступлением, за пять минут до его окончания подала соответствующий сигнал, а когда они истекут, вежливо сказала: «Это было очень интересно, но ваше время вышло». Тогда ваша встреча не сойдет с рельсов.

Конфликты из-за новых членов

Когда в клуб хочет вступить новый человек, он сообщает о своем желании основательнице сообщества. Наша политика состоит в том, что в принципе членом клуба может стать любая женщина,

изъявившая желание присоединиться к нам. Однако это чревато потенциальными конфликтами между членами группы, если у одной из старых участниц была романтическая связь с бывшим мужем новенькой. Разумеется, знать тайны личной жизни всех женщин, желающих вступить в группу, невозможно.

Джилл вспоминает один инцидент, когда она одобрила кандидатуру Ханны и лишь потом узнала, что Айрис, давний член клуба, одно время встречалась с ее бывшим мужем (тем самым анестезиологом). Не будучи уверена в том, что Ханна знает об этой истории, Джилл сообщила ей, что членом клуба уже является одна женщина, которая встречалась с ее бывшим мужем. Она сделала это, чтобы Ханна могла решить, хочет ли она становиться членом клуба на таких условиях, до того как придет на первую встречу. Джилл была удивлена резким тоном ответного письма. Ханна писала, что это «несправедливо», если та другая женщина сможет остаться в группе, «занимая ее место». В заключении она выразилась еще грубее: «Эта потаскуха не заслуживает членства в клубе. Мало ей было моего мужа?!» И если тебя интересует, чем дело кончилось – нет, Ханна не вступила в клуб. Джилл не нравилось вмешиваться в чужие дела, но она понимала, что ее задача – сохранить гармонию в группе.

Эмоции кипели и тогда, когда выяснилось, что новый любовник Денизы – бывший муж Лиз, одной из женщин, только что принятых в клуб. Дениза расстроилась, узнав, что ее кавалер был женат на Лиз: у него была другая фамилия, жил он в другом городе, и ей ничего такого даже в голову не приходило. Дениза поняла, что ей придется сделать выбор, и решила не продолжать отношения с бывшим мужем Лиз ради сохранения мира и покоя в группе. Теперь у нас есть правило: если вдруг узнаешь, что встречаешься с бывшим мужем другой женщины из нашей группы, можешь либо уйти из клуба (и основать его новое отделение, если пожелаешь), либо перестать встречаться с этим мужчиной.

Не перебарщивайте с мероприятиями

Попытки переделать слишком много дел за месяц могут раздробить группу и негативно воздействовать на посещаемость встреч клуба. Занятия по самообороне, совместные вылазки мам с детьми на природу, праздничные вечеринки – все это должно стоять на втором месте после главного: возможности для женщин поговорить о своем опыте и переживаниях.

Когда две участницы клуба вызвались организовать коллективный поход в кино, это мероприятие стало дополнением к нашей регулярной встрече, а не ее заменой. Мы собирались вместе по самым разным поводам – праздновали дни рождения, посещали новые рестораны, ходили на пикники в парк с детьми. Однако мы заметили, что все эти события, которые были результатом растущей дружбы между членами нашей группы, удавались лучше всего, когда служили дополнением к регулярным встречам клуба.

О вовлеченности новых членов

Мы хотели создать безопасную поддерживающую среду, свободную от лишнего драматизма. Это не так просто сделать в небольшом населенном пункте, где сплетни – любимый вид времяпрепровождения и коалиции формируются в среде взрослых людей так же стремительно, как в средних классах школы.

По мере того как участницы основной группы, встречавшиеся регулярно, постепенно спланивались, поскольку у них было много общего (в том числе дети одного возраста, близкие интересы и дома, расположенные неподалеку), главной задачей стало не допустить на встречах разделения на группировки, чтобы все чувствовали себя «хозяйками», а не нежеланными гостями. Амали, которая сблизилась с Айрис, Пилар и Джинной, призналась, что порой

чувствует себя лишней, когда другие члены клуба обсуждают недавнее совместное развлечение, вспоминают, как весело было на каком-нибудь школьном мероприятии или детском празднике. Большую часть своей энергии Амали отдавала работе, у нее не было детей, и она не всегда могла участвовать в дополнительных мероприятиях, которым так радовались другие женщины.

Старайтесь сделать так, чтобы никто не оказывался исключенным из общения и никто не кичился своим высоким статусом – некоторые члены клуба могут воспринять это как предупреждающий знак «держись подалеже». Мягко останавливайте посторонние разговоры на встречах и прикладывайте дополнительные усилия, чтобы менять порядок рассадки за столом, вовлекать в беседы женщин, которых еще плохо знаете, стараясь сделать так, чтобы новые члены чувствовали, что им здесь рады, их здесь ценят и готовы принять в свой круг.

Кого приглашать в клуб?

В наш клуб принимают только женщин. И вот почему: основательницам казалось, что они могут честнее и спокойнее высказываться в обществе других женщин, проходящих через похожие жизненные испытания. Члены нашего сообщества опасались, что принятие в клуб мужчин изменит внутреннюю динамику: женщины, которые встречаются, чтобы получить поддержку и выразить себя, превратятся в женщин, которые собираются вместе, чтобы знакомиться с мужчинами. Если в вашем населенном пункте есть группа или клуб разведенных мужчин, почему бы не предложить устраивать ежеквартальную общую встречу с ними как дополнение к вашим встречам?

Сияйте дальше!

Созданное тобой сообщество женщин, служащее тебе поддержкой и опорой во время развода, может стать основой, на которой ты выстроишь свою жизнь после расторжения брака. К этим женщинам ты сможешь обращаться, попав в сложную ситуацию или подыскивая компанию для совместного ужина, особенно если у тебя нет близких родственников. Дочери Айрис привыкли звать Амали тетушкой. Элинор и Карлотта почти каждую среду утром вместе ходят в кино. Дети Джилл и Сюзанны регулярно играют вместе. Импровизированные встречи членов нашего клуба стали новой традицией, и мы всегда ждем их с нетерпением.

Когда развод остается позади, жизнь во многих отношениях становится легче. С одним из главных стрессовых факторов – самим разводом – покончено. Вскоре ты начнешь ловить себя на мысли: «Должно быть, это означает, что я на самом деле пришла в себя». Это может случиться, когда ты впервые поцелуешься с новым мужчиной, купишь собственный дом или даже сделаешь что-то совершенно обыденное, например собственноручно повесишь полочку у себя в кабинете. С каждой новой победой, большой или малой, ты будешь верить в себя чуточку больше.

Не теряй связи с нами

Если ты вступаешь в группу типа Мейплвудского клуба разведенных, считай это продолжением пути, начатого на этих страницах вместе с нами. Ищи жизненные истории, виртуальную поддержку и возможности поделиться своими мыслями на нашем веб-сайте – optimistsguidetodivorce.com. Ты можешь также скачать *PDF* всех материалов, которые тебе понадобятся, чтобы основать клуб разведенных и провести его первую встречу. Мы с

удовольствием узнаем о твоих трудностях и победах. Можешь смело писать Джилл и Сюзанне по адресу optimistsguidetodivorce@gmail.com.

Наша дружба, зародившаяся во время развода, надолго пережила сам развод. Мы по-прежнему продолжаем общаться с женщинами, помогавшими нам пережить трудный период. И когда мы сталкиваемся с новыми трудностями – будь то увеличение нагрузки на работе, заболевание или разбитое сердце, – мы точно знаем, что оптимистичный подход и круг поддерживающих нас друзей помогут справиться с чем угодно.

Путешествие, начатое с нами, не окончится тем днем, когда судья объявит тебя разведенной. Оно будет продолжаться, а ты – расти в каждой новой обстановке. Смело берись за все, от управления своими финансами до закрепления разболтавшейся ручки в туалете; ищи хорошее в людях, местах и событиях. И продолжая жить и встречая женщин, переживающих первые трудные стадии своего развода, раскрывай им объятия и вводи в свой круг, потому что все мы сильнее, когда вместе.

Чего мы не знали, а жаль!..

«Затеяв организацию клуба разведенных, мы сомневались, хватит ли у нас на это времени. Жаль, мы тогда не знали, что в итоге преимущества намного перевесят вложенные усилия, а зародившаяся в результате дружба станет фундаментом для нашей новой жизни!»

– Джилл и Сюзанна

Послесловие

Стало лучше

ДЖИЛЛ И СЮЗАННА Создание Мейплвудского клуба разведенных было и остается для них постоянным источником гордости. Они счастливы своим примером опровергать представление о том, что развод непременно влечет за собой одиночество и изоляцию.

ДЖИНА развивает свой салон, наняла нескольких новых стилистов и менеджера. Они с Валентиной теперь живут вместе с Бобби. Клейтон продолжает играть активную роль в жизни их дочери.

ЭЛИНОР устроилась библиотекарем на полставки и работает над развитием своей идентичности, не ограничивая ее ролью матери и жены. Она основала популярный книжный клуб «только для истинных библиофилов».

КАРЛОТТА спланировала поездку на Британские Виргинские острова вместе с Бейли, и хотя она рассталась с милым курьером из *FedEx*, продолжает знакомиться с мужчинами, что-то получая от каждого новых отношений.

ДЕНИЗА открыла популярный подкаст, где ведет хронику своих знакомств. Она не теряет оптимизма, заботится о сыне, строит карьеру и не перестает узнавать новое о себе.

АЙРИС переехала в собственное жилье в доме на две семьи и сделала в нем ремонт. Она вступила в литературный кружок, чтобы развивать свою творческую сторону, и с удовольствием встречается

с врачом-педиатром со своей работы.

ДЖЕЙМИ и ее сыновья переехали на второй этаж дома на две семьи, в котором живет Айрис. Они обожают свой новый сад почти так же, как их маленький скотч-терьер.

ПИЛАР устраивает свидания с Джастином и недавно спланировала семейный отпуск, чтобы поехать вместе с сыновьями в Сан-Вэлли кататься на сноубордах во время зимних каникул.

АМАЛИ продолжает расширять свой *IT*-бизнес. Она стала сертифицированным инструктором по виньяса-йоге и каждую субботу ведет бесплатные занятия в *YMCA*.

МЕГАН вдохновилась успехом своей регулярной акции «массаж в нагрузку». Она скопила денег на открытие собственного массажного кабинета, который настолько популярен, что запись в нем ведется на две недели вперед.

РЕНЕ активно вовлеклась в работу благотворительного продуктового склада своего населенного пункта и планирует этой весной вместе с Ларри поехать на Гаити, чтобы помогать кормить голодных детей – и наслаждаться совместным путешествием.

Комментарии российского адвоката

Кто чаще решает развестись – мужчины или женщины?

[1] Как показывает статистика и подтверждает моя адвокатская практика, решение о разводе чаще принимают женщины, нежели мужчины.

Когда с клиентами заходит разговор о причинах развода, женщины обозначают ряд обстоятельств, то есть их всегда несколько: отсутствие внимания со стороны мужа как к женщине; его неучастие в семейных делах; безработица супруга и, как следствие, финансовые трудности; низкий заработок мужа; отсутствие помощи в домашних, бытовых делах и в воспитании детей и прочее. Реже озвучивают, что остыли чувства или повстречали другого мужчину. Это говорит о том, что женщина – существо терпеливое, и для принятия решения должно накопиться достаточно оснований. Решение о расставании не принималось сгоряча, проблемы копились (порой несколько лет). Женщине такое решение дается непросто, но если она его принимает, то, как правило, доводит до конца.

Мужчины же, напротив, если и принимают решение о разводе, то причина звучит объемно и емко, но по содержанию мало конкретизируется. Это больше походит на оправдание принятого решения. Обычно, даже если мужчину не устраивают бытовые вопросы или моменты воспитания детей, то он просто устраняется от их решения, и его участие в жизни семьи становится минимальным. Мужчина уходит с головой в работу, в хобби (рыбалка, гараж, автомобиль), общается с друзьями, в итоге меньше бывает дома. Женщине так поступить сложнее, ведь на ней ответственность за

дом, за детей, школу и т. п., поэтому терпит, пока чаша терпения не переполнится.

Закон и беспорядок

[2] К сожалению, в России не так развито сознание людей, что в любой ситуации лучше привлечь специалиста, если хочешь на сто процентов получить желаемый результат. Русское «авось» и «сам всё знаю, справлюсь» побуждает начать бракоразводный процесс самостоятельно, не разбираясь в процессуальных моментах и правовых рисках.

Женщины любят спросить совета у подружки или коллеги по офису, почитать на женском форуме и посмотреть в Интернете рекомендации психологов, почитать статьи в женских журналах и узнать мнение блогеров и звезд, переживших развод.

Мужчины же, наоборот, стараются просчитать ситуацию заранее, взвесить и оценить разные варианты и приходят к адвокату задолго до того, как озвучивают супруге свое решение развестись. Встречались даже мужчины, которые после консультации понимали, что разводиться сейчас им невыгодно с финансовой точки зрения, и отказывались от этой идеи до поры до времени. В большинстве своем мужчины готовятся к разводу, чаще это касается раздела общего имущества и вопросов алиментов. Они узнают, как будет поделено имущество в их случае, сколько они будут обязаны платить на содержание детей, как можно уменьшить размер выплат, как избежать раздела имущества и бизнеса, как организовать общение с ребенком после развода.

Радует, что в последние 2–3 года наметилась тенденция повышения юридической грамотности. Женщины стали приходить на консультацию к адвокату еще до того, как начинают бракоразводный процесс. Чаще, конечно же, обращаются, когда понимают, что сами

не справляются, или знакомый юрист, не специалист семейного права, заваливает судебный процесс.

Часто встречаются ситуации, когда мужчины, пользуясь юридической неграмотностью жены, убеждают (иногда принуждают или запугивают) супругу совершить юридически значимые действия, которые приводят к выводу из их общего владения части имущества или бизнеса.

Как я, черт возьми, буду все это оплачивать?

[3] К сожалению, в российском законодательстве отсутствует такое понятие, как выплаты супругом жене договорной суммы на период развода.

Семейным кодексом Российской Федерации предусмотрена обязанность супругов по взаимному содержанию (статья 89 Семейного кодекса РФ).

В соответствии со статьей 90 СК РФ, право требовать предоставления алиментов в судебном порядке от бывшего супруга, обладающего необходимыми для этого средствами, имеют:

- бывшая жена в период беременности и в течение трех лет со дня рождения общего ребенка;
- нуждающийся бывший супруг, осуществляющий уход за общим ребенком-инвалидом, до достижения ребенком возраста восемнадцати лет или за общим ребенком-инвалидом с детства I группы;
- нетрудоспособный нуждающийся бывший супруг, ставший нетрудоспособным до расторжения брака или в течение года с момента расторжения брака;
- нуждающийся бывший супруг, достигший пенсионного возраста не позднее чем через пять лет с момента расторжения брака, если супруги состояли в браке длительное время.

Если же супруг/супруга не подпадают ни под одну из указанных категорий, то обязанность по содержанию второй половины прекращается с момента фактического расставания, то есть даже не с момента юридического оформления расторжения брака. Хотя между фактическим прекращением брачных отношений и получением решения суда о разводе могут пройти месяцы.

Единственное, к чему можно привлечь жену/мужа после расставания – это к несению расходов на содержание их общего имущества и исполнения кредитных обязательств. При этом, в случае отказа второй половины от добровольного исполнения этих обязанностей, супруг, единолично исполнивший эти обязательства, имеет право на денежную компенсацию в размере половины выплаченной им суммы. Как правило, эту компенсацию приходится взыскивать в судебном порядке.

Как нанять подходящего профессионального помощника

[4] Стоимость квалифицированной юридической помощи всегда была достаточно высокой. Однако, в России нет четкой фиксированной цены на ту или иную услугу. У разных адвокатов может быть совершенно разный прайс на их услуги. Это обусловлено и квалификацией адвоката, его стажем работы, известностью, количеством успешно проведенных судебных процессов, его востребованностью и т. п.

Каждый адвокат самостоятельно определяет размер своего гонорара. При этом оплата может быть почасовая или за участие в каждом судебном заседании, или за ведение дела в целом, или за составление каждого документа в отдельности. Все это очень индивидуально, объем работы всегда разный, оплата тоже, и обговаривается с клиентом еще на момент заключения соглашения об оказании юридической помощи.

Распространенные заблуждения

[5] Очень схоже с российским законодательством. Согласно ст. 34 Семейного кодекса РФ, имущество, нажитое супругами во время брака, является их совместной собственностью. К имуществу, нажитому супругами во время брака (общему имуществу супругов), относятся доходы каждого из супругов от трудовой деятельности, предпринимательской деятельности и результатов интеллектуальной деятельности, полученные ими пенсии, пособия, а также иные денежные выплаты, не имеющие специального целевого назначения (суммы материальной помощи, суммы, выплаченные в возмещение ущерба в связи с утратой трудоспособности вследствие увечья либо иного повреждения здоровья, и другие).

Общим имуществом супругов являются также приобретенные за счет общих доходов супругов движимые и недвижимые вещи, ценные бумаги, паи, вклады, доли в капитале, внесенные в кредитные учреждения или в иные коммерческие организации, и любое другое нажитое супругами в период брака имущество, независимо от того, на имя кого из супругов оно приобретено либо на имя кого или кем из супругов внесены денежные средства.

Право на общее имущество супругов принадлежит также супругу, который в период брака осуществлял ведение домашнего хозяйства, уход за детьми или по другим уважительным причинам не имел самостоятельного дохода.

Таким образом, имущество и денежные вклады, нажитые супругами в браке, делятся между ними пополам, даже если один из супругов не работал и финансово не участвовал в их приобретении.

При этом, в соответствии со ст. 36 Семейного кодекса РФ, имущество, принадлежавшее каждому из супругов до вступления в брак, а также имущество, полученное одним из супругов во время брака в дар, в порядке наследования или по иным безвозмездным сделкам, является его собственностью.

Вещи индивидуального пользования (одежда, обувь и другие), за исключением драгоценностей и других предметов роскоши, хотя и приобретенные в период брака за счет общих средств супругов, признаются собственностью того супруга, который ими пользовался.

Исключительное право на результат интеллектуальной деятельности, созданный одним из супругов, принадлежит автору такого результата.

[6] В России отсутствует понятие алиментов на содержание супругов по причине самого факта вступления в брак. Основания получения алиментов от бывшего супруга строго регламентированы в статьях 89–90 Семейного кодекса РФ (имеются Комментарий выше) и не зависят от длительности брака.

При этом, при отсутствии соглашения между супругами (бывшими супругами) об уплате алиментов, размер алиментов, взыскиваемых на супруга (бывшего супруга) в судебном порядке, определяется судом исходя из материального и семейного положения супругов (бывших супругов) и других заслуживающих внимания интересов сторон в твердой денежной сумме, подлежащей уплате ежемесячно. Норма статьи 91 Семейного кодекса РФ.

Алименты на содержание супругов или бывших супругов не считаются доходом и налогом не облагаются.

Ты, конечно, не обязана учиться в юридической школе, но...

[7] В России нет такого понятия, как «соглашение о расставании». Бракоразводный процесс действительно может длиться не один год и включать в себя отдельные судебные процессы по разделу имущества и судебные споры о детях – взыскание алиментов на их содержание, определение места жительства детей, определение порядка общения с ребенком родителя, проживающего отдельно.

Однако, на период судебных тяжб каждый супруг сам за себя, в том числе и при решении финансовых вопросов, вопросов воспитания и содержания детей. Только лишь вступившее в законную силу решение суда разрешает спор и возлагает те или иные обязательства на супругов.

Например, взыскание алиментов с отца ребенка в пользу матери на его содержание в установленном судом размере начнется только после вступления судебного решения в законную силу, но начиная с момента обращения мамы с исковыми требованиями в суд. При этом суд не определяет, кто из родителей и в каком объеме будет исполнять родительские обязанности. Априори и мать, и отец равны в правах и обязанностях и по отношению к ребенку обязаны осуществлять их в полном объеме.

Единственное, что суд вправе установить на период судебного разбирательства – это место жительства ребенка с одним из родителей (ст. 65 Семейного кодекса РФ) и порядок осуществления родительских прав на период до вступления в законную силу судебного решения (ст. 66 Семейного кодекса РФ).

[8] Как показывает статистика, в большинстве случаев после развода дети остаются жить с матерью. При этом, родители даже не договариваются об этом, это происходит «по умолчанию». Папа просто уходит, дети – с мамой. Реже встречаются случаи «наоборот».

Статья 61 Семейного кодекса РФ гласит, что родители имеют равные права и несут равные обязанности в отношении своих детей (родительские права).

В России нет понятий «основной родитель» и «совместная опека».

Статья 65 СК РФ определяет, что все вопросы, касающиеся воспитания и образования детей, решаются родителями по их взаимному согласию исходя из интересов детей и с учетом мнения детей. Родители (один из них), при наличии разногласий между ними, вправе обратиться за разрешением этих разногласий в органы опеки и попечительства или в суд.

Место жительства детей при раздельном проживании родителей устанавливается соглашением родителей.

При отсутствии соглашения спор между родителями разрешается судом исходя из интересов детей и с учетом мнения детей. При этом суд учитывает привязанность ребенка к каждому из родителей, братьям и сестрам, возраст ребенка, нравственные и иные личные качества родителей, отношения, существующие между каждым из родителей и ребенком, возможность создания ребенку условий для воспитания и развития (род деятельности, режим работы родителей, материальное и семейное положение родителей и другое).

Российская судебная практика имеет уклон в сторону определения места жительства несовершеннолетних детей с матерью. Отцам достаточно сложно добиться проживания ребенка с ними. Это случается, если мама начинает вести асоциальный образ жизни, что противоречит интересам ребенка или даже может причинить вред физическому или психическому здоровью ребенка, или сам ребенок после достижения им десятилетнего возраста выразил желание проживать с отцом.

Также законом прописано, как будут осуществляться родительские права родителем, проживающим отдельно от ребенка (ст. 66 Семейного кодекса РФ).

Родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет право на общение с ребенком, участие в его воспитании и решении вопросов получения ребенком образования.

Родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет право на получение информации о своем ребенке из образовательных организаций, медицинских организаций, организаций социального обслуживания и аналогичных организаций. В предоставлении информации может быть отказано только в случае наличия угрозы для жизни и здоровья ребенка со стороны родителя. Отказ в предоставлении информации может быть оспорен в судебном порядке.

На деле же случается, что мама, по тем или иным причинам, препятствует его общению с ребенком. И тогда отцу приходится отстаивать свое право на общение и получение информации в судебном порядке.

Как правило, в суд подаются иски об определении порядка общения с ребенком родителя, проживающего отдельно. Суд в своем решении с учетом конкретных обстоятельств дела определяет дни и часы, в которые отец имеет право видеться с ребенком и проводить совместно время, а также время для встреч в период отпуска родителя; во время школьных каникул; в день рождения отца и ребенка; возможность общения по телефону и иным средствам коммуникации; территориальные границы для встреч с несовершеннолетним и другое.

Следует ли добиваться соглашения о раздельном проживании?

[9] В нашей стране нет такого понятия, как «соглашение о раздельном проживании». И супруги могут расходиться и не проживать совместно, при этом не оформляя юридическое расторжение брака. А могут официально развестись и продолжить проживать вместе. Все это не требует специального оформления.

В любом случае каждая принятое решение влечет за собой определенные юридические последствия.

Так, например, после прекращения брачных отношений и запуская бракоразводный процесс, супруги перестают вести совместное хозяйство, то есть у каждого появляется «свой кошелек», уже личные доходы и расходы. То есть, если супруг еще в процессе развода, проживая отдельно, приобрел имущество на личные доходы, полученные после расставания, то такое имущество не будет считаться совместно нажитым и подлежать разделу, хотя супруги еще состоят в официальном браке. Также и с долговыми

обязательствами, приобретенными в аналогичный период. Это будут долги того супруга, который их приобрел.

Супруги могут договориться о взаимном содержании или выплате общего долга, например, ипотечного кредита, однако, это будет добровольное волеизъявление и документально его не оформляют.

Разные типы опеки

[10] На практике суд устанавливает только дни и часы общения ребенка и родителя, проживающего отдельно. И они никогда не являются равными по продолжительности между мамой и папой. Если ребенок живет с мамой, то папа чаще всего имеет возможность забирать чадо на выходные, с ночевкой или без, пару раз в месяц, водить ребенка в школу или детский сад, на секции и дополнительные занятия. Большую часть времени ребенок проводит с мамой, то есть с тем родителем, с которым проживает.

Решения, влияющие на жизнь детей, в том числе и о том, какую школу они будут посещать и как будет осуществляться их медицинское обслуживание, суд не определяет. Родители либо договариваются, либо решение принимает тот родитель, с которым ребенок проживает постоянно.

[11] Законом составление такого графика или плана воспитания ребенка не предусмотрено. Это может быть лишь договоренностью между мамой и папой. Его даже можно оформить документально у нотариуса. Однако, на практике такие документы не встречаются.

Что необходимо знать о денежном содержании на ребенка

[12] В ст. 80 Семейного кодекса РФ закреплена обязанность родителей содержать своих несовершеннолетних детей. Порядок и

форма предоставления содержания несовершеннолетним детям определяется родителями самостоятельно.

Родители вправе заключить соглашение о содержании своих несовершеннолетних детей – соглашение об уплате алиментов, где закрепляют размер ежемесячных выплат.

В случае, если родители не предоставляют содержание своим несовершеннолетним детям, средства на содержание несовершеннолетних детей (алименты) взыскиваются с родителей в судебном порядке.

Алименты – это денежные средства, уплачиваемые родителем, проживающим отдельно, в пользу другого родителя на содержание их общего несовершеннолетнего ребенка. Они не облагаются налогом, и на них не получить налоговый вычет.

Даже если судом установлен порядок общения с ребенком родителя, проживающего отдельно, и какую-то часть времени несовершеннолетний проживает с ним, включая ночевки, алименты пропорционально делиться между мамой и папой не будут. Алименты платятся тому родителю, с которым ребенок живет постоянно или определено место жительства судом.

Какой будет размер алиментов, зависит от способа взыскания денежного содержания.

При отсутствии у родителей соглашения об уплате алиментов по общему правилу алименты взыскиваются ежемесячно в долях от дохода в следующем размере: на одного ребенка – одна четверть, на двух детей – одна треть, на трех и более детей – половина заработка и (или) иного дохода родителей (ст. 81 Семейного кодекса РФ).

При отсутствии соглашения родителей об уплате алиментов на несовершеннолетних детей и в случаях, если родитель, обязанный уплачивать алименты, имеет нерегулярный, меняющийся заработок и (или) иной доход, либо если этот родитель получает заработок и (или) иной доход полностью или частично в натуре или в

иностранной валюте, либо если у него отсутствует заработок и (или) иной доход, а также в других случаях, если взыскание алиментов в долеом отношении к заработку и (или) иному доходу родителя невозможно, затруднительно или существенно нарушает интересы одной из сторон, суд вправе определить размер алиментов, взыскиваемых ежемесячно, в твердой денежной сумме или одновременно в долях (в соответствии со статьей 81 настоящего Кодекса) и в твердой денежной сумме (ст. 83 Семейного кодекса РФ).

Размер твердой денежной суммы определяется судом исходя из максимально возможного сохранения ребенку прежнего уровня его обеспечения с учетом материального и семейного положения сторон и других заслуживающих внимания обстоятельств.

Если при каждом из родителей остаются дети, размер алиментов с одного из родителей в пользу другого, менее обеспеченного, определяется в твердой денежной сумме, взыскиваемой ежемесячно.

Как составить эффективный план воспитания ребенка

[13] Ни суд, ни органы опеки и попечительства никогда не потребуют подобного плана воспитания ребенка. Эти моменты жизни как детей, так и родителей не входят в их компетенцию и не подлежат документальному оформлению.

Отъезд из супружеского дома

[14] В России супруги при расставании и переезде на новое место жительства не фотографируют обстановку дома и могут забрать с собой любую мебель, бытовую технику, предметы искусства, ювелирные украшения и т. п.

Все имущество супругов, приобретенное в браке, если не достигнута договоренность о его разделе, является совместно нажитым, общим имуществом. Каждый из супругов имеет право пользоваться и распоряжаться этим имуществом на свое усмотрение и порой даже вопреки воли второго супруга.

Так, например, муж после расставания или после расторжения брака имеет право продать автомобиль, купленный в период супружества и зарегистрированный на его имя, без согласия жены. Это действие никак не будет контролироваться никакими официальными органами.

При этом, если жена не согласна с таким распоряжением совместным имуществом, она может потребовать денежной компенсации в размере половины стоимости данного автомобиля. Это правило распространяется на все имущество и денежные средства и вклады супругов.

Исключение составляет только распоряжение недвижимостью и активами супругов в предпринимательской деятельности (в бизнесе).

Например, чтобы продать квартиру или долю в бизнесе, будучи официально зарегистрированными в браке, даже если супруги уже совместно и не проживают, при регистрации перехода права собственности потребуется официальное нотариально удостоверенное согласие второго супруга. Если же брак уже официально расторгнут, а имущество не разделено между супругами, согласия на продажу не потребуется. И в случае несогласия со сделкой несогласный супруг имеет право требовать компенсации половины стоимости этого объекта, в том числе и в судебном порядке.

Как сделать дом своим – на словах и на деле

[15] Очень часто предметом раздела общего имущества супругов является квартира, купленная ими в браке. И тут есть несколько

вариантов ее раздела: продать квартиру и разделить деньги по обоюдному согласию; продолжать совместно пользоваться квартирой в виду невозможности приобрести две отдельные квартиры; один из супругов выкупает долю второго супруга в квартире и остается в ней проживать после развода.

Встречаются ситуации, когда супруги сами делят право собственности на квартиру в долях, например, по $\frac{1}{2}$ каждом супругу, или суд, разрешая вопрос о разделе общего имущества супругов, определяет размер доли каждого супруга в их совместной квартире.

Такое решение зачастую приводит к тому, что один супругов продолжает пользоваться имуществом – проживать в квартире, а второй супруг остается лишь собственником «на бумаге», то есть имеет право собственности, но не может воспользоваться правом пользования имуществом, так как не желает больше проживать совместно.

Отдельным предметом раздела является квартира, приобретенная с использованием средств, полученных по ипотечному договору с банком. Такая квартира является залоговым имуществом до исполнения кредитных обязательств супругами, и в отношении нее запрещено совершение регистрационных действий. То есть продать залоговую квартиру или выделить в ней доли супругов невозможно без согласия банка или до полного погашения ипотечного кредита.

Существует несколько вариантов разрешения такой ситуации, и в каждом случае они подбираются индивидуально, исходя из конкретных обстоятельств конкретной супружеской пары.

Четко определитесь, кто выплачивает ипотеку

[16] Основываясь на многолетней практике, в случае развода и наличия ипотечной квартиры, не достигнув договоренности о том, кто будет платить ипотеку, кредитные обязательства берет на себя

тот супруг, у кого выше чувство долга, или тот, кто остался проживать в этой квартире. Хотя бывает и по-разному.

Как правило, оба супруга понимают, что невнесение очередного платежа в банк влечет просрочку и начисление пени на сумму долга и дополнительные расходы, а в случае длительной просрочки – вплоть до судебных тяжб с банком и перспективы лишиться квартиры, поэтому редко кто бросает на самотек этот вопрос.

Судебный процесс по разделу имущества может длиться более года. И тот супруг, который единолично исполнял долговые обязательства перед банком в период до вынесения судом решения, имеет право впоследствии обратиться в суд с требованием о взыскании со второго супруга денежной компенсации, равной половине суммы, выплаченной им за этот период.

К сожалению, суд не уполномочен возложить исполнение текущих кредитных обязательств на одного из супругов в период бракоразводного процесса.

Калядина Екатерина,

адвокат Красноярской краевой коллегии адвокатов

Благодарности

Замечательным женщинам, с которыми мы познакомились в Мейплвудском клубе разведенных и вне его, – спасибо за то, что поделились своими историями, которые теперь вдохновляют других.

Спасибо моей сестре Венди и брату Артуру – вы всегда со мной и являетесь моим источником вдохновения; Эби Мэриэнн и Нэнси Ковер, лучшим подругам, каких только можно пожелать; Дидиан Шрот – за Тассахару; Джин Гроссман – за смелые идеи; Байрону Спейту – за дружбу; Роберту Смиту – за напоминания о том, что это «внутренняя работа»; Майку – за наше партнерство в воспитании сына; и моим родителям, Мириам и Эрику, – за то, что поддерживали меня в занятиях любимым делом.

Сюзанна

Большое спасибо Джуди Эванс за то, что носит фиолетовые штаны; Шайм – за то, что помогла мне обрести свой голос и поверила в меня; Чарли Паушу – за то, что является блестящим примером идеального семьянина и великолепным старшим братом; моим родителям, Риду и Шерил Пауш, – за уютное гнездо, безусловную любовь и за то, что научили меня рассказывать прекрасные истории; и еще спасибо всем друзьям и родственникам, которые были со мной заодно и постоянно согревали своей поддержкой и ободрением.

Джилл

Куча благодарностей нашему агенту Лорен Галит – за ее бесценные наставления; Джилл Билланте, прекрасной подруге, – за то, что познакомила нас с Лорен; Сюзанне Викберг – за то, что представила нас друг другу. Спасибо также всем сотрудникам *Workman Publishing*, в том числе нашему редактору, Марго Эррере, –

за ее пронизательность и идеи, Бекки Терхьюн – за замечательный дизайн, Барбаре Пераджайн – за творческий подход к набору текста, Аманде Хонг – за то, что не давала нам свернуть с пути, и Селине Миро, Ребекке Карлайл, Теа Джеймс и Мойре Керриган – за рекламную кампанию.

Сюзанна и Джилл

Сюзанна Рисс
Джилл Соквелл

основатели Мейплвудского
клуба разведенных

В разводе

И ~~обижена~~

~~никому не нужна~~

~~не уверена в будущем~~

~~боюсь снова довериться~~

~~одинока~~

СЧАСТЛИВА

как пройти через расставание
и создать жизнь, которую вы полюбите

Примечания

1

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

[Вернуться](#)

2

Производители калифорнийского вина.

[Вернуться](#)

3

Американский спортивный телевизионный канал.

[Вернуться](#)

4

Американский канал, который в основном транслирует реалити-шоу, связанные с улучшением дома и недвижимостью.

[Вернуться](#)

5

Вымышленный персонаж сериала «Субботним вечером в прямом эфире» (*Saturday Night Live*).

[Вернуться](#)

6

Ведущий американской программы, посвященной ремонту.

[Вернуться](#)