Сьюзен Эллиотт

РАЗРЫВ

Как пройти через расставание и построить новую счастливую жизнь

Сьюзен Эллиотт

Разрыв. Как пережить расставание и построить новую счастливую жизнь

Серия «МИФ Кругозор»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63761191
Сьюзен Эллиоттю Разрыв. Как пережить расставание и построить новую счастливую жизнь: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021
ISBN 9785001692188

Аннотация

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

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

На русском языке публикуется впервые.

Больше интересных фактов об этой книге читайте в ЛитРес: Журнале

Содержание

Предисловие. Моя история 7
Введение 29
Вы сможете преодолеть этот разрыв 33
Глава 1. Как эта книга изменит вашу жизнь 36
Карта пути к исцелению 46
Хотите жить дальше и любить? Это ВОЗМОЖНО! 55
Глава 2. Правила отделения: никаких контактов с бывшим 59
Семь оправданий, из-за которых вы застрянете 65
Конец ознакомительного фрагмента. 85

Сьюзен Эллиотт
Разрыв. Как пройти через расставание и построить новую счастливую жизнь

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

Книга рекомендована к изданию Людмилой Хитяевой

Все права защищены.

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

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

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

⁂

Моим детям
Кристоферу, Майклу, Николасу, Джине

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

Предисловие. Моя история

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

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

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

Начальник дал мне хорошие рекомендации, и в первые

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Меня накрыло воспоминанием из раннего детства, когда

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

А что у меня с лицом?

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

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

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

Страх отверженности?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Я сдержала себя и тихо, твердо сказала: «Пошел вон». На следующий день я встретилась с адвокатом и наконец подала бумаги на развод, а заодно и на охранный ордер[1]. Он решил оспорить охранный ордер, и мы назначили дату судебного заседания.

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

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

---

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

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

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

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

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

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

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

Внутренняя работа продолжалась.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Все это мы нашли друг в друге.

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

Введение

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

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

удивительным образом.

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

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

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

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

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

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

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

Вы сможете преодолеть этот разрыв

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Глава 1. Как эта книга изменит вашу жизнь

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

Морган Скотт Пек[2]

Поэтапный план исцеления

Это тяжело, но неизбежно. И очень больно.

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

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

---

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

что будете так страдать.

Быть может, в его поле зрения появилась новая пассия – и он ушел[3]. Друзья считают, что во всех отношениях вы лучше той особы. Но ваш бывший теперь с ней, а не с вами. Вас колотит от гнева, ведь эта змея просто использует его, а он ничего не хочет видеть. Разлучница ведет себя инфантильно, кокетничает, вьет из него веревки или делает откровенные глупости. Но ваш бывший словно зачарован.

Что вообще происходит?

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

Что вообще происходит?

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

Что вообще происходит?

---

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

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

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

И вот здесь надо остановиться.

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

Вы заслуживаете лучшего отношения. Гораздо лучшего. И здесь, на страницах этой книги, вы прочитаете, как этого достичь.

Подводить итог отношениям мучительно, но ваша боль может обернуться бесценным шансом для развития личности. В это сложно поверить, если сердце круглосуточно болит из-за потерянной любви, однако именно в такие моменты вы пластичны, открыты и способны осуществлять собственные мечты. Разрыв с любимым дает вам свободу – свободу действия и свободу времени. За этот период вы долж-

ны научиться брать ответственность на себя. Только тогда при вашем участии произойдут позитивные перемены, и вы больше не будете пассивно ждать, когда кто-то со стороны изменит вашу жизнь к лучшему.

В дни после расставания вы выбираете свой путь. Перед вами три пути. Первый путь – тратить все свое время, все усилия (тщетные!) и выплакивать глаза в надежде отвоевать и вернуть бывшего. Второй путь – сделать вид, что ничего не произошло, и продолжать в том же духе, что неизбежно приведет вас к очередной неудачной связи. Третий путь – основательно вылечиться, проанализировать свой опыт и выработать новые стратегии поведения, то есть научиться самостоятельно выстраивать разумную и полноценную жизнь. При третьем раскладе вы не только станете счастливее, но и существенно повысите вероятность встретиться с человеком, который *подходит вам, а вы – ему*. Хотя третий вариант более привлекателен, приносит куда больше радости и шансов на удачные отношения, большинство людей выбирают первый. Если первый не срабатывает, переключаются на второй. Почему? Потому что они понятия не имеют, как реализовать третий путь, как освоить собственную территорию, то есть научиться брать ответственность за свою жизнь.

За долгие годы работы среди своих клиентов, учеников, читателей блога я встречала многих людей, которые стремились после расставания к осознанным личностным и жизненным переменам, но не знали, как к ним подступиться.

Одна женщина поделилась со мной: «С тех пор как я развелась, чувствую себя на распутье. Передо мной открыты дороги, но я не знаю, куда идти». Другой клиент ожидал, что развод воодушевит его на свершения, но, когда все случилось, застыл в нерешительности: «Раньше меня распирало от идей, но жена была домоседкой, и я столько всего упустил. Казалось бы, сейчас масса возможностей, но я страдаю из-за развода, а этот огромный выбор вызывает только тревогу».

Человек, находясь в паре, не только живет в определенном ритме, но и берет на себя определенные обязательства, ограничивающие его жизненный выбор. Как только завершаются отношения, так сразу снимается всякая ответственность перед партнером. У вас появляется уникальная возможность исследовать весь ассортимент новых возможностей и решить, чего вы хотите от жизни, что вы можете достичь, куда вы идете и как собираетесь туда попасть. Однако на этом этапе вас поджидают страх и растерянность, которые парализуют вашу волю.

Не пытались ли вы – чтобы не сталкиваться с чем-то важным, но очень трудным – сбежать в новые отношения? Открывшиеся перед вами возможности относятся не только к выбору жизненного пути, они касаются и вашего эмоционального состояния. После разрыва многие люди у психотерапевта или в группе поддержки вдруг открывают для себя, что где-то глубоко внутри них остается, оказывается, очень старая незаживающая рана. Одна женщина сформулировала

это так.

> Пока я была с ним, все плохие воспоминания о прошлом насилии, происходившем до него, оставались где-то на периферии сознания. Но в ту минуту, когда я осознала, что нашим отношениям пришел конец, вся прошлая боль хлынула обратно, и от нее было некуда деваться.

Мужчина, обратившийся после развода за психологической помощью, был очень удивлен, когда психотерапевт сконцентрировал внимание на давней смерти его матери. Вот что он рассказал.

> Потери всегда выбивали меня из колеи, и когда меня бросила жена, я был так подавлен, что хотелось умереть. Но дело было не в жене. В такие моменты я заново переживал смерть матери. Мне было слишком мало лет, чтобы по-настоящему оплакать ее, и это горе осталось невыплаканным. Во взрослом возрасте я всегда умолял и цеплялся за отношения до последнего, чтобы не переживать потерю снова. Развод с женой заставил меня наконец отгоревать по матери.

Может быть, именно ваши потери не настолько трагичны и вы никогда не считали, что переезд или смена работы дают повод для какого-то горя. Возможно, до нынешнего расставания вы не переживали больших потерь, и это – ваш первый опыт утраты. Есть у вас непроработанные переживания или нет, в любом случае освоить процесс работы с утратой –

один из самых полезных навыков в жизни.

Эмоциональная боль имеет свою положительную сторону: она может подтолкнуть вас исследовать те аспекты прошлой жизни, которые вы никогда не стали бы раскапывать в спокойном состоянии. Новая боль расставания резонирует со старой неразрешенной проблемой, и вы можете, определив место прошлого, непроработанного горя, заняться его исцелением. При обычной жизни, когда вас не захлестывает боль разрыва, дверь к этому месту была бы заперта.

Возможность, умноженная на вашу готовность, означает, что разрыв – *самое правильное время*, чтобы заняться саморазвитием и менять свою жизнь к лучшему. К сожалению, мало кто пользуется этим удобным случаем. Суть в том, что первый восторг свободы быстро сменяется чувством брошенности, и страх одиночества заслоняет саму возможность перемен. Внутренняя работа отходит на второй план. Сердце обливается кровью, и боль так невыносима, что качественно проживать ее нет сил. Вы стремитесь лишь «почувствовать себя лучше» и оставить все в прошлом. Даже если вы серьезно намерены проработать свой опыт расставания – и в психологическом, и в бытовом смысле, – это может стать невыполнимой задачей, поскольку одинокая жизнь слишком непонятна и ужасна для вас.

Один мужчина поделился на семинаре: «Мы столько лет жили единым организмом, что я уже не знаю, кто я сейчас такой». Женщина из того же семинара вторит ему: «Мне хо-

чется многое сделать, но я словно застряла на месте и разучилась жить отдельно от него. Иногда у меня нет сил выйти из дома. Я уже боюсь, что прицеплюсь к первому встречному, только чтобы не быть одной».

Ваша неуверенность в себе может победить вас. Вы начнете чувствовать себя непривлекательной, приходить в ужас от мысли, что никто не обратит на вас внимания и до конца своей жизни вы останетесь одинокой. Вы будете сомневаться в правильности своих планов и решений. Допустим, вам всегда хотелось продолжить образование, найти новое увлечение или переехать в другой город, но вдруг эти желания кажутся эгоистичными и смехотворными. Застыв в нерешительности, вы чувствуете, как стремительно падает ваша самооценка. На волне этой нерешительности вы отказываетесь от перемен в своей жизни, потому что рисковать страшно, а рисковать в незнакомых местах – еще страшнее. Постепенно вы можете вернуться в старую колею: вас потянет к бывшему партнеру или срочно захочется завести нового, причем любой ценой, или просто зарыться под одеяло и затаиться, пока что-нибудь не произойдет само.

Сгоряча вступать в новые отношения и собственными руками подтачивать свою готовность к переменам – плохие стратегии. Это даст лишь временный обезболивающий эффект. Новые отношения имеют все шансы развиваться по старой схеме, так как вы не успели ничему научиться и не взяли на себя труд проработать прошлую боль. Бесполезно

откладывать на будущее свои цели и мечты. Они не рассосутся, а затаятся в вашем сознании молчаливым укором. Когда наступит конец новой связи, они напомнят о себе и наполнят вас сожалением, что вы не реализовали их и потеряли столько времени.

Прямо сейчас лучшее, что вы можете сделать, – это поднять наконец голову и встретить вызов. Проработать болезненное прошлое, составить план и приняться за осуществление задуманного. Но остается вопрос: как это сделать, если вы дышать не можете от боли и от ужаса перед будущим? А еще остаются повседневные дела, требующие постоянного внимания.

Если вас одолевают сомнения, возможно ли идти вперед без четкого направления, то вы совершенно правы. После расставания вы попадаете на пересеченную местность, на которой очень трудно ориентироваться без путеводителя или гида. Поэтому люди чувствуют себя напуганными, нерешительными и норовят броситься в новые отношения. Эта книга для того и написана, чтобы служить вам столь необходимой сейчас дорожной картой. Она поможет вам сохранить решимость, реализовать задуманные изменения и выработать новые стратегии мышления и поведения. Шаг за шагом вы будете учиться переносить потери, оценивать прошлый опыт, планировать будущее и лепить из настоящего свою позитивную и удобную жизнь. Вы постигнете, как строить новые, здоровые отношения. Узнаете, как процветать в одино-

честве – временное ли оно или навсегда. Вам не придется выяснять дорогу к исцелению самостоятельно! Отныне у вас есть проверенный маршрут к новой и счастливой жизни.

Карта пути к исцелению

Каков путь от утраты и печали к исцелению и счастью? Как добраться из пункта А, где вы впервые столкнулись с ужасом потери, в пункт Б, где к вам вернулся оптимизм и желание жить?

Чтобы добраться в наш пункт назначения, нужно научиться ставить себя на первое место и окружить себя заботой, при этом давая место разнообразным эмоциям, которые будут вас посещать. Вы окажетесь на месте не раньше, чем проработаете прошлое, начнете ценить настоящее и параллельно с этим планировать будущее. Вот каков план нашей работы.

Двигаясь по этой дороге, нам нужно иметь в виду несколько вещей. Во-первых, самое элементарное: природа не терпит пустоты. Это означает, что если вы убираете что-то или кого-то из своей жизни, то на его месте появится что-то другое или кто-то другой. Но если вы пустите процесс на самотек, появившееся новое вряд ли вас обрадует. Отвлекитесь на минуту и вспомните, как вы боролись с любой своей плохой привычкой. Наверняка ваши мысли были заняты лишь прекращением вредного занятия, и вы даже не заметили, как подсознательно выбрали другую, не менее вредную привычку! Чтобы избежать этого, нужно уделить особое внимание тому, чем вы закрываете образовавшуюся пустоту. По ме-

ре того как вы прорабатываете накопившиеся запасы боли и злости, вам нужно заменять их позитивным самовосприятием, конструктивными целями, новыми интересами и заботой о себе. Этот процесс начинается, когда вы отпускаете чувство горя и одновременно занимаете свои мысли новой самоидентификацией, новыми делами и новыми планами.

Все необходимо развивать сбалансированно: эмоциональное состояние, умственное состояние, поведение, взаимодействие с окружающим миром. Каждый день вы будете прорабатывать свою боль – во благо себе же. Каждый день вы будете утверждать свою личность, выполнять обязательства перед самой собой, прорабатывать тяжелые чувства и планировать будущее, сверяясь с практическими рекомендациями.

Чтобы процесс расставания завершился успешно, вам нужно выполнить несколько конкретных шагов. Первое, что мы сделаем, – это научимся *исследовать, готовиться и совершенствоваться*. Эти навыки пригодятся вам еще не один раз. Исследуя, вы узнаете, что в действительности происходит вокруг и внутри вас. Вы научитесь осознанно отвечать, а не машинально реагировать. Подготавливая себя, вы сумеете предвосхищать то, что скоро произойдет. Вы больше не будете позволять событиям заставать вас врасплох. И, наконец, вы начнете совершенствоваться, что обеспечит вашим преобразованиям долговременный и устойчивый рост.

Чтобы расти и развиваться, вам нужно признать и выра-

зить свои чувства боли, злости, смущения, тревоги и разочарования. Нужно самоутверждаться в хорошем смысле и думать о себе с уважением. Записывайте свои цели – они того стоят. Пересмотрите свои отношения с прошлыми партнерами и честно признайтесь себе, какую роль играли вы. Наравне с тем, как вы учитесь плодотворно проводить время в одиночестве, вам нужно научиться выходить из дома и знакомиться с новыми людьми. Именно таким образом – одиночество и встречи, встречи и одиночество – вы будете уравновешивать свою жизнь каждый день. На протяжении всего пути книга должна находиться под рукой, чтобы напоминать вам о важности сохранения баланса.

Главные направления: забота о себе, проработка горя и проактивность

Путь к исцелению лежит в трех главных направлениях.

1. Научиться заботиться о себе.
2. Суметь пережить свое горе и начать жить дальше.
3. Научиться самостоятельно справляться с трудностями.

Разобравшись с этими тремя вещами и научившись согласовывать их друг с другом, мы вступим на путь, который приведет нас к счастью и обретению самоцелостности.

Забота о себе. Начиная с сегодняшнего дня на первом месте должны быть только вы. Забота о себе очень важна, поскольку она дает вам силу и стойкость справляться с болью и пересматривать тяжелые эпизоды прошлого. Чтобы выполнять требуемую работу, вам нужно обладать внутренней силой. Психологическая опора появляется у вас благодаря повышению самооценки. Самоуважение формируется из ежедневных позитивных мыслей о себе и положительных эмоций, от приятных дел, которые вы совершаете для себя, при этом не забывая ваши новые цели, интересы и увлечения, а также встреч с друзьями и знакомыми. Помните, что вам необходимо исключить из своей жизни саморазрушительное поведение. Заботясь о своем благополучии, вы станете сильным и собранным человеком, способным пройти весь путь преобразований. Вы найдете свой жизненный ритм, который не только поможет вам пережить это сложное время, но и останется с вами навсегда.

Когда начинать заботиться о себе? Немедленно. Поэтому уже в главе 4 вы узнаете, как приступить к внедрению практики заботы о себе в повседневную жизнь. Перечитывайте эту главу до тех пор, пока вы не приобретете привычку заботиться о себе буквально каждый день. В главе 4 я расскажу, как вести дневник, писать позитивные утверждения (аффирмации) и списки благодарностей; как отучить себя от навязчивых мыслей, как приучить себя делать частые перерывы, ставить цели, выделять один вечер в неделю только для себя

и обеспечить себе систему поддержки.

Когда вы дойдете до главы 7, вы уже проделаете большую часть работы по преодолению горя и почувствуете себя немного счастливее. Считайте, что вы готовы приступить к следующему этапу. В главе 7 вы узнаете, как заботиться о себе, находясь в отношениях. Установка личных границ – возможно, самая основная вещь, которую вы должны сделать, чтобы обеспечить себе здоровую и счастливую жизнь, потому что это ключ к безопасным отношениям, построенным на любви.

В главе 8 вы узнаете, как обустроить свою жизнь наилучшим образом независимо от того, есть у вас партнер или нет. Вы сможете принять взвешенное решение, хотите ли вы вступать в новые отношения. Если хотите, то придется выяснить, что именно вам от них нужно. Вы научитесь находить радость (да, именно радость!) в одиночестве – и не будете зависеть от отношений и соглашаться на меньшее, чем заслуживаете.

И еще один важный момент. Вы узнаете, как заново выстроить мир знакомств и отношений. Особенно, как пережить первую после расставания связь с другим человеком. Вы поймете, как не принимать на свой счет отказы и как, вместо того чтобы пытаться понравиться собеседнику, сконцентрировать внимание на собственных ощущениях. Вы будете готовы к новым связям, когда сможете распознать, что такое настоящая любовь и здоровые отношения. И переста-

нете предавать себя ради близости с кем попало.

Работа с горем. Это ядро книги. Прочитав центральные главы, вы научитесь анализировать не только прошлые связи, но и новые модели отношений. В главе 3 объясняется, как устроен процесс горевания, как справиться с каждой фазой и как понять, что его окончание уже близко.

Первое время после расставания вы можете ничего не чувствовать, кроме общего оцепенения, но потом реальность сразу собьет вас с ног. На поверхность сознания начнут всплывать эмоции утраты и горя – скорее всего, вы захотите спрятаться от них. Возможно, вы будете пытаться избежать боли с помощью нездорового поведения: заглушать страдание наркотиками, алкоголем, перееданием, сексом. Список аддикций бесконечен – компульсивный шопинг, письма и звонки бывшим, трудоголизм, самоизоляция, круглосуточные тусовки. Или вы решите, что вам лучше попытаться отключить эмоции и вернуться к обычной жизни, делая вид, что ничего не произошло. Но поскольку вы не признали потерю, боль съест вас изнутри или выйдет вам боком, разрушая зарождающиеся новые отношения. В ближайшей перспективе отложить проживание боли кажется оправданным, но в дальнейшем вы получите двойную порцию страданий.

Возможно, вы уже столкнулись с этим каскадом. Прошлые потери, которые вы боялись качественно прожить, сметают защитную плотину, и все ваши подавленные чув-

ства рвутся наружу. Если задавить эту лавину еще раз, она прорвется в новом месте с новой силой. Но если вы сможете прямо сейчас остановиться и повернуться лицом к этой стихии, то в конечном счете все наладится и вас перестанет преследовать болезненное прошлое. В главе 6 будут подвергнуты анализу не только ваши последние отношения, но все близкие, значимые контакты в вашей жизни. Главное, что вы вынесете из главы 6, – это анкета отношений, самая важная часть работы по восстановлению после разрыва. Дальше вас ждет вторая половина работы, которая поможет подготовиться к следующим отношениям, – анкета жизни.

Заполняя анкету отношений, вы получите реальную картину ваших уже завершенных отношений. Благодаря ей вы перестанете демонизировать бывшего или, наоборот, питать иллюзии насчет прошлой райской любви. Обе крайности отвлекают вас от процесса проживания горя. Заполняя анкету жизни, вы научитесь абстрагироваться и смотреть на отношения критически, но реалистично.

В итоге первая анкета поможет проделать работу горя и вынести из своих отношений уроки. Во второй анкете вы пересмотрите свои отношения с остальными людьми. Вы научитесь возвращаться и завершать неоконченные процессы, такие как непрожитое горе, которое лежало грузом на душе еще до последних отношений. Эта часть работы будет посвящена лишь вам и никому другому.

В анкете жизни вы посмотрите на всех прошлых партне-

ров, а также на взаимоотношения с родителями, братьями, сестрами и прочими персонажами своего детства. Вы исследуете, как эти ранние связи повлияли на ваш жизненный путь во взрослом возрасте. Вас ждет еще родительская анкета, которая касается всех взрослых, что вас растили. Эта работа займет немало времени и послужит основой для оценки ваших отношений в будущем. Если когда-либо вы засомневаетесь в чем-то, что случилось с вашей парой, вы посмотрите на анкету жизни – и все станет ясно.

Заключительная глава 9 посвящена письмам и частым вопросам, которые задают подписчики моего блога и слушатели моих семинаров. В ней представлены только реальные письма и комментарии. Вы увидите, что ваши тревоги, мысли и вопросы посещают многих людей, – и это поддержит вас на собственном пути.

Проактивность, то есть умение самостоятельно преодолевать трудности. Третья сфера, которую мы обсудим, касается ежедневных проблем и подводных камней. Эти главы станут для вас путеводной нитью в моменты эмоционального истощения и наибольшей уязвимости, когда повышается риск попасть в ловушку и застрять на полпути к исцелению.

После расставания неизбежно возникает две проблемы: как взаимодействовать с бывшим партнером и, если у вас есть дети, как выстроить общение с ними. В главе 2 и главе 5

вы найдете конкретные полезные советы, которые проведут вас по этому тернистому пути с наименьшими потерями. Эти главы следует перечитывать много раз, пока советы не лягут на вашу подкорку.

Глава 2 посвящена самому драматичному вопросу: как дистанцироваться от бывшего. Вам нужно выйти из отношений эмоционально, психологически и физически. Самая большая ошибка, подрывающая ваше восстановление, – это продолжать контактировать с бывшим. Большинству людей в такой ситуации довольно трудно удержаться от общения. Для звонка или встречи всегда можно найти благовидный предлог и обманывать себя, что это пользы ради. В этой главе мы разобьем все классические аргументы, убеждающие вас продолжать общение с бывшим. «Никаких контактов» – это трудная стратегия, но вы увидите, насколько она эффективна. Глава 2 даст вам силы не сойти с верного курса и развеет все сомнения.

Глава 5 также посвящена полезным вопросам и будет особенно полезна родителям-одиночкам. Даже в наилучших обстоятельствах воспитание детей требует много сил, а после расставания с партнером нагрузка удваивается. В этой главе вы найдете советы, как справиться с переживаниями детей и помочь им пройти этот этап жизни. Наши советы пригодятся для решения не только сиюминутных проблем, связанных с расставанием, они помогут вам стать более компетентным родителем, что бы ни ждало вашу семью в будущем.

Хотите жить дальше и любить? Это ВОЗМОЖНО!

Часть книги посвящена травмам от потерь и дальнейшему исцелению. Несколько моих клиентов, учеников и читателей пришли к пониманию, что провели свои взрослые годы в отношениях, в которых они просто убегали от горя. У одной женщины страх утраты был так силен, что начиная с подросткового возраста она всегда, прежде чем расстаться с предыдущим партнером, находила следующего. Она поделилась: «Я думала, что умру, если придется остаться одной, поэтому за одним мужчиной тут же появлялся другой, без малейшей передышки». Когда ей было за тридцать, ее внезапно бросил мужчина, с которым она встречалась несколько лет, на тот момент у нее не было в запасе никаких новых отношений. Разрыв оказался мучительным. У нее случился нервный срыв, поскольку ей пришлось иметь дело с горем, не прожитым за все предыдущие отношения. Ее состояние зашкаливало, но ей удалось проработать свои потери и обрести силу и смелость, чтобы заново выстроить жизнь. К своему удивлению, она начала искренне наслаждаться одиночеством. Работа с горем не только не убила ее, но поистине освободила. Этого она не могла представить себе даже в те годы, когда бежала от одних отношений прямиком в следующие.

Когда вы проработали свои значимые потери, вы выходите из процесса горевания обновленной, вас больше не терзает страх и ваши решения становятся более продуманными. Это означает, что вы строите счастливые отношения со здоровыми людьми. В чем секрет полноценной жизни и нормального самоощущения в любви? В правильном и своевременном выполнении положенной работы по преодолению горя.

Другая часть книги учит тому, как сделать из разрыва отношений инструмент для преобразования вашей жизни – в том направлении, в котором именно вам хотелось бы идти. Многие мои клиенты, ученики и читатели использовали свой опыт расставания, чтобы привнести в свою жизнь перемены. Один мужчина спустя год после расставания осознал, что его жизнь не просто обретает структуру, а превращается в нечто невероятное, – он и мечтать о таком не мог, пока находился в старых отношениях. Он добросовестно оплакал то, что утратил, и много работал над тем, чтобы повысить самооценку. Собрав личную систему поддержки, он нашел новые интересы и поставил жизненные цели. Словом, он не просто восстановился после разрыва, но и во многом был благодарен за этот болезненный, мотивирующий опыт!

Другая женщина делится своим опытом.

> Я сама не заметила, как количество перешло в качество. Долгие месяцы я плакала и ходила взад и вперед по квартире. По ночам меня преследовали

фобии, от уверенности в себе не осталось и следа. Но я вела дневник, работала над самооценкой и училась о себе заботиться. В итоге я посвятила себя творческим занятиям и нашла новый круг общения. Все это время мне казалось, что я просто «отвлекаюсь», но, сама того не зная, я строила жизнь, которую мне давно хотелось иметь. Оказывается, то, что меня бросили, стало лучшим поворотом в моей судьбе.

Вы тоже сможете. Если вам не доводилось раньше рисковать, теперь самое время. Если вы лишь мечтали о чем-то, теперь настало время предпринимать шаги в желанном направлении. У вас появилось время, чтобы наконец взяться за непрожитую боль и пережить ее раз и навсегда. Вы можете использовать этот период, чтобы познать свою личность, разобраться, к чему лежит душа, и научиться правильно о себе заботиться. Отныне в будущих отношениях вы сможете настаивать, чтобы ваш партнер учитывал интересы и потребности вашей личности. Вы можете использовать это время, чтобы исследовать, как зарождается настоящая любовь и подлинная близость, как избавиться от нездоровых привязанностей. Вы можете воспользоваться этой возможностью, чтобы выбирать полезные и разумные вещи, чтобы начинать с чистого листа и строить жизнь, о которой вы даже не мечтали.

Идите по маршруту, который я начертила, и вы исцелите боль, параллельно выстроив самоуважение и научившись претворять в жизнь самые смелые планы. Это даст вам в ру-

ки контроль над своей жизнью и поможет двигаться к новым горизонтам, которые раньше лишь манили в недостижимых далях. Вы почувствуете, что выполняете свое предназначение. Идя по этой дороге, вы превратите катастрофический разрыв с партнером в уникальный источник роста. Просто идите по книге, шаг за шагом выполняйте предложенную работу и раскрывайте свой потенциал.

Глава 2. Правила отделения: никаких контактов с бывшим

Пациент жалуется: «Доктор, когда я так делаю, мне больно». Доктор отвечает: «Так не делайте это!»
Хенни Янгмен[4]

Когда я разводилась, мобильные телефоны еще не появились, у мужа не было не только электронной почты, но даже автоответчика. Поддерживать контакт было почти невозможно… но я старалась изо всех сил. Без устали названивала и бросала трубку, когда слышала голос мужа (или, о ужас, его новой подруги). Писала длинные сбивчивые письма и ждала, когда он придет и заберет их. Если он оставлял их без внимания, я приезжала к нему на работу и совала свои послания под дворники его машины. Словом, поведение мое было безумным, фактически маниакальным, но остановиться я не могла. Невероятно, но я даже не задумывалась, что как-то сильно к нему пристаю.

Мой психотерапевт настояла, чтобы я отмечала в дневнике каждую попытку напомнить бывшему мужу о себе или ответить на его инициативу. И тогда все встало на свои ме-

---

[4] Генри «Хенни» Янгмен (1906–1998) – американский комик британского происхождения, мастер коротких шуток. *Прим. ред.*

ста. Я больше не могла отрицать, что вцепилась в него. Пришлось заставить себя отойти в сторону, то есть не пытаться самой связаться с ним, не отвечать на его звонки, не обращаться к нему, когда он приходил к нам домой. Я должна была установить границы, а не ждать с распростертыми объятиями, когда ему вздумается заскочить. Поначалу меня ломало так, словно я избавлялась от тяжелой наркотической зависимости. К своему удивлению, я обнаружила, что сокращение контактов с бывшим приносит облегчение.

Сегодня, глядя на проблему расставания в широком контексте, я поняла, что она универсальна. Точно могу сказать, что самая распространенная ошибка среди людей, страдающих после расставания, – это то, что они не могут или не хотят прекращать общение с бывшим. За годы консультаций передо мной прошло много людей, которые буквально с кровью отдирали себя от бывших. Я слушала бесконечный список оправданий: от робкого «Мы можем остаться друзьями» до отчаянного «Я буду рядом, а вдруг он передумает».

Тем не менее люди, не представляя, как прервать общение, даже когда пара окончательно распалась, все еще продолжают испытывать трудности. Чтобы по-настоящему пережить и принять расставание, вам нужно эмоционально, физически и психологически отделить себя от прошлых отношений. Первое, что необходимо сделать, – оборвать все контакты с бывшим. На время это должно стать жизненным приоритетом, и тогда вы обретете свое пространство, в кото-

ром найдете покой, что позволит вам исцелиться и двигаться дальше.

Рекомендую перекрыть все каналы общения и перейти в режим «Никаких контактов» (НК). В наши дни невероятно просто связаться с любым человеком. Слишком просто. Значит, вы должны принять твердое, осознанное решение: не звонить, не писать, не оставлять голосовых сообщений; кроме того, не отвечать, если бывшему приспичит поболтать. Режим НК требует полной самоотдачи, и никакие неожиданности не должны сбить вас с пути.

Непросто обрубить все связи, особенно на первых порах. Раньше вы проводили много времени вместе и, скорее всего, занимали самую большую часть жизни друг друга. Теперь на этом месте мучительная пустота, так хочется заполнить ее привычным и утешительным присутствием человека, с которым только что расстались, – и вот рука сама тянется к телефону. Ну что плохого случится от коротко брошенного «Привет!», от нескольких невинных фраз? Просто легкая беседа – ничего личного. Не обманывайте себя. Если вы все-таки возьмете телефон, то этой самой рукой остан*о*вите свое движение вперед. Вам не удастся обрести новое, если будете держаться за старое. Просто отпустите его.

Режим НК лишь сначала кажется сложным. Вскоре он принесет свои плоды. Одна женщина рассказала мне.

> Наконец-то НК заработал как надо. За последние двое суток ушло ощущение, что я не могу дышать

> без бывшего. Даже наоборот, без него дышится легче! Вчера я всплакнула, но если продолжила бы с ним общаться и слышать его раздражение, то случилась бы полноценная истерика. Каждый звонок добивал меня. Кажется, впервые за много лет я начинаю чувствовать себя сильной личностью, которая не станет цепляться за бывшего и мотать себе нервы.

Мужчина, которому режим НК давался очень сложно, говорил, что «просто не расстается с телефоном», но ему удалось остановиться. Он писал мне: «Удалил из мобильника ее номер, из компьютера – ее электронный адрес. Не разговариваю с ней уже две недели и постепенно прихожу в себя». Другой мужчина описал свой опыт так.

> Несколько месяцев назад мне пришлось расстаться с девушкой, которая неожиданно решила, что наши отношения закончились. Через несколько дней я совершил ошибку: написал ей на электронную почту. Она ответила подробным письмом, почему решила порвать со мной. Тогда я позвонил ей, мы стали спорить, и она бросила трубку. После этого я долго пытался попросить прощения, но она не отвечала на звонки и письма. В конце концов я понял, что надо остановиться. Пришлось перебороть себя, но теперь, спустя несколько недель, мне намного легче. Режим НК невероятно помог.

Пожалуй, сложнее всего держаться, когда вы подавлены и расстроены. Будут моменты, когда вы начнете скучать по

бывшему, скучать так сильно, что захочется услышать его голос немедленно! Но я не устану повторять: это запрещено.

Ваши чувства нормальны и естественны, и они пройдут, если вы научитесь ждать. Когда вас тянет набрать номер или отправить письмо, займите себя другим делом. Жить в горе – процесс выматывающий, и вам может казаться, что общение с бывшим хоть ненадолго снимет боль. Увы, оно не облегчает боль, а лишь оттягивает неизбежное. В конце концов, вам придется иметь дело со своими реальными чувствами.

Разум вам подсказывает, что не стоит поддерживать никаких отношений, но тут же всплывает сотня причин, почему вам нужно поговорить. Отставьте их в сторону – это не причины, а оправдания. У каждого найдется несколько любимых предлогов, мешающих вам на пути к восстановлению.

Как психотерапевту мне приходилось слышать много оправданий, почему человек нуждается в общении с бывшим. Когда я начала свой семинар «Преодолевая прошлое» и завела блог «Преодолевая разрыв отношений», то услышала еще столько же. Со временем обнаружилась интересная вещь: все причины можно распределить всего по семи категориям. Истории людей отличаются и варьируются от рассказчика к рассказчику, но оправдания их до боли предсказуемы.

Я трачу много времени, чтобы помогать людям разобраться, почему их причины – лишь отговорки и почему они должны прекратить к ним обращаться. Потому что нужно

двигаться дальше. Мне хочется, чтобы и вы перестали ими пользоваться и занялись своим исцелением. Ниже я перечислю самые популярные оправдания. Если вы человек творческий, то наверняка придумали свои, нестандартные. Когда вы посмотрите список и не найдете *свою* причину, то, как я думаю, вам все равно подойдут те рекомендации, которые я привожу после каждого пункта. Идя на поводу оправданий, вы будете и дальше получать удары по чувству собственного достоинства, что усложнит вашу работу над собой, и новая прекрасная жизнь останется лишь в мечтах. В общем, вы меня поняли, прекращайте к ним прибегать!

Семь оправданий, из-за которых вы застрянете

1. «Почему бы не остаться друзьями?»

Хотя наши отношения с подругой не сложились, мы по-прежнему постоянно созваниваемся и посылаем друг другу эсэмэски. Пытаемся остаться друзьями. Получается не очень, но я не знаю почему. Мы ссоримся больше, чем до расставания.

Мой парень порвал со мной и стал жить с другой женщиной. Он продолжает мне писать и звонить, говорит, что такая дружба, как у нас, очень редко встречается, и он не хочет меня полностью терять. А я безутешна. Каждая встреча с ним – ножом по сердцу. Я говорю, что не готова дружить, а он отвечает, что пора простить и забыть. Предложил мне взять тайм-аут, но я чувствую, что эта рана зарастет не скоро. Он говорит, что я веду себя неразумно. Может, я действительно ошибаюсь, отвергая его дружбу?

Когда мы с бывшим где-нибудь сталкиваемся, он здоровается как ни в чем не бывало. Однажды пригласил меня пообедать вдвоем, и я подумала, что он

хочет снова сойтись. Но он лишь сказал, что надеется, что мы останемся друзьями. Но я не хочу с ним дружить!

У этого мотива много вариантов. Даже если бывший не просит вас прямо: «Останемся друзьями», вы можете почувствовать, что он не отпускает вас и не оставляет в покое. Сначала вам даже приятно, что он или она не может представить жизнь полностью без вас. Но, говоря откровенно, обычно это означает не подлинное желание видеть вас рядом, а неспособность закончить отношения одним духом.

Формула «останемся друзьями» может принимать разные формы и вообще все субъективно, но мой совет остается прежним: попытки дружить с бывшим – проигрышная стратегия почти во всех случаях. Даже если расставание было мирным, вам обоим нужно время, чтобы разобраться в своих чувствах и отфильтровать свое прошлое. Хорошо, если у ваших отношений нет драматичного шлейфа ссор и метаний, если вы сохранили доброжелательный тон, но должно пройти время, чтобы разорвать связь бывшей пары.

После разрыва перед обоими стоит задача избавиться от старой, парной самоидентичности. Другими словами, каждому предстоит утвердить личное самосознание. Чем дольше длились ваши отношения, чем крепче они были, тем сильнее у вас самоидентификация члена пары. И вы, и ваш партнер еще какое-то время будете ощущать себя как «Джон и Мэри», а не просто *Джон* и просто *Мэри*. За прошедшие

годы у вас сложились определенные шаблоны совместной жизни, например ежедневные автоматические реакции, задававшие определенный ритм вашей паре. И какое-то время эти шаблоны будут по инерции срабатывать. В магазине попадется на глаза то, что вы обычно покупали для бывшего. Рука потянется набрать его номер точно в тот час, в который вы раньше всегда созванивались. Определенные места, времена года, события – все это еще связано с бывшим. Чтобы разорвать эту связь, нужно выдержать какое-то время без общения друг с другом.

Некоторым бывшим парам удается впоследствии стать друзьями, но чем позже это случится, тем лучше. Сразу после расставания атмосфера слишком эмоционально заряжена. Вам обоим нужно время успокоиться и взять себя в руки. Если вы установите дистанцию сразу, на первом этапе, то, возможно, возобновите общение позже уже как люди здравомыслящие и уравновешенные, и у вас будет больше шансов стать друзьями. Но сейчас вам нужно сосредоточить внимание на себе и своем исцелении.

Кроме того, бывшим любовникам затруднительно стать друзьями, потому что у дружбы между бывшими и у дружбы изначально платонической разные стандарты. Вы ступаете на минное поле, нашпигованное незавершенными делами, давними обидами, болезненными и даже запретными темами. Невинная шутка или дружеская подначка могут внезапно вызвать враждебную реакцию. Думаете, так легко обой-

ти острые углы? Порог вашей чувствительности намного ниже, чем у обычных друзей, а значит, выше риск нарваться на скандал и даже разрыв отношений (опять!). Эта дружба не настоящая и не станет такой, сколько ни старайся. На вас всегда будут давить невысказанные претензии и неразрешенные вопросы.

Тот, кто высказывается за дружбу, обычно не собирается брать на себя обязательства или ответственность, но вместе с тем хочет сохранить добрые отношения с хорошо знакомым человеком. Конечно, вам что-то нравилось в нем. Был бы он противен вам, никакой пары не сложилось бы в принципе. В какой-то момент один из партнеров начинает скучать по той или иной черте характера своего бывшего. Означает ли это, что ради одной милой черточки нужно впускать бывшего в свою новую жизнь и мириться с тем, что вам категорически неприятно в нем?

Посмотрим на эту проблему с другой стороны. Вы явно расстались по очень серьезным причинам. Возможно, по этим же причинам вам не стоит дружить? Одна женщина рассталась с мужчиной, который ее критиковал и контролировал. После того как отношения закончились, он хотел остаться ее другом, но ей это было неприятно. Как и следовало ожидать, он заявил, что она не может дружить с ним из-за своей слабости и закомплексованности. Ей хотелось доказать обратное, и какое-то время она терпела его «дружбу», но в конце концов осознала, что «бывший не зря стал быв-

шим». Дружбу с ним она прекратила по тем же причинам, что и близкие отношения.

Если это вы предлагаете дружить, проанализируйте свои мотивы. Не пытаетесь ли вы избежать чувства потери и боли? Не хотите ли вы прибегнуть к манипуляциям? Вам не хочется сжигать мосты, несмотря на то что отношения исчерпали себя? Хотите иметь какие-то выгоды от общения с этим человеком, не беря на себя никакой ответственности?

Если эту просьбу обращают к вам, просто откажитесь. Если бывший говорит, что не может обойтись без такого чудесного человека, как вы, – спросите себя, ценил ли он вас по-настоящему раньше. Ведь и друзья должны обращаться друг с другом достойно. Если бывший вел себя неподобающим образом, с чего бы ему быть хорошим другом? Постарайтесь абстрагироваться от объяснений и оправданий, просто посмотрите на факты и спросите себя: сможете ли вы доверять другу, который позволяет себе такие вещи по отношению к вам?

Подумаем, как можно ответить на уверения бывшего, что дружба будет полезна вам обоим. Один мужчина рассказал:

> Несколько дней назад девушка, с которой мы встречались пять лет, сказала, что больше не любит меня, но хочет сохранить близкое общение без любовной связи. Я тоже не хочу, чтобы мы отдалялись друг от друга, но, общаясь с ней, не могу избавиться от тоски. Я знаю, что наше общение уже не будет прежним

и какая-то часть ее личности от меня уже закрыта. Она настаивает, что ничего я не утратил – просто немного изменилось то положение, которое я занимал в ее жизни. Но мне теперь тревожно. Не могу отделаться от мысли, что она решит встречаться с кем-то другим. Боюсь, что друг из меня получится навязчивый и подозрительный. Мне недостаточно дружить, но как ей это сказать? Она так уверена, что все сложится хорошо.

Другая женщина жалуется на своего бывшего: «Сначала мы дружили, а потом стали встречаться. Теперь он считает, что пара из нас не получилась. Предлагает забыть прошлое и возвратиться к дружбе. Но у меня по-прежнему сильные чувства, и, скорее всего, я не вынесу просто дружить с ним».

Когда люди решают дружить или вступать в любовные отношения – это решение обоюдное. Вы не обязаны поддерживать дружбу просто потому, что бывшему так захотелось. У вас разное положение и разная степень уязвимости. Ему легко, вам – нет. Нужно позаботиться о себе и не ждать чужого одобрения, чтобы принять решение. Отказать – ваше святое право. Произнести простое и короткое *нет*.

Пусть бывший обижается, пусть называет вас неразумной, посредственной, незрелой. Но дело не в зрелости или разумности. Не поддавайтесь на эту манипуляцию и не вступайте в пустые споры. Не старайтесь объяснить что-то или обосновать. Если он будет настаивать, попробуйте сказать: «Нет, не сейчас». Однако если вы по-настоящему уверены в своих силах, то говорите простое *нет* и обрывайте все разговоры

на эту тему. Вам гораздо выгоднее и полезнее дистанцироваться от него.

Установите границу и стойте на своем.

Затем осваивайте свое личное пространство.

И наслаждайтесь.

2. «Мне нужно поставить точку»

> Я спросила бывшего, любил ли он меня когда-нибудь. Но он все не отвечает. Мне нужно узнать правду, чтобы поставить точку и двигаться дальше.

> Полгода назад моя бывшая попросила сделать паузу в отношениях. Она до сих пор не знает, вернется ли ко мне. Я просил ее встретиться и, если все кончено, поставить наконец точку. Но она не горит желанием встречаться, а я не знаю, как мне успокоиться.

> Я звоню бывшему, чтобы понять, что случилось, и перевернуть эту страницу. Но он говорит что-то невнятное, а я уже всю голову сломала.

Бессчетное количество клиентов и читателей говорят: «Мне нужно поставить точку». Они глубоко убеждены, что ради полноценного завершения отношений нужно что-то сказать бывшему либо что-то у него выяснить. На самом деле они просто хотят воссоединиться.

Специализируясь на работе с горем, я встречаюсь с клиентами, у которых могут быть самые разные обстоятельства, в том числе внезапная смерть или самоубийство любимого человека. Эти семьи безутешны. Они несут огромный груз потери, и их мучают сотни вопросов. Но даже если вы никогда не найдете ответа, вам по силам поставить точку. Для этого не нужна никакая информация извне. Какой бы ни была утрата, завершение отношений приходит изнутри.

Да, в голове роятся тысячи вопросов. Со смирением примите факт, что на какие-то из них вы никогда не узнаете ответа. Есть особенно болезненные вопросы, которые сводят с ума. Но даже в таких случаях вы должны понять, что ответ или не имеет значения, или он покажется вам бессмысленным, не удовлетворит вас и точно не даст долгожданного чувства законченности. Поставить точку – в ваших руках. Вы должны закрыть эту главу своей жизни, так и не получив всех ответов и объяснений, – закрыть без чьего-либо стороннего участия. Поверьте, вы сможете пойти дальше без нужных, как вам кажется, ответов. Это не только возможно, это необходимо сделать. Пока вы застреваете на теме «вопросы – ответы», повторяя свои вопросы на все лады и прокручивая бесконечные варианты его ответов, ничего не сдвинется с места.

Вы ошибаетесь, когда отчаянно верите, что самая последняя встреча с бывшим расставит все по местам. Вам не нужно знать, что он думает, не нужно думать, почему он посту-

пил так или сказал что-то. Хотите поставить точку – ставьте ее. Проделайте работу с горем, преодолейте его, положите полученный опыт в копилку и начинайте новую главу. Вот как происходит полноценное завершение.

Поиск правды бывает очень опасен: вы рискуете тем, что вам может стать еще больнее. Бывший решит полностью закрыться от вас. Вот что написала об этом одна женщина.

> Я собиралась перейти в режим «Никаких контактов», но вдруг захотела отправить последнее письмо в духе «прощай и спасибо за все». Самой себе я сказала, что ответа ждать не буду. Но потом поняла, что тишина в ответ разобьет мне сердце. Никакой пользы это письмо мне не принесет. Решила не писать.

Бывает и хуже. Вдруг бывший воспользуется вашим письмом или звонком и обольет вас грязью? Одна из читательниц моего блога сокрушалась, что ее попытка поставить точку обернулась лишь отвратительной ссорой.

> Из раза в раз я пыталась до него достучаться, но он не обращал на меня никакого внимания. Наконец, он ответил на мое очередное письмо, выдвинув кучу обвинений. Написал, что в расставании виновата я, перевернул все с ног на голову и придумал то, чего не было. Я поняла, что не даст он мне чувство законченности и никогда не признает, что был неправ. Было трудно с этим смириться, но теперь я знаю, что должна делать.

Как бы ни было трудно, в какой-то момент придется признать: это всё. Что именно «это» – уже не важно. Примите тот факт, что ответов не будет, что никогда уже вы не изольете душу этому человеку. Но впереди вас ждет своя дорога. И вы пойдете по ней. Одна. Самостоятельно.

3. «Мне просто надо разобраться» и «Перед уходом мне нужно еще кое-что тебе сказать»

В течение трех лет мой парень говорил, что любит меня и не представляет рядом с собой другую девушку. Мне было страшно довериться, я боялась обжечься, но он просто покорил меня. Говорил про свадьбу, про детей. Мы начали присматривать место, где проведем церемонию. Я была на сто процентов уверена в нашем будущем, но вдруг он сделал резкий поворот и разорвал отношения. В моей голове до сих пор крутятся вещи, которые он сказал. Я пытаюсь вызвать его на разговор, чтобы понять, что он имел в виду и почему он сделал такое.

Моя девушка была очень здравомыслящим человеком, любила меня и говорила, что наши отношения – лучшее, что есть у нее в жизни. Примерно полгода назад она начала странно себя вести. Задерживалась допоздна, развлекалась со всякими скандалистами. Потом бросила колледж и пошла

работать в заведение с сомнительной репутацией. И рассталась со мной. С тех пор я пытаюсь понять, что с ней случилось, какая муха ее укусила. На звонки не отвечает. Но мне надо разобраться, в чем дело.

Мой муж, с которым мы прожили вместе двадцать пять лет, однажды взял и уехал – встретил другую. Я просто в отчаянии. Пусть он хотя бы объяснит, ради чего перечеркнул нашу совместную жизнь.

Супруга поехала в командировку и сошлась там с коллегой, которого всегда до этого ругала. Мне пришлось уехать из дома, страшно скучаю по детям. Просто в голове не укладывается, почему она уверяла меня, что счастлива в нашем браке, а потом просто развелась и променяла меня на того, кого терпеть не могла. Я постоянно прошу ее объяснить мне это, но она отказывается. Считаю, что я заслуживаю как минимум честности.

Я рассталась с парнем, и он сильно расстроился. Продолжает звонить мне, обвиняет, припоминает всякое. Я пытаюсь защищаться, но он не слушает. Обвиняет меня, что я специально делаю ему больно, что я изменяла ему. Я никогда не делала ничего подобного. Он раздувает каждую мелочь, и я не знаю, как до него достучаться. Он обещает, что не будет названивать, а потом опять звонит и заявляет: «Я должен еще кое-что сказать». Мне уже невыносима вся эта ругань. Он хочет,

чтобы я признала себя паршивым человеком, но я не такая, мне просто было нужно разорвать эту связь.

Моя подруга бросила меня, но продолжает звонить и писать – рассказывает мне, какой я плохой. Расставание и так меня подкосило, а тут еще эта нервотрепка. Но она говорит, что выслушивать ее – мой моральный долг. Ладно, я слушаю и молчу. Но потом начинаю обдумывать эту ерунду, которую она навыдумывала про меня, и уже сам набираю ее номер – объясниться.

Узнать у бывшего, что и когда пошло не так, – великий соблазн. Возможно, вы не заметили, как отношения дали трещину, и не поняли, почему та последняя глупая ссора привела к разрыву. Вам казалось, что не произошло ничего особенного и ваша близость осталась прежней. Вы словно видите бессмысленный сон, но расшифровать его не получается. Вам говорили, что любят вас больше жизни. В ваших чувствах было столько нежности. Вы оба знали, что созданы друг для друга. А потом все закончилось. От загадок голова идет кругом. Как это могло случиться? Разве один и тот же человек может признаваться в любви, а потом заявлять, что больше не хочет быть вместе? Что за всем этим стоит? Что он имеет в виду на самом деле? Разве можно желать расставания?

Вы намерены ухватиться за призрачную надежду, что все ему объясните. Слушая его сбивчивые и нерациональные причины расставания, вы теряете дар речи. Но, все обдумав,

готовы выдвинуть тысячу опровержений, разбив его аргументацию. Раскладывая по полочкам все сказанное им, вы обнаруживаете, насколько он ошибается. Дальше в уме возникает картина вашего разговора, где вы выводите его на чистую воду. И отныне все, о чем вы можете думать, – это вызвать его на судьбоносный разговор.

Бывший бросил вас, но вы думаете, что произошла какая-то ошибка, – в таком случае он должен самостоятельно дойти до понимания ситуации. Вам не удастся выправить его сознание. Раз у него всё в голове перемешалось, то он будет возвращаться к своим тараканам, сколько бы вы ни переубеждали его. Очень трудно вправить кому-нибудь мозг извне, и у вас нет такой власти. Фактически нужно признать, что вы жили с человеком, чье мировоззрение оказалось несовместимо с вашим. Может быть, вы с самого начала замечали, что у вас разные системы ценностей, что вы мыслите разными категориями, но вам казалось, что ради близких отношений стоит приложить усилия. Нужно понять, что дальше игнорировать ваши расхождения не получится. Примите тот факт, что вы мыслите по-разному, и отпустите человека с миром, чтобы найти того, чье восприятие мира родственно вашему.

Иногда, вместо того чтобы попытаться основательно поговорить, люди продолжают вести друг с другом яростные споры, которые, собственно, и привели к разрыву отношений. Возможно, это соблазнительно – отводить душу в крике на

человека, ранившего в самое сердце, но лучше избегать подобной тактики. Если ваш бывший захочет вывалить на вас все свои претензии (что бывает регулярно), немедленно заканчивайте разговор. Зачем постоянно выслушивать о себе гадости, а потом еще оправдываться под градом обвинений? Соответственно, и вашу «еще одну, самую последнюю вещь» лучше оставить при себе. Если воображаемые разговоры с бывшим не дают вам покоя, попробуйте записать все, что хотели бы ему сказать, но письмо оставьте неотправленным.

Больно слышать, что некогда любящий человек начинает доказывать, будто отношения у вас были так себе, причем по вашей вине. Такие разговоры чаще всего вращаются вокруг ваших недостатков и ошибок, при этом партнер не стесняется в выражениях. Вы, естественно, пытаясь стряхнуть с себя всю грязь, которой вас поливают, занимаете оборонительную позицию и начинаете препираться по каждому пункту. Прошу вас, удержитесь. Есть более выигрышная тактика: оставьте бывшего наедине с его фантазиями. Если слышите враждебную риторику, мысленно скажите: «Да кого это волнует». Даже если вас задели его колкости, твердите себе, что мнение бывшего, его семьи и друзей – отныне не ваше дело. Пусть эта мантра всегда будет в вашем сознании.

Крайне важно перестать, уже с вашей стороны, провоцировать бывшего на разговоры, обычно заканчивающиеся препирательствами. Не просите его оправдываться за прошлые и настоящие поступки. Не сообщайте ему о своей бо-

ли. Как бы ни хотелось, чтобы он хоть что-то понял, нельзя тратить энергию впустую – переубеждать человека, считающего себя непогрешимым. Избавьте себя от лишних хлопот. В конечном счете все станут счастливее. Избавьтесь от потребности осуждать его и спорить с ним. Отпустите в конце концов этого человека, тогда вы станете свободной и обязательно встретите кого-то, чей образ мыслей будет совместим с вашим. Но вряд ли у вас получится найти «правильного» партнера, пока вы держитесь за своего путаника. Освободите его и себя и сохраните силы для создания новой жизни.

4. «Хочу быть рядом, если партнер решит вернуться»

Я пытался быть на связи с бывшей, чтобы спасти наши разрушенные отношения. Хотя мне было известно, что она нашла кого-то другого, я старался не думать об этом и показывал, что открыт для отношений.

Общаясь с бывшей, я словно перешел в ждущий режим. Думал, что она наконец позовет меня обратно. Поэтому не видел поводов горевать – мы же все равно будем вместе. На самом деле, я до смерти боялся, что, если прерву с ней все контакты, то разрушу последний шанс на воссоединение.

Я продолжала душевно общаться с бывшим и

помогать ему, чтобы доказать свою любовь. У меня были разные оправдания – мы дружим; ищу естественного завершения процесса; хочу найти какие-то ответы, – но за всем этим скрывалось стремление завоевать его заново.

Порой люди не осознают, что рядом с бывшим их держит не что иное, как надежда. Один мужчина сказал: «Я думал, что веду себя так, как подобает другу. Просто не мог себе признаться, что стараюсь доказать ей свою нужность». Другая женщина рассказала: «Я оправдывала себя всеми способами, но на самом деле просто не могла сказать себе правду, что хотела вернуть его». Проанализируйте свои порывы к общению с бывшим, не обманывайте себя, и вы сможете положить конец этой зависимости. Как бы горячо вы ни желали воссоединения, режим «Никаких контактов» окажет вам большую услугу, независимо от будущих поворотов судьбы.

После всех выяснений отношений вам обоим будет полезно сделать перерыв. У вас появится время заново оценить пройденный путь и дальнейшие цели, решить – идете вы вместе или разделитесь. Вам нужно переосмыслить себя и свою роль в паре, чтобы разобраться, что пошло не так и как поступать в будущем. Пока вы продолжаете общение, у вас ничего не выйдет. Предположим, вы снова сойдетесь, но это уже будут другие отношения. Прошлое нужно оставить в прошлом. Что будет, если вы восстановите отношения на прежнем фундаменте? Они опять рухнут.

5. «Я просто хочу отдать кое-что»

Люди проявляют чудеса изобретательности, когда нужно найти предлог повидаться с бывшим. Отдать или забрать какую-то вещь, посуду или одежду – что может быть невиннее? У меня была клиентка, которой приспичило забрать пластмассовую миску. Она явилась к своему бывшему в воскресенье днем, без предупреждения, и предсказуемо обнаружила его воркующим с новой девушкой. Ради этого плана она затеяла целый пикник, и для него срочно требовалась миска. Бывший был совершенно не рад, увидев ее на пороге, но пошел за миской. Поиски не увенчались успехом, и он пообещал найти ее и переслать почтой. Мою клиентку не удовлетворил такой ответ, и она устроила такой скандал, что соседям пришлось вызывать полицию. Она клялась, что причиной ссоры была потерянная миска. Ну не знаю, что-то непохоже.

Пока вас еще не увезли в наручниках, подумайте, стоит ли эта вещица таких страданий. Если вам нужно что-то возвратить бывшему, упакуйте посылку и вышлите почтой. Но не пишите никаких записок, ни словечка. А если какая-то вещь нужна вам, то представьте, что на другой чаше весов – ваше самоуважение и душевное благополучие. Что важнее?

Обмен вещами нужно проводить в самом начале, буквально через пару дней после расставания. Если вам трудно в

одиночку собрать вещи, позовите кого-нибудь на помощь. Не оттягивайте этот момент. Никто не обязан отвечать за чужие вещи пожизненно. Через разумный промежуток времени (несколько недель) человек имеет полное право избавиться от чужих вещей, за которыми не пришел владелец. Поэтому, если вам дороги свои вещи, забирайте их, не откладывая.

Отдельная история с подарками. Не нужно просить, чтобы вернули подаренное вами. Если попытаются всучить, уклоняйтесь. То, что вы подарили, уже принадлежит человеку. Однако есть важное исключение – кольцо для помолвки. Если бывший возлюбленный купил и подарил вам такое кольцо, лучше не оставлять его себе. Это не просто подарок – это подтверждение брачных намерений. Пусть он вручил его вам на праздник или на день рождения, это неважно. Раз свадьбы не будет, оно должно быть возвращено.

Важно завершать отношения чисто и аккуратно. Не оставляйте хвосты со своей стороны. Не храните чужого и не забывайте своего – не давайте повода теребить вас. Если у вас еще хранится что-то из вещей бывшего, найдите возможность вернуть это, не пересекаясь лично. Если ваши вещи остались у него, напомните еще раз. А лучше забудьте о них и идите дальше.

6. «Мне нужен просто секс»

Мы с бывшим спим по старой дружбе. Он не чужой

человек, и когда мне одиноко, я просто звоню, чтобы он приехал.

Мы попортили друг другу много крови, пока встречались, но примирения в постели всегда были жаркими. Теперь у нас жаркие дружеские посиделки раз в неделю.

Я наслушалась историй о том, как люди продолжают физические отношения с бывшими и считают это вполне естественным. После разрыва людей захлестывают эмоции, которые мешают заниматься привычными делами. Ваши чувства обостряются, и когда вы видите бывшего, то тело автоматически напрягается, чтобы совладать со стрессом. Когда встречаются двое недавно расставшихся людей, воздух словно наэлектризован. По ошибке эту атмосферу можно принять за сексуальное возбуждение. К тому же вы можете чувствовать себя нежеланной или просто страдать от одиночества, и вот уже в голову лезут мысли: «Какого черта я сдерживаюсь?», «Что в этом такого?» В конце концов, вы были близкими людьми, вы знаете тела друг друга. Одним больше, одним меньше – какая разница?

Секс с бывшим бывает захватывающим, однако он приносит новые трудности и сомнения. Его нужно избегать наравне с прочими формами контакта. Сколько бы удовольствия вы ни получали, но, когда все закончится, вы можете почувствовать себя сбитой с толку или использованной. В итоге

могут появиться мысли, не был ли ваш бывший с кем-то еще, и эти мысли поселят в душе страх и тревогу. А это значит, что ваша драма может начаться снова. Даже если ничего из вышеперечисленного не случится, то считайте, что вы просто отсрочили неизбежное. Нужно опять смотреть в лицо реальности и прощаться.

Люди нередко пытаются сохранить «просто» интимную близость, спрятавшись от конфликта настоящих отношений. Они говорят себе и друг другу, что так легче. Им кажется, что «секс по дружбе» вместо отношений со взаимными обязательствами – это рабочая модель, которая всех устраивает. Но это не так.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.