

Содержание

<i>Благодарности</i>	13
<i>Введение. Сказка с печальным концом</i>	19

Глава первая

<i>Путь к «долго и счастливо» — «будь счастлива сама с собой»</i>	27
Как же так получилось?	27
Сперва доверься себе	29
Обойдемся без ярлыков	29
Углубиться в себя	37
Ваша жизнь изменилась — примите это как данность	38
Не поддавайтесь горьким мыслям	40
Лучше быть одной, чем одинокой в паре	41
Ешь, молись, отключайся	46

Глава вторая

<i>Первые девяносто дней — режим выживания</i>	48
Не торопитесь	50
Оглянитесь вокруг	52
Убираем все, что мешает	52

Посмотрите на себя в зеркало	55
Проведите ревизию	58
Ничего, кроме пользы	58
Забудьте о традициях	59
Стройте планы	60
Даже если путь неясен — без паники	60

Глава третья

Романтизируйте будущее.

<i>Прямо сейчас</i>	64
Прошлое — это иллюзия	65
Хватит обманывать себя.	67
Через тернии	76
Нарисуйте свое прошлое. Спрогнозируйте будущее	80

Глава четвертая

Полюбить себя душой и телом 83 |

Рацион обретающей себя	86
Пережить торжественное мероприятие	91
Цельные продукты — наша цель	95
Наши источники энергии	98
Разделаем под орех	100
Перекус на скорую руку	104

Глава пятая

Наводим порядок в сердце 110 |

«Я» — это звучит гордо	111
Льстите себе	112
Свидание	115
Визуализируйте будущее	156

Глава шестая

***Мистер Идеал
и мистер Идеализированный.***

<i>Следующие девяносто дней</i>	167
Отцовский тост	167
Бутылка красного	168
Разберитесь в себе	170
Ваш избранник может не совпасть с идеалом	171
Цените свои принципы	173
Оставаться собой	174
Правила самодостаточности	175
Настоящий мужчина руководит с тыла	185
Настоящий мужчина не мямлит	187
Главный приз — вы сами	200
Хороший ли из него отец?	203

Глава седьмая

<i>Экс-фактор</i>	206
Момент истины	206
Принять экс-фактор	212
Подсластить пилюлю	212
Кто он?	213
Если он нашел новую любовь первым	214

Глава восьмая

<i>Как не остаться на мели, когда разбивается семейная лодка.</i>	220
Финансовые вопросы	222
Финансы, поющие романсы	231
Намечайте курс	232
Подобьем баланс	236

Глава девятая

<i>Друзья и родные</i>	237
Цените свою «великолепную пятерку»	238
Как справляться с неловкими ситуациями.	242
Неловкая ситуация номер один. Праздники и семейные сборы	242
Неловкая ситуация номер два. Детский вопрос.	246
Неловкая ситуация номер три. Я люблю своих детей, но отпустите меня, пожалуйста, на свидание	247
Неловкая ситуация номер четыре. Приглашение на два лица	255
Неловкая ситуация номер пять. «Удалить из друзей»	256
За работу!.	260

Глава десятая

<i>Новые отношения.</i>	
<i>Последние девяносто дней — и дальше</i>	264
Будьте начеку. Хит-парад бестактных вопросов	266
Он должен быть свободен. Никаких «считай, что свободен»	268
Время выстраивать границы	270
Возвращение к поиску	270
Правила виртуальных знакомств для обретающей себя	271
Внимание: аферисты!	288
Семейное положение на Facebook	290
Тревожные звонки и розовые очки	292
Правило номер один: 180 дней вы спите одна	299
Обретающая себя — и новые отношения.	300

Я (Тэмсин) вам не мама, не сестра и не подружка	301
Уроки любви	302
Где познакомиться?	309
Прежде чем снова сказать «да»	311
Для счастья не нужен сказочный хеппи-энд	312

Приложение А

Тэмсин отвечает на волнующие читательниц вопросы	315
---	-----

Приложение Б

Программа силовой тренировки для обретающей себя	321
---	-----

Приложение В

Йога с Майком Макардлом для обретающей себя	323
--	-----

Эксперты по обретению себя заново	327
--	------------

Рекомендуемая литература	331
---	------------

Ссылки	333
-------------------------	------------

Благодарности

Вы знаете меня как тележурналистку, писательницу, владелицу бизнеса и ведущую программ, и где бы ни состоялось наше знакомство — в студии, на улице, на страницах книги, — вам наверняка известно, что в моей жизни случались как взлеты, так и падения. Как и у всех нас. Однако от того, как мы ведем себя во время падений, зависит, насколько высоко мы взлетим после. Я усвоила этот урок много лет назад, и с тех пор из года в год я убеждаюсь в его полезности. Все началось, когда мне было двадцать. В тот год на следующий день после Рождества умерла моя мама. Она всегда мечтала, что у меня будет сказочная свадьба, замечательный муж и прекрасная семья. И пусть все повернулось не совсем так, как мы с ней мечтали, я надеюсь, что сейчас, глядя на меня с небес, она все равно рада за меня. Я обращаюсь к ней каждый день — за поддержкой, советом и той любовью, которая много лет поддерживала нашу семью на плаву.

Когда я начала записывать свои размышления о способах не потеряться в этой новой, неизведанной для меня

области под названием «развод», то даже не предполагала, что мои разрозненные заметки станут книгой. Поначалу я просто фиксировала на бумаге все, что помогало мне пережить боль и справиться с ежедневно возникающими проблемами. И только пообщавшись с огромным числом женщин, прошедших тот же путь, я поняла, что мои записи — вовсе не о разводе, а о превращении, которое с нами происходит.

Поблагодарить мне хочется многих, но прежде всего — моего отца, Джима Федэла. Вот кто не устанет верить в любовь никогда. После смерти жены (моя мама умерла от рака) он в одиночку растил двоих детей, и я видела, что все это время он не переставал верить в любовь. Много лет спустя он встретил Кэрол — и до сих пор зовет ее своей нареченной. Когда-то давно он сказал мне, что человеку лучше быть одному, чем одиноким в паре. Он верил душой и сердцем, что истинная любовь существует, и передал эту веру мне — а я надеюсь передать ее вам.

Не могу не поблагодарить своего брата Кристана Федэла и его жену Дженн Федэл, которым я изливала душу и когда мой брак начал трещать по швам, и позже, во время развода.

Мой младший братишка также заставил меня осознать: все, что происходит, к лучшему, и в конечном итоге я стану сильнее. И спасибо моему племяннику Себастьяну: твоя улыбка каждый день напоминает мне, что в мире существует чистое неразбавленное счастье.

Спасибо моему потрясающему редактору Элизабет Байер из St. Martin's Press: разве могла я знать в тот день, когда мы встретились, чтобы обсудить идею моей будущей книги, что станем настоящими подругами и пройдем

огромную часть этого пути вместе. Лиз, ты потрясающая, и за это я не устану тебя благодарить. Твоя забота и участие, твои бесценные советы нашли отражение на этих страницах; благодаря тебе я поверила, что действительно смогу помочь читательницам.

Спасибо Стиву Коэну из St. Martin's Press, с которым мне наконец удалось увидеться за ланчем после многолетних безуспешных попыток выкроить время для встречи. Он облегчил мне очень тяжелый день, сам того не подозревая.

Спасибо Кэрол Манн, моему агенту, с которой мы познакомилась десять с лишним лет назад, когда я даже еще не была замужем. Это она побудила меня, когда я опять стала свободной, снова взяться за перо и поделиться опытом и советами с другими женщинами. Она помогла этой книге появиться на свет.

От всего сердца благодарю Карен Келли. Ты была со мной с того самого момента, когда я впервые задумалась о том, чтобы написать книгу. Ты поверила в мою идею, услышала мой голос, и, если бы не твоя помощь и содействие, этой книги, возможно, не было бы. Когда я звоню тебе после нескольких месяцев молчания, кажется, будто мы разговаривали только вчера.

Спасибо Питеру Гольдбергу, моему агенту, который разглядел меня на местном телевидении, когда я была еще совсем зеленым репортером, и заставил поверить в себя так, чтобы в меня поверили и остальные.

Спасибо Диане Дануа — ты моя сестра и хранительница моих тайн, ты всегда на связи, когда мне нужно выплакаться, посмеяться или в миллионный раз попросить тебя разложить все по полочкам. Мы встретились в 2001 году на вечере для одиночек в Филадельфии

и честно пытались познакомиться с мужчинами. Однако лучшим моим знакомством за весь тот вечер стала ты.

Шеннон Элизабет, пусть формально мы двоюродные сестры, но ты мне роднее всех родных. У нас столько общих дел, и я обожаю, когда нам удается побыть вместе, по-семейному.

Бет Фельдман и Марта Трейси — и в Нью-Йорке, и в Лос-Анджелесе, с первого до последнего дня вы обе не сомневались во мне и были рядом. Не могу представить себя без вашей любви, поддержки и приверженности моим идеям. Люблю вас обеих.

И отдельное спасибо Ребекке Миллман, подруге, которая верит в меня и на которую я все так же могу положиться.

Спасибо самому спокойному человеку на свете — Джессике Беллуччи. Сколько раз за все эти годы я звонила тебе на нервах, сколько душевных бурь тебе пришлось укротить... Сколько ни благодари, все равно будет мало.

Тед и Кристи Скофилд — когда я вспоминаю самые драгоценные моменты жизни в Нью-Йорке, вы неизменно в них присутствуете. Спасибо за ваши советы, за смех и любовь, которыми вы делитесь друг с другом и окружающими. Оджиника Обикве — ты образец оптимизма, постоянно побуждающий меня стремиться вперед и вверх. Валери Велес и Диана Поттингер — вы обе узнали обо всем гораздо раньше других, и это вы помогли мне полюбить себя, когда бывали дни, в которые мне вовсе не хотелось вылезать из постели. Зак Смит, благодаря тебе я поняла, что слово может изменить мир, человека и жизнь. Спасибо вам всем за то, что помогли мне облечь переживания в слова, выслушали и дали мне

возможность выразить себя в этой книге. Вы все настоящие друзья, вы ни разу от меня не отвернулись, вы делите со мной радости и не пугаетесь моих горестных слезных ночей, которые еще нет-нет да и случаются. Я бесконечно благодарна вам за всю подаренную мне искреннюю любовь.

Спасибо тем потрясающим людям, которые поделились со мной своими рассказами и мыслями. Все они очень личные, и я понимаю, насколько сложно было делиться ими с чужим человеком. Эти рассказы помогли мне понять, что мы действительно проходим некий путь, и с каждым сделанным шагом, как бы труден он ни был, нам становится лучше и мы растем над собой. Спасибо за то, что открыли душу и доверились мне в ваш самый нелегкий час.

Всем моим молодым людям, которых я любила и которым в свое время, пожалуй, не хотела говорить спасибо — теперь говорю. Благодаря вам я поняла, что открывать душу — нормально, и когда у нас с вами не складывается — это тоже нормально. В этом нет ничего страшного. Спасибо за пережитое вместе и за те воспоминания, что до сих пор вызывают у меня улыбку.

Прошлое прекрасно — когда научишься жить в настоящем.

И наконец, спасибо Матсену, самому ушастому моему кавалеру, который знает обо мне больше любого человека в мире. Сколько радостей и горестей он со мной разделил, я уже и не вспомню. Он слизывал мои горькие слезы, он выпрашивал пиццу в те бесчисленные субботние вечера, когда мы сворачивались клубком под пледом у телевизора. Он поднимал меня на прогулку по утрам, когда мне хотелось накрыться одеялом с головой и пролежать так весь день.

Безусловная любовь. Ее-то я и надеюсь передать вам в этой книге. И надеюсь, что вы раз и навсегда научитесь дарить эту любовь себе.

Целую, обнимаю, Тэмсин

Введение

Сказка

с печальным концом

Лучше быть одному, чем одиноким в паре.

ПАПА

В 2007-м меня выдавала замуж *The New York Times*.
В 2012 году меня развела *New York Post*.
Не особенно тянет на сказочную историю, но уж
какая есть. В этой сказке с печальным концом мы с Пре-
красным принцем руководили брачным агентством. Счаст-
ливая молодая семейная пара помогает другим найти
любовь и счастье. Что может быть прекраснее? Для пол-
ной радости мы написали в соавторстве две книги для
женщин о том, как встречаться с мужчинами — «Почему
он не звонит?»¹ и «Почему он не делает предложение?»².
Когда весть о нашем разводе просочилась в прессу, нача-

¹ Why Hasn't He Called?: New York's Top Date Doctors Reveal How Guys Really Think and How to Get the Right One Interested by Titus, Matt, Fadal, Tamsen, 2008.

² Why Hasn't He Proposed?: Go from the First Date to Setting the Date by Titus, Matt, Fadal, Tamsen, 2008.

лись шутки, что третья книга будет называться «Почему я не ушла раньше?». Кстати, этот вопрос я задавала себе не раз, и мне было совсем не до смеха.

Руководство брачным агентством помогло мне понять многое. Найти свою половинку хочется каждому. Все об этом думают, говорят, мечтают и даже платят за это — как в буквальном смысле, так и в переносном. Большинство готово на все, чтобы найти и удержать своего «единственного». Но когда отношения рушатся, никто не знает, как быть дальше. Начинать все сначала — в тридцать, сорок, пятьдесят — не хочется никому, поэтому эксперты по брачным отношениям просто не пишут об этом в своих книгах. Мы, например, не писали.

Учитывая, что мой собственный развод вылился в скандальный, кошмарный и тошнотворный спектакль, брать себя и свою холостую жизнь в руки пришлось быстро. Недавний развод вызывал самые идиотские мысли и у меня самой, и у моих друзей, и у мужчин, с которыми я в конце концов начала встречаться. У всех и каждого имелся для меня совет. Какие-то были неплохи, какие-то — тихий ужас. Приходилось самой отфильтровывать бесконечные, иногда обидные подказки, как следует жить дальше, и решать, что подходит именно мне. Эту книгу я написала, чтобы поделиться своим и чужим опытом начинания жизни заново в XXI веке. И в первую очередь я написала ее, потому что поняла, насколько важно после развода заново обрести эмоциональную, интеллектуальную и физическую самодостаточность.

Задумайтесь об этом. До развода вы были половиной супружеской пары. Вы привыкли считать себя частью целого — которого теперь уже нет. Кем вы станете — обретете свое полноценное, реализованное «Я» или оста-

нетесь его урезанной версией, — зависит теперь только от вас. Надеюсь, что вы, как и я, выберете первый путь, и эта книга поможет вам его пройти. Я в свое время не рассказывала о расставании с мужем почти никому из друзей и никому из коллег. Просто таяла на глазах. Не могла спать. Была сама не своя. Все время плакала. Замыкалась в себе. Все подозревали, что я страдаю из-за отсутствия детей в мои сорок с небольшим. И никто не знал об истинной причине моего горя — крушении нашего брака.

А потом я попала на Шестую страницу³.

В мае 2012 года *New York Post* опубликовала первые подробности моего развода. Потом заметки посыпались одна за другой. И одна другой кошмарнее: наши скандалы и ссоры, подозрения насчет другой женщины у моего теперь уже бывшего мужа и, как выразилась *Шестая страница*, его «другой» другой.

Настоящей пыткой для меня стало одно громкое мероприятие, на котором я выполняла обязанности распорядителя. Я встречала гостей, беседовала со звездами и выводила их на сцену, а в перерывах отвечала на звонки и письма журналистов и рыдала в укромном уголке, понимая, что на всеобщее обозрение вот-вот вытащат очередную порцию моего грязного белья. На следующее утро вся телестудия обсуждала прочитанные в газете свежие подробности моего сокрушительного поражения. Коллег можно понять: новость о моем разводе их потрясла. Поскольку прежде я почти никого не посвящала в свою личную жизнь, обнародование ее подробностей стало невероятной сенсацией для них и сокрушительным ударом для меня.

³ На шестой странице *New York Post* публикуются светские сплетни. — Прим. пер.

Вот тогда я осознала, что и мой распавшийся брак скоро станет очередной строчкой в данных статистики. После всех этих слез, вымученных улыбок, изрядно похудевших банковских счетов (юристы, разъезд по разным квартирам, раздел бизнеса), бесцеремонных вопросов от любопытных мне пришлось взглянуть правде в лицо: «нас» больше нет, я теперь снова просто «я».

Но кто я?

Сколько лет прошло с тех пор, как я существовала отдельно, как самостоятельная единица. Ужины, приемы, поездки на отдых... Он присутствовал рядом даже тогда, когда я его не звала. Даже одинокие ночи на диване не были на самом деле одинокими. Быть с кем-то казалось проще, чем оставаться одной. Я понятия не имела, как проводить время с собой наедине. Мне бы тогда очень пригодился квалифицированный, искренний и беспристрастный совет, как выжить, когда внутри все выгорело.

Как руководительнице нью-йоркского брачного агентства, на недостаток сторонних взглядов на холостяцкую жизнь — как женских, так и мужских — мне жаловаться не приходилось. У меня имелась масса свидетельств, что где-то там ходит множество свободных парней, однако встречаться с ними в состоянии послеразводного апокалипсиса не было никакого желания. Вместо этого я сделала то же, что делает масса женщин после развода или разрыва отношений, — попыталась тряхнуть стариной. Точнее, вернуть свою первую любовь. Того, кто был полной противоположностью моему мужу и вылепил меня в свое время, как профессор Хиггинс Элизу Дулиттл. Того, кто научил меня путешествовать, готовить, ценить тонкие вина и познавать мир. Того, кто, как я думала,

«слился». Того, кто не стал связывать со мной жизнь, когда я была моложе. И, как оказалось, не собирался связывать со мной жизнь и теперь. Что ж, Элизе тоже случается перерастить Хиггинса. И вот я кидалась из одной крайности в другую, снова и снова проигрывая один и тот же неправильный сценарий, чтобы не проигрывать другой. Я топталась на месте.

Когда же я наконец стала встречаться с новыми мужчинами, логично было бы, учитывая мой многолетний опыт руководства брачным агентством, предположить, что на свидания я ходила исключительно с самыми крутыми манхэттенскими холостяками. Ох, если бы! Большинство своих кавалеров я, благодаря своему опыту «свахи», видела почти насквозь, но при этом совершенно не могла разобраться в себе. И многие женщины, с которыми я успела с тех пор пообщаться на данную тему, чувствовали себя после расставания так же — потерянными и разочаровавшимися.

Воображения не хватит, чтобы придумать сценарий неудачного брака или кошмарного свидания, который я не прожила бы наяву. Как, наверное, и все мы. Да, все мы, от домохозяйки, у которой увела мужа молодая красотка, до Гвинет Пэлтроу с ее «сознательным расставанием», и те, которых полоскали публично, и те, кто переживал в одиночестве, — несчастливы одинаково, пусть даже история у каждой своя. Книг о знакомствах и свиданиях написаны горы — считая парочку моих. Но вот эта книга совсем о другом.

Когда в двадцать три года я, загрузив вещи в машину, переезжала к месту своей первой работы на студии теленовостей в Оак-Хилл, Западная Вирджиния, отец напутствовал меня так: «Лучше быть одной, чем одинокой

в паре». Если честно, тогда я не поняла, о чем он. Смысл его слов открылся мне только после развода. Я была одинока в паре, но не желала это осознавать. Эта книга о том, как почувствовать эту разницу и научиться благополучно уживаться с собой. Потому что только в этом случае появляется шанс обрести счастье с кем-то другим.

Разрыв отношений или развод меняет вас навсегда. Вы не представляете, как же теперь ездить на отдых, ужасаетесь при мысли о званых ужинах и не хотите быть «третьей лишней». Вам кажется, что никому с вами не интересно, — потому что вы не интересны себе сами. Итог — очередная ночь в слезах.

В книге «Одна и счастлива» вы найдете подсказки, как подготовиться к новой, самостоятельной жизни, а также к новым отношениям, если вы решите, что они вам нужны. Я включила в книгу все то, что помогало мне изо дня в день, все те мои находки, которыми хочу поделиться с вами. Может, та или иная моя мысль окажется полезной для вас, а может, вы будете держать эту книгу под подушкой и перечитывать снова и снова. Главное, чтобы вы поняли — худшее позади, а впереди у вас будущее, которое вы построите сами. Так, как сочтете нужным.

Однако строительство нового будущего — это процесс, который, если мы работаем на результат, требует времени. Перемены будут происходить поэтапно. Заранее приготовьтесь к тому, что не все пойдет гладко: ухабы и колдобины неизбежны. После развода я думала, что никогда уже ни в чем не преуспею. Несмотря на все профессиональные достижения, я чувствовала себя жуткой неудачницей. Однако авторитетные советы, план действий, смена настроения и образа мыслей помогли мне понять, что этот конец на самом деле только начало,

отправная точка для поисков себя. И теперь я хочу помочь вам нащупать вашу отправную точку. Потерпеть неудачу вы можете лишь в одном случае — если застрянете в прошлом. Это не значит, что в нем нет чудесных воспоминаний или потрясающих моментов, которые никто другой не поймет и которые ничто не заменит. Это значит лишь, что у вас начинается новый этап жизни.

Когда-то все было завязано на НЕГО. Потом на НАС. Теперь ваша жизнь завязана только на ВАС, а с прошлым пора развязаться. Пора, наконец, обрести себя.

Эта книга — карта, которая подскажет вам путь от развода к себе, к той, кем вы должны быть. Или кем вы и так все это время являлись. Эта книга — достаточно беспристрастный отчет о том, как мне удалось выстроить на руинах брака жизнь, которой я достойна. И того же я желаю вам. Поддержит нас «тяжелая артиллерия» — специалисты по лечению душевных ран, организации пространства, финансовым, медицинским и другим важным вопросам. Считайте их своим личным спецназом, который поможет вам преодолеть черные полосы и отпраздновать победу.

На обретение себя понадобится около года. Все мы залечиваем раны и движемся вперед в разном темпе — кто-то быстрее, кто-то медленнее. Поэтому я не утверждаю, что нужно сделать все и сразу, — но рано или поздно вы к этому придете. Год не такой уж долгий срок, так что не тратьте драгоценные минуты на скорбь о прошлом и беспокойство о будущем. «Будь здесь и сейчас», как сказал бы Рам Дасс⁴. Действуйте, когда созреете и почувствуете, что настал подходящий момент. Я расписала

⁴ Ричард Альперт, более известный как Баба Рам Дасс, — профессор психологии Гарвардского университета, американский гуру, автор бестселлера «Будь здесь и сейчас» («Be Here Now», 1971). — *Прим. ред.*

для вас действия поэтапно, начиная с первоочередных и далее, к полному обретению себя — появлению счастливой самодостаточной женщины, которая встречается с мужчинами, но не озабочена лихорадочными поисками партнера.

Мои любимые книги, которыми я наслаждаюсь из года в год, из тех, что не нужно читать от корки до корки. Их можно открывать под настроение, когда чувствуешь в них потребность. И эту книгу я постаралась написать так, чтобы, открытая в нужный момент, она стала поддержкой и стимулом двигаться вперед. Или «аварийной кнопкой». Я написала «Одна и счастлива», чтобы вас не ввергли в ступор бестактные вопросы вроде того, кто виноват в разводе и почему вы пришли на праздник одна, или чтобы вам удалось наконец сбросить последние несчастные пять кило, когда впереди маячит вожаделенное первое свидание. Откройте главу «Главный приз — это вы» и освежите в памяти, каково это — наслаждаться свиданием в полной мере. Все действительно только начинается, помните об этом. Дальше будет только лучше — если откроетесь переменам.

Путь к «долго и счастливо» — «будь счастлива сама с собой»

*Какой приятный сюрприз — обнаружить вдруг,
насколько неодиноким может быть одиночество.*

ЭЛЛЕН БЕРСТИН

Как же так получилось?

Был май 2012 года. Изумительный манхэттенский вечер. Не слишком жарко, не слишком холодно. Я стояла на крыше-террасе отеля «Гэнсворт Парк Авеню», где проходил корпоратив моего телеканала. Город оттуда был как на ладони. Подсвеченная заходящим солнцем крыша казалась островком безмятежности посреди бушующего моря, в которое превратилась моя жизнь. Таблоиды как раз мусолили подробности моего развода. При мысли о неизбежных понимающих взглядах, неловких словах сочувствия, а главное,

назойливом любопытстве окружающих и беспокойстве сослуживцев желание идти на мероприятие пропадало вовсе. Но я все же пошла. Еще на этапе расставания с мужем я решила, что постараюсь не отказываться ни от чего.

Я бродила среди гостей с вызывающе независимым видом. «Все под контролем», — твердила я себе. Газеты пошумят и забудут, я держусь неплохо, хоть коленки и дрожат. Я ведущая новостей, и кому как не мне знать, что мой развод уже не сенсация, а вчерашний день. Вперед и вверх! Я накачала себя позитивом под завязку и загнала печальные мысли поглубже. А потом оглянулась и увидела бывшего знакомого по работе: он стоял прямо передо мной, похожий на подвыпившего гризли.

Мы знали друг друга несколько лет, однако я к нему особых симпатий не питала, впрочем, как и он ко мне. С кем с кем, а с ним мне в этой ситуации сталкиваться совершенно не хотелось. Я продемонстрировала дежурную улыбку и сказала: «Привет!» Он не ответил. Этот громила ростом под метр девяносто, от которого даже в трезвом состоянии тянуло виски и бравадой мачо, вечно желающий что-то кому-то доказать, без единого слова сгреб меня в охапку и прижал к груди. «Так будет не всегда», — прогудел он. И его слова тронули меня куда больше сочувственных улыбок и бесконечных «мне так жаль». Я вспоминаю их, когда преодолеваю очередную преграду, решаю очередную проблему или выпутываюсь из очередной заварушки. «Так будет не всегда». И хотя я по-прежнему не питаю к этому человеку каких-то симпатий, я бесконечно благодарна ему за эти слова.

Сперва доверься себе

Знать, кому можно довериться, важно, однако не менее важно не просить советов у людей с чуждыми вам интересами, ищущих собственной выгоды или, наоборот, слишком мягких и не способных на критическую оценку ситуации. Мои друзья и родные были ко мне чересчур добры. Близкие жалели меня, поэтому сдерживались, в то время как надо было наорать на меня за то, что я с собой вытворяла. Я поняла, что в процессе обретения себя мне потребуются взгляды с разных сторон. Мой брат часто шутит, что, как только передо мной возникает любая жизненная дилемма, я сразу устраиваю соцопрос. Вот и в этом случае, когда мой брак уже разваливался, я постоянно теребила родных и близких: «Как мне быть?», «Получится ли у меня?», «Сумею ли пробыть самостоятельно?», «Это же я во всем виновата, да?».

К счастью, близкие, прекрасно меня знавшие, понимали, что на вопросы, которые я задаю, никто, кроме меня, не ответит. Предлагаю и вам, успокаиваясь после пережитого и двигаясь по пути обретения себя, искать ответы на свои вопросы в глубине вашей души. Если люди, которым вы доверяете, будут в это время рядом — это хорошо, но прежде всего доверяйте главным образом себе. Только вам самим под силу понять, в каком направлении двигаться и как действовать.

Обойдемся без ярлыков

Даже в наш на удивление просвещенный век людей все еще коробит от слова «развод». Как мои бабушка с дедушкой, боясь самого слова «рак», говорили «то, которое

на “р”), так и развод для многих остается «тем, которое на “р”) — особенно для тех, кто в паре. Многие пары даже упоминания о разводе слышать не хотят. И их можно понять. Мне тоже не нравятся эти упоминания, но сейчас мы не об этом, а о том, что ваш «р») и вы — это разные понятия.

Мою подругу вопрос о семейном положении застиг врасплох, когда она заполняла анкету в кабинете врача. «У меня рука не поднималась поставить галочку в окошке “разведена”, — делилась она давними переживаниями, чтобы я знала, к чему мне быть готовой. — Я оказалась не той, кем себя воспринимала. Я кинулась в женский туалет и там хорошенько проревелась». С того случая прошло уже много лет, и Лаура давно счастлива в стабильных отношениях, поэтому вспоминает тот послеразводный период без горечи, ведь теперь все позади.

Запомните, вы не отметка в анкете: «не замужем»; «разведена»; «вдова». Вы не цифра статистики. Вы человек, начинающий новый жизненный этап и новые отношения — с самой собой. Если вы к этому еще не пришли, ничего страшного, придете обязательно. Я помню день, когда мой муж съехал из квартиры. Каждая вещь в нашем общем когда-то пространстве напоминала о каком-то случае, событии, о счастливых временах. В тот момент я не могла представить себя отдельным «я», не частью «нас».

Пришлось двигаться постепенно — час за часом, день за днем. Если уж совсем честно, то я очень долго просто отказывалась верить, что мы действительно расстаемся и разводимся, — не потому что мы были настолько счастливы вместе, а потому что я слишком боялась снова остаться одна. Мне было важно осознавать, что я не вернусь туда, где была два года назад.

СОВЕТЫ
ЭКСПЕРТОВ

Вернуть уверенность

Моя подруга, доктор Диана Киршнер — психолог, ведущая передачи о романтических отношениях на канале PBS и автор нескольких популярных книг. Она помогла тысячам одиночек и пар обрести свое счастье. Ее книги — «Шесть простых шагов к тому, чтобы найти свою половинку в интернете» (Find Your Soulmate Online in Six Simple Steps), «30 дней до любви. Как совершить переворот в отношениях — полное руководство» (30 Days to Love: The Ultimate Relationship Turnaround Guide), «Брачные узы. Как сохранить и удержать любовь» (Sealing the Deal: The Love Mentor's Guide to Lasting Love) — и бестселлер «Любовь за 90 дней» (Love in 90 Days), который лег в основу ее собственной телепрограммы на канале PBS — «Найти свою настоящую любовь» (Finding Your Own True Love).

Что такое
уверенность в себе?

Ощущение собственной ценности, достоинства, любви к себе, чувство эмоциональной связи с окружающими, привлекательности, способности любить и быть любимой и успеха как женщины и как личности.

▶ **КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ НЕДОСТАТОК УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У НЕДАВНО ПЕРЕЖИВШЕЙ РАЗВОД ИЛИ РАССТАВШЕЙСЯ С ПАРТНЕРОМ ЖЕНЩИНЫ?**

Тоска по рухнувшим отношениям и бывшему партнеру

Депрессивное состояние

Потеря аппетита

Рассеянность

Бессонница

Боль (физическая и душевная)

Приступы плача

Утрата интереса к привычным занятиям

Дистанцирование от окружающих (ОЧЕНЬ тревожный звонок!)

Почти всегда — высказывания в негативном ключе по всем или большинству из перечисленных ниже пунктов:

- слишком старая, вся жизнь позади, слишком толстая, непривлекательная, кто такую полюбит, испорченный товар;
- досада на себя, недоверие;
- жалость к себе, ощущение жертвы;
- «все мужики одинаковы»;
- утрата веры в людей, в себя, в любовь.

Такие реакции совершенно нормальны, ругать себя и сопротивляться им не нужно. Вы имеете на них

полное право. Но помните, что, увязая в негативе, вы занимаетесь саморазрушением, замыкаетесь в порочном круге низкой самооценки. У женщин, не сумевших за 16 недель после расставания отпустить рухнувшие отношения, отмечался спад активности в областях мозга, связанных с эмоциями, мотивацией и вниманием. Это физические изменения. Из-за них и возникает рассеянность, из-за них так трудно встать и идти! Не позволяйте себе столько времени вариться в переживаниях, оставляя свое состояние без постороннего вмешательства (что делать, см. ниже).

КАК ВЕРНУТЬ ВЕРУ В СВОИ СИЛЫ?

НЕ ДЕРЖАТЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ В СЕБЕ

Проговаривание негативных ощущений снижает активность в областях мозга, отвечающих за восприятие боли, и способствует (особенно в присутствии близких друзей) тому, что в мозге вырабатываются естественные опиаты, схожие с болеутоляющими компонентами опиума. Кроме того, близкий человек, которому вы доверяете, может повысить вашу самооценку. То же самое относится и к посещению хорошего психотерапевта или консультанта по семейным отношениям.

МЕДИТАЦИЯ/РЕЛАКСАЦИЯ

Исследователи из университета Джона Хопкинса рекомендуют избавляться от душевной боли с помощью релаксационных практик, таких как медитация,

глубокое дыхание и протоколирование эмоций. Благодаря им восстановление уверенности в себе происходит быстрее.

СОН

Крайне важен для улучшения настроения. Однако, если вы пребываете в состоянии апатии, сон может нарушиться или вовсе пропасть. И это еще один повод прибегнуть к практикам релаксации или медитации — они улучшают сон. Можно также попробовать принимать теплые ванны с лавандовым маслом и/или отказаться за несколько часов до сна от таких возбуждающих занятий, как общение по электронной почте и в соцсетях, просмотр сериалов и телепередач или сидение в интернете.

СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Разрабатывание мышц способствуют выработке нашим организмом естественных болеутоляющих веществ. Так что регулярное посещение спортзала поможет вам улучшить самочувствие. Начните с малого: ходьбы в течение хотя бы 10 минут, растяжки и любых упражнений, которые вам нравятся, — и посмотрите, что получится. Эти 10 минут могут стать огромным шагом вперед!

МЫСЛЕННЫЕ БЕСЕДЫ С БЫВШИМ

Такие разговоры — своеобразный способ распрощаться, и они помогают быстрее справиться с переживаниями. Можно написать неотправленное письмо, можно обращаться к подушке или стулу,

представляя вместо них своего бывшего. Можно проделывать то же самое на сеансе у психотерапевта или семейного консультанта.

КАК ВЫРАБОТАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?

Предлагаю вам упражнение на кардинальную перестройку себя и выработку уверенности (только помните: оно работает, только если выполнять его регулярно и с душой).

Каждое задание проделывайте вдумчиво, не торопясь, закрыв глаза.

1. Вспомните момент, когда вы были довольны собой — чувствовали себя живой, настоящей, привлекательной, вовлеченной, **ЛЮБЯЩЕЙ** и **ЛЮБИМОЙ**. Это может быть недавнее ощущение или воспоминание из самого раннего детства — не важно, главное, чтобы яркое ощущение любви к себе было вами найдено. Вживитесь в эту радостную картинку, посмотрите на нее глазами себя тогдашней. Прочувствуйте свои ощущения полностью.
2. Теперь увеличьте это ощущение любви к себе. Еще больше. В пять раз.
3. Зафиксируйте эту картинку и приблизьте. Сделайте ее ярче и четче. Подложите какую-нибудь красивую музыку, укрупните все свои приятные ощущения — усильте их. Вот это я и называю гармонией любви к себе, вашим внутренним «Алмазным Я» (АЯ). Дайте ему какое-нибудь громкое

или, наоборот, забавное имя на основе вашего собственного — например, Обожаемая Сюзен, Красотка Тэми, Прекрасная Энни. Оторвитесь по полной, не надо стесняться! Произнесите про себя имя своего АЯ.

4. Сожмите картинку своего любящего АЯ до размеров настоящего алмаза. И отложите на время.
5. Вспомните себя в момент сомнений, самокритики, тревоги, ощущения себя как не заслуживающей чего-то, невидимой, отвергнутой, брошенной, нелюбимой, подавленной негативными мыслями. Это ваше «Разочаровывающее Я».
6. Возьмите свое «Алмазное Я», увеличьте его до размеров ручной гранаты и метните прямо в центр «Разочаровывающего Я» — пусть последнее разобьется вдребезги.
7. Выполните моментальный повтор. Вновь представьте свое «Разочаровывающее Я» и метните в его центр гранату «Алмазного Я», и пусть «Разочаровывающее» вновь разлетится на мелкие осколки!
8. А теперь прокрутите ситуацию несколько раз в ускоренном темпе.

Выполняйте упражнение до тех пор, пока «Разочаровывающее Я» не станет нечетким и размытым. Вы поразитесь, насколько вам станет легче; ваши страдания отступят. Упражнение можно проделывать на скорую руку, когда вам нужно поднять настроение, расслабиться, примириться с собой (САМЫМ