

# Содержание

Благодарности.....	7
Введение. Сказка с печальным концом.....	13
<b>Глава 1.</b> Путь к «долго и счастливо» — «будь счастлива сама с собой».....	22
<b>Глава 2.</b> Первые девяносто дней — режим выживания .....	44
<b>Глава 3.</b> Романтизируйте будущее. Прямо сейчас .....	61
<b>Глава 4.</b> Полюбить себя душой и телом.....	82
<b>Глава 5.</b> Наводим порядок в сердце.....	110
<b>Глава 6.</b> Мистер Идеал и мистер Идеализированный. Следующие девяносто дней.....	169
<b>Глава 7.</b> Экс-фактор .....	210
<b>Глава 8.</b> Как не остаться на мели, когда разбивается семейная лодка .....	226
<b>Глава 9.</b> Друзья и родные.....	243
<b>Глава 10.</b> Новые отношения. Последние девяносто дней — и дальше.....	272

<b>Приложение А. Тэмсин отвечает на волнующие читательниц вопросы .....</b>	<b>327</b>
<b>Приложение Б. Программа силовой тренировки для обретающей себя.....</b>	<b>334</b>
<b>Приложение В. Йога с Майком Макардлом для обретающей себя.....</b>	<b>336</b>
<b>Эксперты по обретению себя заново .....</b>	<b>339</b>
<b>Рекомендуемая литература.....</b>	<b>342</b>
<b>Ссылки .....</b>	<b>344</b>

## 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 Фэдэла. 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 Фэдэла и его жену Дженн Фэдэл, 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 потрясавшему 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 работа 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 познакомились 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 удастся 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 благодарю, 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 помогали 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 поделил, 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 Прекрасным принцем руководили брачным агентством. Счастливая молодая семейная пара помогает другим найти любовь и счастье. Что может быть прекраснее? Для полной радости мы написали в соавторстве две книги для женщин о том, как встречаться с мужчинами — «Почему он не звонит?»\* и «Почему он не делает предложение?»\*\*. Когда весть о нашем разводе просочилась в прессу, начались шутки, что третья книга будет называться «Почему я не ушла раньше?».

\* 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.

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

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 подсказки, 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 останетесь 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 страницу\*.

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

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.

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 свидетелей, что где-то там ходит множество свободных

парней, однако встречаться с ними в состоянии после-разводного 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 красotka, 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 званных 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 постройте 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 заживаем 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 Дасс\*. Действуйте, когда созреете и почувствуете, что настал подходящий момент. Я расписала 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

.....

\* 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.*



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 вожделенное 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.

## ГЛАВА 1

# 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 «Гэнсвурт 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 ведушая 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 пробиться 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 после-разводный 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 расстанемся и разведемся, — 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 Сьюзен, 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, не любимой, 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 ГЛАВНЫМ для вас человеком), подготовиться к свиданию

или какому-нибудь другому ответственному событию. Помните одно: сейчас вам плохо, но вы обязательно оправитесь от удара, вернете уверенность в себе и возродитесь из пепла, как птица феникс!

### **Как отличить уверенность в себе от эгоизма и самовлюбленности**

Понять, что мы потакаем своему эго, вместо того чтобы обрести уверенность и «ориентированность вовне» (в угнетенном состоянии мы склонны вязнуть в печальных мыслях, а это проявление слабости и никакой пользы не приносит).

.....

### **Углубиться в себя**

Сперва я довольно смутно представляла, сколько внимания нужно уделять себе. Как выяснилось, чем больше, тем лучше. Уж поверьте мне, все именно так и есть. На этом этапе вы возводите фундамент будущей себя. Поэтому не важно, чувствуете ли вы облегчение или ужас от того, что остались одна, важно, чтобы стресс не подрывал ваше здоровье.

Да, у вас будут бессонные ночи. Да, и кусок в горло не полезет. И без души вы пару-тройку раз решите обойтись (признаюсь только вам, по секрету — у меня и это было). Будут дни, когда вам вовсе не захочется вылезать из кровати. Даже самых несокрушимых из нас, тех, что сами хотели развода и не могли дожидаться дня, когда станут свободны, время от времени накрывает.

Заботе о себе — важной составляющей восстановления после развода — будет полностью посвящена четвертая глава книги.

### **Когда приходится думать о детях**

От вашего самочувствия зависите не только вы сами, но и ваши дети. Вы не сможете заботиться о них, если махнете рукой на себя. Какая им польза от вас, пока вы в раздрае. Как раз во время расставания взрослых членов семьи многие дети непроизвольно учатся заботиться о себе, вырабатывая навыки ответственности и вдруг осознавая, что они тоже личности. Поэтому будьте на высоте для себя и для них. К тому же забота оставит вам меньше времени на то, чтобы горевать, и даст стимул двигаться к поставленной цели, создавая свою новую жизнь.

### **Ваша жизнь изменилась — примите это как данность**

С течением времени я осознала, что вхожу в число одиноких женщин, успешно строящих карьеру и справляющихся с любыми рабочими проблемами, однако понятия не имеющих, что делать дальше с личной жизнью. Мы все не представляли, как пережить разрыв, как снова начать встречаться с мужчинами и, самое главное, как перейти на эту следующую ступень без потерь и с достоинством. Как выразилась Джина, моя

знакомая по бизнес-группе и владелица модного магазина одежды в Бруклине: «Такое ощущение, что я хочу вернуться в игру, но забыла все правила». Джина имела в виду не только свидания, но и повседневные мелочи — утренние разговоры на работе о том, кто как провел вчерашний вечер; привычку покупать вдвое больше фарша и тому подобное.

Я справлялась так: разграничила разные области своей жизни, не позволяя личным проблемам просачиваться в профессиональную сферу. В разговорах о своем разводе я осторожничала — особенно в вопросах о том, кто виноват, что делает сейчас мой муж и что делаю я. В таких разговорах очень легко увлечься, а этого лучше избегать. Не обсуждайте своего бывшего на работе. Это может дать богатую пищу для неприятных и даже опасных сплетен. Мне лично хватит пальцев одной руки, чтобы пересчитать тех коллег, кого я посвящала в подробности моей личной жизни.

В болтовне у кулера я намеренно старалась переводить разговор на собеседника. Мне не хотелось упиваться собственным горем и подпитывать жалость окружающих: это мешало достичь душевного спокойствия. В те дни я вставала в два часа ночи, чтобы в четыре выйти в эфир с выпуском новостей. И я взяла за правило: переступив порог студии, не писать и не звонить своему бывшему, не решать личные проблемы, не лазить по его страницам в соцсетях и никого о нем не спрашивать. Принцип «с глаз долой — из сердца вон» мне определенно помог.