

Джеку

Ежедневно ты вдохновляешь меня своим чувством юмора,
экспрессивностью и умением находить лучшее
в каждом человеке.

— *Сюзанна*

Брук и Натали

Надеюсь, вы прислушиваетесь к собственному сердцу
и учитесь любить свое путешествие,
несмотря на все ухабы на дороге.

— *Джилл*

Оглавление

Вступление. ПОДРУГА ПОЗНАЕТСЯ В БЕДЕ 10

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. РАЗБИРАЙСЯ

Глава 1. «НЕ СОГЛАСНА» 17

Как провести разговор о том, что «все кончено» • Когда ты уходишь от него • Когда он уходит от тебя • Как рассказать родственникам и друзьям • Что надо сделать сейчас • Катание на эмоциональных горках

Глава 2. ДЕТИ: ОБРАЩАТЬСЯ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ 45

Как объяснить расставание детям • Как помочь им справиться со своими чувствами • Как облегчить переход к жизни на два дома • Где искать поддержку • Принеси торжественную клятву, что не будешь поносить их отца

Глава 3. ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА КОММУНИКАЦИИ С БЫВШИМ МУЖЕМ 67

Вести «с фронта» • Стратегии, позволяющие сохранять хладнокровие в любых обстоятельствах • Как установить здоровые границы • Почему в споре на самом деле никто не побеждает • Какую роль твой бывший играет в драме вашего развода

Глава 4. ТВОЙ БЫВШИЙ И «ТЕПЛОЕ ТЕЛО НА ЗАМЕНУ» 84

Если твой бывший находит новую любовь, когда твоя половина кровати еще не остыла • Как справиться с ревностью, даже если это *ты* его бросила • Ощущение, что тебя заменили или отвергли • Как фокусироваться на своей новой жизни, а не на нем

Глава 5. ЗАКОН И БЕСПОРЯДОК 96

Что можно ожидать в финансовом плане • Понимание своих вариантов при разводе • Что делать и чего не делать, когда нанимаешь для помощи профессионала • Распространенные заблуждения • Опекунство и денежное содержание детей: основы

Глава 6. ВРЕМЕННЫЙ ХАОС 119

Составление нового бюджета • Как обезопасить свое трудоустройство во время развода • Карьера, которую можно начать в ближайшие полгода • Советы по экономии для мамы-одиночки • Оставляем место для маленьких чудес

Глава 7. МЕСТО, КОТОРОЕ ТЫ НАЗОВЕШЬ ДОМОМ . . 136

Отъезд и понимание своих вариантов • Можешь ли ты позволить себе остаться в супружеском доме? • Как разбираться с кредитными проблемами • Продажа дома • В чем разница между «одиночкой» и «одинокой»

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ИСЦЕЛЯЙСЯ**Глава 8. ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК: ПРИНЯТИЕ** 155

Как отказаться от ожиданий • Как принять неизвестность • Как простить себя — и его • Принятие приносит энергию и легкость

Глава 9. ЭТО ВНУТРЕННЯЯ РАБОТА 168

Как выявить шаблоны отношений • Будь помягче с собой • Что в следующий раз нужно сделать по-другому • Почему любовь не может исправить все • Простые шаги к более здоровым отношениям

Глава 10. КАК ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ 187

Медитируй, чтобы достигнуть покоя где угодно, когда угодно • Как справиться с депрессией • Когда тебе нужна профессиональная помощь • 20 вещей, которые поднимут тебе настроение • Как культивировать самостоятельность

Глава 11. ПЛАН ДЕЙСТВИЙ, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИТ ТВОЮ ЖИЗНЬ 207

Высыпайся — и достигнешь вершин • Чем питаться, чтобы поднять себе настроение • Выгоняем стресс вместе с потом: физические нагрузки • Сила благодарности

Глава 12. НАПИШИ СОБСТВЕННЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ФИНАЛ 227

Как переформулировать историю развода, подчеркивая позитивные моменты • Как принимать вещи такими, какие они есть • Как учиться у прошлого • Как исследовать новые возможности

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РАСКРЫВАЙСЯ

Глава 13. ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЧУДЕСАМ 245

Как обновить свой гардероб • Притворяйся, пока не поверишь — с помощью макияжа • Несравненная жизнестойкость: волосы • Признай, что истинная красота — внутри

Глава 14. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО — С САМОЙ СОБОЙ 267

Познай свои лучшие качества • Ты цельная — такая, какая есть • Влюбись в себя • Не ставь жизнь на паузу • Цели и мечты: в чем разница? • Как создать доску визуализации для своего будущего

Глава 15. НОВАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ: АЛАЯ БУКВА «Р» 279

Стратегии для выхода на люди соло • Простые затравки для беседы • Как выйти из своей зоны комфорта... на каблуках • Стимуляторы уверенности • Что делать с праздниками • Создаем новые традиции

Глава 16. НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА 303

Вопросник «готова ли я встречаться» • Как придать лоск своему профилю для сайтов знакомств • Онлайн-знакомства: мошенники, преступники и... прекрасные перспективы • Знакомства «в реале» • Что делать и чего не делать на свидании • Твои следующие отношения

Глава 17. СОЗДАЙ СОБСТВЕННОЕ СООБЩЕСТВО . . . 330

Как мы основали Мейплвудский клуб разведенных • Простые шаги для основания собственного клуба • Руководящие принципы • Советы для проведения успешных встреч • Раздача долгов: дружба и поддержка

Послесловие. СТАЛО ЛУЧШЕ 350

Благодарности 352

Вступление

ПОДРУГА ПОЗНАЕТСЯ В БЕДЕ...

Когда в далеком 2010 году Джилл рассталась с мужем, она планировала глушить боль запойным чтением и выносить уроки из опыта разведенных женщин, своих предшественниц. Она стала искать ответы в отделе книжного магазина, где стояли издания из серии «помоги себе сам». И находила серьезные книги, написанные консультантами по вопросам семьи и брака и адвокатами по разводам. Еще попадались мемуары, написанные женщинами, которые имели возможность отправиться путешествовать по миру, чтобы найти себя, а со временем и счастье с новым мужчиной.

Джилл же искала другого: воодушевляющих советов от женщин, которые сами пережили развод, остались живы и могли вдохновить ее, делясь наставлениями, признавая свои ошибки и показывая ей реалистичные пути в новые и лучшие края этой жизни. Но вот в чем загвоздка: такой книги не существовало.

Зато Джилл нашла кое-что другое, что помогло ей пережить расставание и развод, — Сюзанну.

Когда пару лет назад нас представила друг другу общая знакомая, мы были полны твердой решимости выйти победительницами из испытания, оставив позади события, порой казавшиеся худшими в нашей жизни. Мы чувствовали себя оторванными от общения, растерянными, и вся та неопределенность, с которой мы столкнулись, не вызывала ничего, кроме тревоги. Но стоило нам встретиться, как стало ясно, что больше не придется преодолевать испытание под названием «развод» в одиночку.

Хотя нас поддерживали друзья и родственники, мы обе остро осознавали, насколько много значит знакомство с человеком, зеркально отражающим твой опыт развода. У нас были схожие поводы для беспокойства: дети, график поочередной опеки, работа и финансы. И стрессовые факторы были одни и те же: мы обе были мамами-одиночками; у нас имелись не улаженные разногласия с бывшими; и мы обе съехали из супружеских домов, чтобы создать для себя дом в другом месте. А самое главное — мы сознавали, что у нас есть еще кое-что общее — подход и намерение.

Нам хотелось, чтобы боль, причиненная расставанием, послужила какой-то цели — стала катализатором для чего-то лучшего. Будучи оптимистками, мы жаждали оспорить представление о том, что развод — это едва ли не худшее, что может случиться с человеком. Разумеется, есть чувства печали и утраты, которые нельзя просто так взять и отпихнуть в сторону. Но есть еще и шанс объединиться и поддерживать друг друга в эти трудные времена. Мы горели желанием найти способ справиться с ними как можно лучше и вырасти благодаря своему опыту.

Мы начали встречаться каждую неделю, чтобы «погулять и поболтать», занимаясь силовой ходьбой по району, выгоняя вместе с потом стресс и обсуждая все подряд — наших бывших, детей, самостоятельную жизнь и надежды на будущее. Мы служили друг для друга резонаторами и делились тем, что узнали о бракоразводном процессе. И попутно всегда ухитрялись хоть немного, да посмеяться. Во время одного такого «ходячего совещания» мы и осознали, насколько это мощная и вдохновляющая штука — поддержка подруги, которая преодолевает те же испытания.

А что, задумались мы, если нам объединиться с другими разводящимися подружками? Получится ли у нас умножить свою силу, надежду и поддержку в геометрической пропорции? И мы решили основать «клуб разведенных». Пригласи-

«Понимание, что у меня теперь есть человек, с которым я могу поговорить, который по-настоящему понимает, что я сейчас переживаю, буквально перевернуло мой мир».

— *Сюзанна*

ли других женщин вступать в наши ряды, делиться переживаниями, учиться друг у друга, находить забавные моменты в наших коллективных страданиях и отважно чертить новые маршруты для своей жизни, зная, что подруги всегда подставят плечо и прикроют спину.

Когда мы думали о том, как структурировать Мейплвудский клуб разведенных, названный в честь нашего городка, нас вдохновляла программа «12 шагов», как, например, у Анонимных алкоголиков. Они фокусируются на себе, а не на чужом поведении и проблемах. Братство Анонимных алкоголиков — это место, куда люди, пострадавшие от «зеленого змия», приходят поделиться своим опытом, силой и надеждой. Вот и нам хотелось создать безопасное место, куда женщины смогут приходиться, чтобы поговорить о себе, а не о бывших мужьях, и поделиться своими историями, уроками и оптимизмом.

Мы распространили сообщение о первой встрече, которая должна была состояться в марте 2013 года, и с любопытством стали ждать, гадая, сколько женщин на нее придут. К нашему изумлению и радости, их оказалось более пятидесяти. И дело пошло! Наш клуб продолжает расти, и все мы вкушаем плоды любви, дружбы и поддержки, которые он нам дарит. (В главе 17 мы покажем тебе, как создать собственный клуб разведенных там, где ты живешь.)

Вдохновившись влиянием, которое оказывал наш клуб, мы решили написать книгу. По задумке она должна была быть проникнута чувством общности и сестринства, которое мы так ценим, объединять многочисленные голоса нашего разнообразного круга подруг и включать самые проверенные советы для тех, кто начинает самостоятельную жизнь. Мы надеемся, когда ты будешь читать наши истории, у тебя возникнет ощущение, будто ты окружена подругами, которые через все это прошли, пережили развод и готовы быть рядом и подбадривать тебя, пока ты приходишь в себя. Ты близко познакомишься с десятью нашими подругами — в том числе с Карлоттой, которая узнала об измене своего благоверного, заглянув в его *iPhone*; с Денизой, которая оставила мужа в поисках настоящей страсти; и с Амали, от которой муж просто сбежал, известив о своем уходе запиской, нацарапанной на клочке бумаги.

О ЧЕМ СТОИТ ПОМНИТЬ

- Ради простоты мы называем читателя «она», а ее бывшего — «он».
- Десять членов Мейплвудского клуба разведенных, фигурирующих в книге, — это составные персонажи, каждый из них обладает характерными чертами нескольких реальных женщин. Мы также изменили многие детали их биографий, чтобы защитить тайну частной жизни. Надеемся, что жизненные уроки, которые они усвоили, предельно ясны, так что женщины в любой точке мира смогут получить пользу от нашего коллективного опыта.
- Мы благодарны своим бывшим мужьям за поддержку и признаем, что на этих страницах выражена только наша точка зрения.
- Есть много прекрасных книг о том, как помочь детям справиться с разводом и изменить внутрисемейную динамику. Хотя мы упоминаем в тексте своих детей, основное внимание сосредоточено на расставшихся и разведенных женщинах.

Мы верим, что конец значимых отношений — один из лучших моментов для того, чтобы взглянуть в себя и разобраться, что ты делаешь правильно, а что не очень, и в каких областях у тебя есть возможность внести позитивные перемены в свою жизнь. Мы ходили на терапию, пользовались поддержкой нашего клуба и изучали свое поведение, чтобы не повторять прежних привычных шаблонов, не принесящих нам добра. Мы также решили не откладывать счастье на потом, дожидаясь нового мужчины, а смело строить его самостоятельно, что бы оно для нас ни означало — покупку собственного дома, смену рода деятельности или поездку с детьми в Диснейленд без помощи супруга.

Книга разделена на три части — «Разбирайся», «Исцеляйся» и «Раскрывайся» — и проведет тебя через весь процесс развода, от старта до финиша. Она отличается от многих существующих книг о разводе тем, что не заканчивается повторными браками всех ее персонажей. Эта книга не о том, как найти себе мужчину; она о том, как найти себя. В конце концов,

самые важные отношения в жизни — это отношения с самой собой.

Мы ухитрились находить радость, добиваться самореализации и ощущать безмятежное спокойствие даже в непростые времена развода. В этом нам помогали круг друзей, непредвзятое мышление и оптимистичный подход.

Как и у нас, у тебя есть выбор: принять перемены и расти с ними или зря потратить свою энергию, плывя против течения. Мы поможем тебе испытать в деле оптимистический подход, если у тебя самой это никак не получается. Это означает фокусироваться на позитивных событиях и упорно сиять собственным солнечным светом, даже когда тебя треплют личные бури. Поддержание оптимистичного мировоззрения не только помогло нам пройти через развод, оно выручает нас и теперь, когда мы учимся управлять своей жизнью.

— *Сюзанна и Джилл*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

РАЗБИРАЙСЯ

Познакомься с нашей компанией подруг. Мы покажем тебе способы сделать каждый день чуточку лучше, ведь для тебя начинается новый этап жизни. Мы поможем тебе принять серьезные решения — например, нанять подходящего поверенного и выбрать, где ты будешь жить. Мы дадим тебе лучшие советы на все случаи — когда ты будешь разговаривать с детьми о расставании, вести переговоры о бракоразводном соглашении со своим бывшим и приводить в порядок финансы. А самое главное — мы расскажем свои истории и пригласим тебя в наше сестринство. Мы все это проходили — и прикроем тебе спину.

Глава 1

«НЕ СОГЛАСНА»

Эта земля — круглая, и место, которое кажется концом, может оказаться только началом.

АЙВИ БЕЙКЕР ПРИСТ

Когда говоришь: «Согласна!», когда сердце полно любви и надежды, и думать не думаешь, что однажды твоё «долго и счастливо» окончится совсем другими словами — с частицей «не». «Я не согласна так жить». «Я больше не хочу скандалов». И самое трудное: «Я тебя больше не люблю».

Для многих из нас разговор, в котором много таких «не», — это первый шаг к расставанию и разводу. Даже если в глубине души ты считала, что ваши отношения превратились в неодолимую проблему, стоит произнести эти слова вслух — и они меняют все. Если их произносит он, тебе кажется, что земля уходит из-под ног. Не важно, что там случилось на самом деле — он чувствует себя непонятым, ему скучно, он обиделся или просто «больше ничего не хочет», как, к примеру, заявил муж Айрис, — все, детка, его больше нет. Твой мир и то, что ты привыкла называть домом, шатается и рассыпается. И ты держишь в руках осколки вашей разрушившейся совместной жизни, не понимая, как это ты ничего такого не почувствовала, и гадая, можно ли что-нибудь сделать, чтобы это предотвратить. Ощущение слепоты, когда другой человек решает, что ваши отношения окончены, способно пошатнуть твоё чувство самооценности до самого основания.

Если же ты сама первой собираешься сказать «не согласна», как сделали мы, то, наверное, взвешивала все «за» и «против» расставания несколько месяцев, а то и лет, прежде чем пред-

принять этот шаг. Для нас точкой невозврата был момент осознания, что наша супружеская жизнь выявляет худшее в нас и наших мужьях, что количество плохих моментов перевешивает число хороших и что никакие наши старания не способны изменить ситуацию к лучшему.

Именно в то непростое время, последовавшее за расставанием с мужьями, мы и создали Мейплвудский клуб разведенных, чтобы обрести в нем почти родственную поддержку и дружбу. Разговоры о расставании, обмен опытом, силой и надеждой с другими женщинами помогли нам чувствовать себя менее одинокими.

Выслушивая друг друга на встречах, мы научились отчетливее видеть себя самих. У всех нас имелись недостатки, и вопросов у каждой было больше, чем ответов. Делясь между собой душевной болью, ошибками и способами восстановления, мы накопили массу полезной информации. Вот одно из наших важнейших открытий: оптимизм — штука заразная. Энергия и подход, которые мы несем в мир, воздействуют на всех, с кем мы контактируем, и сторицей возвращаются обратно.

Мы узнали, что сыпать обвинениями и оскорблениями в адрес бывших — не вариант: нам от этого больнее, чем им. Секрет истинного роста заключается в фокусе внимания на собственных поступках. Мы снова вспомнили, что никто другой не способен сделать нас счастливыми. Никакой мужчина не заставит нас чувствовать себя цельными — это работа, которую каждая из нас должна сделать сама.

Теперь мы знаем, что, пытаясь контролировать других, как правило, мы делаем это из страха. Теперь мы стараемся позволить жизни идти своим чередом. Одним из главных «ага»-моментов стало для нас осознание привычных шаблонов наших отношений. Оно помогло нам принимать более взвешенные решения и разборчивее подходить к своим новым знакомствам.

Наконец, мы поняли, что принятие желаемого за действительное каждый раз наносит нам удар в спину. Все мы влюбляемся в свою фантазию, а не в существо из плоти и крови, находящееся перед нашим носом. Так что теперь мы очень стараемся видеть мужчин такими, какие они есть, не идеализируя их и не надеясь перевоспитать.

В результате общения, в котором нам помог Мейплвудский клуб разведенных, мы невероятно много узнали о себе и стали по-человечески лучше. Но в первые дни существования клуба большинство из нас были растерянными, напуганными и отчаянно нуждались в том, чтобы видеть рядом дружеские лица.

КТО ЧАЩЕ РЕШАЕТ РАЗВЕСТИСЬ — МУЖЧИНЫ ИЛИ ЖЕНЩИНЫ? [1]

По данным Американской социологической ассоциации, женщины требуют развода гораздо чаще, чем мужчины, — в 70 случаях из 100. Это соотношение сохраняется уже больше столетия. Все последние 125 лет жены неизменно подавали на развод чаще мужей — эта информация получена в ходе проведенного в 2014 году институтом Остина опроса «Отношения в Америке». И как же сложилась жизнь этих женщин? Очень многие «разведенки», участвовавшие в опросе, заявили, что больше довольны жизнью сейчас, чем когда были замужем.

Одна из первых членов нашего клуба, Дениза, давно поняла, что они с Митчем, ее мужем, прекрасно уживаются вместе, но страсти в их отношениях нет и следа. От этой истины стало больше невозможно отворачиваться, когда они отправились в отпуск в тропики, который она организовала, чтобы спасти их брак. И вот Дениза на Ямайке. На углях жарится рыба, Дениза сидит напротив мужа, и за спиной у нее отбивают ритм стальные барабаны, а в руке бокал с ромом — и... она чувствует точно такое же пронзительное одиночество, как когда они сидели в неловком молчании дома в гостиной, смотря по телевизору десятичасовые новости. По возвращении домой Дениза попросила Митча походить с ней на консультации по вопросам брака и семьи, но в результате между ними возникло лишь большее отчуждение.

Когда Джейми впервые пришла в Мейплвудский клуб разведенных, она только что бежала от Дуга, за которым была замужем одиннадцать лет. Случаи дурного обращения с его стороны множились, повторяясь все чаще и становясь все бо-