

# Содержание

<b>Предисловие. Моя история</b> .....	13
<b>Введение</b> .....	32
Вы сможете преодолеть этот разрыв .....	35
<b>Глава 1. Как эта книга изменит вашу жизнь</b> .....	38
Карта пути к исцелению .....	46
Хотите жить дальше и любить? Это <i>возможно!</i> .....	53
<b>Глава 2. Правила отделения: никаких контактов с бывшим</b> .....	57
Семь оправданий, из-за которых вы застрянете .....	62
Режим «Никаких контактов»: шаг за шагом .....	82
Режим «Никаких контактов»: упражнения, которые помогут удержаться .....	85
<b>Глава 3. Горе как исцеляющее чувство</b> .....	90
Что такое горе? .....	94
Первая фаза. Шок и отрицание .....	95
Вторая фаза. Переоценка, принятие, глубокие переживания .....	97
Третья фаза. Реорганизация, интеграция, приятие .....	113
<b>Глава 4. Забота о себе</b> .....	116
Вернитесь к себе .....	119
Пишите обо всем в дневнике .....	121

Аффирмации и позитивный внутренний диалог с собой.....	123
Приступаем к работе с аффирмациями.....	129
Списки благодарностей.....	139
Борьба с навязчивыми мыслями.....	141
Постановка целей.....	145
Давайте себе передышку.....	148
Самоподдержка. Учимся заботиться о себе.....	149
<b>Глава 5. Не травмируйте детей еще больше.....</b>	<b>160</b>
Правило 1. Честно говорить о том, что происходит.....	162
Правило 2. Наблюдать за собой и служить примером.....	163
Правило 3. Бывший партнер — все еще родитель вашего ребенка.....	165
Правило 4. Не спешите знакомить детей с новыми партнерами.....	168
Правило 5. Честно выплачивать алименты и честно тратить их на детей.....	176
Правило 6. Не забывать о том, что вы — родитель своим детям.....	177
Правило 7. Дети очень нуждаются в вашем внимании.....	185
Воспитывать детей непросто — не бойтесь просить помощи.....	186
<b>Глава 6. Увидеть общую картину.....</b>	<b>188</b>
Анкета «Ревизия прошлых отношений».....	189
Анкета «Ревизия прошлой жизни».....	198
Выводим анкеты на новый уровень.....	205
Ритуал прощения и отпускания обид.....	206
Последнее слово о прощении.....	208
<b>Глава 7. Где заканчиваешься ты и начинаюсь я.....</b>	<b>211</b>
Что такое границы?.....	213

## Содержание

Зачем устанавливать границы? .....	214
Когда пора устанавливать границы .....	215
Как устанавливать границы .....	217
Устанавливать границы — это нормально .....	227
Кто за что отвечает .....	229
Подведем итоги .....	231
<b>Глава 8. Жизнь продолжается .....</b>	<b>234</b>
Дуэт или соло? .....	236
Первые свидания и новые отношения после разрыва прежних .....	248
Отношения .....	252
Что есть настоящая любовь и что не есть любовь .....	262
И напоследок .....	266
<b>Глава 9. Часто задаваемые вопросы .....</b>	<b>267</b>
Письмо № 1. Из вас делают виновника разрыва, а вы хотите все вернуть назад .....	267
Письмо № 2. Драмы в социальных сетях .....	269
Письмо № 3. Ведение дневника и писательский ступор .....	272
Письмо № 4. Вы — в режиме «Никаких контактов», и вдруг возникает бывший партнер .....	275
Письмо № 5. Грустная годовщина .....	278
Письма № 6–12. Истории успеха .....	281
<b>Послесловие. Пусть в вашей жизни будет все только хорошее .....</b>	<b>288</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>290</b>
<b>Библиография .....</b>	<b>293</b>

Моим детям  
*Кристоферу, Майклу, Николасу, Джине*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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

ДЭВИД БРИНКЛИ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# П р е д и с л о в и е

## *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,

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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 сохли, забрала детей из школы, а по дороге купила навynos

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 покати-лась 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 насилия, 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 накрашила 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, пытаюсь удержать. Обнимаю и снова молю остаться. Он с силой отталкивает меня и уходит.

Я опустила 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 сногшибательный ужин. Я не буду убеждать его словами, а докажу свою решимость делом. Он увидит, какая я хорошая жена, 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 устраю 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 пришлось 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 брзжание 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 посетителей; 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. Кажется, 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 последнего свидания, сидя в вагоне метро, я старалась представить, какой станет моя жизнь, когда черед 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 чужая 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 прикладывался к бутылке, пронзительные вопли матери нарушали домашнюю 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 передо 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 взывала 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 вызвала 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.