

## 2. Ты не одинока в своей беде

*Если ваш муж ушел к другой, значит,  
ее муж ушел к третьей и т. д. Ждите!  
Скоро чей-нибудь муж придет к вам.  
Должны же они куда-то деваться!*

ИНТЕРНЕТ-ФОЛЬКЛОР

**Т**ак получилось, что мой бывший муж ушел от меня к женщине, которую незадолго до этого бросил ее бывший. Спустя два года я встретила своего настоящего мужа, который на тот момент тоже не так давно развелся. Так что в правдивости слов, вынесенных в эпиграф, можешь не сомневаться. Круговорот мужей в природе действительно существует, остаться одинокой до конца своих дней ты можешь только в том случае, если это будет твоим личным выбором (осознанным либо неосознанным).

Оставшись после развода одна, с тремя детьми, без работы и на съемной квартире, я почти два года жила как в тумане, отказываясь понять, что все происходит на самом деле. Я отлично помню, как это было: период отрицания, гнева, попытки договориться, мольбы и извинения, походы к экстрасенсам в поисках ответа, к психотерапевтам — в попытке получить хоть какое-то облегчение.

## 2. Ты не одинока в своей беде

Я бросалась из крайности в крайность: то уверяла себя, что мне больше никто не нужен и я закончу свою жизнь одиночкой, то пыталась закрутить роман с первым встречным, но раз за разом все яснее понимала, что никто не заполнит ту бездонную пустоту, что образовалась в моей душе.

Сейчас я с содроганием вспоминаю те дни. Но именно этот развод стал тем дном, оттолкнувшись от которого, я поднялась выше в духовном, эмоциональном плане, стала красивее и увереннее в себе, и уж конечно, намного более счастливой.

Сегодня, когда я пишу эти слова, рядом в манеже копошится мой пятимесячный сын, которого я родила в новом браке. Мой настоящий муж давно мечтал о детях, но в предыдущем браке детей так и не случилось. И когда мы встретились, то смогли подарить друг другу то, в чем каждый из нас нуждался сильнее всего: я подарила любимому мужчине долгожданного сына, а он окружил меня любовью и заботой, дал ощущение безопасности и стабильности. Это совсем другие отношения, они в корне отличаются от того, что было у меня с бывшим, но когда-то я больше всего на свете хотела спасти именно те, старые токсичные отношения, которые не приносили мне счастья. Получилось так, что я страдала и в браке, и после развода с этим мужчиной. Два года я потратила на войну с ветряными мельницами: боролась за возрождение семьи, которой никогда не было. Тогда я этого не понимала. Сначала я отказывалась понять, что развод окончателен. А потом, когда это стало очевидно, я не знала, как и для чего вообще мне жить дальше.

Должна отметить одну немаловажную деталь: я тяжело переживала наш разрыв, несмотря на то что сама была его инициатором! Да, кому-то это покажется странным. Но я знаю немало женщин, которые были вынуждены подать заявление о разводе — их вынудил муж: своим поведением, причиняющим огромную боль, своим скотским отношением, издевательствами и даже побоями. И как ни странно, многие из таких женщин впоследствии испытывают чувство вины за то, что «не смогли сохранить семью».

Для кого-то это прозвучит нелепо, но наше общество все еще осуждает разводы. Окружающим людям неважно, что заставило тебя пойти на этот шаг, они видят в тебе либо безжалостную стерву, которая разрушила семью, либо жалкую брошенку, которая не смогла удержать мужика. Именно поэтому многие женщины, доведенные мужьями до крайних мер, впоследствии пугаются развода и пытаются вернуть все обратно, просто потому что одиночество и неизвестность страшат сильнее, чем все то, с чем они жили до этого момента годами. И скажу откровенно: повезет той, чей муж по причине великой обиды и уязвленного самолюбия не захочет вернуться.

Так же, как когда-то не захотел вернуться мой. Его обида на меня была бескрайней. Мало того что я подала на развод, незадолго до этого я еще и вызвала полицию, когда он поднял на меня руку. А так как он работает на госслужбе, то информация из полиции поступила к нему на работу и ему вынесли публичное порицание на утреннем построении перед всеми сотрудниками. Человек, который много лет презирал своих подчиненных, оказался унижен перед ними же. Такого он мне простить не смог. Конечно же, я не хотела таких последствий для него,

## 2. Ты не одинока в своей беде

я всего лишь хотела прекратить пьяный дебош и насилие, ведь в доме были дети (в том числе наша дочка, которой было меньше года на тот момент). И вызов полиции оказался единственным способом остановить этот кошмар.

Это была точка невозврата. И хотя спустя некоторое время я остыла и была готова дать ему еще один шанс, он предпочел отомстить мне, превратив мою жизнь в ад. Спустя месяц он пришел со своей новой девушкой, чтобы забрать нашу дочь на прогулку. Он, словно красной тряпкой перед быком, размахивал повсюду этой девицей. Апофеозом его издевательств стал день, когда он привел свою новую пассию в детский сад на новогодний утренник нашей дочери. Не передать словами, что я пережила тогда, ведь несмотря на все его ужасные поступки (как до развода, так и после), я действительно очень глубоко и искренне любила его. Те два года после развода стали моим личным адом.

Я не понимала, как эта женщина может строить отношения с человеком, у которого остался ребенок и незавершенные семейные отношения. А то, что они незавершенные, казалось мне очевидным: после развода мы продолжали встречаться с мужем, по сути, у нас наступил «медовый месяц» в отношениях, возможно, потому что дистанция между нами остудила накал страстей и поубавила отрицательные эмоции. Однако это оказалось лишь моей иллюзией: по сути, бывший просто пользовался моими «интимными услугами», пока не нашел мне замену.

Я же видела все в ином свете: она взялась ниоткуда и разрушила то, что мы почти починили. Неудивительно, что весь свой гнев я направила на нее и долгое время пыталась образумить мужа, убеждая себя в том,

что на самом деле она не нужна ему, что он использует ее, чтобы сделать мне больно. Конечно же, эта иллюзия появилась не без его участия. Ведь он неоднократно делал попытки вернуться ко мне, писал и звонил и даже оставался на ночь... Как правило, когда он в очередной раз обещал вернуться в семью, это событие всегда совпадало с моментом, когда на моем горизонте появлялся какой-нибудь мужчина с серьезными намерениями.

Последний такой случай закончился тем, что его новая уже жена пришла ко мне домой, чтобы забрать своего мужа, и рыскала по моим шкафам в поисках его верхней одежды. В тот день утром бывший пришел ко мне, объявил, что больше не вернется к новой жене, и пробыл у меня весь день, даже позвонил своей маме и рассказал ей о своем решении. А поздним вечером в дверь моей квартиры постучалась она. Я открыла дверь, и в мой дом ворвался ураган. Она была готова драться со мной, поэтому я просто отошла в сторону, предоставив этим двоим разбираться между собой. Он вытолкал ее в коридор, затем поцеловал меня и дочь, сказав, что вернется через десять минут, и ушел навсегда.

Это было спустя почти два года после нашего развода. В ту ночь я лежала в постели, чувствуя сильнейшие спазмы внизу живота, хотя никаких критических дней в то время у меня не было. В ту ночь моя душевная боль стала физически ощутимой. Мне было так больно, я считала минуты и понимала все яснее, что он не придет. И что на самом деле эта ночь длится уже два года. И если я это не прекращу, то у меня начнутся проблемы со здоровьем. Я ощутила это настолько ясно, что на следующее же утро встала с четкой мыслью в голове, что бывший муж умер. Это был единственный для

## 2. Ты не одинока в своей беде

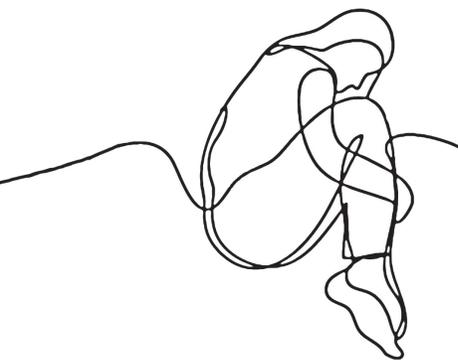
меня способ прекратить этот кошмар. Это решение на самом деле стало началом моей новой жизни.

Теперь я знаю, как выбраться из этого кризиса. Знаю, какие из моих шагов вели меня к выздоровлению, а какие лишь продлевали агонию. Поэтому я могу помочь тебе, даже если сейчас ты думаешь, что твой мир рушится. Поверь, ты можешь снова стать счастливой, я это точно знаю!



Представь себе день, когда ты, просыпаясь, не думаешь о предателе, когда ты стала забывать телефон где попало, потому что не ждешь никаких «судьбоносных» звонков, когда ты встречаешься с друзьями, в голос хохочешь с подругой в кафе, когда ты улыбаешься своим детям искренней, а не вымученной улыбкой, когда ты встречаешь другого мужчину, от которого у тебя дух захватывает, и даже в мыслях не сравниваешь его с бывшим, просто потому что бывшего больше нет в твоей голове. Ты больше не занимаешься самоедством, в тысячный раз думая «Что я сделала не так?» и ища в памяти тот самый момент, когда еще можно было все предотвратить.

Позволь мне взять тебя за руку и отвести в этот прекрасный день, к Счастливой Женщине, которая и есть Ты!



### 3. Право на боль

*Боль, страдание — это нормальные реакции на полученные нами глубокие раны. Но только переживая боль и страдание до конца, мы позволяем им действительно уйти...*

АЛЬБИСЕТТИ ВАЛЕРИО.  
«СМЕЯТЬСЯ СЕРДЦЕМ»

**Р**азвод — это травма. Травма психологическая, душевная и даже физическая. Развод не только наносит колоссальный ущерб самооценке женщины, но и ставит под угрозу всю ее жизнь. Тысячи женщин, так и не оправившись от этого удара, всю свою последующую жизнь просто существуют, годами живя в депрессии. И это не всегда слезы в подушку и истерики. Иногда это просто молчаливое затухание, когда женщина ничего не чувствует, она, словно робот, продолжает ходить на работу, воспитывать детей, даже встречается с мужчинами, но все это время не ощущает ни капли счастья. Кто-то даже выходит замуж за первого встречного, по сути, играя угодный публике спектакль под названием «жизнь удалась», нанимая на главную мужскую роль случайного актера. А потом, в конце жизни, вдруг понимает, что не жила все эти годы, что позволила предателю сломать не только брак, но и всю ее жизнь.

Страдать после расставания с близким человеком — нормально. Страдать после развода — закономерно.

### 3. Право на боль

Женщина, оставшаяся одна, находится в гораздо более уязвимом положении, чем мужчина. Для мужчины «пережить развод» может означать напиться с друзьями, снять первую попавшуюся цыпочку в клубе и уже завтра есть пельмени в доме своей мамы, раздумывая, а не пора ли менять авторезину на летнюю.

Женщина же склонна к рефлексии, мы ищем причины случившегося, мы копаемся в себе, и чаще всего в итоге во всем виним себя.

Психотерапевты, обещающие облегчение после часового сеанса, врут! Психиатры, обещающие облегчение благодаря курсу таблеток, не только врут, но и наносят вред здоровью женщины. Никто не сделает так, чтобы ты за один день излечилась от депрессии и стала радоваться жизни. Нет такой волшебной таблетки. Но есть способы облегчить твоё состояние, не наделать ошибок, о которых ты потом будешь жалеть, и ускорить своё выздоровление.

Ещё одно ошибочное мнение: чтобы прийти в себя, тебе потребуется ровно половина того времени, что вы пробыли вместе. Враньё! Есть женщины, которые страдают до конца своих дней. А есть те, кто прекрасно себя чувствуют уже через месяц.

Дело не в сроках. Дело в тех действиях, которые ты совершаешь, и в решениях, которые принимаешь. Для того чтобы «излечиться», нужно проделать определённую работу над собой, сделать решительный шаг в будущее, сжечь мосты.

## Евгения Каролева. Похорони своего бывшего

Можно сколько угодно заниматься самобичеванием или посылать проклятья в адрес своего бывшего мужа, однако это не сделает тебя хоть на йоту счастливее. Не стоит искать виноватых, когда сердце сжимается от боли. Время для анализа совершенных ошибок придет позднее. А сейчас твоя задача — выжить и вернуться к полноценной жизни, вдыхая воздух полными легкими. Вероятно, сейчас тебе кажется, что это невозможно, но ты ошибаешься.

Проходя свой путь к исцелению, ты пройдешь различные этапы: ты будешь винить себя, потом сочтешь, что главный негодяй — твой бывший, потом попробуешь переложить вину на его новую пассию. Возможно, со временем ты обвинишь обстоятельства, которые не позволили вам сохранить ваш брак. Все эти этапы в разной последовательности и в разной степени абсолютно нормальны, если только ты не зацikliшься на одном из них. Так лечится твое сердце: вина, постепенно уходя все дальше и дальше, наконец растворится в воздухе, и ты придешь к тому, что принимаешь свою жизнь такой, какая она есть, и не винишь никого.

Но лечит не время. Лечишь себя ты сама. Только ты — тот человек, который может и должен позаботиться о твоем сердце. Я расскажу тебе, как это сделать.

### 3. Право на боль



Разреши себе «понять» один раз в день в течение десяти минут. Именно так, впиши это время на «понять» в свое ежедневное расписание. Или пользуйся этим, когда накатит особенно сильная тоска. Называй это время именно «нытьем» — не «оплакиванием», не «слезами очищения», не как-то еще. Называя это «нытьем», ты постепенно сама привыкнешь относиться к этому с иронией.

— Мне нужно понять прямо сейчас, — сказала себе и пошла закрылась в ванной, включила таймер на десять минут, поревела, если это так уж необходимо, пожалела себя. Сработал таймер — выключаем «ныть» и идем заниматься делами. Зная, что ты можешь понять еще завтра, ты станешь спокойнее относиться к тому, что ныть (плакать и жалеть себя) прямо сейчас нельзя. Со временем ты заметишь, что бывают дни, когда ты не используешь время для «нытья», просто потому что забыла. Это будет твоя победа!