

Сьюзен Эллиотт

РАЗРЫВ

Как пройти через
расставание и построить
новую счастливую
жизнь

Содержание

Предисловие. Моя история	13
Введение	32
Вы сможете преодолеть этот разрыв	35
Глава 1. Как эта книга изменит вашу жизнь	38
Карта пути к исцелению.....	46
Хотите жить дальше и любить? Это <i>возможно!</i>	53
Глава 2. Правила отделения: никаких контактов с бывшим	57
Семь оправданий, из-за которых вы застрянете	62
Режим «Никаких контактов»: шаг за шагом.....	82
Режим «Никаких контактов»: упражнения, которые помогут удержаться	85
Глава 3. Горе как исцеляющее чувство	90
Что такое горе?.....	94
Первая фаза. Шок и отрицание	95
Вторая фаза. Переоценка, принятие, глубокие переживания.....	97
Третья фаза. Реорганизация, интеграция, приятие	113
Глава 4. Забота о себе	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
Глава 5. Не травмируйте детей еще больше	160
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
Глава 6. Увидеть общую картину	188
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
Глава 7. Где заканчиваешься ты и начинаюсь я.....	211
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
Глава 8. Жизнь продолжается	234
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
Глава 9. Часто задаваемые вопросы	267
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
Послесловие. Пусть в вашей жизни будет все только хорошее	288
Благодарности	290
Библиография	293

Моим детям

Кристоферу, Майклу, Николасу, Джине

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

ДЭВИД БРИНКЛИ

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,

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 накрасила 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 брюзжание 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. Казалось, 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 чужла запах алкоголя, превращалась в настоящую ведьму. Если он не реагировал на ее ругань, она грозила утопиться в Ист-Ривер или запиралась в ванной и кричала от туда, 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.

СЕМЬ ОПРАВДАНИЙ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ВЫ ЗАСТРЯНЕТЕ

1. «Почему бы не остаться друзьями?»

Хотя наши отношения с подругой не сложились, мы по-прежнему постоянно созваниваемся и посылаем друг другу эсэмэски. Пытаемся остаться друзьями. Получается не очень, но я не знаю почему. Мы ссоримся больше, чем до расставания.

Мой парень порвал со мной и стал жить с другой женщиной. Он продолжает мне писать и звонить, говорит, что такая дружба, как у нас, очень редко встречается, и он не хочет меня полностью терять. А я безутешна. Каждая встреча с ним — ножом по сердцу. Я говорю, что не готова дружить, а он отвечает, что пора простить и забыть. Предложил мне взять тайм-аут, но я чувствую, что эта рана зарастет не скоро. Он говорит, что я веду себя неразумно. Может, я действительно ошибаюсь, отвергая его дружбу?

Когда мы с бывшим где-нибудь сталкиваемся, он здоровается как ни в чем не бывало. Однажды пригласил меня пообедать вдвоем, и я подумала, что он хочет снова сойтись. Но он лишь сказал, что надеется, что мы останемся друзьями. Но я не хочу с ним дружить!

У этого мотива много вариантов. Даже если бывший не просит вас прямо: «Останемся друзьями», вы можете почувствовать, что он не отпускает вас и не оставляет в покое. Сначала вам даже приятно, что он или она не может

представить жизнь полностью без вас. Но, говоря откровенно, обычно это означает не подлинное желание видеть вас рядом, а неспособность закончить отношения одним духом.

Формула «останемся друзьями» может принимать разные формы и вообще все субъективно, но мой совет остается прежним: попытки дружить с бывшим — проигрышная стратегия почти во всех случаях. Даже если расставание было мирным, вам обоим нужно время, чтобы разобраться в своих чувствах и отфильтровать свое прошлое. Хорошо, если у ваших отношений нет драматичного шлейфа ссор и метаний, если вы сохранили доброжелательный тон, но должно пройти время, чтобы разорвать связь бывшей пары.

После разрыва перед обоими стоит задача избавиться от старой, парной самоидентичности. Другими словами, каждому предстоит утвердить личное самосознание. Чем дольше длились ваши отношения, чем крепче они были, тем сильнее у вас самоидентификация члена пары. И вы, и ваш партнер еще какое-то время будете ощущать себя как «Джон и Мэри», а не просто *Джон* и просто *Мэри*. За прошедшие годы у вас сложились определенные шаблоны совместной жизни, например ежедневные автоматические реакции, задававшие определенный ритм вашей паре. И какое-то время эти шаблоны будут по инерции срабатывать. В магазине попадется на глаза то, что вы обычно покупали для бывшего. Рука потянется набрать его номер точно в тот час, в который вы раньше всегда созванивались. Определенные места, времена года, события — все это еще связано с бывшим. Чтобы разорвать эту связь, нужно выдержать какое-то время без общения друг с другом.

Некоторым бывшим парам удастся впоследствии стать друзьями, но чем позже это случится, тем лучше. Сразу после

расставания атмосфера слишком эмоционально заряжена. Вам обоим нужно время успокоиться и взять себя в руки. Если вы установите дистанцию сразу, на первом этапе, то, возможно, возобновите общение позже уже как люди здравомыслящие и уравновешенные, и у вас будет больше шансов стать друзьями. Но сейчас вам нужно сосредоточить внимание на себе и своем исцелении.

Кроме того, бывшим любовникам затруднительно стать друзьями, потому что у дружбы между бывшими и у дружбы изначально платонической разные стандарты. Вы ступаете на минное поле, нашпигованное незавершенными делами, давними обидами, болезненными и даже запретными темами. Невинная шутка или дружеская подначка могут внезапно вызвать враждебную реакцию. Думаете, так легко обойти острые углы? Порог вашей чувствительности намного ниже, чем у обычных друзей, а значит, выше риск нарваться на скандал и даже разрыв отношений (опять!). Эта дружба не настоящая и не станет такой, сколько ни старайся. На вас всегда будут давить невысказанные претензии и неразрешенные вопросы.

Тот, кто высказывается за дружбу, обычно не собирается брать на себя обязательства или ответственность, но вместе с тем хочет сохранить добрые отношения с хорошо знакомым человеком. Конечно, вам что-то нравилось в нем. Был бы он противен вам, никакой пары не сложилось бы в принципе. В какой-то момент один из партнеров начинает скучать по той или иной черте характера своего бывшего. Означает ли это, что ради одной милой черточки нужно впускать бывшего в свою новую жизнь и мириться с тем, что вам категорически неприятно в нем?

Посмотрим на эту проблему с другой стороны. Вы явно расстались по очень серьезным причинам. Возможно, по этим же причинам вам не стоит дружить? Одна женщина рассталась с мужчиной, который ее критиковал и контролировал. После того как отношения закончились, он хотел остаться ее другом, но ей это было неприятно. Как и следовало ожидать, он заявил, что она не может дружить с ним из-за своей слабости и закомплексованности. Ей хотелось доказать обратное, и какое-то время она терпела его «дружбу», но в конце концов осознала, что «бывший не зря стал бывшим». Дружбу с ним она прекратила по тем же причинам, что и близкие отношения.

Если это вы предлагаете дружить, проанализируйте свои мотивы. Не пытаетесь ли вы избежать чувства потери и боли? Не хотите ли вы прибегнуть к манипуляциям? Вам не хочется сжигать мосты, несмотря на то что отношения исчерпали себя? Хотите иметь какие-то выгоды от общения с этим человеком, не беря на себя никакой ответственности?

Если эту просьбу обращают к вам, просто откажитесь. Если бывший говорит, что не может обойтись без такого чудесного человека, как вы, — спросите себя, ценил ли он вас по-настоящему раньше. Ведь и друзья должны обращаться друг с другом достойно. Если бывший вел себя неподобающим образом, с чего бы ему быть хорошим другом? Постарайтесь абстрагироваться от объяснений и оправданий, просто посмотрите на факты и спросите себя: сможете ли вы доверять другу, который позволяет себе такие вещи по отношению к вам?

Подумаем, как можно ответить на уверения бывшего, что дружба будет полезна вам обоим. Один мужчина рассказал:

Несколько дней назад девушка, с которой мы встречались пять лет, сказала, что больше не любит меня, но хочет сохранить близкое общение без любовной связи. Я тоже не хочу, чтобы мы отдалялись друг от друга, но, общаясь с ней, не могу избавиться от тоски. Я знаю, что наше общение уже не будет прежним и какая-то часть ее личности от меня уже закрыта. Она настаивает, что ничего я не утратил — просто немного изменилось то положение, которое я занимал в ее жизни. Но мне теперь тревожно. Не могу отделаться от мысли, что она решит встречаться с кем-то другим. Боюсь, что друг из меня получится навязчивый и подозрительный. Мне недостаточно дружить, но как ей это сказать? Она так уверена, что все сложится хорошо.

Другая женщина жалуется на своего бывшего: «Сначала мы дружили, а потом стали встречаться. Теперь он считает, что пара из нас не получилась. Предлагает забыть прошлое и возвратиться к дружбе. Но у меня по-прежнему сильные чувства, и, скорее всего, я не вынесу просто дружить с ним».

Когда люди решают дружить или вступать в любовные отношения — это решение обоюдное. Вы не обязаны поддерживать дружбу просто потому, что бывшему так захотелось. У вас разное положение и разная степень уязвимости. Ему легко, вам — нет. Нужно позаботиться о себе и не ждать чужого одобрения, чтобы принять решение. Отказать — ваше святое право. Произнести простое и короткое *нет*.

Пусть бывший обижается, пусть называет вас неразумной, посредственной, незрелой. Но дело не в зрелости или разумности. Не поддавайтесь на эту манипуляцию и не вступайте в пустые споры. Не старайтесь объяснить что-то или

обосновать. Если он будет настаивать, попробуйте сказать: «Нет, не сейчас». Однако если вы по-настоящему уверены в своих силах, то говорите простое *нет* и обрывайте все разговоры на эту тему. Вам гораздо выгоднее и полезнее дистанцироваться от него.

Установите границу и стойте на своем.

Затем осваивайте свое личное пространство.

И наслаждайтесь.

2. «Мне нужно поставить точку»

Я спросила бывшего, любил ли он меня когда-нибудь. Но он все не отвечает. Мне нужно узнать правду, чтобы поставить точку и двигаться дальше.

Полгода назад моя бывшая попросила сделать паузу в отношениях. Она до сих пор не знает, вернется ли ко мне. Я просил ее встретиться и, если все кончено, поставить наконец точку. Но она не горит желанием встретиться, а я не знаю, как мне успокоиться.

Я звоню бывшему, чтобы понять, что случилось, и перевернуть эту страницу. Но он говорит что-то невнятное, а я уже всю голову сломала.

Бессчетное количество клиентов и читателей говорят: «Мне нужно поставить точку». Они глубоко убеждены, что ради полноценного завершения отношений нужно что-то сказать бывшему либо что-то у него выяснить. На самом деле они просто хотят воссоединиться.

Специализируясь на работе с горем, я встречаюсь с клиентами, у которых могут быть самые разные обстоятельства, в том числе внезапная смерть или самоубийство любимого человека. Эти семьи безутешны. Они несут огромный груз потери, и их мучают сотни вопросов. Но даже если вы никогда не найдете ответа, вам по силам поставить точку. Для этого не нужна никакая информация извне. Какой бы ни была утрата, завершение отношений приходит изнутри.

Да, в голове роятся тысячи вопросов. Со смирением примите факт, что на какие-то из них вы никогда не узнаете ответа. Есть особенно болезненные вопросы, которые сводят с ума. Но даже в таких случаях вы должны понять, что ответ или не имеет значения, или он покажется вам бессмысленным, не удовлетворит вас и точно не даст долгожданного чувства законченности. Поставить точку — в ваших руках. Вы должны закрыть эту главу своей жизни, так и не получив всех ответов и объяснений, — закрыть без чьего-либо стороннего участия. Поверьте, вы сможете пойти дальше без нужных, как вам кажется, ответов. Это не только возможно, это необходимо сделать. Пока вы застреваете на теме «вопросы — ответы», повторяя свои вопросы на все лады и прокручивая бесконечные варианты его ответов, ничего не сдвинется с места.

Вы ошибаетесь, когда отчаянно верите, что самая последняя встреча с бывшим расставит все по местам. Вам не нужно знать, что он думает, не нужно думать, почему он поступил так или сказал что-то. Хотите поставить точку — ставьте ее. Прodelайте работу с горем, преодолейте его, положите полученный опыт в копилку и начинайте новую главу. Вот как происходит полноценное завершение.

Поиск правды бывает очень опасен: вы рискуете тем, что вам может стать еще больнее. Бывший решит полностью закрыться от вас. Вот что написала об этом одна женщина.

Я собиралась перейти в режим «Никаких контактов», но вдруг захотела отправить последнее письмо в духе «прощай и спасибо за все». Самой себе я сказала, что ответа ждать не буду. Но потом поняла, что тишина в ответ разобьет мне сердце. Никакой пользы это письмо мне не принесет. Решила не писать.

Бывает и хуже. Вдруг бывший воспользуется вашим письмом или звонком и оболет вас грязью? Одна из читательниц моего блога сокрушалась, что ее попытка поставить точку обернулась лишь отвратительной ссорой.

Из раза в раз я пыталась до него достучаться, но он не обращал на меня никакого внимания. Наконец, он ответил на мое очередное письмо, выдвинув кучу обвинений. Написал, что в расставании виновата я, перевернул все с ног на голову и придумал то, чего не было. Я поняла, что не даст он мне чувство законченности и никогда не признает, что был неправ. Было трудно с этим смириться, но теперь я знаю, что должна делать.

Как бы ни было трудно, в какой-то момент придется признать: это всё. Что именно «это» — уже не важно. Примите тот факт, что ответов не будет, что никогда уже вы не изолируете душу этому человеку. Но впереди вас ждет своя дорога. И вы пойдете по ней. Одна. Самостоятельно.

3. «Мне просто надо разобраться»
и «Перед уходом мне нужно еще
кое-что тебе сказать»

В течение трех лет мой парень говорил, что любит меня и не представляет рядом с собой другую девушку. Мне было страшно довериться, я боялась обжечься, но он просто покорила меня. Говорил про свадьбу, про детей. Мы начали присматривать место, где проведем церемонию. Я была на сто процентов уверена в нашем будущем, но вдруг он сделал резкий поворот и разорвал отношения. В моей голове до сих пор крутятся вещи, которые он сказал. Я пытаюсь вызвать его на разговор, чтобы понять, что он имел в виду и почему он сделал такое.

Моя девушка была очень здравомыслящим человеком, любила меня и говорила, что наши отношения — лучшее, что есть у нее в жизни. Примерно полгода назад она начала странно себя вести. Задерживалась допоздна, развлекалась со всякими скандалистами. Потом бросила колледж и пошла работать в заведение с сомнительной репутацией. И рассталась со мной. С тех пор я пытаюсь понять, что с ней случилось, какая муха ее укусила. На звонки не отвечает. Но мне надо разобраться, в чем дело.

Мой муж, с которым мы прожили вместе двадцать пять лет, однажды взял и уехал — встретил другую. Я просто в отчаянии. Пусть он хотя бы объяснит, ради чего перечеркнул нашу совместную жизнь.

Супруга поехала в командировку и сошлась там с коллегой, которого всегда до этого ругала. Мне пришлось уехать из дома, страшно скучаю по детям. Просто в голове не укладывается, почему она уверяла меня, что счастлива в нашем браке, а потом просто развелась и променяла меня на того, кого терпеть не могла. Я постоянно прошу ее объяснить мне это, но она отказывается. Считаю, что я заслуживаю как минимум честности.

Я рассталась с парнем, и он сильно расстроился. Продолжает звонить мне, обвиняет, припоминает всякое. Я пытаюсь защищаться, но он не слушает. Обвиняет меня, что я специально делаю ему больно, что я изменяла ему. Я никогда не делала ничего подобного. Он раздувает каждую мелочь, и я не знаю, как до него достучаться. Он обещает, что не будет названивать, а потом опять звонит и заявляет: «Я должен еще кое-что сказать». Мне уже невыносима вся эта ругань. Он хочет, чтобы я признала себя паршивым человеком, но я не такая, мне просто было нужно разорвать эту связь.

Моя подруга бросила меня, но продолжает звонить и писать — рассказывает мне, какой я плохой. Расставание и так меня подкосило, а тут еще эта нервотрепка. Но она говорит, что выслушивать ее — мой моральный долг. Ладно, я слушаю и молчу. Но потом начинаю обдумывать эту ерунду, которую она навывдумывала про меня, и уже сам набираю ее номер — объясниться.

Узнать у бывшего, что и когда пошло не так, — великий соблазн. Возможно, вы не заметили, как отношения дали трещину, и не поняли, почему та последняя глупая ссора привела к разрыву. Вам казалось, что не произошло ничего особенного и ваша близость осталась прежней. Вы словно видите бессмысленный сон, но расшифровать его не получается. Вам говорили, что любят вас больше жизни. В ваших чувствах было столько нежности. Вы оба знали, что созданы друг для друга. А потом все закончилось. От загадок голова идет кругом. Как это могло случиться? Разве один и тот же человек может признаваться в любви, а потом заявлять, что больше не хочет быть вместе? Что за всем этим стоит? Что он имеет в виду на самом деле? Разве можно желать расставания?

Вы намерены ухватиться за призрачную надежду, что все ему объясните. Слушая его сбивчивые и нерациональные причины расставания, вы теряете дар речи. Но, все обдумав, готовы выдвинуть тысячу опровержений, разбив его аргументацию. Раскладывая по полочкам все сказанное им, вы обнаруживаете, насколько он ошибается. Дальше в уме возникает картина вашего разговора, где вы выводите его на чистую воду. И отныне все, о чем вы можете думать, — это вызвать его на судьбоносный разговор.

Бывший бросил вас, но вы думаете, что произошла какая-то ошибка, — в таком случае он должен самостоятельно дойти до понимания ситуации. Вам не удастся выправить его сознание. Раз у него всё в голове перемешалось, то он будет возвращаться к своим тараканам, сколько бы вы ни переубеждали его. Очень трудно вправить кому-нибудь мозг извне, и у вас нет такой власти. Фактически нужно признать, что вы жили с человеком, чье мировоззрение оказалось

несовместимо с вашим. Может быть, вы с самого начала замечали, что у вас разные системы ценностей, что вы мыслите разными категориями, но вам казалось, что ради близких отношений стоит приложить усилия. Нужно понять, что дальше игнорировать ваши расхождения не получится. Примите тот факт, что вы мыслите по-разному, и отпустите человека с миром, чтобы найти того, чье восприятие мира родственно вашему.

Иногда, вместо того чтобы попытаться основательно поговорить, люди продолжают вести друг с другом яростные споры, которые, собственно, и привели к разрыву отношений. Возможно, это соблазнительно — отводить душу в крике на человека, ранившего в самое сердце, но лучше избегать подобной тактики. Если ваш бывший захочет вывалить на вас все свои претензии (что бывает регулярно), немедленно заканчивайте разговор. Зачем постоянно выслушивать о себе гадости, а потом еще оправдываться под градом обвинений? Соответственно, и вашу «еще одну, самую последнюю вещь» лучше оставить при себе. Если воображаемые разговоры с бывшим не дают вам покоя, попробуйте записать все, что хотели бы ему сказать, но письмо оставьте неотправленным.

Больно слышать, что некогда любящий человек начинает доказывать, будто отношения у вас были так себе, причем по вашей вине. Такие разговоры чаще всего вращаются вокруг ваших недостатков и ошибок, при этом партнер не стесняется в выражениях. Вы, естественно, пытаетесь стряхнуть с себя всю грязь, которой вас поливают, занимаете оборонительную позицию и начинаете препираться по каждому пункту. Прошу вас, удержитесь. Есть более выигрышная тактика: оставьте бывшего наедине с его фантазиями. Если слышите

враждебную риторику, мысленно скажите: «Да кого это волнует». Даже если вас задела его колкость, твердите себе, что мнение бывшего, его семьи и друзей — отныне не ваше дело. Пусть эта мантра всегда будет в вашем сознании.

Крайне важно перестать, уже с вашей стороны, провоцировать бывшего на разговоры, обычно заканчивающиеся препирательствами. Не просите его оправдываться за прошлые и настоящие поступки. Не сообщайте ему о своей боли. Как бы ни хотелось, чтобы он хоть что-то понял, нельзя тратить энергию впустую — переубеждать человека, считающего себя непогрешимым. Избавьте себя от лишних хлопот. В конечном счете все станут счастливее. Избавьтесь от потребности осуждать его и спорить с ним. Отпустите в конце концов этого человека, тогда вы станете свободной и обязательно встретите кого-то, чей образ мыслей будет совместим с вашим. Но вряд ли у вас получится найти «правильного» партнера, пока вы держитесь за своего путаника. Освободите его и себя и сохраните силы для создания новой жизни.

4. «Хочу быть рядом, если партнер решит вернуться»

Я пытался быть на связи с бывшей, чтобы спасти наши разрушенные отношения. Хотя мне было известно, что она нашла кого-то другого, я старался не думать об этом и показывал, что открыт для отношений.

Общаясь с бывшей, я словно перешел в ждущий режим. Думал, что она наконец позовет меня обратно. Поэтому не видел поводов горевать — мы же все равно будем вместе.

На самом деле, я до смерти боялся, что, если прерву с ней все контакты, то разрушу последний шанс на воссоединение.

Я продолжала душевно общаться с бывшим и помогать ему, чтобы доказать свою любовь. У меня были разные оправдания — мы дружим; ищу естественного завершения процесса; хочу найти какие-то ответы, — но за всем этим скрывалось стремление завоевать его заново.

Порой люди не осознают, что рядом с бывшим их держит не что иное, как надежда. Один мужчина сказал: «Я думал, что веду себя так, как подобает другу. Просто не мог себе признать, что стараюсь доказать ей свою нужность». Другая женщина рассказала: «Я оправдывала себя всеми способами, но на самом деле просто не могла сказать себе правду, что хотела вернуть его». Проанализируйте свои порывы к общению с бывшим, не обманывайте себя, и вы сможете положить конец этой зависимости. Как бы горячо вы ни желали воссоединения, режим «Никаких контактов» окажет вам большую услугу, независимо от будущих поворотов судьбы.

После всех выяснений отношений вам обоим будет полезно сделать перерыв. У вас появится время заново оценить пройденный путь и дальнейшие цели, решить — идете вы вместе или разделитесь. Вам нужно переосмыслить себя и свою роль в паре, чтобы разобраться, что пошло не так и как поступать в будущем. Пока вы продолжаете общение, у вас ничего не выйдет. Предположим, вы снова сойдетесь, но это уже будут другие отношения. Прошное нужно оставить в прошлом. Что будет, если вы восстановите отношения на прежнем фундаменте? Они опять рухнут.

5. «Я просто хочу отдать кое-что»

Люди проявляют чудеса изобретательности, когда нужно найти предлог повидаться с бывшим. Отдать или забрать какую-то вещь, посуду или одежду — что может быть невиннее? У меня была клиентка, которой приспичило забрать пластмассовую миску. Она явилась к своему бывшему в воскресенье днем, без предупреждения, и предсказуемо обнаружила его воркующим с новой девушкой. Ради этого плана она затеяла целый пикник, и для него срочно требовалась миска. Бывший был совершенно не рад, увидев ее на пороге, но пошел за миской. Поиски не увенчались успехом, и он пообещал найти ее и переслать почтой. Мою клиентку не удовлетворил такой ответ, и она устроила такой скандал, что соседям пришлось вызывать полицию. Она клялась, что причиной ссоры была потерянная миска. Ну не знаю, что-то непохоже.

Пока вас еще не увезли в наручниках, подумайте, стоит ли эта вещица таких страданий. Если вам нужно что-то вернуть бывшему, упакуйте посылку и вышлите почтой. Но не пишите никаких записок, ни словечка. А если какая-то вещь нужна вам, то представьте, что на другой чаше весов — ваше самоуважение и душевное благополучие. Что важнее?

Обмен вещами нужно проводить в самом начале, буквально через пару дней после расставания. Если вам трудно в одиночку собрать вещи, позовите кого-нибудь на помощь. Не оттягивайте этот момент. Никто не обязан отвечать за чужие вещи пожизненно. Через разумный промежуток времени (несколько недель) человек имеет полное право избавиться от чужих вещей, за которыми не пришел владелец. Поэтому, если вам дороги свои вещи, забирайте их, не откладывая.

Отдельная история с подарками. Не нужно просить, чтобы вернули подаренное вами. Если попытаются всучить, уклоняйтесь. То, что вы подарили, уже принадлежит человеку. Однако есть важное исключение — кольцо для помолвки. Если бывший возлюбленный купил и подарил вам такое кольцо, лучше не оставлять его себе. Это не просто подарок — это подтверждение брачных намерений. Пусть он вручил его вам на праздник или на день рождения, это неважно. Раз свадьбы не будет, оно должно быть возвращено.

Важно завершать отношения чисто и аккуратно. Не оставляйте хвосты со своей стороны. Не храните чужого и не забываете своего — не давайте повода теребить вас. Если у вас еще хранится что-то из вещей бывшего, найдите возможность вернуть это, не пересекаясь лично. Если ваши вещи остались у него, напомните еще раз. А лучше забудьте о них и идите дальше.

6. «Мне нужен просто секс»

Мы с бывшим спим по старой дружбе. Он не чужой человек, и когда мне одиноко, я просто звоню, чтобы он приехал.

Мы испортили друг другу много крови, пока встречались, но примирения в постели всегда были жаркими. Теперь у нас жаркие дружеские посиделки раз в неделю.

Я наслушалась историй о том, как люди продолжают физические отношения с бывшими и считают это вполне естественным. После разрыва людей захлестывают эмоции,

которые мешают заниматься привычными делами. Ваши чувства обостряются, и когда вы видите бывшего, то тело автоматически напрягается, чтобы совладать со стрессом. Когда встречаются двое недавно расставшихся людей, воздух словно наэлектризован. По ошибке эту атмосферу можно принять за сексуальное возбуждение. К тому же вы можете чувствовать себя нежеланной или просто страдать от одиночества, и вот уже в голову лезут мысли: «Какого черта я сдерживаюсь?», «Что в этом такого?» В конце концов, вы были близкими людьми, вы знаете тела друг друга. Одним больше, одним меньше — какая разница?

Секс с бывшим бывает захватывающим, однако он приносит новые трудности и сомнения. Его нужно избегать наравне с прочими формами контакта. Сколько бы удовольствия вы ни получали, но, когда все закончится, вы можете почувствовать себя сбитой с толку или использованной. В итоге могут появиться мысли, не был ли ваш бывший с кем-то еще, и эти мысли поселят в душе страх и тревогу. А это значит, что ваша драма может начаться снова. Даже если ничего из вышеперечисленного не случится, то считайте, что вы просто отсрочили неизбежное. Нужно опять смотреть в лицо реальности и прощаться.

Люди нередко пытаются сохранить «просто» интимную близость, спрятавшись от конфликта настоящих отношений. Они говорят себе и друг другу, что так легче. Им кажется, что «секс по дружбе» вместо отношений со взаимными обязательствами — это рабочая модель, которая всех устраивает. Но это не так.

Если вы практикуете физическую близость после расставания, ожидайте проблем. Не стоит доверять голливудским

мелодрамам. Удовольствие идет рука об руку с ответственностью, в противном случае кто-то кого-то использует. Найдите в себе силы прекратить это и стать более зрелой личностью. «Секс по дружбе» — это не приятное времяпрепровождение. Это двое людей, не представляющих, что они творят с собой и друг с другом. Не делайте этого ни с бывшим, ни с кем-либо еще. Относитесь к себе с достоинством и не делите с человеком свое тело, если он не берет на себя соответствующие обязательства по отношению к вам. Особенно, если это ваш бывший.

Похороните то, что мертво, а не берите в свою постель.

7. «Мы возвращаемся в одних кругах»

Я джазовый музыкант в Новом Орлеане. Тут все музыканты знают друг друга. Постоянно сталкиваюсь со своей бывшей и ничего не могу с этим поделать.

Мы с бывшим пытаемся наладить совместную опеку над детьми. Приходится все время встречаться. Он вечно хвастается, на каких вечеринках бывает и с какими женщинами встречается. Я просто на стенку лезу.

Я гей и живу в Далласе. Тут все друг друга знают и живут по соседству, ходят в одни магазины и кафешки. В итоге я вижу бывшего каждый день, и мне рассказывают, что он про меня говорит.

Мы работаем в одном офисном здании, и нам часто приходится ходить на общие собрания. Я постоянно встречаюсь

с ней и даже слышал краем уха, как она рассказывала о своем новом ухажере.

Мы оба работаем на Бродвее и часто сталкиваемся на прослушиваниях. Я стараюсь прекратить все контакты, но мы вечно натыкаемся друг на друга.

Мы с бывшей ходим в одну и ту же группу поддержки «Двенадцать шагов». Она не хочет уходить из группы, и я, естественно, тоже. Я слышу, что она рассказывает о наших отношениях, и это полная чушь. В итоге, когда приходит моя очередь делиться, я трачу свое время, чтобы опровергнуть ее слова, а мои реальные проблемы отодвигаются на второй план.

Во многих ситуациях полноценный режим НК не получается. Вы вместе опекаете детей, работаете в одной компании или в отрасли с тесными взаимосвязями, состоите в общей группе или принадлежите одному сообществу — во всех этих случаях встречи с бывшим неизбежны. Но, даже работая в одном здании или отделе, воспитывая общих детей и вращаясь в узких кругах, вы можете свести общение к минимуму.

Если это ваш случай, то избегайте всех разговоров, которые не являются обязательными. Не пользуйтесь «внезапными встречами» как оправданием для дальнейших звонков и переписки. Если вы коллеги или разведенные родители, вам, само собой, придется разговаривать. Но говорите коротко и исключительно по делу — только о рабочих вопросах или детских потребностях.