

Юлия Рублева

Девочка и пустыня

Азбука развода от Я до Он



Юлия Рублева

**Девочка и пустыня.
Азбука развода от Я до Он**

«Издательские решения»

Рублева Ю.

Девочка и пустыня. Азбука развода от Я до Он / Ю. Рублева —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-968809-5

«Девочка и пустыня» — бестселлер, который больше 10 лет помогает женщинам пережить потерю любимых. Книга, которая может заменить один визит к профессионалу-психотерапевту и десять встреч с понимающей подругой. Книга, написанная практикующим психологом после собственного развода. «Мне нужна была инструкция, как для космонавтов, чтобы выжить, — говорит автор, — но ее нигде не было. И когда я с этим справилась, я написала ее сама — для всех женщин, которые сейчас идут по этому пути в одиночку». Книга содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-44-968809-5

© Рублева Ю.
© Издательские решения

Содержание

Часть первая	6
Пролог	6
Глава 1	7
Глава 2	10
Глава 3	12
Глава 4	14
Глава 5	16
Глава 6	21
Глава 7	24
Глава 8	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Девочка и пустыня Азбука развода от Я до Он

Юлия Рублева

Фото автора Ольга Паволга

Фото на обложке Sasha Freemind

© Юлия Рублева, 2019

ISBN 978-5-4496-8809-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

...Женищина, которую внезапно оставил любимый мужчина после нескольких лет вполне благополучного союза, ощущает порой ужас перед равнодушным миром, в котором нет Бога и нет защиты и никто не обращает на нее внимания. И она снова превращается в маленькую девочку, которая плачет в одиночестве и даже не зовет на помощь, потому что никто никогда не придет.

Это дом, где не горят окна, лес, полный опасностей, пустыня во всех смыслах, ледяная или раскаленная, всё равно.

Я впервые столкнулась с этим однажды февральским ветреным вечером, когда на меня вдруг навалились усталость и безнадежность, ощущение, что мир навсегда превратился для меня в пустыню с потрескавшейся землей, где нет ни воды, ни еды, ни любви, ни тепла, ни денег, ни времени, ни движения вперед. У меня была единственная фраза, в которую я не верила, но которую тупо повторяла, лишь бы что-то делать: «Мир щедрый и изобильный, и в нем есть всё, что мне нужно».

Часть первая

После развода. Шаг за шагом

Пролог

Я уже давно жива, здорова и весела и не думаю о разводе. Но как-то раз в моем окружении стали довольно оживленно обсуждать эту тему. И тогда я извлекла на свет старый, написанный в разгар событий текст и поместила его в Сети. Отклики читателей были настолько бурными, что я решила писать дальше. Я села и написала, как вести себя с детьми. Получилась пошаговая первая часть: когда состояние у женщины острое, ей необходимо простое и понятное руководство к действию.

Мне самой такая книга была бы позарез нужна, когда я разводилась, но в то время на полках лежали только американские жизнерадостные издания. В них женщины и мужчины бесконечно всё проговаривали, обсуждали, ходили на терапию и улыбались. Я же тогда была раздавлена и не понимала, как жить дальше. Мозги отказывали напрочь. Больше всего я была бы рада инструкциям, как для космонавтов, начиная с первого дня, с первой минуты, когда ваш муж сказал, что он уходит.

Потом глава за главой мои тексты стали складываться в книгу. Я вспоминала в хронологическом порядке всю мою эпопею и описывала ее, учитывая собственные ошибки и делясь с вами чем-то полезным.

Потом «наступила» вторая часть книги – время восстановления после развода. Мне пришлось писать вторую часть в режиме реального времени и говорить о свежем, только что приобретенном опыте.

Потом книгу решили издать, потом – издать второй раз, и вот она перед вами. Я изменилась за девять лет, прошедшие с момента первого издания, и книга тоже немного изменилась. Я надеюсь, что она в чем-то вам поможет. Хотя бы в том, что вы поймете: вы не одна такая, и вас мучают те же вопросы, что и многих, у вас так же нет сил, как и у многих, вам больно, и это нормально. Те, кто никогда не переживал внезапный и полный разрыв отношений с мужем, когда в один миг разрушается налаженная жизнь, не поймут степени болевого шока, в котором в этот момент находится женщина. Это буквально руины, из которых надо подниматься и жить дальше.

Я помню свои руины. Я не стала трогать и менять первую главу, написанную несколько лет назад. Я помню, как я ее писала, плача.

Я желаю вам перестать плакать как можно быстрее.

Глава 1

Для тех, кого оставили. Текст, найденный спустя несколько лет после событий

Через год после знакомства со своим будущим мужем я вышла за него замуж. И я его любила! Десять лет чувство тепла, защищенности, родного и любимого человека рядом, возможность быть самой собой... Он оберегал и ценил мой внутренний мир, а я берегла и любила его... Наш маленький круг семьи, куда, казалось, невозможно было проникнуть даже взглядом, рухнул в один момент. Я узнала о его нежелании жить дома и о наличии другой женщины. У меня ничего не помещалось в голове кроме того, что у этой женщины есть кошка! Я была вышвырнута из прежней жизни, из самого защищенного места в душе. Обезумев, я бродила по своей – по нашей – квартире, натываясь на его вещи, на друзей – его друзей – с испуганным взглядом, на дочь, которая всё время смотрела один и тот же фильм – про развод... Он непрерывно звонил и начинал одну и ту же фразу: «Я тебя...» Я иступленно ждала привычного «люблю», но он говорил «прошу», и тогда начинала плакать я. Он просил... Не помню уже чего, наверное, выжить.

Так прошло десять дней, показавшихся мне месяцем. Я сидела всегда в уголке на диване, возле телефона, тут же иногда спала. Дочку забрала свекровь, у меня жила сестра. Иногда я приходила на кухню. Не могла даже заглядывать в нашу спальню. Спала обычно днем, все ночи были мои. Была зима, всегда было темно. Я окаменела, мне казалась странной любая еда. Со сном боролась до последнего, так как за пятнадцать минут забывала, что произошло, и каждый, каждый день мне приходилось заново рассказывать себе обо всем.

Я стала проживать эти месяцы, тот факт, что он у другой, – я всегда это чувствовала; проживать его молчание, новость о том, что он способен на вранье, вязкое одиночество, страх перед выходом на улицу. Я с трудом гуляла с собакой, испытывая непрерывную боль от вида деревьев, от шума поездов, от света проезжающих машин. В доме остановились все часы! Каждую, каждую минуту я его жестоко ждала и решила: я поем и посплю, когда он придет. Я в любой прохожей видела свою соперницу. Через три месяца сбежала любимая собака, а я почти не заметила. Я не общалась с дочкой, помню только, как она гладила меня по голове и просила поговорить с ней. Всё это было чудовищно.

Что я не делала? Я ни разу его ни в чем не обвинила. Я не сказала никому про него дурного слова. Я не завела себе мужчину. Я не испытывала вообще никаких злых чувств. Знаете почему? Я ему верила. И я очень берегла его. Теперь, когда потеряла.

Что я делала? Я пошла к психотерапевту. Я вдруг стала писать очень страшные стихи, от которых люди плакали. Я утратила чувство времени, пространства и приличия. Я постоянно обсуждала всё это по телефону со всеми и сразу забывала, что мне только что сказали. Начались серьезные провалы в памяти, я не смогла работать – меня везде брали на работу, а я отовсюду уходила. Я из любого места хотела только домой – к телефону и к себе. И я начала вести дневник.

Первый раз я записала что-то после ночи, которую провела с другим мужчиной. Мне пришлось выпить водки, чтобы лечь с ним в постель. Секс был. Это было неважно. Когда он заснул, я сбежала домой, оставив открытыми все двери. Я проклинала мужа – первый раз. Что же ты делаешь, плакала я, я хочу домой, к тебе на плечо, я тебя люблю, я всех люблю, нашу растоптанную бывшую семью, я не хочу в этот мир, где нет тебя, где нет меня.

Спустя какое-то время я поняла, от чего во мне он бежит. Я поймала за ускользающий хвостик очередное несбывшееся ожидание и рассмотрела его со всех сторон. Я была очень, очень умная. Я стала с этим бороться. Спустя еще два месяца я отлавливала любое свое ожида-

ние на подступах к нашим отношениям и хорошо, слишком хорошо научилась ничего от него не ждать.

Он имеет на это право, сказала я себе однажды. Он имеет право не любить меня и не хотеть быть со мной. И принять это было самым трудным. Я перестала ждать от него чего-то – понимания, возвращения, даже звонка. Он ничего мне не должен, и никто ничего мне не должен, сказала я себе. Я очень изменилась. И я каждый миг осознавала, что очень люблю его, продолжая поддерживать его в его решении, защищая от осуждения подруг и родителей.

Мое одиночество по-прежнему было непереносимым, но я вздохнула с облегчением, когда разрешила себе не искать судорожно мужчину взамен. Каждую ночь я включала компьютер и разговаривала, разговаривала на страничках дневника со своим бывшим мужем и сама с собой.

А он жил один, виделся с дочерью, женщина удвоилась или утроилась, и даже кто-то из них однажды позвонил и наябедничал. Мне стало очень весело. В то время мой муж уже прошел стадию жалкого вранья, трагического бегства от меня в свое убежище и стал говорить о возвращении. Я обрела крылья! Мы вновь разговаривали часами обо всем, что было понятно и дорого только нам двоим. Моя любовь, безусловное принятие его со всеми грехами создали у него ощущение безопасности. Я его приманила? Нет! В том, что я его принимала всякого, не было лжи.

Ложь была во всем остальном.

У меня не было чувства целостности, безопасности, правды. Я боялась смотреть ему в глаза и крепко, как раньше, обнимать – вдруг опять ударит? Самым страшным были две вещи – одиночество и вранье. Мне не дано было не знать правды, я узнавала ее случайно. Принимая его, солгавшего, знавшего, что я об этом знаю, я разрушалась. Отвергая его солгавшего, я корчилась на своем диванчике от одиночества сияющими летними вечерами. Я полюбила плохую погоду: она не обязывала быть счастливой.

Хорошо, сказала я себе однажды. Я люблю этого человека, и он мне нужен. Я его выстрадала. Чем ты недовольна? Вот ответ: я стала получать суррогат взамен прежней жизни. Леди, вы должны ответить себе: без чего ваши отношения с мужчиной неприемлемы. Для меня – без доверия. Доверие подставляло меня под удар, и я отказалась от него. То есть ко мне в дом стало приходить некое тело, забивать гвозди, есть и пребывать в состоянии покоя. Тело строило планы на каникулы, произносило слова «дом» и «малышка». И еще много разных слов из прежней жизни. Я улыбалась и кивала. Потом тело уходило, унося неузнанную мной душу, и клянусь: иногда сразу же шло к другой женщине. Черт, я часто об этом узнавала! Иногда я мечтала быть глухой, слепой или хотя бы тупой. Я была открыта для него, и его вранье больно меня ранило.

И тогда я стала недоверчивой. То место в душе, где был дом, продолжало пустовать. Я с черной завистью приходила в гости к друзьям, там все были парами. Ну что тебе стоит, умоляла я себя, зажмурься и не задавай вопросов даже себе. Пусть врет! Мне нужен муж, я его люблю и скучаю, дочка плачет, все девицы преходящи, а я жена. Я одна. Но на следующее утро после очередного с ужасом опознанного вранья я с трудом вставала из руин.

Я всё знаю, милые леди, как раз в этом возрасте мир полон блуждающих мужчин. Перетерпеть-пересидеть, и куда он денется!

Я так и не сказала ему ни разу, что всё разрушено. Потому что я трусиха – мой чуть-чуть слишком больной, вовремя не спрятанный взгляд повергал его в состояние панического бегства. Он испытывал чувство вины, а оно ему было не по силам, и я опять и опять берегла его.

Возвращенные или вернувшиеся после предательства мужчины, кто это? Ни разу не ощутив опасности нас потерять, бормоча «моя жена мудрая, она всё поймет и всё простит», они уходят вечерами, исчезают из дома по выходным, смывают в ванной следы чужой косметики и, наученные горьким опытом, тренируют перед зеркалом честный взгляд. Мой муж ушел

не к другой женщине – он ушел искать себя, танком проехав по нашим душам. Господа мужчины, знайте: вы вернетесь к женщине, которая уже никогда не будет вас любить так, как прежде. Ее душа потеряла невинность. Она может никогда себе в этом не признаться, потому что тогда ей придется ясно и невыносимо четко увидеть цену, за которую она приобрела подделку. Подделка – это мужчина, которому всё простилось, но ничего, поверьте, не забылось. Я опрашивала женщин, которым – вот геройство! – удалось вернуть загулявших мужей. Вам интересно знать, что они говорят? «Я его больше не люблю», – спокойно говорят они и идут готовить обед.

Берегите свою душу, особенно если она потеряла веру в людей, не меняйте ее на суррогаты. Настоящее никогда не попросит такой дорогой цены, настоящее само будет беречь вашу душу. Вы готовы разрушаться, боясь некоей смерти – неудачи, неуспеха, вы не любите себя неблагополучную, брошенную, вы говорите «я с этим не справилась» и плачете от отчаяния? Но вас некому такую полюбить, кроме себя самой, не предавайте сами себя. Теперь вы сами себе близкий человек, муж и мама. Никому не дано нас судить.

И вот еще что. Сейчас я учусь создавать новый дом взамен утраченного – совершенно одна. Это очень трудная работа, и у меня пока не получается. Всё рушится как картонный домик... Мой дом не должен быть картонным! Когда-нибудь у меня опять появится близкий человек, но это мое внутреннее сооружение будет крепким, независимо от его присутствия или ухода.

Весна, 2001.

Глава 2

Выводим детей из зоны действий

Итак, ваш муж сообщил, что уходит от вас. Неважно, к другой или в никуда. И неважно почему. Ваша задача – пройти первый этап. На этом этапе мы попробуем минимизировать потери детей, о вас речь пойдет потом. Я не могу обозначить и длительность этого этапа. У меня это заняло месяц.

Первое и самое главное, о чем надо думать, – это дети. Дети на этом этапе ничего не понимают. Я говорю о тех случаях, когда взрослые не стали скрывать и сказали им о расставании. И я об этом вспоминаю с самым безысходным ужасом – о том, как отчаянно плакала моя дочь. Ей было восемь лет.

Дорогие дамы, если вам кажется в этот момент, что вас застрелили, всё равно постарайтесь не напугать своего ребенка. А если вы его уже напугали, и в вашей семье боль, шок и ужас, то ни в коем случае нельзя делать две вещи.

1. Нельзя угрожать ушедшему чем-то, связанным с детьми. Это жесткое табу. Если вы начали это делать или продолжаете, прекратите немедленно. Если вы это делаете и одновременно настраиваете ребенка против отца, вы травмируете детскую психику: ребенок с этого момента перестает быть цельной личностью, испытывает вину, и в будущем у него возможны серьезные психологические проблемы. Ибо папа и мама для ребенка – одно целое, две половинки его души, и, разрывая эту связку, вы разрываем его душу пополам.

Сильные дети вам запретят говорить об отце плохое и будут отстаивать право видеться с ним. Я из таких случаев знаю только один.

Все остальные БЕРУТ на себя вину за развод родителей, принимают сторону мамы, даже если считают, что она неправа, и взваливают на себя непосильный груз вины, жалости и одиночества. Они плачут тайком. Они молчат. Они замыкаются и перестают дружить со сверстниками. Им тоже очень больно.

Развод как таковой не разрушает ребенка. Разрушает его ваша попытка сломать прежний образ отца. Лучше всего сказать: «Мы с папой решили пожить отдельно, нам это очень важно. В этом нет ничего страшного, и вы с ним будете видеться как прежде».

Пожалуйста, скажите это ребенку, даже если у вас нет сил говорить и даже если это неправда. Мой муж уходил при ребенке, был выходной, и дочь смотрела в этот момент телевизор. Она его смотрела потом еще месяца три, не отрываясь. Один и тот же фильм, когда герои сначала развелись, а потом опять поженились.

2. Нельзя оставлять ребенка надолго в одиночестве. Лишать его привычного общения. Иногда боль настолько сильна, что нет сил жить, не то что разговаривать. И все-таки сквозь черноту в эти невыносимые выходные берите ребенка и идите к тем друзьям, которые от вас не отвернулись, к родственникам, если они готовы с вами общаться, или просто в парк. Я гуляла в парке возле дома и тайком ревела, пока дочь каталась на каруселях. Все парами. Все семьями. Моей больше нет. Тем не менее дочь каталась, ела мороженое, знакомилась с новыми детьми и даже смеялась.

3. Очень важная вещь – продолжайте готовить любимые блюда ваших детей. Вставайте и готовьте. Даже если кажется, что нет больше смысла. Ходите с ними в кино, даже если вы не видите экрана. Читайте им, даже если вы глотаете слезы.

– Не ревите при них без объяснений. При маленьких детях лет до пяти лучше не плакать вовсе – найдите в себе силы отложить слезы до момента уединения. Они пугаются. Если ваши дети от восьми до семнадцати лет, найдите в себе силы сказать ребенку правду: «Мне больно

и грустно от того, что мы с твоим папой расстались. Нет ничего страшного, если я немного поплачу или погрузу. Потом мы с тобой обязательно выпьем чаю».

Очень помогает простая вещь: если ваш ребенок не совсем маленький, попросите в этом случае его вам помочь. Дети в этот момент еще и очень расстраиваются от собственного бессилия. «Принеси мне, пожалуйста, плед. Если мне будет тепло, мне станет легче». «Включи, пожалуйста, батарею. Я немного погрузу, а потом прочитаю тебе книжку».

Итак, резюме.

Вот тот минимум, который вы должны делать:

– Сказать про ваше расставание («мы решили пока пожить отдельно»). Ключевое слово – «МЫ».

– Общаться с ребенком. Если нет сил, пусть у вас поживет родственник. Отвозите ребенка на выходные к бабушкам. Разговаривайте с ним. Разговаривайте о чем угодно, только не обличайте и не уничтожайте морально его отца! Это у вас мир рухнул, а у ребенка – нет. Ему необходимо, чтобы жизнь продолжалась.

– Поместите ребенка в привычную среду. К любимым друзьям, родне и так далее. Водите его в гости. Отправьте одного или идите вместе с ним.

– Готовьте еду.

– Ходите в кино или в парк. Туда, где от вас не потребуются много говорить, а ребенок будет отвлечен и развлечен.

Что нельзя делать:

1) Плакать при нем без объяснений.

2) Причитать на тему «как мы будем жить». Даже если в доме нет ни копейки. Дети пугаются безденежья на всю жизнь!

3) Говорить плохо об отце. НЕЛЬЗЯ, и всё. Ваш ребенок – не та аудитория. И это самый жесткий запрет.

Я надеюсь, среди вас нет женщин, которые шантажируют ушедшего мужа тем, что запрещают видиться с детьми? Я имею в виду мужей, которые остаются хорошими отцами для своих детей и виновны лишь в том, что ушли?

Если есть, обратите внимание: я не знаю ни одного случая, когда выросший ребенок простил бы матери такой шантаж и то, что его использовали как разменную монету в торговле между взрослыми.

На этом про детей всё. Эти знания были бы для меня кислородной маской, и для моей дочери тоже, если бы меня было кому научить.

Я сказала своей дочери «от нас ушел папа», и она ничего не поняла, а потом заревела, увидев, как заревела я. И я никогда этого не забуду.

На этом у меня хватило ума остановиться. Ей про него я не говорила ни разу ни одного плохого слова, и они остались очень нежными друзьями.

Глава 3

Боль и вина

Я пишу только о своем опыте, но, наблюдая женщин в процессе разрыва отношений с мужем, я видела почти у всех боль и вину. Они идут рука об руку.

Боль

Боль длится непрерывно, и ее причиняет абсолютно всё. Пустая половина кровати. Его вещи в шкафу, которые он пока не забрал. Звук машины под окном. Ключ, поворачиваемый в двери... в соседской. Семь вечера, восемь вечера, двенадцать ночи... И всё по-другому теперь. Ночи, если у вас есть хоть капля воображения, а он ушел к другой, ночи – самое страшное. Я их боялась и не спала.

Болит прошлое и будущее, я металась между этими двумя временами, как курица.

В прошлом всё было отравлено. Отключенный телефон. День рождения друга, на который он почему-то ушел без меня. Его поздние отлучки, новые словечки, странные знания о женском парфюме, несостыковки и несовпадения, которые теперь приобрели отравляющую ясность. Я травилась правдой, как ядом.

Будущее рухнуло. Я теперь брошенка, разведенка и одиночка – все самые неказистые определения «из народа» всплывали у меня в голове, и я не могла себе простить этого нового статуса. Из благополучной женщины я превратилась в девочку с напуганными, как у собаки, глазами. У меня есть фотография того периода, я там улыбаюсь, а глаза испуганные.

Подруга, пережившая это, однажды позвонила и велела убрать все его вещи с глаз долой. Я не верила ей, но тупо подчинилась. Взяв в шкафу его брюки, чтобы сложить их в сумку, я заметила на брючине белую шерсть. *Та* кошка! Я зарыдала, обняв нашего серого кота. Я всё понимала. Но я не понимала, как он мог променять *нашего* уникального кота, его любимца, на чужую кошку!

Это лишь пример того, как врасплох застигает буквально всё. Кстати, от убранных вещей мне очень полегчало.

Настоящего в это время у женщины нет.

У меня его не было до тех пор, пока однажды я не научилась жить пятиминутками.

Я сидела в ванной и лила слезы, как обычно. Знаете, ведь в семейной жизни каждый звук привычен. Когда один из нас принимал ванну, другой обязательно стучался в дверь – прийти поболтать и посидеть рядом. Я по привычке прислушивалась, потом вспоминала, что теперь никто не придет, и уливалась слезами. В какой-то момент, я отчетливо это помню, я разглядывала белую шапку пены на своей коленке и поняла, что я дальше не могу. Что я сейчас умру прямо здесь, а у меня дочь. И тогда я сказала себе: сейчас ты вымоешь голову и попьешь чаю, а дальше посмотрим.

Так я научилась жить короткими перебежками от пяти минут к следующим пяти минутам, когда думать обо всем становилось невыносимо совсем. Я вам очень это рекомендую. Потом из этого умения вырос почти настоящий дзен, но об этом позже.

Вина

Следующее, что обрушивается на оставленную женщину вслед за болью, – это гигантская вина, от которой задыхаешься. Я делала что-то не так. Я *всё* делала не так. Ему стало плохо, и он ушел. Я начала себя ненавидеть, а ненавижу я всегда очень хладнокровно.

В одну из ночей, приняв как факт то, что я делала что-то не так, я решила выяснить, в чем я ошибалась. В тот момент я с ясной головой поняла, что сама не справлюсь, и решила пойти к психотерапевту.

Дорогие женщины, обязательно используйте эту возможность. Смею вас уверить, что это нужно делать обязательно. У нас в стране это не принято, но у нас в стране долгое время подтирались газетками, пардон. Психолог или семейный психотерапевт сделает две вещи: во-первых, снимет острое состояние, и вы сможете соображать; во-вторых, соображать вы будете в правильном направлении под его руководством. Вас ждут удивительные открытия и неодолимое желание крикнуть: «Как я раньше этого не понимала!»

А также желание затащить туда своего мужа, потому что «теперь же всё будет хорошо, если мы все поймем?»

Этого делать нельзя, конечно. Вы работаете только с собой. Ищите того терапевта, на сеансе у которого вы станете плакать и от которого будете уходить с полегчавшим сердцем. Если этого нет, меняйте специалиста.

Итак, что можно и нужно делать на этом самом остром этапе:

- убрать вещи мужа с глаз долой, даже если вы надеетесь, что он вернется завтра;
- найти своего психолога;
- попросить подруг, чтобы они вами занялись.

А вот об этом отдельно.

Знаете, уходят от всех. Но чаще всего уходят оттуда, где нет секса. Нет секса там, где вы положили на себя с прибором как на женщину. Меня сейчас не интересуют причины этого, но на тот момент, когда меня бросил муж, я носила мешковатые одежды, парикмахер покрасила меня неудачно, и я весила на десять килограммов больше, чем надо. Я с упоением вила гнездо и готовила пищу, и наше ежедневное меню занимало меня гораздо больше, чем новый диск с порнухой.

Когда моя сестра схватила меня за шиворот и потащила по магазинам, одолжив денег, я сопротивлялась. К чему? Жизнь кончена.

Жизнь снова включилась, когда я подошла к прилавку с косметикой. И не потому, что я обожаю баночки, хотя я их обожаю. Мне тогда было плевать на баночки. Но я вдруг судорожно поняла, что не помню, какую я люблю помаду. А любила я Nina Ricci. Чтобы мучительно вспомнить о ее существовании, мне понадобилось минут пять. Чтобы понять, на какое дно я опустилась, – еще пять. После этого я купила краску для волос и впервые за последний год – прозрачные черные чулки вместо привычных плотных колготок. Я снова встала на каблук и в эту же ночь, ненавидя себя рыжую, перекрасилась в черный цвет. И мне полегчало. А Nina Ricci, пока я запойно забрасывала себя, выпускать перестали, вот так-то.

И отсюда моя третья рекомендация: шопинг и парикмахерская.

Покрасьте волосы и подстригитесь обязательно и как можно быстрее! А похудеть вы и так похудеете. За следующие пять месяцев я сбросила одиннадцать килограммов.

Глава 4

Когда он примет решение

А теперь поговорим о том аде, в котором приходится жить женщине в это время, и я не знаю ни одной, которая бы его избежала. Этот ад называется «когда он примет решение».

Это значит, у вас отныне нет почвы под ногами; вы всецело отдались во власть другого человека; имя вашей жизни ежеминутно – неопределенность.

Дорогие дамы, я не смогу вас отговорить, научить или вылечить жить не так. Он принял решение уйти, он примет решение вернуться или не возвращаться. Вы каждую секунду надеетесь на возвращение (ведь не может быть, чтобы он ушел навсегда?!), тем самым подставляя голову под топор. Казнить нельзя помиловать.

Ваше выздоровление будет происходить по сантиметру, даже улитка быстрее ползет по склону, а вы то и дело скатываетесь назад. Но первый шаг из этого болота вы сделаете через много времени, когда вдруг с удивлением обнаружите, что вы можете сами принять решение, нужен вам этот человек или нет. Мне для этого потребовался год. Целый год я добровольно отдавала в заложницы свою жизнь. Потому что еще одна составляющая этого этапа – Огромное Ожидание его Возвращения.

И пока вы в таком состоянии пребываете и вытаскивать вас оттуда нет никакой возможности, я напому еще раз всё, что я говорила:

1. Выведите детей из «зоны обстрела». Прекратите манипуляции, не говорите детям об отце плохо, занимайтесь ими, не ревите при них, готовьте еду.

2. Уберите вещи мужа, если они остались в доме. Если у вас хватит сил, соберите ему чемодан и попросите забрать. После этого вы как минимум будете меньше по нему рыдать как по покойнику, наткнувшись взглядом на его трусы в корзине с грязным бельем.

Кстати, чемодану он гарантированно будет неприятно удивлен, даже если вы этого не увидите.

Но наша цель не сделать что-то с ним, а сделать что-то с собой.

Поэтому следующие пункты:

3. Обратитесь к семейному психологу. Не смейте тащить туда бывшего мужа и вообще лучше не говорите ему об этих сеансах.

4. Посвятите время шопингу и смените масть. Если на это пока нет денег, займите. Сделайте это обязательно.

5. Когда будет невыносимо больно, переходите на мелкое дыхание: живите пятиминутками от сих до сих. Если вы моете посуду, мойте посуду, а не рисуйте себе картину того, как вы умрете и он будет рыдать на похоронах.

И еще два немаловажных аспекта: молчание и группа поддержки.

Молчание

Вам захочется об этом говорить. Всегда и везде. Я однажды подошла в магазине к незнакомке, показавшейся мне счастливой. Она была старше меня. Я, путаясь в словах, что-то ей рассказала. Она не удивилась. Она сказала: «Я только что развелась окончательно и совершенно счастлива».

Я ей не поверила и пошла искать еще кого-нибудь, кто скажет, что он непременно вернется.

Так вот. Как бы вам это ни было тяжело, дай бог терпения в это время всем вашим подругам, устраивайте себе минуты молчания. Не общайтесь в это время ни с кем, а лучше посмотрите фильм или просто посидите на скамейке в сквере. Постарайтесь хотя бы на несколько минут прервать внутренний диалог. Подышите. Не берите телефонную трубку. Пошадите подруг.

Если вам невтерпеж об этом поговорить, я вам предлагаю лучшего собеседника – саму себя. Пишите всё, что пишется. Из моих молчаливых тогдашних ночей вырос целый дневник, который перечитывать мне страшно, но который меня спас.

Группа поддержки

Исключите общение с теми, после кого вам придется снова восстанавливать себя из пепла. Категорически запрещены в это время следующие категории граждан:

1. *Правдорубы*. Они захотят рассказать вам то, о чем раньше все знали, кроме вас. А знали, если это был роман на стороне, неприятно большое количество общих знакомых и друзей. И ваших подруг. Последние, как правило, испуганно молчат в тряпочку, но вот их мужья...

2. *Воспитатели*. Если вы и так уже себя почти сожрали, зачем вам кто-то еще на этом пиршестве? При первых звуках кантаты «ты сама виновата» уходите от собеседника за пределы слышимости. Вы и сами себе всё это уже сказали, не правда ли?

3. *Сплетники*. Какая-то часть ваших подруг, увы, окажется в этой категории. Вы должны почуять неладное, если услышите «ну, что у тебя новенького?» вместо «как ты себя чувствуешь?». И будьте готовы к тому, что вместо «Доктора Хауса» большинство ваших знакомых пар по вечерам перебивает вам косточки на кухне. И ладно, если они про вас спорят или за вас болеют, а если смеются и злорадствуют... Такое тоже случалось. Вы споткнулись – будьте готовы к тому, что не все протянут руку, некоторые исподтишка пнут.

4. *Знатоки в стиле «я тебе говорила»!* Их опасность в том, что они не готовы воспринимать новую информацию, не видят ничего объективно, да и вообще по большому счету вы им по барабану.

Ваша группа поддержки – это те люди, после общения с которыми вам становится легче. Это может быть даже ваша бабушка или тетушка, или мама подруги, которая просто молча нальет вам чаю с вареньем и погладит по голове. Неважно, что они говорят, молчат или делают. Важно, что вы возле них отдыхаете.

Вашей группой поддержки может быть и группа на психотерапии. Если будет такая возможность и вы найдете в себе силы, обязательно соглашайтесь на групповые занятия.

Итак, давайте себе передышку и обеспечьте поддержку.

И напоследок я скажу вещь совершенно неожиданную. Абсолютно точно, дорогие дамы, что вам предстоит узнать себя заново, сделать себя новую, и вы увидите, что у женщины, как у кошки, как минимум девять жизней. Можете мне сейчас не верить. Но я это пережила и знаю, о чем говорю.

Глава 5

Остаться живой

Сейчас я хочу поговорить о том, в какие клетки мы себя запираем в это время. Я делюсь своим опытом, может быть, с чьим-то он совпадет.

Месяца через два после разрыва я пришла к выводу, что сама во всем виновата, и стала стремительно превращаться в хорошую девочку.

В нашем браке я была живой. Наверное, от этого было порой неудобно моему мужу, но я была сама собой, была неправильной, легкомысленной, стервозной и прочее. Я не сдерживала свое плохое настроение и хорошее тоже. Я много от него требовала.

И вот я помню, как однажды, уже после его ухода, сидела в кресле, смотрела на огромных наших рыб в аквариуме и думала, думала... Мне предпочли другую, и значит, во мне есть какой-то охренительнейший изъян, который вынудил человека, жившего рядом, бросить всё и уйти.

Я решила, что этот изъян – мой нелегкий характер, строптивость и неумение понимать и принимать другого таким, какой он есть.

И в этом выводе я достигла апогея.

Я вошла в новый этап под названием Раскаяние. Это была первая клетка, в которую я себя заперла. Неглаженные рубашки хрестоматийно стояли на первом месте. Однажды я вместо соли положила в гречневую кашу соду – перепутала баночки. Я не забинтовала ему палец на ноге, когда он порезался. Я танцевала на всех вечеринках и вела себя слишком шумно. Я манипулировала им, и мы завели собаку, которую он не хотел. Я не шла к нему спать, а вместо этого читала на кухне книжку.

Я ощущала себя монстром и изгрызала себя каждый вечер. Я решила с какого-то бодуна, что я заслужила всё то, что получила, и склоняла голову в ожидании казни.

Вторая сторона вела себя в соответствии с моим новым притихшим обликом. Мне был выставлен ряд обвинений, который я тут же незамедлительно приняла, почти безоговорочно. Я их просто перечислю, без комментариев.

Я не зарабатывала денег сама. Не делала карьеру. Не поддерживала его. Ссорилась с ним. Контролировала его звонками. Не улыбалась ему. Он устал быть для меня единственным светом в окошке.

Я думаю, этот список может быть любым, главное, что его предъявляют каждой, от которой ушли, плюс к тому списку, который предъявите вы себе сами.

Мне было объяснено следующее: что мы ничего не должны друг другу, что мы свободные люди. У него много женщин, да, и по-другому он сейчас не может. И, если что, я вполне могу найти себе другого мужчину, а не сидеть и не ждать его целыми днями. Он не против. И только если я ему буду радоваться, улыбаться и вообще вести себя как солнечный зайчик, он время от времени будет ко мне приходить.

И он приходил.

Всё, что я помню в это время, – это огромное, как натянутая струна, напряжение.

Потому что вслед за Раскаянием ко мне пришел Страх. Это была вторая моя клетка. Я начала его бояться. Начала бояться, что я сейчас всё испорчу, скажу не так, повернусь не так, и он снова уйдет. А его посещения становились всё более частыми.

Я не шучу. Я сейчас не понимаю, как я так могла. А тогда я, как дрессированная лошадка, безропотно делала, что велели.

Итак, я стала ласковой веселой дурочкой, затыкая рот той внутренней себе, которая просто вопила от возмущения. Потому что страха и раскаяния во мне было гораздо больше.

И однажды наступила кульминация.

Мы пошли вдвоем в парк, и я зачем-то надела высоченные каблуки. И вот я сейчас, убейте, не помню, что он мне тогда сказал, но во мне, как ядерный гриб, моментально вспухло желание снять эти каблуки и уйти босиком по пыльной лесной дорожке – от него уйти, не оборачиваясь. Босиком, чтобы быстрее.

Я тогдашняя подавила в себе это, улыбнулась и пощebetала.

Я сегодняшняя сделала бы это, не задумываясь.

Потом я тогдашняя пришла домой и ревела от безысходности, от напряжения, от вранья самой себе, от чувства несвободы, давящего на грудную клетку и мешающего дышать. Мне было тяжело и трудно, мне было больно оттого, что он нас бросил, но вместо того чтобы сказать ему, какой же он скотина и подлец, я улыбалась. И кивала. И *понималапонималапонимала...*

Я боюсь обидеть тех, кого я люблю.

Но с тех пор я больше всего боюсь сломать себя и обидеть себя.

Не стоит бояться разрушить отношения, которые не приносят вам радости, в которых вы не свободны быть самой собой, в которых есть чувство вины и неполноценности.

Не стоит бояться потерять мужчину, рядом с которым вы теряете саму себя.

Это я говорю вам сейчас, такая умная и смелая.

А тогда я этого не осознавала. Я хотела всё вернуть. Это стало ежедневной мантрой.

Я боялась быть живой, я искусственно улыбалась и приносила прочие жертвы ради того, чтобы он увидел: я наконец-то изменилась! У меня нет претензий! Я солнечная веселая девочка, рядом с которой хорошо и интересно жить!

Всё это было чудовищным враньем как ему, так и самой себе. Большой подмогой в этом вранье служило то, что я взяла всю ответственность за наш разрыв на себя, поставила себе на лоб тавро «я сама виновата» и по-прежнему не представляла себе жизни без него.

К этому моменту мы не жили вместе уже полгода, я похудела и спала со снотворным.

Что еще происходило?

Мне рекомендовали завести себе другого мужчину. Даже мой бывший муж участливо говорил об этом, предоставляя мне полную свободу.

Я не могла. Я честно пыталась, но не могла.

Самое смешное, что это действительно работает, но относится к разряду манипуляций, а я жаждала искренности и правды хотя бы в этом.

Я не могла понять, «как он мог», и всё время думала об этом. Я не выясняла отношения, но всё время об этом думала.

Я тратила уйму энергии, думая о том, как всё будет, когда он вернется, как всё будет хорошо. О том, какой я буду через несколько лет, как мне построить свою жизнь без него, не думала вовсе.

И какая я без него, тоже не думала. Какая я на самом деле? Сама по себе?

То, что происходило в нашем браке, на языке психологии называется слияние. Мы были единым целым. Я ощущала себя в космическом корабле, у которого нарушена герметичность, потому что один из членов экипажа зачем-то вышел через стенку. И в дыру теперь сквозит и свищет наш с ним бывший общий кислород.

Вместо того чтобы залатывать стенку, я, фигурально выражаясь, высовывалась в эту дырищу и, задыхаясь, воспаленными глазами обшаривала безвоздушное пространство.

Я даже не пыталась стать цельной без него. Мое время отмерялось от момента, когда он ушел, до момента, когда он вернется. Промежуток я надеялась как-то переждать.

Как много уроков я тогда получила!

А он всё не возвращался.

Итак, на этом этапе я:

- запретила себе быть живой и настоящей и стремилась быть удобной ему;
- иступленно ждала, что он примет решение вернуться;
- взяла всю вину на себя, ведь если я буду хорошей, он вернется;
- не обращала на себя внутреннюю никакого внимания и не представляла себя без него: было страшно;
- отчаянно завидовала своим подругам, от которых НЕ ушли мужья; я всё думала: вот они были хорошими девочками, и их не бросили;
- любой негатив по отношению к нему давила, как мышь;
- старалась его понять и не смела сказать, если мне что-то не нравилось.

И только во сне я была совершенно другой. Мне стало сниться волшебство, синие костры в лесу, сборища ведьм, пещеры, из которых надо было найти выход. Там, во сне, я была сильной и свободной, я умела колдовать и была абсолютно счастлива.

Так подспудно во мне уже шла работа, и очень медленно, аккуратно в меня проникали мысли: а что, если я смогу быть без него и смогу быть счастливой? Он изменяет мне, врет и, зная, от чего мне больно, причиняет мне эту боль. Неужели я не стою лучшего?

Я занималась с психологом, и мы работали с образами. Так я узнала, что архетип ведьмы, который не оставлял меня во сне, является архетипом женской силы.

Я маленькими осторожными шажочками двигалась к пониманию того, что мне надо становиться цельной. Самой по себе. Без участия другого человека.

Я узнавала, что чувства безопасности, доверия и счастья не должны зависеть от другого человека. И это норма, которой большинство женщин достигает лишь к середине жизни, а некоторые не достигают вовсе, мотаясь от мужчины к мужчине и ища в них необходимое.

Узнавала и принимала это как откровение. Я еще так не умела.

Я не знала еще, что я хочу и что могу, забыв и растеряв все свои детские и взрослые увлечения и страсти.

В итоге к лету я, окончательно измучившись и лишь смутно ощущая внутри какие-то изменения, поняла, что так дальше нельзя, что мне надо сменить обстановку.

Я обратилась к своему приятелю, просто приятелю, он моментально принял решение, и мы с ним улетели на море на три дня, оставив моего мужа под развевающимся флагом его свободы.

Я доверяла этому человеку и считала нашу поездку дружеской, какой она, собственно, и была.

Итак, я, вместо того чтобы что-то менять внутри себя, только притворялась меняющейся.

На самом деле я не умела быть в партнерстве, я, ничего пока не зная о своей силе, хотела выглядеть сильнее – не слабее его. Сама того не осознавая, я всё время будто с ним конкурировала. Жить в вечной конкуренции несладко. Но я не замечала этого. И тогда не смогла бы по-другому.

Мои рекомендации:

1) На какой бы стадии вы сейчас ни были, вашей настольной книгой может стать «Бегущая с волками». Там написано о женской силе, о расставаниях, умираниях и рождении, о бесконечном цикле жизни и о ваших внутренних ресурсах, о которых вы сами еще не подозреваете. Там вы узнаете об архетипах женской силы и сможете работать через образы, а не через логику.

2) Смените обстановку. Мне повезло с этим полетом на море. Но могло и не повезти. Тогда бы я нашла деньги и уехала. В любой город, где еще не была. Обратитесь за помощью, займите денег, уезжайте, идите на курсы вождения, начните учить язык. Смените обстановку! Это нужно, чтобы перестать вариться в собственном соку, выйти из ситуации наружу и посмотреть на нее другим взглядом. Взглядом человека, живущего полнокровной и полноценной жизнью.

Не вздумайте ехать по «местам боевой славы» – туда, где вы были вместе.

3) Расширяйте круг общения. Выйдя из своего разрушенного брака с пятью фамилиями старых друзей в записной книжке, я через полгода была окружена совершенно новыми людьми, с которыми я знакомилась где ни попадя. Как мне стали интересны люди!

4) В вашей жизни должно быть творчество. А творчество – это то, чем мы не просто любим заниматься, а от чего у нас душа поет! Когда от одной моей знакомой собрался уходить муж, она вспомнила, что в детстве мечтала быть художником, но забросила рисунок, выйдя замуж.

В результате она с нетерпением стала ждать, когда он свалит из дома в субботу, чтобы взять этюдник и пойти на берег реки. А он стал подозревать ее в романах. Она всего лишь перенаправила могучий поток энергии с его драгоценной персоны на свою, гораздо более драгоценную! Недавно они родили второго ребенка, и она съездила в Италию – то, что ей, затюканной неудачным браком, казалось когда-то несбыточной мечтой.

5) Напишите, какой вы хотели бы видеть себя через пять лет. Не стесняйтесь ничего и не говорите слово «невозможно».

По пунктам:

- *внешность,*
- *личная жизнь и секс,*
- *карьера,*
- *дети,*
- *финансы,*
- *имущество.*

Опишите один день из своей жизни пять лет спустя. Счастливый день. Опишите свои ощущения.

Вы можете отталкиваться как от фразы «у меня есть», так и от фразы «я чувствую». Каждое ваше предложение должно начинаться со слова «я».

Сделайте это упражнение обязательно. Оно вас вытащит ненадолго в ваше будущее, и вы поймете, что оно у вас есть.

Если вы представляете себя исключительно рядом с собственным мужем... Что ж, только не пишите его имя. Пишите просто «мужчина, который рядом со мной».

Не обсуждайте этот список ни с кем, кроме своего психолога.

6) Не идите на поводу у доброхотов и не заводите себе «других мужчин», если вам отвратительно и неважно. Чувство тревоги усиливают такие увещания: он завел – и ты заведи; ты должна подумать о будущем; ты вон какая красивая и молодая, познакомься с кем-нибудь! А также самое ужасное: тебе для здоровья нужен секс!

К черту это всё. Если в вашей жизни есть хоть один мужчина, от которого не тошнит, пейте с ним кофе и ходите в кино. Если нет – забейте. После показательно-доказательного секса с другим вам, вероятнее всего, станет еще тяжелее. Обойдитесь без этого опыта! Вы ничего не потеряете, и всё придет в свое время.

Что касается секса, то женский организм устроен таким хитрым образом: чем меньше секса, тем меньше надо. Острый этап, конечно, наступит – и пройдет, ничего с вами не сделается.

Не занимайтесь сексом с чужими мужчинами сразу после разрыва. Вы будете противны сами себе. Если вы все-таки на это решились, презерватив обязателен: теперь о вашем здоровье заботитесь вы сами.

И еще. Я не смогу дать вам рекомендации, как себя с ним сейчас вести. Позволять себе ярость или учиться смирению. Что бы я ни сказала, делайте так, как вам кажется полезным для вас, хотя я знаю, что вы сейчас будете делать так, как вам кажется полезным для отношений.

Я сейчас не стерпела бы многие вещи, не побоялась бы представить себе жизнь без него, и это освободило бы меня от множества страхов. Но для тогдашней меня советы меня сегодняшней были невыполнимы, и я прошла этот путь весь, каким он был. Хорошо мне сейчас говорить, ведь я *знаю*, что меня тогдашнюю ждало... Но если бы мне кто-то тогда показал многие и многие картинки из моей будущей жизни, я бы не поверила.

Глава 6

«Та женщина»

После развода вокруг вас образуется круг людей, участвующих в вашей жизни прямо или косвенно. Говоря «в вашей жизни», я имею в виду вашу личную женскую жизнь, а не вашу бывшую семейную. Эти люди порой подобны футболистам на поле, которым вы собственными руками отдали мяч – свое душевное равновесие. По неопытности, беспомощности или от шока. Эти люди – не члены вашей семьи, даже если это свекровь или мама. Они посторонние.

И на первом месте стоит ТА женщина.

Сестра мне как-то сказала: «Юля, ни один мужчина не думал о ней столько, сколько ты». Она была права.

Честно говоря, это была первая соперница в моей жизни. Я совсем не освоила к тому времени никаких женских защит: вместо крика «а зубы-то у нее как у лошади!» (ну, к примеру) я беспрестанно наделяла ее набором отменных качеств. Она была старше меня на двенадцать лет (ей было сорок один или сорок два), а стало быть, умнее и опытнее в сексе. Она вела давным-давно какую-то передачу на местном ТВ, а стало быть, красотка каких мало. У нее, по слухам, был нос с горбинкой, а это так изысканно.

Я никогда ее не видела.

Я ее боялась.

Время от времени кто-то из друзей мужа проговаривался, и я понимала, что они ее видели, приставала к ним, замирая от ужаса, и они описывали мне ее, как могли. Длинные черные волосы. Кудрявые... Красится... Высокая... Я умирала от чувства собственного воображаемого ничтожества. У нее карьера; она, наверное, хороша в постели, необычайно хороша; у нее длиннее ноги; у нее всегда порядок, ну и так далее. А! Она была в то время учительницей французского. О, как потом повернулась моя жизнь, какими неожиданными сторонами, а тогда я ревновала ее еще и к Парижу.

Но. Я страшно брезговала (и это не изменилось до сих пор) пойти посмотреть; мне казалось, это ниже моего достоинства – выглядывать из-за угла. Вообще все акции по отношению к сопернице я считала страшным бабизмом, базарным хабальством и полной потерей лица. Имейте в виду.

Это чужой человек в вашей хоть и бывшей, но семье. Чувство семьи и деление на «свой-чужой» у меня развито капитально. Я мало кого пускаю в дом и еще меньше знакомлю с родными. Да, ваш родной муж теперь, возможно, считает ее своей семьей. Но ваша задача – сохранить то, что осталось, в целости.

Он – свой, она – чужая. Точка. (Чувствую себя еврейской мамой.)

Я никогда ей не звонила. Просто не вызнавала номер телефона. (Так же, как никогда не лазила по карманам и телефонам моего мужа и моей дочери.) Мне, в общем, нечего было ей сказать. Это была моя семья и моя игра, и я ее проиграла, а она тут не при чем.

Я знала о ней только имя и профессию. И мазохистски, умирая от боли, рассматривала на улице высоких черноволосых женщин.

В общем, долго кота за хвост тянуть не буду: мой ушедший муж прожил с ней три, что ли, дня. Потом съехал на съемную квартиру. А потом у него начался хоровод женщин. Но эту я боялась больше всех, потому что у них были «серьезные отношения». Как мне казалось. Сейчас, набравшись опыта и насмотревшись на подруг, я понимаю, что ей было несладко. Связь с женатым мужчиной – это ад. Он, уйдя от меня, так и не пришел к ней. Наверное, она была очень разочарована. Я бы сдохла. И, наверное, у них начались осложнения. Короче, он схитрил. Но это меня уже не касалось.

Девушки, я вам очень советую не инвестировать в связь вашего мужа и соперницы свое время и силы. Каждый раз, сочиняя ей воображаемое или реальное письмо, звоня ей, устраивая разборки, вы вливаете в их отношения поток своей энергии. Наделяете их отношения той значимостью, которой там может и не быть. Я поняла это каким-то инстинктом, больше всего похожим на хозяйский. «Больно много чести», – говорила я себе и окружающим, предлагавшим мне что-то выяснить. И у меня сам собой задирался нос.

Ну и потом, подумайте, что чувствует любая женщина, которая увела или почти увела мужчину у другой, при виде вашего красного носа и размазанных соплей? А если вы ей еще космы полезете драть, о-о-о!!! Она выиграла. А вы потеряли лицо. А ваш муж сейчас лопнет от счастья: из-за него бабы дерутся! Тьфу. Драки рогами оставьте самцам.

Что еще можно сказать... Соперница – обычная женщина. Такая же, как вы. У нее может быть блестящая карьера или особое умение варить борщи, потому что она тихая клуша. Там, на другой стороне, вечно оказывается что-то совсем неожиданное. У нее точно такие же уязвимые места, как у вас. Возможно, от нее точно так же когда-то ушел муж к другой. И целлюлит похлеще вашего. Не вешайте на нее всех собак.

Потому что она флажок, обозначивший опасную разрушенную зону. Она не причина, а следствие. Сначала что-то разрушилось у вас. Потом что-то построилось у них. Зазубрите эту последовательность и отстаньте от этой женщины.

Мужчины, несчастливые в семейной жизни, вычисляются на раз. Допоздна сидят на работе. У них не очень опрятный, заброшенный вид и уставшие глаза. Они мечтают, извините, прильнуть к кому-нибудь теплему и ласковому, кто не будет их пилить, накормит и обязательно с восторгом отнесется к сексу с ними.

Уходят чаще всего оттуда, где нет секса. Даже если формально он есть, но вы отбываете его как повинность. Он самый лучший индикатор отношений между мужчиной и женщиной. Все остальные отношения – поддержка, общий бюджет, единомыслие в воспитании детей, уютный дом – вы можете построить с любой вашей родственницей.

И еще я произнесу одну очень крамольную мысль. Я сильно подозреваю, что женщины сами выгоняют своих мужей. Подсознательно. Словно перекрывают какой-то важный кран, откуда идет поток тепла, чувственности и энергии. Уходит нежность. Уходит радость. Уходит влечение.

Обнимите себя. Как давно вы не были сами с собой честны? Как давно вы себя не поддерживали? Лучший ваш собеседник на эту тему, повторюсь, – это ваш психолог. Не пренебрегайте возможностью получить любую профессиональную помощь.

Кстати, ту женщину я называла «дама». Ну не говорить же «баба»! В конце концов, если ваш муж способен выбрать бабу, то и вы баба, договорились?

Ну а как все закончилось с «той женщиной» у меня? Спустили три года, когда уже всё совсем прошло и не вспоминалось, мне предложили сделать передачу на местном телевидении, именно мою передачу, под меня. Я провела несколько записей и отказалась. Потом на мне чуть не женился француз, и я была в Париже не как туристка. Так, один за другим моя удивительная судьба развеяла в прах мои комплексы и причины для зависти. Ведь я так убивалась из-за ее передачи и из-за моей любимой Франции!

Немного раньше всех этих событий муж ко мне вернулся и предложил руку, сердце и платиновые кольца.

Правда, к тому времени я забыла, как зовут ту женщину.

Шучу. Ее имя я буду помнить всегда. Это уже потом кати-оли-поли слились в одну вереницу, и у меня был иммунитет.

Спустили год после возвращения мужа, когда я поняла, что ничего не склеишь, я встала утром и набрала один номер телефона, который, прошу заметить, могла набрать с самого начала этой истории.

Тогда мне стало уже всё равно, и я захотела знать, из-за чего я так убивалась.

Через два часа мне на стол легли ее фотография и биография. С бумаги на меня смотрела чуть полноватая обычная женщина, симпатичная в меру. Я была очень расстроена, что моя сказка про могущественную соперницу оказалась пшиком.

На этом глава завершена. Проблема, как относиться к сопернице, – самая животрепещущая. Я решила ее именно так. И считаю необходимым в этой ситуации сохранять достоинство. Не знаю ни одной истории с выдиранием волос и поливанием грязью, которая закончилась бы хорошо. Ваш муж просто еще раз получит подтверждение своей правоты, что едва ноги унес от истерички.

Сейчас я бы поставила ей памятник – свой личный памятник, потому что она была прекрасной, не слишком простой соперницей, ни разу не выходила на связь и так и не получила моего мужа. А у меня изменилась вся жизнь – и в лучшую сторону. Так что этот текст можно считать памятником этой достойной во всех смыслах женщине. Аминь.

Глава 7

Хитрости, облегчающие жизнь. Погадать на короля

Что, вы еще не ходили к гадалкам?! Вы супер. Я не знаю ни одной (НИ ОДНОЙ!) женщины в таком положении, кто бы не ходил. Жены олигархов, бизнесвумен, чиновницы, редакторы глянца, ученые-доценты, модели, дизайнеры, растеряв прежний скепсис по этому поводу, сидят в приемных разного рода гадалок, магов и экстрасенсов. Стоят в темных подъездах. Бочком, замотавшись платком по глаза и надев темные очки, просят хироманта на Арбате посмотреть руку. Господи, все мы люди. А бабы дуры, но среди них есть и «колдовки»!

Я ходила, а как же. И знаю, что отговаривать вас –дохлый номер, поэтому не буду. Погадать на короля – вообще милое дело, я и сама умею: меня дед научил, а его научила цыганка.

Но умоляю вас всеми моими словами, не платите за пресловутое снятие порчи, возвращение блудного попугая или привороты. Пожалуйста, обойдитесь малыми суммами и не суйтесь по объявлениям: там коммерция, а не гадание. Лучше потратьте эти деньги на хорошего психотерапевта.

Я сама в такие истории не попадала, но слышала про здравых людей, которые несли и несли бешенные деньги за четыре корявые свечки, которые надо было то ли съесть в полнолуние, то ли засунуть в задницу сопернице, то ли поставить за упокой живого человека.

Сразу предупрежу: тема всяческих приворотов и присушек абсолютно не моя, мне страшно даже писать, и глубоко я лезть не буду.

Мой опыт в гаданиях был смешным и драматичным.

Я помню смутно какую-то комнату и двух сумасшедших старух, катавших по мне обыкновенные, мною же купленные куриные яйца. Не помню, сырые или вареные. Потом мне их завязали в платок и велели сжечь в полночь на улице. Не помню, как я к ним попала и кто мне посоветовал. Про порчу они тоже что-то плели, но я отринула сразу. Хватило остатков куриного ума.

Ну что, я поперлась жечь яйца. В мороз, в безлунную ночь я взяла газеты для растопки, эти яйца и пошла к гаражам. В снегу горит плохо, но я подожгла. Оно горит, а я поднимаю голову к темному холодному небу и понимаю, что мне так хреново, что я бы еще что-нибудь, наверное, подожгла, желательно стог сена. Мне двадцать девять лет, у меня отличное чувство юмора, от меня ушел муж, и я реву, глядя на этот невероятный костер. Это я стою во дворе и жгу зачем-то куриные яйца? Не может быть!

И я запела. Пела я что-то про белый пепел или какой-то там пепел. Попела и пошла домой. Мне стало легче, когда я спела. Муж не вернулся.

А второй случай я вспоминаю с удовольствием. «Есть такая девочка, – шептала мне случайная знакомая, – Альбина, она гадает и всю правду говорит. Сходи. Она берет, сколько дашь».

Помню узкий хрущевский подъезд и – в восемь утра – огромную хвостатую очередь на лестнице и на улице. Начинается очередь у ее квартиры. У меня пятьдесят рублей – это всё, что я могу себе позволить. Лица хмурые, есть и мужчины. Зима, мороз.

Я захожу в квартиру. Пахнет травами. На хрущевской крошечной кухне за столом, покрытым черным бархатом, сидит юная, очень красивая девочка. На груди у нее кулон с каким-то очень крупным камнем. Я подавлена и напугана.

Вхожу в кухню, а она увидела меня и стала смеяться. Я немного пришла в себя и говорю: «Ой, что?» Она говорит: «Муж ушел?» Я говорю: «Ага». Она говорит: «Вы такая смешная, посмотрите-ка на себя в зеркало, я вам даже гадать не буду: он вернется, вас нельзя не любить». Я смотрю в зеркало на стене и вижу себя, похожую на взъерошенного воробья, с круглыми глазами и опухшим носом. И вправду смешно. Ничего рокового, блин. А та, соперница, кра-

савица с кудрями и орлиной горбинкой... Альбина все-таки разложила карты. Нахмурилась, задумалась, предсказала мне развод в августе и последующий брак через два года с коллегой по новой работе, мужчиной моложе меня.

Всё напутала Альбина, ничего не сбылось! Но себя в зеркале в виде напуганной птички я помню.

Так что сходите, если вам припекает, но идите, пожалуйста, к тем, кто денег берет, сколько дадите. И помните, что вас сейчас запрограммировать – раз плюнуть. Повторю свой совет: лучше потратьте время, силы и деньги на психотерапевта, но ведь вам сейчас хочется магии, я знаю. Я и сама вам погадаю, только позолотите ручку! Ой, а мужики-то не знают, а если вдруг вы им пробалтываетесь, это поражает их на всю жизнь, до глубины души, этот бред: «Ты из-за меня ходила к гадалке???»

Да. Мы из-за вас чего только не делаем, даже глубокую эпиляцию.

Самое чудесное, что я вынесла из дикого гадательного опыта, – это прекрасные тексты заговоров и приворотов, которых мне кто-то всучил целую книжку. Там напевный русский язык, и я эти тексты помню еще по фольклорной практике. «На острове Буяне, на синем оки-яне, стоит дуб...», – в двадцать первом веке на дорого оборудованной кухне, в безлунной ночи, склонив голову к чашке с водой, на дне которой лежит ненужное больше обручальное кольцо, отчаянно, уливаясь слезами, шепчет эти старинные слова умница-кандидат математических наук: вдруг поможет??? Вдруг? «Как ключ к замку, как замок к ключу...» И ныне, и присно, и во веки веков, аминь.

Глава 8

Другой мужчина

В долгом браке, особенно если он был ранним, у женщин словно бы восстанавливается девственность. В эмоциональном смысле этого слова. Ты забываешь, как флиртовать, как заводить романы, как смотреть на других мужчин.

Из этого непуганого состояния тебе предстоит выйти куда-то в прерии и научиться объезжать диких мустангов. Примерно так представлялась мне необходимость что-то делать со своей личной жизнью.

Ты так давно принадлежишь одному мужчине, что невозможно представить кого-то другого на его месте. Только его руки были в самых затаенных уголках твоего тела, только его дыхание ты слышала по ночам, только с ним у вас был тайный любовный язык для обозначения самого интимного. Ты плачешь, потому что теперь этого нет, и содрогаешься от отвращения, представляя других мужчин.

Стоп. Теперь по порядку.

Во-первых, нельзя себя насиловать. Сколько бы вам ни было лет, вы можете обнаружить, что вокруг вас немало мужчин, готовых вас трахнуть. Это очень сложно сформулировать, но вам сейчас нужен не секс. Вам нужны теплота и близость. И даже если вы обнаружите, что рядом тот, кто вас любит уже давно, ну, какой-нибудь старый поклонник, всё равно это будет не то и не так. Если вы займетесь с ним сексом, у вас в голове будет только эта мысль: «Всё не так, ребята». Лучше ходите с ним в кино, но не бросайтесь в постель сразу после разрыва.

Я экспериментировала. Просто чтобы понять, что я еще могу заниматься сексом и что я обычная, нормальная женщина, способная вызвать желание. Результаты экспериментов меня удовлетворяли: да, я способна моментально вызывать желание. Это безумно важно для отвергнутой женщины. И совершенно неважно для любящей.

От мужчин я сбегала с воплем «мне надо кормить рыбок» и никогда не оставалась на ночь. Дело было не в сексе, а в том, что это были не те мужчины. В смысле не мой муж.

В конце концов я оставила эксперименты. Я вам со всей ответственностью говорю, что можно обойтись и без них. Лучше восстановиться не торопясь. Ничего не изменится.

Потому что в конце концов появится мужчина, с которым вам захочется лечь в постель. Ищите такого. Это он сможет вас восстановить. Он будет бережно к вам относиться. Это будет на один раз или на несколько, неважно. Осторожно: не попадитесь в следующую ловушку и не примите признательность ему за влюбленность.

А теперь внимание. Если вы спустя короткое время после развода решились на секс с другим мужчиной, то давайте сразу заучим несколько правил. Железных.

1. Другой мужчина должен быть свободным. Он не должен быть женатым! Иначе вы опять столкнетесь со смертельной для вас темой «другая женщина».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.