

**Знову вільна. Як знайти,  
виправити й повернути любов  
до себе після розриву  
стосунків чи розлучення**

Як реагувати на запитання, чому завершилися ваші стосунки? Що робити, якщо не буде з ким піти на вечірку або ніяк не скидатимуться зайві кілограми, коли вже настав час для нових побачень? Як не втратити віру в себе та людей після розлучення? На ці та інші запитання вам допоможе знайти відповіді книжка відомої письменниці та телеведучої Тамзен Фадаць «Знову вільна». Ця книжка є путівником від завершення шлюбу до нового життя, а також нових стосунків, якщо ви все-таки вирішите, що їх хочете. Колишня керівниця бізнесом із пошуку партнерів відверто ділиться у своїй книжці історією свого розлучення, прийняття себе в новому статусі і перетворення на нову жінку.

Тамзен Фадаль

# ЗНОВУ ВІЛЬНА

Як знайти,  
виправити  
й повернути  
любов до себе  
після розриву  
стосунків  
чи розлучення

ВИДАВНИЦТВО

ФАБУЛА  
#PRO

ПРИСВЯЧУЮ ЦЮ КНИЖКУ  
СВОЄМУ ТАТОВІ — ЧОЛОВІКОВІ,  
ЩО НАВЧИВ МЕНЕ ІСТИННОЇ ЛЮБОВІ.  
Як любити, навіщо любити й чому любити  
знову — нормально. Я намагаюся щодня  
жити згідно з його словами і його вірою,  
щоб вони принесли мені те саме щастя,  
яке було у нього завдяки життю з моєю  
покійною матір'ю, що їй так і не  
судилося побачити, як я  
виросу в жінку, якою  
вона, сподіваюся,  
пишалася б.

# Подяки

Більшість із вас знає мене як тележурналістку, письменницю, підприємницю й ведучу. Незалежно від того, перетиналися ми у студії чи на вулиці чи ви читали мої тексти, вам відомо, що у мене виникли тимчасові перешкоди. Так траплялося з нами всіма. Однак саме те, що ми робимо під час падінь, визначає, як високо ми зрештою злетимо. Я дізналася про це вже давно, і цей урок із року в рік залишається правдивим. У мене це почалося замолоду. Наступного дня після Різдва я втратила матір. Мені було двадцять років. Мати завжди мріяла про весілля та про чудового чоловіка й прекрасну родину для мене. Проте я сподіваюся, що вона стежить із небес і тішиться з того, як склалося моє життя, незважаючи на те, про що ми обидві мріяли. У своїх мандрах я щоденно думаю про неї, згадуючи її силу, цінності й любов, яку вона віддавала нашій родині, щоб орієнтуватись у житті.

Узявшись записувати свої думки й писати про те, що допомагає мені з дня у день на шляху до цієї нової, недослідженої території мого життя — мого розлучення, — я гадки не мала, що мої безладні поради самій собі колись будуть опубліковані в черговій книжці. Спершу я просто записувала чи фіксувала те, що допомагало мені упродовж розриву стосунків, і нові проблеми, які виникали щодня. Лише начитавшись електронних листів від численних жінок із усієї країни, що опинилися в такій самій ситуації, та поговоривши з ними, я усвідомила: справа не в розлученні, а в часі, коли ми стаємо новими жінками.

Я маю подякувати безлічі людей, але передусім — своєму татові, Джимові Фадалю. Він завжди буде вірити в любов. Я бачила, як він утратив мою матір через рак, але після того сам виростив двох дітей, ніколи при цьому не перестаючи вірити в любов. Багато років по тому він знайшов Керол, яку досі зве своєю нареченою. Колись давно він сказав мені, що краще бути самій, аніж самотньою з кимось. Він вірив серцем і душею, що істинна любов існує, і передав цю думку мені, а я вірю, що можу передати її вам.

Мушу подякувати своєму братові, Крістанові Фадалю, та братовій, Дженн Фадаль, які слухали мене щодня перед початком роздільного проживання з чоловіком, а потім — під час розлучення.

Менший брат був моєю опорою, і саме він дав мені знати: хоч що станеться, все буде гаразд, а я, врешті-решт, виберуся з цього сильнішою. Моєму небожеві, Себастьяну: твоя маленька усмішка щоденно нагадує мені, що на цьому світі існує чисте щастя.

Моїй неймовірній редакторці, Елізабет Беєр із видавництва St. Martin's Press: звідки мені було знати, що відтоді, як я зустрінуся з тобою, щоб обговорити свою ідею й думки, ми станемо справжніми подругами, що пройдуть разом величезну частку цієї подорожі? Ти була неймовірна, і я завжди буду за це вдячна. Ці сторінки наповнені твоїм серцем, душею й численними твоїми порадами мені, а ще ти змусила мене повірити, що я справді можу допомогти людям, які читають цю книжку сьогодні.

Стівові Коєну з видавництва St. Martin's Press, із яким я пообідала разом одного дуже важливого дня у своєму житті після багатьох років спроб зустрітись вдень. Того дня, який він зробив стерпним, хоч і сам тоді про це не відав.

Керол Манн, моїй літературній агентці, яка вперше зустрілася зі мною понад десятиліття тому, коли я ще навіть не була заміжня. Вона заохотила мене вкотре розписати все це на папері після того, як мій шлюб розпався, щоб поділитися досвідом і порадами. Ця книжка стала можливою завдяки тому, що вона скористалася моїм голосом і своїм досвідом.

Карен Келлі, від усього серця — дякую. Ти була зі мною, відколи я вперше в житті замислилася про написання книжки. Ти вірила в мою ідею та мій голос, і, якби ти не вдосконалювала цього голосу, ця книжка не стала б можливою. Ти — людина, якій я можу зателефонувати після кількох місяців мовчання й розпочати з того, чим ми закінчили. Пітерові Голдбергу, моєму телевізійному агентові, який обрав мене на телеринку, коли я була простою молодою репортеркою, і прищепив мені віру в себе, щоб інші теж у мене повірили.

Даян Дануа, ти була мені сестрою, близькою подругою й людиною, яка бере слухавку щоразу, коли мені треба посміятися, поплакати чи попросити тебе повторити ту саму пораду, яку ти повторила вже мільйон разів. Ми познайомилися 2001 року на заході для самотніх людей у Філадельфії і весь вечір шукали хлопців. Зрештою стосунки з тобою стали найкращими, які я там зав'язала.

Шеннон Елізабет: хоч ми й кузини, для мене ти — справжня, наче рідна сестра. Ти взяла участь у моєму житті в безліч способів, і я радію щоразу, коли ми збираємося разом як справжні родички.

Бет Фельдман і Марто Трейсі: ви обидві від Нью-Йорка до Лос-Анджелеса вірили в мене від самісінького початку й залишалися зі мною до сьогодні. Не уявляю свого життя без вашої любові, вашого заохочення й вашої віри в мою ідею. Дуже-дуже люблю вас обох.

Ребецці Міллмен, подрузі, яка завжди в мене вірила й досі залишається людиною, на яку я завжди можу розраховувати.

Найспокійнішій людині, яку я знаю,— Джессіці Белуччі. За багато років ти одержала багацько телефонних дзвінків на нервах і стала оком безлічі моїх бур. Я дякую тобі знов і знов, але цього завжди недостатньо.

Крісті й Теде Скофілд: якщо згадати всі особливі події мого життя у Нью-Йорку, то ви обидвоє від самого початку були невід'ємною частиною цих моментів. Від порад до сміху та потужної любові, що їх ви даєте як одне одному, так і людям довкола себе.

Оджініко Обіекве, ти — вірець оптимізму, бо постійно нагадуєш мені, що треба рухатися вперед і вгору.

Валері Велес і Даян Поттінгер, ви обидві знали дуже багато раніше за всіх інших і допомагали мені почуватися гарною всередині й зовні, попри дні, коли мені навіть із ліжка вилазити не хотілося.

Заку Р. Сміт, ти показав мені, як слова можуть змінити світ, людину й чиєсь життя. Я навіки заморожена всіма тими моментами, які ти

обернув на слова, просто слухаючи й допомагаючи мені пояснити свої думки в цій книжці. Усі ви були справжніми друзями, ніколи не відверталися від мене, тішилися з мене в часи веселощів і не кидаєте мене надалі, навіть якщо мені раз у раз випадають слізні вечори. Я навіки вдячна вам усім за всю ту щирю любов, яку ви мені подарували.

Неймовірним жінкам і чоловікам, які поділилися зі мною своїми думками та історіями. Ваші історії були надзвичайно особистими, і розповідати їх часто було складно. Ці історії допомогли мені зрозуміти, що це справді мандрівка, і ми кожної її секунди, хоч би якою складною вона була, опинятимемось у кращому становищі й заново відкриватимемо в собі кращу людину. Дякую, що відкрили свої серця й довірилися мені тоді, коли були найбільш уразливі.

А ще — всім хлопцям, яких я кохала раніше, у час, коли мені, певно, не хотілося вам дякувати,— тепер я вам дякую. Ви показали мені, що відкривати своє серце нормально, а ще нормально, якщо щось просто не виходить. Це просто нормально. Дякую вам за миті, які ми розділили, та за спогади, що досі раз у раз викликають у мене усмішку.

Минуле прекрасне для тих, хто навчився жити теперішнім.

І нарешті — Матсенові, найпухнастішому чоловічкові в моєму житті, який, напевно, знає більше історій про мене, ніж будь-хто на світі. Він розділив зі мною більше сліз і радощів, ніж я можу згадати. Він злизував оті сльози, коли я була сумна чи налякана. Суботніми вечорами, коли ми лежали під ковдрою на дивані й дивилися кіно, він часто випрошував піцу. Він давав мені привід підводитися та йти на прогулянку тими ранками, коли мені хотілося знову накрити голову ковдрами та пролежати під ними весь день.

Безумовна любов. Ось що я хочу подарувати вам на подальших сторінках. І сподіваюся, що ви знайдете спосіб вічно дарувати її собі.

*Цілую, Тамзен*



# Вступ.

## Моя неідеальна казка

Краще бути самій, аніж самотньою з кимось.

Тато

2007 року я вийшла заміж у *The New York Times*.

2012 року я розлучилася в *New York Post*.

Це не зовсім історія Попелюшки, зате це — моя історія. У цій неідеальній казці ми з прекрасним принцом керували бізнесом із пошуку партнерів. Молоде закохане подружжя допомагає іншим знайти кохання. Чи може бути щось ідеальніше? Вінцем нашого роману стало спільне написання двох книжок, у яких ми навчали жінок ходити на побачення. Першою була «*Why Hasn't He Called?*» («Чому він не зателефонував?»), а наступною — «*Why Hasn't He Proposed?*» («Чому він не освідчився?»). Коли історія нашого розлучення потрапила на шпальти газет, з'явився жарт: мовляв, третя наша книжка має зватися «*Why Didn't I Leave Sooner?*» («Чому я не пішла раніше?»). Ночами я нерідко ставила собі те саме запитання, проте не сміялася.

Беручи участь в управлінні бізнесом із пошуку партнерів, я дізналася чимало. Усі хочуть знайти свого *єдиного* чи свою *єдину*. Усі про це думають, говорять, мріють і навіть платять за це — як у прямому, так і в переносному розумінні. Більшість людей також готова практично на все, щоби знайти та втримати свого *єдиного* чи свою *єдину*. Якщо й коли щось іде не так, ніхто, вочевидь, не знає, що робити далі. Хотіти починати з нуля у тридцять, сорок чи п'ятдесят із лишком років не прийнято, тож експерти з питань шлюбу зазвичай цього не навчають. Я знаю, що ми не навчали.

Оскільки моє розлучення стало непристойно, принизливо, нудотно публічним видовищем, я зрозуміла, що мушу притьмом узяти під контроль своє несподівано вільне нове життя. Мені довелося дізнатися, що через недавнє розлучення з мене, моїх друзів і чоловіків, із якими я, врешті-решт, почала зустрічатися, полізуть усілякі дурощі. Усі мали для мене якісь поради. Деякі з них були непогані, а деякі — просто жахливі. Я була змушена перебирати нескінченні й часом неприємні «рекомендації» щодо того, як мені жити по-новому, та вирішувати, що мені підходить. Я написала цю книжку, щоб розповісти, що я дізналася від інших і з власного досвіду, як починати з нуля у двадцять першому столітті. Я написала цю книжку, зокрема, тому, що зрозуміла, як важливо для жінки, яка хоче успішно оговтатися від розлучення, повернути собі емоційну, інтелектуальну й фізичну цілісність.

Подумайте над цим. До розлучення ви були половинкою пари. Бачили себе частиною більшого цілого, та цього цілого вже не існує. Ким ви станете тепер, вирішувати вам. Ким ви тепер станете — справжньою, повністю актуалізованою особою чи зменшеною версією тієї людини, якою можете й маєте бути? Сподіваюся, ви, як і я, оберете перший шлях. Ця книжка покликана допомогти вам. Розірвавши стосунки, я не розповідала про це більшості друзів чи комусь із колег. Я схудла. Геть не спала. Була сама не своя. Багато плакала. Уникала спілкування. Люди думали, що я засмучена, бо намагаюся завести дитину після сорока. Вони й гадки не мали, що я тихо мучуся через кінець свого шлюбу.

А тоді я потрапила до світської хроніки.

У травні 2012 року в *New York Post* надрукували перші відомості про моє розлучення. Далі статті виходили одна за одною. Якщо перша стаття була кепська, то наступні кілька ще гірші: детально розповідали про наші сварки, скандали та іншу жінку, що буцімто з'явилася в мого колишнього чоловіка.

Одного надзвичайно болючого вечора я працювала розпорядницею на івенті за участю безлічі зірок. Між виконанням обов'язків господині й розмовами зі знаменитостями, яких я того вечора виводила на сцену, я

приймала електронні листи й телефонні дзвінки від журналістів, водночас істерично ридаючи в куточку, бо знала: невдовзі оприлюднять ще більше сенсаційних особистих подробиць. Наступного ранку працівники телевізійної станції зібралися довкола щойно доправленої газети, читаючи про найчорнішу смугу в моєму житті. Їх можна було зрозуміти. Для них це було шоком і несподіванкою. А позаяк я до цього чудово приховувала своє приватне життя, оприлюднені подробиці ще більше збуджували інших і завдавали мені ще сильнішого болю.

Саме тоді я усвідомила, що мій шлюб таки стане частиною статистики. Після річок сліз, фальшивих усмішок, за якими ховався біль, нечемних запитань від допитливих людей на вечірках і серйозного погіршення балансу на банківських рахунках (через медіаторів, окремі квартири та грубий поділ спільного колись бізнесу) я усвідомила, що маю визнати: я — вже не «ми», а знову просто «я».

Але хто я така?

«Мене» не існувало вже дуже давно. Відколи я перестала функціонувати як окрема одиниця, минуло багато років. Вечері, святкування, відпустки й навіть ночі, проведені самотою на дивані, насправді не минали для мене на самоті. Він був поруч, навіть тоді, коли я могла й не хотіти цього. Проте мені здавалося, що мати когось легше, ніж не мати нікого. Я гадки не мала, як існувати самій по собі. Якби ж то якийсь досвідчений, чесний і безсторонній голос надавав мені поради про те, як пережити цю емоційну катастрофу!

Оскільки я керувала бізнесом із пошуку партнерів у Нью-Йорку, мені не бракувало думок про самотнє життя як із чоловічої точки зору, так і з жіночої. Я мала беззаперечні докази на користь того, що на світі є вільні хлопці, та в умовах особистого апокаліпсису, який спіткав мене після розлучення, геть не бажала зустрічатися з кимось із них. Натомість я вирішила зробити те, що роблять багато жінок після розриву стосунків чи розлучення: повернутися до старого кохання. Точніше кажучи, свого першого кохання й цілковитої протилежності своєму колишньому чоловікові. Якщо я була Елізою Дулітл, то він був моїм професором Генрі Гіґінсом. Цей чоловік навчив мене

подорожувати, куховарити, насолоджуватися чудовим вином і пізнавати світ на практиці. Я гадала, що він «утік». Він не бажав пов'язувати життя зі мною, коли я була молодша. І, як виявилось, не бажав пов'язувати життя зі мною згодом. Безперечно, Еліза теж переростає Гігінса. Тож я дійшла крайнощів, повторюючи один токсичний сценарій, щоб не повторювати іншого. Це не було прогресом.

Почавши нарешті зустрічатися з «новими» чоловіками, я, маючи багаторічний досвід професійного пошуку партнерів, начебто мала б ходити на побачення з найчудовішими холостяками Мангеттена. Начебто. Але це не так. Хоч скільки пар я з'єднала, я знала, з якого тіста зліплена більшість людей, що сиділи за столом навпроти мене, та вже не знала напевне, з якого тіста зліплена сама. Відтоді я поговорила з безліччю жінок, які після розриву стосунків почувалися так само: розчарованими й розгубленими.

Я пережила всі нездорові сценарії шлюбу й кошмари на побаченнях, які тільки можна уявити. Та хіба це не стосується нас усіх? Усі ми — від мами-домогосподарки, яку покинув чоловік заради молодшої жінки, до Гвінет Пелтроу з її «свідомим роз'єднанням»<sup>[1]</sup> — публічно ошельмовані чи осоромлені віч-на-віч, маємо однакові історії, хоча всі наші історії унікальні. На світі вдосталь книжок про побачення. Кілька з них написала я. Ця книжка до них не належить.

Якось, коли я у двадцять три роки складала речі в багажник і вирушала на свою першу роботу в теленовинах в Оук-Гілл, що в Західній Вірджинії, батько дав мені пораду стосовно особистого життя. Він сказав: «Краще бути самій, аніж самотньою з кимось». Правду кажучи, це речення здалося мені безглуздим. Лише наприкінці свого розлучення я збагнула, про що саме говорив батько. Я була самотня з кимось, але не бажала це розуміти. Ця книжка — про те, як навчитися розрізняти ці поняття й навчитися цінувати своє товариство. Лише тоді ви матимете бодай якийсь шанс на щастя з іншою людиною.

Розрив стосунків чи розлучення змінює людину назавжди. Вона може замислитися, чи будуть свята коли-небудь такими, як раніше. Вона й думати не хоче про звані вечери й самотність у компанії. Почувається

так, ніби її товариство всім неприємне, бо воно неприємне їй самій. Кінцевий результат: ще одна ніч у відчаї.

«Знову вільна» — це все, що вам потрібно знати про підготовку до нової свободи та підготовку до нового життя, а також нових стосунків, якщо ви вирішите, що їх хочете. Саме ці дії та установки з дня у день приносили користь мені, і я хочу розповісти про них вам. Можливо, вас зворушить одне-два речення з цієї книжки; можливо, ви кластимете її біля тумбочки перед сном і перечитуватимете знов і знов. Сподіваюся, що ви зрозумієте: найгірше вже позаду, а майбутнє, яке ви створите, буде кращим за все, що ви пережили раніше.

Утім, створення нового майбутнього — це процес, що, як і створення будь-якого якісного продукту, може тривати довго. Зміни відбуватимуться з вами поетапно. Очікуйте складних періодів на початку й невеликих перешкод на шляху. Розірвавши стосунки, я взагалі не думала, що знову стану в чомусь успішною. Ба більше. Попри свої професійні успіхи, я ще ніколи не почувалася такою невдахою. Проте завдяки численним мудрим порадам, стратегії дій та зміні переконань і настрою я усвідомила, що цей «кінець» є новим початком для тієї людини, якою я маю бути насправді. Я хочу допомогти вам дійти того самого. Ви зазнаєте невдачі лише в одному випадку: якщо не підете далі. Це не означає, що у вас не було чудових спогадів чи неймовірних миттєвостей, яких ніхто ніколи не зможе зрозуміти чи замінити. Це просто означає, що у вашому житті розпочався новий етап.

Колись на світі був він. Потім на світі були ми. Тепер на світі є просто ВИ, і вже настав час. Час негайно поринути в життя нової вільної жінки.

Ця книжка є путівником для подорожі, починаючи від розриву стосунків чи розлучення до етапу, на якому ви будете тією людиною, якою маєте бути. А може, тією, якою були завжди. Під цією обкладинкою міститься доволі відвертий погляд на те, як я перетворила кінець свого шлюбу на життя, яким і мала жити. Вам я бажаю того ж. Я навіть зібрала групу серйозних людей — експертів зі щастя, фінансів, організації, кар'єри, здоров'я й не тільки,— щоб вони

поділилися порадами й думками стосовно цих та інших важливих тем. Вважайте їх своїм персональним командуванням, готовим провести вас через складні етапи й радіти вашим успіхам.

Ваша особиста подорож до перетворення триватиме близько року. Усі зцілюються та зростають різними темпами. Саме тому я не кажу, що ви маєте зробити все одразу, та ви маєте рано чи пізно це зробити. Рік — це не такий уже й великий термін. Візьміть від нього якнайбільше, а для цього не марнуйте безцінних хвилин, оплакуючи минуле й тривожачись через майбутнє. Як сказав би Рам Дасс, «будьте тут і тепер»<sup>[2]</sup>. Робіть те, що потрібно, тоді, коли це здається доречним. Я виклала

матеріал у цій книжці послідовно, розпочавши з того, що потрібно зробити найперше, та попрямувала до кульмінації, у якій ви станете впевненою, щасливою жінкою, яка ходить на побачення, проте не заціклюється на необхідності мати партнера, якщо це — не зовсім те, що треба.

Деякі зі своїх улюблених книжок, ті, якими я дорожу з року в рік, мені не потрібно читати від початку до кінця. Це — ті самі книжки, які я можу брати й розгортати в ті часи й миті, коли потребую їх найбільше. Я написала «Знову вільна», щоб ви могли взяти її та скористатися нею як стимулом іти вперед. Або розбити скло в екстреній

ситуації. Я написала цю книжку, щоб ви могли взятися за неї, коли вам поставлять страшне й неминуче запитання про те, чому завершилися ваші стосунки; коли вам не буде з ким піти на вечірку чи коли ніяк не скидатимуться останні десять зайвих фунтів, особливо перед пристрасним першим побаченням. Щоби пройти повторний експрес-курс із перетворення цього побачення на найкраще в історії, знайдіть розділ «Це ви тут винагорода». Це справді початок. Прийміть його. Далі буде тільки краще, якщо ви дозволите цьому статися.

*Розділ перший.*

**Спершу щасливе вільне життя,  
а потім — тривале та щасливе  
ЖИТТЯ**

Який це чудовий сюрприз — нарешті дізнатись, якою  
несамотньою може бути самотність.

*Еллен Бурстін*

## Як ми до цього дійшли?

Надворі був травень 2012 року. Розкішний мангеттенський вечір. Не надто спекотний і не надто холодний. Я була на майданчику на даху готелю *Gansevoort Hotel* — приїхала на вечірку свого каналу. Звідти було видно місто з усіх ракурсів. Коли сонце почало сідати, воно стало прекрасним пейзажем, спокійною оазою серед урагану колотнечі, яким стало моє життя. Подобиці мого розлучення саме засвітились у таблоїдах. Я не надто воліла натрапити на неминучі багатозначні погляди, співчутливе бурмотіння, а особливо — нетактовні запитання колег і стурбованість друзів по роботі, тож сумнівалася, чи слід мені взагалі відвідувати цей захід. І все ж я поїхала. Роз'їхавшись із чоловіком, я хутко вирішила, що спробую говорити «так» усьому.

Я ходила вечірною, затаївши гнів. Повторювала собі: «Я це можу». Статті вийшли та зникли, а я досі стою, хай і на нетвердих ногах. Я журналістка, а моє розлучення — несвіжа новина. Вперед і вгору. Я запхала до свого мозку весь шаблонний позитив, на який здобулася, і відмежувалася від свого смутку. Тоді підвела очі й побачила, що переді мною стоїть колишній знайомий по роботі, схожий на ведмедя гризлі й трохи напідпитку.

Ми знали одне одного вже кілька років, хоча мені він не надто подобався, і я йому теж. У цьому середовищі мені геть не хотілося з ним перетинатись. Я нагородила його тією напівусмішкою, якою обдаровують тих, кому нема бажання всміхатись, і сказала: «Привіт». Він не промовив ані слова. Він, схожий на вежу, чолов'яга шість футів три дюйми заввишки, від якого навіть у найтверезішому стані тхнуло шотландським віскі й дуже часто смерділо брутальністю людини, якій є що доводити, без жодного слова розвів руки та обняв мене, міцно притиснувши до грудей. Сказав він лиш одне: «365 днів по тому все буде інакше. Пам'ятай про це». З-поміж усіх співчутливих усмішок і численних сказаних під носа «дуже прикро» його слова зворушили мене найбільше. Я згадую їх щоразу, коли намагаюся подолати нову перешкоду, проблему чи чергову перепону. «365 днів по тому все буде



інакше». Цей чоловік мені й досі не до вподоби, та я все одно навіки вдячна йому за пораду.

## Найперше — довіряйте собі

Знати, кому можна довіряти, важливо, але важливо й не звертатися за порадами до людей, які мають конфлікти інтересів, особисті плани чи, навпаки, є надто добрими, щоб висловлювати хоч якусь критику. Мої друзі й рідні були аж занадто милі. Власне кажучи, більшість найближчих мені людей хотіли, щоб мені стало краще на душі, тож тримали язики за зубами тоді, коли мали просто волати мені про те, що я виробляю із собою в них на очах. Як я довідалася, переходячи у становище знову вільної, мені важливо мати більше, ніж одного об'єктивного радника. Мій брат частенько жартує, що я люблю проводити опитування, з'ясовуючи, що робити, коли в моєму житті виникає дилема. Навіть коли мій шлюб добігав кінця, я весь час питала найближчих собі рідних і друзів: «Що мені робити?», «Я можу це виправити?», «Чи буду я успішною сама по собі?», «Це я винна?»

Мені пощастило: є люди, що знають мене дуже добре і знають про мою схильність ставити запитання, на які можу відповісти лише я сама. Рекомендую вам, ідучи далі, оговтуючись від розриву стосунків і перетворюючись на нову жінку, шукати відповідей на ці запитання всередині. Оточуйте себе людьми, яким можете довіряти, та передусім довіряйте самій собі. Лише ви можете доправити себе до наступного місця, у якому вам судилося побувати.

## **Ви — це не ваш сімейний стан**

Це звучить доволі просто, та навіть у наш неймовірно просунутий час люди продовжують лякатися слова «розлучення». Так мої бабусі й дідусі говорили про рак — «слово на “р”». Дехто його досі називає «словом на “р”», особливо люди на «п», тобто пари. Багато людей, що належать до пар, не надто люблять слухати про розлучення. Їм не можна ставити це на карб. Я досі не надто люблю про нього слухати, але тут ідеться про вас і про те, як зробити так, щоб ваше «р» вас не визначало.

Коли одній моїй подрузі вперше довелося відповідати на запитання про стосунки у бланку в кабінеті лікаря, вона завмерла. Вона вже пережила розрив стосунків і розповідала мені, чого очікувати. «Я не могла примусити себе позначити пункт “розлучений/-а”, — згадує вона. — Я не була тією, ким себе вважала. Я побігла до дамської кімнати й добряче поплакала». Відколи Лора побувала в кабінеті того лікаря, минув не один рік, і зараз вона належить до стабільної, щасливої пари, і саме це допомагає їй згадувати ті перші дні після розлучення з великою ніжністю: тепер вони для неї позаду.

Пам’ятайте це. Ви — не категорія. Незаміжня. Розлучена. Вдова. Ви — не статистика. Ви — людина, яка невдовзі розпочне життя в абсолютно новій динаміці та абсолютно нові стосунки із собою. Якщо ви до цього ще не дійшли, то не страшно, але знайте, що до цього дійдете. Я пам’ятаю той день, коли мій чоловік виїхав із нашої квартири. Усі до одного предмети в нашому колись спільному просторі нагадували мені про якусь подію, якусь мить, якийсь час, коли ми були щасливі. Тоді я не могла уявити себе окремим «я» замість «ми».

Мені довелося звикати до цього година за годиною, а тоді — день за днем. Ба більше. Якщо вже зовсім чесно, я довго відмовлялася вірити в те, що ми розходимося й розлучаємося не тому що ми були такі щасливі разом, а тому що мені було страшенно лячно знову стати вільною. Мені було важливо усвідомити: сьогодні я вже не буду в тому становищі, у якому перебувала два роки тому.

## **Матеріал від командування.**

### **Як повернути собі впевненість**

Моя подруга докторка Діана Кіршнер — психологиня, експертка PBS із питань кохання та авторка бестселерів. Вона допомогла тисячам вільних людей і пар розпочати стосунки своєї мрії. Докторка Діана — авторка книжок «Знайдіть свою половинку в інтернеті за шість простих кроків» («*Find Your Soulmate Online in Six Simple Steps*»); «30 днів до кохання: найкращий посібник із виходу з кризи у стосунках» («*30 Days to Love: The Ultimate Relationship Turnaround Guide*»); «Як укласти угоду: посібник із довготривалого кохання від менторки» («*Sealing the Deal: The Love Mentor's Guide to Lasting Love*»), а також бестселера про побачення «Кохання за 90 днів» («*Love in 90 Days*»), покладеного в основу її персональної програми на *PBS Finding Your Own True Love* («Знайти своє істинне кохання»).

### **ДАЙ СВОЄ ВИЗНАЧЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ.**

Почуття самоповаги, гідності та любові до себе, що дає змогу відчувати зв'язок із іншими, а також почуватися привабливою, симпатичною, люблячою та успішною як людина і як жінка.

### **ЯКИМ ЧИНОМ НИЗЬКА ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ В НЕЩОДАВНО РОЗЛУЧЕНИХ ЖІНКАХ?**

Скорбота за стосунками чи сум за колишнім.

Відчуття пригніченості.

Втрата апетиту.

Труднощі з концентруванням.

Безсоння.

Біль і страждання (фізичні та емоційні).

Напади плачу.

Втрата інтересу до звичної діяльності.

Ізолювання від інших (ВЕЛИКА проблема!).

Майже завжди — негативні внутрішні діалоги багато про що чи про все з такого списку:

- Вони занадто старі, вже не ті, занадто гладкі, несимпатичні, зіпсований товар чи непривабливі.
- Почуття гіркоти чи недовіри до себе.
- Шкода себе, уявлення про себе як про жертву.
- Засудження та неприйняття всіх чоловіків як козлів.
- Утрата віри в людей, у себе чи в кохання.

Подібні реакції цілком нормальні; їм не треба опиратись, їх не треба засуджувати. Почуватися так нормально. Та, зупинившись на цих реакціях, ви нашкодите собі, продовжуючи цикл самотності, низької впевненості в собі та низької самооцінки. У жінок, які не оговталися від стосунків за шістнадцять тижнів після розриву, спостерігають знижену активність у ділянках мозку, пов'язаних із емоціями, мотивацією та увагою. Це — фізична зміна в мозку. Саме тому так важко зосередитися на чомусь, так важко встати й піти. Не дозволяйте собі терпіти так довго без втручання (див. далі).

## ЯК ПОВЕРНУТИ СОБІ ВПЕВНЕНІСТЬ?

*РОЗПОВІДІ.* Показано, що розмови про власні негативні почуття знижують активність у тій частині мозку, що відчуває біль, а зустрічі з близькими друзями спонукають мозок виділяти природні опіоїди, схожі на

знеболювальні речовини, що містяться в опії. Друг чи подруга, яким ви довіряєте, також може підвищити впевненість у собі. Те саме стосується розмов із добрим терапевтом чи коучем зі стосунків. Якщо вам потрібен коуч, який знає все про допомогу жінкам у відновленні

після розриву стосунків, такого можна знайти за адресою [www.lovein90days.com/dating-coach/](http://www.lovein90days.com/dating-coach/).

**МЕДИТАЦІЯ/РЕЛАКСАЦІЯ.** Щоб звільнитися від болю в серці, дослідники з Університету Джонса Гопкінса рекомендують практикувати техніки релаксації, зокрема медитацію, глибоке дихання чи ведення щоденника, де ви маєте записувати інформацію про свої почуття. Це прискорить повернення впевненості в собі.

**СОН** дуже важливий для поліпшення настрою. Утім, у пригніченому стані зі сном можуть бути проблеми. Це — ще одна причина замислитися про програму регулярної релаксації чи медитації, адже показано, що вони допомагають спати краще. Також можна спробувати теплу ванну з лавандовою олією та/або відмову від спонукальної діяльності — наприклад, перевіряння електронної пошти, перегляду телевізора чи сидіння в мережі по кілька годин перед сном.

**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ** сприяє виділенню опіоїдів — цілком натуральних знеболювальних. Регулярні походи до спортзали допоможуть вам відчувати задоволення собою. Спершу просто спробуйте десять хвилин походити, порозтягуватися чи вдатися до будь-якої іншої фізичної активності і подивіться, що з цього вийде. Ці десять хвилин можуть забезпечити вам прогрес у всьому!

**УЯВНІ РОЗМОВИ З КОЛИШНІМ.** Люди, які ведуть зі своїми партнерами уявні розмови, що допомагають їм попрощатися з колишніми, більшою мірою полегшують собі горювання, ніж ті, хто їх не веде. Можна написати листа й не відправити його чи поговорити з подушкою на кріслі, що символізує вашого колишнього. Можливо, це варто робити на сеансі в терапевта чи коуча.

## ЯК МОЖНА ПІДВИЩУВАТИ ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ?

Пропоную свою вправу для підвищення впевненості в собі «Поворот на 180 градусів», узятую з моєї нової книжки «Таємниця діамантового “я”: прощай, внутрішній критику,— вітаю, прийняття себе, спокою і довговічна любов» («*The Diamond Self Secret: Say Goodbye to Your*

*Inner Critic and Hello to Self-Acceptance, Serenity, and Lasting Love»).*  
Вона справді допомагає!

**Прочитайте кожен пункт, а тоді заплющте очі й неспішно виконайте кожен крок вправи.**

1. Згадайте випадок, коли ви були задоволені собою — почувалися живою, справжньою, привабливою, причетною, ЛЮБЛЯЧОЮ й ГІДНОЮ ЛЮБОВІ. Можете повернутися думками аж до якихось безневинних часів у своєму ранньому дитинстві. Просто згадайте випадок, коли ви любили себе найбільше в житті. Вставте туди себе так, щоб дивитися на нього своїми очима. Відчуйте це сповна.
2. Уявіть, що вам краще. Уявіть, що вам у п'ять разів краще.
3. Тепер наблизьте цей образ до себе. Зробіть його яскравішим, чіткішим. Додайте до нього чудовий саундтрек, підкресліть усі добрі відчуття — посильте їх. Це я й називаю вашим діамантовим «я» (ДЯ), що любить себе. Дайте цьому «я» величне чи грайливе прізвисько, у якому міститься ваше справжнє ім'я — наприклад, «Кохана Сьюзен», «Мила Маленька Тамі», «Енні-Няшка». Веселіться й дозвольте переходити в цьому всі межі! Повторюйте самій собі ім'я свого ДЯ, що любить себе.
4. Зменште образ свого ДЯ, що любить себе, до розмірів справжнього діаманта. Тоді відкладіть цей образ.
5. Уявіть себе тоді, коли ви сумнівалися в собі, були схильні до самокритики, почувалися тривожною, нічого не вартою, невидимою, відкинутою, покинутою чи несимпатичною. Коли ви поринали в негативний внутрішній діалог. Це — ваше незадоволене «я».
6. Візьміть своє діамантове «я», збільште його до розмірів ручної гранати та уявіть, що кидаєте його просто в серединку свого незадоволеного «я», бачите, як воно вибухає й повністю знищує незадоволене «я».

7. А тепер — миттєвий повтор. Уявіть своє незадоволене «я», киньте в його серединку гранату з діамантового «я» та знову підірвіть незадоволене «я».

8. Прискорте все це й виконайте ще кілька разів.

Виконуйте цю потужну вправу доти, допоки зможете чітко уявити незадоволене «я». Ви будете вражені тим, як добре це звільняє від страждань! Повторюйте цей процес нашвидкуруч завжди, коли вам потрібно поліпшити собі настрій, почуватися комфортніше та в більшій злагоді із собою (НАЙВАЖЛИВІШОЮ персоною) чи приготуватися до побачення або ще чогось такого, що здається складним. Одним словом, хоч як кепсько ви почуваетесь зараз, ви можете швидко оговтатися, повернути собі впевненість і стати кращою, ніж раніше!

**ПОЯСНИ, ЧИМ УПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ВІД ЕГОЇЗМУ ТА ЕГОЦЕНТРИЗМУ**

Останнє — це коли ми можемо визнати, що потураємо своєму его замість того, щоб бути впевненими та «спрямованими назовні» (сумуючи, ми схильні впиватися своїм горем, а це — нездорове потурання собі).



## Відверто поговоріть із собою

Розділ четвертий повністю присвячено догляду за собою, вкрай важливому для того, щоб пережити розлучення. Спершу я не знала достоту, наскільки відверто хочу про це говорити, проте виявилось, що тут важливо бути доволі відвертою. Тож потерпіть мене. Зараз ви закладаєте підвалини. Незалежно від того, чи легше вам на душі, що ви знову вільні, чи ви спустошені думкою про самотність, зараз не той час, коли можна дозволити собі віддати здоров'я на поталу стресу.

Так, у вас будуть безсонні ночі. Так, вигляд їжі може викликати у вас відразу. Так, ви інколи не прийматимете душу тоді, коли треба (у цьому я зізнаюся сама — тільки вам). Будуть такі дні, коли вам хотітиметься тільки лежати в ліжку. Такий стрес часом відчувають навіть найсуворіші жінки на світі, які хотіли розлучитись і палко бажали залишити шлюб позаду.

### КОЛИ ДОВОДИТЬСЯ ЗВАЖАТИ НА ДІТЕЙ

Ви маєте справу не лише з власним добробутом, а й із добробутом своїх дітей. Не можна дбати про своїх дітей, нехтуючи собою. Від вас їм жодної користі, якщо ви самі не в нормі. Це — час, коли багато дітей мимоволі навчаються дбати про себе самотужки. Часто вони швидше стають відповідальними й дізнаються, що також є особистостями. Тож будьте найкращою, якою тільки можете, для себе та для них, але постарайтеся не пожертвувати при цьому собою чи ними. Із думкою про ці цілі лишається менше часу на оплакування втрати, пов'язаної з розривом чи розлученням, і з'являється чітка мета — вперто сунути вперед і розпочати нове життя.

## **Змиріться з тим, що ваше життя тепер інакше**

Із плином часу я усвідомила, що належу до спільноти вільних жінок, які успішні в кар'єрі й можуть прийняти будь-який виклик від своєї роботи, проте гадки не мають, які кроки мають бути наступними в їхньому новому особистому житті. Ми всі розмірковували, як почати ходити на побачення знов, як витримати розрив стосунків, а найголовніше — як перейти до цього нового етапу свого життя граційно та здорово. У групі з нетворкінгу якось я зустріла Джину, власницю модної крамниці одягу в Брукліні, яка висловилася так: «Я маю такий вигляд, ніби готова повернутися до гри, та я не можу згадати правила». Тут Джина мала на увазі не лише побачення, а й участь у маленьких повсякденних ритуалах на роботі й на публіці: балачки довкола кулера з водою про події вчорашнього вечора; необхідність не забути купити три унції яловичого фаршу замість шести — словом, дрібнички.

Я натрапила на цю дилему, розділяючи своє життя так, щоб мої особисті проблеми не втручались у роботу. Я дуже обережно говорила про своє розлучення, зокрема про те, хто в ньому винен, що мій колишній робить тепер і що роблю я сама. До цих розмов легко долучитись, а я застерігаю: не варто цього робити. Не говоріть про свого колишнього на роботі. Це непрофесійно й може перерости в неприємні та шкідливі плітки. Ба більше, людей, із якими я говорила на роботі про своє особисте життя, можна було порахувати на пальцях однієї руки.

Біля кулера з водою я ставила собі за мету розмовляти лише про тих, хто мене оточує, а не про себе. Мені просто не хотілося захоплюватися власним нещастям чи підживлюватися чужим жалем. Це було необхідно для душевного спокою. Тоді я прокидалась о другій годині ночі, щоб о четвертій ранку виходити в ефір із новинами. Я стежила за тим, щоби, прямуючи на роботу, не телефонувати своєму колишньому, не писати йому СМС, не розмовляти з ним, не розв'язувати особистих проблем, не прочісувати його сторінок у соцмережах і нікого про нього

не питати. Для мене принцип «як з очей, так і з думки» однозначно був корисним.

### ***Поради від Тамзен.***

#### **Як не зв'язуватися з колишнім**

1. Не кажіть собі, що ви можете бути просто друзями. Для цього надто рано.
2. Пам'ятайте, що він не принесе вам спокою. Його можете принести собі лише ви.
3. Якщо він поцікавиться дітьми, це, звісно, привід для розмови.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**