

**СБЕЖАВШИЕ  
МУЖЬЯ**



Викки Старк

# СБЕЖАВШИЕ МУЖЬЯ

почему мужчины  
уходят от хороших жен,  
как пережить расставание  
и снова стать счастливой

**БОМБОРА™**

Москва 2021

УДК 615.851  
ББК 53.57  
С77

Vikki Stark

RUNAWAY HUSBANDS: THE ABANDONED  
WIFE'S GUIDE TO RECOVERY AND RENEWAL

Copyright © RUNAWAY HUSBANDS

**Старк, Викки.**

С77 Сбежавшие мужья : почему мужчины уходят от хороших жен, как пережить расставание и снова стать счастливой / Викки Старк ; [перевод с английского А. Малышевой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 320 с.

ISBN 978-5-04-118664-7

После трехнедельной командировки Викки с нетерпением ждала встречи с мужем. Но дома ее ждал «сюрприз» — муж заявил, что все кончено и он уходит от нее к другой. Бум, шок — Викки угодила прямиком под фуру в собственной гостиной. Муж словно стал голограммой: то же лицо, и при этом совершенно незнакомый и чужой человек.

Книга «Сбежавшие мужья» основана на терапии более 400 женщин, чья жизнь перевернулась с ног на голову, когда их внезапно покинул муж. Викки Старк — семейный терапевт, которая сама пострадала от «синдрома сбежавшего мужа», — в своей книге помогает женщинам понять, что побудило их некогда любящих партнеров превратиться в безразличных незнакомцев, и предоставляет им инструменты, необходимые для исцеления и перестройки своей жизни новыми и неожиданными способами.

УДК 615.851  
ББК 53.57

ISBN 978-5-04-118664-7

© Малышева А., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*Посвящается, само собой, Лорен и Мишель*

Имена женщин, принявших участие  
в проекте «Внезапно покинутые жены»,  
были изменены из соображений  
конфиденциальности.

# Содержание

Слова благодарности .....	10
<b>1 Голограмма моего мужа .....</b>	<b>13</b>
Проект «Внезапно покинутые жены» (ПВПЖ) .....	18
Я стану вашим проводником .....	21
<b>2 Стадии процесса преобразования .....</b>	<b>28</b>
Нетипичный развод .....	31
Семь шагов вперед .....	37
<b>3 Доктор Джекил и мистер Хайд .....</b>	<b>42</b>
Защитник или обвинитель .....	46
Запуск моей книги .....	50
<b>4 Ампутация без анестезии .....</b>	<b>55</b>
Признание .....	57
<b>5 Вон из дома .....</b>	<b>72</b>
Когда о разрыве сообщают по телефону .....	72
Стрелец и Козерог — мешать нельзя! .....	74
В разлуке сердце остывает .....	80
Самый тяжелый месяц .....	82
<b>6 Каталог разбитых сердец .....</b>	<b>84</b>
Высечено на теле .....	89
Его реакция на ее реакцию .....	93
Это я — жертва! .....	95
Путь к исцелению .....	99

7	<b>Взрыв!</b> .....	104
	Музыкальное сердце .....	109
	Это неизбежно .....	113
8	<b>Время безумия</b> .....	121
	Не нажимай «отправить»... ..	128
	Месть .....	131
9	<b>Опасные зоны</b> .....	139
	Принятие немыслимого .....	142
	Любовница .....	147
10	<b>Большой холодильник</b> .....	153
	Одержимость .....	155
	Большой холодильник, часть 1: приемы быстрого решения проблем и стратегии восстановления . . .	159
	Как снова стать хозяйкой своей жизни: три особых приема .....	163
	Большой холодильник, часть 2: приемы, помогающие справиться, и стратегии исцеления .....	166
11	<b>Ваш личный сценарий</b> .....	173
	Бесценно .....	175
	Безутешная .....	179
	Что не следует говорить и какие слова помогают .	187
	Слова, способные помочь .....	190
12	<b>Теории</b> .....	192
	Когда не хватает лучшей подруги .....	193
	Бес попутал .....	195
	На пьедестале .....	197
	Гало-эффект .....	199
	Успех жены .....	202
	Раздвоение личности .....	207

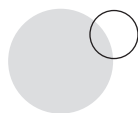


<b>13</b>	<b>Сопутствующие потери</b> .....	213
	Что случилось с мамой? .....	220
	Он и нас бросил! .....	225
	Совместное воспитание детей в военное время ...	230
	Страшный папа .....	234
	Клятва «Без драмы!» .....	235
<b>14</b>	<b>Секреты девушек из ПВПЖ</b> .....	237
	Советы обманутой .....	240
	Мешок подарков от участниц проекта! .....	241
	Моей дорогой Эбби (а также Бетти, Сьюзен и Кэрол) .....	250
<b>15</b>	<b>Поворотные моменты</b> .....	256
	Выбраться из коробки .....	261
<b>16</b>	<b>Как принять перемены</b> .....	267
	Парадокс роста через травму .....	269
	Помощь профессионала .....	272
	Дар ясности .....	276
<b>17</b>	<b>Новая «я»!</b> .....	281
	Это были мы .....	288
	Путь в тысячу ли .....	292

## Приложения

<b>А</b>	<b>Что нужно знать женщинам, которые счастливы в браке</b> .....	298
<b>Б</b>	<b>Анкета для проекта «Внезапно покинутые жены»</b> ...	304
<b>В</b>	<b>Песни, которые помогли участницам ПВПЖ пережить разрыв</b> .....	309

## Слова благодарности



Работа над книгой вместе с еще четырьмястами соавторами — истинное удовольствие. Вы — я обращаюсь к участницам проекта «Внезапно покинутые жены» — открыли мне свои сердца, чтобы поделиться, быть может, самым сокровенным, тем, что мучило вас больше всего. Вы заполняли опросники и давали интервью, писали посты на сайте «Сбежавшие мужья» или просто письма мне. Я глубоко солидарна со всеми вами и благодарю за доверие и ваши истории.

Мои близкие друзья, поддерживавшие меня и помогавшие работать над этим проектом, тоже заслуживают огромного, просто-таки гигантского «спасибо». Ваши имена нужно выложить звездами на Аллее сказочных друзей!

Сердечная благодарность Нили Байдер, Сэнди Гроссман и Кэтрин Може. Жанетт Лимонджан также всегда была готова подбодрить меня и помочь разобраться в бесчисленных тонкостях — в том числе организовать на высшем уровне сложный процесс издания книги.

Спасибо Андреа МакЭлон и Каролин Бэджер, моим дорогим друзьям и коллегам, которые прочли рукопись с красной ручкой, придирчиво выискивая ошибки. Именно они помогли мне составить суждение о динамике человеческих отношений. Линн Уилльямс приняла на себя роль читателя-тестера и фильтра, через который прошло немало отраженных в книге идей. И именно она настояла на том, чтобы книга получила название «Сбежавшие мужья». О как ты была права!

Мой коллега-психолог Джед Даймонд стал для меня невероятным мотиватором и щедро делился своими знаниями в области исследований и публикаций. Сандра Филлипс, Стэн Познер и Эмма Маккей стали моими наставниками по публикации в малых изданиях, превратив на первый взгляд невыполнимую миссию во вполне решаемый комплекс задач.

Я благодарна Эдриану Циммерману, нашему менеджеру проекта, появившемуся на ранней стадии его разработки и вместе со мной сполна насладившемуся творческим процессом. Спасибо за страсть и интерес к проекту и за то, что всегда мотивировал меня на стремление к совершенству.

Мишель и Лорен Голдман — при мысли о вас меня наполняют счастье и надежда. Это настоящая роскошь — иметь двух невероятно талантливых дочерей, с которыми можно обсудить все аспекты книги. И спасибо тебе, Мишель, за полезные советы и поправки. Я искренне признательна вам обеим.

## Сбежавшие мужья

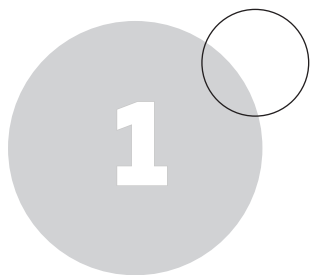
Мудрые советы от подруг моей матери:

«За долгие годы я накопила достаточно опыта, чтобы осмелиться сказать: иногда происходящее с тобой на первый взгляд кажется катастрофой, а в итоге оборачивается конструктивным опытом, чьи благоприятные последствия ты не всегда можешь предвидеть».

*Лиллиан Уочтел*

«Надеюсь, этот резкий поворот не вышибет из вас дух, но станет дорогой к новому началу, к жизни намного счастливее той реальности, в которой вы пребывали последние двадцать с лишним лет».

*Ида Крук*



## ГОЛОГРАММА МОЕГО МУЖА

Осень 2006 года должна была стать счастливейшей в моей жизни. Только что вышла в свет моя первая книга «Моя сестра и я сама» (*My Sister, My Self*), и я как раз возвращалась из тура в ее поддержку, в ходе которого выступала в книжных магазинах и общественных центрах по всем Соединенным Штатам. Книга была посвящена отношениям между сестрами. Еще на стадии планирования этого тура я с нетерпением предвкушала поездку по всей стране в одиночку под звуки местных радиостанций, представляя, как стану говорить с десятками женщин о том, что их волнует больше всего. И хотя путь длиною в пять тысяч километров оказался намного сложнее, чем я ожидала, оно того стоило. Мой муж, с которым мы на тот момент были женаты

двадцать один год, каждый вечер звонил мне и подбадривал, говорил, как сильно он мной гордится.

Спустя три недели путешествий, в течение которых временами мне было невыносимо одиноко, я наконец села на обратный рейс где-то к востоку от Калифорнии, а прилетев, спотыкаясь и в слезах побежала навстречу мужу, чтобы упасть в его объятия. Я испытывала такое облегчение и счастье от встречи с ним. Оставался последний этап тура, но именно его я ждала больше всего: официального запуска продаж моей книги в городе, где я живу, — Монреале. Там должны были собраться все мои друзья (кое-кто должен был прилететь из самого Нью-Йорка), а также журналисты, коллеги и многие женщины, принявшие участие в проекте «Сестры», чьи истории легли в основу моей книги. Мы ожидали, что на мероприятии будет не меньше сотни человек. Это событие должно было ознаменовать мое триумфальное возвращение, стать лучшим днем в моей жизни!

Из аэропорта муж подбросил меня домой, а сам тут же умчался на работу. Это показалось мне немного странным: обычно, когда кто-то из нас возвращался из командировки, мы устраивались за чашечкой кофе и обменивались новостями. Принимая душ, я заметила в ванной длинный черный волос, но не придавала этому значения. Однако позже, разговаривая по телефону со своей длинноволосой дочерью, я спросила, не заезжала ли она в последнее время домой. Дочь ответила, что нет — во всяком случае, в мое отсутствие. И я забыла об этом эпизоде.

Целый день я отходила от поездки и с нетерпением предвкушала запуск книги. Вечером, когда муж пришел с работы, я обвила его шею, прижала к себе и сказала:

— Я купила рыбу на ужин.

Он как-то странно на меня посмотрел и ответил:

— Все кончено.

— Что кончено? — непонимающе переспросила я.

— Наш брак. Все кончено. Я уйду от тебя. Переезжаю к своей подруге.

В ужасе я буквально видела, как эти слова словно при замедленной съемке вылетают у него изо рта, обретают очертания и по воздуху подкрадываются к моей голове. Бум! Шок! Двадцать три дня я путешествовала по стране, чтобы, вернувшись домой, угодить прямоком под фуру в собственной гостиной.

Никогда прежде муж не говорил, что его что-то не устраивает в наших отношениях, что он подумывает уйти от меня. В предшествующие месяцы он забрасывал меня бесчисленными открытками со словами «люблю тебя всем сердцем», «спасибо за огромную радость, что ты приносишь в мою жизнь» и «ты — фундамент моей жизни, вчера, сегодня и всегда!». До самого этого момента я была по уши влюблена в него и искренне полагала, что и он — в меня. Если бы пятью минутами ранее кто-нибудь попросил меня описать свой брак, я бы с затуманенным от счастья взором пустилась распевать восторженные дифирамбы своему мужу — самому любящему, внимательному и надежному мужчине, мечте любой женщины, с которым мне бесконечно