

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

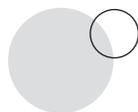
7	Взрыв!	104
	Музыкальное сердце	109
	Это неизбежно	113
8	Время безумия	121
	Не нажимай «отправить»... ..	128
	Месть	131
9	Опасные зоны	139
	Принятие немыслимого	142
	Любовница	147
10	Большой холодильник	153
	Одержимость	155
	Большой холодильник, часть 1: приемы быстрого решения проблем и стратегии восстановления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

13	Сопутствующие потери	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
14	Секреты девушек из ПВПЖ	237
	Советы обманутой	240
	Мешок подарков от участниц проекта!	241
	Моей дорогой Эбби (а также Бетти, Сьюзен и Кэрол)	250
15	Поворотные моменты	256
	Выбраться из коробки	261
16	Как принять перемены	267
	Парадокс роста через травму	269
	Помощь профессионала	272
	Дар ясности	276
17	Новая «я»!	281
	Это были мы	288
	Путь в тысячу ли	292

Приложения

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

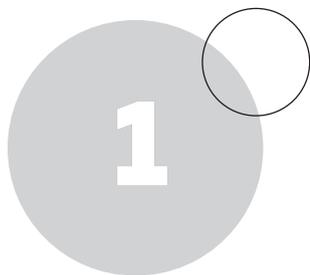
Мудрые советы от подруг моей матери:

«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