


Викки Старк

семейный психолог

# СБЕЖАВШИЕ МУЖЬЯ

An illustration of a hallway with light-colored walls and floor. A man in a blue shirt and dark pants stands in the distance on the left side of the hallway. A woman with long dark hair, wearing a light blue dress, sits on the floor on the right side of the hallway, looking towards the man. The scene is lit from above, creating soft shadows.

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

Двое. Психология отношений

Викки Старк

**Сбежавшие мужья. Почему  
мужчины уходят от хороших  
жен, как пережить расставание  
и снова стать счастливой**

«ЭКСМО»

2021

УДК 615.851

ББК 53.57

## **Старк В.**

Сбежавшие мужья. Почему мужчины уходят от хороших жен, как пережить расставание и снова стать счастливой / В. Старк — «Эксмо», 2021 — (Двое. Психология отношений)

ISBN 978-5-04-157640-0

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 прямоком 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. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-04-157640-0

© Старк В., 2021

© Эксмо, 2021

## Содержание

Слова благодарности	6
1	7
Проект «Внезапно покинутые жены»	9
Я стану вашим проводником	11
2	14
Нетипичный развод	15
Семь шагов вперед	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Викки Старк**  
**Сбежавшие мужья. Почему мужчины уходят от хороших жен, как пережить расставание и снова стать счастливой**

© 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.

## 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.

\* \* \*

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*

# 1

## 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 подобросил 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 любя-

щему, внимательному и надежному мужчине, мечте любой женщины, с которым мне бесконечно повезло. Иным словами, я ни о чем не догадывалась! Я слепо верила ему – и не только из-за тесной связи, возникшей между нами после череды успешно пройденных вместе передряг (болезни Альцгеймера у моей матери, его проблем со здоровьем и пересадки печени), но и потому, что сам он всегда представлял эдаким эталоном высокоморальности и соблюдения приличий. Цельность и честность – вот что, по всеобщему мнению, составляло основу его личности. В голове не укладывалось, что он мог обманывать меня и изменять целых шесть лет (о чем мне вскоре предстояло узнать).

Муж принялся выкладывать подробности, которые мне вовсе не хотелось слышать – и в которых не было никакой необходимости. Он признался, что расстался со своей девушкой пять лет назад, когда узнал, что ему нужна пересадка печени: хотел, чтобы я о нем заботилась. Но едва рана затянулась, он вновь вернулся к ней. Когда он взял творческий отпуск и отправился в ЮАР, она поехала вместе с ним – хотя тогда он постоянно звонил мне и говорил, как одинок и как сильно по мне скучает. И «одиочная» вылазка на выходные в Вермонт, о котором он так красочно и подробно рассказывал мне, пока я была в командировке, на деле оказалась романтическим путешествием. Его подружка была в моем доме, готовила ужин на моей кухне и спала на моей кровати, пока я ездила по стране и рекламировала свою книгу.

Как психолог я сразу поняла, что браку действительно конец. Я не стала бороться с ним или объявлять войну, просто молча выслушала его рассказ – во всех жестоких подробностях, без подготовки, логического объяснения или угрызений совести. Ни слова об огромном значении его поступка, ни упоминания о нашей с ним совместной жизни. Как бы драматично это ни звучало, я чувствовала себя так, будто он вонзил нож мне в спину, провернул его и хладнокровно смотрел, как я истекаю кровью. А ведь я всегда старалась защитить его и утешить, когда ему было больно. Теперь же я осталась одна.

Я была совершенно раздавлена. Тело разрывалось на куски, эмоциональная боль сменилась физической, и все вместе было невыносимо. Сознание отказывалось принимать этот новый образ моего мужа, так вероломно вторгнувшийся в счастливую и безоблачную совместную жизнь, которой мы жили не один десяток лет. Муж словно стал голограммой: то же лицо – и при этом совершенно незнакомый и чужой человек.

Он хотел немедленно уйти, но я упростила его остаться еще ненадолго – пока я хоть немного не осознаю реальность происходящего. Той ночью он спал на диване, а на следующий день побросал все свои пожитки в мусорный пакет и в буквальном смысле выпрыгнул из моей жизни напрямиком в объятия своей подружки.

## Проект «Внезапно покинутые жены»

Такова моя личная история о том, что произошло, когда муж вдруг решил положить конец нашему браку. Но хотя это событие стало тяжелейшей травмой, какую мне когда-либо приходилось переживать в своей жизни, каким-то образом я смогла отстраниться и взглянуть на этот эпизод глазами опытного профессионала. В конце концов, я двадцать с лишним лет консультировала людей по вопросам брака и развода и за годы профессиональной деятельности повидала немало разрывов и расставаний. Незадолго до признания мужа в том, что он шесть лет мне изменял, я стала одним из организаторов консультационного центра, в котором семьям помогали пережить развод.

Однако даже сравнение личной истории и случаев из собственной практики не помогло мне. Большинство людей считают, что невозможно изменять своему партнеру без того, чтобы не вызвать у него хоть тени подозрений; они уверены, что пострадавшая сторона либо является в некотором роде сообщником, либо же нарочно закрывает глаза. Но у меня было иначе. Сколько ни силилась, я не могла припомнить ни малейших следов того, что в нашем браке не все было гладко. Более того, немногие жены могли бы похвастаться столь верным мужем, и как бы странно это ни звучало, до признания в собственной неверности и последующего хладнокровного разрыва нашего брака он был идеальным супругом!

В голове не укладывалось, что человек, который внешне казался столь ярим приверженцем семьи и брака, мог в одночасье превратиться в совершенного незнакомца и даже врага. Несмотря на всю боль и страдания, меня не покидала мысль: не успокоюсь, пока не докопаюсь до сути. Прошло несколько дней, затем недель, и наконец я решила исследовать феномен оставления жены. Я стала читать истории других женщин и общаться с ними, и в голове моей мало-помалу начала формироваться четкая картинка. Странное поведение мужа укладывалось в схему, общую и для других мужчин, которые внезапно решили вылететь из, казалось бы, уютного и теплого гнездышка и ополчиться на собственных жен. Сходство было поразительным! Настолько, что я вывела собственную формулу и назвала ее «синдром сбежавшего мужа» (ССМ).

В голове не укладывалось, что человек, который внешне казался столь ярим приверженцем семьи и брака, мог в одночасье превратиться в совершенного незнакомца и даже врага.

Женщины, с которыми я общалась, нередко рассказывали о внезапном решении мужа разорвать брак в весьма схожих подробностях – начиная от произнесенных слов и заканчивая его поведением после расставания и типом женщин, с которым им изменяли. Я решила вникнуть в проблему еще глубже и провести исследование, подобное тому, что уже делала для своей книги о сестрах. Я создала сайт [www.runawayhusbands.com](http://www.runawayhusbands.com) с полезной информацией, доской объявлений и опросным листом по «синдрому сбежавшего мужа» (образец вы найдете в конце книги) и стала проводить интервью с женщинами. Вскоре их истории полились на меня рекой.

Не успела я опомниться, как проект «Внезапно покинутые жены» (ПВПЖ) уже набрал обороты и мчался на всех парах! К тому моменту, как я решила прекратить собирать интервью, их количество перевалило за четыре сотни. Почти все анкеты были от женщин, которых бросили мужья, но были и от детей, чьи отцы сбежали, и от мужчин, покинутых женами, и даже от нескольких мужей, которые сами ушли из семьи.

Женщины, обратившиеся на сайт, признавались, что испытывают невероятное облегчение от того, что кто-то смог пролить свет на кошмар, через который они прошли, и готовы были сделать все, чтобы в свою очередь помочь. Вот некоторые комментарии.

- «Когда я нашла ваш сайт и прочла посты и советы других людей, то разрыдалась. Я и не думала, что кто-то в состоянии понять, через что я прошла, до тех пор пока не увидела, что пишут на вашем сайте».

- «Ваш сайт стал для меня источником поддержки. Я и подумать не могла, что мой муж когда-нибудь “сбежит”, а когда он это сделал, совершенно пала духом. Для меня было важно знать, что и другие женщины испытали то, что сейчас переживаю я. Мне спокойнее от того, что я не одна».

- «Для меня было настоящим праздником узнать о вашем исследовании “синдрома сбежавшего мужа” – мне это так знакомо! Многие не верят, что это может случиться – и случается – безо всяких видимых признаков. Более того, это может произойти и тогда, когда вам кажется, что ваш брак будет длиться вечно. А когда это случается, испытываешь совершенную растерянность и опустошение. Надеюсь, ваша книга поможет людям преодолеть неуверенность в себе и сомнение в собственной адекватности, которое порой может долго не отпускать».

- «Я была в шоке, когда прочитала в газете статью [о ССМ] – она в точности отражала то, что произошло со мной. Надеюсь, моя история поможет вам понять это, преодолеть и идти дальше».

## Я стану вашим проводником

«Синдром сбежавшего мужа» – это определенная модель поведения, проявляющаяся в тот момент, когда муж решает бросить свою жену внезапно, ни разу не пожаловавшись на то, что он несчастен в браке, и не признавшись, что думает о расставании. За этим неожиданным признанием следует не менее внезапная смена нежности, с которой он до сих пор с ней обращался, на злость и агрессию. Нередко он сразу же перебирается к своей новой пассии, оставляя жену в полной растерянности и отчаянии. В ее жизни это, несомненно, поворотный момент, и хотя восстановление многим женщинам дается нелегко, они признаются, что борьба помогла им обрести внутренние силы, открыть в себе потенциал и духовно обогатиться.

Скорее всего, вы держите в руках эту книгу потому, что и с вами произошло то же, что со мной: вы угодили под ту самую нежданную фуру и теперь ищете ответы. Вы хотите не только разобраться в произошедшем, но и, что гораздо важнее, понять, что со всем этим делать. Независимо от того, бросил вас муж на прошлой неделе или в прошлом веке, вам хочется навсегда перевернуть эту страницу своей жизни. Это не значит, что с данного момента мысль о нем не будет вызывать у вас никаких эмоций – в конце концов, вы ведь тоже человек. Просто вы перестанете думать о нем так часто, а когда все-таки подумаете, вам будет не так больно. Когда наконец вы проработаете стратегию собственного восстановления, мысли и чувства, связанные с вашим браком и бывшим мужем, утратят над вами свою власть и перестанут вас беспокоить. Вы сможете размышлять о них без того гнетущего и сосущего чувства, что преследовало вас в первые месяцы после ухода мужа.

Нелегко восстановиться, когда предает человек, которому верил больше всего на свете. Сердце будто вырвали с мясом, и приходится заново строить жизнь, начиная с работы над самооценкой. Лишь немногие способны по-настоящему понять, что ты чувствуешь, и утешить, даже когда оказываешься в терапевтической группе. Потребуется все силы и ресурсы, чтобы преодолеть боль, навязчивые мысли, злость и общую разбитость и идти дальше. Эта книга проведет вас по всем стадиям восстановительного процесса, не давая застрять и забуксовать, поможет увидеть, что, несмотря ни на что, вас ждет гораздо более светлое будущее, чем вы можете сейчас представить.

Кризис брошенности – первый и главный из кризисов личности. В этот момент сомнению подвергается все, что касается вас лично и окружающего вас мира – и что до этого вы воспринимали как данность. Уверенность в любви мужа дает вам осознание собственной нужности – ведь вы видите, как он вас ценит. Когда же он отвергает вас, первой реакцией является не злость на него, а досада на саму себя, попытка посмотреть на себя его глазами и перебирание в уме собственных недостатков. Однако, взглянув на случившееся со стороны, вы поймете (если еще не поняли), что «хорошая жена» вовсе не означает «идеальная женщина». Если ему было плохо в браке, он должен был, по крайней мере, обсудить это с вами.

Теперь, когда брак остался в прошлом, нужно перестать принимать мнение мужа о вас как единственно верное. Научитесь уважать собственную точку зрения на то, какой женой вы были и какой женщиной являетесь. Это требует определенной смелости. Намного легче зависеть от других и слепо доверять их мнению, чем прислушаться к себе самой. Очень важно усвоить: если кто-то что-то думает о вас, это вовсе не обязательно является правдой.

Нравится вам это или нет, придется во многом измениться, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам. Вот ряд эмоциональных задач, которые вам предстоит решить.

- Пересмотрите свои убеждения о человеческой природе. Теперь вы знаете: некоторые люди способны на обман.

- Поверьте в собственную значимость. Перестаньте чувствовать себя отбракованной вещью, пустой и не такой важной, как женщина, занявшая ваше место, или замужние женщины в целом.
- Привыкните быть независимой и полагаться только на саму себя.
- Верьте в то, что будущее принесет вам много хорошего. Перестаньте думать, что вы всегда будете одиноки и несчастны.
- Не вешайте нос! Отбросьте горькие мысли и перестаньте чувствовать себя жертвой.

Я знаю, что вы сможете извлечь из случившегося полезный урок и увидите в нем возможность для роста и перемен. Поняв, что с вами произошло, и приняв, что жизнь не всегда разворачивается по заранее спланированному сценарию, вы поймете, что будущее в ваших руках, и перед вами откроются новые двери. Я была потрясена тем, сколь многим участницам проекта удалось выбраться из пучины горя, в корне изменить свою жизнь и пойти новым, неизученным маршрутом. Как бы ни было больно от потери и сколько бы вы ни злились и ни сетовали на несправедливость случившегося, в конечном счете именно вам решать, что делать с этой новой жизнью. Но сначала надо кое-что сделать, чтобы прийти к этой точке.

Вот что пишет о счастье Элизабет Гилберт в своей книге «Есть, молиться, любить»:

«Счастье – есть следствие работы над собой. Мы должны бороться за счастье, стремиться к нему, не сдаваться и, если понадобится, быть готовыми пойти ради него на край света. А достигнув состояния блаженства, прилагать могучие усилия, чтобы вечно двигаться вверх на волне счастья, удерживаться на плаву».

В этом путешествии я стану вашим проводником. Буду нести припасы и всякие тяжести. Но вы должны пройти этот путь вместе со мной. Конечно, мы будем спотыкаться, а временами нам придется ходить кругами. Но в конце концов мы сможем сполна насладиться головокружительным видом с вершины горы и осознанием того, что смогли туда подняться.

### **Признаки «синдрома сбежавшего мужа»**

1. Перед разрывом муж казался внимательным по отношению к жене, эмоционально привязанным к ней, честным и надежным.
2. Муж никогда не говорил, что несчастлив с женой или думает о разрыве брака, а жена считала, что их отношениям ничего не грозит.
3. Муж, как правило, сообщает о том, что браку конец, с бухты-баряхты, посреди обычного семейного разговора.
4. Свое решение он обосновывает какими-то совершенно бессмысленными доводами, преувеличениями, банальностями и ложью.
5. К тому моменту, как муж сообщает о своих намерениях жене, решение о разрыве отношений уже принято и он, как правило, скоро переезжает.
6. Поведение мужа радикально меняется – настолько, что жене кажется, будто он превратился в жестокого и мстительного незнакомца.
7. Муж не выказывает никаких признаков угрызений совести, напротив, обвиняет жену, а себя выставляет жертвой.
8. В большинстве случаев у мужа есть любовница. Как правило, именно к ней он переезжает.
9. Муж не предпринимает никаких попыток помочь жене – ни финансово, ни эмоционально, как будто все положительные чувства к ней мгновенно испарились.

10. Систематически обесценивая свою жену и брак, муж отрицает то, что раньше считал положительными аспектами совместной жизни.

## 2

### Стадии процесса преобразования

Когда речь идет о «синдроме сбежавшего мужа», процесс преобразования не всегда протекает линейно. Кажется, ты делаешь успехи – как вдруг какое-нибудь яркое воспоминание или песня по радио снова выбивают почву из-под ног. Ты считаешь, сколько времени прошло с момента его ухода, и злишься на саму себя: «Ну почему я никак не могу с этим справиться?» Друзья настойчиво советуют двигаться дальше, ограничивая сроки для траура. Не слушайте их.

При всей поддержке семьи и друзей этот путь придется пройти в одиночку, по-своему – иначе никак.

Все мы разные, и только индивидуальный опыт каждого в отдельности определяет реакцию на те или иные жизненные обстоятельства. При всей поддержке семьи и друзей этот путь придется пройти в одиночку, по-своему – иначе никак. Большинство людей обнаруживает, что восстановление длится дольше, чем они ожидали. Но не судите себя слишком строго, даже если после ухода мужа прошло несколько лет, а вы все еще не пришли в себя. Нелегко привыкнуть к новой реальности, и на ее создание может уйти не одно десятилетие. Вот примерное описание стадий преобразования, из которых может состоять ваш процесс восстановления. В какие-то из них вы погрузитесь глубже, какие-то преодолете так быстро, что не успеете опомниться; каждая из них будет представлять собой отрезок времени, состоящий из хороших и дурных дней. Возможность отследить, на какой стадии вы находитесь и какой путь прошли, ценна вдвойне. Во-первых, вы научитесь различать четкую схему даже среди хаоса и неразберихи, и это поможет вам обрести уверенность в себе. Во-вторых, поймете, что как бы плохо вам ни было, это просто очередной этап исцеления, он не вечен. Это осознание даст вам надежду. Ниже представлены **восемь стадий** – взгляните и попытайтесь понять, на какой из них вы сейчас находитесь.

- **Цунами** – Вам наносят первый удар, внезапно сообщая о том, что браку конец. От сильного шока вам кажется, будто вы тонете и задыхаетесь.

- **Торнадо** – Мысли бешеным вихрем крутятся в голове, а вы отчаянно пытаетесь составить план предотвращения неизбежного или хотя бы понять, что случилось. Это время крайне опасно: вы не в себе и не способны трезво мыслить.

- **Гроза** – Вы чувствуете себя жертвой нападения, уязвимой и испуганной, и не знаете, когда молния ударит в следующий раз. Вы мечетесь между эмоциями – яростью (молния), горем (дождь) и страхом (ветер).

- **Ледяная буря** – Вокруг только холод, жизнь стала невыносимой, утратила привычные рамки. Земля ускользает из-под ног, будущего нет, время будто бы остановилось. Вы словно заморожены, думаете лишь о том, как бы пережить следующий день, гадая про себя, когда это все закончится.

- **Туман** – Внутри все по-прежнему серо, но чувства уже не так обострены. Вы безумно устали бороться с эмоциями, но разум мало-помалу начинает работать в привычном режиме.

- **Грибной дождь** – Мир начинает оживать, в него возвращаются цвета, плохие дни сменяются хорошими.

- **Ранняя весна** — Случившееся все еще дает о себе знать, но вы уже видите новые возможности и чувствуете, что жизнь начинает меняться к лучшему.

- **Теплый летний день** — Вы вошли в новую жизнь и с надеждой смотрите в будущее. Вы научились сами творить свое счастье.

## Нетипичный развод

При «синдроме сбежавшего мужа» сильнейший опустошительный эффект на женщину оказывает даже не единоличное решение мужа разорвать брак, а неожиданность происходящего. Само то, что его уход явился для нее полным сюрпризом, тогда как она была уверена в том, что их брак счастливый. Именно это убивает. И хотя женщина, которую бросают, несомненно, тоже сыграла свою роль в том, что отношения потерпели крах, важнее, что супруг лгал ей и действовал за ее спиной. Есть вещи, которые могут быть только черными или белыми, правильными или неправильными, и со стороны мужчины попросту нечестно бросать жену, не признавшись ей, что их любовная лодка вот-вот разобьется о скалы.

К тому моменту, когда происходит типичный развод, не явившийся следствием ССМ, брак может уже несколько лет или месяцев трещать по швам. Муж и жена постоянно ссорятся и спорят, или даже дерутся, или попросту не разговаривают друг с другом. Дети знают, что дела у мамы и папы идут неважно, и страдают от этого. С ростом напряжения секс тоже забывает дорогу в этот дом. Когда ситуация совсем ухудшается, супруги могут попытаться обратиться к консультанту по вопросам брака. Во время ссор обе стороны то и дело грозят друг другу разводом. Когда же наступает конец, оба они так истерзаны борьбой, что испытывают некую смесь облегчения и грусти.

Однако развод в результате «синдрома сбежавшего мужа» выглядит совершенно иначе. Вот основные черты, которыми он отличается от более распространенного варианта печального исхода.

### 1. Шок

Брошенная женщина совершенно не готова к такому повороту – не только эмоционально, но и с точки зрения более приземленных аспектов (финансового, карьерного, воспитания детей). Ее в буквальном смысле застают врасплох.

### 2. Чувство бессилия

Когда женщина видит на горизонте конец своего брака, у нее есть хоть какая-то надежда на то, что все еще можно исправить – через семейную терапию, чтение мотивационной литературы или попытки возродить отношения иным образом. Но когда она узнает о том, что браку конец, только когда этот конец уже наступил, то не участвует в процессе и чувствует себя совершенно бессильной.

### 3. Чувство незавершенности

В типичных случаях, когда семейная жизнь рушится, жена имеет возможность обсудить с мужем то, через что ей предстоит пройти, – ведь в доме их по-прежнему двое. При «синдроме сбежавшего мужа» женщину лишают возможности вообще что-то сказать – ведь он уже ушел!

### 4. Обман

Почти во всех случаях ССМ у мужа есть отношения на стороне. И еще он может подготовиться как следует и обезопасить себя задолго до того, как сообщит жене о своих планах.

### 5. Реальность пошатнулась

Все, что жена считала «данностью» в своей повседневной жизни – что ее муж честный человек, искренне заботящийся о ее благополучии, – терпит крах, когда она узнает, что он всего лишь играл роль, всего лишь притворялся любящим и внимательным. Когда истина всплывает наружу, женщина больше не может доверять собственному восприятию реальности.

## **6. Переосмысление прошлого**

Конец любого брака оказывает серьезное влияние на настоящее и будущее женщины. При «синдроме сбежавшего мужа» женщина невольно ставит под сомнение события из своего прошлого. Узнав об измене, она предпринимает попытки расследования, стараясь выяснить, что происходит. Она пытается свыкнуться с версией событий, представленной мужем, теперь он выставляет все в негативном свете, тогда как у нее совершенно другое видение.

## **7. Влияние на детей**

Особенно глубокое потрясение переживают дети: они никак не ожидают, что отец может уйти, и когда это случается, чувствуют себя брошенными. Реальность подвергается сомнению. Присутствие любовницы в корне меняет отношения с отцом.

## **8. Влияние на друзей**

В случае размолвки меняется и привычный круг друзей: они неизбежно принимают ту или иную сторону, ища виноватых. Параллельно происходит анализ крепости их собственного брака. «Если уж ее муж, который казался таким счастливым, вдруг ушел, значит, может уйти и мой», – думают подруги.

Джорджия (41 год), чей муж ушел шесть лет назад, рассказала о том, как ему удалось убедить ее в своем видении их совместной жизни и как она верила этому до тех пор, пока наконец не смогла восстановить истинную картину прошлого:

«Вначале я приняла его версию, мысленно отмотала время назад и стерла из памяти все хорошие воспоминания о совместной жизни. Последующие несколько лет я жила, снедаемая ненавистью к нему. И вот в один прекрасный день я взяла в руки часы, которые носила не снимая все годы нашего брака до самого дня его ухода. Эти часы он подарил мне на свадьбу, на обратной стороне были выгравированы его инициалы и дата церемонии. Я отнесла их в ювелирную мастерскую и спросила, можно ли убрать эту гравировку. Мастер ответил: нет, это невозможно. Тогда я пошла к другому – но и там мне ответили то же самое. Я побывала в трех мастерских, пока наконец не отчаялась настолько, что готова была сама соскрести инициалы.

Тут вдруг я посмотрела на эти часы, и меня осенило: быть может, не случайно я никак не могу избавиться от надписи. Может, на самом деле я не хочу ее терять. Словно яркая лампочка зажглась для меня в ночи – и в тот самый момент началось настоящее исцеление. Эта гравировка стала для меня символом возрождения и памяти о моем браке и муже, которого я искренне любила.

Этот человек умер для меня в тот самый день, как ушел, и вместо него явился тот, кто никогда не вызывал у меня теплых чувств, тот, кого я даже не знаю. Мы вместе участвуем в воспитании наших детей, а все остальное время я его избегаю. Но никто и ничто больше не тронет моих воспоминаний о муже, которого я любила, и о браке, которому отдала свое сердце и душу. Эта мысль возникла в голове внезапно и принесла в душу покой, который я безуспешно искала столько лет. Теперь, глядя на эту гравировку, я вспоминаю мужа, которого любила, и всякий раз на душе становится тепло».

Видите, как страдала Джорджия, прежде чем избавилась от пожиравшей ее злости и позволила себе воскресить в памяти воспоминания о нежности, которой был наполнен ее брак.

Для нее это стало поворотным моментом в процессе исцеления, моментом озарения, когда она позволила себе вспомнить о бывшей любви. Но это осознание не изменило того, что она теперь чувствует к тому же человеку.

Видите, как сложно! Несмотря на давным-давно завершённые отношения, Джорджии понадобилось сделать над собой огромное эмоциональное усилие, чтобы справиться со сведавшей ее яростью и злостью. В результате она смогла с достоинством принять любовь, которую когда-то питала к бывшему мужу, не забывая о том, что теперь ей следует быть с ним осторожной и бдительной. Она справилась с горечью и досадой и нашла в себе силы идти дальше. Лишь когда Джорджия смогла свыкнуться с тем, что испытывала два взаимоисключающих чувства, ей удалось наконец обрести душевный покой.

Для этого ей понадобилось принять тот факт, что, хотя муж и изменился, когда-то она его по-настоящему любила. Это очень тяжело! С эмоциональной точки зрения гораздо легче сказать, что всю жизнь вы жили во лжи, чем признать, что когда-то вам и в самом деле было хорошо, а потом каким-то непостижимым образом все изменилось и безвозвратно ушло.

## Семь шагов вперед

Месяцы, следующие за откровением мужа, могут стать тяжелейшими в вашей жизни. Разрыв подобных масштабов не обходится без травм – и травмы эти затрагивают все важные сферы.

Мысли не дают вам покоя, эмоции выходят из-под контроля. Все тело ломит, как будто вы больны. В таком состоянии просто невозможно поверить в то, что страданиям когда-нибудь придет конец. Жизнь – непрекращающаяся борьба, и есть лишь одно слово, способное описать то, что вы сейчас испытываете, – отчаяние. Я-то знаю, ведь я тоже через это прошла.

Наверняка вы думаете: «Кому-то придется еще хуже – так что пора бы мне перестать ныть». В мире и в самом деле происходит много ужасного, но это не умалет масштабов и глубины вашей катастрофы, не отменяет того, что после случившегося ваша жизнь бесповоротно изменится. Одно то, что она оказалась ввергнута в пучину хаоса тем самым человеком, с которым вы были так тесно связаны, тем, кто должен был любить вас и оберегать, подрывает всю защитную систему нашего организма.

Мы учимся доверию еще до рождения. Доверие определяет уровень нашей близости с человеком – обычно с матерью, которая должна заботиться о нас и обеспечивать всем необходимым. Без этого беспомощный младенец оказался бы в смертельной опасности. Прежде чем стать участником таких тесных взаимоотношений, как брачные узы, мы должны заручиться гарантией, что человек, которого мы собираемся впустить в собственный мир, достоин этого доверия. Получив эту гарантию, мы вновь можем восстановить первобытную связь, которая когда-то была у нас с матерью, и таким образом снова почувствовать, что нам ничего не грозит и можно расслабиться. Когда же мы внезапно узнаем, что тот, кому мы верили и кто должен был отвечать за нашу безопасность, не только бросил нас, не озаботившись защитой, но вполне осознанно причинял нам зло, мы подвергаем сомнению то самое врожденное убеждение в том, что людям надо верить.

В книге «Путь от разрыва к исцелению» (The Journey from Abandonment to Healing) Сьюзен Андерсон сравнивает внезапную потерю любви с резким выходом из наркозависимости: «Расстаться навсегда с любовью – все равно что завязать с героином: в обоих случаях человек испытывает острую нехватку желаемого и в результате повышенную тревожность. Тело ноет, пульсирует, жаждет возвращения любви. Люди на генетическом уровне испытывают потребность в привязанности, и с разрывом отношений эта потребность никуда не исчезает. Напротив, после расставания она лишь обостряется».

Вернуть веру в людей и способность доверять им – невероятно тяжело, в особенности если вам уже доводилось переживать предательство. Женщин, с которыми в детстве жестоко обращались или которые были брошены и изо всех сил пытались преодолеть страх, чтобы довериться своим мужьям, ССМ ранит особенно сильно. Чтобы прийти в себя, необходимо обратиться к людям, связь с которыми не ослабла со временем. И хотя нам часто кажется, что любовь супруга – главное в жизни, тесная связь с родителями, братьями, сестрами, ребенком или другом может стать тем самым сильнодействующим лекарством, которое поможет исцелиться.

Люди на генетическом уровне испытывают потребность в привязанности, и с разрывом отношений эта потребность никуда не исчезает.

Вы можете сделать шаг вперед – и многим действительно удается начать новую жизнь, более свободную и счастливую, чем они по праву гордятся. Пройдя необходимые для восстановления **Семь шагов вперед**, вы сможете разорвать эмоциональную связь с бывшим мужем, принять новую реальность и вновь стать самостоятельным и независимым человеком. Вот эти шаги.

## **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.