

# Зміст

<i>Передмова</i> .....	7
<i>Розділ 1 Розлучення</i> .....	18
<i>Розділ 2 Що ж буде після?</i> .....	40
<i>Розділ 3 Чи варто говорити з дітьми про розлучення</i> .	65
<i>Розділ 4 Хто я тепер і що я можу?</i> .....	78
<i>Розділ 5 Стосунки із собою</i> .....	100
<i>Розділ 6 Особисте життя</i> .....	127
<i>Розділ 7 Війна і розлучення</i> .....	159
<i>Насамкінець</i> .....	171

# Передмова

Ця книжка про жінку, яка цілком змінила стратегію свого життя. Раніше ця стратегія була заснована на одному сценарії, і найімовірніше, він був приблизно однаковий для багатьох із нас: вийти заміж, народити дитину (а може, й не одну), бути дружиною, мати гарні стосунки. Можливо, сьогодні це не дуже модно, але моє покоління жінок — ті, яким зараз тридцять (і старше) — хотіли саме цього. Ймовірно, тому, що культурно, релігійно, соціально чоловік у житті жінки посідає головне місце. Це найвища вершина, яку має підкорити жінка, і лише після цього поміркувати над тим, як організувати своє нове життя. Проте багато з нас, стоячи на цій вершині, певної миті розуміють, що це зовсім не вершина, просто рівнина, а може, взагалі яма, з якої якомога хутчіше треба вибиратися.

Тут можна сказати, що просто не поталанило з вершиною, що можна купити іншу мапу, квиток на потяг і вирушити підкоряти іншу. Але чи змінить це щось у житті?

Ця книжка про те, що наші життєві сценарії можуть змінюватися, і, як на мене, найліпший з них — жити без сценаріїв.

У мене завжди мурахи по тілу бігають від вислову «володарка свого життя». Зазвичай я замислювалася над питаннями: чи може жінка бути справді володаркою свого життя? Чи ми вкрай залежні від цієї ідеї щасливого шлюбу?



Зараз я розумію, що незалежно від того, чи є в тебе чоловік, ти можеш сама визначати, як і що відбуватиметься у твоєму житті.

Можливо, поки ти в це не віриш. Але я сподіваюся, що, прочитавши цю книжку, ти досягнеш цього стану.

Що робити, коли твоя ідея щасливого шлюбу не спрацювала? Ти знайшла в собі сили й пішла сама. Або тебе покинули. Ти відчуваєш провину перед дітьми? Ти не знаєш, як налагодити стосунки після розлучення так, щоб після цього ніхто не страждав? Ти забула, хто ти? Не знаєш, як знову повернутися у професію, чи думаєш, що вже пізно освоїти нову? Ти втомлена і тебе не вистачає на дітей? Ти знову відчуваєш провину? Боїшся і не знаєш, як налагодити особисте життя?

Ти не одна. Нас таких багато. Навіть більше, ніж ти гадаєш.

Я пережила розлучення п'ять років тому. Моїй доньці на той час було два з половиною роки. І я й гадки не мала, як житиму далі. У моїй історії було хороше лише те, що це були не аб'юзивні стосунки. Проте розлучення — це завжди невимовно важко. Психологи стверджують, що розлучення можна прирівняти до смерті близької людини. І насправді це так. Коли ми розстаємося з партнером, то втрачаємо не лише спосіб життя, до якого звикли, не лише людину, яка була важливішою за всіх. Часто разом з цим ми втрачаємо нашу віру в кохання, стосунки, в майбутнє. І ніхто не може винайти магічну пігулку, проковтнувши яку, ти прокинешся вранці — і рани всередині тебе вже не буде. Цю рану доведеться прийняти, ці емоції доведеться прожити. Проте зазвичай від того, як ти це робиш, залежить щастя не лише твоє власне, а й твоїх дітей.

У цій книжці я розповім свою історію: як я пережила цей період, яких помилок припустилася й чим це закінчилося. Також наведу поради юриста, психологів та історії інших жінок, які переконують тебе, що ти не одна, що далі є майбутнє і що це майбутнє твориш тільки ти.



Скажу відверто: я ненавиджу бути одна. А з популярною філософією — «ти самодостатня, тобі ніхто не потрібен, кайфуй від себе» — я почала ненавидіти те, що я одна.

Але розповім від самого початку.

Мені 31. За плечима в мене один не дуже вдалий шлюб, одне вдале розлучення, одна прекрасна дитина, філософський факультет, 7 років психотерапії, 2 вібратори й постійне відчуття дефективності від того, що я одна, бо хотіти заміж — це не модно. Ну й відомі інстаграмні психологи — проти:)

Стоп, скажеш ти. Здається, на звороті цієї книжки зазначено, що вона про нові стратегії життя, якщо стратегія заміжжя не спрацювала... І це насправді так. Але ця книжка ще й про те, як на нас впливають зміни ідеологій у світі й чому крайнощі «тільки заміж», «до дідька заміж» — стратегії посередні.

У часи «Сексу у великому місті» ми дивилися на різні типажі дівчат, на їхні стосунки, емансипацію, пошук себе, й бачили (не знаю, як ви, а я точно) надзвичайну прірву між нашим світом та їхнім. Бо там вона заробляє гроші, пишучи статті в журнал, купує туфлі за вісімсот баксів і не сильно переймається сексом, який відбувся на першому побаченні (й має цілковите право). А тут я: у моєму світі з усіх боків торочать про заміжжя, про вдале заміжжя, про невдале заміжжя, про вінець безшлюбності, про «ні!» сексу навіть на третьому побаченні... І це все в дусі нескінченної пісні, схиленої на романтиці (насправді ніяка це не романтика, а суцільний нищівний страх перед «не виживу одна»).

На жаль, у нашому суспільстві, хоч якою ти не була б успішною в бізнесі, творчості чи ще на якійсь ниві, ти — слабка ланка, ти втрачена, якщо в тебе немає обручки на пальці. Здається, це такі негласні жіночі конкурентні перегони з усіма стражданнями, що витікають: на антицелюлітних масажах, видаленні волосся, збільшенні чи зменшенні різних частин тіла. «Зробити конкурентку» — це вийти заміж вдаліше, ніж подруга, за «ресурснішого» пацана. У нього більше грошей, більше влади, більше спільних з тобою поїздок на білопіщане узбережжя, де ніжно лоскочуть блакитні хвилі солоної води, де можна досхочу



насолодитися кокосами. Можливо, це грубі стереотипи, але це те, що я спостерігаю навколо.

Проте з популярністю «Нетфліксу», Мішель Обама, блогів українських феміністок та походів до психолога картина «якщо ти незаміжня — ти нещасна» починає змінюватися на «бути самодостатньою, незалежною, купити собі той довбаний букет». І це працює. Бо завдяки певним базовим поняттям про людину загалом та її стосунки з оточенням з'являється відчуття цінності самої себе. Раніше тобі могли закидати: «та що ти без мене робитимеш?» чи «кому ти така потрібна?». Тепер закидають теж, але воно майже не працює (хіба що лише в перший день місячних), бо ти знаєш — щоб вижити, у тебе є ти. (За умови хоча б кількох місяців психотерапії.)

Я переконана, якби нам у школі викладали предмет на кшталт «що таке людина» й розтлумачували базові поняття із психології, ми б не виходили заміж у 20 з хвостиком тільки тому, щоб не почуватися дефективними, або тому, що «в нас таке неземне кохання, то чому б не піти в РАЦС». А ще на цьому уроці давали би базові знання щодо того, як ми маємо ставитися до себе, до інших і що таке взагалі стосунки та як, власне, будувати ці стосунки. На жаль, ми народилися в ті часи, коли особистість не особливо поважали. Нас, навпаки, вчили не поважати її.

Мій теперішній хлопець — німець. Одного разу він прийшов із зустрічі зі своєю кузиною і переповів мені їхню розмову. Дівчина його запитала, чому всі тридцятирічні українки, яких вона зустрічала у своєму житті, вже мали дітей. Це така національна традиція — виходити заміж за свого першого чи другого хлопця? А далі вони пів години уявляли своє життя: що було б, якби вони уклали шлюб зі своїми першими бойфрендом/гьорлфренд...

Проте, завдячуючи психотерапії, книжкам та кейсам із соціальних мереж, все-таки поступово зменшується напруга в жіночих перегонах за вдалий шлюб. Тобі більше не треба бути худішою, гарнішою, мати найексклюзивніший одяг, бо в тебе