

ПОСВЯЩАЮ ЭТУ КНИГУ ОТЦУ.  
ЧЕЛОВЕКУ, НАУЧИВШЕМУ МЕНЯ ИСТИННОЙ ЛЮБВИ.

Показавшему, как и зачем любить и почему  
не нужно бояться искать новую любовь. Я стараюсь  
жить по его заветам, надеясь стать такой же  
счастливой, каким был он, живя с моей  
мамой, не успевшей, к сожалению,  
увидеть, как я выросла и стала  
женщиной, которой,  
надеюсь, она бы  
гордилась.



## *Содержание*

<i>Благодарности</i> . . . . .	13
<i>Введение. Сказка с печальным концом</i> . . . . .	19

### Глава первая

<i>Путь к «долго и счастливо» — «будь счастлива сама с собой»</i> . . . . .	27
Как же так получилось? . . . . .	27
Сперва доверься себе . . . . .	29
Обойдемся без ярлыков . . . . .	29
Углубиться в себя . . . . .	37
Ваша жизнь изменилась — примите это как данность . . . . .	38
Не поддавайтесь горьким мыслям . . . . .	40
Лучше быть одной, чем одинокой в паре . . . . .	41
Ешь, молись, отключайся . . . . .	46

### Глава вторая

<i>Первые девяносто дней — режим выживания</i> . . . . .	48
Не торопитесь . . . . .	50
Оглянитесь вокруг . . . . .	52
Убираем все, что мешает . . . . .	52

Посмотрите на себя в зеркало . . . . .	55
Проведите ревизию . . . . .	58
Ничего, кроме пользы . . . . .	58
Забудьте о традициях . . . . .	59
Стройте планы . . . . .	60
Даже если путь неясен — без паники . . . . .	60

### Глава третья

<i>Романтизируйте будущее.</i>	
<i>Прямо сейчас</i> . . . . .	64
Прошлое — это иллюзия . . . . .	65
Хватит обманывать себя. . . . .	67
Через тернии . . . . .	76
Нарисуйте свое прошлое.	
Спрогнозируйте будущее . . . . .	80

### Глава четвертая

<i>Полюбить себя душой и телом</i> . . . . .	83
Рацион обретающей себя . . . . .	86
Пережить торжественное мероприятие . . . . .	91
Цельные продукты — наша цель . . . . .	95
Наши источники энергии . . . . .	98
Разделаем под орех . . . . .	100
Перекус на скорую руку . . . . .	104

### Глава пятая

<i>Наводим порядок в сердце</i> . . . . .	110
«Я» — это звучит гордо . . . . .	111
Льстите себе . . . . .	112
Свидание . . . . .	115
Визуализируйте будущее . . . . .	156

**Глава шестая**

<b>Мистер Идеал и мистер Идеализированный.</b>	
<b>Следующие девяносто дней . . . . .</b>	167
Отцовский тост . . . . .	167
Бутылка красного . . . . .	168
Разберитесь в себе . . . . .	170
Ваш избранник может не совпасть с идеалом . . . . .	171
Цените свои принципы . . . . .	173
Оставаться собой . . . . .	174
Правила самодостаточности . . . . .	175
Настоящий мужчина руководит с тыла . . . . .	185
Настоящий мужчина не мямлит . . . . .	187
Главный приз — вы сами . . . . .	200
Хороший ли из него отец? . . . . .	203

**Глава седьмая**

<b>Экс-фактор . . . . .</b>	206
Момент истины . . . . .	206
Принять экс-фактор . . . . .	212
Подсластить пилюлю . . . . .	212
Кто он? . . . . .	213
Если он нашел новую любовь первым . . . . .	214

**Глава восьмая**

<b>Как не остаться на мели, когда разбивается семейная лодка . . . . .</b>	220
Финансовые вопросы . . . . .	222
Финансы, поющие романсы . . . . .	231
Намечайте курс . . . . .	232
Подобъем баланс . . . . .	236

## Глава девятая

<b>Друзья и родные . . . . .</b>	237
Цените свою «великолепную пятерку» . . . . .	238
Как справляться с неловкими ситуациями . . . . .	242
Неловкая ситуация номер один.	
Праздники и семейные сборы . . . . .	242
Неловкая ситуация номер два.	
Детский вопрос . . . . .	246
Неловкая ситуация номер три.	
Я люблю своих детей, но отпустите меня, пожалуйста, на свидание . . . . .	247
Неловкая ситуация номер четыре.	
Приглашение на два лица . . . . .	255
Неловкая ситуация номер пять.	
«Удалить из друзей» . . . . .	256
За работу! . . . . .	260

## Глава десятая

<b>Новые отношения.</b>	
<b>Последние девяносто дней — и дальше . . .</b>	264
Будьте начеку.	
Хит-парад бесактных вопросов . . . . .	266
Он должен быть свободен.	
Никаких «считай, что свободен» . . . . .	268
Время выстраивать границы . . . . .	270
Возвращение к поиску . . . . .	270
Правила виртуальных знакомств для обретающей себя . . . . .	271
Внимание: аферисты! . . . . .	288
Семейное положение на Facebook . . . . .	290
Тревожные звонки и розовые очки . . . . .	292
Правило номер один: 180 дней вы спите одна . . . . .	299
Обретающая себя — и новые отношения . . . . .	300

Я (Тэмсин) вам не мама, не сестра и не подружка . . . . .	301
Уроки любви . . . . .	302
Где познакомиться? . . . . .	309
Прежде чем снова сказать «да» . . . . .	311
Для счастья не нужен сказочный хеппи-энд . . . . .	312
 <b>Приложение А</b>	
Тэмсин отвечает на волнующие читательниц вопросы . . . . .	315
 <b>Приложение Б</b>	
Программа силовой тренировки для обретающей себя . . . . .	321
 <b>Приложение В</b>	
Йога с Майком Макардлом для обретающей себя . . . . .	323
 <b>Эксперты по обретению себя заново</b> . . . . .	327
 <b>Рекомендуемая литература</b> . . . . .	331
 <b>Ссылки</b> . . . . .	333



## *Благодарности*

Вы знаете меня как тележурналистку, писательницу, владелицу бизнеса и ведущую программ, и где бы ни состоялось наше знакомство — в студии, на улице, на страницах книги, — вам наверняка известно, что в моей жизни случались как взлеты, так и падения. Как и у всех нас. Однако от того, как мы ведем себя во время падений, зависит, насколько высоко мы взлетим после. Я усвоила этот урок много лет назад, и с тех пор из года в год я убеждаюсь в его полезности. Все началось, когда мне было двадцать. В тот год на следующий день после Рождества умерла моя мама. Она всегда мечтала, что у меня будет сказочная свадьба, замечательный муж и прекрасная семья. И пусть все повернулось не совсем так, как мы с ней мечтали, я надеюсь, что сейчас, глядя на меня с небес, она все равно рада за меня. Я обращаюсь к ней каждый день — за поддержкой, советом и той любовью, которая много лет поддерживала нашу семью на плаву.

Когда я начала записывать свои размышления о способах не потеряться в этой новой, неизведанной для меня

области под названием «развод», то даже не предполагала, что мои разрозненные заметки станут книгой. Поначалу я просто фиксировала на бумаге все, что помогало мне пережить боль и справиться с ежедневно возникающими проблемами. И только пообщавшись с огромным числом женщин, прошедших тот же путь, я поняла, что мои записи — вовсе не о разводе, а о превращении, которое с нами происходит.

Поблагодарить мне хочется многих, но прежде всего — моего отца, Джима Федэла. Вот кто не устанет верить в любовь никогда. После смерти жены (моя мама умерла от рака) он в одиночку растил двоих детей, и я видела, что все это время он не переставал верить в любовь. Много лет спустя он встретил Кэрол — и до сих пор зовет ее своей нареченной. Когда-то давно он сказал мне, что человеку лучше быть одному, чем одиноким в паре. Он верил душой и сердцем, что истинная любовь существует, и передал эту веру мне — а я надеюсь передать ее вам.

Не могу не поблагодарить своего брата Кристана Федэла и его жену Дженн Федэл, которым я изливалась душу и когда мой брак начал трещать по швам, и позже, во время развода.

Мой младший братишка также заставил меня осознать: все, что происходит, к лучшему, и в конечном итоге я стану сильнее. И спасибо моему племяннику Себастьяну: твоя улыбка каждый день напоминает мне, что в мире существует чистое неразбавленное счастье.

Спасибо моему потрясающему редактору Элизабет Байер из St. Martin's Press: разве могла я знать в тот день, когда мы встретились, чтобы обсудить идею моей будущей книги, что станем настоящими подругами и пройдем

огромную часть этого пути вместе. Лиз, ты потрясающая, и за это я не устану тебя благодарить. Твоя забота и участие, твои бесценные советы нашли отражение на этих страницах; благодаря тебе я поверила, что действительно смогу помочь читательницам.

Спасибо Стиву Коэну из St. Martin's Press, с которым мне наконец удалось увидеться за ланчем после многолетних безуспешных попыток выкроить время для встречи. Он облегчил мне очень тяжелый день, сам того не подозревая.

Спасибо Кэрол Манн, моему агенту, с которой мы познакомились десять с лишним лет назад, когда я даже еще не была замужем. Это она побудила меня, когда я опять стала свободной, снова взяться за перо и поделиться опытом и советами с другими женщинами. Она помогла этой книге появиться на свет.

От всего сердца благодарю Карен Келли. Ты была со мной с того самого момента, когда я впервые задумалась о том, чтобы написать книгу. Ты поверила в мою идею, услышала мой голос, и, если бы не твоя помощь и содействие, этой книги, возможно, не было бы. Когда я звоню тебе после нескольких месяцев молчания, кажется, будто мы разговаривали только вчера.

Спасибо Питеру Гольдбергу, моему агенту, который разглядел меня на местном телевидении, когда я была еще совсем зеленым репортером, и заставил поверить в себя так, чтобы в меня поверили и остальные.

Спасибо Диане Дану — ты моя сестра и хранительница моих тайн, ты всегда на связи, когда мне нужно выплакаться, посмеяться или в миллионный раз попросить тебя разложить все по полочкам. Мы встретились в 2001 году на вечере для одиночек в Филадельфии

и честно пытались познакомиться с мужчинами. Однако лучшим моим знакомством за весь тот вечер стала ты.

Шенон Элизабет, пусть формально мы двоюродные сестры, но ты мне роднее всех родных. У нас столько общих дел, и я обожаю, когда нам удается побывать вместе, по-семейному.

Бет Фельдман и Марта Трейси — и в Нью-Йорке, и в Лос-Анджелесе, с первого до последнего дня вы обе не сомневались во мне и были рядом. Не могу представить себя без вашей любви, поддержки и приверженности моим идеям. Люблю вас обеих.

И отдельное спасибо Ребекке Миллман, подруге, которая верит в меня и на которую я все так же могу положиться.

Спасибо самому спокойному человеку на свете — Джессике Беллуччи. Сколько раз за все эти годы я звонила тебе на нервах, сколько душевых бурь тебе пришлось укротить... Сколько ни благодари, все равно будет мало.

Тед и Кристи Скофилд — когда я вспоминаю самые драгоценные моменты жизни в Нью-Йорке, вы неизменно в них присутствуете. Спасибо за ваши советы, за смех и любовь, которыми вы делитесь друг с другом и окружающими. Оджиника Обикве — ты образец оптимизма, постоянно побуждающий меня стремиться вперед и вверх. Валери Велес и Диана Потtingер — вы обе узнали обо всем гораздо раньше других, и это вы помогали мне полюбить себя, когда бывали дни, в которые мне вовсе не хотелось вылезать из постели. Зак Смит, благодаря тебе я поняла, что слово может изменить мир, человека и жизнь. Спасибо вам всем за то, что помогли мне облечь переживания в слова, выслушали и дали мне

возможность выразить себя в этой книге. Вы все настоящие друзья, вы ни разу от меня не отвернулись, вы делите со мной радости и не пугаетесь моих горестных слезных ночей, которые еще нет-нет да и случаются. Я бесконечно благодарна вам за всю подаренную мне искреннюю любовь.

Спасибо тем потрясающим людям, которые поделились со мной своими рассказами и мыслями. Все они очень личные, и я понимаю, насколько сложно было делиться ими с чужим человеком. Эти рассказы помогли мне понять, что мы действительно проходим некий путь, и с каждым сделанным шагом, как бы труден он ни был, нам становится лучше и мы растем над собой. Спасибо за то, что открыли душу и доверились мне в ваш самый нелегкий час.

Всем моим молодым людям, которых я любила и которым в свое время, пожалуй, не хотела говорить спасибо — теперь говорю. Благодаря вам я поняла, что открывать душу — нормально, и когда у нас с вами не складывается — это тоже нормально. В этом нет ничего страшного. Спасибо за пережитое вместе и за те воспоминания, что до сих пор вызывают у меня улыбку.

Прошлое прекрасно — когда научишься жить в настоящем.

И наконец, спасибо Матсену, самому ушастому моему кавалеру, который знает обо мне больше любого человека в мире. Сколько радостей и горестей он со мной разделил, я уже и не вспомню. Он слизывал мои горькие слезы, он выпрашивал пиццу в те бесчисленные субботние вечера, когда мы сворачивались клубком под пледом у телевизора. Он поднимал меня на прогулку по утрам, когда мне хотелось накрыться одеялом с головой и пролежать так весь день.

Безусловная любовь. Ее-то я и надеюсь передать вам в этой книге. И надеюсь, что вы раз и навсегда научитесь дарить эту любовь себе.

Целую, обнимаю, Тэмсин

# *Введение*

# *Сказка*

## *с печальным концом*

*Лучше быть одному, чем одиноким в паре.*

ПАПА

**В** 2007-м меня выдавала замуж *The New York Times*. В 2012 году меня развела *New York Post*. Не особенно тянет на сказочную историю, но уж какая есть. В этой сказке с печальным концом мы с Прекрасным принцем руководили брачным агентством. Счастливая молодая семейная пара помогает другим найти любовь и счастье. Что может быть прекраснее? Для полной радости мы написали в соавторстве две книги для женщин о том, как встречаться с мужчинами — «Почему он не звонит?»<sup>1</sup> и «Почему он не делает предложение?»<sup>2</sup>. Когда весть о нашем разводе просочилась в прессу, нача-

---

<sup>1</sup> Why Hasn't He Called?: New York's Top Date Doctors Reveal How Guys Really Think and How to Get the Right One Interested by Titus, Matt, Fadal, Tamsen, 2008.

<sup>2</sup> Why Hasn't He Proposed?: Go from the First Date to Setting the Date by Titus, Matt, Fadal, Tamsen, 2008.

лись шутки, что третья книга будет называться «Почему я не ушла раньше?». Кстати, этот вопрос я задавала себе не раз, и мне было совсем не до смеха.

Руководство брачным агентством помогло мне понять многое. Найти свою половинку хочется каждому. Все об этом думают, говорят, мечтают и даже платят за это — как в буквальном смысле, так и в переносном. Большинство готово на все, чтобы найти и удержать своего «единственного». Но когда отношения рушатся, никто не знает, как быть дальше. Начинать все сначала — в тридцать, сорок, пятьдесят — не хочется никому, поэтому эксперты по брачным отношениям просто не пишут об этом в своих книгах. Мы, например, не писали.

Учитывая, что мой собственный развод вылился в скандальный, кошмарный и тошнотворный спектакль, брать себя и свою холостую жизнь в руки пришлось быстро. Недавний развод вызывал самые идиотские мысли и у меня самой, и у моих друзей, и у мужчин, с которыми я в конце концов начала встречаться. У всех и каждого имелся для меня совет. Какие-то были неплохи, какие-то — тихий ужас. Приходилось самой отфильтровывать бесконечные, иногда обидные подсказки, как следует жить дальше, и решать, что подходит именно мне. Эту книгу я написала, чтобы поделиться своим и чужим опытом начинания жизни заново в XXI веке. И в первую очередь я написала ее, потому что поняла, насколько важно после развода заново обрести эмоциональную, интеллектуальную и физическую самодостаточность.

Задумайтесь об этом. До развода вы были половиной супружеской пары. Вы привыкли считать себя частью целого — которого теперь уже нет. Кем вы станете — обретете свое полноценное, реализованное «Я» или оста-

нетесь его урезанной версией, — зависит теперь только от вас. Надеюсь, что вы, как и я, выберете первый путь, и эта книга поможет вам его пройти. Я в свое время не рассказывала о расставании с мужем почти никому из друзей и никому из коллег. Просто таяла на глазах. Не могла спать. Была сама не своя. Все время плакала. Замыкалась в себе. Все подозревали, что я страдаю из-за отсутствия детей в мои сорок с небольшим. И никто не знал об истинной причине моего горя — крушении нашего брака.

А потом я попала на Шестую страницу<sup>3</sup>.

В мае 2012 года *New York Post* опубликовала первые подробности моего развода. Потом заметки посыпались одна за другой. И одна другой кошмарнее: наши скандалы и ссоры, подозрения насчет другой женщины у моего теперь уже бывшего мужа и, как выразилась *Шестая страница*, его «другой» другой.

Настоящей пыткой для меня стало одно громкое мероприятие, на котором я выполняла обязанности распорядителя. Я встречала гостей, беседовала со звездами и выводила их на сцену, а в перерывах отвечала на звонки и письма журналистов и рыдала в укромном уголке, понимая, что на всеобщее обозрение вот-вот вытащат очередную порцию моего грязного белья. На следующее утро вся телестудия обсуждала прочитанные в газете свежие подробности моего сокрушительного поражения. Коллег можно понять: новость о моем разводе их потрясла. Поскольку прежде я почти никого не посвящала в свою личную жизнь, обнародование ее подробностей стало невероятной сенсацией для них и сокрушительным ударом для меня.

---

<sup>3</sup> На шестой странице *New York Post* публикуются светские сплетни. — Прим. пер.

Вот тогда я осознала, что и мой распавшийся брак скоро станет очередной строчкой в данных статистики. После всех этих слез, вымученных улыбок, изрядно похудевших банковских счетов (юристы, разъезд по разным квартирам, раздел бизнеса), бесцеремонных вопросов от любопытных мне пришлось взглянуть правде в лицо: «нас» больше нет, я теперь снова просто «я».

Но кто я?

Сколько лет прошло с тех пор, как я существовала отдельно, как самостоятельная единица. Ужины, приемы, поездки на отдых... Он присутствовал рядом даже тогда, когда я его не звала. Даже одинокие ночи на диване не были на самом деле одинокими. Быть с кем-то казалось проще, чем оставаться одной. Я понятия не имела, как проводить время с собой наедине. Мне бы тогда очень пригодился квалифицированный, искренний и беспристрастный совет, как выжить, когда внутри все выгорело.

Как руководительнице нью-йоркского брачного агентства, на недостаток сторонних взглядов на холостяцкую жизнь — как женских, так и мужских — мне жаловаться не приходилось. У меня имелась масса свидетельств, что где-то там ходит множество свободных парней, однако встречаться с ними в состоянии послеразводного апокалипсиса не было никакого желания. Вместо этого я сделала то же, что делает масса женщин после развода или разрыва отношений, — попыталась тряхнуть стариной. Точнее, вернуть свою первую любовь. Того, кто был полной противоположностью моему мужу и вылепил меня в свое время, как профессор Хиггинс Элизу Дулиттл. Того, кто научил меня путешествовать, готовить, ценить тонкие вина и познавать мир. Того, кто, как я думала,

«слился». Того, кто не стал связывать со мной жизнь, когда я была моложе. И, как оказалось, не собирался связывать со мной жизнь и теперь. Что ж, Элизе тоже случается перерести Хиггинса. И вот я кидалась из одной крайности в другую, снова и снова проигрывая один и тот же неправильный сценарий, чтобы не проигрывать другой. Я топталаась на месте.

Когда же я наконец стала встречаться с новыми мужчинами, логично было бы, учитывая мой многолетний опыт руководства брачным агентством, предположить, что на свидания я ходила исключительно с самыми крутыми манхэттенскими холостяками. Ох, если бы! Большинство своих кавалеров я, благодаря своему опыту «свахи», видела почти насквозь, но при этом совершенно не могла разобраться в себе. И многие женщины, с которыми я успела с тех пор пообщаться на данную тему, чувствовали себя после расставания так же — потерянными и разочаровавшимися.

Воображения не хватит, чтобы придумать сценарий неудачного брака или кошмарного свидания, который я не прожила бы наяву. Как, наверное, и все мы. Да, все мы, от домохозяйки, у которой увела мужа молодая красотка, до Гвинет Пэлтроу с ее «сознательным расставанием», и те, которых полоскали публично, и те, кто переживал в одиночестве, — несчастливы одинаково, пусть даже история у каждой своя. Книг о знакомствах и свиданиях написаны горы — считая парочку моих. Но вот эта книга совсем о другом.

Когда в двадцать три года я, загрузив вещи в машину, переезжала к месту своей первой работы на студии теленовостей в Оак-Хилл, Западная Вирджиния, отец напутствовал меня так: «Лучше быть одной, чем одинокой

в паре». Если честно, тогда я не поняла, о чем он. Смысл его слов открылся мне только после развода. Я была одинока в паре, но не желала это осознавать. Эта книга о том, как почувствовать эту разницу и научиться благополучно уживаться с собой. Потому что только в этом случае появляется шанс обрести счастье с кем-то другим.

Разрыв отношений или развод меняет вас навсегда. Вы не представляете, как же теперь ездить на отдых, ужасаетесь при мысли о званых ужинах и не хотите быть «третьей лишней». Вам кажется, что никому с вами не интересно, — потому что вы не интересны себе сами. Итог — очередная ночь в слезах.

В книге «Одна и счастлива» вы найдете подсказки, как подготовиться к новой, самостоятельной жизни, а также к новым отношениям, если вы решите, что они вам нужны. Я включила в книгу все то, что помогало мне изо дня в день, все те мои находки, которыми хочу поделиться с вами. Может, та или иная моя мысль окажется полезной для вас, а может, вы будете держать эту книгу под подушкой и перечитывать снова и снова. Главное, чтобы вы поняли — худшее позади, а впереди у вас будущее, которое вы построите сами. Так, как сочтете нужным.

Однако строительство нового будущего — это процесс, который, если мы работаем на результат, требует времени. Перемены будут происходить поэтапно. За ранее приготовьтесь к тому, что не все пойдет гладко: ухабы и колдобины неизбежны. После развода я думала, что никогда уже ни в чем не преуспею. Несмотря на все профессиональные достижения, я чувствовала себя жуткой неудачницей. Однако авторитетные советы, план действий, смена настроя и образа мыслей помогли мне понять, что этот конец на самом деле только начало,

отправная точка для поисков себя. И теперь я хочу помочь вам нашупать вашу отправную точку. Потерпеть неудачу вы можете лишь в одном случае — если застрянете в прошлом. Это не значит, что в нем нет чудесных воспоминаний или потрясающих моментов, которые никто другой не поймет и которые ничто не заменит. Это значит лишь, что у вас начинается новый этап жизни.

Когда-то все было завязано на НЕГО. Потом на НАС. Теперь ваша жизнь завязана только на ВАС, а с прошлым пора развязаться. Пора, наконец, обрести себя.

Эта книга — карта, которая подскажет вам путь от развода к себе, к той, кем вы должны быть. Или кем вы и так все это время являлись. Эта книга — достаточно беспристрастный отчет о том, как мне удалось выстроить на руинах брака жизнь, которой я достойна. И того же я желаю вам. Поддержит нас «тяжелая артиллерия» — специалисты по лечению душевных ран, организации пространства, финансовым, медицинским и другим важным вопросам. Считайте их своим личным спецназом, который поможет вам преодолеть черные полосы и отпраздновать победу.

На обретение себя понадобится около года. Все мы залечиваем раны и движемся вперед в разном темпе — кто-то быстрее, кто-то медленнее. Поэтому я не утверждаю, что нужно сделать все и сразу, — но рано или поздно вы к этому придете. Год не такой уж долгий срок, так что не тратьте драгоценные минуты на скорбь о прошлом и беспокойство о будущем. «Будь здесь и сейчас», как сказал бы Рам Дасс<sup>4</sup>. Действуйте, когда созреете и почувствуете, что настал подходящий момент. Я расписала

---

<sup>4</sup> Ричард Альперт, более известный как Баба Рам Дасс, — профессор психологии Гарвардского университета, американский гуру, автор бестселлера «Будь здесь и сейчас» («Be Here Now», 1971). — Прим. ред.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине «Электронный универс»  
[\(e-Univers.ru\)](http://e-Univers.ru)