





МЭНДИ ХЕЙЛ

SINGLE  
*Lady*

как я сменила  
статус «в вечном поиске»  
на «свободна и счастлива»

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Х35

Amanda Hale  
THE SINGLE WOMAN

Copyright © 2013 by Amanda Hale. Published by arrangement  
with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

**Хейл, Мэнди.**

Х35

Single lady. Как я сменила статус «в вечном поиске» на «свободна и счастлива» / Мэнди Хейл ; [перевод с английского И. А. Крейниной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с.

ISBN 978-5-04-109351-8

Расставшись с парнем после двух лет мучительных отношений, Мэнди решила взять перерыв и насладиться радостями независимой жизни. Но столкнулась с непониманием, сочувствием и комментариями в духе: «Не расстраивайся, ты скоро кого-нибудь найдешь». Но почему она непременно должна кого-то найти? Почему должна стыдиться своего одиночества?

В этой книге развенчивается миф о трагичной и несчастной одинокой жизни. Как отвечать на вопросы волнующихся за тебя знакомых? Как использовать время расставания, чтобы понять, кто ты и чего хочешь от жизни? Как с удовольствием проводить вечера наедине с собой? Как научиться ценить себя и не соглашаться ни на что, кроме самого лучшего?

Мэнди Хейл вдохновила уже 500 000 читателей, попробуйте и вы стать счастливой вне зависимости от статуса отношений.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-109351-8

© Крейнина И. А., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Мои родные и близкие – вот моя настоящая вторая (и лучшая!) половина. Эту книгу я посвящаю своим родителям – Аллену и Терри Хейл, А также сестре Шер и ее мужу Кевину Кингу. Все они – мои верные друзья; моя самая надежная группа поддержки.

Я часто вспоминаю свою бабушку, которую я звала Ненни. Она привила мне любовь и уважение к писательскому труду еще до того, как я толком научилась читать. Ее молитвы помогли мне найти свое призвание.

Я посвящаю этот труд также моим племянницам Эмме и Оливии – двум дерзким, умным, веселым и неповторимым юным особам, которые в перспективе наверняка станут самостоятельными женщинами. Думаю, мир еще услышит о них.

И конечно, я пишу эти строки с мыслью обо всех самостоятельных и независимых представительницах прекрасного пола, у которых хватает сил и мужества быть счастливыми, вне зависимости от того, есть у них пара или нет. Эта книга – для вас.



# Содержание



<i>Предисловие</i> .....	11
<i>Самодостаточная женщина: какая она?</i> .....	19

## **Часть 1**

### **СЧАСТЬЕ БЫТЬ ОДНОЙ**

ВОЛЬНОМУ ВОЛЯ .....	25
Я НЕ ОДИНОКА .....	28
В ТРИДЦАТЬ ЛЕТ НЕТ ПАРЫ. БЕЗ ПАНИКИ! .....	31
ГЕРОИНИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ .....	35
ДАР ОДИНОЧЕСТВА .....	39
ПОКОЙ НЕ ДЛЯ НАС .....	43

## **Часть 2**

### **БЫТЬ СОБОЙ И ПОЛУЧАТЬ ОТ ЭТОГО УДОВОЛЬСТВИЕ**

ПОЗНАЙ СЕБЯ .....	49
ПРИРОДНАЯ КРАСОТА .....	52
ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА .....	55
<b>ЛЮБЛЮ И НРАВЛЮСЬ</b> .....	58
НЕ СНИЖАЙТЕ ЦЕНУ .....	61

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Часть 3 ЖИТЬ В ПОЛНУЮ СИЛУ**

БЕСКОМПРОМИССНОСТЬ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ .....	67
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС .....	71
ДОЛОЙ ОТГОВОРОКИ .....	75
УЛЫБНИТЕСЬ СУДЬБЕ.....	78
НЕЛЬЗЯ ВСЕ ВРЕМЯ ОСТОРОЖНИЧАТЬ .....	82
В ПЛЕНУ У СТРАХА .....	85

### **Часть 4 ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ: УВЛЕЧЕНИЯ, ВЛЮБЛЕННОСТЬ, ДРУЖБА**

РИСКУЙ, ЛЮБИ .....	93
ЧУВСТВО, НЕ ЗНАЮЩЕЕ ПРЕГРАД .....	97
ЛЕГКАЯ ДОБЫЧА .....	101
СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ .....	105
ЦЕНИТЕ БЛИЗКИХ .....	109
ЭВОЛЮЦИЯ ДРУЖБЫ .....	114
ВОВРЕМЯ ПОПРОЩАТЬСЯ .....	118

### **Часть 5 ВПЕРЕД И ТОЛЬКО ВПЕРЕД**

УМЕНИЕ РАССТАВАТЬСЯ.....	125
ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ.....	128
ОПЯТЬ ОДНА? ЛОВИ МОМЕНТ!.....	131
РАЗРЫВ ИЛИ ПРОРЫВ?.....	134
ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.....	138
НЕ БОЙТЕСЬ ГОРЕВАТЬ ОБ УТРАТЕ .....	143

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Часть 6 ВЫСШИЕ ЦЕННОСТИ**

ОСТАНОВИТЬСЯ И ПРИСЛУШАТЬСЯ . . . . .	149
ТЫ ЛЮБИМА . . . . .	153
НЕДОСТАТКИ И ДОСТОИНСТВА . . . . .	156
ДЕЛО СЛУЧАЯ . . . . .	159
ВЕРА СИЛЬНЕЕ СТРАХА . . . . .	163
ИСКУССТВО ОЖИДАНИЯ . . . . .	166
НЕИЗБЕЖНОСТЬ ВОСКРЕСЕНИЯ . . . . .	171

### **Часть 7 ИЗМЕНИ МИР**

ПРЕОБРАЗИТЬ СЕБЯ И ПОВЛИЯТЬ НА ДРУГИХ . . . . .	177
ДОБРОТА КАК ПРИЗВАНИЕ . . . . .	181
ПРИЗЫВ К ЛЮБВИ . . . . .	184
ВЕЛИКОДУШИЕ ПРОТИВ ЗЛОБЫ . . . . .	188

### **Часть 8 ПУТЬ САМОДОСТАТОЧНОЙ ЖЕНЩИНЫ**

ИЗМЕНЕНИЕ МАРШРУТА . . . . .	193
СЛЕДЫ БЫЛОГО . . . . .	196
ЗАВЕРШЕНИЕ ЦИКЛОВ . . . . .	199
ИСПЫТАНИЯ ДЕЛАЮТ НАС СИЛЬНЕЕ . . . . .	203
ПИШИТЕ СРАЗУ НАБЕЛО . . . . .	206
ЖИЗНЬ: КУРС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ . . . . .	209
<i>Эпилог</i> . . . . .	214



## ПРЕДИСЛОВИЕ



**И**дея написать книгу родилась у меня в январе 2010 года. Нет, это не было частью моего новогоднего плана (знаете, есть много людей, которые решают с понедельника начать новую жизнь). Скорее, мысль эта оказалась для меня неожиданной и даже революционной. К тому времени я, наконец, рассталась с мужчиной, который терзал меня более двух лет. Подобные отношения часто приводят к тому, что ты совершенно теряешь себя и забываешь, кто ты есть на самом деле. Возвращаться к нормальному существованию было тяжело — я как будто заново училась дышать на другой планете. Мне тогда только исполнилось тридцать, и непросто было начинать все с нуля. Пока длился тот роман, я отдалилась от всех друзей, потому что не желала, чтобы кто-либо из них открыл мне правду, то есть указал, в какую ужасную ситуацию я попала. Мне очень нужен был источник вдохновения, мудрый наставник, надежное плечо. Я вроде бы была готова расправить крылья

## ПРЕДИСЛОВИЕ

и совершить одиночный полет — мне нравилось быть одной, но хотелось лишь найти единомышленниц, которые поделились бы своим позитивным, радостным и воодушевляющим опытом самостоятельной жизни. Однако мне так и не удалось отыскать таких людей. Может, где-то они существовали, но в публичном пространстве совершенно не было слышно их голосов.

Книжные магазины предлагали сотни книг о том, как ходить на свидания, строить любовные отношения, жить в браке, воспитывать детей. На полках было множество руководств по привлечению мужчин и удержанию их в своих сетях. Не говоря уже о бесконечных инструкциях, «как влюбить в себя кого угодно» или «выйти замуж через год». Попадались, правда, советы, как «выжить в одиночестве». Но нигде и ничего не говорилось о *радостях* независимой жизни.

По телевизору тоже ничего такого не показывали. Встречались шоу, в которых несколько женщин бились за внимание одного мужчины (который, кстати, не был так уж привлекателен). Я смотрела репортажи о свиданиях вслепую и передачи о том, как окружить миллионера или покорить сердце «звезды». Но нигде я не встречала признания, как прекрасно идти по жизни одной, без половины.

Тогда я пошла в церковь. Казалось бы, Иисус не был женат, а значит, указал нам большие возможности такого «одиночного» пути. Однако большинство

## ПРЕДИСЛОВИЕ

общин не знали, как найти правильный подход к работе с холостыми мужчинами и незамужними женщинами. Для них устраивали семинары, посвященные подготовке к браку, и давали рекомендации, что делать в ожидании брака и как о нем молиться. А я полагала, что куда полезнее было бы научить людей жить *здесь и сейчас*, вместо того чтобы постоянно готовить их к будущему.

---

---

---

Почему все относятся к жизни в одиночестве  
как к прологу к замужеству и не ценят ее  
как самостоятельный этап?

---

Где только я не искала ответы на свои вопросы! И все же не могла отыскать ободряющих голосов, выступающих в поддержку того, чтобы женщина жила одна, самодостаточно и независимо. Все вокруг, казалось, были против этого. Поэтому я решила сама высказаться на данную тему.

Я стала вести колонку (блог), которая вскоре превратилась в страничку в Твиттере. Она очень быстро — можно сказать, в одночасье, — стала набирать популярность. Я завела аналогичную страницу в Фейсбуке, а через год — собственный сайт. Дальше — больше: я выпустила электронную книгу, а затем и бумажную — ее вы сейчас держите в руках.

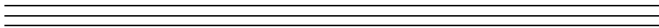
На тот момент мои посты ежедневно читало около миллиона человек по всему миру.

Похоже, не я одна искала ободрения. Очень многие не согласны с тем, как женское одиночество воспринимается в обществе и в массовой культуре. Его почти никогда не называют прекрасным состоянием. Напротив, на него навешиваются ярлыки. «Ты одна? Значит, отчаялась кого-то найти!» — так говорят о женщинах под тридцать и старше, если они идут по жизни без пары. Никто не хочет видеть в этом осознанного выбора; все считают, что просто недостаточно предложений.

Складывается впечатление, что почти каждый мечтает вмешаться в жизнь женщины, не желающей заводить семью, и заставить ее измениться. Ей устраивают свидания с мужчинами, которыми она не интересуется; клеймят ее как не востребовавшую, несчастную неудачницу или считают слишком привередливой. Или подозрительно спрашивают: «Может, с тобой что-то не так?»

Я бы поставила вопрос по-другому: «Что с тобой так?» или «В чем твоя правда?» Мне кажется, те, кто отважился идти по непредсказуемому пути, который представляет на сегодняшний день самостоятельная жизнь, достойны восхищения. Они храбро и взвешенно делают этот выбор. И ничего трагичного тут нет. Как нет и проявления слабости. Множество незамужних женщин под тридцать и старше с ра-

достью разделяют заботы своих подруг, сделавших иной выбор. Они часами выбирают вместе с ними свадебное платье, со смирением влезают в ужасные наряды подружек невесты, расталкивают локтями других, пытаюсь поймать свадебный букет (втайне надеясь, что, может быть, удастся поймать не только цветы, но и удачу и вскоре надеть такое же белое платье и навеки связать свою жизнь с любимым человеком). Может, стоит воззвать к обществу, чтобы оно хоть как-то, хоть иногда уважало устремления тех, кто не собирается замуж? Например, устроило когда-нибудь праздник *в нашу честь*, чтобы все публично восхитились смелостью женщин, умеющих искать себя, вместо того чтобы бесконечно искать партнера?



Любовь – прекрасное, удивительное и, я бы даже сказала, святое чувство. Но пока она не пришла, надо жить полной жизнью, а не одним ожиданием.

---

В кино, в открытках со стандартными пожеланиями, во взгляде озабоченных пожилых родственников мы видим, насколько извращенно массовое сознание представляет образ самодостаточной женщины. (Тут мне сразу вспоминается неугомонная тетушка Ида,