

МАНДИ ХЕЙЛ

Свободната ЖЕНА

*Защо да си необвързана, е най-добрата
възможност да се свържеш със себе си*

Превод от английски
Бистра Георгиева



AVA Books

София • 2023

Ако имам по-добра половинка, това е моето семейство. Тази книга е посветена на мама и татко – Тери и Алън Хейл, на сестра ми и нейния съпруг – Шер и Кевин Кинг – моята система за подкрепа, моите съотборници, моите най-добри приятели.

На моята безценна баба Нани, чиято любов към писането беше дълбоко пропита в мен още преди да мога да чета и чиито пламенни молитви задаваха посоката на моя живот.

На моите племенници Емма и Оливия – две дръзки свободни жени, умни, забавни и уникални. Сигурна съм, че това няма да е единственият случай, в който ще видите имената им напечатани.

На необвързаните момичета навсякъде по света, които са достатъчно смели да изберат „щастливи“ – с или без „завинаги“ – тази книга е за вас.



Съдържание

Предговор	13
Тя е свободната жена	19
ПЪРВА ЧАСТ:	
ЩАСТЛИВО НЕОБВЪРЗАНА	21
Щастливо необвързана	23
Сама, но не самотна	25
Необвързана след 30 – за какво е тази паника?	27
Няма нищо „самотно“ в самотната майка	31
Дарът на самотата	33
Прекалено готина, за да се спре	37
ВТОРА ЧАСТ:	
ДА БЪДЕШ СЕБЕ СИ И ДА ТИ ХАРЕСВА	41
Трябва да се познаваш, преди да можеш да бъдеш себе си	43
Може би няма общо с <i>Maybelline</i>	45
Има причина да се нарича самооценка	49
Защо да харесваш себе си, е също толкова важно, колкото да обичаш себе си	53
Самооценката не се продава	55
ТРЕТА ЧАСТ:	
ДА ЖИВЕЕШ НАЙ-ДОБРИЯ СИ ЖИВОТ	57
Да живееш най-добрия си живот	59
Да живееш в настоящето	63

Щастието не приема оправдания	67
Промени мисленето си и животът ти ще го последва	69
Да играеш на сигурно е най-рискованото нещо, което можеш да направиш	73
Сладостта да се отдадеш на спокойствието	77

ЧЕТВЪРТА ЧАСТ:**ПРОБЛЕМИ НА СЪРЦЕТО: ЛЮБОВ, СРЕЩИ И
ПРИЯТЕЛСТВА 81**

Любовта си струва риска	83
Любовта мести планини, не прескача огради	87
Не се прави на недостъпна – бъди недостъпна	91
Червени лампи в отношенията: кога да забавите темпо и кога да действате	95
Уважавай вътрешния си кръг	99
Еволюция на приятелството	103
Сезонни приятелства	107

ПЕТА ЧАСТ:**ДА СИ ТРЪГНЕШ И ДА ПРОДЪЛЖИШ 111**

Дарът на сбогуването	113
Всяко зло за добро	117
Отново сама? Възползвай се!	119
Раздяла или прекъсване?	123
Премахване на токсините	127
Изстрадай го, за да се освободиш	131

ШЕСТА ЧАСТ:**ПО-ГОЛЯМАТА КАРТИНА 135**

Млъкни	137
Ти си обичана	141
Слабост или уникалност	143

По-голямата картина	147
Вярата над страха	151
Изкуството на чакането	153
След всеки Разпети петък идва Великден	157
СЕДМА ЧАСТ:	
НАПРАВИ ПРОМЯНА	161
Бъди промяната	163
Добротата е призвание	167
Дарът на любовта	171
Добрите жени срещу лошите момичета	175
ОСМА ЧАСТ:	
ПЪТУВАНЕТО НА СВОБОДНАТА ЖЕНА	179
Нормално е да загубиш пътя си	181
Бойни знаци и белези на красота	183
Затвори кръга	185
Възход в трудни времена	189
В живота няма гумичка – ето защо	193
Нещата, на които не ни учат в училище	195
ЕПИЛОГ	199
Щастлив край? Какво ще кажеш за щастлив живот?	201
Молитвата на свободната жена	205



Предговор

Основах движението „Свободната жена“ през януари 2010 г. но не като новогодишно обещание, а като революция*. Току-що бях приключила катастрофална връзка, която продължи почти две години – една от онези връзки, в които напълно губиш себе си и идентичността си, а намирането на мястото ти в света след това прилича на адаптиране към живот на друга планета. Бях на 30 години, започвах отново да живея живота си и след като се бях отдалечила от повечето си приятели, докато траеше връзката (защото не исках да виждам отразена в тях истината колко лоши бяха тези взаимоотношения), отчаяно имах нужда от вдъхновение, от наставник, от най-добра приятелка. Бях готова да разтворя криле, да летя сама и наистина да празнувам това, че не съм обвързана, и търсех други жени, с които заедно да дадем гласност на позитивната, вдъхновяваща и радостна страна на живота на необвързаната жена.

За съжаление, нямаше такива гласове.

В книжарниците имаше стотици книги в прослава на любовта, брака, родителството и срещите, в

* Игра на думи: от англ. *New Year's resolution* (новогодишно обещание) и *revolution* (революция). – Бел. прев.

които можете да намерите инструкции как да отидете на среща, как да си намерите съпруг, как да накарате мъжа да се влюби във вас, как да се омъжите в рамките на по-малко от година и дори как да оцелеете като необвързана, но нито дума за това как да празнувате живота си на необвързана жена.

Проверих какво има по телевизията. И там нищо. Имаше предавания, в които десетки жени се бореха за любовта на един мъж (който, между другото, не беше нищо особено), за срещи на сляпо, за брак с милионер и дори за това как да спечелите сърцето на някоя звезда. Но абсолютно нищо, което да възхвалява пътуването на свободната жена. Обърнах се и към църквата и макар че самият Исус е бил необвързан мъж, в повечето църкви дори не знаят какво да правят с необвързаните си миряни. Имат курсове за „подготовка за брака“, за „очакването на брака“ и за „молитва за брак“, но не казват нищо за това просто да уважаваш човека, който си точно в този момент, вместо винаги да се подготвяш за следващия етап в живота си?

*Защо всички гледаха на живота без връзка
като на въведение към брака, вместо като
на красиво приключение само по себе си?*

Бях изчерпала всичките си възможности и все още не бях намерила глас на надежда за свободните жени сред всички гласове на обезкуражаване, затова реших аз да бъда такъв глас.

Започнах да водя колонка, която скоро доведе до страницата *The Single Woman* в *Twitter*, а тя за една

нощ се изстреля в небесата. От нея се роди страница във *Facebook*, а тя доведе до създаването на сайт около година по-късно. После дойде електронната книга, а след нея и книгата, която сега държите в ръце. Към този момент посланието на „Свободната жена“ достига до почти 1 милион читатели всеки ден.

Изглежда не съм била единствената, която е търсила този глас. Много от вас не са съгласни с образа на свободната жена, който се създава от обществото и популярната култура.

Вместо като „свободен и приказен“, животът на необвързаната жена в края на 20-те ѝ години и след това често е определян като „необвързана и отчаяна“. Вместо да се приема като избор, свободата се разглежда като липса на възможности. Изглежда всички искат да се намесят в живота на жената, която отказва да се обвърже – уреждат ѝ безкрайни срещи с мъже, които не я интересуват, наричат я отчаяна, самотна, прекалено придирчива или възискателна. Изобщо – „Какво не ѝ е наред?“. Бих искала да предложа да задаваме въпроса „Какво ѝ е наред?“. В моето разбиране самотата, куражът и несигурният път на съвременната жена, която не е ангажирана във връзка, са нещо, което трябва да аплодираме като дръзко, смело и уникално, а не да бъде обявявано за тъжно и жалко или за слабост. Като свободни жени и особено онези от нас, които се намират в края на 20-те си години, а и повече, сме натрупали безброй часове да празнуваме изборите на омъжените си връстнички – помагаме им да пазаруват за сватбата, да изпробват безкрайна върволица от ужасни булчински рокли, толкова много

пъти сме избутвали с лакти в опит да уловим този неуловим букет (и се молим да се протегнем достатъчно далеч, за да достигнем не само букета, а и мечтата си и ние да се понесем с бялата рокля към „заживели дълго и щастливо“). Е, прекалено много ли е да искаме и да очакваме от обществото да празнува и нашите избори? Да организира приказен празник в наша чест, да ни аплодира за това, че сме били достатъчно смели да търсим себе си, вместо до безкрай да търсим сродна душа?

*Любовта е прекрасно, чудесно, дори свято
нещо, но докато дойде, не трябва ли да
си дадем позволение да процъфтим?*

Това, което не виждаме във филмите, поздравителните картички, нито в постъпките на прабаба ви Ида (която ви хвърля съчувствени погледи и ви пробутва екземпляри от „Наръчник за оцеляване на старата мома“), е върнатата картина на живота на свободната жена. Не знам за вас, но аз харесвам да харча пари за себе си, без да искам нечие разрешение. Обичам веднъж седмично да се срещам със себе си в книжарницата или на кино и да прекарвам време в собствената си компания. Обичам да стоя по пижама по цял ден, да гледам повторенията на „Приятели“ и да ям бисквити *Oreo*, без да се чувствам виновна.

Обичам през уикендите да ходя където ми хрумне, да не си бръсна краката, ако не искам, да си пускам песни за силата на жената и да пея на дръжката на метлата, докато чистя жилището си. Харесвам

свободата, която идва от това да принадлежи на себе си и на никого друго, да се обичам и да се почитам в здраве и в болест, да не правя компромиси със себе си заради другите, докато смъртта ни раздели. И макар че бих се радвала някой да се присъедини към мен в това пътуване, планирам да празнувам живота си такъв, какъвто е, дори принцът на бял кон никога да не се появи. Не е ли време да отхвърлим сценария, който обществото ни е тикнал в ръцете, и да започнем да виждаме себе си като истински смелите, силните и гръзките жени, които сме?

Ние сме издръжливи. Ние сме гръзки. Ние сме безстрашни. Ние сме сила, с която трябва да се съобразяват. Ние се изправяме сами срещу света всеки божи ден и не свеждаме глава. Не позволяваме на идеята да излезем сами на вечеря, да ни смуцава. Не позволяваме вероятността да се натъкнем на бившия си, да ни спре да отидем на купон с високо вдигната глава. Ние вървим по път, който постоянно ни принуждава да излизаме от зоната си на комфорт. Път, който повечето жени, с които сме израснали или на чиито сватби сме били шаферки, никога няма да извървят. Пътуването на свободната жена не е лесно, но ние приветстваме непознатото. Приемаме свободата като дар, какъвто тя е. Издържаме се сами, сами определяме посоката си и не искаме от никого позволение за това.

В душите на свободните жени има огън, който никога не може да бъде изгасен. Това е нежеланието да се установим, собствената ни независимост, изградена върху разбирането, че можем да направим всичко, което пожелаем. Притежаваме мъдрост, която идва от

това, че сме оцелели след многократно разбиване на сърцето, сияние, което идва от това, че сме се научили да влизаме в стаята, придружавани само от себе си, увереност, която идва от това, че не се страхуваме да се провалим. Знаем, че всеки път, когато се провалим, Бог ни дава друга възможност да се изправим и да продължим. Ние сме силни. Ние сме непобедими. Ние сме свободните жени.

