

Тоня Шагиева

Эволюция одной измены

Как я простила
предательство, потеряла
себя и собирала свою
жизнь по кусочкам

Тоня Шагиева

**Эволюция одной измены. Как
я простила предательство,
потеряла себя и собирала
свою жизнь по кусочкам**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43202413
ISBN 9785005012562*

Аннотация

В этой книге – история нескольких лет моей жизни. Там было многое: кризис среднего возраста у моего мужа, его измена, мое погружение в глубины тревоги, ярости, боли. И то, как я оттуда выбиралась. Возможно, эта книга поможет кому-то, кто сейчас переживает такой же период в жизни.

Содержание

Об этой книге и об авторе	5
Глава 1. Как (хорошо) все начиналось	9
Глава 2. Пополнение в семье и напряжение, которое накапливается	13
Глава 3. Первые подозрения. Изменяет ли мне муж?	17
Глава 4. Попытка разговора с мужем о проблемах. Фиаско	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Эволюция одной измены
Как я простила
предательство, потеряла
себя и собирала свою
жизнь по кусочкам**

Тоня Шагиева

Корректор Мария Черноок

© Тоня Шагиева, 2019

ISBN 978-5-0050-1256-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об этой книге и об авторе

Это не выдумка. Это реальная история, которая произошла с реальным человеком – со мной.

Это то, к чему я оказалось совершенно не готова: измена мужа, его кризис среднего возраста, крах всех иллюзий, в которых я жила последние 15 лет. А у нас семья, совместные дети, совместный бизнес и очень сильная связь. Была.

Как выбраться из эмоционального ада, как пережить предательство, как собрать себя по кускам и как жить дальше? Я искала ответы на эти вопросы, задавала их себе и психологам, читала книги и истории других людей. Искала и не находила, или находила, но не те, или находила, но не сразу...

Эта книга – честное описание моего пути, без прикрас. Я описала все в подробностях спустя годы (!) после того, как прожила эту историю, потому что раньше это было слишком заряжено эмоциями. Я писала главу за главой и понимала, что сейчас не стала бы терпеть и десятую часть того, что вытерпела тогда, что сейчас уже не боялась бы ни быть брошенной, ни начать новую историю без мужа. Но тогда для меня это было невозможно, я была застигнута врасплох. Я как будто провалилась в ледяную прорубь, хотя еще за секунду до этого вроде бы расслабленно скользила по льду за руку с мужем...

Превращая все события и эмоции в буквы на экране, я

смогла не только завершить процесс, закрыть для себя эту тему, но и интегрировать свой опыт. Перестать стыдиться того, какой я тогда была – внутренне слабой и зависимой. Начать гордиться тем, какой я стала. Перестать винить мужа и держать обиду на него. Принять все эти события как часть моей жизни, не забывать, не вычеркивать их, но и не вариться в этих переживаниях бесконечно. Дописать эту историю, символически перевернуть страницу и поставить эту книгу в дальний угол на полку. Вот в чем смысл того, что я принялась писать.

Когда я начала выкладывать части моей истории в блоге на ЯндексДзене (подписывайтесь, кстати, я ведь до сих пор его веду – zen.yandex.ru/tonya_shagieva), я начала получать сотни комментариев: «Боже, все как у меня! Пишите, пожалуйста, дальше...», «Я тоже переживаю сейчас похожую историю и тоже нахожусь на дне эмоциональной ямы...», «Мой муж тоже мне изменил, и мы все теперь живем в каком-то аду...».

И тогда я поняла, что мой опыт и моя способность его структурировать и изложить – востребованы. Я могу показать, во что может превратиться жизнь, когда не хватает внутренних опор, как из этого выбраться, и, возможно, немного помочь тем женщинам, которые прямо сейчас истерзаны переживаниями, сломлены изменой мужа, не видят выхода и не понимают, как жить дальше.

Моя миссия, как бы пафосно это ни прозвучало, – расска-

зять, как это было у меня, и поддержать тех, кто не справляется с чем-то подобным: вы имеете право не справляться, ошибаться, принимать «неправильные» решения, вы не обязаны действовать безупречно и «как положено». Потому что в каждый момент своей жизни человек делает только тот максимум, на который он способен. И если пока вы можете только плакать и жалеть себя, значит, на большее еще нет ресурса, как бы ни кричали все вокруг: «Будь гордой! Выгони его! Уйди от него!» Возможно, именно так вы потом и сделаете, но не прямо сейчас. А когда будете к этому готовы. Всему свое время.

Я сижу сейчас в кафе за тем же самым столиком, за которым несколько лет назад сходила с ума от тревоги, заливая в себя третью чашку обжигающего кофе подряд и не чувствуя вкуса. Это были дни, когда события, описанные в этой книге, только начались...

Подписчики моего блога комментировали: «Читаю и испытываю двойственные чувства – мне вас одновременно и безумно жалко, хочется обнять и поддержать, и в то же время хочется отхлестать тряпкой по хребту, чтобы вы перестали стелиться, спускать себя и свою гордость в унитаз». Ха-ха, это очень похоже на мои собственные амбивалентные чувства в тот период, поэтому я оставляю эту меткую и слегка обидную цитату здесь.

Сейчас я пью тот же самый кофе в том же самом кафе – и я спокойна. Я пережила все, что приготовили мне судьба

и муж в кризисе среднего возраста, и даже могу рассказывать теперь вслух обо всем, включая собственную слабость и полную потерю самоуважения. И о том, как я выбиралась из этого дерьма.

Поэтому и появилась эта книга.

Глава 1. Как (хорошо) все начиналось

– Да, речь о любовнице, – вынужден был признаться мой муж. Я не понимала, как реагировать и что ответить. Охренеть новости. Что вообще делают в таких ситуациях? Мама меня к такому точно не готовила. Как борщ варить, уборку делать – рассказывала, а что делать, когда слышишь вот это, – ни разу.

Впрочем, конечно, пора было высовывать голову из песка. Я ведь и раньше чувствовала, знала какой-то своей интуитивной частью, что так все и есть. Теперь задала ему прямой вопрос – и это был его прямой ответ.

Моя жизнь, да и жизнь всех членов нашей семьи, больше никогда не будет прежней.

Но давайте обо всем по порядку

Познакомимся? Я Тоня, мне 37 лет.

Моему мужу Андрею 42 года. У нас двое детей, дочь Дина (ей 12), сын Максим (ему 6).

Мы женаты уже 15 лет. Наш брак не был скоропалительным – познакомились, влюбились, встречались три года, год жили вместе, успели присмотреться друг к другу и прите-

реться.

Предложение о браке было инициативой Андрея. Первый ребенок у нас появился через два года брака. Беременность была запланированной. Второго ребенка тоже планировали, ждали, готовились. Спокойная и гармоничная семейная жизнь, любовь и счастье – казалось бы, что еще нужно, да?

Наши профессии

Немного о наших финансах. Я по профессии пиарщик, шесть лет работала в крупной компании на очень хорошей должности. В декрете потом, как это часто бывает, мои приоритеты изменились – работа «на дядю» уже перестала казаться такой уж привлекательной, несмотря на хорошие деньги, которые я могла там зарабатывать. Энергии было много – и я попробовала себя как фрилансера.

Клиенты нашлись быстро, моей работой были довольны, сарафанное радио тоже быстро заработало – и вот уже через полгода я понимаю, что ни в какой офис, конечно, я не вернусь. Доходы от фриланса стали сопоставимы с зарплатой.

Андрей тоже работал «на дядю», в финансовом секторе. Зарплатой и карьерой в целом не то чтобы был очень доволен, но резких движений делать не хотел. Немного помогал мне с организацией дел, когда увидел, что я успешна как самостоятельный предприниматель (помог с регистрацией в налоговой, составлением договора и правилами ведения

финансов в проектах).

Как мы зарабатывали и как тратили деньги

Довольно быстро из этого в итоге родился наш бизнес – рекламное агентство. Получился семейный бизнес. Мы оба уволились с наемных должностей и с головой окунулись в проект. Я отвечала за творческую часть и привлечение клиентов, Андрей – за финансовую, налоговую, юридическую составляющую нашей работы. Постепенно начали привлекать наемных сотрудников, компания разрослась до двадцати человек. Денежный поток тоже рос и крепчал.

Совместный бизнес, как мне кажется, сблизил нашу семью еще больше. Я ощущала, что мы связаны не только как мужчина и женщина, не только как родители дочери и сына, но и как партнеры по общему проекту. Казалось, что так и должна выглядеть идеальная жизнь. Мы молоды, успешны, умеем работать и зарабатывать, нам хорошо друг с другом. Купили квартиру, начали ездить на дорогих иномарках, организовывали себе отпуска на очень хорошем уровне.

Пишу это – и мороз по коже. Как же получилось, что вся эта история привела нас туда, где мы сейчас оказались?.. Как вышло, что я сейчас пишу книгу об измене и крахе моей вселенной, а не о том, каким успешным может быть семейный бизнес? Как вышло, что я собирала себя по кускам два года,

вздрагивала от звуков СМС на телефоне мужа и затравленно смотрела на женщин, которые появлялись в поле моего зрения? Почему я вообще допустила столько странных вещей по отношению к себе?

Глава 2. Пополнение в семье и напряжение, которое накапливается

Когда нашей дочери было пять лет, я спросила Андрея: «Что ты думаешь насчет второго малыша?»

Муж согласился, и мы начали планировать. Почему нет? Мы молодые, красивые, обеспеченные. Кому, как не нам, рожать детей и растить их с удовольствием. Забеременела я достаточно быстро.

С новой беременностью во мне начали пробуждаться новые творческие силы

Психотерапевт скажет мне потом интересную фразу о том, что беременность и роды – это высший акт творчества. Символически – это про то, что женщина умеет создавать нечто такое, что недоступно мужчине. И что вызывает его бессознательную зависть.

Если продолжать эту мысль – во время беременности мой творческий задел был так велик, что его хватило и на новые вехи в моем развитии. Я продолжала работать в нашем общем бизнесе и при этом прошла обучение по HR-профилю.

Небольшая предыстория: в нашем совместном бизнесе я получила большой опыт подбора, найма и обучения персонала (все это было моей обязанностью), но мне всегда хотелось систематизировать знания, и было интересно узнавать еще что-то новое. И вот во время второй беременности откуда-то пришло ощущение, что это – та самая сфера, в которой я в будущем смогу реализовывать свои таланты наиболее полно.

Обстановка в семье ухудшается

В семейной жизни процессы в это же время шли по нисходящей: интимной жизни становилось меньше (причины – беременность и небольшая угроза в первом триместре, потом мое стеснение от изменившихся форм, ну и как итог – отсутствие особого рвения со стороны мужа). Романтики и нежности у нас и раньше было не то чтобы очень много (Андрей довольно сдержанный человек, не любит проявлять чувства, я с этим смирилась), а сейчас она и вовсе пропала.

Впрочем, нельзя было сказать, что мы жили плохо. Иногда ссорились, да, но без крайностей. Разводом никогда друг другу не угрожали, тяжелыми предметами друг в друга не швырялись. Я вообще как-то давно для себя решила, что выхожу замуж один раз и на всю жизнь. Поэтому ссоры не были для меня концом света. Я знала, что мы все равно помиримся и все будет хорошо. Это была какая-то наивная

уверенность, ну вот как в детстве – с родителями поссоришься, но все равно же всем понятно, что помиритесь, вы же навсегда связаны друг с другом.

События, которые привели к разрушительным последствиям

Романтика, вернее, ее отсутствие в семейной жизни мне казалось естественным. Мы ведь уже долго вместе, невозможно сохранять ощущение эйфории и влюбленности первых месяцев на всю жизнь. Отношения трансформируются, приобретают разные очертания в разные периоды жизни. Так думала я (у моего мужа, как потом оказалось, было другое мнение, но мы, увы, никогда об этом не говорили).

После рождения второго ребенка наступил сложный период. Предсказуемо, но разве от этого легче? Я очень уставала, мне казалось, что помощи не хватает, что все на мне – и дети, и ключевые процессы в бизнесе. Я как ломовая лошадь, но как изменить ситуацию – не знала, не умела. Мы ссорились все чаще. Мужу, разумеется, казалось, что он вносит достаточный вклад во все сферы нашей жизни, а у его жены, мол, почему-то снесло крышу.

Еще он тогда испугался (как я узнала позже), что эти скандалы теперь будут всегда, а может, они даже будут становиться все хуже. И это его угнетало.

Все это напряжение копилось, но не находило разумного

выхода. Никто из нас не умел обходиться с кризисами в отношениях. Мы или делали вид, что ничего не происходит, или были каждый по отдельности несчастны от недопониманий, обид, конфликтов... Каждая новая ссора как волна за волной приближала нашу семейную лодку к большому рифу, о который можно одним махом разбиться вдребезги.

Когда я начала публиковать эту историю в блоге, у меня спросили: зачем я вообще об этом пишу, выворачиваю наизнанку свои переживания и рассказываю все неприглядные подробности о своей семье – про конфликты, измену, ссоры?

Ответ очень простой: я проживала этот опыт в течение нескольких лет, но раньше мне всегда хотелось дистанцироваться от него, сделать вид, что это было не со мной. Замести под коврик и сделать вид, что ничего не было. А теперь пришло желание и смелость интегрировать этот опыт, присвоить все, что было, и перестать этого стесняться. Ведь все это делало и делает меня такой, какая я есть сейчас. И это моя жизнь, от которой я не хочу больше открещиваться.

Глава 3. Первые подозрения.

Изменяет ли мне муж?

Когда старшей дочке было десять, а младшему сыну около четырех лет, в привычный ход нашей семейной жизни начало добавляться кое-что, на первый взгляд, довольно безобидное.

Поездки мужа, которые вначале выглядели безобидно

Родители мужа живут в Ярославской области, в 200 километрах от Москвы. У них там дом с участком. И однажды Андрей сказал мне, что ему время от времени придется ездить к ним на длинный уик-энд, с пятницы по воскресенье – родители просили помощи, так как самим им стало сложно вато управляться со всем хозяйством, возраст и болезни давали о себе знать.

Мое доверие к мужу было безграничным, мы по-прежнему работали вместе, вместе делали и все остальное – ездили по магазинам, гуляли, ходили в театры и в кино, путешествовали. Большинство друзей у нас были общими, почти все семейные – если уж и устраивали тусовки, то общие. На этом фоне новость о том, что раз в месяц мой муж будет отсут-

ствовать дома по три дня, не вызвала у меня никаких посторонних мыслей. Помню, я даже подумала – о, даже какое-то разнообразие, уедет, а к моменту возвращения успеем соскучиться друг по другу.

И он начал уезжать. Я по-прежнему не знаю этого наверняка, не спрашивала в лоб (да и вряд ли он ответил бы), но позже я предположила, что в какой-то момент эти поездки, видимо, и стали началом его измен. Дома, в Москве, мы всегда были или рядом, или общались по телефону, большинство наших дел были совместными, включая рабочие. Здесь же отъезды по три дня и периодическое отсутствие связи (в деревне, где жили его родители, с ней и правда было не очень), делать можно было что угодно.

Поведение мужа начинает меняться

Примерно через полгода вот этих вот поездок мужа к родителям в наше уравнение добавились новые неизвестные.

Андрей записался в тренажерный зал. И начал ходить туда регулярно, как заведенный. Само по себе это событие вроде бы рядовое. Он, конечно, покупал абонементы в фитнес-клубы и раньше. Но до этого его подход был таким: «Хожу раз в неделю, просто для поддержания здоровья, не вижу смысла себя насиловать интенсивными тренировками». И вообще, мы часто с детьми гуляли в парке рядом с домом, катались на роликах и велосипеде, раньше этой физической

активности ему было достаточно.

Теперь же он вдруг стал как одержимый – тренировался четыре-пять раз в неделю, стал делать фотографии, чтобы отслеживать прогресс, накопил много новой спортивной одежды и инвентарь для дополнительных домашних тренировок.

На тренировки он предпочел ходить без меня. Я, впрочем, не особенно напрягалась по этому поводу, потому что не люблю силовые.

Чуть позже – еще одно нетипичное событие.

Обычно мы покупали мужу одежду вместе, во время плановых походов по магазинам – он просил помочь ему с выбором фасона, цвета.

В этот раз он просто поставил меня перед фактом: «Надоели все старые шмотки, обносился уже. Поеду по магазинам!» – и уехал один. Вернулся с двумя мешками обновок. Начал их носить.

Ну и, наконец, третьей неожиданностью для меня стало его желание пойти к психологу. Он снова не обсуждал это со мной, только проинформировал: «Я тут нашел психолога, поеду на консультацию в ближайший понедельник».

Первые признаки отчуждения

Я спросила: «Что случилось?» Он сухо ответил: «Это слишком личное, не хочу объяснять ничего».

Было неприятно такое услышать, но я промолчала. Просто не была готова к тому, что он так ответит, растерялась. Но уже появилось ощущение, что он как будто по кирпичику строит стену между мной и собой.

Дальше – больше. Он ни с того ни с сего записался на курсы стендапа и начал ездить на занятия дважды в неделю. Когда я, в попытке его поддержать, сказала, что это очень круто и я бы тоже с удовольствием присоединилась к таким занятиям, он нехотя ответил: «Ну найди себе свои курсы и запишись!»

Это был абсолютно новый для наших отношений и, мягко говоря, неприятный для меня опыт. Мы всегда и все обсуждали. Раньше. Сейчас же он просто ставил меня перед фактом, меняя свою жизнь на собственное усмотрение, не учитывая мое мнение, интересы.

Притом что я оставалась в том же положении, что и раньше – по-прежнему была вовлечена в наш общий бизнес и семейные дела, рассчитывала на тот же ритм и формат жизни, который у нас был раньше.

Но Андрей затеял перемены, которые забыл со мной обсудить. Его резкая дистанция меня обижала. И очень пугала.

Но я все еще питаю иллюзии

Однако я по-прежнему молчала. Не задавала лишних вопросов, только периодически замирала в тревоге.

А потом снова надеялась, что все это какое-то временное недоразумение, ретроградный Меркурий или просто я делаю из мухи слона. И все вот-вот вернется на круги своя, ведь иначе и быть не может.

В конце концов, нас ведь многое связывает: дети, семья, общий бизнес, общие друзья, увлечения, куча совместного имущества. Невозможно просто взять и перестать быть вместе, мы слишком сильно связаны. Эта мысль меня немного успокаивала. Конечно, скоро все наладится!

В нашей совместной жизни было многое. Кроме навыка и привычки обсуждать проблемы, а не замалчивать их. И мы молчали – Андрей о том, что происходит с ним и почему он так себя ведет. Я – о том, что я чувствую, как беспокоюсь о нем и о нашем будущем, как меня пугают внезапные перемены и его резкость по отношению ко мне. Интуиция подсказывала мне, что у мужа есть серьезный мотив, драйвер для этих странных изменений. Но пока я не знала, что именно это было и чем это мне грозило. Мысль о том, что там, за кадром, может обнаружиться другая женщина, пока не казалась мне реальной. Но все же эта мысль уже промелькнула где-то на краю моего сознания...

Через несколько недель наблюдений я все же отважилась затеять серьезный разговор. Молча выдерживать напряжение стало уж слишком мучительно.

Глава 4. Попытка разговора с мужем о проблемах. Фиаско

– Как у меня дела? А мне казалось, что ни я, ни мои дела тебя уже не интересуют! – язвительно ответил муж на мою СМС.

Был его очередной «уик-энд помощи родителям», Андрей уехал на три дня, мы с детьми остались дома.

Цепочка реакций запущена

Накануне целый день я не писала мужу никаких сообщений, он мне, впрочем, тоже. И вот когда я наконец заинтересовалась, как у него там дела и когда примерно он планирует быть дома, пришел этот раздраженный ответ.

Неприятно, обидно.

За этим ответом тогда стояло нечто большее, чем просто резкость. Это было, возможно, и провокацией, и агрессией, и корявой попыткой что-то до меня донести. Но, как я уже говорила, навыка открыто обсуждать проблемы у нас обоих не было.

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.