

Джанис Абрамс Спринг, Майкл Спринг



ИЗМЕНА

продано
более
600 000
экземпляров

Как справиться
с болью, восстановить доверие
и начать жить заново

Джанис Абрамс Спринг
Измена. Как справиться
с болью, восстановить
доверие и начать жить заново
Серия «МИФ Психология»
Серия «Психология отношений»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66472636

*Джанис Абрамс Спринг, Майкл Спринг. Измена. Как справиться с болью, восстановить доверие и начать жить заново: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021
ISBN 9785001699217*

Аннотация

Измена – сложная, болезненная и часто табуированная тема. Джанис Спринг специализируется на психологической помощи парам, проходящим через кризис. В этой книге она рассматривает ситуацию с позиций как изменившего, так и пострадавшего партнера и предлагает проверенные на практике методы восстановления душевного равновесия и отношений.

Книга будет полезна всем, кто переживает сложный период и хочет понять, как стабилизировать жизнь и наладить взаимодействие с партнером.

Содержание

Введение. Может ли пара пережить неверность?	6
Стадия первая. Реакция на измену: «Нормально ли то, что я чувствую?»	16
Глава 1. Реакция пострадавшего партнера: погребенный под лавиной потерь	16
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Джанис Абрамс Спринг, Майкл Спринг Измена. Как справиться с болью, восстановить доверие и начать жить заново

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

First published in English as After the Affair, third edition

© 2020 by Janis Abrahms Spring

Published by permission of the author and her literary agent Noldlyset Literary Agency, LLC (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

Мои лучшим друзьям, Аарону, Макс и Майклу

Введение. Может ли пара пережить неверность?

Как клинический психолог, проработавший с несчастными парами 43 года, я отвечаю «да» – при условии, что каждый из вас честно посмотрит со стороны на себя и партнера и обретет необходимые навыки, чтобы пройти через этот разрушительный кризис.

Иногда стоит напомнить себе, что вы не одни. Статистические данные сильно расходятся, но, согласно одному недавнему и внушающему доверие исследованию, изменяют примерно 37 % женатых мужчин и 20 % замужних женщин¹.

¹ В 1992 г. Национальный центр опроса общественного мнения Чикагского университета провел исследование (Laumann, Gagnon, Michael, and Michaels, 1994, pp. 215–216), во время которого были опрошены 3432 мужчины и женщины в возрасте от 18 до 59. Им задавали вопрос: «Был ли у вас в браке секс с кем-то помимо мужа/жены?». Процент мужчин, ответивших «да», разнился от 7,1 (в возрасте от 18 до 29) до 37 (в возрасте от 50 до 59). Процент женщин, ответивших «да», разнился от 11,7 (в возрасте от 18 до 29) до 19,9 (в возрасте от 40 до 49). Только 12 % женщин в группе от 50 до 59 сообщили о внебрачных связях. Результаты суммировались, так что показатели людей младшего возраста, которые меньше времени провели в браке, усреднялись показателями людей более старшего возраста, дольше прожившими в браке. Исследователи не делали никаких заключений, они просто вывесили данные о том, что около 25 % опрошенных мужчин и 15 % опрошенных женщин сообщили как минимум об одной измене на протяжении брака. Эта статистика, которую часто приводят в СМИ, неверно отражает полученные данные. Для мужчин более точной является цифра 37, поскольку отражает процент тех, был неверен на протяжении жизни. Для

Точные цифры никому не известны; я убеждена, что человек, который обманывает супруга, точно так же может обмануть исследователя. Но, даже опираясь на самые консервативные оценки, мы с определенной долей вероятности можем заключить, что в США одна пара из 2,7, то есть более 21 миллиона человек, сталкивается с неверностью².

ЧТО МОЖНО СЧИТАТЬ ИЗМЕНОЙ?

Измена обязательно подразумевает сексуальный акт? А что насчет поцелуя? А совместный обед?³

Я не пытаюсь ответить на эти вопросы, потому что границы доверия зависят исключительно от того, о чем вы договорились, – или думали, что договорились. Практически любой человек почувствует, что его предали, если партнер пе-

женщин более точной была бы цифра 20. То, что у женщин старше 50 лет показатели ниже, может отражать тот факт, что они пропустили сексуальную революцию. Приблизительно 20 % участников исследования отказались отвечать на вопросы или их нельзя было найти. Остается открытым вопрос, сколько процентов участников не сообщили об измене. В 2010 г. тот же исследовательский центр выяснил, что среди тех, кто был в браке хотя бы раз, 14 % женщин и 20 % мужчин признались в измене. Статистика значительно различается от исследования к исследованию, в зависимости от количества честных участников и определения измены.

² Согласно опросу, проведенному в марте 2007 г. Бюро переписи населения США, в Штатах проживает 58 945 000 женатых пар.

³ В британском исследовании Аннетт Лоусон (1988, р. 37) более 40 % участников признались в отношениях, которые сами считали «адюльтерными», хотя в них не было сексуальной близости.

респал с другим, будь то разовые отношения или следующий этап длительной эмоциональной связи. Но для многих из вас предательство и угроза появятся и в других проявлениях интимного поведения: объятиях или письме откровенно сексуального характера. Пять лет назад моя клиентка Шэрон отправила свою полуобнаженную фотографию бывшему парню. И все! Но с тех пор муж Шэрон жил с этой болью.

В третьем издании я добавила главу о тех проблемах в отношениях, которые прежде не рассматривала. Я разбираю сложные личные ситуации, через которые мои клиенты проходили, следуя моим конкретным рекомендациям.

ТРИ СУЖДЕНИЯ, КОТОРЫХ Я НЕ ДЕЛАЮ

1. Я не выношу общих суждений о том, хороши или плохи измены сами по себе. То, что может быть приятно для одного из вас, для другого обернется горем, и отношения разрушатся. Однако я выяснила, что продолжительная связь на стороне тайком от партнера постепенно приводит к функциональному расстройству отношений, и вернуть близость и доверие практически невозможно. Если вы неверный партнер и намерены наладить отношения с супругом, то, я полагаю, вы должны расстаться со своим любовником или любовницей.

2. Я не делю вас на жертву и обидчика, преданного и предателя. Каждый из вас должен принять свою долю ответственности за то, что пошло не так. Вместо того чтобы воз-

лагать вину на кого-либо, я призываю каждого из вас встретиться лицом к лицу с той частью себя, которая толкнула вас или партнера на измену, и поработать над ней. Это не значит, что я считаю, будто вы в равной степени ответственны за измену, – никто не заставит другого человека завести роман на стороне. Но я очень прошу вас обоих подумать и признать, что между вами появилось пространство, которое смог занять другой человек.

3. Я не предлагаю вам оставаться вместе или бежать от партнера просто потому, что вам плохо. Я предлагаю каждому из вас вместе со мной исследовать ваши личные причины остаться или расстаться с любовником, согласиться или отказаться сойтись заново. Ваше решение должно быть обдуманным и взвешенным. Не стоит идти на поводу у чувств, потому что они могут сыграть с вами злую шутку.

НЕМНОГО О ТЕРМИНОЛОГИИ

В этой книге я говорю о партнерах как о *пострадавшем* и *неверном*. Пострадавший – это партнер, чья вера в моногамию была попрана. Неверный партнер – тот, кто изменил. Было непросто подыскать термины для обозначения этих сторон. Разумеется, иногда неверный партнер точно так же может чувствовать себя пострадавшим. Однако боль того, кому изменили, обычно сильнее. Я не определяю партнеров как *предателя* и *его жертву*, потому что эти слова предпо-

лагают моральную правоту и осуждение и возлагают бремя ответственности только на одного партнера, а это почти всегда неверно. Человека, с которым вы или ваш партнер изменяли, я называю *любовником* или *другим человеком*. При этом я подразумеваю, что отношения на стороне еще длятся. Словосочетание *другой человек* я отношу к любому из партнеров, когда хочу избежать романтической коннотации слова «любовник», чтобы пощадить чувства пострадавшего партнера.

Цитаты и разборы реальных случаев я привожу из своей многолетней практики, но я не оставляю никаких указаний на личности этих людей, поэтому не нарушаю врачебную этику.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

В первую очередь я написала «Измену» для людей, которые хотят понять, можно ли восстановить отношения после того, как один из них или оба изменили. Это касается любых пар, независимо от того, оформлены ли их отношения официально. Я стараюсь с равным вниманием относиться к пострадавшим и неверным партнерам.

Кроме того, моя книга для:

- людей, чьи отношения закончились из-за измены: для тех, кто тяжело переживает этот опыт, кто хочет понять, почему отношения разрушились и в чем их доля ответственно-

сти за произошедшее;

- людей, которые хотят лучше разобраться в проблеме неверности, с которой они, будучи детьми, столкнулись в своих семьях, чтобы избежать подобных поведенческих паттернов в своей жизни;
- профессионалов и духовных наставников, которые работают с отдельными людьми и парами, столкнувшимися с изменой⁴;
- состоящих в отношениях людей, которые подумывают об измене и хотят лучше разобраться в своих чувствах, прежде чем пойти на необратимый шаг;
- состоящих в отношениях людей, которые думают о плюсах и минусах того, чтобы рассказать партнеру о ранее случившейся измене;
- состоящих в отношениях людей, которые не планируют рассказывать о прошлой измене, но все равно хотят восстановить отношения и понять себя;
- состоящих в отношениях людей, которые подозревают партнера в измене, но никогда не обличали его;
- пар, которые живут во лжи, секретах и проблемах с доверием – и не только в связи с неверностью;

⁴ В недавнем опросе, в котором приняли участие различные практикующие семейные психологи (члены Американской ассоциации психологов и Ассоциации терапии семьи и брака), внебрачные связи заняли третье место в списке самых сложных для лечения проблем и второе среди самых травматичных. Кроме того, сообщалось, что 30 % пациентов приходят к ним по причине неверности (Уисман, Диксон и Джонсон, неопубликованные документы).

- пар, которые хотят понять, как справиться с неизбежным разочарованием в совместной жизни, прежде чем обратиться взгляд на сторону.

ТРИ СТАДИИ ИСЦЕЛЕНИЯ

Эта книга проведет вас через три стадии – некоторые называют их «минными полями», – в ходе которых вы реагируете на измену, переживаете ее и восстанавливаетесь после нее.

Первая стадия: нормализация чувств

После того как факт измены вскроется, вас обоих, скорее всего, затянет в эмоциональный водоворот. Пострадавший партнер будет охвачен всепоглощающим чувством потери, изменившего будут одолевать противоречивые эмоции и решения. Облекая ваши чувства в слова, я надеюсь заверить вас, что вы не сходите с ума, что у вас нормальная нервная система, что другие испытывали те же боль и смятение. Что вы наконец не одни⁵.

⁵ Херман (1992), с. 158. Точная цитата: «Более не заключенная в вакууме травмы, она понимает, что ее опыт можно облечь в слова. Она понимает, что не одна, что другие страдали похожим образом. Она понимает, что не сошла с ума, что травматические синдромы – это нормальная человеческая реакция на критические обстоятельства. И она также понимает, что не обречена на вечные страдания в этом состоянии, она может надеяться на исцеление, поскольку исцелились другие».

Вторая стадия: решить – остаться или уйти

Прежде чем ваши эмоции улягутся, вам придется столкнуться с выбором – остаться или уйти. Изучая имеющиеся у вас варианты, вы сможете принять разумное решение, основанное на ваших потребностях и учитывающее ваши личные обстоятельства. «Чего мне ждать от любви?», «Должен ли я доверять своим чувствам?», «Как понять, подходит ли мне мой партнер?» – я помогу вам ответить на эти и подобные им вопросы.

Третья стадия: восстановление отношений

Если вы решите вернуться к своему партнеру, то, скорее всего, у вас уйдут месяцы или даже годы на работу над восстановлением доверия и близости. Рассматривая вместе с вами возможные стратегии, я надеюсь дать вам инструменты для того, чтобы:

- выявить глубинные причины измены и принять свою долю ответственности за нее;
- расстаться с любовником;
- вернуть доверие (если вы неверный партнер) или объяснить, что вам нужно, чтобы вновь доверять (если вы пострадавший партнер);
- разговаривать так, чтобы ваш партнер услышал и понял вашу боль, и слушать так, чтобы помочь вашему партнеру открыться;
- понять, как пережитые в детстве ситуации могли вас

травмировать и как не позволить этим травмам испортить ваши текущие отношения;

- управлять вашими различиями и разногласиями, чтобы сохранить привязанность, даже если вы не чувствуете себя особенно любящим или любимым;
- вернуть сексуальную близость;
- простить своего партнера и себя.

В этой книге я чаще рассматриваю ситуацию, когда об измене уже известно, но будут и другие случаи. В эпилоге я помогу неверному партнеру взвесить все «за» и «против» того, чтобы сказать правду. Что бы вы ни выбрали, вы и ваш партнер все равно сможете работать над тем, чтобы возобновить ваш союз.

ПОХОРОННЫЙ ЗВОН ИЛИ СИГНАЛ К ПРОБУЖДЕНИЮ?

Некоторые из вас не хотят рисковать и заново выстраивать испорченные отношения, опасаясь боли и разочарований. Отказаться от разрушенных отношений, возможно, самое простое или самое разумное решение, которое освободит от тирании надежды. Но это и побег от взросления и принятия горьких истин о жизни, любви и самом себе, побег от тяжелого бремени ответственности за жизнеспособность ваших отношений.

Я обращаюсь к тем, кого глубоко ранила измена, но при этом раздирают противоречия или кто достаточно смел, чтобы признать свое желание остаться с партнером, осознать свою долю ответственности и работать над восстановлением доверия и близости. Если вы решите сохранить отношения, то со временем сможете посмотреть на измену не только как на тяжкую травму, но и как на сигнал тревоги, призыв к действию. В итоге вы, возможно, обнаружите, что ядерный взрыв в виде измены был необходим, чтобы уничтожить прежние конструкции и на их месте возвести новые, более здоровые, сознательные и зрелые. Учитывая, что вы оба чувствуете себя разбитыми, у вас не так уж много возможностей проверить силу взаимоотношений. Я призываю вас включиться в этот процесс, бросить вызов боли и увидеть, на что способны вы вдвоем. Я предлагаю вам на счет «три» выйти на ринг, снять боксерские перчатки и взяться за руки.

Стадия первая. Реакция на измену: «Нормально ли то, что я чувствую?»

Глава 1. Реакция пострадавшего партнера: погребенный под лавиной потерь

В пятнадцать лет меня изнасиловали. По сравнению с твоей изменой это ничто. Насильник был незнакомцем; тебя я считала лучшим другом.

Когда я узнала о твоей измене, я перестала тебя уважать. Но где-то глубоко внутри я потеряла веру в этот мир и в себя.

Эти слова дают только общее представление об иссушающем, всепоглощающем ощущении потери, которое большинство людей испытывает, когда узнают об измене партнера. Невозможно подготовиться к такой сокрушительной правде. Ваше понимание жизни и ваш мир рассыпаются на части. Ощущение защищенности и безопасности, которое вы испытывали в прошлом, теперь покажется вам наивным

и ложным. «Где я был? – спрашиваете вы себя. – Я все еще на этой планете?»

Ваше тело и разум, скорее всего, будут пребывать в шоковом состоянии. Исчезло фундаментальное ощущение порядка и справедливости этого мира. Вместе с ним исчезло и ощущение контроля над своей жизнью, самоуважение, понимание, кто вы есть. Вам кажется, что вас покинули все: семья, друзья, Бог. Не понимая самих себя, вы бросаетесь из крайности в крайность: вы уверены в своей правоте, а в следующую секунду уже чувствуете себя униженным и никому не нужным. Изможденный столь сильными эмоциями, вы, возможно, поймаете себя на мысли: «Неужели я схожу с ума?».

Конечно, это не так, и ваши чувства – это естественная реакция на чрезвычайно травматичную ситуацию. Вы утратили не только целостность ваших отношений, но и иллюзии, ведь вам казалось, что, кроме вас, партнеру никто не нужен, а ваша с ним близость будет длиться вечно. Было бы странно не ощущать потерянность после таких сокрушительных новостей.

Марше (43 года, социальный работник и мать) потребовалось более 10 лет, чтобы вновь ощутить почву под ногами.

После 13 лет брака Ларри заявил, что променял меня на няню – девушку на 14 лет его моложе. Моей первой мыслью было: «Этого не могло случиться с нами, мы идеальная пара. Няня мне почти как дочь, как она

могла предать мое доверие?». Когда Ларри стал жить с ней, я слегла на месяц. За одну ночь я превратилась из уверенного, независимого, энергичного человека в абсолютного зомби, парализованного депрессией, о которой раньше только читала в книгах. Однажды вечером я лежала в кровати, сравнивая тишину в доме с ужасом и смятением в своей голове, когда вдруг услышала, как скрипнула дверь гаража. «Он вернулся, – подумала я. – Он хочет начать все сначала». Я сбегала вниз в одной пижаме, не забыв, правда, глянуть в зеркало, чтобы проверить, как я выгляжу, – и только тогда поняла, что дверь гаража заперта. Я все выдумала. И я внезапно поняла: «Я лишилась не только супруга, я лишилась рассудка». От моей уверенности в себе ничего не осталось. Я чувствовала себя ненастоящей, пустой оболочкой – слишком опустошенной, чтобы проходить терапию, растить ребенка или заслужить достойного партнера. Жизнь принадлежала другим, но не мне. Три года спустя я все еще боролась с депрессией – спустя много времени после того, как мы с мужем вновь сошлись, – когда на семинаре, посвященном посттравматическим стрессовым расстройствам⁶, я

⁶ Пострадавший партнер, узнав о неверности супруга, часто демонстрирует психологические и физиологические симптомы, схожие с теми, которые испытывают люди с посттравматическим расстройством. Ранее такой диагноз могли поставить только тем, чья жизнь подверглась угрозе (Справочник по критериям диагностики DSM – IV, 1994, с. 209). Сейчас много спорят о том, чтобы включить в новое Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (DSM – V) «менее стрессовые» ситуации, в которых

узнала, что люди, подвергшиеся чрезвычайному эмоциональному перенапряжению, очень часто отдаляются от жизни и теряют связь с собой, вплоть до галлюцинаций. У меня в голове щелкнуло: так оно и было. У моей депрессии есть название. Я не сходила с ума. То, что я испытывала, было вполне нормально. Знай я об этом заранее, я бы не чувствовала себя так одиноко и, возможно, раньше шагнула бы навстречу будущему. Если бы кто-нибудь помог мне осознать, что происходит, это был бы акт величайшей доброты.

С этого начинается глава: с подготовки вас к потерям, с которыми сталкиваются все, кто оказался в горниле неверности. Как только вы поймете, что ваши реакции естественны, вы, скорее всего, перестанете чувствовать себя опустошенным после предательства, и яростные эмоции немного улягутся. Как только вы сможете предугадать свои ощущения и дать им название, вам будет легче с ними справляться. Когда вы наблюдаете свои чувства со стороны и начинаете понимать, что именно причиняет вам боль, начинается процесс исцеления. Главное – помнить вот что: ничто не угрожает исцелению сильнее, чем потеря надежды как таковой.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗМЕНЫ

Скорее всего, в этот момент вы испытываете физиологические изменения на уровне нервной системы и когнитивного восприятия. Когда адреналин и другие гормоны стресса атакуют симпатическую нервную систему, вы оказываетесь в состоянии повышенного возбуждения. Вы постоянно выискиваете признаки измены. В состоянии хронического беспокойства и напряжения вам сложнее заснуть, вы часто просыпаетесь среди ночи и реагируете на малейший шум. Вы испытываете постоянную усталость от недостатка сна и навязчивых мыслей.

Ваш разум все время подвержен воздействию ярких удручающих воспоминаний, ощущений, образов. Сны становятся жестокими и тревожными. Просыпаясь, вы чувствуете себя потерянным или дезориентированным.

То, что случилось с Глорией, 39-летней журналисткой, – случай вполне типичный. «В тот день, когда муж признался мне в измене, я потерялась по дороге на работу, – рассказала она мне. – Я боялась, что схожу с ума. По этой дороге я ходила каждый день в течение пяти лет».

Похожая история произошла с Пэм, риелтором 37 лет: «Когда Джефф признался, что влюбился в другую женщину, я заставила его собрать вещи и уйти из квартиры. На следу-

ющих выходных я поехала к друзьям на остров Блок, чтобы не оставаться в одиночестве. По дороге я остановилась посмотреть матч по гольфу и решила прогуляться вдоль поля. До этого момента все шло хорошо. Но когда было пора возвращаться к машине, я не смогла вспомнить, где оставила ее. Спустя час поисков я ее нашла, но меня так трясло, что я вся в слезах вернулась домой. Я отменила все встречи и все выходные пролежала в кровати. Я так расстроилась не из-за своей рассеянности, но из-за значения, которое придавала ей, – я думала, что схожу с ума».

Из-за изменений в нервной системе вы можете испытывать ужас и беспомощность под воздействием нахлынувших эмоций. «Весь аппарат, отвечающий за скоординированную, слаженную и целеустремленную деятельность, разбивается вдребезги»⁷, – пишет Абрам Кардинер, описывая нейрофизиологические последствия травмы.

Еще одна, совершенно иная физиологическая перемена связана с выбросом в нервную систему эндогенных опиоидных пептидов, схожих по действию с морфием. Они притупляют чувствительность к боли и ограждают от зашкаливающих эмоциональных перегрузок. Иными словами, тело сжимается, впадает в спячку, закрывается от всего. Спектр чувств и ощущений сужается, и вы теряете интерес к отношениям и занятиям, которые буквально неделю назад доставляли вам удовольствие и заряжали энергией. Вы пытае-

⁷ Abram Kardiner, quoted in Herman (1992), p. 35.

тесь собраться с силами и понимаете, что их у вас практически нет. Мысли рассеянны. Вам трудно сосредоточиться. На работе вы перекладываете бумаги на столе, дома сидите и смотрите в никуда. Разуверившись в своей способности взаимодействовать с миром, вы изолируетесь от него, замыкаетесь в себе. Вы ощущаете странное оцепенение и отстраненность.

«Ты как будто механически выполняешь повседневные дела, осознавая, что часть тебя умерла, – говорит Стефани, коррекционный педагог 42 лет. – Когда-то мне казалось, что нас с Джоном соединяет золотая нить. Я бросала взгляд через комнату и чувствовала, как невидимая сила притягивает нас друг к другу. Теперь максимум, что я могу сказать, это “я справляюсь”. Мы все еще вместе, но внутри я мертва».

В своем романе *Separation* («Разделение») Дэн Фрэнк описывает эмоции пострадавшего партнера, переживая в реальности измену жены: «Он жил в состоянии ужаса, но теперь кошмар начал уступать место гладким унылым берегам грусти. Ужас подвижен, грусть статична. Как вода в сосуде»⁸.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗМЕНЫ

Существует девять типов потерь, через которые проходит

⁸ Franck (1993), p. 126.

пострадавший партнер. Все они вариации одной главной потери – самого себя. Возможно, вы не сразу опознаете эту потерю, поскольку она не очень заметна. Окружающие видят вас, но не видят, как внутри вы истекаете кровью. Внезапно вы чувствуете, что лишились:

- 1) идентичности;
- 2) ощущения исключительности;
- 3) самоуважения, поскольку унизились и попрали свои базовые ценности, чтобы вернуть партнера;
- 4) самоуважения, поскольку не смогли признать, что с вами поступили несправедливо;
- 5) контроля над своими мыслями и действиями;
- 6) фундаментального ощущения порядка и справедливости мира;
- 7) религиозной веры;
- 8) связи с другими;
- 9) целей – и даже желания жить.

Потеря идентичности: «Я не знаю, кто я»

Узнав об измене партнера, вы вынуждены по-новому взглянуть на самого себя. «Если ты, спутник моей жизни, не тот человек, каким я тебя считал, и наш брак – ложь, то кто я?» – спрашиваете вы. Внезапно вы чувствуете себя сломленным, искалеченным и совсем не тем человеком, которым привыкли себя считать.

В прошлом вы могли сказать о себе, что вы способ-

ный, независимый, веселый, смелый, дружелюбный, отзывчивый, уравновешенный, любящий, великодушный, привлекательный человек. Теперь – нет. Теперь вы ощущаете себя человеком с сотней отрицательных качеств: завистливым, разъяренным, мстительным, истеричным, ограниченным, ничтожным, обидчивым, испуганным, одиноким, физически истощенным, оскверненным, уродливым, мнительным, дискредитированным в обществе. Вас ослепил обман партнера, и привычные очертания «я» размываются. Вы сомневаетесь в своих положительных качествах, в своей привлекательности, в самой способности взаимодействовать с миром.

«“Яркая, спортивная, бесшабашная”, – так писали обо мне в выпускном альбоме, – вспоминала Джейн, бухгалтер, 31 год, пять лет в браке. – Теперь, когда Джон мне изменил, у меня нет энергии и желания даже выйти на улицу. Я чувствую себя беззащитной».

Роберта, прожившая в браке 14 лет, также пыталась справиться с внезапной потерей идентичности. «Раньше я себе нравилась. Я всегда думала о себе как о хорошем человеке, как о любящей и достойной любви личности. Теперь это ушло. Я не могу перестать думать, что Джон изменил мне из-за того, что я слишком милая, слишком обычная. Возможно, я не случайно одинока. Может быть, ни один хороший человек не захочет отношений со мной».

Если вы пребываете в такой же депрессии, как Роберта,

то, скорее всего, начнете преувеличивать свои недостатки и винить себя за измену партнера. Вы сводите себя к самым ненавистным качествам. Вы считаете, что это ужасное несчастье случилось лишь по вашей вине. «Если только я переделаю себя, то смогу вернуть партнера», – думаете вы, будто судьба ваших отношений находится исключительно в ваших руках. В будущем вам придется найти силы и взглянуть на себя объективнее и соразмерно распределить вину. Но сейчас вы не сможете абстрагироваться.

Потеря базового ощущения себя наносит более глубокую рану, чем неверность сама по себе. Что может быть более травмирующим, чем чувство, что вы застряли в чуждой вам оболочке, что вас оторвали от вашей внутренней сути, через которую вы всегда определяли, кто вы есть?

Потеря ощущения исключительности: «Я думал, я что-то значу для тебя. Теперь я понимаю, что мной пользовались»

Вместе с вашим пониманием себя пропадает уверенность в том, что вы с партнером созданы друг для друга, что никто, кроме вас, не сделает его счастливым, что вместе вы создали монолитный союз, который нельзя было разорвать и уничтожить. После измены уходят две бесхитростные иллюзии: исключительность вашего брака и чувство вашей уникальности и ценности.

Когда Мириам была подростком, ее изнасиловал отчим, а

мать отказалась верить ее обвинениям. Мириам стала относиться к себе как к бракованному товару и выбирала мужчин, которые относились к ней с тем же презрением, что и родители. Окончив курсы, она устроилась работать секретарем в юридическую фирму. Там она познакомилась с Эдом. Поначалу она не верила, что нравится ему: «Разве кто-то может заинтересоваться мной?» – думала она. Однако Эд оказался великодушным и заботливым. Через три месяца Мириам согласилась выйти за него замуж. Она не была страстно влюблена, но Эд был первым человеком, с которым она почувствовала себя достойной, ценной, чистой. Спустя год она узнала, что он спал со своей секретаршей, и недавно обретенное самоуважение рухнуло. «Ты был для меня самым дорогим человеком во всем мире, – сказала она ему, – моим лучшим другом, первым человеком, кому я доверилась. С тобой я чувствовала себя в полной безопасности и могла поделиться с тобой всем на свете. Но что самое главное – ты помог мне поверить в себя, в то, что со мной все нормально, что я не виновата в том, что случилось со мной в детстве, что это произошло не потому, что я плохая. Впервые в жизни я чувствовала себя особенной и любимой за то, какая я есть. Теперь я понимаю, что меня использовали, что я мусор».

Если вас, как Мириам, сознательно отверг человек, благодаря которому вы почувствовали себя незаменимым, то вы можете дискредитировать себя не только как партнера, но и как родителя. Пав духом после разрушения семьи, вы може-

те разувериться, что значите что-то для своих детей, будете думать, что вам практически нечего дать другим, даже тем, кто вас любит и кому вы нужны больше всего.

«Я серьезно подумывала о том, чтобы взять и уехать отсюда, оставив позади всех и вся, — признается Нэнси, мать девятимесячной дочери. — Я чувствовала, что не могу соревноваться с подружкой Джима — она казалась такой молодой и живой по сравнению со мной. Разве мой ребенок захочет жить со мной, с неудачницей? Что я вообще могу дать ей? Я перестала ощущать себя заботливым, значимым, достойным человеческим существом. Слава богу, я поняла, что это говорит моя депрессия, и не поддаюсь порыву. Пусть я больше не была исключительной для Джима, но я по-прежнему оставалась единственной матерью для своей дочери».

Если вы, как Нэнси, потеряли свое ощущение исключительности и чувствуете себя призраком человека, которым некогда были, поймите: нельзя доверять восприятию себя, пропущенному через призму неверности партнера. В данный момент вы вряд ли в состоянии оценивать себя адекватно.

Потеря самоуважения, поскольку вы унизились и поправили свои базовые ценности, чтобы вернуть партнера: «Я сделаю все, что угодно, чтобы сохранить эти отношения»

То, что вы готовы валяться в ногах у своего партнера, что-

бы сохранить отношения, может показаться самой непростительной на свете вещью. Вы понимаете, что ваши отчаянные попытки вернуть все назад идут вразрез с вашими базовыми ценностями и принципами. Не только ваш партнер покинул вас, *вы сами* покинули себя.

История Джейн – показательный пример крайностей, на которые человек идет ради партнера, – крайностей, заканчивающихся стыдом и гневом.

«За год до того, как я узнала об измене мужа, у меня развился рак груди, – рассказывала Джейн. – Радикальная мастэктомия и силиконовые импланты как будто вернули меня к прежней жизни. Но когда Дэйв признался мне, что у него роман с другой женщиной, я впала в такую депрессию, что не могла есть и стремительно сбросила пять килограмм – и моя здоровая грудь стала плоской по сравнению с искусственным имплантом. И тогда я решила имплантировать и вторую грудь. Поверить не могу, что была так глупа и думала, что это исправит ситуацию. Пластический хирург, с которым я консультировалась, ни разу не спросил меня о мотивах и не предупредил о рисках. Маммолог говорил, что вносить изменения в здоровую ткань опасно – в будущем ее может быть трудно обследовать, но я предпочла не слушать его и пошла на операцию. Превыше всего для меня была внешность, моя способность физически конкурировать с любовницей мужа. Разумеется, в итоге я снова набрала вес, и теперь моя здоровая грудь больше, чем вырезанная».

Муж Джейн вернулся в семью, но она продолжала мучить себя. «Я смотрю на себя и думаю: “Где была я? Где были мои мозги? Как я могла до такой степени потерять контакт с собой? Как я могла растоптать свои приоритеты?” Я смотрю на себя в зеркало и пытаюсь понять, как все это случилось».

Руфь, бухгалтер, 47 лет, – еще один пример того, как пострадавший партнер жертвует своим достоинством и самоуважением ради сохранения отношений. «Я не могла избавиться от мысли, что соревнуюсь и проигрываю молодой любовнице Джерри, – рассказывала она мне, – и я тратила – тратила понапрасну – время и деньги, примеряя эротическое белье в дорогом магазине, в то время как мне следовало навестить маму, которая лежала в больнице после удаления раковой опухоли. Это так больно, что мне противно даже говорить об этом. Это унижительно – то, что я сделала, то, кем я стала».

Джед, 33-летний редактор в одном из крупнейших издательских домов Нью-Йорка, переживал похожие мучения.

Моя жена Джулия сотни раз обещала мне порвать со своим любовником, и каждый раз я ей верил. Однажды она попросила у меня разрешения провести с ним выходные, чтобы они могли проверить свои чувства, и у меня хватило глупости согласиться. Разумеется, она продолжала встречаться с ним. Потом она попросила меня несколько дней пожить в нашем пляжном коттедже, чтобы они напоследок встретились в нашей квартире в Нью-Йорке. Представьте себе, я

согласился! Я чувствовал, будто меня приговорили к изгнанию, как соучастника преступления.

В то время мне казалось, что у меня нет выбора. У меня была мизерная зарплата, и я не мог просто уйти. Но, согласившись на нечто настолько неприемлемое, я изменился изнутри. Я чувствовал, что Джулия поиздевалась надо мной, но, что еще хуже, я чувствовал, что сам над собой издеваюсь. Мы снова вместе, но я изо всех сил пытаюсь вернуть себе самоуважение. Я не ставил ей ультиматумов. Я едва возражал ей. Я был в каком-то ступоре, точно животное в неволе. Я рассчитывал, что она, как всегда, вернется ко мне, и оказался прав. Но я ни разу не спросил себя: «Нужно ли мне это? И какую цену я плачу?»

Всем, кто чувствует себя как Джек, Джейн или Руфь, важно понять, что базовые ценности не изменились, но эмоциональный вихрь временно повредил способность принимать разумные решения в защиту лучшего «я». Со временем вы окинете более ясным и сочувственным взглядом все, через что вы прошли, и поймете, почему вы так поступили. Если вы чувствуете, что потеряли себя, будьте уверены, что вы не одиноки и что ваша реакция точно соответствует травме. Из-за эмоционального шока вам кажется, что почти все ведут себя так, чтобы растравить ваше сожаление и ненависть к себе. Если вы сможете принять то, насколько глубоко неверность вас изменила физиологически и психологически, то, возможно, научитесь не судить себя так строго.

Потеря самоуважения, поскольку вы не смогли признать, что с вами поступили несправедливо: «Почему я не обозначил границы?»

Ваше самоуважение может дать трещину, если вы вспоминаете дни, когда еще ничего не знали о тайне партнера, и осознате, что отмахивались от подозрений или держали их при себе. «Почему я так безропотно принимал отговорки партнера? – удивляетесь вы. – Как можно было вести себя настолько трусливо и глупо и не поставить партнера перед фактами?»

Очевидно, что не все подозрения оправданны; некоторые люди подвергают сомнению абсолютно все и выдумывают то, чего на самом деле нет. Однако зачастую улики говорят сами за себя.

После измены жены Том с недоумением вспоминал, как на протяжении нескольких месяцев чувствовал, что происходит, но оставлял эти мысли на задворках сознания: «Моя жена продает программное обеспечение и много путешествует. Однажды, когда она вернулась из Лондона, я решил сделать ей сюрприз и встретить в аэропорту. Я видел, как она и ее начальник проходили зону досмотра, и по тому, как он приобнял ее за талию, я сразу понял, что они любовники. Но что я сделал? Я ушел – она так и не узнала, что я был там, – и отправил ей цветы с запиской: “Мне кажется, я тебя теряю”. Она, прочитав это, высмеяла меня за мою тревогу, и знаете

что? Я начал сомневаться в том, что видел. Но глубоко внутри я все равно знал».

Бетти, психолог, прожившая в браке 11 лет, не меньше поражалась магии, свершившейся у нее в голове, когда она попыталась отделаться от тревожной информации: «Когда я вернулась с конференции по поведенческой терапии в другом городе, я спросила мужа Джима, как он провел субботний вечер. Он сказал, что очень устал и лег спать сразу после ужина. Но почему-то я спросила и няню, что она делала в тот вечер. Она сказала, что допоздна обсуждала с Джимом его работу на кухне. Я понимала, что их слова не сходятся, но была не в состоянии смириться с выводами. Мне была невыносима мысль о том, что подобное случилось со мной. Я ничего не сказала. Но истина была налицо, и мне так стыдно».

Дэйв, женатый четыре года, рассказал мне, как столкнулся с подобным обманом: «Однажды я нашел у жены в машине нераспечатанный презерватив. Обычно мы не пользуемся этой маркой, так что я задал ей вопрос. Она наспех сочинила какую-то глупую историю, что это пришедший по почте образец, – этому вранью не поверил бы и полнейший идиот. Я вспоминаю об этом и удивляюсь, почему я ничего не предъявил ей, почему решил все замять».

Дэйв, Бетти, Том – все они заглушили свой внутренний голос. Ради сохранения иллюзий они отмели правомерность подозрений. Их неспособность разобраться или возмутиться тем, что происходит, обеспечивала сохранность величай-

шей ценности – их подлинного «я». «Потеря себя происходит одновременно с потерей голоса в отношениях, – пишет Дана Кроули Джек в книге *Silencing the Self* («Заставляя себя молчать»). – Голос – это индикатор самости»⁹.

Как только факт измены открылся, вы можете впасть в другую крайность – сверхбдительность. Ваши подозрения, скорее всего, будут настолько стихийными и беспощадными, что вы уже не отличите правду от вымысла, что бы ваш партнер ни говорил и ни делал. Вы будете не в состоянии доверять не только своему партнеру, но и собственному восприятию. «Что мой партнер скрывает от меня, – будете думать вы, – и что я скрываю от себя?»

На определенном уровне этот переход от слепоты к сверхбдительности представляет собой процесс адаптации. Разум не отпускает воспоминания о травме, чтобы защитить вас от боли в дальнейшем. Если вы с партнером разойдетесь, недоверие, скорее всего, последует за вами и в новые отношения. Если вы решите остаться вместе, оно может ослабнуть, если партнер докажет свою верность, но вряд ли когда-либо исчезнет полностью.

Потеря контроля над разумом и телом: «Как мне отключить голову? Как мне остановить себя?»

Вероятно, у вас появятся навязчивые мысли, вы будете прокручивать в голове ложь партнера, подробности измены,

⁹ Jack (1991), p. 32.

события, которые привели к ней. Вы можете с головой уйти в работу или хобби, лихорадочно погружаясь в них в стремлении рассеять тревожность. Однако ни одна из этих реакций не даст вам облегчения, которого вы ищете. Давайте рассмотрим некоторые из них и разберемся, почему они бесполезны.

Навязчивые мысли: «Как мне отвлечься?»

Разум обладает собственной волей, и в подобные тяжелые времена ее трудно подчинить. Одержимость захватывает вас, и порой вы понимаете, что просто смотрите в никуда, в то время как сознание атакуют образы партнера и его любовника, лишая вас сна и концентрации.

С того дня, когда Джейн узнала об измене Марка, она заиклилась на этом. «Я все время думала об одном и том же – это как заевшая запись, только в голове, – говорила она мне. – Мысленно я вела с ним бесконечные разговоры: “Я всегда была рядом с тобой, Марк, – говорила я ему. – Я всегда была с тобой”. Я просыпалась в три утра от того, что Марк снился мне вместе с этой женщиной в постели, и я представляла, как она касалась его, как он возбуждал ее. Я пыталась разобраться во всем, но на самом деле делала себе только хуже».

Другой пострадавший партнер, Стив, каждую свободную минуту сопоставлял улики, подтверждавшие обман жены. Сам с собой или вместе с ней он проигрывал в голове одни

и те же мысли: «Получается, когда в прошлом мае ты сказала, что на нашу годовщину поедешь в деловую поездку, на самом деле ты была с *ним*? Когда я застал тебя говорящей по телефону, ты говорила с *ним*, в нашей спальне?»

«Как бы меня ни бесило, что меня обманули, – говорил мне Стив, – меня больше беспокоит то, что разум засорился. Прежде я никогда не мыслил подобным образом».

Не удивляйтесь, если поймаете себя на том, что прокручиваете в воображении сцены жестокой мести партнеру или его любовнику. Свирепость этих картинок может вас встревожить, ведь они идут вразрез с привычным образом мыслей, но в сложившихся обстоятельствах в этом нет ничего противоестественного.

«Раньше я считал себя достаточно уравновешенным человеком, – говорил мне пострадавший партнер. – Теперь меня поглотила ненависть. Я слышу, как выкрикиваю оскорбления жене и ее дружку, и я хочу, чтобы они страдали. Вчера я видел, как он переходил улицу, и представил, как переезжаю его машиной. В конечном счете, конечно, страдаю я. Им абсолютно все равно, что я могу дойти до ручки».

Если размышления сильно мешают вашей текущей жизни, то откройте прямо сейчас [главу 8](#), где найдете советы о том, как их пресечь. Кроме того, вы можете проконсультироваться с врачом относительно препаратов, которые помогут вам успокоиться и спать по ночам. В то же время постарайтесь принять все с вами происходящее как естественную ре-

акцию на шокирующее открытие. Максимум, что вы можете сделать прямо сейчас, – это с сочувствием взглянуть на свои навязчивые мысли. Пусть они ни к чему полезному не ведут, но именно так мозг восстанавливает порядок и справедливость в вашем мире и дает ощущение контроля над жизнью.

Компульсивное поведение: «Как мне остановить себя?»

Из-за недоверия вы станете вести себя компульсивно (маниакально) и рефлексивно – без причин и ограничений.

«Прошло шесть месяцев с тех пор, как я узнала, что происходит между ним и его помощницей, – говорила мне Мардж, – но я по-прежнему продолжаю проверять карманы его куртки, ящики стола и все остальное. Когда он спит, я читаю его сообщения. Я прогуливаюсь мимо ресторанов и отелей, куда он обычно водит свою подружку, – я узнала, как через айфон отследить его местоположение. Я звоню ему в офис, чтобы убедиться, что он там, а если его там нет, ввожу пароль и слушаю его голосовую почту. Иногда я нанимаю частного сыщика, чтобы узнать, действительно ли он там, где говорит. Я даже считаю его таблетки “Виагры”, чтобы узнать, не был ли он с кем-то еще. Я слежу, я проверяю, я расставляю ловушки. И я трачу на это невероятное количество времени и денег. Я понимаю, что не контролирую себя, но не могу себе помочь. Кто сделал из меня детектива?»

Вы, как и Мардж, наверняка не хотите, чтобы в дальнейшем вас кто-нибудь вновь обманул. Если ваш партнер кля-

нется в верности, проверка может в какой-то степени подтвердить его слова. Однако ваша беспрестанная бдительность, скорее всего, утомит вас морально и физически – и еще сильнее подорвет самооценку. И она уж точно не вернет доверие или близость, которые вы надеетесь восстановить.

Слежка за партнером – всего лишь одна из форм навязчивого поведения. Курение, алкоголь, шопинг, ремонт – все это попытки снизить уровень тревожности, заглушить боль и вознаградить себя доступными вам способами.

Кроме того, вы можете обнаружить, что стали сексуально активнее, порой в безответственной или вульгарной форме. Случай клиентки по имени Гейл довольно типичен: «В тот вечер, когда я узнала об измене Тома, я пошла в бар, напилась и переспала с незнакомцем. Я даже не знаю его имени. На следующий день я пошла на свадьбу и поняла, что флиртую с мужем моей соседки по комнате из колледжа. Я была не в себе, я даже пыталась подцепить парня, севшего рядом со мной в метро. Все это так унизительно – то, как я заигрывала с ними и обесценивала себя. Дело не в том, что мое поведение было некорректным или аморальным, – это было бессмысленным саморазрушением. Как будто из-за того, что мне причинили боль, я хотела доказать всему миру, что мне все равно. Как будто потому, что меня заставили почувствовать себя никем, я должна так же относиться и ко всем остальным. Мне было так горько, я хотела отвернуться от всего доброго и достойного – от себя в том числе».

Другая распространенная форма компульсивного поведения – чрезмерное увлечение фитнесом и диетами, которые, как вы надеетесь, помогут хотя бы частично вернуть контроль над жизнью, сделать вас привлекательнее для партнера и восстановить самооценку. Конечно, определенная выгода есть – вы можете улучшить здоровье, станете более подтянутым и отпустите скрытое напряжение. Но все же вы должны понимать, что в гиперкритическом депрессивном состоянии вы не в состоянии адекватно оценить свою физическую привлекательность и рискуете загнать себя в изнурительный, экстремальный и беспощадный режим. Идите в зал и тягайте железо или живите на одних салатах, если вам от этого легче, но не забывайте, что никакие программы тренировок и никакая средиземноморская диета не выкорчуют корень проблемы – страх остаться брошенным или ваше разрушенное ощущение себя.

Другой вид компульсивного поведения – искать людей, которые имеют влияние на вашего партнера, и упрашивать, чтобы они помогли вам вернуть его обратно. По крайней мере, это поддерживает на плаву надежды и, как и чрезмерные нагрузки, создает иллюзию власти над судьбой ваших отношений (или как минимум участия в ней). Тяжело просто сидеть и смотреть, как разваливается ваша жизнь.

«Я отчаянно хотела вернуть Гленна, так что долгие часы по крупицам пыталась выстроить отношения с теми, к чьему мнению он мог прислушаться, – вспоминает Эбби. – Я

связалась с его родителями и лучшими друзьями и умоляла их, чтобы они поговорили с ним. Я звонила его братьям и их женам, даже священнику. Я угрожала увезти детей из страны, если он со мной разведется, – не то чтобы я собиралась это сделать, но я хотела надавить на его родителей, которые не вынесли бы разлуки с внуками и стали бы убеждать Глена остаться со мной. Я металась во тьме, но я отказывалась просто остановиться и помолиться, чтобы он вернулся».

Некоторые из вас обнаружат, что беспрестанно мечутся между крайностями: сохранить отношения или разорвать. «Настроение постоянно меняется, – рассказывает пострадавший партнер Тина. – Я просыпаюсь с желанием не иметь ничего общего со своим мужем и оказаться как можно дальше от него. Час спустя я люблю его больше жизни и хочу проводить с ним каждую свободную минуту. Я постоянно спрашиваю себя: “Достоин ли он того, чтобы за него бороться?” Когда я отвечаю “да”, то веду себя максимально мило, стараюсь роскошно выглядеть и готовлю его любимые блюда. Я не собираюсь облегчать ему уход от меня. Но когда я думаю: “Неужели мне нужен этот мужчина, он же отвратителен”, то назначаю встречу с адвокатом и готова с пеной у рта отстаивать свои права. Дело не в том, что я не могу принять решение, я не могу *перестать* принимать их».

Чтобы отвлечься и отогнать чувство одиночества, вы можете встречаться с различными людьми, которые вам не интересны. Как и другие формы компульсивного поведения,

эти отвлекающие факторы работают как временный антидот от тревожности и ощущения пустоты. Но если вы хотите восстановиться, вам нужно замедлиться, повернуться лицом к своей боли, выяснить, почему случилась измена, и решить, что вы намерены делать дальше.

Это страшно – ощущать, что вы потеряли контроль над своим разумом и телом, что ваш образ мыслей почти не оказывает влияния на ваше поведение. Но не сомневайтесь, что, хотя вы и ощущаете себя странно, ваше поведение на самом деле странным не является.

Потеря фундаментального ощущения порядка и справедливости мира: «Все вокруг бессмысленно»

Вы полагали, что понимаете, как устроен этот мир, и через это понимание можете контролировать свою жизнь. «Чему быть, того не миновать», «Что посеешь, то и пожнешь» – эти и другие максимы, которыми вы жили прежде, вероятно, казались вам неопровержимыми. Но когда вы узнаете об измене партнера, вера в порядок и справедливость мира разваливается на куски, а вместе с ней и убежденность в том, что вы хороший человек, что мир по сути своей безопасен, не случаен и упорядочен.

Испытывая личный крах такого масштаба, вы вынуждены пересматривать базовые понятия о чести и справедливости во всех сферах жизни, включая любовь и брак. Вы, возможно, никогда не формулировали эти убеждения, но, как

только они оказались под вопросом, вы с потрясением осознаете, до какой степени полагались на них. Ваша вера в то, что за X всегда последует Y, иными словами, вера в то, что вы можете предвидеть и совершать действия, приводящие к любви, давала вам ощущение безопасности и эффективности. Она придавала вашему миру надежную структуру. Теперь вы осознаёте, как слаб ваш контроль над собственным счастьем и что никто не гарантирует, что другие люди, даже самые близкие, будут поступать с вами по справедливости.

Когда Сэм узнал, что его жена спала с 23-летним плотником, весь его мир рассыпался на части: «Я считал себя достойным мужем, который заслуживает любовь своей жены, – говорил он мне. – Я был предан ей целиком и полностью и всегда ее поддерживал: помогал по дому и в работе над ее дипломными проектами. Я старался быть уравновешенным и рассудительным, даже если она вела себя иначе. Моя мама часто говорила: “Обращайся с женой как с королевой, и она сделает тебя королем”. Смешно. Может быть, я в чем-то очень сильно ее подвел, но она ни разу не заговорила об этом и не дала мне возможности что-то изменить. Теперь я чувствую, что меня обманули и предали. Я вижу, что человек не получает ничего за то, что ведет себя достойно; на самом деле его могут даже ударить ногой в лицо. Я ненавижу ее за то, что она со мной сделала. Я стал циничным и эгоистичным, и я сомневаюсь, что когда-нибудь снова смогу думать о людях – или о любви – с прежней теплотой».

До эмоционального хаоса, который повлекла за собой измена, вы, как и Сэм, вполне возможно, придерживались некоторых общих убеждений о том, как работают отношения.

- «У меня есть понимание того, как сложился мой брак».
- «Если я сам хороший и любящий человек, то меня будут любить в ответ».
- «Если я достойный партнер, то моему браку ничего не грозит».
- «Я знаю, что делать, чтобы мой партнер был счастлив».
- «Я могу доверять своему лучшему другу».

Эти убеждения, когда-то совершенно очевидные, теперь вдруг покажутся вам до невозможности наивными. Но, вместо того чтобы отказаться от них, вы можете поставить под сомнение собственные суждения, порядочность и достоинство. В попытке найти во всем происходящем хоть какой-то смысл вы начинаете верить, что получили то, чего заслуживали.

Будучи подавленным и растерянным, вы можете решить, что либо мир не работает по тем принципам, которые вы некогда считали естественными и незыблемыми (установка, которая ведет к внешнему хаосу), либо что вы не соответствуете его требованиям (установка, которая ведет к хаосу внутреннему). Возможно, не сейчас, но впоследствии вы

увидите, что оба эти вывода представляют картину в преувеличенном и чересчур обобщенном виде. На самом деле вам не нужно казнить ни мир, ни себя. Жизнь не настолько хаотична, а вы не так плохи.

Потеря религиозной веры: «Почему Бог оставил меня?»

Некоторым из вас покажется, что Бог вас наказал или даже покинул. Гарольд Кушнер в своей книге «Когда с хорошими людьми случаются плохие вещи»¹⁰, пишет, что люди, раздавленные несчастьем, чаще всего задают такой вопрос: «Если Бог существует, если он хоть немного справедлив, не говоря уже о любви и всепрощении, то как он мог так поступить со мной?»¹¹.

Что бы вы ни думали – жестокий Бог предал вас, равнодушный Бог оставил вас, справедливый Бог решил, что вы недостойны счастья, и дал вам то, что вы заслужили, – скорее всего, вы лишитесь того утешения, которое некогда обрели в религии и религиозных ритуалах, и будете чувствовать себя как никогда одиноким и несчастным.

Веру может подорвать убежденность в черствости или отстраненности религиозных учителей, и потеря духовной семьи, которая давала ощущение социальной идентичности и

¹⁰ Кушнер Г. Когда с хорошими людьми случаются плохие вещи. М.: Попурри, 2004.

¹¹ Kushner (2004), p. 2.

эмоциональную поддержку. Вы можете почувствовать себя жестоко разочарованным, когда ищете у лидеров вашей общины психологической поддержки или простого утешения.

Некоторые представители духовенства опираются на религиозные догмы и рекомендуют вам простить и через то самому обрести прощение. Другие, заинтересованные в том, чтобы вы посещали церковь, не захотят принимать чью-либо сторону. Конечно, многие окажут вам поддержку и участие, но может случиться так, что в данный момент никому не под силу будет вас утешить.

Когда Рэйчел изменил муж, ей показалось, что раввин отвернулся именно от нее.

Для меня всегда многое значила вера. Я была президентом местного общества поддержки еврейских семей, когда мой муж, уважаемый лидер еврейского сообщества, съехался с девушкой не-еврейкой. Я не знаю, сама ли я от всех отгородилась или люди стали меня избегать, но у меня было ощущение, что меня сторонится вся община, включая раввина. Однажды, когда я увидела, как он обнял за плечи моего мужа, я подумала: «Это человек благословил меня на замужество, обрезал обоих моих детей. Когда-нибудь он похоронит моих родителей». Мне казалось, он, как никто, примет во мне участие, но всякий раз, когда я после службы пыталась встретиться с ним взглядом, он отводил глаза. Игнорирование продолжалось, я так и не получила ни совета, ни участия, и решила: «Хватит, я

не хочу быть еврейкой». Чтобы избавиться от боли, я отказалась от своей религии.

Мне нужно было отделиться, найти иную идентичность, пусть и антиидентичность. В итоге мой муж вернулся, но прошло еще восемь лет, прежде чем я смогла вновь спокойно смотреть на еврейские ритуалы. Однажды я пошла к раввину и высказала ему свой гнев. Оказалось, что все эти годы он понятия не имел, как мне было больно и одиноко. А узнав, он сказал мне, что чувствует себя обиженным тем, что я *не пришла к нему раньше* за наставлением.

Я не могу знать наверняка, но догадываюсь, что он слишком труслив и осторожен, чтобы вмешиваться. В конце концов, мой муж – весьма влиятельная персона. Так в нашей ситуации оказался замешан еще один человек, которому не хватило смелости или человечности, чтобы выйти за рамки собственных интересов, который нуждался в моем обращении, чтобы почувствовать свою значимость. «Иди к черту», – вот что я захотела сказать. За эти месяцы я выбросила много «мусора» и стала искать другие способы удовлетворения своих духовных потребностей.

Пренебрежение духовных лидеров может превратить вашу веру в насмешку, а бога – в отстраненную и бессильную функцию. Неважно, в чем именно вы разочаровались, но вам, скорее всего, кажется, что вы остались без близкого и надежного источника поддержки и духовного утешения. Постарайтесь не забывать, что на данном этапе подобные чув-

ства нормальны и вовсе не обязательно, что они знаменуют полную утрату веры.

Потеря связи с окружением: «Кому я могу довериться? Есть ли у меня близкие люди?»

Из-за стыда и чувства неполноценности вам будет казаться, что все вокруг вас обсуждают и шарахаются от вас, как от чумы. Почему-то они перестали звонить без повода или приглашать вас куда-нибудь...

В то время как одна часть вас хочет раскрыться и рассказать миру о том, как ужасно с вами поступили, другая часть предпочитает одиночество и молчание. Сначала вы жаждете подтверждения, что вы замечательный человек, и цепляетесь за любого, кто готов выслушать вашу историю и согласиться с тем, что с вами поступили плохо. А потом вы удаляетесь в изоляцию – из гордости, страха превратиться в посмешище и извращенного чувства ответственности, которое убеждает вас защищать обманщика.

Мэри, дочь респектабельного инвестиционного банкира, воспитывали с установками, что нужно оберегать семейные секреты и самой решать все проблемы. Когда она узнала об измене мужа, то отчаянно нуждалась в поддержке семьи и друзей, но вместо этого замкнулась в себе. «Своей святой обязанностью я считала защиту доброго имени этого козла – просто невероятно», – говорила она мне, вспоминая то время. Муж Мэри продолжил ходить на сторону, и Мэри нако-

нец разрешила себе попросить поддержки у друзей. «Пусть он сам беспокоится о своей репутации», – решила она.

Если ваши родители живы, то вы наверняка будете терзаться сомнениями, рассказать им или нет. Любое решение сопряжено с серьезным риском, и вы будете спрашивать себя: «Вдруг в будущем мы лишимся семейных встреч? Если родные ополчатся против партнера, ему будет сложнее остаться... Хочу ли я, чтобы мои родители знали о моих несчастьях в отношениях? Хочу ли я снова попадать в зависимость от родителей? Выдержу ли их жалость, неодобрение, осуждение? Хочу ли я делиться с ними грязными, унижительными подробностями измены? Если я стану вновь их ребенком, смогу ли вырваться обратно?»

Если вы родитель, неизбежны мучения другого рода: сказать или не сказать об измене своим детям. «Разумно ли обременять их страшной правдой? – задаетесь вопросом вы. – Достаточно ли они взрослые, чтобы понять?» Вы жаждете их сочувствия, но боитесь настроить против второго родителя. Одна ваша часть говорит: «Да, я с радостью отравлю их отношения с человеком, который уничтожил меня. Я охотно поквитаюсь с ним. Я хочу, чтобы дети любили меня больше». Но другая часть знает, что для ребенка каждый родитель – незаменимый образец для подражания и что дети учатся быть взрослыми у обоих родителей. «Хочу ли я, чтобы дети росли с неполноценным или искаженным ощущением себя? – спрашиваете вы. – Как правда повлияет на их

представление о самих себе? Не толкнет ли это их на измену, когда они создадут свои отношения? Вдруг они будет избегать близких отношений? Или винить себя в том, что произошло? Возможно, если мне удастся быстро восстановить отношения, они никогда не узнают».

С друзьями вы тоже боитесь поделиться. «Могу ли я довериться им, сохранят ли они мою тайну? – думаете вы. – А если я выставлю себя на посмешище? Никто не захочет общаться с несчастливой парой, значит, каждый вечер субботы мы будем сидеть дома одни? Друзья, которым я доверюсь, наверняка будут оскорблять моего партнера: либо потому, что действительно разозлятся, либо для того, чтобы меня поддержать, – так разве не будет странно собираться потом всем вместе? И хуже всего: вдруг кто-то встанет на сторону моего партнера?»

Некоторые люди воспринимают измену как болезнь, которой могут заразиться, если станут слишком близко общаться с вами. Поскольку для этих людей тема неверности табуирована, не ждите от них слишком многого и не воспринимайте их отстраненность близко к сердцу. Скорее всего, они боятся того, чего не понимают, или того, что их отношения могут оказаться более хрупкими, чем они думают или готовы признать.

Большинство друзей захотят вам помочь и утешить вас, но они не будут знать, что сказать и с чего начать. Даже на похоронах есть установленные ритуалы для выражения скорби,

а пожелания формулируются с помощью предписанных слов поддержки, но в случае с известием об измене партнера вопрос остается открытым. Не зная, что сказать и как вам помочь, друзья могут избегать вас или отгораживаться от вас. Подумайте – ведь они могут ждать от вас сигналов, что вам нужна компания, что вы не хотите быть один. Зачастую за их отстраненностью стоит уважение к тому, что они принимают за ваше желание побыть в одиночестве. Возможно, вам придется позвать их обратно в свою жизнь.

Некоторые из вас подумывают о том, чтобы обратиться к психотерапевту, кому-то незнакомому и нейтральному, кто слушает и старается помочь. Кажется вполне логичным, однако и тут вас могут настичь внутренние противоречия. «Мне потребовались месяцы, чтобы записаться к вам на прием, – сказала мне одна обманутая жена. – Я думала, вас шокируют мои секреты». Когда эта женщина наконец пришла ко мне, она рассказала все о текущем романе мужа, но ни словом не обмолвилась о многочисленных одноразовых связях, которые ей предшествовали. «Как бы дико это ни звучало, но я боялась, что вы будете настаивать на разводе, а я не была уверена, что хочу этого», – призналась она. Она была убеждена, что если согласится на терапию, то ее будут принуждать принять решение остаться в браке или нет, хотя она лишь хотела разобраться в своих метаниях (об этом я расскажу подробнее в [главе 3](#) и [главе 4](#)). В конце первого сеанса клиентка встала и сказала: «Теперь я понимаю, зачем

я здесь. Мне нужно проговаривать вслух и разбирать свои чувства. Мне не обязательно знать, к чему все это приведет. У меня есть я, чтобы вернуть меня к жизни».

Открыться другим – значит подвергнуться опасности. Родители, дети, друзья, психологи – все они могут помочь вам в это непростое время, но они также могут подлить масла в огонь вашей отчужденности. Не так-то просто понять, кому доверять и что именно открыть. Здесь нет правил, нет верных и неверных решений. Все, что вы можете сделать, – это подумать о последствиях раскрытия тайны, но никто, кроме вас, не взвесит риски и потребности.

Какое бы решение вы ни приняли, остерегайтесь изоляции и погружения в одинокую жизнь. Если вы полагаете, что близкие друзья не хотят вас видеть или что на людях вы всегда должны быть веселым и общительным, вы еще сильнее загоните себя в одиночество и лишите утешения, в котором так отчаянно нуждаетесь. Если есть группа людей, которые наполняют вашу жизнь смыслом и цельностью, вернитесь к ним, даже если поначалу будете чувствовать себя неловко и некомфортно.

Потеря целей – и даже желания жить: «Иногда, когда я вечером еду домой на машине, я думаю о том, что легче было бы вывернуть руль и прекратить эту пытку»

Когда вы не верите в то, что снова полюбите и вас полю-

бят, когда теряете способность ценить себя и свою жизнь, когда кажется, что существование приносит больше боли, чем небытие, неудивительно, что у вас появляются суицидальные мысли. Это самая печальная реакция на измену вашего партнера – потеря желания жить.

Паула, мать особенного ребенка, была беременна второй раз, когда узнала, что муж спит с ее лучшей подругой Сибиллой. «В какой-то момент я потеряла желание жить, – сказала она мне. – Я не могла найти ни одной причины жить дальше. Я чувствовала себя ошибкой. Сибилла такая изящная и сексуальная. Два человека, которых я считала своими лучшими друзьями, меня предали. Мой нерожденный ребенок заслуживал больше, чем я или мир могли ему дать, – так я рассуждала, когда закрыла дверь гаража, посадила дочку с собой в машину и завела двигатель. Сошла ли я с ума? Думаю, да – от печали, от ненависти. Меня спасло осознание, что это дикий поступок, что я обязана быть рядом со своими детьми и что, возможно, мой муж также был не в себе. Где-то глубоко внутри я понимала, что его измена – это попытка сбежать от ответственности за нашу дочь и справиться с тревожностью по поводу здоровья второго ребенка. Я решила обсудить эти предположения с ним, и с тех самых пор мы вместе заново выстраиваем наш брак. Наша жизнь всегда была тяжелой – тяжелее, чем у большинства, думала я. Но я чувствовала тогда и чувствую по сей день, что мы должны были пройти эту боль и простить друг друга за то, что мы люди. Как родите-

лей, нас постигло жестокое разочарование, и, возможно, мы ожидали, что наши отношения компенсируют то, чего нам не дала жизнь. Мы наконец-то начинаем признавать горечь нашей судьбы и учимся держаться друг друга».

Для вас, как и для Паулы, немногие события в жизни могут стать такими же болезненными, как измена партнера. Но помните, что депрессия подобна густому утреннему туману, который застилает ваши глаза, и что суицидальные мысли не значат, что их нужно приводить в исполнение. Если вы боитесь за себя или за других, вы можете обратиться к специалисту или позвонить другу и сказать: «Я в депрессии, мне очень плохо. Пожалуйста, защити меня». *Вы хотите убить не себя – вы хотите убить свою боль.*

Сейчас ваша первостепенная задача – сделать все возможное, чтобы смириться с отчаянием, даже если вы еще не знаете, где искать утешения. Возможно, вам покажется, что я говорю о невозможном, но поверьте: со временем вновь научитесь ценить себя и наладите искренние взаимоотношения с людьми, которые много для вас значат.

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ И РЕАКЦИЯ НА ИЗМЕНУ

Как правило, мужчины и женщины по-разному расценивают измену партнера, что, в свою очередь, придает различную эмоциональную окраску их реакциям. Важно не слиш-

ком обобщать – то, что справедливо для одних людей, некорректно для других, но существуют доказательства, что реакция большинства людей как минимум частично соответствует типичному для их гендера поведению. Понимание этих биологических и культурных программ, несмотря на их изменчивость и неточность, должно пролить некоторый свет на вашу реакцию на измену, после чего вы перестанете чувствовать себя такими одиноким или ненормальным. Это поможет и партнеру лучше понять ваши чувства.

В целом женщины настроены восстановить и сохранить отношения; мужчины – закончить и искать нового партнера. Женщины чаще впадают в депрессию и винят себя; мужчины чаще злятся и нападают на других, в том числе и в воображении. Женщины скорее припишут измену своей недостойности в целом; мужчины – своей сексуальной несостоятельности. Женщины склонны преувеличивать значение измены и тратить больше времени на исцеление; мужчины способны отделиться от боли и идти дальше.

Отличие № 1: женщины пытаются сохранить отношения; мужчины разворачиваются и уходят

Женщины: «Возможно, нам удастся это преодолеть».

Мужчины: «Даже не думай возвращаться».

Если пострадавший партнер – женщина, скорее всего, она

будет пытаться сохранить отношения¹² – отчасти потому, что культура учила ее угождать другим и не обращать внимания на свои потребности¹³. Мужчина склонен отрывать от себя потери и искать замену – того, кто подарит ему любовь и внимание, которых, как он считает, он заслуживает. Женщины обычно подавляют себя или прячутся от своих чувств, когда подвергаются эмоциональному насилию. Находясь под давлением установки «поддерживать хотя бы видимость гармонии в семье», они часто заглушают истинное «я» и внутренний голос, который кричит: «Мне нужно нечто большее». Общество транслирует нам, что задача женщины – и мера ее самооценки – поддерживать связи с другими. В одном прекрасном исследовании¹⁴ восьмилетних девочек спрашивали, что они чувствуют, если их обижают мальчики. Девочки осознавали свой гнев и открыто выражали его; но уже в возрасте примерно двенадцати лет те же самые девочки на тот же самый вопрос отвечали: «Я не знаю». Это исследование наглядно показывает, что многие женщины, становясь старше, перестают доверять своим чувствам, когда с ними поступают плохо. Если вы, будучи женщиной, не можете признать, до какой степени измена вашего партнера ранила вас, если вы перестаете говорить прямо и уверенно о ваших негативных чувствах ради того, чтобы остаться вместе, если вы бо-

¹² Nadler and Dotan (1992), pp. 308–309.

¹³ Jack (1991), pp. 128–182.

¹⁴ Brown and Gilligan (1992), p. 4.

итесь «подать сигнал»¹⁵

¹⁵ Brown and Gilligan (1992), p. 37.

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.