

ГЛАВА 2

Реакция неверного партнера: заблудившийся в лабиринте выбора

Вернуться обратно в семью звучит как приговор к тюремному заключению. Но я не могу бросить детей.

Я не искал кого-нибудь, чтобы влюбиться, и все-таки влюбился по уши. Теперь я не могу решить, какие отношения закончить.

Я знаю, я изменил, но я не хотел причинять тебе боль, и я всегда тебя любил. Разве мы не можем остаться вместе?

Вот некоторые из проблем, с которыми вы столкнетесь, когда откроется ваша измена. Они отличаются от тех, с которыми столкнулся ваш партнер. Как бы плохо вы себя ни ощущали, крайне маловероятно, что реакция на измену будет столь же сокрушительной, дезориентирующей и разъедающей, как у вашего партнера.

Почему так? Начнем с того, что ничего не подрывало вашу самооценку. Вероятнее, все было наоборот — вам польстил опыт отношений на стороне. Возможно, вы чувствуете, что желанны для двух людей, в то время как партнер ощущает, что не нужен никому. Измена

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

могла вам подарить новое ощущение контроля над миром, у вас появилось больше власти, больше выбора, чем когда-либо прежде. Ваш супруг, напротив, наверняка чувствует себя униженным и боится неопределенного будущего.

Хотя ваш партнер страдает от совершенно иного и куда более изнуряющего чувства потери, чем вы, я уверена, что вы переживаете собственный ад. Открытие тайны сняло огромный груз с вашего сердца и подарило временное облегчение, но, скорее всего, вас по-прежнему раздражают противоречия. С одной стороны, вас неумолимо тянет к любовнику, с другой — вы испытываете отвращение к себе из-за того, что обманули партнера и заставили детей страдать. Неприязнь к партнеру (реальная или мнимая) может смениться угрызениями совести за боль, которую вы ему причинили. Вероятно, вы решите дать отношениям второй шанс и обнаружите, что партнер не готов вот так легко вас простить. Разрываясь между возможными вариантами и компромиссами, которые последуют за каждым из них, вы можете оказаться на минном поле выбора — парализованный, не способный уйти или остаться.

И пока вы силитесь навести порядок в том хаосе, который устроили в своей жизни, помните, что супруг сейчас вряд ли будет сочувствовать вашим трудностям. Ваши метания по поводу расставания с другим человеком, ваша горечь от потери близкого и лучшего друга — какое вашему супругу до всего этого дело? Это ваши проблемы, и разбираться с ними придется в одиночку. Ожидание сочувствия и понимания приведет лишь к тому, что партнер отдалится еще сильнее.

Хотя ваш партнер может настаивать на незамедлительном выборе, в этот беспокойный период вы вряд ли сможете принять какие-либо категоричные решения (о которых мы поговорим в следующих двух главах). Первостепенная задача — ваша и партнера — назвать самые сильные и противоречивые чувства и понять, насколько они естественны на этом этапе пути. Вот одни из самых распространенных. Попробуйте найти среди них свои:

- облегчение;
- нетерпение;
- постоянная тревожность;

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

- оправданный гнев;
- отсутствие чувства вины;
- чувство вины перед детьми;
- изоляция;
- безысходность;
- оцепенение;
- отвращение к себе.

Облегчение: «Я устал от лжи»

Когда правда вскрывается, вы испытываете приступ облегчения. Даже если вы не знаете, что делать дальше, вы наверняка почувствуете наслаждение от того, что выпутались из сложностей, которые создавали ложь и уловки. Вы даже можете ощутить себя очищенным или оправданным. Андреа, домохозяйка 39 лет, так описала свою радость после того, как ее муж Джефф узнал об измене: «Это жонглирование двумя жизнями доходило до смешного. Я не знала, как выкрутиться, не говоря уже о напряжении. Если я знала, что у меня будет секс с любовником днем в среду, я занималась любовью с Джеффом во вторник вечером, чтобы он ничего не ждал от меня в ближайшее время. Я начала бояться его заигрываний. Когда наконец все раскрылось, я порвала с любовником, и впервые за много лет моя жизнь стала цельной. Это оказалось так здорово — быть одним человеком, всегда на одном месте — там, где я и должна была быть».

Марти, женатый биржевой маклер 47 лет, был счастлив сойти с дистанции: «Я лгал стольким людям, что больше не понимал, кто я такой и что кому сказал. Я не мог отделить одну жизнь от другой, правду от вымысла. Я постоянно трясся из-за того, что могу где-то проколоться и меня уличат. Я проводил вечер с любовницей, а потом торопился домой, проклиная каждый светофор: мои нервы были на пределе, я знал, что снова опоздаю и, как только я переступлю порог дома, придется держать ответ перед женой. Я слишком стар для этого. Когда она наконец вывела меня на чистую воду, я был более чем готов открыть истину — и я ощутил невероятное облегчение».

Раскрытие секрет, вы, как и Марти, можете вновь ощутить свою целостность, но вскоре ваши чувства наверняка станут противоречивыми и запутанными.

Нетерпение: «Я расстался с любовником и все тебе рассказал. Чего еще ты от меня хочешь?»

Как только измена откроется, вас вполне может вновь потянуть к партнеру, и вы захотите восстановить отношения. Вы не просто желаете воссоединения, но, что более эгоистично, хотите избавиться от чувства вины каждый раз, когда видите боль партнера. Однако ваш партнер, чувства которого работают иначе, наверняка придет в ярость от явных попыток замаять случившееся и двигаться дальше. Как утверждает эксперт по вопросам семьи и брака Дэйв Кардер, партнерам, которых предали, «нужно ощутить гнев столь же неистовый, как страсть неверного партнера, мучение столь же сильное, как восторг неверного партнера, месть столь же убедительную, как ложь неверного партнера»¹.

Испытывая нетерпение наряду с чувством вины, вы задумаетесь: «Сколько мне еще придется мириться с постоянными едкими обвинениями, от которых никакого толку и которые еще больше отталкивают нас друг от друга?»

Крис, 39 лет, продавец автомобилей, гордился тем, что признался жене в своих сексуальных похождениях, и даже считал, что очистился. По настоянию родителей он вернулся в церковь и поверил, что смыл грехи слезами. Простив самого себя, он полагал, что жена тоже простит его, но она не смягчилась. «Он считает, что чист. Прекрасно, — сказала она. — Теперь все свалилось на меня. Что я должна чувствовать по поводу его предательства — радость?»

Шок, горечь, гнев, отчаяние — вот типичная реакция вашего партнера, и вы только еще сильнее запутаетесь, если будете ждать, что в скором времени он вас бросит. Нет быстрых решений, нет волшебных слов. Исцелит вас то, что Мелани Битти называет «опыт во времени»²: небольшие, но очевидные поступки, которые дают партнеру понять, что вы осознали свою двуличность, свою отвратительную сторону и что вам снова можно доверять (подробнее об этих поступках я поговорю в главе 6). На это нужно время. Пока не делайте резких движений и призовите на помощь все свое сострадание и терпение, смирившись с тем, что партнера раздирают эмоции. Проявляя заботу, вы должны помочь вашему партнеру почувствовать себя

в безопасности и ощутить свою ценность — и дать ему возможность рискнуть и вновь полюбить вас.

Хроническая тревожность: «Пока я занят делами, я в порядке»

Один из способов справиться с тревожностью после открывшейся измены — ринуться с головой в бурную деятельность, иногда осмысленную, а порой пустую; иногда направленную на построение новой жизни, а порой — на то, чтобы избежать мыслей об этом.

Чем сильнее ваше смятение, тем выше вероятность, что вы впадете в какую-нибудь манию. Это может быть все, что угодно: просмотр телевизора, тренировки, покупки в интернете — до тех пор, пока эти занятия отвлекают вас от необходимости разобраться с собой и со своей жизнью.

«После того как я признался жене и расстался с любовницей, я лихорадочно пытался зажечь совершенно новой жизнью, — рассказывал Дейв. — Я не оставлял себе ни минуты на размышления, не говоря уже о том, чтобы что-то почувствовать. За одну неделю я бросил курить, стал заниматься спортом, продумал дизайн нового крыла дома, реорганизовал рабочий кабинет и купил новую дорогую игрушку для отдыха — лодку, более быструю и навороченную. Слово „перемены“ стало моим девизом. У меня ушло несколько месяцев на то, чтобы осознать, что я никак не решаю настоящие проблемы».

Подобные способы эскапизма, который открыл в себе Дейв, на время приглушают тревожность и дарят иллюзию, что вы контролируете свою жизнь и все вернулось на круги своя. Но лихорадочная деятельность не более чем искусственная и временная «заглушка». Она отвлекает от страшных ран у вас внутри и проблем в ваших отношениях, при том, что в них нужно разбираться незамедлительно, если вы хотите шагнуть в новую жизнь вместе. Оставаться активным и понимать, что вы хотите начать все с чистого листа, — это замечательно: новые начинания почти всегда несут в себе заряд позитива. Но со временем вам нужно будет разобраться в своих чувствах и вплотную заняться причинами, которые побудили вас к измене.

Отсутствие чувства вины: «Я делаю то, что хочу, и чувствую, что это правильно»

Даже после того как измена вскрылась, вы можете испытывать очень слабое чувство вины или не испытать его вовсе и не страдать от угрызений совести за то, что нарушили клятву верности.

Эти видимая черствость и кажущееся равнодушие к боли, которую вы причинили, наверняка вызовут бурную ярость у партнера. «Это высшая степень бесчувственности, последнее оскорбление, — сказал мне клиент по имени Глен, когда его жена призналась, что не сожалеет об измене. — Она говорит, что хочет вернуть меня, но в ней нет ни капли сожаления о том, что она меня обманула. Она совсем не понимает моих чувств или я для нее ничего не значу?»

Существует пять основных причин, почему вы, как супруга Глена, можете не испытывать чувства вины или желания извиниться.

1. Вы поставили крест на отношениях и с помощью измены ускорили их завершение.
2. У вас психическое расстройство, из-за которого вы не способны испытывать сострадание или чувство вины по отношению к кому-либо.
3. Вы злитесь на вашего партнера.
4. Вы страстно влюблены в любовника
5. У вас есть определенные убеждения по поводу неверности, которые оправдывают измену.

К первой причине добавить нечего. Вторая находится за пределами тем, которые мы рассматриваем в этой книге. Давайте разберем остальные три.

Злость на партнера

Для вашего гнева может быть множество причин. Вы можете чувствовать, что вам не уделяют достаточно внимания, воспринимают как должное, используют. Вы можете думать, что отдали очень много и получили взамен слишком мало, пожертвовали важными целями и мечтами и слишком долго откладывали то, что делает вас

по-настоящему счастливым. Накопленная за долгие годы обида уже не позволяет вам испытывать другие чувства.

Конечно, после того, как вы изменили, и даже после того, как все открылось, вы можете чувствовать злость по отношению к партнеру, а не вину. Это происходит потому, что эти эмоции обратно пропорциональны: чем сильнее злость, тем слабее чувство вины; чем больше яда вы льете на партнера, тем меньше остается вам. Ваш гнев может быть естественной реакцией на то, как партнер к вам относился, или защитной реакцией на чувство вины, которое вы испытываете за содеянное («Людам свойственно питать ненависть к тем, кому мы нанесли оскорбление», — писал Тацит почти 2000 лет назад). Осознать разницу сложно потому, что гнев *всегда* считает себя оправданным — это базовая характеристика эмоции.

Гнев часто несет в себе оттенок ханжества, и вы можете счесть себя в полном праве отправиться куда угодно на поиски любви и внимания, которых, как вы полагаете, вы заслуживаете, но никогда не получаете дома. Так было с Джоном, который накинулся на жену после 25 лет брака. «Я так долго страдал, а ты вела себя как сучка! — выпалил он. — Я ухожу. С меня хватит!»

Ярость казалась Джону законной и окрыляющей. Она заставила его забыть обо всем: о частых отлучках из дома, о том, как мало времени он проводил с детьми, что не дал жене почувствовать, что ценит ее, — гнев убедил его, что измена была всего лишь наградой, способом сравнять счет. Если бы он смог отстраниться от своей злости, то, возможно, обнаружил бы, что он сам не столь невинен, а его жена не такая плохая.

Эйфория от измены

Охваченные ярким сексуальным или эмоциональным влечением к любовнику, отстранившись от рутинных обязательств в текущих отношениях, вы можете не заботиться и даже не задаваться вопросом о том, как измена скажется на других людях. «Я испытываю такое всепоглощающее счастье, я чувствую себя на одной волне с миром, я не хочу ничего анализировать, — сказал мне один клиент. — Я совсем не хочу думать о последствиях. Я просто хочу, чтобы так было и дальше». Поскольку для нас естественно придавать

значение чувствам, вы можете решить, что испытываемое вами незамутненное счастье — знак того, что вы наконец-то нашли настоящую любовь, и в таком случае места для чувства вины не останется. Это не обязательно значит, что ваши отношения обречены. Это может значить только, что в текущий момент роман на стороне опьяняет вас и держит на крючке. Впоследствии, оглянувшись назад, вы, возможно, осознаете, что попали в водоворот эмоций и были не в состоянии разобраться в них, пока волнение не улеглось.

Ключевые убеждения, оправдывающие измену

Третья причина, по которой вы можете не испытывать чувства вины, заключается в том, что у вас есть базовые убеждения, оправдывающие ваше поведение. Некоторые из них наверняка появились до того, как вы вступили в текущие отношения, и отражают давние установки по поводу любви и обязательств. Другие могут быть рациональными объяснениями, воздвигнутыми с целью защитить самооценку, подавить чувство вины и подарить себе разрешение на измену. До тех пор пока вы в них верите, вы вряд ли испытаете сильное раскаяние за ваш поступок.

- «Моя измена допустима до тех пор, пока я люблю другого человека».
- «Моя измена допустима до тех пор, пока я не люблю другого человека».
- «То, о чем мой партнер не знает, ему не повредит».
- «Отношения на одну ночь, разовая интрижка не скажется на наших отношениях».
- «У меня только одна жизнь, и я заслуживаю испытывать максимально возможное счастье. Это нормально, если какие-то мои потребности удовлетворит любовник, а остальные — партнер».
- «Моя измена сделала меня более счастливым человеком, а значит — лучшим партнером».
- «Измена позволяет мне удовлетворять мои потребности, не руша при этом семью. Я делаю это ради детей».
- «Людам не свойственна моногамность».

- «Я не могу контролировать свои порывы».
- «Мои биологические инстинкты заставляют меня изменять».
- «Все мужчины — волки».
- «У каждой пары есть свои секреты».
- «Я имею право на то, чтобы скрывать часть своей жизни от партнера и распоряжаться ей так, как я хочу».
- «Поскольку партнер наверняка знает о моей измене и ничего не предпринимает, наверное, все будет в порядке, если я только не стану выставлять ее напоказ».
- «Я не обязан жертвовать своими потребностями ради счастья или безопасности моего партнера».
- «Я никому не обещал, что буду идеальным».
- «Если я полностью посвящу себя одному человеку, то мне точно будет больно».

Я призываю вас посмотреть на эти и другие убеждения, которые кроются за вашими чувствами, и спросить себя:

- Эти идеи истинны?
- Полезны ли эти идеи? Помогают ли они мне сейчас?

Возможно, вы обнаружите, что некоторые из них подрывают вашу способность к близости и верности, и решите пересмотреть их или отвергнуть. Не забывайте, что, если вы находитесь во власти убеждений, поддерживающих измену, у вас больше шансов начать искать кого-то на стороне.

Клиент по имени Лен одно время твердил мне, что все мужчины изменяют. Но когда он вдумался в свое убеждение, то понял, что привил его себе в юношеском возрасте, чтобы не возненавидеть своего неверного отца, и во взрослой жизни продолжал жить с этой установкой, пронеся ее через три брака и череду мимолетных связей. Наконец он осознал, что он не его отец и что убеждение, которым он прикрывался в течение 20 лет, больше не служит его целям. Он понял, что сама по себе вера во что-либо еще не делает убеждение истинным или полезным.

Сожаление из-за потери любовника: «Я никогда не забуду человека, который дал мне почувствовать себя особенным»

После того как вы завершили отношения на стороне, вы можете испытывать чувство вины за то, что покинули своего любовника, и переживать из-за потери этого человека месяцы или даже годы.

Ваша горечь понятна. Новый спутник казался вам путеводным лучом, увлекшим вас в мир сексуальной близости и восторга — как вам казалось, ранее недостижимого. Вам могли дать почувствовать, что вас понимают, что о вас заботятся так, как вы уже и не мечтали. Или, возможно, вам это просто нравилось и придавало бодрости. Этот человек мог изменить ваше восприятие себя: самооценка вдруг окрепла, и вы почувствовали себя более умным, интересным, привлекательным, чувственным, дерзким. Как пишет Этель Персон в своей книге *Dreams of Love and Fateful Encounters* («Мечты о любви и роковые встречи»), опыт романтической любви, вероятно, помог вам «преодолеть самокритику»³. Это естественно — испытывать чувство вины за то, что вы покинули того, кто преподнес вам такой ценный подарок, особенно если вы — словами или намеками — кормили этого человека обещаниями, что останетесь с ним.

Клиент по имени Джон боролся с чувством вины после того, как порвал отношения со своей любовницей. «Она подарила мне — или, точнее, я забрал у нее — лучшие годы ее жизни, — говорил он. — Теперь она на пять лет старше, и у нее намного меньше шансов найти кого-то другого и родить ребенка. Я многим ей обязан и чувствую себя мерзавцем за то, что бросил ее, пусть и ради того, чтобы вернуться к семье».

Чувство вины — это одна вероятная эмоция, которую вы испытаете, вторая — скорбь от потери того, кто вернул вам прежнее ощущение себя и позволил мельком взглянуть на лучшую жизнь. Печаль может настигнуть вас в любое время даже по прошествии нескольких лет: вы что-то увидите, услышите, ощутите запах — и вас вдруг захлестнет волной эмоций.

«Прошло больше года с тех пор, как я перестала видеться с Динном. И вот я стояла в очереди в „Макдональдсе“, — рассказывала мне Элис, — когда вдруг точно поняла, что человек передо мной

пользуется тем же лосьоном после бритья, что и он. Мне стало плохо, и пришлось выбежать на свежий воздух».

«Я думал, что жить станет проще, когда сказал Джоанне, что возвращаюсь к жене, — говорил Берт. — Я сказал себе: „С глаз долой, из сердца вон“. Но чем меньше я ее видел, тем больше о ней думал. Я сопротивлялся желанию написать ей или „случайно“ встретить где-нибудь. Я не жалею, что вернулся в семью, но иногда все равно скучаю по Джоанне».

Ваша вина за то, что вы оставили любовника, может взбесить партнера сильнее, чем сама измена: что может быть унижительнее, оскорбительнее, чем жизнь с тем, кто больше заботится о чувствах человека на стороне, чем о ваших? Ничто, даже ваша вина, не ранит вашего партнера сильнее, чем продолжительная скорбь из-за этой потери, даже если вы утверждаете, что хотите восстановить отношения. Возможно, печаль и не убьет ваше желание возродить доверие, но может убить его у партнера. Попросите его о понимании — и ждите презрения.

Вашему партнеру, со своей стороны, не стоит просить свидетельств, что вы больше не привязаны эмоционально к другому человеку. Вряд ли вы сможете их предоставить, и подобное требование поставит вас перед выбором солгать или сказать правду, от которой партнер передернет. Ему следует признать, что вы могли испытывать искренние чувства и что любая попытка обесценить их приведет лишь к дальнейшей неприязни. Вы, в свою очередь, должны понимать, что партнер страдает и попытается обесценить любовника только затем, чтобы восстановить свою рухнувшую самооценку и вернуть вас.

Вам обоим следует понять: то, что вы, неверный партнер, ценили так глубоко, могло быть вовсе не самим этим человеком на стороне, а ощущениями, которые вы получали от связи с ним; что ищите вы не замену партнеру, а обновление своего фундаментального понимания себя; что, может быть, вам необходимо остаться с партнером, если вы оба готовы шагнуть навстречу переменам. Возможно, вам обоим придется жить с призраком того человека, но это не значит, что совместная жизнь перестанет быть насыщенной и полноценной.

Чувство вины перед детьми: «Какой я для них пример?»

Как родитель вы наверняка беспокоитесь по поводу того, как измена повлияет на ваших детей и их чувства к вам. Что пугает больше, чем перспектива лишиться их любви и уважения? В душе вы хотите, чтобы они видели в вас родителя, на которого стоит равняться, а не сбитого с толку, растерянного человека и уж точно не того, кто их бросил.

Когда Билл представил, как рассказывает 16-летнему сыну о своей новой подруге Хезер, его захлестнуло чувство вины. Его первый брак закончился, когда жена погибла в аварии, и он один растил Джона, которому на тот момент был всего год. Теперь, прожив шесть лет во втором браке, он оказался перед страшным выбором. «Я с ума схожу по Хезер, — сказал он мне, — но я не хочу, чтобы Джон лишился второй матери. Как я могу нанести ему такую травму сейчас, в пору его юности? Если его мир второй раз распадется на части из-за меня, он мне этого никогда не простит».

Для вас, как и для Билла, нет безопасного способа рассказать детям о появлении нового человека в вашей жизни. Скорее всего, они не поймут, что дома вы чувствовали себя неудовлетворенным или несчастным, и вряд ли отнесутся с сочувствием: они услышат только то, что вы угрожаете семье и их безопасной жизни. Они по-своему попытаются оправдать для себя ваше поведение, потому что привязаны к вам, — или отвернутся от вас из-за того, что вы лишаете их детства.

Когда Тина попыталась объяснить, почему она встречается с другим мужчиной, ее 18-летняя дочь восприняла известие в штыки. «Я не понимаю, почему ты просто не могла поговорить с папой и дать ему понять, что тебе плохо, — сказала она. — Ты говоришь, что ненавидишь его за равнодушие, но почему ты не можешь просто пойти к нему и сказать: „Слушай, мне нужно, чтобы ты больше для меня делал: платил по счетам, бронировал столики, чинил туалет, что там еще. Просто сними с меня эти обязанности“. То, что мы одна семья, для тебя совсем ничего не значит, раз ты не хочешь просто обсудить эту проблему? Я ненавижу тебя за то, что ты рушишь семью. Я ненавижу тебя за то, что ты думаешь только о себе».

Ваша вина перед детьми, вероятно, только усилится, если вы сами были жертвой родительской неверности. Когда вы думаете о том, что

бросаете детей в это горнило, то невольно вновь проживаете старые детские травмы.

Так было с Фрэнком. Когда ему было 17, отец ушел из дома к другой женщине, в результате чего Фрэнку пришлось выбирать между двумя домами. «Я ненавижу отца за то, что он так поступил со мной», — говорил он. Однако спустя 30 лет Фрэнк очутился на месте своего отца, готовясь уйти от жены к любовнице и вынуждая детей выбирать между двумя семьями. «Оставить семью и заставить детей страдать или остаться и наступить себе на горло? — задавался он вопросом. — Это как выбирать между воздухом и водой».

Ни одно из решений не избавило бы Фрэнка от боли, поэтому он не делал ничего: он не бросал ни жену, ни любовницу и просто ждал подходящего момента — который, разумеется, никак не наступал. Сначала он ждал, когда наступит бар-мицва его второго сына, потом — когда дочь закончит старшую школу. А время шло. Фрэнк не разрешил свою дилемму, и он по-прежнему чувствует себя потеряннным, обиженным и только частично включенным в каждые отношения.

Как и у Фрэнка, у вас внутри могут звучать два голоса: ребенок, призывающий поддаться страсти и жить моментом, и обремененный долгом родитель, напоминающий о более значимой и продолжительной ответственности перед семьей. Сложно решить, к какому из голосов стоит прислушаться. Возможно, все, что вы в состоянии сделать прямо сейчас, это утешать себя сознанием, что ни одно решение не сделает вас абсолютно счастливым и не удовлетворит все запросы, а любой выбор будет окрашен сожалением (эту дилемму я помогу вам решить в главах 3 и 4).

Чтобы пройти через этот период, вы можете в том числе напоминать себе, что дети вырастут, что у вас наверняка будет множество возможностей поговорить с ними о случившемся и что их отношение к вам и вашей измене со временем поменяется. Кроме того, изменится ваш взгляд на ситуацию и то объяснение, которое вы ей даете.

Изоляция: «У меня никого нет»

Когда измена открылась, пострадать могут не только отношения с детьми. Ваши родители и друзья, возможно, осудят вас и лишат привычных источников эмоциональной поддержки.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Самое жесткое неприятие может быть со стороны родителей. «Первое время мама постоянно названивала мне только, чтобы сказать, как я ей отвратителен, — делился Барри. — Она отступила только после того, как я перестал брать трубку. Последнее время она пытается поддержать меня и спрашивает, как у меня дела, но я вижу, что она вглядывается в меня и пытается понять, где она допустила ошибку и почему я вырос таким пропащим».

Если ваши родители глубоко религиозны или придерживаются консервативных взглядов, они могут начать относиться к вам как к белой вороне, отщепенцу, позору семьи. Они будут призывать вас остаться в браке и бросить отношения на стороне. Не исключено, вы задумаетесь: «Есть ли им дело до меня и моего счастья или их волнуют только абстрактные принципы и то, что скажут их друзья?»

Некоторые родители будут винить себя за ваше поведение и останутся глухи к вашим изъяснениям страсти или боли. Спокойствие в доме — вот все, чего они вам желают. О ваших трудностях в браке или эйфории в других отношениях они будут слушать в последнюю очередь.

Окажется, что близкие друзья, особенно те, кто знают вас с партнером как пару и не хотят принимать ничью сторону, не в состоянии выслушивать ваши излияния. Одни спрячутся за моральными шорами или испугаются за сохранность собственных отношений, если поддержат вас или встанут на вашу защиту. Другие закидают вас теориями о любви и верности, когда вам нужен лишь отзывчивый слушатель.

Тина, профессиональная гольфистка 54 лет, сочла смешной саму мысль обсудить с семьей своего молодого любовника, но подумала, что поделится страхами с лучшей подругой Джинни. Но Джинни ее не поддержала: «Возьми себя в руки! — взревела она. — У тебя четверо детей!»

Боясь осуждения со стороны семьи и друзей, вы будете держать их на расстоянии вытянутой руки и проводить все свободное время с любовником и его друзьями. В результате ваши отношения могут стать ближе, чем вы того хотите или чем вы были готовы.

Заманчиво вырваться из изоляции и окружить себя людьми, которые льстят вашим мыслям и чувствам. Но если вы хотите быть честным сами с собой, придется поговорить с теми, у кого нет личной

заинтересованности в ваших решениях, — с теми, кто не оставит вас, но при этом предложит взять на себя ответственность за проблемы дома. Но не забывайте, что, как бы эти люди вам ни помогали, они знают только одну вашу часть — ту, которую вы решили им показать или которую сами знаете, и у них есть собственные убеждения и предрассудки. Немногие знают вас настолько хорошо, чтобы дать мудрый совет или оказать поддержку..

Разумный вариант в этой травматичной ситуации — проконсультироваться с психотерапевтом, то есть человеком, настроенным нейтрально, а потому способным с уважением отнестись к вашим чувствам и помочь вам выбраться из хаоса.

Безысходность: «Эти отношения никогда не оживут»

На ранней стадии вполне естественно воспринимать свои отношения как эмоциональный концлагерь, без шансов на прощение или спасение. Вы решаете остаться по многим причинам: из страха одиночества, из-за детей, ради финансовой безопасности или морального долга, но полагаете, что любовь прошла навсегда и что партнер не способен удовлетворить ваши потребности.

Может быть, вы и правы, а возможно, вы искажаете истину из-за чувств к другому человеку. Джерри, 55-летний инженер, постоянно нахваливал свою любовницу Синди и обвинял жену Джуди. «Синди как будто знает, что мне нужно или о чем я думаю, еще до того, как я это скажу, — говорил он. — С ней я чувствую себя желанным. Она принимает меня таким, какой я есть. Джуди меня вообще не понимает, и я не думаю, что она способна измениться. Из-за детей я не намерен от нее уходить, но я чувствую себя так, будто запираю себя в камере».

Убежденность Джерри, что жена не способна его понять, стала самоисполняющимся пророчеством. Он никогда не общался с ней так, чтобы она могла услышать его пожелания. Он не дал ей ни единого шанса измениться. Он даже не пытался проверить, может ли она удовлетворить его потребности.

Ситуация будет не столь беспросветной, если вы не позволите чувству безысходности управлять вашим поведением. В противном случае вы никогда не позволите своему партнеру порадовать вас.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оцепенение: «Я не знаю, куда идти»

Уйти или остаться, закончить отношения на стороне или попроситься с семьей — перед лицом такого сурового выбора вас может охватить оцепенение, вы не сможете ни двигаться дальше, ни стоять на месте.

Джой, 34-летняя сотрудница финансового сектора была уже семь лет замужем, когда флирт на рождественском корпоративе вышел из-под контроля. «В тот вечер я осталась допоздна и выпила слишком много, пытаюсь утопить в вине стеснительность. Когда Эван пригласил меня на танец, меня сразило его обаяние. Мы начали целоваться прежде, чем я поняла, что происходит. Я и не задумывалась о последствиях, потому что не подозревала, что у этого вечера будет продолжение, но через две недели мы встретились у него на квартире и занялись сексом, а дальше, как говорится, по накатанной. Я и не думала влюбляться, но я влюбилась, и теперь я не знаю, что делать. Мой муж хороший человек, и меня устраивает наш брак, но отказываться от Эвана я тоже не готова. Я не могу просто вернуться в семью и делать вид, что я того и хочу. Я окончательно запуталась».

Генри, 50 лет, председатель совета директоров крупной компании, прошел через похожую эмоциональную мясорубку. Он согласился остаться с женой и разобраться со своими проблемами, но не смог расстаться с любовницей Эди. Однажды, чувствуя себя одиноким и потерянным, он пригласил Эди пообедать. Эта встреча вызвала у него одновременно тревогу и возбуждение. «Я вел себя глупо, — признался он, — когда ласкал ее под столом и хихикал, как восемнадцатилетний юнец. Но я так завелся, что не контролировал себя. Я взрослый человек, руководитель большой компании, так какого черта я веду себя как животное во время гона? С одной стороны, я говорю жене: „Давай разбираться с ситуацией“, а с другой — тайно встречаюсь с Эди. И чем больше времени я провожу с ней, тем сильнее запутываюсь».

Ваши противоречия, как в случае Генри, могут частично основываться на том, что вы изменили, не представляя себе последствий, или не попытались сознательно проанализировать свое поведение, а теперь чувствуете себя в тисках эмоций, которые не в состоянии контролировать. Вы испытываете давно утраченное упоение

жизнью, и теперь не способны оторваться от источника удовольствия.

Любое решение покажется лучше подобной эмоциональной эквивалибристики, но ясности все равно нет, и любой выбор подразумевает компромисс. Отношения с партнером могут быть не столь ужасными, как и отношения с любовником — не столь восхитительными. «Если я вложу в свой брак столько же нежности и заботы, сколько вкладываю в отношения на стороне, не будет ли он так же хорош?» — начинаете задумываться вы.

Роман мог вскружить вам голову, но эйфория, вполне возможно, сойдет на нет, если вы съедетесь вместе и узнаете друг друга поближе, в свете обычной рутины. Когда вы увидите друг друга такими, какие вы есть на самом деле, а не такими, какими вы друг друга представляли, то, возможно, обнаружите, что променяли одни неблагоприятные отношения на другие — только на этот раз осложненные алиментами и посещениями детей по субботам. Болтаясь в жизненных неурядицах, точно лодка, потерявшая якорь, вы захотите просто сбежать ото всех — вы бы с радостью променяли все свои любовные перспективы на жизнь в покое и уединении.

Запутавшись в своих противоречиях, вы окажетесь под натиском вопросов, на которые нет однозначных ответов:

- «Я все еще люблю своего партнера?»
- «Что такое любовь?»
- «Я нормальный человек?»
- «Меня можно оправдать?»
- «Как мне найти ответы?»
- «Почему все это происходит?»
- «Как мне выбраться — и из каких отношений?»

Любовь не однозначна, она состоит из множества сложных, иногда противоречивых чувств. В то время как одна часть говорит: «Если бы я только мог спокойно уйти от любовника и вернуться к партнеру», — вторая часть возражает: «Если бы я только мог сбежать с любовником и забыть о прошлом».

Что бы вы ни решили, ваш партнер наверняка расстроится из-за вашей привязанности к другому человеку и усомнится в том, что

вы вновь сможете полюбить друг друга. На этом этапе вам обоим следует оставаться открытыми многочисленным противоречивым эмоциям и не делать поспешных выводов о будущем.

Отвращение к самому себе: «Мне нечего сказать в свою защиту. Я сам себе противен»

Что бы вы сейчас ни чувствовали по поводу романтической жизни — облегчение, воодушевление, сомнения, затравленность, — вы также можете отчаянно стыдиться себя за то, что попрали религиозные или семейные ценности. Переступив через моральные принципы и разбив сердце партнера, вы чувствуете, что предали всех значимых людей, себя в том числе.

Грейс, прожившая в браке 12 лет, корила себя за то, что переспала с инструктором по теннису из своего спортивного клуба. «В браке я была так несчастна, — сказала она мне. — Муж не обращал на меня внимания. Если он знал, что я хочу секса, то намеренно отталкивал меня. Он всегда пытался все контролировать, а я сходила с ума от одиночества. И тем не менее из-за этих порочных отношений я чувствую себя потаскухой. Поверить не могу, что я так легко забыла о верности, обязательствах, честности — ценностях, в которые я думала, что верю. Я наконец получила любовь, внимание, подтверждение своей ценности, но, чтобы обрести их, я нарушила все возможные правила и продала душу. Теперь я чувствую, что меня любят, но что сама я — мерзкая».

Иногда нет оправдания тому, как отвратительно, даже по-скотски вы поступаете со своим партнером. «Поверить не могу, как ужасно я относился к своей жене, пока встречался с Мэг, — признает Джо, электрик 32 лет. — Я планировал устроить бейсбольную вечеринку для своих коллег: мы собирались просто посидеть, выпить пива, заказать пиццу и посмотреть матч по телевизору. В числе коллег была Мэг, и все остальные прекрасно знали, что мы не просто друзья. Я знал, что моя жена не захочет участвовать в подобных посиделках — она была беременна и в принципе ненавидит бейсбол и алкоголь, — и думал, что она, как всегда, уедет на выходные к своей сестре.

Я думал только о том, чтобы провести ночь с Мэг. Но перед самой вечеринкой у Сьюзен открылось кровотечение. Она вызвала врача, и тот назначил ей обследование в клинике на следующий день. Она не хотела никому мешать и сказала, что проведет ночь в мотеле, чтобы и она могла выспаться, и я смог бы провести вечеринку. Я согласился. Я даже позволил ей поехать самой в больницу на завтрашний день... — Джо помотал головой. — Вы наверняка считаете меня отвратительным человеком. Моему поведению нет оправданий. Я покинул свою жену, когда она больше всего во мне нуждалась. Я могу сказать только, что с головой ушел в свои отношения с Мэг и вел себя как эгоистичный идиот. Я не думаю, что мое поведение соответствует моему истинному характеру. Мне просто кажется, что я потерялся».

Кто-то из вас может чувствовать отвращение к самому себе за попытки опустить партнера до своего уровня — возможно, вы провоцировали его на поведение в той же степени недостойное, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.

Сид, студент 26 лет, обнаружил, что пытался «расчистить себе дорожку» с помощью своей жены Ингрид: «Я намеренно был жесток с ней, надеясь, что она будет жестокой в ответ, и тогда у меня появился бы повод уйти. Я хотел подставить ее, очернить, чтобы и она несла ответственность за наш разрыв, и тогда не я один был бы виноват. Я даже пытался подговорить друга соблазнить ее, надеясь, что тогда она тоже коснется грязи и опустится до моего уровня. Потом я заставил ее вместе со мной пойти к семейному психологу, чтобы он сделал всю грязную работу и убедил ее, что это *она* должна уйти. Хуже всего приходилось, когда она была добра ко мне — я просто не мог этого вынести. Когда я сказал, что ухожу, она помогла мне собрать вещи. Я рвал ее жизнь на части — и вот она пакует мои чемоданы. Ее доброта душила меня, и я отторгал ее, чтобы свободно вздохнуть».

Сид развелся с Ингрид и спустя четыре года вспоминает свое поведение. «Я ужасно вел себя с ней. Она не заслужила моей злобы. Но я был молод и не знал, кто я и чего хочу или как построить хороший брак. Я ненавижу себя за то, что, когда понял, что несчастен, потащил ее за собой в грязь, вместо того чтобы просто уйти».

Чувство вины может быть здоровой реакцией, призванной напомнить, что вы не были честны с собой, и побудить вас жить в согласии со своими убеждениями. Но если оно вынуждает вас втоптать себя в грязь, то вы ничему не научитесь; если оно заставляет вас списать себя со счетов, вы лишаете себя ценного знания о вашем «я». Я советую направлять упреки не на себя как личность, а на те конкретные качества, которые вам не нравятся или являются дефективными, заставляют вас так некрасиво и лживо вести себя с партнером. Как только вы вычленили свои негативные качества, то сможете заняться их преобразованием, тем самым открыв себе путь к конструктивным переменам и самопрощению.

Среди качеств, за которые вы, вероятно, будете винить себя, могут быть:

- такое сильное чувство уязвимости и неуверенности в себе, что под его влиянием вы слишком легко поддаетесь на любые знаки внимания;
- утаивание неудовлетворенных потребностей (поддержка, привязанность, общение и т. д.) от своего партнера, а потом поиск их где-то на стороне;
- убеждение, что вы имеете полное право удовлетворять свои потребности, не заботясь о потребностях других;
- неукротимая жажда восторга и новизны, из-за которой вы не в состоянии мириться с обыденностью и предсказуемостью длительных отношений;
- игнорирование или непонимание своих внутренних конфликтов и перекладывание вины за свое несчастье на партнера.

Хотя вы, возможно, захотите пристальнее рассмотреть те свои качества, которые сочтете неприемлемыми, вы сослужите себе плохую службу, если будете фокусироваться исключительно на них и забывать о роли вашего партнера. У вас нет права обвинять партнера в своей измене — никто *не заставляет* вас лгать, — но у вас есть полное право разобраться, какой вклад внес партнер в вашу неудовлетворенность.

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ И РЕАКЦИЯ НА ИЗМЕНУ

Гендерные различия оказывают влияние на вашу эмоциональную реакцию так же, как и в случае с вашим партнером. Как я подчеркивала в предыдущей главе, эти различия далеки от точных, но они дополняют ваше понимание происходящего.

Недавнее исследование внебрачных связей и поведения показывает, что женщины чаще ищут любовников для любви и общения⁴, в то время как мужчин зачастую устраивает просто секс⁵. Женщины склонны оправдывать измену тем, что поступают так ради любви; мужчины, напротив, оправдывают измену тем, что все это *не по любви*⁶. Кроме того, женщины чаще терзаются из-за измены, чем мужчины⁷.

Эта статистика не оправдывает вас в глазах партнера: ваши заверения, что вы ничего не могли с собой поделать и что вы сделали то же, что и любой мужчина или женщина на вашем месте, вам не помогут — но они могут помочь вашему партнеру увидеть, что у вас в голове, и начать конструктивную дискуссию по поводу смысла измены и проблем в ваших отношениях.

Отличие № 1: женщины ищут родственную душу, мужчины — подругу для развлечений

Женщины: «Я наконец-то встретила того, кому могу открыться».

Мужчины: «У меня с любовницей так много общего: секс, теннис, джаз».

В целом женщины изменяют, чтобы найти эмоциональную связь, которой им не хватает в браке. Они ищут родственную душу — кого-то, кому будут небезразличны их чувства и кто захочет поддержать содержательную беседу. Женщинам нравится разговаривать, и близкие отношения они выстраивают через вербальное взаимодействие. Еженедельник *The New Yorker* высмеял эту черту в комиксе про мужчину по вызову. «Да, детка, я буду тебя слушать, — говорит он. — Я буду слушать тебя всю ночь»⁸. Как любят отмечать сексологи,

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

женское либидо обычно пробуждается вне спальни; партнер вовлекает ее в эмоциональную (не только физическую) прелюдию, дает ощущение теплоты и безопасности, что, в свою очередь, стимулирует ее сексуальную реакцию. Женщины, которые изменяют, часто становятся близкими друзьями с любовниками до того, как вступают с ними в физическую близость. После сексуального контакта они продолжают искать более глубокой близости.

Мужчины, наоборот, чаще изменяют, не испытывая к любовнице эмоциональной привязанности. Им нравится активный досуг, как сексуальный, так и любой другой, а свою близость с женщиной они чувствуют через невербальную игру⁹. Часто именно физическое влечение мужчины, а не потребность в дружбе вовлекает его в роман, и именно необременительное сексуальное приключение, а не понимание или близость удерживает его рядом с любовницей. Во время измены мужчины реже, чем женщины, высказывают недовольство семейной жизнью¹⁰. Если верить Роберту Райту¹¹, в гомосексуальной среде мужчины также «определенно менее разборчивы и склонны к сексу без обязательств». (Он объясняет это с точки зрения дарвинизма: мужчины могут производить потомство сотни раз в год, а женщины — только один, поэтому мужчинам не обязательно быть разборчивыми.) Итог подводит драматург Эдвард Олби в пьесе «Три высокие женщины», когда говорит, что женщины изменяют, потому что им одиноко, а мужчины — потому, что они мужчины.

И мужчины, и женщины могут использовать знание об этих гендерных различиях в качестве контрольного механизма. К примеру, если вы женщина, спросите себя, насколько ясно вы давали понять своему партнеру, что несчастливы в отношениях и что вам нужно, чтобы восстановить близость. Узнав об измене, пострадавшие партнеры часто сокрушаются, что у них даже не было возможности высказать партнеру свои претензии.

Если вы мужчина, задайтесь вопросом, почему вы вступили в связь с другим человеком и насколько несчастливы вы были в браке на тот момент. Поверхностное влечение могло в разы усиливаться сексуальной страстью и превратиться в сильную эмоциональную привязанность. В итоге вы можете найти нового партнера,

с которым вам поначалу будет довольно неплохо, но впоследствии вы обнаружите, что новые ваши отношения такие же конфликтные, как и рухнувший брак.

Отличие № 2: женщины оправдывают свою измену тем, что делают это ради любви; мужчины — тем, что делают это не по любви

Женщины: «Но я любила его».

Мужчины: «Но я не любил ее».

Женщины скорее оправдают измену, если в ней было место любви, мужчины, что иронично, — если любви не было. Женщины обычно сильнее привязываются к своим любовникам, как эмоционально, так и сексуально, что является одной из причин, почему их измены чаще ведут к разводу¹².

В целом мужчины считают, что внебрачный секс приемлем и даже поощряется обществом до тех пор, пока это только мимолетная связь и никто ничего не знает. Они склонны преуменьшать значение сексуального контакта, считая его несущественным происшествием, случайностью, мгновенным порывом¹³.

Отличие № 3: женщины мучаются из-за измен, мужчины ими наслаждаются

Женщины: «Измена усложнила мою жизнь».

Мужчины: «Измена подарила мне жизнь».

В целом женщины более склонны переживать из-за своих сексуальных походов, чем мужчины; они реже оправдывают свою измену и ссылаются на обстоятельства¹⁴. Как я уже отмечала ранее, женщина, раз изменив, с большей вероятностью будет испытывать эмоциональную привязанность к любовнику, и ей будет трудно отделить секс от любви. В недавнем исследовании, посвященном неверным женам, Кэрол Ботуин обнаружила, что женщины, как правило, не расслабляются в изменах так, как мужчины; они больше

переживают, испытывают чувство вины, все больше недовольны своим браком и становятся все более зависимыми от своих любовников¹⁵.

Изменяя, женщины страдают и от того, что проводят больше времени вдали от детей. Поскольку именно матери обычно сидят с детьми, они начинают чаще оставлять детей на няню или воспитателя, чтобы в это время встретиться с любовником, — хитрость, из-за которой они чувствуют себя вдвойне преступными. Женщины, отрицающие традиционные женские добродетели — «самоотречение, самопожертвование, самоустранение, самоограничение»¹⁶, — скорее будут испытывать чувство вины, когда действуют независимо и ставят свои потребности на первое место, какая бы ни была на то причина.

Мужчины как будто лучше приспособлены к тому, чтобы отделять измену от основной жизни. Поскольку они проводят меньше времени в размышлениях о других людях¹⁷ и важных моментах в отношениях¹⁸, измены зачастую не имеют для них такого значения и занимают их меньше¹⁹. Их способность наслаждаться безэмоциональными или обезличенными аспектами сексуальной жизни в какой-то степени объясняет их большую увлеченность фильмами для взрослых. Поскольку мужчины легко возбуждаются от одного только вида или новизны картинки, им проще получить сексуальное наслаждение с незнакомой любовницей, без эмоциональных осложнений, которых они часто боятся. В недавнем опросе о сексуальном поведении на 19% женщин пришлось 54% мужчин, которые признались, что эротические мысли посещают их как минимум раз в день²⁰.

Если вы женщина, у которой есть отношения на стороне, вы наверняка посвятили долгие часы мыслям о своем любовнике. Но может статься — будьте готовы к тому, что следующее умозаключение вас не обрадует, — что в итоге вы приписали своим незаконным отношениям больше любви и значимости, чем они того заслуживают. Если, как и многие женщины, вы не можете оправдать измену исключительно сексуальным влечением, ваше чувство вины может заставить вас преувеличить проблемы в семье и придать большее значение близости с любовником.

Если вы мужчина, у которого роман на стороне, вы можете обманывать себя убежденностью, что вам удастся не усложнять сексуальные взаимоотношения. К несчастью для вас, ваша любовница может повести себя типично для ее пола и потребовать больше близости и обязательств, тем самым изменив правила вашей игры. Если это произойдет, можете попроситься со свободой и радостью, которые вам некогда подарила измена.

Последнее замечание

Пытаясь выявить конкретные различия между неверными мужчинами и женщинами, я рискую их преувеличить или даже поставить во главу угла. Как мы наблюдали в прошлой главе, эти гендерные отличия часто оказываются размытыми или могут сработать ровно наоборот. Разумеется, есть мужчины, которые ищут за пределами брака друзей-женщин, а не просто приятное времяпрепровождение. Если Кэрол Ботуин в *Tempted Women* («Соблазненной женщине») ²¹ и Дальма Хейн в *The Erotic Silence of the American Wife* («Эротическом молчании американской жены») ²² правы, то появляется новый тип женщин — Ботуин называет их «первопроходцами» ²³, — которые активно ищут любовников для секса и принимают этот опыт практически без чувства вины.

На мой взгляд, большинство из вас преследуют (иначе вы вряд ли читали бы эту книгу) одну цель — разобраться в образовавшемся хаосе и сделать то, что лучше для вас, оставаясь относительно честными с другими. Это помогает принять в расчет ваши приобретенные или врожденные гендерные склонности, но за вашими поступками всегда стоит нечто большее, чем простая реакция мужчины или женщины.

Итак, вы с партнером сделали первый шаг и обозначили те чувства, которые вы испытываете после измены. Теперь вы готовы к следующему — принятию разумного, здравого, взвешенного решения по поводу совместного будущего. Давайте поближе взглянем на ваши убеждения о любви и посмотрим, как они могут завести вас в неблагоприятные отношения или заставить отказаться от вполне жизнеспособных.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

