

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

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](#)

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 раздирают 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 неспокойный 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;

- 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 Джейф 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 Джейфом 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 трясясь 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».

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

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

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 замять 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 смысл 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 помочь 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 зажить 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 решую насущные 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 времененная «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 в плотную 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 Глены, 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

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](#)

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 («Людям 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 удовлетворят 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».
- «Людям 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 — корчили 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 Дином. И вот я стояла в очереди в „Макдональдс“, — рассказывала мне Элис, — когда вдруг точно поняла, что человек передо мной