

A portrait of Amalia Georgievna Riger, a woman with grey hair and green eyes, wearing a black lace dress and multiple rings. She is resting her chin on her hand, looking directly at the camera. The background is dark and filled with books.

12+

АМАЛИЯ ГЕОРГИЕВНА РИГЕР

ФЕНОМЕН ПРЕДАТЕЛЬСТВА

Амалия Ригер

Феномен предательства

<https://litres.ru/74218413>

ISBN 9785007035125

Аннотация

Предательство — это не характеристика плохих людей. Это явление, которое живёт внутри каждого. Оно начинается задолго до поступка — с маленьких решений, с привычки молчать, с выбора удобного вместо честного. Оно передаётся через поколения — тихо, незаметно, как передаются все родовые программы. Оно живёт в теле — у тех, кого предали, и у тех, кто предал.

Содержание

ФЕНОМЕН ПРЕДАТЕЛЬСТВА	5
Амалия Ригер	6
ПРОЛОГ. ВСЕ МЫ	7
Амалия Ригер	11
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРЕДАННЫЕ	12
ГЛАВА 1. УДАР, КОТОРОГО НЕ ЖДАЛИ	13
ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ПРЕДАЮТ САМЫЕ	18
БЛИЗКИЕ	
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Феномен предательства

Амалия Георгиевна Ригер

© Амалия Георгиевна Ригер, 2026

ISBN 978-5-0070-3512-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ФЕНОМЕН ПРЕДАТЕЛЬСТВА

Амалия Ригер

Тем, кто был предан.

Тем, кто предал.

Тем, кто до сих пор не знает,

в какой из этих списков себя записать.

Предательство не начинается с поступка.

Оно начинается с молчания.

Амалия Ригер

ПРОЛОГ. ВСЕ МЫ

Я хочу начать с вопроса, который никто не задаёт вслух.

Не «предавали ли вас?» — этот вопрос задают. На него отвечают охотно, с болью, с подробностями, с именами. Люди помнят предательство в лицо. Помнят дату. Помнят, как именно это было — слова, тишина, взгляд в сторону.

Другой вопрос. Тот, от которого отводят глаза.

Предавали ли вы сами?

Не в смысле громкой измены, не в смысле предательства с большой буквы — того, о котором пишут в книгах и снимают кино. В смысле малого. Промолчали, когда нужно было сказать. Отвернулись, когда нужно было остаться. Выбрали удобное, когда нужно было выбрать честное. Не защитили того, кто ждал защиты. Ушли тогда, когда уход был предательством — просто никто вслух не назвал его этим словом.

Я работаю на границе между мирами достаточно долго, чтобы знать: нет человека, который не предавал ни разу. Нет такого. Я не встречала. Ни среди живых — ни среди тех, кто уходил.

Именно те, кто уходил, сказали мне об этом яснее всего.

Умиравшие не лгут. Это, пожалуй, единственное абсолютное правило из всего, что я знаю о смерти. Маска, которую человек носил всю жизнь, в конце становится слишком тяжёлой. Она падает. И то, что остаётся под ней, — настоя-

щее.

Я слышала многое. Слышала о том, как предавали их — грубо, жестоко, необратимо. Слышала о нитях предательства, которые тянутся через поколения, о том, как паттерн передаётся от отца к сыну, от матери к дочери — не по злому умыслу, а потому что другого способа выживать в роду не знали.

Но чаще — намного чаще — я слышала другое.

Я предал его. Я предала её. Я знала — и промолчала. Я мог защитить — и не защитил. Я выбрал себя в тот момент, когда надо было выбрать другого. И теперь его нет. И теперь поздно.

Это другая боль. Не та, что от чужого предательства. Та — острая, внешняя, она даёт право на гнев. Эта — тихая, внутренняя, и права на гнев она не даёт. Только — на стыд. На вину. На ту особую тяжесть, которую несут в себе люди, предавшие кого-то — и так и не сказавшие об этом вслух.

Я написала эту книгу не для того, чтобы судить.

Ни предателей. Ни преданных. Ни тех — а их большинство — кто побывал по обе стороны этой границы.

Я написала её потому, что предательство — это тема, о которой говорят неправильно. Или не говорят вообще. Его либо демонизируют — делают из предателя монстра, а из преданного — святого. Либо обесценивают — «все так делают», «жизнь такая», «переживёшь».

Ни то ни другое не является правдой.

Правда сложнее. И — как всегда, когда речь идёт о настоящем — большее.

Предательство — это не характеристика плохих людей. Это явление, которое живёт внутри каждого. Оно начинается задолго до поступка — с маленьких решений, с привычки молчать, с выбора удобного вместо честного. Оно передаётся через поколения — тихо, незаметно, как передаются все родовые программы. Оно живёт в теле — у тех, кого предали, и у тех, кто предал.

И оно не исчезает само. Ни с годами. Ни с расстоянием. Ни со смертью того, кого предали или кто предал тебя.

Вот что я знаю точно.

Умирающие, в которых жило непрощённое предательство — своё или чужое — уходили тяжелее. Что-то держало их. Что-то не отпускало. Я видела это достаточно раз, чтобы говорить об этом не как о метафоре.

И умирающие, которые успевали — признать, назвать, попросить прощения или дать его — уходили иначе. Легче. Как будто что-то в них наконец развязывалось. Как будто груз, который несли всю жизнь, можно было положить именно здесь. Именно сейчас.

Именно поэтому я пишу эту книгу для живых.

Не для того, чтобы объяснить предательство. А для того, чтобы его увидеть. Назвать своим именем. Понять — откуда оно. И решить, что с ним делать — пока ещё есть время. Пока груз ещё можно положить самому. Пока не нужно ждать

последних часов, чтобы наконец сказать правду.

Время — сейчас.

Как всегда — сейчас.

Амалия Ригер

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРЕДАННЫЕ

О том, что происходит с человеком, которого предали

ГЛАВА 1. УДАР, КОТОРОГО НЕ ЖДАЛИ

Есть вещи, к которым невозможно подготовиться.

Дело не в уме и не в осторожности. А в том, что природа предательства такова: оно приходит именно оттуда, откуда его не ждут. Именно от того, кому доверяли. Именно в тот момент, когда казалось — здесь безопасно. Здесь — свои.

Если бы предавали чужие — это было бы больно, но понятно. Чужие могут ударить. От чужих защищаются. Их держат на расстоянии, проверяют, не доверяют слишком быстро. Мозг знает, что делать с чужими.

Но предательство не приходит от чужих.

Оно приходит от тех, кого любят. От тех, с кем едят за одним столом. От тех, кому рассказывали то, что не рассказывают никому. От тех, ради кого меняли планы, отказывались от своего, вкладывали — время, силы, доверие, жизнь.

Именно поэтому удар такой.

Не потому что случилось что-то плохое. Плохое случается. Люди умеют переживать плохое. А потому что рухнула реальность. Та, которую строили. Та, которая казалась твёрдой. Та, в которой этот человек был — своим.

Психолог Дженнифер Фрейд, которая посвятила несколько десятилетий изучению предательства, сформулировала это точнее всего: предательство — это не просто причине-

ние вреда. Это нарушение фундаментального доверия тем, от кого человек зависит. И именно зависимость делает его разрушительным. Чем больше доверие — тем глубже удар. Чем теснее связь — тем сильнее разрушение.

Это не поэтическая метафора. Это нейробиология.

Мозг человека устроен так, что доверие — физиологический процесс. Когда мы доверяем кому-то, в мозге активируется выработка окситоцина — гормона, который буквально отключает зоны страха и настороженности. Мы открываемся. Расслабляемся. Перестаём защищаться. Это эволюционный механизм — без способности доверять невозможна ни семья, ни сообщество, ни выживание как вида.

Но именно поэтому предательство бьёт так, как не бьёт ничто другое.

Исследования нейровизуализации показывают: переживание предательства активирует в мозге те же зоны, что и физическая боль. Буквально — та же боль. Передняя поясная кора, которая обрабатывает болевые сигналы от тела, одинаково реагирует на удар и на предательство близкого человека. Мозг не делает различия между «мне сломали руку» и «меня предал тот, кому я доверял».

И это объясняет то, что люди описывают снова и снова, когда говорят о пережитом предательстве.

Онемение. Сначала — не боль, а именно онемение. Как будто реальность ненадолго останавливается. Как будто мозг получил сигнал, который не может обработать, — и просто

завис. Это не слабость. Это защитная реакция. Мозг не может мгновенно перестроить картину мира, которую строил месяцами или годами. Ему нужно время.

Потом — волна. Боль, гнев, растерянность, снова боль. Всё вперемешку, в произвольном порядке, накатывающее и отступающее. Люди описывают это как шторм — внутри, без возможности выйти из него.

Потом — вопросы. Тысячи вопросов, которые крутятся по кругу и не дают ответа. Как он мог? Как я не видел? Когда это началось? Что было настоящим, а что нет? Можно ли теперь вообще доверять кому-нибудь?

Именно последний вопрос — самый разрушительный.

Исследования психологов показывают: люди, пережившие предательство от близкого человека, демонстрируют долгосрочные изменения в способности доверять. Не только конкретному человеку — людям вообще. Мозг, однажды обманутый системой распознавания «свой — чужой», начинает перепроверять всех. Становится настороженным там, где раньше был открытым. Начинает искать угрозу там, где её нет.

Это не паранойя. Это адаптация. Мозг учится на опыте — и этот опыт говорит ему: доверие опасно. Открытость опасна. Близость опасна.

Результат — человек, который после предательства закрывается. Не по своей воле. Просто мозг больше не считает открытость безопасной.

Исследование, проведённое в Университете Карнеги-Меллон, обнаружило прямую связь между пережитым предательством и нарушениями иммунной системы. Люди с высоким уровнем межличностного недоверия болели простудными заболеваниями чаще и тяжелее. Их иммунитет был ослаблен. Не потому что они были слабее физически. А потому что хронический стресс от невозможности доверять — буквально подавлял иммунный ответ.

Предательство остаётся в теле. Реальный, измеримый, физиологический след.

Предательство — это не событие. Это разрыв. Разрыв между тем, что было — и тем, что оказалось. Между человеком, которого знали — и человеком, которым он оказался. Между миром, в котором жили — и миром, который открылся.

И вот что важно понять о разрыве.

Его нельзя зашить обратно. Нельзя вернуться к тому, что было до. Это невозможно — не потому что человек слаб, а потому что знание необратимо. Узнав — нельзя разузнать.

Но можно — и это то, о чём мало говорят — построить что-то другое. Не то, что было. Другое. Иногда — более настоящее. Более честное. Именно потому что иллюзия разрушена.

Разрыв — это не конец. Это место, где заканчивается одно и начинается что-то другое.

Что именно — зависит от того, что человек решит делать

с тем, что узнал.

Она пришла через три месяца после того, как узнала.

Подруга. Двадцать лет дружбы. Та, которой рассказывала всё. Та, с которой делила и радость, и горе. Та, которую считала — ближе сестры.

Оказалось — говорила её мужу. Годами. То, что доверяла только ей.

Она сидела передо мной и не плакала. Слёзы кончились раньше. Просто смотрела — и в глазах было то, что я узнаю всегда. Не боль. Растерянность.

Она сказала: я не понимаю, как жить дальше, если люди — вот такие.

Я не стала говорить, что не все такие. Это правда — но не та, которая нужна была ей сейчас.

Я сказала другое.

Люди — разные. И ты теперь знаешь об этом человеке то, чего не знала раньше. Это знание — твоё. Оно болит. Но оно твоё.

ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ПРЕДАЮТ САМЫЕ БЛИЗКИЕ

Это вопрос, который задают всегда.

Не «почему меня предали» — хотя и это тоже. А именно этот, более острый, более непонятный. Почему — он. Почему — она. Почему именно тот, кому доверял больше всего. Почему именно тот, кто знал — как больно. Кто видел, через что пришлось пройти. Кто клялся.

Почему самые близкие?

Ответ неудобный. Именно поэтому его редко говорят вслух.

Самые близкие предают именно потому, что они — самые близкие.

Не вопреки. Именно потому.

Чтобы предать — нужно сначала войти. Войти достаточно глубоко, чтобы знать, куда бить. Знать, что важно. Что болит. Где незащищённость. Где открытость. Где то самое место, в которое удар будет — точным.

Чужой этого не знает. Чужой бьёт вслепую. Близкий — знает. Потому что ему показали. Потому что доверяли. Потому что именно для этого и впускали.

Это жестокая механика. Но это — правда о природе предательства.

Исследование психолога Уоррена Джонса, на протяжении

многих лет изучавшего природу доверия и предательства в близких отношениях, показало устойчивую закономерность. Чем выше уровень доверия в отношениях — тем сильнее переживается предательство. Но — и это важно — тем выше и вероятность того, что предательство вообще произойдёт. Не потому что близкие люди хуже чужих. А потому что близость создаёт условия, в которых предательство становится возможным.

Близость — это уязвимость. Сознательно выбранная, сознательно принятая уязвимость. Мы впускаем людей — и этим самым впускаяем создаём возможность для удара.

Это не значит, что не нужно впускать. Это значит, что нужно понимать природу того, что происходит.

Но есть и второй ответ на вопрос — почему именно близкие. И он ещё более неудобный.

Потому что предательство — почти всегда — это не про вас.

Люди предают не потому что тот, кого предают, плох, недостаточен или заслужил. Люди предают потому что что-то происходит внутри предателя. Страх. Слабость. Выгода. Боль, которую он не умеет иначе вынести. Программа, которую получил от рода и не осознаёт. Трусость в конкретный момент, когда нужно было выбрать честное — и он выбрал удобное.

Это не оправдание. Понимание причины не отменяет последствий. Удар остаётся ударом, даже если рука, нанёсшая

его, дрожала.

Но это — важная точка зрения. Потому что большинство преданных тратят годы на вопрос «что во мне не так, раз он это сделал». И этот вопрос — ловушка. Он ведёт не к пониманию, а к самоуничижению.

Правильный вопрос другой. Что происходило в нём — что сделало это возможным?

Первый — страх потери. Парадоксальный, но распространённый. Человек боится потерять отношения — и предаёт именно их. Боится, что правда разрушит связь — и ложь разрушает её вернее. Это не логика. Это паника.

Второй — неумение выдержать чужую боль. Близость требует присутствия рядом с болью другого. Не все это умеют. Некоторые предают — именно потому что не могут вынести того, что видят.

Третий — собственная непрожитая травма. Люди, которых предавали сами, предают других с большей вероятностью. Не потому что они плохие. А потому что предательство стало для них привычным способом существования в близости.

Четвёртый — выгода. Самый простой и самый неприятный. Когда предательство — это выбор. Осознанный. Взвешенный.

Есть ещё одна вещь, о которой говорят мало — стыд за доверие.

Не просто боль от предательства. А стыд — за то, что от-

крылся. За то, что показал. За то, что впустил. За то, что был — настоящим — с тем, кто этого не заслуживал.

Это разрушительнее самого предательства. Потому что предательство — это про другого. Стыд за доверие — это про себя. И он учит одному: не открывайся. Не доверяй. Не показывай настоящего. Закройся — и будешь в безопасности.

Вы не виноваты в том, что доверяли. Доверие — это не ошибка. Это то, что делает жизнь — жизнью, а не существованием за стеклом.

Не «не доверяй». А «умей выбирать, кому».

Разница — огромная.

Мужчина пришёл ко мне с историей о партнёре по бизнесу. Двадцать лет вместе. Всё построили с нуля, вдвоём, из ничего.

Предал красиво. Юридически грамотно. С заранее подготовленными документами.

Мужчина сидел передо мной и повторял одно: я не понимаю. Я не понимаю, как я не видел. Двадцать лет. Каждый день рядом. Как я не видел?

Я сказала ему то, что говорю всем, кто задаёт этот вопрос.

Ты не видел — потому что доверял. Доверие не позволяет видеть предательство. Оно не обязано. Оно — про другое.

Он долго молчал. Потом сказал: значит, надо было не до-

верить.

Нет. Надо было доверять — и знать, что это риск. Не потому что он плохой. А потому что все мы — люди. И каждый из нас в какой-то момент выбирал себя. Включая тебя.

ГЛАВА 3. ПРЕДАТЕЛЬСКАЯ СЛЕПОТА — МЫ НЕ ВИДИМ, ПОТОМУ ЧТО НЕ МОЖЕМ ВИДЕТЬ

Есть вопрос, который преследует людей после предательства долго. Иногда — годами.

Как я не видел?

Ответ на этот вопрос — один из самых важных в теме предательства. И один из самых неудобных.

Потому что ответ такой: ты не видел — потому что не мог видеть. Не потому что был слеп или глуп. А потому что твой мозг делал именно то, для чего был создан. Защищал отношения. Любой ценой. Даже ценой правды.

Это называется предательской слепотой.

Термин ввела Дженнифер Фрейд. Предательская слепота — это неосознанный механизм, при котором человек не замечает, отрицает или искажает очевидные признаки предательства. Не потому что хочет обманываться. А потому что мозг принимает решение: видеть правду сейчас — опаснее, чем не видеть.

Это не слабость. Это — выживание.

Когда человек зависит от кого-то — и этот кто-то начина-

ет предавать — мозг оказывается перед невозможным выбором. Признать предательство — значит признать, что источник безопасности стал источником угрозы. Что тот, от кого зависишь, — опасен. Это разрушает всю систему. Это — катастрофа.

Поэтому мозг выбирает другое. Не видеть. Не знать. Объяснить иначе. Найти причину, которая сохранит отношения — и тем самым сохранит безопасность.

Это происходит неосознанно. Человек не принимает решение «я буду притворяться, что всё в порядке». Он искренне не видит.

Фрейд обнаружила, что жертвы предательства — особенно в отношениях с сильной зависимостью — демонстрируют избирательное невнимание к знакам опасности. Мозг буквально фильтрует информацию. Пропускает то, что подтверждает безопасность. Блокирует то, что её опровергает.

Это объясняет то, о чём рассказывают люди после.

Я же чувствовал что-то не то. Но думал — это я преувеличиваю. Это мои страхи.

Я замечала мелочи. Но каждый раз находила объяснение. Он устал. У неё сложный период. Это не то, что я думаю.

Я знал. Где-то внутри — знал. Но не позволял себе знать по-настоящему.

Это — предательская слепота в действии.

Иногда мы видим. По-настоящему видим. И всё равно — молчим. Не потому что мозг блокирует информацию, а по-

тому что мы сами принимаем решение не знать. Не смотреть в ту сторону. Не задавать вопрос, на который не хочется получить ответ.

Это — сознательная предательская слепота. И она ещё тяжелее, потому что в ней есть собственный выбор.

Тело не лжёт. Ум — умеет.

Предательская слепота живёт не только в голове. Она живёт в теле. Болел желудок при виде этого человека. Сжимался кулак. Перехватывало дыхание. Тело посылало сигналы — которые ум переводил во что угодно другое.

Ты не видел — потому что твой мозг защищал тебя. Это не вина. Это механизм. Он работал так, как был устроен.

И конец слепоты — это всегда начало чего-то более настоящего. Пусть и более трудного.

Женщина рассказала мне о муже. Восемь лет брака. Трое детей.

Потом остановилась. И сказала тихо, почти себе: я же знала. Я знала три года назад. Что-то изменилось — и я знала. Но я решила, что это я придумываю.

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.