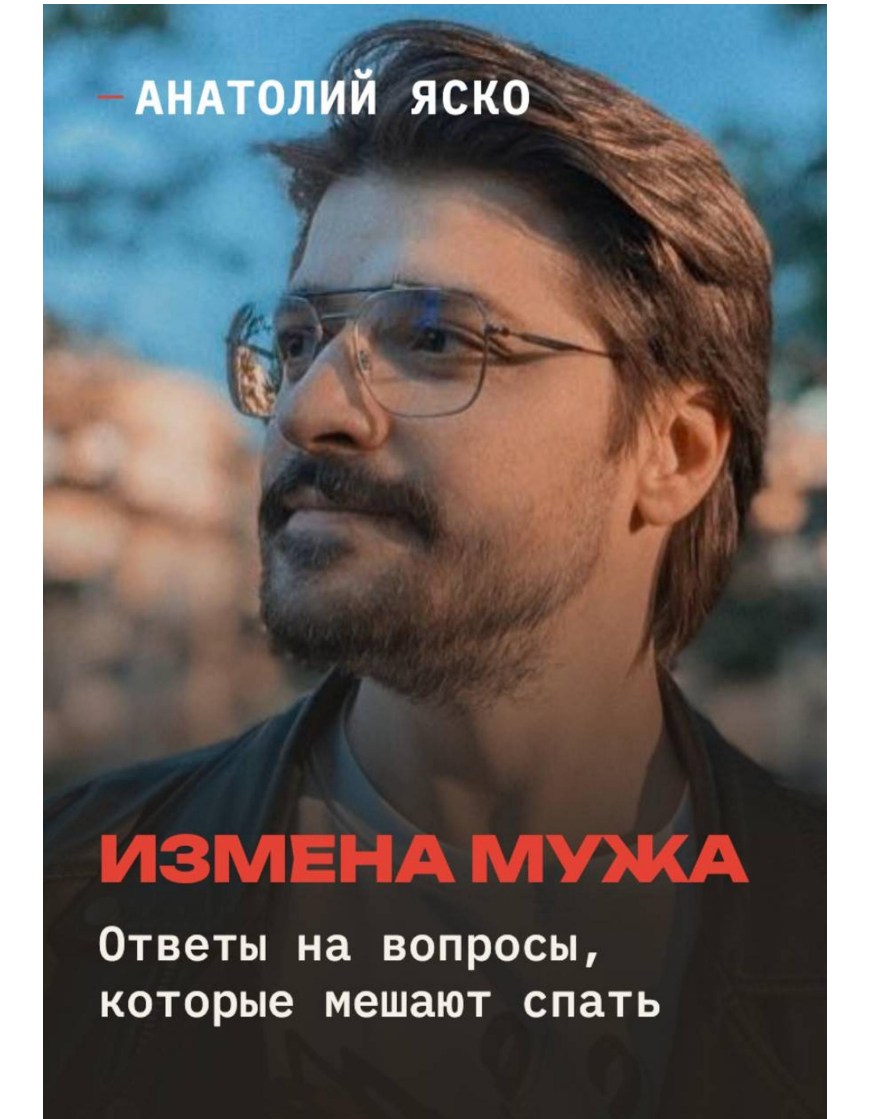


A close-up portrait of a man with dark hair, a beard, and glasses, looking off to the side. The background is a blurred outdoor scene with trees and a blue sky.

— АНАТОЛИЙ ЯСКО

ИЗМЕНА МУЖА

Ответы на вопросы,
которые мешают спать

Анатолий Яско

Измена мужа: ответы на вопросы, которые мешают спать

<https://litres.ru/74353212>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты не боишься, что он изменит снова. Ты боишься того, что происходит – когда мысли крутятся по кругу в три часа ночи, а тело реагирует так, будто случилось что-то по-настоящему опасное.

Днем ты держишься: улыбаешься детям, отвечаешь на письма. Ночью снова открываешь его переписку, хотя знаешь – легче не станет.

Ты уже пробовала поговорить с подругами. Пробовала «просто отпустить». Ждала, пока время сделает свое. Не помогло – потому что боль после измены живет не в голове, а в нервной системе.

За время практики ко мне обратилось 500+ женщин после измены и я собрал тут ответы на все их вопросы. Почему мозг не способен «просто не думать об этом». Почему тело реагирует как при ПТСР. Как отличить раскаяние от манипуляции. Как

распознать газлайтинг под маской заботы. И почему винить себя бессмысленно, даже если мозг требует найти причину в тебе.

Это не книга про то, оставаться или уходить. Это книга про то, как перестать разваливаться на части – какое бы решение ты ни приняла.

Содержание

Посвящение	5
Предисловие	6
Часть I. Шок	10
Часть II. Физиология боли	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Анатолий Яско

Измена мужа: ответы на вопросы, которые мешают спать

Посвящение

Посвящается моей бабушке – Гончаровой Нинель Афиногеновне. Она профессор латинского языка, автор множества книг. Когда ей было около 70 лет (а на момент публикации этой книги ей 95!), она написала очередной, наверное сотый учебник и посвятила его своей бабушке. Сказала, что наконец-то решилась это сделать. Я спросил: «А что мешало сделать это раньше?» – «Да как-то неловко было», – ответила она. А я не вижу в этом ничего неловкого. Поэтому с радостью посвящаю эту, свою первую книгу ей.

Предисловие

Три часа ночи. Телефон лежит на тумбочке экраном вверх, и ты уже в третий раз за час открываешь переписку, которую знаешь наизусть. В квартире тихо. Слишком тихо. Где-то рядом спит человек, с которым ты прожила годы – а ты лежишь и смотришь в потолок, и голова не останавливается ни на секунду.

Знакомо?

Некоторые книги покупают для личной библиотеки, просто для книжной полки. Чтобы они стояли в ряд и говорили о хорошем вкусе хозяина.

Эта книга написана для других целей. Для трех часов ночи, когда невозможно уснуть. Когда подруга не отвечает, а ты один на один с мыслями, которые не останавливаются. Для тех редких моментов, когда ты можешь побыть одна, чтоб дать волю слезам и никому ничего не объяснять.

Именно туда я хочу добраться этой книгой.

Я несколько лет работаю с женщинами, которые столкнулись с изменой. И я постоянно слышу одни и те же вопросы. Разные женщины, разные истории, разный возраст, с детьми или без, в Москве или маленьких городах. Но вопросы повторяются почти дословно.

«Почему он это сделал?» «Что в ней такого?» «Как перестать об этом думать?» «Можно ли это вообще пере-

жить?» «Остаться или уйти?» «Как простить – и нужно ли?» «Что сказать детям?» «Почему мне до сих пор так больно – ведь прошло уже столько времени?»

Снова и снова, из уст сотен совершенно разных людей. Это не случайность и это не значит, что все женщины одинаковые. Это говорит о том, что человеческая психика реагирует на предательство похожим образом – независимо от того, кто ты, где ты живешь и сколько лет вы вместе.

Со временем таких историй, вопросов и ответов накопилось довольно много. Я стал их публиковать в виде постов в соцсетях. Чем больше публиковал – тем чаще девушки и женщины на консультациях стали говорить: «Читаю твои посты и там все как будто про меня!».

Меня зовут Анатолий Яско. Я краткосрочный практикующий психолог. Работаю с женщинами, которые столкнулись с изменой мужа. «Краткосрочный» означает одно: только методы, которые дают быстрый измеримый результат. Меня не интересует твое детство, история твоих родителей или то, каким был твой первый мужчина. Это никак не связано с изменой мужа. Я работаю с тем, что «болит» прямо сейчас: навязчивыми мыслями и образами, злостью, обидой, ревностью и триггерами. Без долгих лет разговоров – эффективными методами за несколько недель.

На момент когда я сел писать эту книгу, ко мне обратилась 500-я девушка с запросом «пережить измену мужа». Пятьсот. Много это или мало – решать тебе. Но думаю, кое-что в этом я понимаю.

В основе моей работы лежит метод ДПДГ – десенсибилизация и переработка движением глаз. Это метод с широкой исследовательской базой и измеримым результатом. Он рекомендован Всемирной организацией здравоохранения и Американской психологической ассоциацией как первая линия работы с ПТСР, психотравмами, тревожными расстройствами, деструктивными сценариями, психосоматическими симптомами и негативными убеждениями о себе.

В 2005 году психотерапевт Деннис Ортман ввел термин PTSD – посттравматическое стрессовое расстройство – и доказал, что психика после измены реагирует почти так же, как при ПТСР. Те же навязчивые образы и мысли. Та же гипербдительность, когда сканируешь каждый его взгляд и каждую паузу. Те же волны эмоциональной и зачастую физической боли, которые накрывают без предупреждения.

То что ты прочитаешь не поможет тебе полностью избавиться от этой боли. Но даст ответы на вопросы, которые постоянно крутятся у тебя в голове. И тебе станет немного легче. Обещаю.



Эта книга устроена так, что читать ее можно не по порядку. Если сейчас твой мозг буквально прожигает один конкретный вопрос – открой оглавление, выбери нужную тему и начни оттуда. Каждая часть написана как самостоятельный ответ. Но если читать с начала до конца, ты увидишь кое-что важное: все эти вопросы связаны. Они вытекают один из другого. И в итоге складываются в одну большую историю – не о нем и не об измене, а о тебе. О том, как вернуться к себе после самого болезненного предательства, которое только бывает.

Последний момент, прежде чем мы начнем. Эта книга не будет говорить тебе, что делать с отношениями. Остаться или уйти – это твое решение, и только твое. Я не знаю твою историю, твоего мужа, ваших детей и того, что между вами было до. Никто снаружи не может принять это решение за тебя – и любой, кто говорит обратное, либо не понимает, о чем говорит, либо не уважает тебя как взрослого человека.

Что я могу сделать – это помочь тебе вернуться в состояние, из которого это решение вообще возможно. Потому что прямо сейчас, в этой боли, ни одно решение не будет по-настоящему твоим. Боль решает за тебя. А ты заслуживаешь большего, чем решения из боли.

Начнем.

Часть I. Шок

Первые часы и дни после того, как ты узнала

Ты наверняка думаешь, что запомнишь этот момент на всю жизнь. Не потому что хочешь. А потому что он как будто врезался в тело, в память, в само ощущение реальности. Возможно, ты нашла переписку или услышала обрывок разговора. Может быть его любовница позвонила тебе и все рассказала. А может быть ты просто посмотрела в глаза и все поняла – без слов, без доказательств, раньше, чем разум успел что-то осознать.

И в этот момент мир буквально раскололся на «до» и «после».

Все, что было «до», – разговоры, объятия, планы на лето, его «скучаю» по вечерам – вдруг оказывается под вопросом. Ты смотришь на человека, с которым прожила годы, и не понимаешь: кто это? Что из того, что было – правда? Какой из этих двух людей – настоящий: тот, кто обнимал тебя вчера, или тот, кто скрывал это месяцами?

Именно об этом – о первых часах и днях после того, как ты узнала, эта часть книги. Потому что то, что произойдет в это время, определяет очень многое. И именно здесь со-

вершается большинство ошибок – не из злого умысла, а просто потому что никто не рассказывал, как это на самом деле устроено.

Первые минуты: почему мозг не верит

Первая реакция на измену почти всегда одинакова – это не злость и не слезы. Сначала – ступор, ощущение, что реальность вдруг стала чужой. Будто смотришь на свою жизнь через стекло и не можешь поверить, что это происходит с тобой.

Одна из клиенток описывала это так: *«Я стояла на кухне с его телефоном в руках. Читала. Понимала каждое слово. Но в голове была одна мысль: наверное, это чья-то другая переписка. Наверное, я что-то перепутала. Потому что это не мой муж. Это невозможно»*. Она простояла так двадцать минут. Потом аккуратно положила телефон обратно. Накормила детей ужином. Уложила их спать. И только когда в доме стало тихо – опустилась на пол прямо в коридоре и не смогла встать еще час.

Это не слабость. Это то, как работает психика, когда получает удар, к которому не была готова. Мозг буквально не успевает переработать информацию такого масштаба сразу. Он отключает часть восприятия – как автоматический выключатель при перегрузке в сети. Именно поэтому многие женщины в первые часы чувствуют странное, почти пугаю-

щее спокойствие. *«Что-то со мной не так,— думают они. — Почему я не плачу?»* Все с тобой так. Плач придет. Ступор — это первая линия защиты, и она работает именно так, как должна.

Знаешь, что узнала та женщина позже — когда мы работали с этим? Что ее муж знал, что она нашла переписку. Видел, что телефон лежит не так, как он его оставил. Ждал разговора. Но она так хорошо держалась, что он решил: «Пронесло». Прошло еще три месяца, прежде чем все вышло наружу. Три месяца, которые она провела в этом странном, мертвом спокойствии — не зная, что оно дороже обойдется ей потом.

Это не упрек ей. Это важное наблюдение: то, что ты чувствуешь в первые часы, очень редко совпадает с тем, что ты чувствуешь на самом деле. Шок искажает все. И именно поэтому первые часы — это не время для решений.

То, что ты не заметила — это не твоя вина

Знаешь, что объединяет почти все случаи измены, с которыми я работал? Ни один мужчина не признался в измене сам. Ни один на моей практике. Всегда — либо случайная находка, либо кто-то рассказал, либо интуиция стала такой оглушительной, что игнорировать ее было больше невозможно.

Это важно понять не для того, чтобы обвинить его еще раз. А для того, чтобы ты перестала обвинять себя за то, что

не заметила раньше. Люди, которые изменяют, не оставляют улики случайно. Они выстраивают целую систему – не потому что они профессиональные лжецы, а потому что страх разоблачения запускает в человеке очень мощные защитные механизмы. Об этих механизмах и о том, как они работают, мы поговорим подробно в следующих частях. Сейчас важно одно: **то, что ты не знала раньше – не твоя вина.** Ты не обязана была знать. Ты доверяла. Это не недостаток – это нормально для человека, который любит.

Пять вещей, которые точно не нужно делать

Среди сотен историй, которые я слышал – почти одни и те же ошибки в первые дни. Не потому что женщины глупые или слабые. А потому что в состоянии острой боли мозг подсказывает действия, которые кажутся правильными – но на самом деле только делают хуже. Вот они.

Первое: не выясняй детали их отношений. Где встречались. Как часто. Что он ей говорил. Что они делали вместе. И особенно – не спрашивай про близость. Я знаю, что мозг говорит: «Если узнаю все – станет понятнее и легче». Не станет. Каждая деталь, которую ты узнаешь, превращается в яркую картинку: с именем, с местом, с датой. И бессознательное начинает прокручивать эти картинки снова и снова, пытаясь их «переварить». Это называется ретравматизация. Ты не получишь облегчения – ты получишь новые образы, от

которых потом будет еще труднее избавиться.

Одна из клиенток буквально собрала досье: скриншоты, распечатки, даты, имена. Несколько месяцев кропотливого сбора. *«Я думала, что если узнаю все – смогу понять и отпустить»*. Она не отпустила. Она получила коллекцию образов, которые преследовали ее каждый день. За время работы я не видел ни одной женщины, которой стало легче от полной картины. Ни одной.

Второе: не пиши ей. Не ищи встречи. Я понимаю: этот импульс почти физический. Хочется посмотреть ей в глаза. Сказать что-нибудь. Понять, что в ней такого. Обматерить. В этот момент ты превращаешь ее из анонимного «никого» в реальную значимую фигуру своей истории. Это не твоя территория и не твоя война. Твоя война – с болью внутри, а не с ней.

Третье: не принимай глобальных решений. Разводиться, съехать, выгнать его, развестись и забрать детей. Все это – потом, из спокойного состояния. Прямо сейчас твой мозг работает в режиме кризиса. Та часть, которая отвечает за стратегическое мышление, за взвешенные решения, за видение перспективы – почти недоступна. Зато та часть, которая отвечает за выживание – работает на полную. И именно из этой части принятые решения почти всегда сопровождаются волной сожалений в ту или другую сторону.

Самое частое, что я слышу от женщин спустя время: «Я слишком быстро все решила». Или: «Я слишком долго жда-

ла». Оба варианта – результат решений, принятых из острой боли. **Дай себе время вернуть почву под ногами. Потом решай.**

Четвертое: не рассказывай об этом всем подряд. Знаю, нужно выговориться. Нужна поддержка. Это нормально – искать людей, которые могут быть рядом. Но есть разница между «рассказать тому, кто умеет поддержать» и «рассказать всем, потому что невыносимо держать в себе».

Вот что происходит, когда рассказываешь всем: все формируют мнение. Родители, подруги, коллеги – у каждого своя реакция, своя история, свой совет. И когда ты через какое-то время примешь любое решение – остаться или уйти – тебе придется еще и жить рядом с людьми, которые все знают и у которых свое мнение о твоём муже. Если вы останетесь – это будет тяжело. Рассказывай только тем, кто способен поддержать тебя без давления и без собственной повестки.

Пятое: не вини себя. Прямо сейчас, пока читаешь это. Потому что мозг уже начал искать причину в тебе – такое бывает довольно часто. «Я была слишком занята». «Я изменилась после родов». «Я недодала ему внимания». «Может, я плохая жена?» Об этом механизме – и о том, почему он врёт тебе – будет подробный разговор в следующей части. Пока просто запомни: его выбор – это его выбор. И это не твоя ответственность.

Пять вещей, которые нужно сделать прямо сейчас

Теперь о том, что действительно помогает.

Первое: дай выход эмоциям – но не в людей, а в пространство. Кричи в машине – с закрытыми окнами, в сторону лобового стекла. Плачь столько, сколько нужно – не сдерживай себя. Сходи на фитнес, бей подушку, рви бумагу. Делай что угодно, что дает телу выпустить то, что рвется наружу. Поэтому что эмоции, которые ты давишь внутрь, не исчезают. Они остаются в теле. И потом выходят в самый неподходящий момент – вдвое сильнее, втрое разрушительнее.

Второе: узнай только минимально необходимые факты. Не детали, не подробности – только то, что тебе нужно для ориентации в реальности. Как давно это началось. Это еще продолжается или закончилось. Есть ли риски для твоего здоровья. Все. Эта информация нужна для того, чтобы ты понимала, в какой ситуации находишься – не для того, чтобы причинять себе дополнительную боль.

Третье: заботься о себе. Я понимаю: «поешь» и «поспи» звучат абсурдно, когда внутри такое. Но твое тело сейчас работает на пределе, и без базовой поддержки оно начнет ломаться. Поешь что-нибудь – неважно, что. Поспи – даже если это будет плохой, тревожный сон. Выйди на улицу хотя бы на двадцать минут. Тело нуждается в движении, чтобы хоть

немного сбросить кортизол.

Четвертое: найди одного человека, который будет рядом – без советов, без оценок, просто рядом. Не того, кто скажет «уйди немедленно» или «терпи ради детей». А того, кто умеет молчать рядом, держать за руку и не требовать от тебя ни решений, ни объяснений, ни правильных эмоций. Такой человек есть почти у каждой. Позвони ему.

Пятое: используй технику заземления – она работает даже когда кажется, что ничего не работает. Встань. Почувствуй физически, как стопы касаются пола – буквально перенеси вес на них, почувствуй твердость под ногами. Оглянись вокруг и назови вслух пять предметов, которые видишь – именно вслух, это важно. Прислушайся и проговори четыре звука, которые ты слышишь вокруг. Потом коснись поверхности рядом с тобой – стол, стена, ткань – и почувствуй текстуру. Ощути 2 запаха – духи, какой-то продукт. И попробуй что-то на вкус. Потом скажи вслух свое имя, где ты находишься и что происходит прямо сейчас в физическом мире вокруг тебя.

Это переключает нервную систему из режима «угрозы» в режим «настоящего момента» за две-три минуты. Не убирает боль, но дает возможность снова дышать и думать. Этого сейчас достаточно.

Почему «гордо» уйти – не лучшее решение

То, о чем дальше – это не про сегодня и не про завтра. Но с большой вероятностью это ждет тебя через несколько недель или месяцев, если пойдешь по одному конкретному пути. Есть одна ошибка, о которой нужно сказать отдельно. Потому что она кажется проявлением силы – а на самом деле часто производит прямо противоположный эффект.

Ты узнала. Ты собрала вещи, или даже выгнала его. Ушла, хлопнув дверью. Показала характер, продемонстрировала границы, дала понять: с тобой так нельзя. Со стороны это выглядит мощно. И в каком-то смысле – это честная реакция на предательство. Я не осуждаю этот импульс.

Но вот что происходит дальше. Через несколько недель – или месяцев – боль немного притупляется. Начинаются сомнения. Может, я поторопилась? Может, он изменился? Может, ради детей стоило попробовать? И ты возвращаешься. Или начинаешь отвечать на его сообщения. Или соглашаешься «просто поговорить».

А потом снова уходишь. Ведь ничего не изменилось. Снова возвращаешься. И вот ты уже в петле: ушла-вернулась-ушла-вернулась. Каждый раз с убеждением «теперь точно все». Каждый раз с новой волной надежды и новой волной боли.

Вот что происходит на его стороне в это время. Его бес-

сознательное очень быстро считывает паттерн: она уходит, но возвращается. Значит, реальной угрозы потерять ее нет. Значит, можно продолжать жить как жил. Твои «принципиальные уходы» превращаются в пустой звук – не потому что он плохой человек, а потому что именно так работает бессознательное: оно учится на повторяющихся паттернах.

Правильный путь выглядит иначе. Не бежать из ситуации в аффекте, а сначала вернуть себе внутреннее равновесие, убрать острую боль, почувствовать почву под ногами. Снова начать слышать себя. И после этого принимать решение. Потому что только тогда оно будет настоящим – твоим, а не продиктованным болью.

Это не значит «жди и ничего не делай». Это значит: сначала ты – потом все остальное.

Пауза после измены – тоже не выход

Другой вариант, который кажется мудрым, но часто не является таковым – «взять паузу». Разъехаться. Дать себе время подумать. Перестать общаться.

Я понимаю логику. Подальше от триггера – меньше боли. Есть дистанция – есть возможность думать яснее.

Но вот что происходит на самом деле. Пока ты «берешь паузу» и «думаешь», ты не спишь ночами. Не ешь. Проверяешь его страницу в соцсетях каждые пятнадцать минут. Накручиваешь себя мыслями: «А вдруг он сейчас с ней?» Твоя

тревога зашкаливает – а он, как правило, думает, что ты просто хочешь побыть одна. Вы говорите на разных языках. И пауза этот разрыв только увеличивает.

Пауза имеет смысл ровно в одном случае: если ты точно решила разводиться. Тогда – да, разъезжайся, начинай новую жизнь, отпускай. Но если ты еще не знаешь, чего хочешь, – пауза не даст тебе ответа. Она даст тебе время бояться в одиночестве.

Реальный выход – это не пространство между вами. Это работа с тем, что происходит внутри тебя. Именно там живет и боль, и ответ на вопрос «что дальше».

Первый день позади. Что теперь

Если ты читаешь эти строки – значит, первый день позади. Или второй. Или третий. И ты все еще здесь.

Это важно. Не потому что звучит торжественно. А потому что сейчас, в этой точке, люди чаще всего совершают решения, о которых потом жалеют. Или, наоборот, замирают настолько, что ничего не делают – и потом жалеют об этом тоже.

Я хочу, чтобы ты знала одно. То состояние, в котором ты сейчас находишься, – с дрожащими руками, с невозможностью нормально дышать, с мыслями, которые не останавливаются, – это не навсегда. Это не твоя новая реальность. Это острая фаза – самая тяжелая, но и самая короткая. При пра-

вильной работе она проходит. И проходит быстрее, чем кажется сейчас, когда ты в самом ее центре.

Одна из клиенток написала мне через пару недель работы – просто рассказать, как дела. Полгода до этого она, по ее словам, «будто не жила»: одна и та же майка на все случаи, никаких вечерних ритуалов, только тяжесть. А в этом письме – что снова надевает перед сном пижаму, как раньше. Что вернулась к фитнес-программе, которая полгода пылилась без дела. И что собирается в любимое кафе – выпить любимый кофе, взять блокнот и с удовольствием позаниматься.

Она сама писала, что это может казаться мелочами. Но для нее это были не мелочи. Это были сигналы, что она возвращается к себе.

И это – то место, куда ты идешь.

Часть II. Физиология боли

Почему тело не слушается – и что за этим стоит

Физические симптомы после измены не заканчиваются через день-два. Они остаются. И у каждого из них есть конкретная причина.

Я хочу объяснить эти причины. Не для того, чтобы тебе стало легче от боли – боль от объяснений не уходит. А для того, чтобы ты перестала думать, что с тобой что-то не так. Твое тело работает именно так, как должно работать в ситуации, которую ты переживаешь.

Почему не можешь есть, спать и дышать нормально

Сердце колотится так, что слышишь его ушами. Дышать тяжело – будто кто-то положил на грудь камень и не убирает. В горле ком, руки трясутся, голова кружится. Кусок в горло не лезет. Сон исчезает – или наоборот, ты проваливаешься в него и просыпаешься через два часа с мыслью, которая режет как нож: «Это правда. Это на самом деле случилось».

«Что со мной не так?»— спрашивают меня женщины.

С тобой все так. Абсолютно все.

В 2005 году психотерапевт Деннис Ортман описал то, что назвал PTSD – посттравматическим стрессовым расстройством. Его исследование показало: психика после предательства близкого человека реагирует почти идентично тому, как реагирует психика при посттравматическом стрессовом расстройстве. Те же навязчивые образы, которые невозможно выключить. Та же гипербдительность – когда сканируешь каждую его интонацию, каждую паузу, каждое

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.