

A romantic close-up of a man and a woman about to kiss. The man, on the left, has a beard and is wearing a blue jacket. The woman, on the right, has long brown hair and is wearing a dark top. They are both looking down with their eyes closed, and their faces are very close, with their lips just inches apart. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

Светлана Иванова

После тишины

Светлана Иванова

После тишины

«Автор»

2026

Иванова С.

После тишины / С. Иванова — «Автор», 2026

Психологический рассказ об изменах и предательствах со стороны партнера.

© Иванова С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Письмо	5
Пять человек	6
Человек ,которым нельзя быть	7
Виноватый	8
Илья и пустая квартира	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

После тишины

Глава

Письмо

Елена нашла письмо случайно. Она не искала доказательств. Во всяком случае, так она потом говорила себе. Просто утром Артём торопился на работу, оставил телефон на кухонном столе и попросил: — Посмотри, пожалуйста, не писала ли мне Марина по поводу встречи. Елена взяла телефон, открыла сообщения и увидела имя, которое знала слишком хорошо. Марина была коллегой Артёма. Они работали вместе почти год. Елена не раз слышала о ней за ужином: Марина умеет убеждать клиентов, Марина недавно развелась, Марина купила квартиру в центре. Сообщение было коротким: *«Я всё ещё помню, как ты держал меня за руку. Неужели для тебя это ничего не значит?»* Елена перечитала его несколько раз. Слова оставались теми же, но смысл менялся. Сначала она решила, что это ошибка. Потом — что сообщение вырвано из контекста. Затем ей стало трудно дышать. Она пролистала переписку вверх. Там были десятки сообщений. Не откровенных, но слишком личных. Шутки, которых она не понимала. Фотографии чашек кофе. Вопросы: *«Ты уже дома?»*, *«Почему сегодня такой молчаливый?»*, *«Я скучаю»*. Артём вернулся через десять минут. Он увидел телефон в её руке и сразу всё понял. — Елена... Она подняла глаза. — Ты спал с ней? Он молчал. Иногда молчание становится ответом раньше, чем человек успевает произнести правду.

Пять человек

Через три недели после признания Елена пришла в кабинет психолога Нины Сергеевны. Кабинет находился на втором этаже старого дома. В нём стояли пять кресел, круглый стол и высокий фикус, который тянулся к окну. На стене висела надпись: **«То, что с вами произошло, не определяет, кем вы являетесь»**. В тот вечер в группе было пятеро. Елена сидела ближе к двери. Ей хотелось иметь возможность уйти в любой момент. Артём занял кресло напротив. Он пришёл по её просьбе, но выглядел так, будто надеялся, что кто-то другой объяснит ей, как быстро всё исправить. Марина сидела слева от окна. Именно она была той женщиной, с которой Артём изменил Елене. После случившегося Марина уволилась, но Нина предложила ей не оставаться один на один с чувством вины. Илья пришёл один. Его жена изменила ему два года назад. Он узнал об этом не от неё, а от общего знакомого. Илья ушёл из дома в тот же день, но за два года так и не смог понять, действительно ли спас себя или просто сбежал от боли. Пятой была София — двадцатитрёхлетняя студентка. Её отец много лет изменял матери, а потом ушёл к другой женщине. София была уверена, что ненавидит отца. Но недавно узнала, что сама начала отношения с женатым мужчиной. Нина посмотрела на каждого. — Сегодня мы не будем решать, кому прощать, а кому уходить, — сказала она. — Мы попробуем понять, что именно с каждым из вас произошло. — Со мной всё ясно, — резко ответила Елена. — Меня предали. — Да, — спокойно сказала Нина. — Но предательство часто происходит не только в отношениях. Оно разрушает представление человека о себе, о другом и о будущем. Елена отвернулась. Она ещё не знала, что именно это и случилось с ней.

Человек ,которым нельзя быть

Елена всегда считала себя сильной. Она работала врачом, одна воспитывала дочь после смерти родителей, умела принимать решения в сложных ситуациях. Когда другим было страшно, Елена становилась собранной. Но после измены она обнаружила в себе человека, которого не знала. Она проверяла телефон Артёма. Смотрела на его лицо, когда он возвращался с работы. Спрашивала, где он был, с кем разговаривал, почему задержался на двенадцать минут. Иногда она просыпалась ночью и не могла вспомнить, приснилось ли ей что-то или она действительно видела Артёма рядом с Мариной. — Я стала следователем, — сказала Елена на второй встрече. — Мне противно от самой себя. Но если я не проверяю, мне кажется, что я ослепну. — Проверка даёт вам уверенность? — спросила Нина. — На несколько минут. — А потом? — Потом мне нужно проверять снова. Нина кивнула. — Это похоже на попытку залечить рану, постоянно срывая с неё повязку. — Но если я перестану проверять, он снова обманет меня. Артём впервые заговорил: — Я больше не обману. Елена повернулась к нему. — Ты уже говорил это. Он опустил взгляд. — Я понимаю. — Нет, не понимаешь. Ты думаешь, что мне нужно услышать правильные слова. Но я больше не знаю, какие слова правильные. Нина не стала утешать ни одного из них. — Доверие не возвращается обещанием. Оно возвращается предсказуемостью. Когда слова человека долгое время совпадают с его поступками, психика постепенно перестаёт ждать опасности. — А если не перестанет? — спросила Елена. — Тогда вы будете иметь право уйти. Это был первый ответ за долгое время, от которого Елене стало немного легче. Не потому, что она решила уйти. А потому, что в её жизни снова появилось право выбора.

Виноватый

Артём не считал себя плохим человеком. Это было его главным внутренним противоречием. Он любил Елену. Он не хотел разрушать семью. Он не собирался уходить к Марине. Но при этом он месяцами вёл двойную жизнь и каждый день выбирал ложь. — Как можно одновременно любить и предавать? — спросил он Нину. — Люди часто используют слово «любовь», когда говорят о привязанности, привычке, страхе потери или потребности быть нужным, — ответила она. — Что именно вы чувствовали к Елене? Артём задумался. — Я чувствовал себя рядом с ней... недостаточным. Она всегда была сильнее меня. Быстрее принимала решения. Лучше справлялась. — И вы искали человека, рядом с которым не чувствовали себя слабым? Он кивнул. — С Мариной я был интересным. Успешным. Она смотрела на меня так, будто я особенный. — А Елена смотрела иначе? — Она видела меня настоящим. Нина некоторое время молчала. — Иногда измена становится не поиском другого человека, а бегством от собственной несостоятельности. Но это объясняет поступок, а не оправдывает его. Артём сжал пальцы. — Я не знаю, что мне делать, чтобы Елена поверила. — Перестать делать это своей главной целью. — Почему? — Потому что если всё, что вы делаете, направлено только на то, чтобы она вас не бросила, вы снова думаете о себе. Она имеет право не простить. И ваша задача — выдерживать последствия, не превращая её боль в обязанность вас успокоить. Артём впервые понял, что даже его раскаяние может быть эгоистичным. Он хотел, чтобы Елена перестала плакать не только ради неё. Он хотел перестать чувствовать себя виноватым. Марина Марина не называла себя разрушительницей семьи. Она говорила, что не знала о браке Артёма. Потом Елена показала ей фотографию с их годовщины, где Артём стоял рядом с женой и держал её за плечи. — Ты знала, — сказала Елена тогда. — Я знала, что он с кем-то живёт, — ответила Марина. — Но он говорил, что вы давно чужие люди. Это объяснение казалось жалким, но, вероятно, в нём была часть правды. Марина не хотела видеть себя человеком, который сознательно причиняет боль. Поэтому она верила Артёму, когда он говорил, что его брак давно закончился, что Елена не любит его, что они живут вместе только из-за привычки. — Почему вы остались с ним после того, как узнали о жене? — спросила Нина. Марина долго смотрела на свои руки. — Потому что он обещал выбрать меня. — А когда он не выбрал? — Я решила, что недостаточно хороша. Елена резко подняла голову. — Ты действительно так думаешь? Марина посмотрела на неё. — Да. — Он изменил мне с тобой, но ты считаешь, что это говорит о тебе? — Разве нет? — Нет, — сказала Елена. — Это говорит о его выборе. Не о твоей красоте, не о моём возрасте и не о том, какая из нас лучше. Все замолчали. Эта мысль была неприятна каждой из двух женщин. Потому что если измена не доказывала, что одна из них хуже другой, то приходилось признать: решение принимал сам Артём. Не судьба. Не особенные обстоятельства. Не недостаток любви. Он выбирал. Марина закрыла глаза. — Я всё время хотела, чтобы ты считала меня виноватой, — сказала она. — Тогда мне было бы проще. Если виновата я, значит, всё можно объяснить. Елена ответила не сразу. — Мне тоже было проще думать, что ты украла у меня мужа. Но человека нельзя украсть, если он сам не уходит.

Илья и пустая квартира

Илья ушёл от жены в день, когда узнал об измене. Он собрал одежду в спортивную сумку, взял документы и ноутбук. Не стал кричать, не разбил посуду, не потребовал объяснений. Просто сказал: — Я больше не могу здесь находиться. Потом снял маленькую квартиру на окраине и начал жить так, будто прежней жизни не существовало. Он выбросил фотографии. Удалил переписку. Перестал встречаться с общими друзьями. Даже перестал ходить в кафе, где они когда-то познакомились. — Я хотел удалить её из памяти, — сказал Илья. — Но память не работает как компьютер. — Что осталось после удаления всего? — спросила Нина. — Тишина. — Она вам помогла? — Сначала да. Потом стала громче самой боли. Илья признался, что иногда открывал страницу бывшей жены в социальных сетях. Смотрел, как она живёт, куда ездит, улыбается ли на фотографиях. — Я ненавижу её за то, что она продолжает жить, — сказал он. — Разве это нормально? — Это человеческая реакция, — ответила Нина. — Но важно отличать чувство от действия. Вы можете злиться и не мстить. Можете скучать и не возвращаться. Можете любить человека и не соглашаться снова жить рядом с ним. — Я думал, если ушёл, значит, всё решил. — Уход решает вопрос расстояния. Но не всегда решает вопрос привязанности. Илья впервые позволил себе сказать вслух: — Я всё ещё её люблю. Елена посмотрела на него с тревогой. — Вы хотите вернуться? — Не знаю. — Тогда пока не нужно возвращаться, — сказала Нина. — Иногда «не знаю» — это не приглашение к немедленному выбору, а просьба дать себе время. София сидела, поджав ноги под кресло. Она почти не говорила на первых встречах. Слушала остальных и записывала что-то в блокнот. На четвёртый раз Нина попросила её рассказать о собственных отношениях. — Его зовут Виктор, — сказала София. — Ему сорок два. Он женат. Мне двадцать три. — Его жена знает о вас? — Нет. — А вы знаете о ней? — Знаю. В комнате стало тихо. — Он говорит, что собирается уйти, — продолжила София. — Просто сейчас неподходящее время. У них ребёнок, ипотека, больная мать. Он утверждает, что любит только меня. — А вы ему верите? София пожала плечами. — Когда он рядом — да. Когда его нет — нет. — Что происходит, когда вы сомневаетесь? — Я злюсь. Потом обвиняю себя. Потом думаю, что должна быть терпеливее. Елена внимательно слушала её. — Почему вы согласились на отношения, в которых вас постоянно прячут? — спросила она. София напряглась. — Я не согласилась быть тайной. Он сказал, что всё изменится. — Но пока не изменилось. — Я знаю. Нина говорила осторожно: — Иногда человек цепляется не за отношения, а за обещание будущего. Ему больно признать, что он ждал не любовь, а решение, которое другой всё откладывал. София заплакала. — Если я уйду, получится, что я зря всё терпела. — Нет, — сказала Нина. — Если вы уйдёте, это будет значить, что вы перестали платить собой за чужую нерешительность. София закрыла лицо руками. Ей казалось, что все остальные в комнате уже взрослые и мудрые, а она одна не умеет отличать любовь от надежды. Но в тот вечер она поняла: сомнение не всегда означает, что нужно терпеть дольше. Иногда сомнение пытается предупредить.

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.