

ПСИХОЛОГ
ОЛЕСЯ КЕЛЕ



ИЗМЕНЫ

*Как пережить предательство
и вернуться к себе*

Книга психолога о боли, причинах измены
и пути к исцелению

Олеся Келе

ИЗМЕНЫ

«Автор»

2026

Келе О.

ИЗМЕНЫ / О. Келе — «Автор», 2026

Измена подрывает доверие не только к партнёру, но и к собственной памяти, телу и прошлому. Человек не спит, не ест и при этом стыдится своей боли. Психолог Олеся Келе объясняет, что происходит с психикой после предательства и почему так больно. Что считать изменой, почему люди изменяют (двадцать мотивов из практики: от привыкания и обиды до нарциссизма и кризиса середины жизни), что делать в первые дни, как справляться с тревогой, ревностью и гневом, как говорить с детьми. Нужно ли прощать, как решить, остаться или уйти, и как снова научиться доверять. В книге живые истории, честные ответы на неудобные вопросы и практикум самопомощи с профессиональными упражнениями. Для тех, кого предали, кто боится этого, и для тех, кто рядом и хочет помочь.

© Келе О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	6
Слово «измена»: почему о ней так трудно говорить	9
Что такое измена: где проходит граница	13
Почему люди изменяют: мотивы и условия	20
Семейные кризисы: почва, на которой растёт измена	31
Портреты тех, кто изменяет	39
Нарциссизм и измена	47
Другие психологические причины измены	57
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Олеся Келе

ИЗМЕНЫ

ОЛЕСЯ КЕЛЕ

ИЗМЕНЫ

Как пережить предательство и вернуться к себе

Книга психолога о боли, причинах измены и пути к исцелению

Содержание

От автора

Глава 1. Слово «измена»: почему о ней так трудно говорить

Глава 2. Что такое измена: где проходит граница

Глава 3. Почему люди изменяют: мотивы и условия

Глава 4. Семейные кризисы: почва, на которой растёт измена

Глава 5. Портреты тех, кто изменяет

Глава 6. Нарциссизм и измена

Глава 7. Другие психологические причины измены

Глава 8. Психологическая травма предательства

Глава 9. Открытие: первые дни после

Глава 10. Почему человек не видел

Глава 11. Тревога и телесные реакции после измены

Глава 12. Депрессия и мысли о смерти: когда нужна помощь

Глава 13. Стыд и самообвинение

Глава 14. Третий человек: образ соперника и его место в истории

Глава 15. Ревность после измены

Глава 16. Горе утраты: почему оно не идёт по порядку

Глава 17. Время и смысл: как жить с пережитым

Глава 18. Право на гнев

Глава 19. Почему некоторые остаются с тем, кто изменяет снова

Глава 20. От чего зависит исцеление

Глава 21. Нужно ли прощать

Глава 22. Когда за изменой следует уход

Глава 23. Если решено остаться

Глава 24. Если решено уйти

Глава 25. Как жили наши матери

Глава 26. Дети в этой истории

Глава 27. Тело помнит: близость после измены

Глава 28. Люди вокруг: кому рассказывать

Глава 29. По ту сторону кабинета

Глава 30. Кинцуги: жизнь после пережитого

Глава 31. Снова доверять

Глава 32. Любовь после измены

Глава 33. Практикум самопомощи

Заключение

От автора

«Понять – не значит оправдать; понять – значит перестать носить в себе чужой вопрос».

Из рабочих записей автора

Эта книга не учит ловить неверных супругов за руку и не помогает задним числом оправдывать собственную неверность. Она о скрытом устройстве психики, из-за которого люди, искренне любящие одного человека, желают при этом кого-то ещё, – и о том, что происходит с человеком, который однажды обнаруживает, что его жизнь всё это время делили на двоих без его ведома. Измена – одно из самых древних и самых плохо понятых событий в человеческих отношениях: о ней написаны тысячи романов, её высмеивают в анекдотах и разбирают в ток-шоу, но человек, которого она коснулась лично, почти всегда стоит перед ней так же беспомощно, как если бы до него через это не проходил никто.

В своей практике я слышала историю измены столько раз, что могла бы, кажется, рассказать её за клиента ещё до того, как он откроет рот, и каждый раз убеждалась в одном и том же: чем более уникальной кажется человеку его драма, тем она типичнее, и чем твёрже он уверен в исключительности своего случая, тем яснее в нём проступает один из десятка-другого сюжетов, которые люди разыгрывают друг перед другом уже несколько тысячелетий. Говорю это не затем, чтобы обесценить чью-то боль: она у каждого своя, и никто не перенесёт её за другого. Но в типичности есть облегчение: если твоя история похожа на тысячи других, ты не сломан и не проклят, и реагируешь ты так, как реагирует всякий, у кого мир внезапно ушёл из-под ног.

Я не стану изображать измену трагедией, которая требует крестового похода против неверного супруга, и не стану выдавать её за пустяк, о котором не стоит говорить всерьёз. Мне хочется рассмотреть её так, как врач рассматривает сложный организм, – внимательно, без брезгливости и, где это уместно, с долей иронии: человеческая природа, если взглянуть на неё пристально, устроена куда забавнее, чем нам кажется в минуты собственной боли. Над страданием того, кого предали, в книге не смеются; ирония касается лишь изощрённых построений, которые люди возводят, чтобы не называть вещи своими именами.

* * *

О чём эта книга. Прежде всего – о том, что такое измена и где проходит её граница: почему для одного человека изменой считается только физическая близость, а для другого достаточно тайной переписки, почему тайна оказывается признаком более надёжным, чем любое определение из учебника, и почему эмоциональный роман без единой встречи может ранить сильнее случайной ночи. Затем – о том, почему измена случается: о двадцати мотивах и условиях, которые чаще всего встречаются в практике, от привыкания и страха старения до унаследованного родительского сценария; о семейных кризисах – рождении детей, болезни, переезде, опустевшем гнезде, – которые становятся почвой для неверности, хотя сами её не порождают; о тех, кто изменяет, и о том, насколько они разные, потому что человек, оступившийся однажды в тяжёлый год, и человек, годами живущий двойной жизнью, – это две непохожие истории с совершенно разным прогнозом.

Отдельное место в книге занимают психологические трудности, которые стоят за многими изменами и о которых полезно знать каждому, кто столкнулся с предательством: нарциссизм с его голодом по восхищению и неспособностью видеть в партнёре отдельного человека, зависимости, избегающая привязанность, пограничная нестабильность, внутренняя пустота, которую человек пытается заполнить чужим вниманием. Эти главы написаны не для того, чтобы ставить диагнозы по переписке, – такие диагнозы ставить невозможно и бессмысленно. Они помогут читателю отличить кризис, из которого пара способна выйти, от устойчивого свойства личности, рядом с которым он будет снова и снова оказываться в одной и той же точке.

Затем книга обращается к человеку, узнавшему об измене: к вопросу, почему предательство ранит иначе, чем потеря, и почему его последствия так часто больше похожи на травму, чем на печаль; к первым дням после открытия; к мучительному вопросу «как я мог не видеть»; к тревоге, которая поселяется в теле, к бессоннице, к навязчивым картинам, которые встают перед глазами против воли; к желанию не жить, о котором многие не решаются сказать даже самым близким; к стыду, который почему-то достаётся не тому, кто изменил, а тому, кому изменили; к третьему человеку, который прочно обосновывается в мыслях и становится мерилом собственной ценности; к ревности, горю и гневу. Потом – к вопросу, который, пожалуй, главный во всей книге: от чего зависит исцеление. Время само по себе не лечит. Встречаются люди, которые и через десять лет болеют так же остро, как в первую неделю, и люди, которые через год живут полной и глубокой жизнью, и разницу между ними определяют вещи, которые можно назвать и на многие из которых можно повлиять, – сила характера и «тяжесть» измены значат здесь куда меньше, чем принято думать.

Книга говорит и о прощении – и о том, нужно ли оно вообще. Вокруг этого слова скопилось столько давления, чужих ожиданий и благочестивых советов, что многие приходят ко мне на приём с двойной болью: им изменили, и они ещё и «не умеют простить», а значит, плохие. Прощение – один из путей, причём не единственный и не обязательный, и в книге разобрано, какие ещё пути существуют и чем они отличаются друг от друга. Дальше – о том, как жить, если решено остаться, и как жить, если решено уйти; о том, как переносили измену наши матери и бабушки и что из их опыта мы, сами того не замечая, уносим в собственные семьи; о детях; о теле и близости после измены; о людях вокруг и о том, кому рассказывать, а кому не стоит; о том, как снова доверять и какой становится любовь у человека, однажды прошедшего через предательство; о росте после травмы, который никогда не бывает наградой за страдание, но иногда пробивается рядом с болью, не отменяя её. Завершает книгу практикум: упражнения для тех дней, когда голова уже не справляется и нужно опереться на что-то более простое и надёжное, чем мысли.

* * *

Для кого эта книга. Она написана для того, кого предали, и этот выбор я сделала сознательно. Существует множество книг о том, как паре «пережить кризис», как изменившему «вернуть доверие», как понять и поддержать «запутавшегося»; некоторые из них хороши, но эта книга устроена иначе. В ней нет советов изменившему, нет глав о том, как ему справиться со своей виной, и нет просьб войти в его положение раньше, чем к этому будет готов тот, кого ранили. Мне хочется, чтобы хотя бы в одном месте человеку, которому причинили боль, не пришлось делиться вниманием с причинившим её.

При этом в книге много глав о том, почему люди изменяют, о портретах тех, кто изменяет, и о расстройствах личности, и это может показаться противоречием. На деле одна из самых мучительных частей этой боли – неизвестность: как он мог, почему, что я упустила, где ошиблась. Вопрос «почему» психика задаёт бесконечно, по ночам, а не найдя ответа, назначает виноватым ближайшего человека – самого себя. Знание о том, как измена устроена изнутри, позволяет разомкнуть этот круг и вернуть случившемуся его адрес. Объяснить чужой поступок не значит его оправдать; объяснение избавляет от необходимости годами носить в себе вопрос, на который обманувший всё равно не даст исчерпывающего ответа.

Чего в книге не будет – так это утешений, которых человек после измены, скорее всего, уже наслушался. «Время лечит», «всё, что ни делается, – к лучшему», «отпусти и живи», «полюби себя» – эти слова обычно произносят с любовью, но в них слышится скрытое требование поскорее перестать болеть, чтобы окружающим было не так тяжело смотреть на чужую боль. Если эти фразы и появятся на страницах, то лишь затем, чтобы разобрать, почему они не помогают и что за ними стоит. Тому, кого предали, не нужно, чтобы его торопили. Ему нужно, чтобы кто-то описал его состояние точнее, чем он сам сумел бы описать его подруге, объяснил,

отчего всё происходит так, а не иначе, и показал направление, в котором можно двигаться, даже если пока не видно, куда оно ведёт. Это направление я называю вектором исцеления; у него нет расписания и обещанного числа шагов, и каждый проходит его в своём темпе.

* * *

Как устроена книга. Каждая глава посвящена одному явлению – состоянию, переживанию, вопросу. Главы можно читать по порядку, а можно открыть сразу ту, название которой отозвалось: человеку, который сейчас не спит по ночам от тревоги или стыда, не стоит ждать, пока он доберётся до нужной страницы. Некоторые главы окажутся слишком близко к коже, и их можно откладывать – на день, на неделю, на месяц; в этом нет ничего неправильного: для какой-то главы ещё не пришло время.

В книге много живой речи – сцен с консультациями, где люди своими словами рассказывают о том, что с ними происходит, а я задаю вопросы, иногда молчу, иногда объясняю. Мне хотелось оставить эти голоса такими, какими они звучат в кабинете, – неровными, разговорными, порой сбивчивыми, – потому что в живой фразе человек узнаёт себя быстрее, чем в самом точном определении.

И здесь я должна сказать главное о героях этих сцен. Все имена в книге изменены, как изменены возраст, профессии, города, семейные обстоятельства и любые подробности, по которым человека можно было бы узнать: то, что звучит в кабинете психолога, остаётся тайной тех, кто доверил мне свои истории, и сохранить эту тайну – мой профессиональный и человеческий долг. Диалоги в книге – не записи конкретных встреч. Они собирательные, воссозданные по многим разговорам с разными людьми: иногда одна история сложена из нескольких, иногда одна жизнь разложена на несколько историй, а слова, которые произносит героиня одной главы, в разное время и в разных городах звучали из уст многих женщин и мужчин. Поэтому, встречая на этих страницах Веронику, Инну или Глеба, читатель встречает не реального человека, а голос, в котором сошлись голоса многих. Если же кто-то узнает в них себя, книга написана не о нём; мы лишь снова столкнулись с той самой типичностью, о которой шла речь в начале.

Я пользуюсь в книге разными словами – «измена», «предательство», «неверность», «связь» – и разными обозначениями участников: «тот, кого предали», «пострадавший», «изменивший», «партнёр». Некоторые звучат сухо, и эта сухость намеренная: событие легче рассмотреть, отступив от него на шаг. За всеми этими словами стоит одна и та же реальность – боль, которая не становится меньше от того, каким словом её назвали. Измена случается и с мужчинами, и с женщинами, по обе её стороны оказываются люди любого пола, и хотя в тексте иногда приходится выбирать грамматический род, книга обращена к каждому, кого предали.

И последнее. Книга написана психологом и о психологии, а не о её авторе. Лишь в одной главе, двадцать девятой, «По ту сторону кабинета», я позволяю себе говорить о собственном опыте: мне показалось честным однажды выйти из-за стола, за которым я обычно сижу, и та глава тоже написана для читателя. Во всех остальных речь пойдёт о том, ради чего эта книга существует: как устроена измена, что она делает с человеком и как из неё выходят – вместе или врозь, но уже иначе, чем прежде.

Глава 1

Слово «измена»: почему о ней так трудно говорить

«Назвать вещь – значит наполовину избавиться от неё; не называть – значит впустить её в дом без стука».

Из рабочих записей автора

Ни одно явление в человеческих отношениях не обросло таким количеством имён, эвфемизмов, полупрозрачных намёков и откровенно комических иносказаний, как супружеская неверность; это само по себе диагноз – не человеку, а культуре, которая одновременно осуждает измену и придумывает для неё сотню ласковых прозвищ, не решаясь назвать вещь своим именем из суеверного страха, что от одного лишь слова она случится с каждым, кто его произносит.

Начнём с нейтрального полюса, того, что можно произнести за семейным столом, не вызвав немедленной паузы в разговоре: неверность, супружеская неверность, адюльтер – слово настолько старое и книжное, что давно утратило жало, – измена, внебрачная связь, интрижка на стороне. Это язык протоколов, адвокатских контор и учебников по семейной психологии; он честен, но стерилен, как хирургическая перчатка.

Дальше начинается язык быта, тот, которым соседки шепчутся через забор, а подруги – на кухне за третьим бокалом вина: «сходил налево», «загулял», «у него кто-то есть», «завёл роман на стороне», «закрутил», «спутался», «наставил рога» – выражение настолько древнее и настолько заряженное животным стыдом, что до сих пор работает безотказно, хотя рогатый символ восходит ещё к охотничьим культам, где рога означали не позор, а силу; унижительным этот образ сделали те, кто больше всего боялся обнаружить его на себе.

Существует и язык оправдания, который используют не свидетели, а сами участники драмы, и он заслуживает отдельного внимания, потому что в нём прячется психология точнее, чем в любом научном термине: «это было не всерьёз», «это ничего не значило», «выпустил пар», «мы просто общались», «между нами не было ничего такого», «это была случайность» – человек в этих формулах оказывается не участником события, а его случайной жертвой, застигнутой врасплох собственным же телом.

На противоположном полюсе от протокольной сухости лежит язык откровенно ироничный, порой издевательский, порой абсурдный до карикатурности, и в нём современность превзошла все предыдущие эпохи: «производственная необходимость», «дегустация меню», «повышение квалификации на выезде», «командировка в номера», «расширение горизонтов», «аудит на стороне», «утечка внимания», «техническое обслуживание эго чужими руками», «поход за витамином D, которого не хватало дома». Абсурд здесь работает как защитный клапан – чем страшнее и стыднее содержание, тем более нелепой должна быть обёртка, чтобы это содержание вообще можно было произнести вслух.

Отдельного разговора заслуживают термины, которые ввела в оборот современная психология и которые незаметно перекочевали из кабинетов психологов в бытовую речь: эмоциональная измена – привязанность, не подкреплённая физической близостью, но по глубине предательства порой превосходящая её; микроизмена – флирт, переписка, внимание, вложенное не туда; виртуальная измена – территория, которую супружеская этика ещё толком не освоила, хотя разводов из-за переписки в мессенджере сегодня едва ли меньше, чем из-за визитов в гостиницу; и, наконец, любовный треугольник – геометрическая метафора, обманчиво симметричная, потому что в реальности из трёх вершин этой фигуры две всегда несут неравный вес боли.

Я привожу этот словарь не для развлечения, хотя развлечение в нём, безусловно, есть, а для того, чтобы с самого начала обозначить главный тезис книги: то, как мы называем явление, определяет то, как мы его переживаем и как позволяем себе с ним обращаться. Назвав-

ший свою историю «интрижкой» разрешает себе не чувствовать веса содеянного; назвавший её «предательством» рискует утонуть в стыде раньше, чем успеет разобраться в причинах; и где-то между этими двумя полюсами – между легкомыслием языка и его беспощадностью – нам предстоит найти точку, из которой вообще возможен честный разговор.

* * *

У этого словаря есть ещё одно измерение, которое видно только изнутри кабинета: одни и те же слова звучат совершенно по-разному в зависимости от того, кто их произносит и кто слышит. Для изменившего «это ничего не значило» – попытка уменьшить случившееся до размеров, которые можно вынести, не разрушив собственного представления о себе как о человеке порядочном. Для того, кого предали, та же фраза нередко становится вторым ударом, едва ли менее болезненным, чем первый, потому что психика мгновенно и безошибочно достраивает из неё целое умозаключение: если это ничего не значило, то ради этого «ничего» можно было лгать, прятать телефон, выдумывать совещания и смотреть в глаза за ужином, – а значит, годы, доверие и общий дом весили ещё меньше, чем «ничего», раз их оказалось так легко поставить на кон. Говорящий её чаще всего искренне хочет успокоить; но утешение, которое обесценивает событие, неизбежно обесценивает и боль того, кому это событие досталось, и вместо «тебе не о чем волноваться» человек слышит «тебе не о чем так сильно страдать».

Остальной язык оправдания действует так же, только тоньше: «мы общались» превращает многомесячную тайную близость в безобидную болтовню, а потрясение супруга – в преувеличение; «так получилось» аккуратно вынимает из истории человека, принимавшего решения; «я запутался» предлагает посочувствовать заблудившемуся, хотя заблудился он не в лесу, а в собственных желаниях, и дорогу к чужому дому, судя по всему, находил вполне уверенно. Расчёта в этих словах обычно меньше, чем кажется; чаще за ними стоят стыд, растерянность и страх увидеть себя в истинном свете. Но для слушающего это различие мало что меняет. Каждое из них чуть-чуть сдвигает реальность, и если слышать их достаточно долго, сомнение постепенно переселяется с изменившего на того, кто слушает: может быть, я действительно раздуваю, может быть, это и правда «ничего», – и тогда совсем непонятно, почему от этого «ничего» по утрам трудно встать с постели.

Вероника пришла ко мне через два месяца после того, как обнаружила у мужа переписку с давней знакомой. Первые двадцать минут она говорила даже не о переписке – о словах, которыми эту историю с тех пор описывали все вокруг.

– Он говорит «увлечение». Ну, увлёкся, с кем не бывает, он же не ушёл. Мама говорит: «Мужик – перебесится, ты, главное, не руби сгоряча». Подруга говорит «предательство» и уже нашла мне юриста. А свекровь вообще ничего не говорит, только звонит каждый вечер и спрашивает, поела ли я.

– Какое из этих слов вам ближе всего?

– Никакое. Я дура, наверное. Нет, не так... Мне каждый выдаёт палто. Чужое. Одно велико, в другом не вздохнуть. И я хожу то в одном, то в другом и всем объясняю, что мне удобно.

– А если бы ни с кем не нужно было соглашаться, – спрашиваю я, – как бы вы назвали это сами?

– Не знаю. Я об этом даже не думала. Мне всё время объясняют, как надо.

– Можно не думать. Скажите первое, что есть.

Вероника молчит долго. В такие минуты мне хочется подсказать, и подсказывать, как правило, не стоит.

– Там была одна фраза, – говорит она наконец. – В переписке. Та ему пишет: «Как твой?» А он: «Да как обычно. Живём». И смайлик. Такой, знаете... усталый.

– «Живём».

– Да. Это было в вечер нашей годовщины. Пятнадцать лет. Мы сидели в ресторане, я заказала утку, он сказал, что я красивая. И выходил в туалет. Минут на десять. Я потом по времени сверила.

– То есть пока вы сидели над уткой...

– Пока я сидела и думала, что у нас всё хорошо, он там писал, что мы «живём». Как будто... Я где-то была в его жизни, а он сам – в какой-то другой. Это была вторая жизнь. Он жил второй жизнью, а я жила в первой и думала, что она единственная.

– Вы сказали «вторая жизнь». Это слово тоже чужое?

– Нет. Это моё. Странно. Больно, но как-то... ровнее. Как будто перестало расползаться.

– Перестало расползаться, – повторяю я.

– Да. Раньше было везде. В машине, на работе, в магазине, когда йогурт выбираю, – везде. А сейчас оно вот тут, под ключицей. Болит, но хотя бы понятно где.

– А «увлечение»?

– Нет. Увлечение – это когда марки собирают.

Это «перестало расползаться» точнее любого термина описывает то, что происходит, когда переживание получает собственное имя. Пока у боли нет названия, у неё нет и краёв: она просачивается в каждую мысль и каждое утро, и человек живёт в ощущении, что затоплено всё. С названием появляются очертания, а то, у чего есть очертания, можно рассматривать, переносить и со временем уменьшать. Слово Вероники не совпало ни с одним из предложенных ей вариантов, и потому сработало: «увлечение» защищало мужа, «перебесится» защищало привычный порядок, «предательство» защищало подругу от её собственного страха, и только «вторая жизнь» описывала то, что пережила сама Вероника, – открытие, что в её браке существовал целый этаж, о котором она не знала. Заметим и другое: к этому слову она пришла не рассуждением, а через одну-единственную мелочь – усталый смайлик, отправленный из ресторанного коридора в вечер их годовщины. Свое слово, как правило, рождается из такой детали, которую человек носит в себе, не решаясь никому показать.

Я думаю и о том, чем Вероника платила за чужие «пальто». Каждое из них давало ей роль: утешаемой, разумной, мстительной. Пока она примеряла роли, ей не нужно было оставаться наедине с единственным вопросом, который она боялась задать: что мне самой известно о собственном браке? Мне хотелось, чтобы она нашла ответ сама, поэтому я не предлагала своих слов. Если бы я сказала «это предательство», она получила бы ещё одно пальто, только с более красивой подкладкой.

Слова при этом находятся самые неожиданные: кто-то называет случившееся «ложью», потому что больнее постели и соперницы оказались годы обмана; кто-то – «кражей», потому что украли время и будущее, которое строили вдвоём; кто-то – «подменой», потому что рядом жил один человек, а обнаружился другой; кто-то, напротив, после месяцев поиска возвращается к короткому старому слову «измена» и понимает, что оно, без смягчений и украшений, и есть правда. Неважно, совпадёт ли это слово со словарём, с мнением психолога или с тем, что пишут на форумах; гораздо существеннее, что оно приходит изнутри, а не выдаётся напрокат. И оно не обязано быть окончательным: в первые недели человек называет случившееся так, как диктует острая боль, – «катастрофа», «конец», «меня уничтожили», – и это честные слова для своего времени; через полгода слово может стать тише, точнее, иногда горше, иногда спокойнее, и по этой смене слов, как по следам на снегу, потом бывает видно пройденное расстояние, которого изнутри человек не замечает.

Поэтому поиск собственного слова я считаю первым шагом к восстановлению, без которого остальные шаги некуда поставить. Почти все, кто пережил измену, описывают одно и то же странное состояние: у них отняли способность разбираться в происходящем, окружающие знают, как к этому относиться, а они сами – нет, их чувства неправильны, чрезмерны, неуместны. Это состояние во многом создают чужие слова, которые раз за разом объясняют

человеку, что он видит не то, что видит, – и выход из него тоже начинается со слова, произнесённого сначала шёпотом, в дневнике или одному-единственному собеседнику: со мной случилось вот это, это было вот так, и мне от этого вот настолько больно. Человек, который нашёл своё слово, перестаёт быть персонажем чужой версии событий и снова становится автором собственной истории; а всё, о чём пойдёт речь дальше в этой книге, – причины, кризисы, горе, гнев, решение остаться или уйти, – по силам лишь автору, но никогда персонажу.

Глава 2

Что такое измена: где проходит граница

«Верность – не факт, а договор; беда в том, что договор редко подписывают вслух».

Из рабочих записей автора

Одна из самых недооценённых причин супружеских катастроф состоит в том, что двое людей годами жили в убеждении, что договорились об одном и том же, тогда как каждый молча подписал собственную, никогда не озвученную версию контракта, и открытие этого расхождения порой ранит не меньше, чем сама неверность.

Границы того, что считать изменой, устроены гораздо менее универсально, чем принято думать: для одного человека изменой считается исключительно физическая близость, и переписка с бывшим партнёром или невинный, по его мнению, флирт на вечеринке не заслуживают этого слова; для другого достаточно одного лишь тайного эмоционального доверия, отданного постороннему в обход супруга, чтобы почувствовать себя обманутым, даже если физической измены не случилось вовсе, – и оба по-своему правы, потому что верность, в отличие от температуры кипения воды, не измеряется объективно: она складывается из договорённости, которую эта конкретная пара либо заключила вслух, либо, что случается куда чаще, так и не удосужилась обсудить.

Семейные сценарии, унаследованные из родительского дома, действуют здесь едва заметно для самого человека: выросший в семье, где родители открыто ревновали и жёстко контролировали друг друга, склонен считать даже дружескую переписку с коллегой первым шагом к предательству, тогда как выросший в семье с более свободными нравами искренне не видит в подобной переписке ничего опасного; и когда эти двое встречаются в одном браке, столкновение норм становится неизбежным, даже если ни один из них ни разу не помышлял об измене.

Культурный и поколенческий контекст добавляет ещё один слой: то, что старшее поколение назвало бы очевидной изменой, – например, многолетнюю тайную переписку без единой личной встречи, – часть более молодых пар вовсе не считает предательством, поскольку выросла в среде, где граница между виртуальным и реальным куда более размыта, а близость в переписке ощущается не менее подлинной, чем близость в комнате; и наоборот, некоторые формы поведения, которые раньше воспринимались как безобидный флирт, сегодня всё чаще называют изменой, потому что общество стало внимательнее относиться к скрытности как таковой, а не только к физическому факту.

Отдельного разговора заслуживают пары, договорившиеся об открытых отношениях или о той или иной форме согласованной немоногамии. Их опыт особенно ясно показывает, что всё решает честное соглашение – есть оно у пары или нет, – а сам факт близости с кем-то ещё значит куда меньше: то, что в одной паре по обоюдному согласию считается нормой и не воспринимается как предательство, в другой паре, где подобного разговора никогда не было, стало бы сокрушительным ударом. Поэтому о поступке имеет смысл судить по тому, был ли он совершён в согласии с договором, который двое действительно заключили.

Вывод прост, хотя даётся парам нелегко: большинство трагедий, связанных с расхождением взглядов на верность, можно было бы предотвратить одним честным, пусть и неудобным разговором в самом начале отношений – не предположением, что партнёр, конечно же, понимает границы так же, как ты сам, а прямым вопросом: что для тебя считается изменой, а что нет? На фоне влюблённости вопрос звучит неромантично, и потому его чаще всего избегают, а потом с изумлением обнаруживают, что все эти годы состояли в двух разных браках одновременно, каждый по своим негласным правилам.

* * *

Тому, кто читает эти строки уже после случившегося, мысль о негласном контракте кажется ловушкой, и обезвредить её нужно сразу: из того, что договор не был произнесён вслух, вовсе не следует, что его не существовало, и тем более не следует, что тот, кого предали, сам виноват, раз не обсудил всё заранее. Большая часть того, на чём держится любая близость, никогда не проговаривается. Никто не подписывает обязательства не читать чужие письма, не высмеивать супруга при друзьях и не исчезать из дома без предупреждения на трое суток, и тем не менее нарушение любого из этих пунктов безошибочно распознают обе стороны. Понимаемый договор – тоже договор, только записан он в ожиданиях, в привычках, в том, что оба годами считали само собой разумеющимся.

Отсюда можно вывести рабочее определение, которым я пользуюсь в практике: измена – это нарушение явного или подразумеваемого договора об исключительности, совершённое втайне от партнёра. В этом определении две части, и обе необходимы. Первая – исключительность: в каждой паре есть нечто, что двое оставляют только друг для друга, будь то тело, сексуальное желание, эмоциональная откровенность, особая нежность, определённый род доверия; у разных пар этот перечень различается, но он есть всегда, даже у пар, считающих себя свободными от условностей. Вторая часть – тайна, и как раз она, вопреки ожиданиям, оказывается решающей: вспомним пары с согласованной немоногамией – близость с кем-то третьим сама по себе ещё не делает человека изменником, тогда как даже невинная на вид переписка, которую тщательно прячут, ранит с силой предательства.

Тайна – самый надёжный признак измены по очень простой причине: никто не прячет того, что считает невинным. Человек может сколько угодно утверждать задним числом, что «ничего такого не было», но удалённые сообщения, переименованный контакт, телефон, который на ночь ложится экраном вниз, и разговоры, обрывающиеся, едва супруг входит в комнату, свидетельствуют об обратном красноречивее любых слов: он прекрасно знал, где проходит граница, знал настолько хорошо, что тратил силы на то, чтобы скрыть её пересечение. Поэтому из всех вопросов, которые помогают разобраться, было ли обнаруженное изменой, самый точный звучит так: стал бы он делать это при мне – писать эти слова у меня на глазах, показывать эту переписку так же легко, как фотографии из отпуска? Если ответ отрицательный, спор о терминах можно считать законченным.

* * *

Внутри этого определения уместается множество очень разных историй, и узнавшему об измене полезно различать их – и вовсе не ради классификации: разные виды измены ранят по-разному и по-разному поддаются исцелению.

Физическая измена – то, что большинство людей привыкли считать изменой в собственном смысле слова, – сама по себе неоднородна: разовая связь в командировке или на корпоративе, случившаяся в ту минуту, когда порыв опередил решение, и многолетний параллельный роман с отдельным расписанием, общими друзьями и планами на отпуск похожи друг на друга примерно так же, как случайный порез похож на хроническую болезнь. Длительная связь требует ежедневного труда по поддержанию лжи, и потому человек, узнав о ней, теряет не только доверие к супругу, но и уверенность в достоверности целого отрезка собственной жизни. Крайняя форма такой связи – «двойная жизнь», когда у человека существует вторая полноценная семья или вторая устойчивая биография с собственным кругом знакомых, и открытие её переживается как встреча с незнакомцем, который годами носил лицо близкого человека. Отдельно стоит измена серийная – череда связей, иногда случайных, иногда коротких, где каждая следующая мало отличается от предыдущей; здесь жена или муж чаще всего имеют дело с устойчивым свойством личности партнёра, которое кризисом отношений не объяснишь, и об этом мы подробно поговорим в главах «Портреты тех, кто изменяет» и «Нарциссизм и измена».

Эмоциональная измена – привязанность к третьему человеку, не подкреплённая физической близостью, но построенная на доверии, откровенности и ощущении «меня наконец пони-

мают», – начинается, как правило, задолго до всякого влечения – с дружбы, с разговоров на работе, с того, что кому-то рассказывают о своих сомнениях и усталости больше, чем рассказывают дома. Коварство её в том, что вовлечённый в неё человек долго и вполне искренне не считает себя изменником, пока однажды не замечает, что ждёт сообщения от другого сильнее, чем возвращения домой, а супруг узнаёт о его жизни последним.

Виртуальная измена и роман в переписке – во многом современная форма той же эмоциональной связи, только лишённая всяких физических препятствий: раньше, чтобы изменить, нужно было выйти из дома, а теперь достаточно не выпускать из рук телефон, и движение, отделяющее желание от поступка, можно совершить, лёжа в одной постели с супругом. Переписка, которая начинается с невинного «как дела» бывшему однокласснику и мало-помалу перерастает в ежедневный, тщательно оберегаемый ритуал, опасна своей постепенностью: ни один из участников обычно не может указать момент, когда общение стало тайной связью, потому что граница стирается плавно, как береговая линия во время прилива. Но то, что момент не был замечен, не означает, что его не было.

Микроизмены – флирт, поддержание старых романтических знакомств «на всякий случай», анкета на сайте знакомств, которую «забыли удалить», комплименты, отправленные в расчёте на определённый отклик, – по отдельности выглядят мелочами, и как раз поэтому о них так трудно говорить: указавшего на такую мелочь легко обвинить в придирках. Однако в микроизменах важнее всего направление: они показывают, куда течёт внимание, и нередко оказываются предисловием к чему-то большему.

Различать все эти виды стоит не для того, чтобы выстроить иерархию страданий, в которой одному «положено» горевать сильнее, а другому «повезло»; такая иерархия, к сожалению, очень популярна у окружающих и приносит лишние мучения тому, чью боль в ней определили как второстепенную. Смысл различения в другом: разные формы измены разрушают разные опоры. Розовая связь чаще всего бьёт по ощущению собственной ценности и порождает мучительное сравнение с соперником; длительный роман и двойная жизнь бьют по памяти, заставляя заново пересматривать целые годы; эмоциональная связь бьёт по самому ощущению близости, по уверенности, что тебя знают и выбирают; серийная измена бьёт по надежде, потому что ставит вопрос уже не «что с нами случилось», а «с кем я живу». Когда становится ясно, какая опора задета, человек перестаёт удивляться тому, что ему больно не там, где, по мнению окружающих, должно болеть, и может начать восстанавливать то, что действительно было разрушено.

* * *

Есть несколько территорий, где споры о границе особенно горячи, и порнография среди них первая: для одних пар её просмотр – нейтральная, не задевающая отношений привычка, для других – форма измены, потому что означает тайное отведение желания в сторону, за закрытой дверью; универсального ответа здесь нет вне контекста конкретной договорённости. Однако и здесь действует то же правило, что и везде: если это прятали, если желание партнёра годами уходило туда, а в отношения возвращались лишь раздражение и усталость, если дело дошло до переписки, видеосвязи, платных собеседниц, – боль обнаружившего не нуждается в том, чтобы кто-то сначала внёс случившееся в каталог официальных измен. Ранит прежде всего тайник, появившийся в общей жизни, о котором один из двоих не знал, – изображение на экране здесь вторично.

Об удалённой истории стоит сказать особо, потому что многих сильнее найденного добивает то, чего найти не удалось: очищенные чаты, отключённые уведомления, второй аккаунт, контакт, записанный под нейтральным мужским именем. Это ранит иначе, чем сам роман, поскольку обнажает целое хозяйство лжи – спланированное, методичное, ежедневно поддерживаемое, где каждое удалённое сообщение есть маленькое сознательное решение: этого дома

видеть не должны. Сотни таких решений разрушают последнюю надежду на то, что всё случившееся было слабостью минуты.

Наконец, последние годы добавили совсем новую территорию – эмоционально окрашенное общение с искусственным собеседником, с программой, которая всегда отвечает, никогда не устаёт, не обижается и не бывает в плохом настроении. Кому-то это покажется забавным поводом для ревности, но в кабинете уже звучат истории людей, обнаруживших, что партнёр ночами рассказывает чат-боту то, чего не рассказывал им за годы брака, называет его ласковыми именами и закрывает экран, когда кто-то входит в комнату. Общепринятых норм здесь пока не существует, и парам приходится договариваться на ощупь; но сам рисунок узнаваем: близость ушла туда, где её не видно, и это прячут. Даже если по ту сторону экрана нет никого живого, ранит то, что близкий человек ушёл в другую комнату и закрыл за собой дверь.

* * *

Устройство всех этих историй удобно объяснять через образ стен и окон. В здоровых отношениях между двумя людьми есть окно, через которое видно, что происходит в жизни другого, о чём он думает, с кем говорит, что его тревожит, а между парой и остальным миром стоит стена, защищающая их близость от посторонних глаз. Измена начинается в тот момент, когда эта конструкция незаметно переворачивается: с третьим человеком открывается окно – ему рассказывают об усталости, о сомнениях, о неладах в браке, – а между супругами вырастает стена, за которой теперь помещается целый мир, куда другому нет входа. Этот образ ценен тем, что переносит разговор с вопроса «что было» на вопрос «куда ушла близость», и секс оказывается лишь одним из возможных ответов на него, причём далеко не всегда самым болезненным.

Инна пришла на консультацию после того, как прочитала полгода переписки мужа с коллегой. Встреч, по его словам, не было ни одной, и этот довод так часто звучал у них дома, что она начала повторять его сама, – в том числе мне, в первые же минуты, заранее защищая мужа от моего суждения.

– Секса не было. Это я сразу говорю, чтобы вы не думали. Он мне сто раз повторил: «Секса же не было», – и я проверяла, правда не было, они даже не виделись вне офиса. Подруга так и сказала: тебе ещё повезло. Вот. Повезло.

– Как вам это слово?

– Какое?

– «Повезло».

– Мне плохо так, как будто он с ней спал каждую ночь. Каждую. Я, наверное, ненормальная. Люди вон узнают про любовниц, про детей на стороне, а я из-за переписки третий месяц не сплю.

– Вы прочитали её всю?

– Всю. Два вечера читала. Он был в командировке, ноутбук остался дома, а пароль – день рождения дочери. Даже пароль не поменял. Видимо, не считал, что прячет.

– Что из прочитанного вспоминается чаще всего?

Я ожидаю услышать о признаниях: в таких переписках они обычно есть.

– Не признания. Там были и признания, «ты меня понимаешь как никто», вот это всё. Но не они. Он ей писал, что у него болит спина. Что начальник опять недоволен. Что Лиза получила тройку по алгебре и он весь вечер из-за этого ходил расстроенный.

– А вам?

– Мне – нет. Про спину я не знала, он говорил, что плохо спит. Про тройку я узнала от учительницы, на родительском собрании. Сидела и кивала с видом осведомлённой.

– То есть больше всего – не то, что он писал ей о ней самой...

– А то, что он писал ей о себе. Да. Он ей отдал... обычного себя. Вот этого, со спиной, с тройкой. Того, который мне был нужен. Я восемнадцать лет у него этого обычного выпраши-

вала: «Расскажи, как день». – «Нормально». А там – по три экрана. Про то, какой суп он ел в столовой.

Про суп Инна говорит уже сквозь слёзы.

– Глупо. Из-за супа реветь.

– Мне так не кажется.

– А мне остались «купи хлеба» и «буду поздно». Я потом наш с ним чат перечитала. Весь, за год. Там одни списки покупок. Я ему не жена, а... доставка.

– Что вы искали, когда его перечитывали?

– Себя, наверное. Хоть одно место, где он со мной разговаривает. Нашла одно. Март, ночь. Он пишет: «Ты спишь?» А я не ответила, уже спала. И вот я теперь всё думаю: а если бы не спала.

Я замечаю, как быстро разговор повернул от его поступка к её вине, и не тороплюсь его возвращать: мне хочется, чтобы она услышала это сама.

– Вы слышите, куда мы сейчас пришли?

– Куда?

– Пять минут назад мы говорили о том, что он полгода отдавал другой женщине самого обычного себя. А теперь говорим о том, что вы однажды в марте уснули.

– Ну да, – говорит Инна. – Я всегда так. Мама так говорила: «Сама виновата, раз не уследила».

– Тогда, может быть, ваша боль говорит вовсе не о ненормальности. Вы очень точно почувствовали, что у вас забрали.

Инне понадобилось несколько недель, чтобы перестать называть свою боль «ненормальной», и помогло ей не столько утешение, сколько точность: как только стало ясно, что было утрачено, её реакция перестала казаться ей самой непропорциональной. Многие признаются шёпотом, как в чём-то постыдном, что эмоциональная измена ранила их сильнее, чем ранила бы случайная ночь с незнакомым человеком, и у этого признания есть простое объяснение. Случайную физическую связь ещё можно, пусть с огромным трудом, объяснить порывом, алкоголем, слабостью минуты; эмоциональный роман – это месяцы выбора, сотни сообщений, в каждом из которых человек снова решал отдать другому то, что жена или муж считали принадлежащим паре: внимание, остроумие, нежность, ту будничную версию себя, которую дома, может быть, давно уже не показывали. Больше всего в чужой переписке читать не признания, а мелочи, потому что признания можно списать на увлечение, а мелочи и есть сама ткань близости. Обратим внимание и на то, как стремительно Инна, едва коснувшись этой боли, повернула разговор к собственной вине – к одному сообщению, оставшемуся без ответа в мартовскую ночь. Так поступают очень многие: вина кажется более терпимым чувством, чем беспомощность, и в ней слышатся старые голоса, звучавшие задолго до этого брака.

* * *

Граница, которую определяет для себя тот, кого ранили, не обязана совпадать ни с мнением изменившего, ни с мнением подруги, уверенной, что «все так переписываются», ни с суждениями форумов, и ей не требуется разрешение того, кто её переступил. Многие месяцами, а иногда годами ждут, что изменивший наконец признает случившееся изменой, произнесёт это слово, согласится, – и до тех пор не считают себя вправе горевать; но определение того, что ранило, не принадлежит ранившему, а у него, как правило, есть веская причина выбрать слово поменьше: маленькое слово обходится ему дешевле.

Злата задала мне вопрос, который в разных вариантах задают очень многие, и задала его прямо с порога, ещё не сев, держа в руке телефон экраном к себе.

– Он переписывался с бывшей. Ничего пошлого, честно, я всё прочитала. Вспоминали, как ездили на море на третьем курсе, какая там была палатка, как у него обгорела спина. Всё. Но он это удалял. Каждый вечер. Скажите мне как специалист: это измена или я раздуваю?

– Мне хочется ответить вам на этот вопрос, – говорю я. – Но сначала расскажите, что случилось с вами, когда вы это увидели.

– В каком смысле – со мной? Ничего. Я прочитала.

– Где вы были в этот момент?

– Дома. В прихожей. Он ушёл в душ, а телефон оставил на тумбочке, и туда пришло: «Ну что, вспомнил Лазаревское?» Я даже не собиралась смотреть. Экран загорелся.

– И дальше?

– Дальше... Руки затряслись. Я не сразу поняла, что это мои руки трясутся. И пол поехал. Знаете, как в поезде, когда соседний состав трогается, а тебе кажется, что твой.

– Знаю.

– Я села прямо там, на банкетку для обуви. В куртке, я как раз в магазин собиралась. И сидела. Не знаю сколько. Минут двадцать. Он вышел из душа, говорит: «Ты чего не ушла?» А я говорю: «Ключи ищу».

– Ключи.

– Они у меня в руке были. Я ему ничего не сказала. Две недели молчала, ждала, когда он сам... А потом проверила ещё раз – а там уже чисто. Всё удалено. И вот это хуже палатки. Палатка – ладно, двадцать лет назад, все были молодые. А удалять зачем?

– Как вы сами себе отвечаете на этот вопрос?

– Что ему было что прятать. Хотя он говорит, что удалял, чтобы я не накручивала. Что знал, как яотреагирую. Что берёт меня.

– Берёт.

– Ну... да. Это же может быть правдой?

– Может быть, он действительно знал, как выотреагируете. Тогда он знал и то, что это вас ранит.

– Так это измена? – спрашивает Злата уже без надежды на ответ.

– Это то, от чего у вас поехал пол. И это то, что он сам считал нужным прятать каждый вечер. Слово вы выберете сами, но выбирать будете уже не с нуля.

– А если я выберу неправильно?

– А кто будет проверять?

– Он, – говорит Злата. – Он точно будет. Скажет, что я из мухи слона делаю. Он всегда так говорит, и про другие вещи тоже. Я, кажется, уже и сама так про себя говорю.

Вопрос Златы – «это измена или я раздуваю?» – редко бывает вопросом о терминологии; это просьба о разрешении чувствовать то, что уже чувствуется. Я не ответила сразу не из осторожности. Если бы я сказала «да, измена», Злата получила бы приговор, который можно принять или отвергнуть, и осталась бы с ним одна; если бы «нет, это пустяк», я стала бы ещё одним голосом из тех, что учат её не верить собственным рукам. Мне казалось важнее вернуть ей право судить по тому, что с ней произошло. К постороннему авторитету она обращается потому, что собственное восприятие после открытия кажется ненадёжным. Помочь здесь может последовательность из трёх шагов. Сначала вспомнить, что произошло в момент открытия: дрожь в руках, поехавший пол, двадцать минут на банкетке в куртке говорят о том, что задета сама опора безопасности, яснее всяких определений. Затем спросить себя, что ранило – факт, тайна, слова или то, что их говорили не тебе. И, наконец, посмотреть, что было спрятано, потому что спрятанное очерчивает границу точнее любых деклараций. Если же внутри звучит голос «может быть, я слишком ревнива, может быть, я раздуваю из мухи слона», полезно спросить, чей это голос. Очень часто это эхо фраз, сказанных в первые дни: «ты всё неправильно поняла», «это просто коллега», «у тебя паранойя»; человек, которого застали за закрытой дверью, заинтересован в том, чтобы дверь объявили несуществующей.

И последнее: после того как границу переступили, она неизбежно сдвигается, и то, что прежде казалось обычным, – поздние переписки с коллегами, закрытый ноутбук, «задержусь,

не жди», – теперь отзывается тревогой. Называть это подозрительностью или испорченностью характера не стоит: так психика делает выводы из опыта, как рука, однажды обжёгшаяся о плиту. Останется ли пострадавший в этих отношениях или уйдёт, граница, которую он сформирует теперь, будет уже взрослой, без прежней наивности, – и в этом главный смысл всей главы: верность действительно договор, а не факт природы, но решать, где проходили его пункты, вправе узнавший о них в ту самую секунду, когда их переступили, и никак не нарушивший их.

Глава 3

Почему люди изменяют: мотивы и условия

«Никто не изменяет от хорошей жизни, но и от одной лишь плохой жизни не изменяет никто».

Из рабочих записей автора

Есть расхожее убеждение, что причина измены всегда одна и та же – недостаток любви, и это убеждение настолько же соблазнительно, насколько и неверно; будь оно правдой, все несчастливые пары изменяли бы поголовно, а все счастливые хранили бы верность до гроба, но практика раз за разом показывает обратное – изменяют и в кризисе, и в благополучии, изменяют от голода и от переизбытка, и единственный способ разобраться в этой путанице – перестать искать одну причину и признать, что их как минимум двадцать, и у каждой – своя логика, своя боль и своё оправдание, которое кажется убедительным ровно до тех пор, пока не примеряешь его на себя.

Тому, кого предали, разговор о мотивах изменившего поначалу кажется лишним, а то и оскорбительным: не станет ли попытка разобраться в его мотивах очередным оправданием? Опасение законное. Но там, где причины не названы, их всё равно кто-нибудь назначит, и чаще всего это делает сам обманутый человек – против себя. По ночам, без свидетелей, составляется опись собственных недостатков: расплелась после родов, слишком много работала, разучилась смеяться, перестал дарить цветы. Держится эта опись на горькой выгоде – если виноват я, значит, всё было в моих руках, – и выгода эта оплачивается самоуважением, причём каждый день.

Поэтому задача главы – вернуть измене её адрес. Причины, по которым люди изменяют, лежат в самом изменившем – в его истории, страхах, способах справляться с пустотой и тревогой; иногда в паре, в том, что годами копилось между двумя людьми; иногда в обстоятельствах, которые лишь обнажили давно существовавшее; но они не лежат в «недостаточности» того, кому изменили. Ширли Гласс, многие годы работавшая с парами после измен, обратила внимание на факт, который поначалу поражает многих: значительная часть изменяющих считает свой брак вполне удовлетворительным, а иногда и счастливым. Будь измена оценкой качества супруга, этого бы не происходило; и в практике очень часто выясняется, что изменивший тоскует прежде всего по утраченной части себя, по тому, кем он перестал быть, – а человек, оказавшийся рядом, попал в эту историю лишь потому, что был рядом.

Ниже разобраны двадцать мотивов и условий, которые встречаются в моей работе чаще всего; к каждому добавлено несколько слов о том, что он может значить для оставшегося с этой болью. Причины редко ходят поодиночке, и в одной истории нередко узнаются сразу три-четыре; но ни одна из них, как будет видно, не снимает с изменившего ответственности за выбор: можно понять, почему человек упал, и всё равно не позволять ему опираться на себя.

Мотивы собраны в три раздела. Одни говорят прежде всего о личности изменившего – о его привязанности, импульсивности, страхе старения, унаследованном сценарии, внутренней неудовлетворённости; другие говорят о паре – об эмоциональном голоде, отчуждении, несовпадении желаний, растворении близости в быту; третьи – об обстоятельствах и среде, которые не создают желания, но снимают с него запреты. Первые мало зависят от того, кто был рядом; вторые принадлежат обоим и могут стать предметом совместных усилий, если пара решит остаться; третьи объясняют, почему это случилось сейчас, но не объясняют, почему вообще. Поэтому в собственной истории полезнее спрашивать «из какого раздела и в каких пропорциях?», чем «какой номер мой?»: от ответа во многом зависит, есть ли у этих отношений почва для восстановления.

* * *

Первый раздел: личность и история изменившего

1. Страх старения и конечности жизни

Сорокалетие, серьёзный диагноз, похороны родителя, неожиданная смерть ровесника, первый внук – всё это события, которые заставляют человека впервые ощутить, что его время ограничено. Обычно мы живём так, словно жизнь бесконечна, и эта иллюзия бережёт нас от ужаса; когда она даёт трещину, тревогу нередко некуда деть, потому что говорить о смерти не принято, а признаться в страхе стыдно, особенно мужчинам, которых с детства учили не бояться. Тогда и возникает острое, телесное желание доказать себе, что ещё жив, ещё желанен, ещё способен вызвать восхищённый взгляд. Тревога перед конечностью принимает облик романтического приключения, и новый партнёр в этом сценарии оказывается не столько предметом страсти, сколько зеркалом, в котором хочется увидеть себя молодым. Особенно уязвимы здесь люди, чья самооценка всю жизнь держалась на внешности, силе, успехе – на всём, что с возрастом неизбежно уходит, – и люди, в детстве рано столкнувшиеся со смертью близкого и так и не сумевшие её оплакать.

В этом случае тот, кого предали, чаще всего сравнивает себя с более молодым соперником и проигрывает в собственных глазах; но соперником было время. Рядом был человек, который боялся стареть и попытался убежать от этого страха туда, где его никто не знал старым, а от времени не убегают, и возраст супруга тут ни при чём. Морщины, которые после открытия начинают с пристрастием рассматривать в зеркале, появились не из-за чужого поступка: это следы общей жизни, и принадлежат они обоим.

2. Поиск утраченной части себя

Есть люди, которые вступают в брак слишком рано, ещё не успев узнать себя: в двадцать лет, по настоянию родителей, из-за беременности, из страха остаться одному или потому, что в их кругу так было принято. Годы спустя они смотрят на супруга и видят в нём скорее свидетеля собственной незавершённости, чем спутника. Юность, в которой не было ни поисков, ни ошибок, ни права на безрассудство, никуда не исчезает: она остаётся в психике отложенным вопросом – а кем бы я стал, если бы тогда выбирал сам? Измена в этом случае становится попыткой вернуть себе ту версию личности, которую пришлось отодвинуть ради семьи, карьеры или чужих ожиданий, и новый партнёр нередко напоминает не столько отдельного человека, сколько собственную молодость, прожитую по чужому сценарию.

Изменяющий нередко ищет не другого человека, а другого себя, и в этом может оказаться неожиданное облегчение: его супруга не «променяли» и от него не устали – он лишь оказался свидетелем жизни, от которой партнёр попытался на время отлучиться. Свидетель не виноват в том, что видел. И если человек потерял себя задолго до этой истории, искать себя ему предстоит там, куда никто не сможет пойти вместо него, и едва ли это место – прежний партнёр или новый.

3. Тревожная и избегающая привязанность

То, как человек любит во взрослом возрасте, во многом повторяет то, как его любили в детстве. Ребёнок, которому родители отвечали непредсказуемо – то тепло, то холодно, то были рядом, то пропадали, – нередко вырастает человеком с тревожной привязанностью: любое ослабление внимания партнёра он переживает как угрозу брошенности и с трудом выносит паузы – командировку, ссору, чужую усталость. Такие люди порой изменяют, потому что бросаются заполнять эту паузу первым, кто откликнется, и на время чужое внимание успокаивает их лучше, чем собственный дом. Ребёнок, чья потребность в близости систематически оставалась без ответа, вырастает, напротив, человеком с избегающей привязанностью: он рано научился ни в ком не нуждаться, и когда отношения становятся слишком близкими и требовательными, внутри поднимается тревога, похожая на удушье. Тогда третий человек позволяет держать дистанцию, оставаясь формально в паре: ни с кем не сближаться до конца – его способ чувствовать себя в безопасности.

Корни поступка в этом случае уходят гораздо глубже совместной жизни – в детство изменившего, в то, как его когда-то любили или не любили. Никакое количество внимания не заполнило бы пустоту, образовавшуюся задолго до встречи, и никакая сдержанность не сделала бы безопасной близость, которой он боится с самого начала. Об этом подробно пойдёт речь в главах «Портреты тех, кто изменяет» и «Другие психологические причины измены».

4. Импульсивность и слабость самоконтроля

Не всякая измена продумана; заметная часть случается в зазоре между порывом и решением, в том коротком окне, где усталость, лесть, восхищённый взгляд и удачно совпавшие обстоятельства оказываются сильнее привычного самоконтроля. Способность удерживать порыв у разных людей неодинакова: она зависит от темперамента, от того, учили ли человека в детстве выдерживать желание и откладывать удовольствие, от хронического стресса и недосыпа, а у некоторых – от особенностей нервной системы, например при синдроме дефицита внимания и гиперактивности, когда сдерживать импульсы особенно трудно. Человек, который наутро искренне не понимает, как это произошло, зачастую говорит правду о самом событии, но не о том, что ему предшествовало: порыв, как правило, падает на подготовленную почву – недовольство, жажду признания, давнюю фантазию.

Фраза «это ничего не значило, это просто случилось» может быть правдой о внешней стороне событий, но болит другое: в решающий момент тебя не было в мыслях партнёра, и это чувство законно, даже если поступок был импульсивным: импульс тоже кому-то принадлежит. К тому же импульсивный поступок редко остаётся единственным звеном; за ним следуют решения уже совсем не импульсивные – промолчать, скрыть, солгать, продолжить, – и эти трезвые решения нередко ранят сильнее всего.

5. Страх слияния и потери себя

Есть люди, которых расставание пугает куда меньше, чем чрезмерная близость, – ощущение, что собственная личность растворяется в паре без остатка. Нередко они выросли рядом с родителем, который не отделял себя от ребёнка: читал его дневники, решал за него, обижался на любое проявление самостоятельности, жил его жизнью вместо своей. Такой ребёнок усваивает, что любовь и поглощение – одно и то же, и, повзрослев, рано или поздно начинает задыхаться в любых близких отношениях, даже в счастливых. Измена работает для него как воздушный клапан: способ сохранить хотя бы один угол, принадлежащий только ему, где никто ничего не знает и ничего не требует. В этом смысле её вызывает страх исчезнуть в любви, даже когда самой любви достаточно.

Нередко обманутому в этой истории кажется, что он «душил» партнёра своей любовью, просьбами, желанием быть рядом; но потребность в близости не болезнь, и прятать её никто не обязан. Кому нужно больше пространства, тот может о нём попросить; тайная территория, выстроенная за спиной другого, – это уже стена, которая защищает только спрятавшегося за ней.

6. Кризис середины жизни

Где-то между сорока и пятидесятью человек нередко подвергает ревизии всё, что было построено раньше: карьеру, дружбу, брак, сами жизненные цели. Дети выросли или вот-вот вырастут, профессиональные вершины либо взяты, либо уже ясно, что взяты не будут, и впервые становится видно, что жизнь – не бесконечный черновик. Многие проходят этот пересмотр тихо: меняют работу, начинают учиться, переезжают за город, заводят собаку. Но если человек годами жил чужими ожиданиями и плохо знает, чего хочет сам, пересмотр приобретает лихорадочный характер: карьеру и дружбу можно перестраивать постепенно, а супружеская верность нарушается резко, демонстративно, как последняя попытка убедиться, что жизнь ещё не свернулась в окончательный, неизменный маршрут. В отличие от страха конечности, о котором шла речь выше, здесь человеком движет не столько ужас перед смертью, сколько вопрос о смысле: то ли я построил, тем ли я стал.

Чужой кризис не выносит оценки оказавшемуся рядом. Супруг мог быть самой надёжной частью жизни изменившего – и поэтому той, которую тот принял за клетку; затеянная ревизия говорит о страхе перед неизменностью и ничего не говорит о ценности её предмета, и становится декорацией в чужом поиске себя никто не обязан. У супруга есть свой средний возраст, свои ревизии и несбывшиеся жизни, и то, что он проходит через них иначе, говорит скорее о зрелости, чем о скучности.

7. Внутренняя неудовлетворённость, перенесённая на партнёра

Иногда человек годами испытывает смутное, не до конца осознанное недовольство собственной жизнью: нереализованностью, утратой смысла, тревогой или подавленностью, у которых нет имени. Смотреть внутрь себя страшно и больно, и психика находит выход попроще – переносит источник недовольства вовне, на ближайшего человека. Супруг становится виноватым в том, что жизнь не удалась: он скучный, он тянет вниз, с ним «всё не то». Такой перенос происходит неосознанно, и человек совершенно искренне верит, что стоит сменить партнёра – и пустота исчезнет. Нередко за этим стоит нераспознанная депрессия, которая, особенно у мужчин, может выглядеть скорее раздражительностью, отстранённостью и тягой к острым ощущениям, чем грустью. Измена в этом случае лечит симптом, но не причину, и через какое-то время новые отношения тоже начинают казаться «не теми».

Годами чувствовавший на себе разочарование партнёра и пытавшийся его исправить – стать лучше, удобнее, интереснее – может наконец остановиться: невозможно заполнить пустоту, которая жила внутри другого человека, и третий, скорее всего, не заполнит её тоже. Заполнять её – дело самого изменившего; а силы, годами уходившие на латание чужой пустоты, можно вернуть себе и спросить, чего хочется самому, когда больше не нужно никого спасать.

8. Повторение семейного сценария

Дети, выросшие в семьях, где один из родителей изменял, а другой терпел, нередко усваивают неверность как часть семейного уклада задолго до того, как сами вступают в брак. Это не закон: многие из них, наоборот, строят жизнь вопреки увиденному. Ребёнок учится по поступкам взрослых куда больше, чем по их словам: он видит, как устроен брак изнутри, кто молчит, кто лжёт, кто уходит по вечерам «к другу», – и эта модель записывается в нём глубже любых сознательных решений. Повзрослев, он может искренне ненавидеть то, что видел в детстве, клясться, что никогда так не поступит, и всё равно однажды поймать себя на повторении того же самого: в трудную минуту психика тянется к знакомому, даже если знакомое мучительно. Иногда повторение служит и бессознательной попыткой понять родителя – побыть на его месте, чтобы наконец разобраться, как он мог.

Здесь есть и вторая сторона того же сценария – роль терпевшего. Выросший в такой семье легко замечает в себе привычную готовность молчать, входить в положение, прощать заранее; знать о семейном сценарии – значит получить шанс не доиграть его до конца, причём ни с той, ни с другой стороны. Нередко в этом месте человек с изумлением обнаруживает, что выбрал партнёра, удивительно похожего на того из родителей, кто изменял, а сам годами вёл себя так, как вела себя терпевшая сторона, – потому что другой модели семьи у него перед глазами попросту не было. Открытие это болезненное, но оно же даёт свободу: сценарий, который увидел, перестаёт быть судьбой и становится тем, с чем можно спорить.

Второй раздел: пара и то, что происходит между двумя людьми

9. Привыкание и угасание новизны

Привыкание – естественное свойство долгих отношений, и поломкой его считать не стоит. Острая фаза влюблённости, с её бессонницей, неотвязными мыслями о другом и ощущением, что мир вдруг стал ярче, держится на особом состоянии нервной системы, которое по своей природе временно: со временем оно сменяется спокойной привязанностью – тёплым и предсказуемым светом, который греет, но уже не слепит. Для большинства людей это переход желанный, им и отмечено взросление любви. Но есть те, для кого ощущение полноты жизни с

юности было связано с волнением, риском, неизвестностью: в их опыте спокойствие слишком похоже на пустоту, а предсказуемость – на медленное угасание. Нередко это люди, выросшие в беспокойных семьях, где покой случался редко и потому так и остался чем-то непривычным, а то и подозрительным. Когда привыкание наступает, такой человек ищет не столько другого партнёра, сколько возвращения того острого чувства жизни, которое когда-то дарила влюблённость, и бунтует против собственного существования на автопилоте, хотя со стороны кажется, что против супруга.

Здесь полезно одно наблюдение: привыкание случилось в этой паре с обоими, в том числе и с ним самим, – только он не ответил на него тайной связью. Угасание новизны – общее условие любой долгой любви, а то, что с ним делают, – личный выбор каждого; никто не обязан был превращаться в фейерверк, чтобы ему хранили верность. Мысль «надо было чаще удивлять, наряжаться, придумывать» снова делает человека ответственным за чужую неспособность выносить покой, тогда как за ощущение живости в собственной жизни каждый взрослый отвечает сам.

10. Измена как ответ на обиду

Человек, однажды нашедший чужое письмо, почувствовавший запах незнакомых духов или натолкнувшийся на слишком долгое молчание в ответ на прямой вопрос, нередко не решается на открытый конфликт: крик кажется унижительным, разговор – бесполезным, уход – невозможным. Обида, которую не удалось высказать, не исчезает: она ищет выхода, и собственная связь на стороне начинает казаться восстановлением справедливости, безмолвным ответом на боль, нанесённую первым. Обидой при этом может служить не только чужая неверность, но и многолетнее пренебрежение, унижение при друзьях, важное решение, принятое за спиной. Чаще всего так поступают люди, которых с детства не учили выражать гнев прямо: в их семье злость была запрещена или опасна, и она привыкла выходить окольными путями – молчанием, опозданиями, «забывчивостью», а иногда и изменой. Облегчения такой ответ не приносит: он уравнивает двоих в вине, но не залечивает ни одной раны, только добавляет новую.

Если изменивший объясняет случившееся ответом на обиду, действительную или воображаемую, полезно увидеть, что у обиды множество способов быть высказанной, и тайная связь – лишь один из них, причём самый разрушительный. Свою часть в старом конфликте можно признать и при этом не брать на себя ответственность за способ, которым другой решил на него ответить. Да и месть, которую держат в тайне, – месть странная: она ничего не сообщает адресату, а значит, рассказывает больше о самом мстителе, чем о его обидчике.

11. Эмоциональный голод

Есть форма одиночества, которая настигает человека за одним столом с супругом: супруг рядом, но давно не смотрит, не расспрашивает, не удивляется. Потребность быть замеченным просыпается в человеке одной из первых. В опытах с «неподвижным лицом», которые в середине семидесятых годов поставил американский исследователь Эдвард Троник, мать сначала играла с младенцем как обычно, а потом на две минуты замирала и смотрела на него без выражения, не отвечая на улыбки и жесты. Ребёнок сначала пытался вернуть её внимание: улыбался, тянулся, показывал пальцем, потом начинал кричать, отворачивался, обмякал в кресле. Никто его не обижал, мать просто перестала отвечать, и этого хватало, чтобы он расстроился. Взрослый в этом смысле устроен так же, только научился скрывать, как долго он тянется и как мало получает в ответ. У людей, которых в детстве замечали редко – хвалили за пятёрки, но не спрашивали, что они чувствуют, – эта потребность особенно чувствительна и особенно стыдлива: о ней трудно попросить, проще ждать молча и копить обиду. Годами недополучая простейшего – заинтересованного взгляда, – такой человек рано или поздно откликается на человека, который впервые за долгое время посмотрел на него как на всё ещё интересного, и этот отклик бывает стремительным и неожиданным для него самого.

Здесь особенно легко начать обвинять себя: значит, это я не смотрела, не спрашивала, не удивлялась. Но при честном взгляде нередко выясняется, что голод был взаимным и обманутая сторона тоже годами недополучала внимания, но не пошла искать его на стороне. Голод можно назвать вслух, о нём можно сказать, с ним можно прийти к психологу; тайная связь – лишь самый лёгкий путь для не решившегося говорить.

12. Несовпадение сексуальных потребностей

Разница в сексуальном желании – одна из самых недооценённых причин неверности, потому что о ней стыднее всего говорить вслух. Желание двух людей редко совпадает полностью: на него влияют гормоны, усталость, здоровье, лекарства, беременность и кормление, тревога, накопленные обиды и даже то, как человека в детстве учили относиться к собственному телу. Там, где один годами чувствует себя отвергнутым, а другой – осаждённым, оба постепенно перестают об этом говорить и начинают молча страдать: первый копит унижение от каждого отказа, второй – вину и раздражение от каждой попытки. В измене такой человек ищет прежде всего элементарного соответствия – того ощущения, что твоё тело кому-то желанно в том ритме, в каком желанно тебе самому.

Если в паре было такое расхождение, человек, которому изменили, часто испытывает особенно острый стыд, как если бы его наказывали за тело, за усталость, за отсутствие желания. Но желание не подчиняется приказу, и его колебания – не преступление; у тела были свои причины, и они заслуживают уважения. Несовпадение ритмов – общая задача пары: многие годами ищут решение, ошибаются, обращаются к специалистам, пробуют снова, – а пошедший вместо этого искать соответствия на стороне решил общую задачу в одиночку и за счёт другого.

13. Эмоциональное отчуждение: одиночество вдвоём

Это особенно горький вид измены. Новизна и страсть здесь ни при чём: в основе лежит попытка почувствовать хоть какую-то живую связь там, где дома давно установилось вежливое, идеально налаженное и совершенно безжизненное сожительство двух людей, разучившихся разговаривать иначе, чем о хозяйстве. Если эмоциональный голод – потребность одного человека быть замеченным, то отчуждение – состояние самой пары, общая тишина, в которой оба давно перестали тянуться друг к другу. Складывается оно постепенно, из сотен мелких эпизодов, когда один потянулся к другому – рассказать, пожаловаться, обнять – и не встретил отклика, потом потянулся реже, потом перестал. Каждый такой эпизод по отдельности ничтожен, поэтому их никто не замечает, пока между супругами не вырастает молчание, к которому оба привыкли настолько, что принимают его за спокойствие. В это молчание и входит третий – чаще всего даже без соблазна, с обычным разговором, которого человеку так давно не хватало.

Читатель, узнающий в этом описании собственный дом, скорее всего, тоже был в нём одинок – только его одиночество осталось незамеченным, потому что он молча продолжал держать на себе быт. Разучиваются разговаривать всегда двое, но решение искать тепла за спиной другого, вместо того чтобы попытаться вернуть его в собственный дом или честно уйти, принимает один. И боль от измены вправе вмещать в себя и эту, более давнюю боль вежливого безмолвия, о которой, возможно, никто никогда не спрашивал.

14. Растворение близости в быту

Долгий брак нередко превращает супругов в отдел логистики: кто забирает детей, кто платит за квартиру, кто помнит про стоматолога. В этой безупречно слаженной системе легко перестать быть друг для друга мужчиной и женщиной и стать исключительно функциями. Эротическое чувство нуждается в некотором расстоянии, в тайне, в возможности увидеть другого со стороны – увлечённым своим делом, смеющимся в компании, незнакомым, – а быт сокращает это расстояние до нуля: трудно желать человека, с которым только что обсуждал засор в раковине и платёж по ипотеке. Особенно остро это переживается в годы, когда в семье появляются маленькие дети, и в парах, где один из супругов по складу характера привык заботиться

и не умеет принимать заботу. Измена в этом случае становится попыткой снова почувствовать себя человеком, которого желают, и хотя бы ненадолго перестать быть винтиком хозяйства.

Стоит посмотреть, кто в этом доме помнил про стоматолога. Очень часто и сам обманутый давно превратился в функцию и сам тосковал по тому, чтобы его снова видели женщиной или мужчиной, а не диспетчером семейных дел; эта тоска знакома ему изнутри, и уже поэтому ясно, что у неё есть и другие выходы, кроме чужой постели. Можно было сказать о ней вслух, перераспределить обязанности, оставить один вечер в неделю без детей и разговоров о счетах. Если эти выходы казались изменившему слишком скучными или трудными, это говорит о его готовности вкладываться в собственную пару – и ничего не говорит о желанности его супруга.

15. Бессознательная проверка отношений

Иногда измена оказывается испытанием, которое человек устраивает отношениям, сам того до конца не сознавая: выдержат ли они удар, любят ли его всерьёз, стоит ли вообще держаться за этот союз. Чаще всего так поступают люди, глубоко не уверенные в собственной ценности: им трудно поверить, что их любят просто так, и спокойная любовь кажется им подозрительной, пока не пройдёт проверку. Задать прямой вопрос они не решаются, потому что боятся услышать ответ, и вместо вопроса совершается поступок, после которого ответ станет очевиден сам собой. Иногда это выглядит как неосторожность – телефон, оставленный на виду, неудалённая переписка, чек из ресторана в кармане пиджака, – и за этой неосторожностью нередко стоит неосознанное желание быть пойманным.

Поставленный перед таким экзаменом чувствует себя так, словно его вызвали к доске без предупреждения, и это чувство справедливо. Сдавать экзамен он не обязан – ни выдерживать удар, чтобы доказать прочность, ни уходить, чтобы подтвердить чужие сомнения; на вопрос, заданный не словами, можно отвечать в своём темпе и по своим правилам. Проверая любовь поступком, человек перекладывает на другого всю тяжесть ответа, и часть этой тяжести можно вернуть уже тем, что не торопишься.

16. Измена как признак истощенных отношений

Порой измена оказывается не началом конца, а его признаком: отношения уже некоторое время как истощали себя, но ни один из двоих не решился сказать это вслух. Причины такого молчания понятны – страх перед разводом, жалость, дети, общая квартира, мнение родителей, а иногда простое нежелание признать, что многолетние усилия не оправдались. Людям, которые с трудом выносят конфликт и не умеют прямо сказать «я ухожу», измена служит способом уйти, не произнося этих слов: поступок совершается за них, и ответственность за финал переходит к обстоятельствам или к другому человеку. Измена в этом случае становится первым правдивым сообщением после долгого притворного молчания – сообщением, к несчастью, выбранным в самой жестокой форме.

Это, пожалуй, самая трудная для принятия причина, потому что заставляет оплакивать не только измену, но и годы, которые ей предшествовали; и всё же в ней есть горькое утешение: если отношения умерли раньше, то вместе с изменой уходит то, что давно уже перестало держать. Нередко боль от измены оказывается запоздалой болью от того, что кончилось давно, но не было названо, и многие, пройдя первые месяцы, с удивлением замечают, что тоскуют по самым первым годам брака, а последние не вспоминают.

Третий раздел: обстоятельства и среда

17. Влияние окружения и групповых норм

Психика удивительно восприимчива к тому, что считается нормой в ближайшем окружении. Принадлежность к группе для человека жизненно важна, и о допустимом он судит прежде всего по тому, как поступают и над чем смеются свои. Там, где в дружеской компании, в рабочем коллективе, в долгих командировках или на выездных корпоративах измены обсуждаются как забавные истории, порог допустимого снижается незаметно для самого человека: то, что прежде казалось немыслимым, становится сначала обсуждаемым, потом прости-

тельным, потом обычным. Особенно поддаются этому люди, которым с детства было трудно идти против мнения группы и кто привык ценить одобрение выше собственных убеждений. Такой человек вовсе не хуже других: он искренне перестаёт видеть в измене что-то из ряда вон выходящее. Принцип сообщающихся сосудов никто не отменял.

Это знание помогает по-новому взглянуть на друзей и коллег изменившего, на ту среду, где «все так живут», а обманутому советуют быть мудрее и не относиться ко всему так серьёзно. Ценности не становятся наивными оттого, что в чьём-то окружении они вышли из моды. Верность – договорённость двух взрослых людей, и заключивший её отвечал за неё независимо от того, что считали нормой его приятели.

18. Алкоголь и ослабление внутренних запретов

Алкоголь не создаёт желания, которого не было, но ослабляет ту часть психики, которая в трезвом состоянии взвешивает последствия и удерживает человека от поступка. Нередко измена «по пьяни» оказывается давно существовавшим, но подавляемым влечением, которое получило разрешение проявиться, когда внутренняя критика уснула. Иногда человек и сам бессознательно этим пользуется: выпивает больше обычного в тот вечер, когда рядом оказывается давно приглянувшийся человек, заранее готовя себе оправдание. Отдельная история – зависимость. При алкогольной или наркотической зависимости измены нередко становятся частью общей картины утраты контроля и сопровождаются ложью во многих других областях жизни – о деньгах, о времени, о том, где человек был; здесь речь идёт уже о болезни, которая требует помощи нарколога или врача-психотерапевта.

Фраза «я был пьян» не обязана восприниматься как объяснение, которое всё закрывает: алкоголь – лишь обстоятельство, у поступка же всегда есть автор. Если выпивка становится постоянным спутником подобных историй, это отдельный и серьёзный разговор о зависимости, который близкий человек вправе начать, – но не ценой собственного достоинства.

19. Связь по расчёту

Существует и вид неверности, лишённый всякой романтики, – прагматичный, деловой: связь ради продвижения по службе, финансовой поддержки, социального статуса, полезных знакомств. О ней реже говорят на приёме у психолога, потому что она реже мучает совесть, но она заслуживает честного упоминания: не всякая измена происходит от избытка чувств, иные – от их отсутствия. В основе обычно лежит отношение к людям как к средству: близость, тело, обаяние становятся для такого человека разменной монетой, которой расплачиваются за нужное. Нередко это усвоено с детства, в семьях, где любовь выдавалась за достижения, а чувства считались роскошью или слабостью; иногда за этим стоят и более устойчивые черты личности – эмоциональная холодность, потребность во власти, трудности с сочувствием, – о которых пойдёт речь в главе «Нарциссизм и измена».

Эта причина ранит по-особенному, потому что в ней нет даже той страсти, которой можно было бы хоть что-то объяснить; но в ней есть и неожиданная ясность: здесь меньше всего места для вопроса «чем я был хуже», потому что соревнования не было вовсе, был расчёт. Холодный расчёт многое говорит о том, кто считал, и ничего – о том, против кого считали.

20. Притяжение незнакомого

Влечение устроено так, что новизна сама по себе усиливает возбуждение, независимо от качеств нового человека. В опытах на животных это явление описано давно и получило шутовское имя – эффект Кулиджа, по старому анекдоту об американском президенте и его жене, осматривавших птицеферму; у людей оно проявляется не так прямолинейно, но знакомо многим: незнакомое тело, незнакомый голос, неизвестность того, как человек ответит, будоражат сильнее, чем привычное. Привычное при этом не становится хуже – но нервная система перестаёт отзываться на него с прежней остротой, как перестаёшь замечать запах собственной квартиры. Если в девятой причине речь шла о тоске по остроте жизни вообще, то здесь – о физиологическом отклике на новое. Знание об этом не отменяет ответственности, но снимает

часть иллюзии, что новый человек непременно «лучше» прежнего: его преимущество чаще всего состоит лишь в том, что он нов.

Это может стать противоядием от бесконечного сравнения себя с соперником: тот выиграл одной лишь новизной, а новизна – единственное достоинство, которое неизбежно утрачивается. Ни один человек не может оставаться новым, и проиграть тому, что исчезает быстрее всего, – вовсе не поражение; пройдёт год-другой, и новый человек тоже станет знакомым до мелочей, со своей усталостью, обидами и носками на батарее.

* * *

Глеб пришёл ко мне через три месяца после того, как узнал о романе жены с её тренером по теннису. Первые наши встречи были целиком посвящены одному вопросу, который он задавал себе, мне и, судя по всему, жене по многу раз в день.

– Я хочу понять почему. Мне не нужно, чтобы она извинялась, она уже сто раз извинялась. Мне нужно понять. Я составил список. Не смейтесь, в заметках. Перестал ходить с ней в театр, потому что мне там скучно. Работал по выходным. Набрал двенадцать килограммов. Не помню, когда в последний раз дарил цветы не на Восьмое марта. Храплю – она жаловалась. Вот я и думаю: какой пункт перевесил.

– Можно спросить, сколько там пунктов?

– Двадцать три. Вчера было двадцать один.

– Когда вы его перечитываете, на что он похож?

– На разбор полётов. Только самолёт уже разбился, а я всё ищу, какую гайку не докрутил.

– А в этом списке есть хоть один пункт про неё?

– В смысле?

– Про то, что происходило с ней. Что она чувствовала, чего боялась, почему со своей тоской пошла на корт, а не к вам.

– Нет. Только про меня. Мне так проще. Если это я, то я могу исправить. Похудеть. В театр этот... сходить. А если это она – я что могу?

Я думаю, что сейчас ему не нужна ни одна из моих интерпретаций: любая прозвучит как «вы неправильно считаете», а он и так всю жизнь проверяет, правильно ли считает. Поэтому я не отвечаю.

– У меня дома так же было, – говорит он вдруг. – Родители не ругались. Вообще. Они просто... не разговаривали. Годами. Отец ужинал перед телевизором, мать – на кухне, а я между ними бегал с тарелками. Я в девять лет прочитал в учебнике истории слово «перемирие» и сразу понял, что это про нас.

– А что делали вы тогда?

– Я? Был идеальным сыном. Учился хорошо, в комнате порядок, дневник сам на подпись приносил. Чтобы... чтобы им не из-за чего было начать.

– Чтобы хоть что-то зависело от вас.

– Ну да. Пятёрки – это хоть что-то. Если в доме тихо, значит, я всё сделал правильно. Это можно сделать.

– Посмотрите, что получается, – говорю я. – Вы взяли на себя всю причину, а вместе с ней и всю вину. В вашем списке нет только одного человека – того, кто принял решение.

– Она говорит, что сама не знает, как так вышло.

– Возможно, она и правда пока не знает. Но решение от этого не становится вашим.

Глеб не отвечает. На этой встрече список больше не открывали.

Список Глеба – очень точный пример того, как поиск причин незаметно превращается в поиск вины, и превращение это подчиняется простой логике: человек берёт всё на себя не из благородства: вина даёт хоть какую-то власть над случившимся, а признание чужого выбора означает признание собственного бессилия. Эту цену я вижу почти всегда. Глеб платил за иллюзию контроля самоуважением, но отказаться от неё значило бы остаться в мире, где важ-

ное решается без него, как в детстве, когда тишина в доме от него не зависела. У Глеба эта логика оказалась ещё и семейной: девятилетний мальчик, который пятёрками и порядком в комнате пытался удержать хрупкое перемирие родителей, вырос мужчиной, который двадцатью тремя пунктами пытается починить ушедшую верность жены. Работа, которую мы проделали за следующие недели, состояла в том, чтобы разделить список на две колонки; вычёркивать всё подряд мы не стали – некоторые пункты были правдой, и Глеб сам это знал. В первую попало то, что действительно происходило в паре и за что отвечали оба: отдаление, бесконечная работа, вечера, в которые они разучились разговаривать. Во вторую – то, что сделала она: решение искать близости на стороне, а не дома, решение молчать, решение месяцами лгать. Первая колонка описывала причины, вторая – выбор; и только когда они перестали сливаться в одну, Глеб впервые за три месяца смог заговорить о собственной обиде вместо собственных недостатков.

– Получается, двенадцать килограммов – это не ответ на вопрос, – говорит он на одной из следующих встреч.

– Двенадцать килограммов – это двенадцать килограммов. Ответ на вопрос «почему она это сделала» есть только у неё, и даже у неё, возможно, неполный.

– Это бесит. Я хочу знать точно.

– Знаю. Но знать точно, что дело не в весе, – уже очень много.

– А храп? – спрашивает он, и впервые за все наши встречи мы оба смеёмся.

* * *

Здесь стоит сказать о двух вещах, которые обычно сопровождают поиск причин.

Первая – версия, которую приходится слышать от изменившего. Очень часто в ней звучит одна из перечисленных причин, но звучит так, что центр тяжести незаметно смещается: «мне дома не хватало тепла», «ты давно на меня не смотрела», «ты всё время был на работе», «ты сам меня оттолкнул». Иногда в этих словах есть доля правды, и честный человек её признаёт; но стоит обратить внимание на грамматику таких фраз: подлежащим в них оказывается обманутый, сказуемым – то, чего он не сделал, а сам изменивший превращается в того, с кем что-то случилось, хотя совершил это он. Это очень человеческий способ защиты, способ переложить невыносимый стыд туда, где его готовы принять, а человек, который и без того ищет в себе изъян, принимает его слишком охотно. Эту версию можно выслушать, не соглашаясь с её грамматикой: да, нам было плохо, и ты выбрал справляться с этим за моей спиной.

Вторая вещь – истинная причина иногда остаётся неизвестной: её может не знать и сам изменивший, даже если он ничего не скрывает. Значительная часть связей начинается с дружбы, переписки, доверительных разговоров, без всякого решения изменить; граница там пересекается постепенно, шаг за шагом, и человек обнаруживает себя по ту сторону черты, так и не заметив момента, когда её перешёл. Такой путь не делает поступок менее серьёзным, но объясняет, почему на прямой вопрос «зачем?» можно услышать растерянное «не знаю» и почему это «не знаю» иногда бывает правдой. Тогда приходится жить с неполным ответом, и это тяжело: психике хочется поставить точку, получить формулировку, которую можно убрать на дальнюю полку. Но нередко хватает и направления – достаточно убедиться, что ответ лежит за пределами самого обманутого супруга.

* * *

Если перечитать все двадцать пунктов подряд, в них обнаружится одна закономерность: ни один из этих мотивов не сводится к тому, каким был сам обманутый супруг, – к его внешности, возрасту, весу, доходу, темпераменту, к тому, насколько он остроумен за ужином или изобретателен в постели. Между тем этот вопрос – «чего во мне не хватило?» – после открытия мучает едва ли не каждого, и мучает потому, что измена бьёт по самооценке точнее, чем любое другое событие в жизни пары: выбор другого человека переживается как сравнение, в котором тебя признали проигравшим, причём без права на апелляцию. Однако выбор партнёра для

тайной связи редко бывает итогом честного сравнения двух людей. Изменяющий сравнивает скорее себя прежнего с собой обновлённым, чем жену с любовницей или мужа с соперником, – привычную жизнь с её праздничной версией, где нет ни ипотеки, ни болеющих детей, ни немытой посуды; третий человек существует для него в условиях, в которых не может существовать ни один реальный супруг. Причина измены лежит либо в изменившем – в его страхах, ранах, кризисах, способах справляться с пустотой, – либо в пространстве между двумя людьми, за которое отвечают оба. Но даже там, где дело в паре, остаётся различие, которое невозможно стереть: несчастливых, усталых, отдалившихся друг от друга пар на свете бесчисленное множество, и далеко не все они решают свои трудности тайной связью. Трудности в паре – повод для разговора, ссоры, обращения к семейному психологу, даже развода; измена же – один из возможных ответов на них, и этот ответ кто-то выбрал.

Объяснить не значит оправдать – различие кажется очевидным, но в живой боли оно постоянно размывается. Можно знать, что партнёр боялся старости, что его отец изменял матери, что дома ему было одиноко, и это знание не обязывает ни к прощению, ни к сочувствию, ни к тому, чтобы остаться. Объяснение показывает, как сложилось решение; оправдание же объявляет, что обстоятельства сняли ответственность с принявшего его, – а они её не снимают. Взрослый отличается от ребёнка не тем, что у него нет травм, а тем, что отвечает за то, как поступает со своими травмами.

Ясность в причинах нужна прежде всего оставшемуся с болью: она позволяет перестать носить в себе чужую вину, перестать искать в зеркале изъян, который всё объяснит, перестать бесконечно спрашивать себя, что было сделано не так, – и тогда собственная история перестаёт быть историей проигрыша и становится историей человека, с которым случилось нечто тяжёлое и который вправе горевать, злиться, решать и жить дальше. Эти мотивы – карта, по которой можно проследить, откуда в конкретной паре, в конкретной судьбе выросла измена, потому что, только зная корень, есть смысл говорить о том, что делать с растением, – выкорчевывать, пересаживать или, вопреки всему, продолжать поливать; и решать это вправе уже не вырастивший его, а обнаруживший его у себя в доме.

Глава 4

Семейные кризисы: почва, на которой растёт измена

«Кризис задаёт вопрос; измена – лишь один из ответов, и выбирает его не кризис, а человек».

Из рабочих записей автора

Семью невозможно однажды собрать и поставить на полку, как готовую вещь: она живёт и меняется, проходя через свои возрастные этапы так же неизбежно, как проходит их отдельный человек, – детство, отрочество, зрелость, старение; и у каждого этапа есть переходный период, когда прежнее устройство перестаёт работать, а новое ещё не найдено, когда правила, вчера казавшиеся само собой разумеющимися, вдруг начинают трещать по швам, и двое людей, привыкших друг к другу, обнаруживают, что стоят на незнакомой территории без карты. Это нормативные кризисы: их проходит практически каждая пара, если живёт вместе достаточно долго. Рядом с ними существуют кризисы ненормативные, те, что приходят извне и не по расписанию, – болезнь, потеря, переезд, беда. Разговор о них в книге, адресованной тем, кого предали, может показаться неуместным и даже опасным: не ищу ли я оправданий изменившему или, что ещё хуже, не подсказываю ли читателю, где он «недосмотрел»; но цель у меня противоположная: вернуть случившемуся логику, не перекладывая на узнавшего об измене ни грамма чужой вины.

Здесь необходима одна оговорка, которая станет стержнем всей главы: кризис создаёт условия, в которых измена становится более вероятной, но сам по себе её не вызывает. Почва не выбирает, что на ней вырастет; на одной и той же земле один сажает сад, другой оставляет её под бурьян. Кризис ставит перед парой вопрос – как нам жить дальше, когда прежнее устройство больше не работает, – и ответов на него много: разговор, ссора, поиск помощи, временное отчуждение с последующим сближением, медленное взросление обоих, развод, наконец; измена – один из этих ответов, и выбирает его конкретный человек, у которого в тот момент были и другие варианты.

* * *

Первый год совместной жизни принято вспоминать как время безоблачного счастья, хотя на практике он нередко оказывается одним из самых напряжённых: влюблённость, позволявшая не замечать различий, понемногу уступает место будничной реальности, и двое обнаруживают, что каждый принёс в общий дом не только чемодан с вещами, но и невидимый чемодан с семейными сценариями – представлениями о том, кто зарабатывает и кто готовит, как ссорятся и как мирятся, сколько времени проводят с родителями, можно ли закрыть дверь в ванную и что означает молчание за ужином. Эти сценарии усвоены так рано, что кажутся законами природы, а не мнениями, и потому их столкновение переживается как оскорбление здравого смысла: «как можно не понимать таких очевидных вещей». Риск измены в этот период связан прежде всего с разочарованием: человек, ожидавший, что брак продолжит медовый месяц, сталкивается с бытом, конфликтами, необходимостью уступать, и не умеющему выдерживать разрыв между ожиданием и реальностью хочется вернуться туда, где всё было легко, – к прежним связям, к бывшим, к той свободе, от которой он отказался на бумаге, но ещё не успел отказаться внутри.

Рождение ребёнка – кризис, который большинство пар недооценивает как раз потому, что ждёт его с радостью; между тем это одна из самых радикальных перестроек из всех, через которые проходит семья: пара была системой из двух человек, а становится системой из трёх, и двое влюблённых в одночасье превращаются в родителей, у которых нет ни времени, ни сил, ни сна, а зачастую и желания друг для друга. Женщина в первые месяцы нередко растворяется в ребёнке целиком; так устроены и её тело, и её психика, когда всё внимание и вся чувствительность настроены на маленькое существо, жизнь которого зависит от неё. Мужчина же, если

он не включён в уход с первых дней, может почувствовать себя лишним в собственном доме – гостем, обслуживающим персоналом, кошельком, но не любимым человеком. Сексуальная жизнь у многих пар в этот период замирает на долгие месяцы, иногда на годы: усталость, гормональная перестройка, изменившееся после родов тело, страх новой беременности, постоянное ощущение, что тело принадлежит ребёнку, а не тебе самой, – из всего этого у одного из супругов вырастает чувство заброшенности, а у другого – вина за то, что дать больше он не может.

Измена во время беременности или в первый год после родов занимает в моей практике особое место, потому что её последствия для женщины оказываются, как правило, тяжелее, чем в любой другой период. Объяснить это несложно: в это время она наиболее уязвима – физически, гормонально, социально – и наиболее зависима от мужа, на которого опирается как на гарантию безопасности для себя и для ребёнка. Предательство в момент максимальной зависимости бьёт по самому основанию доверия: человек, который должен был защищать, воспользовался её беспомощностью. К этому добавляется особенно мучительное наложение – радость материнства и горе предательства переплетаются так тесно, что многие женщины и годы спустя не могут вспоминать первые месяцы жизни своего ребёнка без боли: у них украли не только доверие, но и само это время, которое уже не повторится.

Ольга пришла ко мне, когда её сыну было четыре месяца. Об измене мужа она узнала за девять дней до нашей встречи – число дней она назвала сама, ещё не успев сесть, – дома, в четыре часа утра, когда включала сыну белый шум на старом планшете, к которому был привязан мессенджер мужа.

Первые десять минут она говорит о чём угодно, кроме главного: что впервые оставила Мишу с мамой и что мама наверняка сделает что-нибудь не так, что опоздала на семь минут, потому что искала вторую серёжку, и в итоге пришла без серёг вовсе.

– Вы, наверное, хотите, чтобы я рассказала, как узнала, – говорит она наконец. – Да там нечего рассказывать. Уведомление выскочило. «Ты спишь? Я всё ещё помню твои руки». С сердечком. И подписано – Лёша Шиномонтаж. Я ещё осенью думала: откуда у нас столько шиномонтажа, у нас машина-то одна.

– Что вы сделали в ту минуту?

– Ничего. Положила планшет. Тихо положила, понимаете? Мне хотелось его об стену, а Миша только уснул. Я даже разозлиться громко не могла. Потом до утра стояла у кровати. А он спал в соседней комнате и храпел. Я слушала, как он храпит, и думала: как он может спать. Знаете, что самое противное? Я первым делом подумала не «как он мог». Я подумала: ну конечно. Конечно. Вы на меня посмотрите.

– Что вы видите?

– Ой, давайте не надо. Ну... Живот. Он до сих пор не мой. Волосы лезут, я их по утрам с подушки собираю. Хожу в его старой футболке, потому что на ней всё равно будут пятна. Не помню, когда красилась. Вот, серёжку сегодня не нашла... Я сплю кусками по сорок минут. Четыре месяца. Слова забываю. Вчера хотела сказать «дуршлаг» и не смогла, стояла и показывала руками.

– Четыре месяца по сорок минут.

– Да. И я не жалею, я его люблю, Мишу. Я его так люблю, что мне страшно. Только меня самой как будто нет. Есть мама Миши. Она знает, сколько он спал, какая у него температура, почему он сегодня капризничает. А кто я – не знаю. Я на днях хотела вспомнить, какую музыку слушала до него. И не смогла. Правда не смогла.

Мне хочется сказать ей, что она есть, что она сидит передо мной – живая, умная, красивая даже без серёжек; но понимаю, что сейчас любое утешение пролетит мимо: человек, который четыре месяца не спал по ночам, слов не слышит. Я молчу, и она продолжает сама.

– А женщины вообще нет, – говорит она. – Женщина где-то там. У Лёши Шиномонтажа. С руками, которые помнят.

– Он ведь пытался, – добавляет она. – В декабре. Я стояла у плиты, он подошёл сзади, обнял. А я дёрнулась. Не специально, просто... меня весь день кто-то трогает, тянет, держит. Я не могла, чтобы ещё и он. Сказала: «Не сейчас». Он отошёл. И больше не подходил. Может, я сама его оттолкнула?

– Чего вам тогда хотелось, у плиты?

– Чтобы он забрал Мишу и сказал: иди поспи. Чтобы он меня не хотел, а пожалел.

– Вы ему это сказали?

– Нет. Как такое скажешь. Он же работает, устаёт. У него ипотека, у него начальник...

Мне казалось, я должна сама.

– Получается, в ту минуту у плиты одиноки были вы оба.

– Получается, да. Только я пошла укачивать, а он – писать Лёше Шиномонтажу.

Это первая её фраза за всю встречу, в которой слышится злость.

– Злость вас пугает?

– Я её всё время боюсь. Я вчера смотрела, как он купает Мишу, и думала: я тебя ненавижу. А Миша смеялся. Он с папой всегда смеётся. И мне стало так стыдно – ненавидеть папу своего ребёнка, пока ребёнок смеётся. И страшно, что Миша чувствует. Говорят же, они всё чувствуют. Я ночью держу его и стараюсь дышать ровно, чтобы он не услышал, как у меня колотится.

– Что в этих ночах самое трудное?

– Что никого нет. Он за стенкой, мама на другом конце города, подруги спят, у них своя жизнь. А я даже поплакать по-нормальному не могу, потому что разбужу. Плачу в полотенце. Как в кино.

– И думаете, что делать дальше.

– Всё время. Если я его выгоню – я одна с Мишей. Я и вдвоём еле справляюсь. А если не выгоню – буду смотреть, как он берёт сына этими руками. Вот и выбирайте.

Я не выбираю за неё, и она это замечает. В дверях она оборачивается:

– Я ведь ни разу за эти дни не спросила, чего хочу я. Всё думала, чего хочет он и что будет с Мишей.

За час Ольга проходит путь от анекдота про шиномонтаж до ночи у кровати, где плачут в полотенце, и этот путь показывает, как устроена измена в послеродовой период. Одиночество в паре после рождения ребёнка, как правило, взаимное: оба оказываются в новой, пугающей роли, оба недосыпают, оба теряют прежнюю близость, и каждый по-своему чувствует себя брошенным. Разница в том, что муж решил справляться со своим одиночеством втайне, а Ольга – терпеть и ждать; её «не сейчас» у плиты было голосом крайней усталости, а не отказом от него, и у мужа оставалось множество способов это услышать: спросить, забрать ребёнка на ночь, сказать вслух, что ему одиноко. Вопрос «может, я сама его оттолкнула?» – один из самых частых и самых разрушительных в моём кабинете, и ответ на него требует аккуратности: да, кризис был реальным, и в нём были двое; нет, это не делает Ольгу соавтором измены. Я долго думала, что в её рассказе важнее всего. Не сама измена и даже не «не сейчас» у плиты, а фраза «мне казалось, я должна сама». Ольга так и не попросила о помощи, а позже, уже с обидой, считала это доказательством, что её не любят. Такое молчание объяснимо: просьба рискует остаться без ответа, а терпение хотя бы оставляет образ сильной жены. Платила она за это одиночеством, по той же цене, но другой монетой, расплачивался муж. Женщина, узнавшая об измене в первые месяцы после родов, переживает её телом, которое и без того истощено, и её ярость, стыд за эту ярость, страх остаться одной с младенцем – понятный ответ на невыносимое положение, а вовсе не признак плохой матери. Если же подавленность держится неделями, бессонница не отпускает даже тогда, когда ребёнок спит, а мысли о собственной никчёмности

не уходят, стоит показаться врачу: послеродовая депрессия встречается нередко, измена в этот период может её утяжелить, но поддаётся лечению.

* * *

Кризис трёх-пяти лет приходит тише и потому опаснее: острота первых лет позади, ребёнок, если он есть, уже не требует круглосуточного внимания, быт устроен, роли распределены, – и как раз тогда, когда, казалось бы, можно наконец выдохнуть, многие пары обнаруживают, что выдыхать им друг с другом нечем. Рутинная, которая поначалу давала ощущение устойчивости, начинает восприниматься как монотонность; партнёр, который когда-то удивлял, становится предсказуемым до последнего жеста; разочарование, накопленное мелкими порциями – тот не помог, этот не услышал, там не поддержал, – складывается в смутное, редко проговариваемое ощущение, что жизнь получилась не такой, какой задумывалась. Измена здесь чаще всего вырастает из поиска остроты: человек, не умеющий находить новизну внутри отношений, ищет её снаружи, и третий становится для него не столько любовью, сколько напоминанием о том, каково это – волноваться перед встречей.

К семи-десяти годам брака пара нередко приходит к состоянию, которое клиенты описывают удивительно похожими словами: «мы соседи», «мы как брат и сестра», «мы хорошие партнёры по проекту под названием семья». Дети подросли и стали самостоятельнее, общий проект – дом, ипотека, школа – работает без сбоев, и в этой отлаженной системе вдруг обнаруживается пустота на месте того, ради чего всё когда-то затевалось: разговоры свелись к логистике, секс стал редким и формальным или исчез вовсе, и каждый живёт своей внутренней жизнью, о которой другой знает мало. Опасность этого кризиса в том, что он не ощущается как кризис – нет ссор, нет драм, всё вроде бы в порядке; и измена в такой паре нередко становится для второго полной неожиданностью: внешне её ничто не предвещало.

Кризис среднего возраста, который чаще всего приходится на годы между сорока и пятьюдесятью, касается уже не пары, а отдельного человека, но отражается на паре с особенной силой: человек подводит промежуточные итоги, сравнивает задуманное с получившимся и впервые остро ощущает конечность собственной жизни. Отсюда и характерная для этого периода измена – попытка доказать себе, что ещё жив, ещё желанен, что не всё решено и не всё позади. Новый избранник часто заметно моложе, и в этом есть своя символика: человек изменяет не столько с другим, сколько со своей ушедшей молодостью, которую надеется вернуть через чужие глаза. Остающийся рядом нередко чувствует себя не просто преданным, а составившимся в одиночку: годы, прожитые вместе, как будто записаны теперь только на его счёт.

Подростки в доме создают ещё одно напряжение, которое редко связывают с изменой, хотя связь эта вполне реальна: подросток своим взрослением ставит под вопрос авторитет родителей, обостряет их разногласия по поводу воспитания, напоминает им о собственной юности – и о том, чего в этой юности не случилось. К тому же родители подростков сами нередко находятся в середине жизни, и два кризиса, подростковый и их собственный, накладываются друг на друга, усиливая общее ощущение, что всё вокруг рушится. Пара, которая долгие годы держалась вместе в основном вокруг детей, в этот момент обнаруживает, что дети уходят, а держаться больше не за что. Следом приходит «пустое гнездо» – этап, когда дети окончательно покидают дом, – и проверяет пару с беспощадной ясностью: двое снова остаются наедине, как в самом начале, но уже без влюблённости, без общей цели, без проекта, который двадцать лет заполнял их жизнь. Одни переживают это время как второй медовый месяц, неожиданно открывая друг друга заново; другие с тоской обнаруживают, что разговаривать не о детях они разучились, а может быть, никогда и не умели. К измене в этот период подталкивают пустота, которую человек торопится заполнить чем-то живым, и ощущение, что если не встряхнуть свою жизнь сейчас, то уже никогда.

Выход на пенсию – кризис, о котором говорят реже всего, хотя он затрагивает каждую пару, дожившую до этого рубежа: человек теряет профессиональную идентичность, привыч-

ный круг общения, ощущение нужности, и одновременно супруги впервые за десятилетия оказываются вместе двадцать четыре часа в сутки, что для многих становится испытанием посерьёзнее любой разлуки. Измены в этом возрасте случаются реже, но случаются, и устроены они так же, как в середине жизни, только острее: последний шанс, последнее доказательство, последний бунт против наступающей старости.

* * *

Рядом с этими предсказуемыми переходами существуют кризисы, которые невозможно внести в календарь. Тяжёлая болезнь одного из супругов – испытание, которое многие пары выдерживают с удивительным достоинством, но которое у других обнажает самое хрупкое: больной оказывается полностью зависим, здоровый – полностью нагружен, и если здоровому не хватает сил выдерживать чужую боль, страх смерти и бесконечную усталость, он может начать искать место, где хотя бы на час можно забыть о больнице, лекарствах и анализах. Измена в период болезни – одна из самых тяжёлых для больного: она приходится на время наибольшей беспомощности, и к боли предательства добавляется горькое знание, что тебя оставили тогда, когда ты не мог ни защититься, ни уйти.

Потеря работы бьёт не только по бюджету, но и по самоощущению, особенно у тех, для кого профессия была главной опорой; человек, лишившийся работы, нередко переживает острый стыд, чувство собственной ненужности, депрессию, и пара, которая прежде держалась на привычном распределении ролей, вдруг обнаруживает, что эти роли перевернуты. Изменить в такой ситуации может и потерявший работу – чтобы где-то снова почувствовать себя значимым, – и тянущий семью на себе – от усталости, раздражения, разочарования в супруге, который «не справился».

Смерть родителей запускает в человеке процессы, которые далеко не всегда распознаются как горе: он может не плакать, держаться, заниматься похоронами и наследством, а через полгода вдруг начать роман, который удивляет его самого; горе, которое не нашло прямого выхода, ищет его в другом месте, а близость с новым человеком на время даёт ощущение жизни, противоположное тому дыханию смерти, которое принесла потеря. Переезд в другой город, а тем более эмиграция разрушают привычную сеть опор – друзей, родственников, работы, языка, – и супругам приходится опираться только друг на друга, что выдерживают не все: один может адаптироваться быстрее, найти новый круг и новую жизнь, пока второй остаётся в изоляции, и расстояние между ними растёт с каждым месяцем. Долгая разлука – вахта, служба, длительные командировки, учёба в другой стране – сама по себе не делает измену неизбежной, но лишает пару того повседневного контакта, который незаметно удерживает людей вместе.

Невынашивание беременности и бесплодие – кризис, о котором пары часто молчат даже между собой, хотя он оставляет одни из самых глубоких ран: горе утраты ещё не родившегося ребёнка, бесконечные медицинские процедуры, секс по расписанию дней цикла, чувство вины, невысказанные взаимные упрёки; близость в такой паре нередко умирает задолго до того, как кто-то решится это признать, и третий человек может стать для одного из двоих способом сбежать оттуда, где всё связано с болью и неудачей. Особняком стоит уход за больным родственником – пожилым родителем, ребёнком с инвалидностью: он истощает пару годами: время, силы и деньги уходят на нуждающегося в заботе, и на супружескую жизнь не остаётся буквально ничего. Это медленный кризис, в котором люди выгорают тихо и незаметно, и измена здесь бывает не столько поиском любви, сколько отчаянной попыткой вспомнить, что существует какая-то другая жизнь.

* * *

Список получился длинным, и у внимательного читателя может возникнуть закономерный вопрос: если едва ли не каждый период жизни семьи таит в себе риск измены, не значит ли это, что измена неизбежна, а значит, в каком-то смысле прощательна? Не значит, и здесь проходит граница между пониманием и оправданием. Через любой из перечисленных

кризисов проходят миллионы пар, и большинство из них проходит без измены – с болью, со ссорами, с периодами отчуждения, иногда с разводом, но без обмана; лучшего доказательства того, что между кризисом и изменой стоит решение конкретного человека, не придумаешь. Кризис объясняет, откуда взялись напряжение, неудовлетворённость, одиночество, желание чего-то другого; но он не объясняет, почему человек выбрал справляться со всем этим тайно, за спиной супруга, вместо того чтобы сказать вслух: «мне плохо», «нам плохо», «я так больше не могу». Между переживанием и поступком всегда остаётся зазор, и в этом зазоре находится ответственность.

Знание о кризисе таит в себе ловушку, в которую попадают очень многие, и особенно те, кого предали: выяснив, что измена случилась в трудный для семьи период, человек начинает перебирать в памяти всё, что сам делал или не делал в это время, и приходит к выводу, что, будь он внимательнее, терпеливее, привлекательнее, уставай он меньше и разговаривай больше, ничего бы не случилось. Мысль кажется логичной и даже по-своему утешительной: если виноват я, значит, я мог это контролировать, значит, мир не так хаотичен, как кажется. Иллюзия контроля хорошо изучена. В опытах американского психолога Эллен Лангер в середине семидесятых годов участникам предлагали лотерейные билеты: одним выдавали билет, другим разрешали выбрать самим. Затем каждого просили назвать цену, за которую он продаст билет. Те, кто выбирал сам, просили заметно больше, хотя шансы выигрыша были одинаковыми и от выбора ничего не зависело. Нам трудно признать, что исход определяет случай или чужая воля, и мы приписываем себе влияние, которого нет. После измены эта склонность оборачивается самообвинением, и за иллюзию контроля приходится платить самоуважением.

Павел пришёл ко мне через полгода после того, как узнал об измене жены. За год до этого его сократили – после четырнадцати лет в одной компании, – и новую работу он искал девять месяцев.

– Да у меня всё банально, – говорит Павел. – Классика жанра. Мужика сократили, мужик лёг на диван, жена нашла себе нормального. Хоть сериал снимай.

– Вы сказали «нормального».

– Ну а как. Я же реально был никакой. Неделями не брился. Сериалы эти дурацкие, по сезону за ночь. Она приходит в девять вечера с работы, а у меня даже ужин не разогрет. Огрызался. Какой женщине такое понравится? Я бы на её месте тоже ушёл.

– Ушёл – или завёл тайный роман?

– Ну... ушёл, наверное. Или сказал бы. Честно сказал бы, что не может больше.

– Она говорила вам, что не может больше?

– Говорила, что устала. Ругалась: «Ты хоть посуду помой». Но чтобы прямо – «я так не могу, я уйду» – нет. Ни разу. Узнал я из-за ерунды. Она забыла выйти из почты на моём ноутбуке. А там бронь. Гостиница в Твери, номер на двоих, на те выходные, когда она была «у сестры». И я сижу и думаю: я ж ей тогда сам сумку до такси донёс.

– Сумку до такси.

– Ну да. Тяжёлая была. Я ещё сказал: «Привет Ленке передавай».

– У меня отец в девяносто шестом потерял работу на заводе, – говорит он вдруг, без всякого перехода. – И тоже лёг на диван. Только он ещё пил. Мне было десять. Мать работала на двух работах и, когда приходила, смотрела на него так... Я этот взгляд до сих пор помню. И всю жизнь себе говорил: я таким не буду. А стал. Вот и получил, что заслужил.

– Ваша мама тогда завела роман?

– Мать? Нет, вы что. Терпела. Пилила. Потом он сам выкарабкался, кстати, устроился сторожем, пить бросил.

– Что вы думали тогда, в десять лет, глядя на него на диване?

– Стыд, – отвечает он сразу. – И жалость. И злость. Всё сразу.

– За то, как вы обходились со своей депрессией, отвечаете вы, – говорю я. – Например, за то, что долго не шли к врачу. Но за то, как жена распорядилась своей усталостью, отвечает она.

– Но если бы я не раскис, ей бы не пришлось выбирать.

– Возможно. А если бы раскисла она, а устали вы, – вы бы завели роман?

– Нет. Злился бы. Орал бы, наверное. Но нет. – Он замолкает и добавляет совсем другим голосом: – Я ведь тогда пытался. Каждое утро открывал вакансии, отправлял резюме. Мне никто не отвечал, а я никому не говорил, что отправляю, потому что стыдно было, что не отвечают. Она думала, я целый день лежу.

В этом разговоре хорошо видно, как человек присваивает себе чужую вину. Павел искренне признаёт свою часть ответственности за трудный период в семье и незаметно для себя расширяет её до ответственности за измену жены, хотя одно из другого не следует; а за этим расширением стоит десятилетний мальчик, которому было стыдно за отца на диване и который пообещал себе никогда таким не стать. Когда обещание оказалось нарушено, измена жены легла в его голову на готовое место – как справедливое наказание. Депрессия Павла была реальной, и жене, вероятно, действительно было с ним тяжело; но эта тяжесть оставляла ей много путей, и она выбрала тот, что включал обман. Разделение двух уровней – «я отвечаю за то, каким был в кризисе» и «я не отвечаю за то, как другой человек решил с этим кризисом справиться» – не избавляет от необходимости честно посмотреть на себя, но снимает непосильную чужую ношу. Вопрос «а вы бы на её месте...» понадобился здесь затем, чтобы вернуть Павлу его собственные ценности: сам он, оказавшись в похожих условиях, выбрал бы другое, а значит, условия выбора не предрешают. А последние его слова, о резюме, на которые никто не отвечал, – напоминание ещё об одном одиночестве в этом браке, о котором жена так и не узнала.

* * *

Зачем же тому, кого предали, вообще знать о кризисах, если они не перекладывают вину и не отменяют ответственности изменившего? Прежде всего затем, что понимание контекста возвращает картине мира логику, а это одна из самых насущных потребностей человека, пережившего измену: в первые месяцы после открытия мир кажется абсурдным, непредсказуемым, лишённым всякой причины, и это ощущение бессмысленности травмирует само по себе. Когда же становится видна связь – вот рождение ребёнка, вот его чувство ненужности, вот наше общее отчуждение, вот его выбор, – абсурд уступает место трагедии, а трагедию, в отличие от абсурда, можно осмыслить. Человек перестаёт спрашивать «как это вообще могло случиться?» и начинает спрашивать «что случилось и почему?» – на этот вопрос ответ найти можно.

Кроме того, знание о кризисе помогает отделить то, что касается пары, от того, что касается одного человека. Кризис – общая территория, на которой оба могли что-то видеть или не видеть, делать или не делать, и честный взгляд на неё бывает полезен, особенно если пара решит восстанавливать отношения; но измена на этой общей территории – личная тропинка, которую проложил один. Зная это, можно признать свою долю участия в трудностях семьи, не признавая никакой доли в измене, и на этом различии держится всё дальнейшее выздоровление.

Есть и последнее: понимание кризиса позволяет увидеть самого себя в том времени с большим сочувствием. Ведь пока изменивший искал утешения на стороне, второй тоже проходил через кризис – не спал ночами с младенцем, ухаживал за больной матерью, тянул семью после чужого увольнения, рассылал резюме, на которые никто не отвечал, – и тоже справлялся как мог, но справлялся без обмана. Признание того, что и ты выдержал тяжёлое время, нередко становится поворотом, после которого вопрос «что со мной было не так?» сменяется другим, куда более честным: «мне тоже было трудно – и я выбрал другое».

Понимание почвы, на которой выросла измена, нужно не для того, чтобы взять на себя часть чужой вины, а для того, чтобы увидеть в случившемся человеческую историю – горькую, но поддающуюся пониманию – там, где прежде виделась только бессмысленная катастрофа.

Глава 5

Портреты тех, кто изменяет

«Спрашивайте не о том, как он мог, а о том, как он был устроен, чтобы это стало возможным: ответ окажется куда полезнее».

Из рабочих записей автора

Обобщённого «изменника» не существует, как не существует обобщённого «преступника» или обобщённого «больного»: есть люди с совершенно разным внутренним устройством, которых объединяет один и тот же поступок, совершённый каждым по глубоко личным, порой прямо противоположным причинам. Пока тот, кого предали, не понимает, с каким человеком он имеет дело, ему очень трудно решить, стоит ли надеяться на перемены или он столкнулся с устойчивой особенностью характера, с которой придётся либо мириться, либо расставаться.

Прежде чем перейти к описаниям, сделаю оговорку, без которой вся глава может принести больше вреда, чем пользы. Всё, что вы прочтёте ниже, – обобщение многолетних наблюдений в моём кабинете, без всяких притязаний на диагноз или учебную классификацию: повторяющиеся сочетания истории человека, его характера, обстоятельств и того, как выглядит его неверность. Живой человек всегда сложнее любой схемы; в одном и том же муже или жене могут уживаться одиночество в браке и страх старения, единичный срыв может оказаться началом череды, а то, что выглядело холодным расчётом, – неуклюжей попыткой спастись от пустоты. Изменяют и мужчины, и женщины; мужской род в описаниях ниже – лишь дань удобству языка и ничего не говорит о том, кто чаще оказывается в той или иной роли. И ещё одно: рассказывая, откуда у человека берётся то или иное устройство, я объясняю, но не оправдываю. Трудное детство или особенности темперамента делают выбор понятнее, однако выбор от этого не перестаёт быть выбором. О каждом варианте я буду спрашивать одно и то же: откуда это берётся, как выглядит, что человек говорит, когда всё открывается, насколько вероятно повторение – и что из этого следует для того, кому изменили.

Повторяющаяся неверность

Здесь речь идёт не об одном эпизоде, а о череде связей, которая тянется через годы и нередко через несколько браков. Чаще всего за ней стоит самооценка, которая так и не сложилась изнутри и потому требует постоянного подтверждения снаружи. В истории таких людей я часто встречаю любовь условную или непредсказуемую: родителя, который то восхищался ребёнком, то забывал о нём на недели, или семью, где ценили только за успехи. Ребёнок усваивает, что его ценность нужно доказывать снова и снова, и взрослым продолжает это делать – теперь через чужое желание. Нередко рядом с этим стоит страх близости: несколько поверхностных связей безопаснее одной глубокой, потому что ни в одной из них тебя не увидят до конца. Иногда добавляется и семейная история: мальчик рос рядом с отцом, который открыто «гулял», и матерью, которая терпела, и такой уклад запомнился ему как обычная жизнь взрослого мужчины.

Романы, как правило, короткие, их много, они начинаются легко и заканчиваются без драмы, а сам человек может искренне считать, что ни один из них «ничего не значил». При разоблачении он выбирает одно из двух – слёзное, театральное раскаяние с цветами и клятвами или отрицание до последнего, даже перед очевидными доказательствами, – а иногда пускает в ход и то и другое по очереди. Через какое-то время после примирения возвращаются знакомые признаки: на телефоне снова появляется пароль, а в разговорах – «просто коллега», на вопросы он отвечает обидой, и разговор поворачивается так, что виноватым оказывается спрашивающий – подозрительный, ревнивый, «не умеющий отпустить прошлое».

Повторение вероятно, пока человек ограничивается обещаниями. Перемены возможны, но только тогда, когда он сам, без ультиматумов, признаёт, что дело в нём, и годами занимается этим со специалистом. Живущему рядом полезно запомнить главное: заслужить верность

такого человека нельзя, потому что его неверность вообще не связана с качествами партнёра. Можно похудеть, помолодеть, стать терпеливее – и ничего не изменится: пустота, которую он заполняет, находится внутри него самого, и никакие ваши усилия до неё не дотянутся.

Ситуативная измена

Единичный эпизод на фоне острого кризиса – смерти родителя, потери работы, тяжёлого периода после рождения ребёнка, долгой разлуки – у человека, который в других обстоятельствах, по всей видимости, не переступил бы эту черту. Такая измена связана не столько с характером, сколько с состоянием: горе, истощение, алкоголь, ощущение, что почва ушла из-под ног, на время ослабляют привычный самоконтроль. Чаще других так срываются люди, которые всю жизнь держались строгими правилами и плохо умеют называть свои чувства, особенно страх и беспомощность; они не просят о помощи, а когда напряжение становится невыносимым, «выключаются» и потом с ужасом говорят: «Это был как будто не я».

Роман обычно короткий, неуклюжий и нередко заканчивается ещё до разоблачения: человек сам его обрывает, испугавшись того, во что ввязался. Когда всё открывается, он не защищается, а рушится: искренний ужас от содеянного, готовность отвечать на вопросы, выдерживать гнев, не торопиться с прощением. Отличить это от умелого изображения помогает время – то, как он ведёт себя через месяц, через три, через полгода, когда драма схлынула и началась тяжёлая будничная работа восстановления.

Повторяется такое сравнительно редко, если кризис, который к этому привёл, не оставлен без внимания, а сам изменивший понимает, почему справлялся с ним так. Надежда обманутого человека здесь может опираться на факты. Но беда изменившего не делает боль меньше и не обязывает становиться для него спасательным кругом, пока сам едва держишься на воде.

Измена как ответ на обиду

Человек изменяет в ответ на боль, причинённую партнёром, реальную или только показавшуюся ему такой, и в глубине души считает свой поступок восстановлением справедливости. Такой способ отвечать на обиду складывается обычно в семьях, где открыто сердиться было нельзя: за недовольство наказывали, ссора означала катастрофу, и ребёнок учился молчать, а счёты сводить окольными путями – опозданием, забывчивостью, мелкой порчей чужих планов. Во взрослой жизни обида годами копится внутри, не превращаясь в разговор, а потом выливается в скрытый акт возмездия, который редко приносит облегчение. Иногда это ответ на измену самого партнёра, и тогда пара оказывается в зеркальной ловушке, где каждый одновременно и обманут, и виноват.

При разоблачении звучат фразы, которые оглушают сильнее самого факта: «а ты помнишь, что сделал мне пять лет назад?», «ты сама виновата», «теперь мы квиты». Человек узнаёт о собственной «вине» одновременно с изменой, и это двойной удар: его наказали за то, о чём ему не сказали. Даже если старая обида была справедливой, высказанный упрёк и тайная месть – поступки разного порядка.

Вероятность повторения зависит от того, научится ли этот человек говорить о том, что его задевает, прямо и вовремя. Но стоит трезво оценить, каково жить рядом с человеком, который молча ведёт счёт обидам и расплачивается за них поступками; его неумение говорить – не задача, которую вы обязаны решить за него.

Измена как поиск утраченной части себя

Этот человек не искал новых отношений, ничего не планировал и удивлён собой не меньше, чем его жена или муж; но он встретил кого-то, рядом с кем снова почувствовал себя живым, лёгким, смешным, желанным – таким, каким давно себя не помнил, – и не смог вовремя остановиться. Чаще всего это люди, которые много лет прожили в одной роли: хорошего сына, надёжного мужа, ответственного добытчика, удобной дочери. Многие из них с детства привыкли быть «правильными», потому что в их семье любили за послушание, а живость, озорство, фантазии считались лишними. Обычно это случается в середине жизни, когда остро

ощущается её конечность и подавленные части личности начинают требовать места. Новый человек становится зеркалом, в котором они впервые за годы видят себя другими.

Роман здесь – подлинная влюблённость: долгие разговоры, ощущение «родной души», тайные встречи, мучительные попытки прекратить и возвращения. Когда тайна раскрывается, такой человек редко отрицает или оправдывается; он признаётся в любви к третьему и временно к супругу, говорит, что не знает, чего хочет, и просит время. Он действительно страдает, и как раз поэтому такие истории тянутся дольше других и разрушают всех троих.

К этому роману человек возвращается часто, если он не прекращён окончательно, а новые связи ему, как правило, не свойственны. Ждущему главная опасность – бесконечное ожидание чужого решения, при котором ждущий незаметно отдаёт изменившему право распоряжаться своим временем и жизнью. Полезно помнить и о другом: то, что ищет этот человек, – он сам, и отдать ему его самого не сможет ни новая любовь, ни прежняя. Вы вправе назначить собственные сроки.

Измена от эмоционального одиночества в браке

Человек годами не получал элементарного внимания и тепла, терпел, надеялся, что всё изменится само собой, и однажды, встретив человека, который наконец заметил его усталость, сорвался от эмоционального голода. Чаще всего это люди, которые с детства не умеют просить о близости прямо: их потребности в семье были «неудобными», за слёзы стыдили, на просьбы отвечали «не выдумывай». Взрослыми они ждут, что их поймут без слов, обижаются, когда не понимают, и копят молчание, пока оно не становится невыносимым.

Роман часто начинается с разговоров, а не с постели, и долго может оставаться эмоциональной связью, которую сам человек изменой не считает. При разоблачении он говорит: «Мне было так одиноко», «Ты давно меня не видишь», – и эти слова обычно звучат как перекладывание вины, хотя нередко описывают реальное положение дел. Отличить подлинное одиночество от удобного алиби помогает одна примета: кому действительно было одиноко, тот когда-то пытался говорить о своём голоде – неловко, косвенно, через упрёки, но пытался; вспоминающий об одиночестве впервые в момент разоблачения скорее ищет оправдание, чем объясняет причину.

Повторение заметно менее вероятно, если голод назван вслух и пара готова к честному разговору о годах взаимного одиночества; иногда такая измена становится болезненной, но действенной точкой, с которой отношения начинают строиться заново. Только разговор этот возможен на равных: в доме, где не хватало тепла, его обычно не хватало обоим, и меняться придётся обоим.

Потребность в новизне и острых ощущениях

Здесь в основе измены лежит внутренняя потребность в новом, в риске, в проверке себя: что я почувствую, смогу ли, кем окажусь в непривычных обстоятельствах. Любви к партнёру при этом может хватать, и никакой острой обиды за поступком нет. Откуда берётся эта потребность? Во многом из темперамента: люди рождаются с разной тягой к новизне и острым ощущениям – одним спокойно и хорошо в предсказуемом, другим знакомое быстро становится пресным, а неизвестное манит едва ли не физически. В детстве такие люди лазят по гаражам и первыми пробуют всё запретное, во взрослой жизни меняют профессии, города, увлечения, любят скорость и риск. Долгие отношения с их неизбежной повторяемостью ощущаются ими как духота, хотя партнёра они могут искренне любить.

К темпераменту часто добавляется то, как человек справляется со своими чувствами. Новизна у него становится способом заглушить скуку, тревогу или внутреннюю пустоту, единственным доступным ему источником ощущения, что жизнь продолжается. Нередко желание экспериментировать усиливается в переходные периоды, когда представление о себе и без того в движении: перед сорокалетием, после рождения детей, после крупной перемены в работе. Особенно сильно оно у людей, рано женившихся или вышедших замуж и не успевших узнать

себя, или выросших в строгой семье, где любое любопытство к себе пресекалось; запретное в детстве ждёт своего часа и иногда выбирает худший момент.

Внешне отношения такого человека могут выглядеть вполне благополучными, а сама измена бывает короткой, иногда единичной: случайное знакомство в поездке, опыт, о котором он давно фантазировал, связь с человеком совсем другого круга. Когда всё выходит наружу, он часто искренне не понимает масштаба причинённой боли: «это не имело отношения к нам», «я просто хотел понять». Для обманутого это и облегчение, и отдельная рана: бесполезно искать в отношениях трещину, которая всё объяснит, – её может не быть, а ранили мимоходом, пока другой познавал себя.

Вероятность повторения зависит от двух вещей: признаёт ли человек свою потребность в новизне и ищет ли для неё другие, честные выходы – путешествия, перемены в работе, новое в самих отношениях, – и понимает ли он, что его поиск оплатил другой человек. Вам же стоит спросить себя, готовы ли вы жить рядом с таким темпераментом при ясных договорённостях, и не превращаться ради этого в человека, который каждый день обязан быть «новым».

Измена как выгода

Связь выстраивается ради пользы – карьерной, статусной, ради нужных знакомств или удобного положения, – и чувства в ней либо отсутствуют, либо глубоко второстепенны. Такое отношение к близости чаще всего складывается там, где самого ребёнка любили за достижения, где отношения в семье строились на обмене – ты мне, я тебе, – а тепло было дефицитом. Иногда за этим стоят бедность и унижение в детстве, после которых статус и безопасность становятся важнее всего на свете. Человек привыкает смотреть на людей с точки зрения того, что они могут дать, и переносит этот взгляд на постель.

Роман держится, пока приносит пользу, и заканчивается, когда польза исчерпана. Когда связь раскрывается, такой человек спокоен и рационален, может даже объяснить логику своих действий – «это было нужно для дела», «это ничего не значит», – и эта холодная ясность ранит сильнее всего: вами пренебрегли не в порыве страсти, а обдуманно. В этой истории нет сравнения, в котором можно было бы проиграть, – третий был для него инструментом; но она многое говорит о том, как этот человек вообще обращается с близкими, и стоит спросить себя, нет ли и в вашей жизни с ним мест, где вы тоже стали инструментом. Повторение здесь зависит от обстоятельств: пока будет появляться выгода, будет появляться и соблазн.

Двойная жизнь

Человек годами, иногда десятилетиями, поддерживает две параллельные семьи – с общим бытом, детьми, праздниками, планами, – и каждая считает себя единственной или по крайней мере главной. Это уже не роман, а тщательно выстроенная система: командировки, объясняющие отсутствие, отдельные телефоны, расписания, легенды, которые нельзя перепутать. Такая жизнь требует способности к глубокому расщеплению – умения быть искренним, заботливым и любящим в каждой из двух жизней, не испытывая того мучительного внутреннего конфликта, который большинство людей быстро бы сломал. Корни её я часто нахожу в детстве, прожитом в двух реальностях сразу: ребёнок разведённых родителей, который научился быть разным в каждом доме и ни в одном не говорить о другом; семья с тщательно охраняемой тайной, например пьющим отцом, о котором нельзя было рассказывать. За этим стоит и неспособность выбрать, а значит, что-то потерять, а иногда – потребность контролировать несколько миров, в каждом из которых он незаменим.

При разоблачении он может растеряться, попытаться сохранить обе семьи, предложить «как-то договориться» или исчезнуть, оставив всех разбираться между собой. Для человека, которому открылась двойная жизнь, это одна из самых тяжёлых травм: под вопросом оказываются целые годы общей биографии – каждый праздник, каждая поездка, каждая «командировка». Чтобы человек, годами державший такую конструкцию, изменился, – такое я встречаю

редко, и главная задача здесь – не выяснить, «кого он любил на самом деле», а восстановить собственную, не зависящую от его рассказов, версию прожитых лет.

Измена как способ уйти из брака

Решение о разрыве у этого человека созрело задолго до романа, но сказать о нём вслух означает взять на себя ответственность, выдержать чужую боль, объясниться, оказаться «плохим». Часто это люди, которые с детства не умеют говорить «нет»: в их семье несогласие наказывали холодом, а развод родителей, если он был, запомнился катастрофой, после которой виноватым остался ушедший. Измена становится для них окном, через которое можно выбраться, не выходя в дверь, и брак рушится сам собой. Роман часто скрыт небрежно, как скрывает человек, который хочет быть пойманным; иногда новая связь перерастает в новые отношения, иногда распадается сразу после развода, сделав своё дело.

Когда тайное становится явным, он удивительно спокоен и с облегчением говорит: «Я давно хотел тебе сказать», «Нам надо было расстаться раньше», – бороться за брак он не собирается. Шансов на восстановление немного: сохранять брак хочет только один из двоих. Измена здесь лишь ставит точку в браке, который внутренне закончился и без неё, и доказывать человеку, вылезшему в окно, что дверь была открыта, бессмысленно. Есть в этом и горькая, но освобождающая сторона: вас избавляют от многомесячной неизвестности. Боль от этого не уменьшается, но обретает ясные очертания, а с такой болью справляться легче, чем с той, что каждый день меняет форму вслед за чужими колебаниями.

Нарциссическая измена

Человек с выраженными нарциссическими чертами изменяет, потому что нуждается в постоянном восхищении, которое прежний партнёр, ставший привычным и обесцененным, дать уже не может. За внешней уверенностью и ощущением собственной исключительности обычно прячется очень хрупкая самооценка, сложившаяся в детстве, где ребёнка либо превозносили как продолжение родительских амбиций, либо обесценивали, а чаще делали и то и другое попеременно. Он искренне считает, что имеет право на исключения, которые не распространяются на других. При разоблачении он не раскаивается, а нападает: отрицает очевидное, обвиняет, переписывает события так, что вы начинаете сомневаться в собственной памяти. Вероятность повторения нередко высока. Этой теме посвящена следующая глава, «Нарциссизм и измена», потому что здесь всё устроено настолько своеобразно и настолько разрушительно для живущего рядом, что требует отдельного разговора.

Измена при зависимостях

Иногда измена происходит под действием зависимости: алкогольной или наркотической, когда связи случаются в состоянии, в котором тормоза не работают вовсе, или зависимости от самого поиска сексуальных и любовных контактов, когда он становится навязчивым и неподконтрольным. У многих таких людей зависимости есть в семейной истории, а главное, у них с ранних лет не сложилось других способов справляться с тревогой, стыдом и пустотой, кроме как заглушать их чем-то извне. Связи бывают многочисленными, хаотичными, сопровождаются стыдом и обещаниями, которые человек искренне хочет сдержать и не может; за срывом следует раскаяние, за раскаянием – новое напряжение и новый срыв. Без лечения зависимости вероятность повторения высока, и никакие усилия близких не заменят помощи врача-нарколога, психиатра или групп взаимопомощи. Тому, кто рядом, стоит позаботиться о своём здоровье – в том числе сдать анализы на инфекции, передающиеся половым путём, – и о собственной опоре, чтобы не раствориться в чужой болезни. Подробнее об этом – в главе седьмой, «Другие психологические причины измены».

Когда портреты смешиваются

Читая эти описания подряд, легко заметить, что границы между ними размыты. Одиночество в браке может перерасти во влюблённость, в которой человек ищет утраченного себя; единичный срыв, сошедший с рук, может стать первым звеном череды; желание уйти из брака

нередко вырастает из того же одиночества, только уже принявшего решение; а за холодным расчётом порой стоит нарциссическое устройство, для которого все люди – средства. Поэтому полезнее смотреть на эти описания не как на ящики, в один из которых непременно нужно положить конкретного человека, а как на оси координат: сколько в поступке было порыва и сколько планирования; был ли он единичным или вписан в многолетний рисунок; сопровождается ли разоблачение стыдом или нападением; способен ли человек слышать чужую боль или занят прежде всего защитой своего образа. Ответы на эти вопросы говорят о будущем больше любого названия, и получить их можно скорее из наблюдения за тем, как изменившийся ведёт себя после открытия, чем из его рассказов о себе.

* * *

Тимур пришёл ко мне через два месяца после того, как узнал о романе жены. На первую встречу он принёс распечатку – три листа, скреплённые степлером, с пометками жёлтым маркером. Он инженер, проектирует мосты и, как сам потом сказал, привык, что у любой нагрузки есть расчёт.

– Я тут кое-что прочитал, – говорит он. – Насчёт того, какие бывают измены. Хочу с вами свериться. Извините, что с бумагами, я понимаю, что это странно. Сначала я решил, что у Наташи одиночество в браке. Я много работал, правда, редко бывал дома. Вот здесь подчеркнул. А потом думаю: так ведь не первый раз. Три года назад была история с однокурсником, она клялась, что ничего не было. Значит, повторяющаяся? А сейчас она говорит, что любит его. Это уже третий пункт. Мне надо понять, кто она.

– Зачем вам это?

– Чтобы знать, что будет дальше. Чтобы не ошибиться. Если одиночество – значит, я могу всё исправить. Если повторяющаяся – надо уходить. Логично же.

– Вы замечаете, что в первом случае исправлять собираетесь вы?

– Ну да. Я же тоже виноват. Я по двенадцать часов на объекте.

– Давайте ненадолго отложим бумаги, – говорю я. – Что она делает сейчас, через два месяца? Не говорит – делает.

– Встречается с ним. По вторникам и, кажется, по субботам. Говорит, что ей нужно время. Со мной вежливая. Иногда плачет на кухне. Готовит, как раньше. Сырники по воскресеньям. Всё как раньше.

– Как раньше.

– Вот это хуже всего. Я на днях пришёл раньше. Она стояла у окна с телефоном и смеялась. Я такого смеха у неё не слышал... не знаю, лет пять. Стоял в прихожей в ботинках и не мог пошевелиться. Потом она обернулась, увидела меня – и всё, лицо выключилось. Говорит: «Ты рано. Ужинать будешь?»

– А что из того, что она делает, говорит вам, что она хочет сохранить брак?

– Ничего, – говорит Тимур. – Она хочет, чтобы я подождал.

– Подождать.

– Я умею ждать. Я вообще удобный. Мне было восемь, когда сестра родилась, и меня как-то... перестали видеть. Не обижали, нет. Просто всё вокруг неё. Я сам собирался в школу, сам грел себе суп, уроки делал на краешке стола, чтобы не греметь. Мать говорила гостям: «Тимур у нас золото, его не слышно». Это была похвала. Самая лучшая. Она меня хвалила, только когда я ничего не просил. Один раз я попросил, чтобы она пришла на утренник, у меня там стихотворение было. Она сказала: «Ты же понимаешь, Тимурчик, с маленькой не выйти». Я понимал. Я всегда понимал.

– Кажется, в этих листах вы ищите, что ещё нужно сделать, чтобы она пришла.

– А разве нет? Если я пойму, какая она, я пойму, что делать.

– Может быть. А может быть, вы снова стараетесь не мешать. За эти полчаса вы дважды извинились, что отнимаете у меня время.

– Я не знаю, как это – что-то просить, – говорит Тимур. – Даже время.

В этом разговоре видны и польза описаний, подобных тем, что собраны в этой главе, и их опасность. Тимур пользуется ими как гадальными картами: определить «тип» жены для него значит узнать будущее, а заодно найти лазейку, через которую можно вернуть себе власть над происходящим, ведь если это одиночество в браке, значит, всё зависит от его стараний. Реальный человек редко укладывается в одно описание целиком, и самое ценное в них – не ответ на вопрос «кто она», а вопрос «что она делает». Поведение Наташи прямо сейчас – продолжающийся роман и просьба подождать – говорит о её позиции точнее любой схемы. Но в этой встрече случилось и другое: за попыткой классифицировать жену обнаружился восьмилетний мальчик, который делал уроки на краешке стола и выучил, что любовь нужно заслужить старанием, терпением и тем, чтобы ничего не просить. Я думаю о том, чего Тимур боится на самом деле. Не потерять жену, а услышать от неё прямое «нет» на просьбу, с которой он не обращался ни к кому с восьми лет. Классификация позволяла ему не просить: достаточно было правильно рассчитать. Удобство такой позиции очевидно, цена тоже: тот, кто всегда понимает и ждёт, оказывается в браке единственным, кто ничего не требует, и жена может годами не замечать, что у него есть желания. Знание о том, как устроен изменивший, полезно ещё и потому, что рядом с ним становится видно, как устроены мы сами, – не в том смысле, что мы виноваты в чужой измене, а в том, как мы на неё отвечаем.

Зачем это знать тому, кому изменили

Этот вопрос мне задают часто, иногда с раздражением: зачем мне разбираться в его детстве и темпераменте, если больно мне? Разве это не очередной способ поставить его в центр, а меня оставить на обочине? Я понимаю это раздражение и всё же убеждена, что понимание устройства изменившего нужно прежде всего тому, кого предали, – не ради сочувствия к нему, а ради собственной ясности, безопасности и свободы.

Прежде всего это знание возвращает измене её адрес. В первые недели после открытия едва ли не каждый, кто сидит в моём кабинете, так или иначе ищет причину в себе: я располнела, я мало зарабатывал, я была занята детьми, я стал скучным. Когда же становится видно, что повторяющаяся неверность росла из детской нехватки, что новизну человек искал бы рядом с любым партнёром, что двойная жизнь начала складываться задолго до вашей встречи, вина, которую вы на себя взвалили, начинает отделяться от вас и возвращаться туда, где ей место. Обычно на это уходят месяцы. Освобождает оно и от изнурительного вопроса о собственной неполноценности: пока вы не понимаете чужого устройства, каждая измена кажется оценкой, вынесенной вам лично, – вашей внешности, вашего ума, вашей женственности или мужественности. Знание о том, что человек с сильной потребностью в новизне искал бы её рядом с любым партнёром, а нарциссическому человеку требуется новое восхищение, которое никак не зависит от ваших достоинств, переводит разговор с вопроса «чего во мне не хватает» на вопрос «что происходит с ним и что я с этим буду делать». Второй вопрос гораздо полезнее: на него можно ответить.

Знание помогает оценить вероятность повторения и принять решение, опираясь на факты, а не на надежду или страх. Единичный срыв во время тяжёлого кризиса и многолетняя череда связей требуют разных решений, и одинаково ошибочно уходить от человека, который действительно споткнулся и готов отвечать, и годами оставаться рядом с тем, для кого измена давно стала частью жизни. Когда вы понимаете, откуда берётся его поступок и насколько глубоко он укоренён, вы можете спросить себя честно: на что я рассчитываю и есть ли у этого расчёта основания? Полезно смотреть и на то, что проверяется временем: был ли это первый случай или вы уже проходили через похожее; кончилось ли всё или «время подумать» тянется месяцами; кто ищет помощи – он сам или только вы. Ответы на эти вопросы бывают неприятными, но решение, принятое на их основе, потом не приходится принимать заново каждые полгода.

Умение отличить подлинную перемену от её имитации – ещё одно, что даёт понимание устройства. После разоблачения слова звучат у всех похожие: я всё понял, это больше не повторится, я люблю только тебя. Слова одинаковые, а за ними стоят очень разные люди. Зная, как устроен человек, вы понимаете, на что смотреть. Того, чья неверность повторяется, выдаёт возвращение старых примет через несколько месяцев и обида на любые вопросы; подлинные перемены видны в том, что он сам, без напоминаний, обращается за помощью и продолжает ходить к специалисту, когда острота спала. Человек, изменивший из обиды, меняется, когда начинает говорить о своём недовольстве вслух, а не тогда, когда клянётся больше не мстить. Человек с зависимостью меняется, когда лечится; обещание «завязать» само по себе ничего не меняет. Понимая устройство, вы перестаёте оценивать перемены по силе раскаяния в первую ночь и начинаете оценивать их по поведению на протяжении месяцев.

Бывает, что понимание нужно прежде всего для безопасности: при повторяющейся неверности, нарциссическом устройстве, зависимостях. Здесь знание подсказывает, что пора позаботиться о здоровье и сдать анализы, о деньгах и документах, о том, чтобы рядом были люди, которые знают правду и могут подтвердить, что вы не сошли с ума. С человеком, склонным переписывать события, полезно записывать важные договорённости и факты, хотя бы для себя, чтобы не утратить доверие к собственной памяти. С человеком, страдающим зависимостью, полезно помнить, что спасти его вы не можете, а потерять себя, пытаясь спасти, вполне можете. Знание подсказывает и тактику разговора. С тем, кто изменил на фоне кризиса и сейчас раздавлен виной, можно говорить, задавать вопросы и ждать ответов; с нападающим и отрицающим очевидное длинные выяснения отношений только истощают, и лучше говорить коротко, о фактах и решениях. О том, как это сказывается на детях, я пишу в главе «Дети в этой истории».

Я видела женщин, которые десятилетиями худели, меняли причёски, учились готовить, терпели, прощали, становились удобнее и тише, и мужчин, которые зарабатывали всё больше и больше, – в надежде, что однажды станут достаточно хороши, чтобы им больше не изменяли. Если неверность растёт из внутренней пустоты другого человека, никакое старание её не заполнит. Понимание этого бывает горьким, но оно возвращает человеку годы жизни, которые иначе ушли бы на безнадежную попытку. Есть и другая польза: можно увидеть собственную роль без самообвинения. Да, в браке могло не хватать тепла, разговоров, близости, и за это, как правило, отвечают двое; да, вы, возможно, долго не замечали очевидного или выбирали не замечать. Понимание устройства обоих позволяет признать свою часть в трудностях пары, не беря на себя чужого выбора. Можно, как Тимур, увидеть, что ты всю жизнь отвечаешь на угрозу потери стараниями и ожиданием, и это открытие касается тебя, а не измены жены; с ним можно что-то делать независимо от того, чем закончится брак.

Нужно сказать и о том, чего это знание не даёт. Оно не обязывает сочувствовать изменившему, не требует прощения и не заменяет гнева, на который у вас есть полное право. Понять, почему человек поступил так, а не иначе, вовсе не значит согласиться с его поступком или остаться с ним; иногда понимание как раз и позволяет уйти спокойно, без многолетнего «а вдруг». И наоборот, если вы решите сохранить брак, оно позволит делать это с открытыми глазами.

Глава 6

Нарциссизм и измена

«Назвать человека нарциссом легко; труднее заметить, что после этого слова мы перестаем на него смотреть».

Из рабочих записей автора

Слово «нарцисс» за последние годы пережило ту же судьбу, что и многие профессиональные слова до него: вышло из кабинетов, разошлось по социальным сетям, обросло роликами, списками признаков и картинками с красными флажками и превратилось в универсальное ругательство, которым теперь называют всякого, кто был эгоистичен, невнимателен, холоден или просто ушёл к другой. Ко мне нередко приходят женщины, которые уже на пороге, ещё не сняв пальто, сообщают: «У меня муж нарцисс», – и произносят это с облегчением человека, нашедшего наконец имя своей беде. Я понимаю это облегчение и не спешу его отнимать; но довольно скоро в разговоре выясняется, что за одним словом стоят совершенно разные истории. В одной муж месяц после разоблачения кричит, обвиняет и требует «закрыть тему», а потом впервые в жизни плачет и начинает отвечать на вопросы; в другой – двадцать лет одних и тех же циклов, когда восторг сменяется презрением, а презрение – возвращением с цветами, и рядом с этим человеком вянут все, кого он когда-либо любил. Назвать оба случая одним словом – значит лишить себя возможности понять, что происходит, и выбрать верную тактику.

Поэтому прежде чем говорить о том, как нарциссическое устройство связано с изменой, придётся аккуратно развести несколько вещей, которые в обиходе слиплись в один ком: здоровый нарциссизм, без которого вообще невозможно жить; нарциссические черты, которые есть у многих; нарциссическую защиту, которую в минуту сильного стыда включает едва ли не каждый; и нарциссическое расстройство личности – устойчивое состояние, которое определяет всю жизнь человека и всех, кто рядом с ним. Различаются они прежде всего тем, как устроен человек внутри и чего от него можно ждать завтра; степень неприятности его поведения здесь вторична.

* * *

Начнём с того, что нарциссизм в здоровой его форме – это попросту любовь к себе, и без неё человек не выживает психологически, как не выживает без кожи. Это способность радоваться собственным удачам и не умирать от неудач, гордиться работой, хотеть, чтобы тебя заметили и похвалили, расстраиваться, когда тебя обошли, – и при этом не нуждаться в постоянном подтверждении того, что ты хоть чего-то стоишь. Женщина, которая испекла торт, выложила его фотографию и полвечера заглядывает в телефон, проверяя, кто оценил, не больна; мужчина, которому приятно, что на совещании похвалили его отчёт, тоже. Здоровое самоуважение позволяет человеку сказать «я ошибся» и не рассыпаться, выдержать критику, огорчиться ею и сделать выводы, восхищаться другими, не чувствуя себя от этого меньше, и любить партнёра, не требуя, чтобы тот был зеркалом. Людей, которые хорошо к себе относятся, нарциссические проблемы одолевают реже других: им не нужно каждый день заново доказывать собственную ценность, она у них есть, как запас в погребе.

* * *

Нарциссические черты – следующая ступень, и встречаются они куда чаще, чем принято думать. Это склонность преувеличивать свои заслуги, любовь к восхищению, обидчивость на критику, желание быть особенным, некоторая глухота к чужим нуждам, когда человек занят собой, привычка в разговоре возвращать тему к себе. У одного эти черты бросаются в глаза, у другого едва видны; они усиливаются в кризисе – после увольнения, в сорок с небольшим, когда кажется, что жизнь проходит мимо, после рождения ребёнка, когда внимание жены уходит к младенцу, – и ослабевают, когда жизнь налаживается. Человек с нарциссическими чертами может быть утомителен, может ранить, может изменить, потому что новый восхищён-

ный взгляд оказался неотразим в ту минуту, когда собственная жизнь казалась тусклой. Но у него сохраняются вещи, которые для нас сейчас главные: способность к сочувствию, пусть не сразу, и способность к раскаянию, пусть через сопротивление. Он может увидеть слёзы жены и, помучившись, понять, что это он их вызвал; может, пусть сквозь зубы, признать, что был неправ; может меняться – медленно, неохотно, но всерьёз, потому что его самоуважение, хоть и хрупкое, выдерживает правду о себе.

* * *

Третья вещь, которую чаще всего путают с расстройством, – нарциссическая защита в ситуации стыда. Разоблачённая измена – едва ли не самое стыдное положение, в каком может оказаться взрослый человек: его ложь видна, его образ себя как порядочного мужа или верной жены рухнул на глазах у самого близкого свидетеля, и на него смотрят так, как он больше всего боялся. Многие люди, которые в обычной жизни вовсе не нарциссичны, в этот момент ведут себя ровно так, как описано в сетевых списках признаков: отрицают очевидное, преуменьшают («ну переписывались, и что?»), перекладывают вину («ты сама полгода на меня не смотрела»), кричат, требуют «закрыть тему», обижаются на вопросы, уходят в ледяное молчание. Это поведение ранит не меньше, и я не собираюсь его оправдывать; но устроено оно иначе, чем при расстройстве. Человек защищается от невыносимого стыда за себя, и по мере того как стыд становится хоть немного переносимым, защита ослабевает.

Дина пришла ко мне через неделю после того, как узнала о романе мужа, и первые две встречи целиком состояли из пересказа его фраз: «тебе лишь бы пилить», «я уже извинился, чего ещё надо», «если будешь продолжать, я уйду к ней». Она прочитала про нарциссизм всё, что нашлось, и была уверена, что прожила двадцать с лишним лет с чудовищем. Через два месяца муж сам попросил прийти вместе с ней и большую часть встречи молчал. Потом сказал, обращаясь не ко мне, а к ней: «Я тогда орал, потому что, если бы я хоть на секунду на тебя посмотрел, я бы не выдержал. Мне было так стыдно, что легче было сделать тебя виноватой». Это не было концом их истории и не стёрло двух месяцев крика; но с того вечера он начал отвечать на вопросы, перестал торопить её, однажды сам рассказал всё своей матери, которая годами считала Дину «слишком требовательной», и, главное, выдерживал её слёзы, не убегая на балкон. При устойчивом расстройстве, по моим наблюдениям, происходит иначе: стыд не сменяется раскаянием, а превращается в гнев, обиду или холод, и через два месяца, и через два года.

Отличить защиту от устойчивого устройства по первым дням невозможно; в первые дни почти все ведут себя плохо. Различие видно во времени: защита – состояние, она меняется, и в ней рано или поздно появляются щели, через которые проходит чужая боль; устройство – свойство, и оно воспроизводит себя в каждом новом разговоре, с одинаковым результатом.

* * *

И наконец, четвёртое – нарциссическое расстройство личности. Это диагноз, и ставит его психиатр после очного, подробного, часто многократного обследования, со сбором истории жизни, а нередко и с привлечением клинического психолога и стандартизированных методик; его не ставят по рассказу жены, по переписке, по видео в сети и тем более по книге, включая эту. Я описываю признаки не для того, чтобы читатель вооружился ими, как анкетой, а чтобы стало понятно, насколько это состояние отличается от обычного эгоизма или от поведения пристыженного человека.

Главное, что отличает расстройство, – устойчивость и всеохватность. Описанные ниже особенности проявляются с ранней взрослости, держатся годами, видны во всех сферах жизни сразу – на работе, в дружбе, с собственными родителями, с детьми, с официантом в кафе – и заметно мешают самому человеку жить, даже если он этого не признаёт: рушатся отношения, теряются друзья, работа превращается в череду конфликтов с теми, кто «не оценил». Для диа-

гноза нужно, чтобы несколько признаков сошлись одновременно, и все они складываются в узнаваемый рисунок.

Человек с этим расстройством ощущает собственную значимость как исключительную: преувеличивает свои достижения и таланты и ждёт, что его будут считать выдающимся, даже когда для этого нет оснований. Он поглощён фантазиями о безграничном успехе, власти, блеске, красоте или идеальной любви. Уверенность в собственной особенности подсказывает ему, что понять его и общаться с ним достойны лишь такие же особенные люди или престижные места; врач ему нужен «лучший в городе», а не просто хороший. Похвалы ему всегда мало, и притока её он требует постоянно. Особое отношение он считает своим правом и ждёт, что желания будут исполняться без обсуждения, а очередь, правила, чужое «нет» воспринимает как личное оскорбление. Других людей он использует для своих целей, не замечая или не считая важным, во что это им обходится. Эмпатии ему недостаёт: чужие чувства и нужды он не хочет или не может признавать, и они остаются для него чем-то вроде погоды – приятной или неприятной, но не имеющей к нему прямого отношения. Нередко он завидует другим или убеждён, что завидуют ему. Держится он высокомерно, надменно, свысока – иногда открыто, иногда под маской учтивости, которая выдаёт себя лишь в мелочах: в том, как он говорит с продавцом, как пересказывает чужие успехи, как ждёт, пока вы закончите говорить.

За этим фасадом обычно скрывается самооценка, лишённая собственного основания. Человек с расстройством не знает, что он ценен, – он может лишь чувствовать это в минуты, когда им восхищаются, его хвалят, ему завидуют, его желают; стоит этому потоку иссякнуть, и под блестящей поверхностью обнаруживаются пустота, стыд и ощущение собственной ничтожности, которые он не умеет выносить. Поэтому значительная часть его жизни уходит на добывание подпитки – внимания, восхищения, подтверждений собственной исключительности, – и люди вокруг, сознательно или нет, ценятся по тому, сколько этой подпитки они способны дать.

Существуют два основных варианта этого устройства, и второй узнают гораздо реже первого. Грандиозный вариант знаком всем: уверенность, обаяние, напор, громкий голос, рассказы о собственных победах, пренебрежение к людям «ниже» его. Уязвимый, или скрытый, вариант выглядит едва ли не противоположно: человек не хвастается, а жалуется; он застенчив, обидчив, болезненно чувствителен к малейшей критике, часто подавлен, держится в стороне и постоянно ощущает себя недооценённым, обделённым судьбой и людьми. Требование восхищения у него звучит как упрёк – «ты меня никогда не ценила», – а чувство особых прав прячется за жертвенностью: раз он так страдает, ему положено больше. Партнёр такого человека годами пытается возместить ему эту обделённость и никогда не достигает цели. Оба варианта нередко живут в одном человеке и сменяют друг друга: на подъёме он грандиозен, после провала уязвим, и это одна и та же хрупкость, повёрнутая разными сторонами.

* * *

Теперь, когда видно, насколько разные вещи прячутся за одним словом, понятно и то, почему слово «нарцисс» в сети стало ругательством и чем опасна попытка самостоятельно поставить диагноз партнёру.

Причин у этой популярности несколько, и все они человечески понятны. Слово даёт боли форму: вместо хаоса, в котором любимый человек вдруг оказался лжецом, появляется объяснение, а вместе с ним – злодей, против которого можно объединиться с тысячами других обманутых. Слово снимает мучительный вопрос «почему он так со мной»: потому что нарцисс, а нарциссы иначе не умеют. Слово обещает предсказуемость – есть списки фаз, этапов, приёмов, по которым можно сверяться. А ещё слово позволяет отомстить: назвать бывшего мужа нарциссом в разговоре с подругами – это немного похоже на то, чтобы публично огласить вердикт, которого не выносил никакой суд.

Опасность самодиагностики – в том, что ярлык закрывает вопрос, вместо того чтобы его открыть. Если партнёр – «нарцисс», значит, всё понятно, наблюдать больше не нужно, и можно

не замечать ни того, что он меняется, ни того, что он не меняется вовсе, а лишь научился говорить правильные слова. Человек, который в первые недели после разоблачения ведёт себя защитно, получает клеймо, с которым ему уже не выбраться, даже если через полгода он начнёт делать то, чего от него ждали; а действительно опасный человек иногда остаётся неопознанным, потому что его холодная расчётливость не похожа на картинки из роликов. Ярлык легко превращается в оружие в семейной войне, особенно при разводе и спорах о детях, и столь же легко поворачивается против пользующегося им: я видела немало пар, где каждый был уверен, что нарцисс – другой. И ещё одно: увлечённо изучая устройство партнёра, человек нередко перестаёт смотреть на себя – на то, почему ему так трудно уйти, почему он годами не замечал, почему продолжает ждать; а без этого вопроса следующие отношения рискуют оказаться повторением предыдущих.

Боль, которую вам причинили, реальна независимо от того, как называется устройство причинившего; для того чтобы защищать себя, диагноз не нужен. Нужно внимательно смотреть на поступки; о том, на какие именно, речь пойдёт ниже.

* * *

Что же происходит с изменой там, где мы имеем дело уже с расстройством, а не с защитой? Первая и главная причина – потребность в новом источнике восхищения. В начале отношений партнёр даёт человеку с нарциссическим расстройством всё, что ему нужно: восхищённый взгляд, ощущение избранности, подтверждение того, что он лучший. Но живой человек не может бесконечно смотреть на другого снизу вверх; со временем он начинает видеть недостатки, предъявлять собственные потребности, уставать, обижаться. Для большинства пар это естественный переход от влюблённости к зрелой любви; для человека с расстройством – катастрофа, потому что источник подпитки иссякает, и единственный известный ему способ справиться с этим – найти новые глаза, в которых он снова будет сиять.

К этому добавляется обесценивание партнёра. Человек с таким устройством не умеет любить другого целиком, с его несовершенствами; он умеет идеализировать и обесценивать, и когда идеализация заканчивается, жена или муж в его восприятии постепенно становятся скучными, предсказуемыми, недостойными. Изменяя, он нередко искренне не чувствует, что делает что-то дурное, потому что жену или мужа он уже давно не видит отдельным живым человеком – скорее привычной частью обстановки, которую удобно иметь под рукой.

Наконец, ощущение особых прав. Правила, которые он с лёгкостью применяет к другим, на него, в его собственном восприятии, не распространяются: верность обязательна для партнёра, но для него, особенного, с особыми потребностями и обстоятельствами, допустимы исключения. Поэтому многие такие люди болезненно ревнивы и одновременно систематически неверны, не видя в этом никакого противоречия: ревность охраняет его собственность, измена подтверждает его исключительность.

Из этого следует наблюдение, которое многое меняет для всякого, кто мучительно сравнивает себя с соперником или соперницей. Третий человек выбран не потому, что он лучше, умнее, красивее или моложе, – он нов, и его взгляд ещё не замутнён знанием. Пройдёт время, он тоже узнает своего избранника без прикрас, тоже начнёт уставать и чего-то хотеть для себя, и цикл повторится уже с ним; бывшая соперница иногда оказывается в той же роли, что и вы. Сравнивая себя с третьим, вы сравниваете себя не с человеком, а с коротким отрезком времени, когда чужой взгляд ещё не успел стать трезвым.

* * *

Отношения с человеком, у которого нарциссическое расстройство, нередко идут по кругу, и этот круг полезно знать, чтобы вовремя заметить, что ты внутри него. Это описание из клинической практики, а не научный закон, и речь о рисунке, повторяющемся годами, а не о любой паре, где за медовым месяцем последовали ссоры.

Первая фаза – идеализация: новый партнёр окружён таким потоком внимания, восхищения, слов о судьбе и родстве душ, что чувствует себя избранным, увиденным так, как никто никогда его не видел. Эта фаза бывает настолько яркой, что потом вся остальная жизнь измеряется ею, и всё дальнейшее страдание воспринимается как временное отклонение от «настоящих» отношений, которые обязательно вернутся.

Вторая – обесценивание: внимание постепенно, а иногда резко, сменяется холодностью, критикой, раздражением, мелкими уколами, сравнениями с другими. Партнёр, не понимая, что произошло, пытается вернуть утраченное – старается быть лучше, удобнее, привлекательнее, – но чем больше он старается, тем меньше его ценят, потому что сама старательность читается как признак того, что он стоит немного. В этой фазе чаще всего и случаются измены: новый источник восхищения находится, пока старый ещё не отброшен.

Третья – отвержение: уход к новому партнёру или молчаливое отстранение, иногда жестокое, иногда будничное: человек вышел за хлебом и не вернулся. И обычно за ней идёт четвёртая фаза – возвращение. Оно случается, когда новый источник иссяк или разочаровал, когда стало скучно или – особенно часто – когда возникла угроза, что прежний партнёр окончательно ушёл и начал жить своей жизнью; этого человек с расстройством не выносит, потому что перестаёт быть центром чужого мира. Возвращение обставляется трогательно: сообщение в день рождения, внезапное признание, что он «всё понял», слёзы, воспоминания о лучших временах; и годами мечтавший услышать эти слова нередко возвращается, чтобы через какое-то время пройти круг заново.

Почему фаза идеализации так неотразима и почему в неё попадают люди умные, пронырливые, прекрасно различающие манипуляцию в чужой жизни? Отчасти потому, что в начале отношений человек с таким устройством не играет роль в привычном смысле: он действительно переживает восторг, потому что новый человек в эту минуту и есть идеальное зеркало, и его восторг искренен ровно настолько, насколько искренна его потребность. А отчасти потому, что у него особое чутьё на то, чего другому не хватало всю жизнь: человеку, которого в детстве не замечали, он даёт ощущение, что его наконец увидели; постоянно критикуемому – безоговорочное восхищение; привыкшему заботиться обо всех – ощущение, что позаботились о нём. Идеализация попадает точно в старую рану, и её утрата переживается как повторное открытие этой раны, только глубже.

* * *

Поведение человека с нарциссическим расстройством после разоблачения измены заслуживает отдельного описания, потому что оно часто ранит глубже, чем сама измена. Внешне оно похоже на ту защиту, о которой шла речь выше, – отрицание, обвинения, гнев; разница в упорстве и в цели. Пристыженный человек защищается, пока стыд невыносим; человек с расстройством защищает образ себя всегда, потому что признать вину для него значит лишиться опоры, которой у него нет внутри, и ради этого он готов разрушить чужое восприятие реальности.

Сначала идёт отрицание, даже перед лицом неопровержимых доказательств: «ты всё неправильно поняла», «это не то, что ты думаешь». Следом – планомерное переписывание реальности, когда человека настойчиво убеждают, что он неверно помнит и неверно понимает, и в конце концов ему начинает казаться, что он теряет рассудок: «этого не было», «ты придумываешь», «у тебя паранойя», «тебе надо лечиться». Потом – перенос вины: «ты сама довела», «с тобой невозможно было жить», «если бы ты была нормальной женой, мне не пришлось бы искать на стороне». После этого наступает ледяная холодность, наказание молчанием, которое для привязанного человека бывает мучительнее любого крика; ярость, внезапная, непропорциональная, пугающая; и, наконец, то, что сбивает с толку сильнее всего, – неожиданное очарование: он вдруг становится нежным, тем самым человеком из начала, и только что раздавленная обвинениями жена получает долгожданное тепло – при условии, что больше не будет задавать вопросов.

Особенно непонятной кажется ярость: человек, пойманный на измене, кричит так, словно это его предали. Для нарциссического устройства противоречия здесь нет: разоблачение переживается не как следствие собственного поступка, а как нападение на образ себя, как унижение, которое невозможно вынести, и стыд, который у другого со временем перешёл бы в раскаяние, оборачивается гневом против вызвавшего этот стыд. Поэтому попытки «спокойно поговорить» так часто заканчиваются бурей: сама необходимость посмотреть на себя чужими глазами для него непереносима.

Светлана пришла ко мне через три недели после того, как нашла в машине мужа чужие серьги. Рассказывая, она после каждой фразы смотрела на меня, словно сверялась, правильно ли говорит.

– Я, наверное, зря пришла, – начала она. – Может, я правда всё накрутила. Он говорит, у меня мнительность.

– Расскажите, что случилось. С того места, с которого помните.

– Серьги. Под пассажирским сиденьем. Длинные такие, с бирюзой... Я такие не ношу, у меня уши не проколоты даже. Вот это я первым делом и подумала: у меня уши не проколоты. Как будто это что-то доказывает.

– А потом?

– Показала ему. Он сразу, вообще не задумываясь: сестрины. Оля, мол, с ним на дачу ездила. Ну, я позвонила Оле. Просто спросить, хотела вернуть. А она: какие серьги, Свет, я в его машине с весны не была.

– А он?

– А он сказал – коллегу подвозил. Потом – что вообще не знает, откуда они. А потом сказал, что я больная. Что я за ним слежу, что опозорила его перед сестрой и что нормальные жёны так себя не ведут.

– Три объяснения за один вечер.

– За один вечер, да. Я как-то не... Когда он говорит, всё по отдельности звучит нормально.

– Что вы сделали, когда он сказал, что вы больная?

– Сначала злилась. Так, что даже кружку об раковину грохнула, ручка откололась. А потом... не знаю. Стала какая-то маленькая. Он так уверенно говорит. Он всегда уверенно говорит. И я стою с этой ручкой в руке и думаю: может, я правда?

– Правда что?

– Подозрительная. Он говорит, я всегда была подозрительная, что он десять лет живёт под колпаком.

– А вы были?

– Нет. Я никогда в его телефон не лазила. Ни разу. Даже когда он до ночи пропадал. Он сам друзьям говорил: мне повезло, Светка у меня удобная. Я ещё обижалась на это «удобная».

– То есть то, что он говорит о вас сейчас, расходится с тем, что он говорил о вас десять лет.

– Получается, так. Но когда он рядом, я в это не верю. Я вчера перед ним извинилась. За то, что позвонила Оле. Представляете? Стою и извиняюсь. И он меня обнял, и стало так хорошо, тепло, и вроде как всё кончилось... А потом я пошла в ванную и включила воду, чтобы он не слышал. И меня трясло. Минут двадцать, наверное. Сидела на краю ванны и не могла остановиться.

– Когда вас трясло, в голове было что-нибудь?

– Одна мысль. Что я не сумасшедшая. Что серьги были. – И вдруг, совсем по-детски: – У меня мама так делала. Я ей говорю: папа опять пахнет, а она: тебе показалось. Я в шестом классе была. Тебе показалось, иди уроки делай. И я шла. Я, знаете, до сих пор помню этот запах. Сладкие чужие духи. И его куртку на вешалке в коридоре, я мимо неё боялась ходить.

Здесь Светлана заплакала – впервые за встречу. Мне хотелось сказать ей, что она не сумасшедшая, что серьги были и что двенадцатилетняя девочка в коридоре тоже ничего не придумала; но я понимала, что, если скажу это сейчас, она снова будет сверяться со мной, как сверялась с мужем и с матерью, и правда опять окажется у кого-то другого. Поэтому я молчала и ждала, пока она сама произнесёт то, что уже знает.

– Тело помнит лучше, да? – спросила она.

– Ваше тело похоже на человека, который не согласился с чужой версией, – ответила я.
– Ни тогда, ни сейчас.

В этой сцене видно, как за один вечер факт измены – серьги, ложь о сестре, ложь о коллеге – превращается в «проблему» самой Светланы: её подозрительность, её бестактность, её неадекватность; и чем увереннее звучит муж, тем меньше уверенности остаётся у неё. Последовательность, как правило, одна: обвинение, затем извинение обманутого, затем тепло как награда за извинение. Но в этой истории есть и вторая, более глубокая линия, без которой первую не понять: Светлана была подготовлена к тому, чтобы уступить свою реальность, задолго до замужества – в коридоре родительской квартиры, где взрослые решали, что ей показало. Дрожь в ванной была честным сигналом психики, которая помнила, что произошло на самом деле, хотя сознание уже почти согласилось с навязанной версией. Замечу и другое: я ни разу не видела её мужа и диагноза ему не ставила. Мне не нужно было знать, есть ли у него расстройство, чтобы видеть, что происходит со Светланой рядом с ним, – и ей самой для решений это знание тоже не понадобилось.

* * *

Почему человек так легко начинает сомневаться в собственной реальности? Ум и сила характера здесь мало что решают. Прежде всего, человек с нарциссическим устройством говорит с абсолютной уверенностью, без тени колебания, которое обычно сопровождает ложь, а наша психика склонна принимать уверенность собеседника за признак правоты, особенно если этот собеседник – близкий, которому привыкли доверять. Далее, переписывание реальности редко начинается с измены: ему, как правило, предшествуют годы мелких искажений – «я такого не говорил», «ты всё преувеличиваешь», «ты слишком чувствительная», – и к моменту разоблачения доверие к собственному восприятию уже основательно подточено. И наконец, принять правду об измене означает принять и куда более страшную правду: что человек, которого любишь, способен сознательно расшатывать твой рассудок; и психика, защищаясь, нередко предпочитает усомниться скорее в себе, чем в нём.

Рядом с этим сомнением обычно стоит привязанность особого рода, которая складывается там, где периоды жестокости чередуются с теплом. Основу для её понимания дали опыты американского психолога Берреса Скиннера в середине прошлого века: голубь клевал рычаг, и зерно выдавалось то каждый раз, то случайным образом, через непредсказуемое число нажатий. Когда зерно переставали выдавать совсем, птица, получавшая его по расписанию, быстро бросала рычаг, а та, что привыкла к случайным выдачам, продолжала клевать долго, словно очередное нажатие вот-вот сработает. Редкие, непредсказуемые вспышки нежности – те минуты, когда «он снова стал прежним», – могут привязывать сильнее, чем постоянная доброта, потому что каждая переживается как выигрыш и доказательство того, что настоящие отношения ещё возможны. Ловушка в том, что единственный, кто может снять боль, – тот же, кто её причиняет, и облегчение, полученное от него, только укрепляет зависимость.

Лариса приходила ко мне с перерывами без малого два года: каждый раз, когда муж уходил к другой женщине, она возобновляла встречи, а когда он возвращался, прерывала их – иногда коротким сообщением, иногда не приходя вовсе. После последнего перерыва прошло больше полугода, и я думала, что больше её не увижу.

– Ну, вы будете смеяться.

– Постараюсь удержаться.

– Он пишет. Третий раз за два года. Что понял. Что я единственная, кто его знает. Что та была ошибкой. Ну и дальше, как обычно, как мы с ним в Карелии... Неважно. Я знаю, что вы сейчас скажете.

– А что я скажу?

– Что это круг. Что он вернётся, а потом опять уйдёт. Я всё понимаю. Головой понимаю, я же не дура, я про это всё прочитала, у меня полтелефона скриншотов про... ну, про таких.

– Тогда вы, наверное, пришли не за тем, чтобы услышать это ещё и от меня.

Она посмотрела на меня с обидой, и я подумала, что поторопилась: ей нужно было сначала рассказать, а я уже начала отвечать.

– Я пришла, потому что... Когда я читаю его сообщения, у меня внутри свет включается. Прямо щёлк. Я полгода жила как в темноте. А тут – свет.

– Расскажите про эти полгода.

– Нормально было. Даже хорошо. Спать начала. Я до этого по четыре часа спала, просыпалась в три и лежала. А тут – до будильника. На танцы записалась, представляете. Аргентинское танго, в моём-то возрасте. Туфли купила, красные. Подруги говорили, что я помолодела.

– И вот он пишет. Именно сейчас.

– Именно сейчас, – повторила я.

– Вы думаете, это не совпадение.

– Я хочу понять, что думаете вы.

– Он видел мои фотографии. С танцев, я выкладывала. И Лена сказала, что он у неё спрашивал, как я. С кем я. Он ни разу не написал, когда мне было плохо. Ни разу. Когда я в марте лежала с давлением, когда мама... Ни разу.

– А когда стало хорошо – написал.

– Ему как-то нельзя... Ему нельзя, чтобы мне было хорошо без него.

Я ничего не ответила.

– Знаете, что самое противное? – сказала она. – Что я жду. Вот сижу сейчас у вас и жду, что он ещё напишет. И стыдно. Мне пятьдесят один год, у меня сын взрослый, а я как...

– Как кто?

– Как я в восемь лет. Папа ушёл, когда мне было шесть. И приезжал на дни рождения. Не на все. Привозил огромного медведя, всегда медведя, у меня их штук пять было. И я весь год ждала. С утра в день рождения надевала нарядное платье и стояла в прихожей у двери, слушала лифт: остановится на нашем этаже или нет. Если приезжал – лучший день на свете. Если нет – говорила маме, что мне всё равно.

– А вам было всё равно?

– Нет. Я каждый раз думала, что он приезжает, потому что любит. И с мужем то же самое. Я каждый раз думала, что он возвращается, потому что любит.

В этом разговоре хорошо видно, по какому расписанию происходят возвращения. Они приходятся не на кризисы Ларисы, а на периоды её восстановления – на те месяцы, когда она начинает спать до будильника, покупает красные туфли и перестаёт быть зеркалом, в котором отражается муж; её самостоятельность для него – угроза, и, возвращаясь, он восстанавливает утраченную власть над ней. «Свет», который Лариса чувствует, читая его сообщения, – облегчение, хорошо знакомое той, что годами училась ждать редкого тепла, и учиться она начала задолго до этого брака, в прихожей, в нарядном платье, прислушиваясь к лифту. Понимание этого не отменяет чувства, но позволяет увидеть, откуда оно, и перестать принимать его за доказательство судьбы. Я не знаю, ответила ли Лариса мужу в тот вечер; знаю только, что на следующую встречу она пришла – впервые за два года не прервав их после его сообщения.

* * *

Как же всё-таки отличить черты или временную защиту от расстройства, если диагноз ставить нельзя, а решать что-то нужно? Ответ звучит скучно, но работает: смотреть на

поступки, а не на слова, и смотреть долго, месяцами. Слова в этой истории ненадёжны с обеих сторон: человек с расстройством бывает красноречив в раскаянии, а человек, раздавленный стыдом, может долго не находить ни одного правильного слова. Поступки врут хуже.

Смотреть стоит прежде всего на время. В первые дни и недели после разоблачения плохо ведут себя едва ли не все; вопрос в том, что происходит через два, три, шесть месяцев. Появляется ли способность выслушать вашу боль, не превращая разговор в разговор о себе? Отвечает ли он на вопросы – неохотно, с паузами, но по существу? Или каждое ваше слово по-прежнему натывается на оборону, а каждая неделя повторяет предыдущую? И умеет ли он возвращаться и чинить: приходит ли сам, без ультиматума и без выгоды, сказать «я вчера был неправ»? Человек с нарциссическими чертами делает это редко и с трудом; при устойчивом расстройстве я такое видела очень редко, и обычно извинение служило тому, чтобы вернуть вас, а не признать вашу правоту.

Устойчивое расстройство не живёт в одной комнате: оно видно в том, как человек говорит о бывших (все они, как правило, «сумасшедшие»), о коллегах («завистники»), о собственных родителях, как обращается с теми, кто ничего не может ему дать, – с официанткой, с пожилой соседкой, с младшим по должности, как реагирует на чужую боль, которая ему ничем не угрожает: на плач ребёнка, на болезнь вашей матери. Если холод, презрение и использование видны только в ваших отношениях и только после разоблачения, это скорее защита; если они видны везде и всегда – повод насторожиться всерьёз.

Отдельный вопрос – как он выдерживает ваше «нет» и вашу самостоятельность. Может ли он перенести, что вы приняли решение без него, что у вас появился свой круг, что вам хорошо отдельно? Или каждый ваш шаг в сторону он встречает либо наказанием, либо незапланированным очарованием, как у Ларисы? И последнее, быть может, надёжнее всего: что происходит с вами рядом с ним. Становитесь ли вы со временем увереннее и ближе к себе – или всё сильнее сомневаетесь в собственной памяти, всё чаще извиняетесь, всё реже видите с друзьями? Этот вопрос не требует знаний о психиатрии, и ответ на него говорит больше любого ярлыка.

Даже если совпало многое, это ещё не диагноз, и ставить его партнёру вслух я не советую. Но это достаточное основание для того, чтобы перестать ждать и начать защищать себя.

* * *

Что из всего этого следует для преданного человека? Прежде всего – разный прогноз и разная тактика.

Если перед вами здоровый человек в остром стыде или человек с нарциссическими чертами, которые обострились в кризисе, прогноз вполне может оказаться хорошим. Такие люди способны со временем признать содеянное, выдержать чужую боль и измениться, особенно если сами, а не под давлением, решаются на работу с психологом. Тактика здесь – дать время, но не уступать фактов: не соглашаться на версию, в которой виноваты вы, спокойно возвращаться к тому, что произошло, и смотреть, как меняется поведение через месяцы. Совместные консультации в таких парах нередко помогают.

Когда же всё, что вы видите, складывается в устойчивый рисунок, похожий на расстройство, прогноз гораздо скромнее. По моим наблюдениям, люди с нарциссическим расстройством меняются редко, медленно и только тогда, когда сами переживают достаточно сильный кризис и сами идут к специалисту на долгую работу, которая измеряется годами; с возрастом и при такой работе выраженность расстройства иногда снижается, но рассчитывать на это, откладывая собственную жизнь, неразумно. С такими людьми не работают стратегии, которые кажутся естественными любящему человеку. «Заслужить верность» не получится, потому что верность здесь зависит не от ваших качеств, а от притока восхищения, которого ни один живой человек не способен давать постоянно. «Объяснить» бесполезно: он понимает, какую боль причинил, но эта боль не имеет для него того значения, какое имела бы для другого. А

стать лучше соперницы невозможно, потому что соперница ценна новизной и через какое-то время пройдёт тот же путь. И главное: лечить его – не ваша задача. Никакая любовь, никакое терпение не заменят его собственной работы, а надежда на то, что любовь исцелит, – одна из самых дорогих иллюзий, за которую платят годами собственной жизни.

Тактика защиты в этом случае складывается из нескольких простых, но трудно выполнимых вещей. Начать стоит с того, чтобы вернуть себе опору на собственное восприятие: записывать события, разговоры и обещания сразу после того, как они произошли, – не для того, чтобы предъявить партнёру, а для того, чтобы сверяться с записями, когда сомнение начнёт подтачивать память; доверять реакциям тела – той самой дрожи под горлом, тошноте, сжатию в груди; обсуждать происходящее с людьми вне этих отношений.

Затем нужна дистанция, физическая или эмоциональная, в зависимости от обстоятельств. Привязанность такого рода слабеет, когда прерывается круг подкреплений, и для многих единственный действенный способ – свести контакт к минимуму или прекратить его. Там, где это невозможно, – общие дети, общее жильё, общее дело, – помогает предельно скучное общение: коротко, нейтрально, по существу, лучше письменно, без споров о том, что было, без оправданий и объяснений. Дело не в мести: вы перестаёте быть источником внимания, а для человека с таким устройством ваши слёзы и скандалы – тоже внимание.

Не меньше нужны люди вокруг. Такие отношения нередко сопровождаются постепенной изоляцией: подруги «плохо влияют», родственники «лезут не в своё дело», и к моменту разоблачения рядом может не остаться никого. Восстановить эти связи – условие выздоровления: долго жившему в чужой искажённой реальности нужны люди, которые помнят, каким он был. Стоит найти и своего психолога, который работает с вами, а не с парой: совместные консультации с человеком, у которого выражено нарциссическое устройство, нередко становятся ещё одной сценой, где он убедительно представляет себя жертвой, а индивидуальные встречи позволяют разобраться, как вы оказались в этих отношениях и какие ваши собственные уязвимости – привычка сомневаться в себе, потребность быть нужным, детство рядом с непредсказуемым взрослым – сделали круг таким цепким.

И наконец, практическая безопасность. Если речь идёт о расставании, позаботьтесь заранее о документах, деньгах, доступе к общим счетам, посоветуйтесь с юристом до того, как объявите о решении: люди с таким устройством нередко тяжело переносят «поражение», и развод может превратиться в войну. Если разговоры переходят в угрозы, преследование или насилие, это вопрос уже не психологии, а безопасности: при прямой угрозе обратитесь в экстренную службу.

* * *

Измена человека с нарциссическим расстройством ранит иначе, чем любая другая: к боли предательства добавляется разрушение собственной реальности, а к вопросу «почему он так поступил» – навязанный вопрос о собственной неполноценности. Но далеко не каждый, кто изменил и повёл себя после этого эгоистично, жестоко или трусливо, устроен так, и разница между чертами, защитой и расстройством определяет, есть ли смысл ждать. Диагноз партнёру ставить не нужно; нужно смотреть, что он делает месяц за месяцем, и замечать, что происходит с вами. Если рядом с ним вы снова начинаете доверять своим глазам, своей памяти и своему телу, у этих отношений, возможно, есть будущее; если перестаёте – пора возвращаться в собственную реальность, даже если дорога туда лежит через разлуку.

Другие психологические причины измены

«Понять, откуда растёт поступок, – не значит выдать ему справку об освобождении».
Из рабочих записей автора

Когда человек, переживший измену, впервые слышит, что за поступком партнёра может стоять не скука, не охлаждение и не «другая женщина», а нечто, у чего есть вполне определённое название, – избегающая привязанность, пограничная организация личности, депрессия, зависимость, – он обычно испытывает два противоположных чувства сразу. Первое – облегчение: у хаоса появляется форма, и становится понятно, что дело, по крайней мере, не только в нём. Второе – тревога, потому что вместе с названием в комнату входит соблазн всё объяснить, а значит, и всё простить, и взять на себя роль терпеливой сиделки при человеке, который, как выясняется, «просто болен». Эта глава нужна, чтобы у первого чувства появилась опора, а второе получило трезвую оценку.

Сразу скажу то, к чему мы ещё вернёмся в конце: психологическая проблема изменившего объясняет его поступок, но не оправдывает его и не перекладывает ответственность ни на обстоятельства, ни на детство, ни тем более на партнёра. Депрессия, травма или зависимость могут сделать измену более вероятной – так же, как гололёд делает более вероятной аварию; но водитель, который знал о гололёде и не сбавил скорость, остаётся водителем, а не жертвой погоды. И ещё одно: лечить изменившего – не задача обманутого партнёра.

О нарциссизме речь шла в предыдущей главе; здесь – всё остальное, от тихих, едва заметных особенностей привязанности до состояний, при которых измена оказывается лишь одним из многих симптомов. Описания эти не годятся для того, чтобы ставить диагнозы: реальный человек, как правило, сложнее любой схемы, и у одного и того же мужа может обнаружиться и тревога, и выпивка, и отцовский пример перед глазами. Они нужны, чтобы увидеть, откуда может расти поступок, и понять, чего ждать дальше.

* * *

Начать стоит с привязанности – того способа быть рядом с близким, который складывается в первые годы жизни, в отношениях с матерью или с человеком, который её заменял, и потом во многом определяет, как взрослый человек любит, ссорится, мирится и переносит разлуку. Ребёнок, которого утешали, когда он плакал, и отпускали, когда ему хотелось исследовать мир, вырастает с ощущением, что на близких можно опереться и при этом остаться собой. Это различие наблюдали напрямую. В опыте с «незнакомой ситуацией», который на рубеже шестидесятых и семидесятых годов разработала американская исследовательница Мэри Эйнсворт, годовалого ребёнка на несколько минут оставляли в комнате с игрушками сначала с матерью, потом с посторонней женщиной, потом одного и смотрели, что происходит при возвращении матери. Одни дети плакали при разлуке, быстро успокаивались на руках и возвращались к игре. Другие почти не показывали огорчения и при встрече отворачивались, хотя, как показывали позднейшие измерения, волновались не меньше. Третьи не могли успокоиться, тянулись к матери и в то же время отталкивали её. Похожие рисунки нередко узнаются и во взрослых парах, хотя детство не приговор. Но так везёт не всем, и три варианта ненадёжной привязанности встречаются в историях измен особенно часто.

Избегающая привязанность распознаётся реже всего, хотя встречается постоянно. Человек с таким устройством не холоден и не бесчувственен, как о нём обычно думают; он, скорее, похож на человека, когда-то обжёгшегося о близость и с тех пор подходящего к ней только в толстых рукавицах. В детстве его потребность в утешении встречала раздражение, отстранённость или насмешку, и психика сделала единственно разумный вывод: нуждаться опасно, полагаться можно только на себя. В браке это выглядит как странная закономерность, которую жена поначалу принимает за сдержанный характер: чем ближе становятся отношения, тем больше

в них появляется работы, командировок, гаража, компьютерных игр, внезапной усталости и раздражения по мелочам; после особенно тёплого отпуска – неделя отчуждения, после признания в любви – ссора на пустом месте. Измена в этой конструкции служит буфером: третий нужен не столько для страсти, сколько для того, чтобы ни одни отношения не стали близкими до конца. Пока есть жена, любовница не может претендовать на всё; пока есть любовница, жене тоже достаётся лишь часть. Такие связи часто бывают либо очень короткими, либо долгими и вялыми, без обычных романских драм, – они и не должны куда вести.

После разоблачения такой человек замыкается, отвечает односложно, раздражается на вопросы и говорит: «Я не знаю, зачем я это сделал», – и часто говорит правду, потому что сам не видит, от чего бежал. Измениться он может, если готов выдерживать неудобство близости, не сбегая, и сам ищет помощи; пока этого нет, клятвы «больше никогда» звучат искренне, но ничего не гарантируют. Партнёру главное – перестать считать его отстранённость доказательством собственной недостаточности: он бежал от близости как таковой, и с любым другим человеком было бы то же.

Тревожная привязанность переворачивает привычную картину: обычно мы представляем тревожного человека страдающим от чужой неверности, но изменяет иногда и он. Это человек, который не выносит паузы во внимании. Пока партнёр рядом, восхищён и отзывчив, всё хорошо; но стоит ему уйти в работу, заболеть, родить ребёнка, погрузиться в уход за пожилыми родителями – и тревожный супруг ощущает себя брошенным, хотя его никто не бросал. В браке это постоянная потребность в подтверждениях, обиды на то, что «ты меня не замечаешь», ревность к детям, к друзьям, к работе. Измена случается в тот момент, когда внимание объективно слабеет, и с первым, кто его предложит: с коллегой, которая выслушала, с бывшим, который вовремя написал «как ты?». Такие романы обычно бурные, с бесконечной перепиской и признаниями. После разоблачения тревожный изменивший паникует, умоляет, клянётся, не даёт ни минуты передышки, и вскоре преданный супруг уже успокаивает предавшего. Прогноз лучше, чем кажется, если человек готов признать тревогу своей и научиться выдерживать её самому, не перекладывая на других; но никакое количество чужого внимания не наполнит этот колодец, потому что дно у него можно построить только изнутри.

Дезорганизованная привязанность – самая трудная из трёх. Она складывается у ребёнка, для которого взрослый был одновременно источником утешения и источником страха: мать, которая то обнимала, то кричала без видимой причины, отец, который пил, бил или исчезал. Ребёнок в такой семье попадает в неразрешимое положение – бежать за защитой приходится к самому источнику страха, – и во взрослой жизни это превращается в мучительное сочетание: человек отчаянно хочет близости и так же отчаянно её боится. В браке это выглядит как резкие колебания: «не уходи» и «оставь меня в покое» в один вечер, страстные сближения и внезапные бегства. Измена здесь часто случается на пике сближения, как попытка сбежать от близости, которая стала слишком пугающей, или на пике отчуждения, как попытка ухватиться хоть за кого-то. После разоблачения возможны и полное оцепенение, и хаотичные метания, и слова, противоречащие друг другу в пределах одного часа. Прогноз зависит от долгой помощи специалиста, хорошо знающего травму; рассчитывать, что этот хаос уляжется сам или от вашей любви, не стоит.

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.