

ОЛЕСЯ САРКИСЯН

После ИЗМЕНЫ:

МОЖНО ЛИ Вернуться
в одну постель



18+

Олеся Саркисян

**После измены: можно ли
вернуться в одну постель**

«Автор»

2026

Саркисян О.

После измены: можно ли вернуться в одну постель /

О. Саркисян — «Автор», 2026

Измена — это не точка. Это развилка. Книга «После измены: можно ли вернуться в одну постель» — честный разговор о том, что происходит с человеком и парой, когда рушится доверие. Почему мозг реагирует на предательство как на физическую травму? Чем отличаются случайная связь, эмоциональный роман и двойная жизнь? Как пережить первые девяносто дней, не сломав себя? И главное — как решиться: уйти или остаться, и если остаться, то как построить близость заново — в разговорах, в быту, в постели. Без обещаний сказки, без осуждения и без универсальных рецептов. С примерами из жизни, практическими инструментами и уважением к вашей боли. Для всех, кого коснулась измена — и кто ищет путь к жизни после.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Между молотом и наковальней	5
Глава 1. Нейробиология предательства: Почему так больно?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Олеся Саркисян

После измены: можно ли вернуться в одну постель

Введение. Между молотом и наковальней

О чём эта книга и почему она вообще появилась

Есть темы, о которых в приличном обществе принято говорить шёпотом, с оглядкой, словно мы обсуждаем нечто постыдное, а не часть человеческой жизни. Измена — из их числа. О ней пишут анонимные письма в редакции, о ней шепчутся на кухнях, о ней молчат годами, годами же носят в себе, как осколок, который не вытащить без крови. И при этом едва ли найдётся взрослый человек, которого эта тема не коснулась бы хоть краем: кто-то изменил сам, кому-то изменили, кто-то был свидетелем чужой драмы, кто-то вырос в семье, где эта рана так и не затянулась.

Эта книга родилась не в тиши кабинета, а из тысяч часов разговоров — с людьми, которые пришли ко мне раздавленными, с людьми, которые пришли с чувством вины, с людьми, которые не понимали, что с ними происходит, и с людьми, которые уже почти решили всё, но им не хватало последней капли смелости. Я слышал истории, от которых стыла кровь, и истории, от которых хотелось плакать от нежности. Я видел, как рушатся союзы, которые казались нерушимыми, и видел, как из пепла поднимаются отношения, которые все вокруг уже похоронили. И главное, что я вынес из этого опыта: измена — это не точка. Это развилка. Иногда — развилка в сторону расставания. Иногда — в сторону совершенно новой, незнакомой, но подлинной близости. И то и другое может быть честным путём. Ошибочен только один путь — путь лжи, в которой человек остаётся и с партнёром, и с самим собой.

Название этой книги звучит как вопрос, и это не случайно. «Можно ли вернуться в одну постель?» — спрашивают меня почти все, кто пережил измену. И я всегда отвечаю: смотря что вы называете «вернуться». Если вернуться — значит сделать вид, что ничего не было, стереть память, отмотать плёнку назад — то нет, нельзя. Это невозможно, и попытки сделать это ломают людей сильнее, чем сама измена. Но если вернуться — значит прийти в новое место, построенное на обломках старого, с новыми правилами, с новыми словами, с новой честностью — тогда да, это возможно. И именно об этом мы будем говорить на страницах этой книги: не о том, как забыть, а о том, как пересобрать.

Почему я не обещаю вам сказку

Сразу расставим всё по местам, чтобы между нами не было недомолвок. Эта книга не волшебная таблетка. Она не сделает так, чтобы боль ушла за один вечер, а доверие восстановилось по щелчку пальцев. Она не научит вас «правильно» прощать, потому что «правильно» — это слово из мира рецептов, а не из мира живых людей. Она не даст вам гарантий, что ваш союз выживет, — и это, как ни странно, её главное достоинство. Потому что любая книга, которая обещает гарантию, лжёт. Люди — не механизмы, отношения — не формулы, и ни один специалист в мире не может предсказать, чем закончится конкретная история двух конкретных людей.

Что эта книга может — так это дать вам карту. Не маршрут с точными координатами, а карту местности, по которой вы идёте: где обрывы, где болота, где можно передохнуть, а где нужно держаться за руки, чтобы не упасть. Она может дать вам язык, на котором можно говорить о том, о чём вы раньше молчали. Она может дать вам понимание — себя, партнёра, той

бури, которая вас накрыла. А понимание, как известно, — первый шаг к тому, чтобы перестать быть жертвой обстоятельств и снова стать автором своей жизни.

Я буду говорить с вами честно, иногда жёстко, иногда с юмором, потому что юмор — это то, что спасает нас даже в самые тёмные времена. Я не буду притворяться, что знаю ответы на все вопросы. Но я знаю, какие вопросы нужно задать. И это, пожалуй, самое важное, что я могу вам дать.

Кому адресована эта книга

Эта книга написана для всех, кого коснулась измена, — а значит, почти для каждого взрослого человека.

Для тех, кому изменили. Для вас, кто проснулся однажды утром и обнаружил, что мир, который казался надёжным, оказался декорацией. Для вас, кто не спит ночами, прокручивая в голове сцены, которых не видел, но которые воображает с мучительной яркостью. Для вас, кто задаёт себе вопрос: «Что со мной не так?» — и не находит ответа. Для вас, кто разрывается между желанием сохранить семью и желанием сбежать куда глаза глядят. Для вас, кто чувствует стыд, хотя не сделал ничего постыдного. Я хочу, чтобы вы знали: ваша боль — законна. Ваш гнев — законен. Ваша растерянность — законна. И вы не одни.

Для тех, кто изменил. Для вас, кто носит в себе тяжесть, которую не с кем разделить. Для вас, кто боится, что вас возненавидят, если узнают правду. Для вас, кто запутался в собственных мотивах и не может честно ответить даже самому себе на вопрос «почему». Для вас, кто хочет исправить, но не знает как, и кто иногда — давайте признаемся — хочет просто, чтобы всё как-нибудь само рассосалось. Я не буду вас судить. Судьями в этом деле сыты по горло все. Я попробую помочь вам понять себя — потому что без этого понимания никакое исправление невозможно.

Для пар, которые решили попробовать. Для вас двоих, кто сидит на разных концах дивана и не знает, с чего начать разговор. Для вас, кто уже прошёл через несколько попыток и несколько срывов. Для вас, кто ещё любит друг друга, но не знает, можно ли любить после того, что случилось. Эта книга — ваш разговорник, ваш путеводитель, ваша опора.

Для специалистов и просто равнодушных. Для психологов, которые работают с парами и хотят расширить свой инструментарий. Для друзей, которые не знают, что сказать подруге или товарищу в беде. Для родителей, которые хотят понять, что происходит с их взрослыми детьми. Для всех, кто хочет разобраться в одной из самых сложных и самых человеческих тем.

Как читать эту книгу

Формально эта книга — последовательное путешествие. Мы начнём с анатомии катастрофы: разберём, что происходит с мозгом, телом и психикой в момент, когда рушится доверие. Потом пройдем через первые девяносто дней — самый острый период, когда решения принимаются на эмоциях, а эмоции зашкаливают. Затем подойдём к развилке: расставание или реконструкция, — и честно рассмотрим оба пути. После этого займёмся самой сложной частью: хирургией души, восстановлением доверия, возвращением к близости, в том числе телесной. И наконец, поговорим о том, как выглядит жизнь после — та самая жизнь, в которой измена становится не приговором, а частью истории.

Но читать её можно и иначе. Если вы сейчас в остром периоде, если больно настолько, что трудно сосредоточиться, — начните с первой части. Если вы уже прошли острую фазу и думаете о будущем — загляните в третью и четвёртую. Если вы изменщик и не знаете, как себя вести, — ваша часть вторая. Если вы просто хотите понять, как это вообще работает, — читайте подряд, как роман, потому что, честно говоря, это и есть роман: роман о людях, которые ошибаются, страдают, прощают, уходят, возвращаются и учатся жить заново.

Я буду время от времени возвращаться к одним и тем же темам — это не ошибка, это приём. В таких вопросах, как измена и доверие, нельзя разобраться с одного прочтения. Нужно

подходить с разных сторон, снова и снова, пока истина не начнёт проступать сквозь слои боли и защиты.

Несколько слов о примерах

На страницах этой книги вы встретите истории. Это собирательные образы, составленные из множества реальных судеб, изменённые до неузнаваемости, но сохранившие суть. Я не называю имён, не указываю городов, не описываю деталей, по которым можно было бы узнать конкретных людей. Но за каждой такой историей стоит живой человек с живой болью, и я отношусь к этим историям с предельным уважением. Если вы узнаете в ком-то себя — это не значит, что я писал о вас. Это значит, что ваш опыт разделяют тысячи других людей. А это, как ни странно, утешает больше, чем любые слова.

В книге будут истории про людей разного возраста, разного достатка, разного склада характера. Про женщин и мужчин. Про тех, кто изменял годами, и про тех, кто сорвался один раз и не смог себе этого простить. Про тех, кто ушёл, и про тех, кто остался. Про тех, кто смог простить, и про тех, кто не смог, — и ни то ни другое не делает их хуже или лучше. Эта книга не о морали. Она о правде. А правда в том, что человеческие отношения — это самая сложная материя во Вселенной, и подходить к ним с линейкой и весами просто глупо.

О чём мы не будем говорить

Есть вещи, которых вы в этой книге не найдёте, и я хочу быть честным об этом с самого начала.

Здесь не будет морализаторства. Я не буду делить вас на «хороших» и «плохих», на «жертв» и «палачей». Измена — это событие, а не клеймо. Человек, который изменил, — не чудовище. Человек, которому изменили, — не дурак. Всё гораздо сложнее, и я не собираюсь упрощать.

Здесь не будет обещаний «вечного счастья». Отношения — это работа, иногда тяжёлая, иногда неблагодарная, и никакие книги не отменяют этого. Я не буду обещать, что после прочтения ваша жизнь станет безоблачной. Я буду обещать только одно: вы станете понимать больше. А понимание — это уже немало.

Здесь не будет универсальных рецептов. То, что помогло одной паре, может разрушить другую. То, что кажется очевидным в теории, разбивается о реальность. Я буду давать принципы, а не инструкции. Направления, а не маршруты. Потому что ваш путь — только ваш.

Почему я вообще взялся за эту книгу

Меня часто спрашивают: как вы можете работать с этим? Как выдерживаете столько боли, столько слёз, столько человеческого горя? И я отвечаю: потому что за болью я вижу жизнь. Настоящую, не приглажённую, не придуманную. Люди, которые переживают измену, — они не мертвы, они живы. Они страдают, потому что любят. Они запутались, потому что ищут. Они ошибаются, потому что пробуют. И в этом всё — огромная сила.

Измена — это кризис. А кризис — это точка, в которой старое перестаёт работать, а новое ещё не родилось. Это болезненно, это страшно, это одиноко. Но это и возможность. Возможность увидеть свою жизнь без иллюзий. Возможность выбрать заново — и партнёра, и себя. Возможность стать честнее, глубже, взрослее. Я видел людей, которые после измены становились лучше, чем были до неё. Видел пары, которые после катастрофы обретали такую близость, какой у них никогда не было. Видел тех, кто уходил, — и находил себя. И всё это даёт мне право говорить с вами не как судья, а как свидетель. Свидетель того, что человек способен выдержать очень многое — и выйти из этого другим, более настоящим.

Немного о терминах, чтобы мы понимали друг друга

Прежде чем мы двинемся дальше, давайте договоримся о словах. Это важно, потому что в такой деликатной теме язык часто оказывается неточным, а неточность порождает лишнюю боль.

Когда я говорю «измена», я имею в виду нарушение договорённостей, которые пара считает обязательными. Для одних это исключительно телесный контакт, для других — и эмоциональная близость с кем-то третьим. Границы у разных пар разные, и это нормально. Важно не то, что считается изменой «вообще», а то, что считалось изменой в ваших конкретных отношениях — потому что именно нарушение этого договора и ранит.

Когда я говорю «партнёр, которому изменили», я не имею в виду беспомощную жертву. Человек в этой роли может быть очень сильным, очень мудрым, очень способным. Но в момент открытия правды он оказывается в позиции, где его мир пошатнулся, и с этим нужно что-то делать.

Когда я говорю «партнёр, который изменил», я не имею в виду злодея. Это человек, который совершил поступок, имеющий последствия, — но сам поступок не определяет его целиком. За ним стоят свои мотивы, свои слабости, свои истории.

Когда я говорю «восстановление», я не имею в виду возвращение к прежнему состоянию. Прежнего уже не будет. Я имею в виду построение нового — на месте разрушенного.

И наконец, когда я говорю «любовь», я имею в виду не только чувство, но и действие. Любовь — это не то, что с нами случается. Это то, что мы делаем. Каждый день, каждой фразой, каждым выбором. И после измены любовь становится не чувством, а решением — решением оставаться, решением прощать, решением строить заново. И это решение может быть трудным, но оно всегда возможно. Пока оба живы. Пока оба дышат. Пока оба готовы пробовать.

Маленькое предупреждение

Эта книга может вызвать у вас сильные эмоции. Где-то вы будете плакать, где-то злиться, где-то узнавать себя в самых неожиданных местах. Это нормально. Это значит, что книга работает. Не бойтесь этих эмоций, не гоните их. Дайте себе время. Если станет совсем тяжело — отложите книгу, вернитесь к ней позже. Она никуда не убежит. Она будет ждать вас столько, сколько нужно.

И ещё одно. Если вы читаете эту книгу вместе с партнёром — это замечательно. Но не превращайте чтение в допрос. Не тычьте друг другу пальцем в страницы: «Вот, видишь, тут про тебя написано!» Книга — не оружие. Книга — это мост. Переходите по нему навстречу друг другу, а не используйте его как дубину.

А если вы читаете её в одиночестве — знайте, что одиночество это временное. Даже если сейчас кажется, что вы одни во всей Вселенной, что никто не понимает вашей боли, что выхода нет. Есть. Всегда есть. Даже когда его не видно. Даже когда не верится. Даже когда кажется, что проще сдаться, чем идти дальше. Я видел слишком много людей, которые думали так же, — и которые теперь живут, любят, радуются. Вы тоже сможете. Правда.

Структура книги: краткий путеводитель

Чтобы вы понимали, куда мы идём, я нарисую карту заранее. Это не спойлер, это ориентир.

Первая часть — «Анатомия катастрофы» — посвящена тому, что происходит с человеком и порой в момент открытия измены. Мы разберём нейробиологию предательства: почему мозг реагирует так остро, почему тело не слушается, почему эмоции захлёстывают. Мы поговорим о типах измен — потому что не все измены одинаковы, и понимание различий помогает понять, что делать. Мы посмотрим на всех трёх участников драмы: на того, кому изменили, на того, кто изменил, и на того, с кем изменили.

Вторая часть — «Хроника пике» — проведёт нас через первые девяносто дней, самый острый период. Мы разберём стадии переживания травмы — от шока до принятия. Мы посмотрим на позицию изменщика: как ему жить с виной, как не скатиться в оправдания, как не слоиться самому. И мы посмотрим на позицию обманутого: как выдержать боль, как не сойти с ума, как сохранить себя.

Третья часть — «Развилка» — это честный разговор о выборе. Расставаться или оставаться? Что стоит за каждым решением? Как понять, что у пары есть ресурс, а что — нет? Как уйти, если уходишь? Как остаться, если остаёшься?

Четвёртая часть — «Хирургия души» — самая практическая. Мы поговорим о том, как восстанавливать доверие: о полной прозрачности, о разговорах, о границах. И о сексе — потому что вопрос «можно ли вернуться в одну постель» стоит в названии книги не случайно. Интимная близость после измены — это отдельная вселенная со своими законами, и мы будем разбираться в ней долго и подробно.

Пятая часть — «Новая сборка» — о жизни после. О прощении, которое не подарок, а процесс. О посттравматическом росте — да, такое бывает, и это не миф. О том, как построить отношения, в которых измена становится не поводом для страха, а частью истории, которую вы прошли вместе.

В конце книги — приложения. Это практические материалы: дневник эмоций, чек-листы, скрипты для сложных разговоров. Не таблицы — таблицы, как вы помните, я не люблю и в этой книге не использую, — а живые, рабочие инструменты, которые можно применить сразу.

Последнее слово перед началом

Я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь. Что бы ни случилось, что бы вы ни чувствовали сейчас — вы не сломаны. Вы не испорчены. Вы не хуже других. Вы — человек, который столкнулся с одним из самых трудных испытаний, какие бывают в отношениях. И то, что вы читаете эту книгу, уже говорит о вашей силе. О том, что вы не сдались. О том, что вы ищете путь. А если вы ищете путь — вы его найдёте. Не сразу, не быстро, не без потерь. Но найдёте.

Эта книга — не про измену. Эта книга — про людей. Про то, как мы ошибаемся, как страдаем, как прощаем, как учимся. Про то, что даже после самого тёмного вечера наступает утро, и в этом утре есть свет. Про то, что между молотом и наковальней можно не только выжить — можно выковать что-то новое. Что-то настоящее. Что-то, что будет вашим.

Глава 1. Нейробиология предательства: Почему так больно?

Прежде чем мы двинемся вглубь, я хочу сказать вам одну вещь, которая, возможно, удивит вас. Боль, которую вы чувствуете, — это не слабость. Это не истерика. Это не «накручивание себя». Это биология. Ваш организм реагирует на измену точно так же, как реагировал бы на физическую травму, на нападение, на угрозу жизни. И понимание этой биологии — не способ оправдать боль, а способ перестать себя за неё винить. Потому что невозможно «взять себя в руки», когда в руках держишь не себя, а бушующий гормональный шторм. Невозможно «просто успокоиться», когда мозг кричит об опасности. Невозможно «перестать думать», когда нейронные сети настроены на поиск угрозы круглосуточно.

Эта глава — о том, что происходит с вами на уровне, который вы не контролируете. О том, почему сердце колотится, почему руки трясутся, почему мысли крутятся по кругу, почему вы не спите, почему вы не едите, почему вы плачете в самое неподходящее время. Всё это — не признаки того, что вы «сходите с ума». Всё это — признаки того, что ваш мозг и тело делают то, для чего они созданы природой: реагируют на катастрофу.

И когда вы поймёте, как именно эта катастрофа разворачивается внутри вас, вам станет чуть легче. Не потому, что боль уйдёт — она не уйдёт так быстро. А потому что вы перестанете бороться с собой. Вы перестанете добавлять к боли стыд за боль. А это, поверьте, уже огромный шаг.

Мозг в огне: Что происходит с дофаминовой системой в момент обнаружения измены

Давайте начнём с самого главного — с того, что делает измену такой невыносимой именно в момент открытия. И здесь нам придётся заглянуть в устройство человеческого мозга, потому что без этого не понять, почему одно событие способно перевернуть всю жизнь.

В глубине мозга, в области, которая называется вентральной областью покрышки, есть нейроны, вырабатывающие дофамин. Дофамин — это не «гормон удовольствия», как иногда пишут в популярных статьях. Это гормон предвкушения, гормон ожидания награды, гормон мотивации. Он выделяется не тогда, когда мы получаем что-то приятное, а тогда, когда мы предвкушаем это приятное. Он заставляет нас стремиться, искать, добиваться. Он — двигатель нашего поведения, направленного на цель.

В стабильных отношениях дофаминовая система работает предсказуемо. Вы знаете, чего ожидать от партнёра. Вы знаете, что вечером он придёт домой, что утром он скажет «доброе утро», что в выходные вы, скорее всего, пойдёте куда-нибудь вдвоём. Мозг строит модель реальности, в которой партнёр ведёт себя определённым образом, и эта модель позволяет нам расслабляться, доверять, не тратить силы на постоянную проверку. Доверие — это, если хотите, экономия энергии. Мы доверяем, потому что наш мозг уверен: мир предсказуем, партнёр надёжен, ничего плохого не случится.

И вот в этот отлаженный механизм врывается измена.

Представьте себе, что вы обнаружили переписку. Или узнали от подруги. Или партнёр сам признался, не выдержав тяжести вины. Или вы просто почувствовали неладное и нашли подтверждение. Неважно, как именно открылась правда. Важно, что произошло дальше.

В тот самый момент, когда мозг получает информацию, которая противоречит его модели реальности, происходит то, что нейробиологи называют ошибкой предсказания. Мозг ожидал одного, а получил другое. И это несоответствие вызывает колоссальный выброс дофамина — но не того дофамина, который даёт удовольствие, а того, который даёт тревогу, возбуждение, поиск. Мозг пытается найти объяснение, пытается восстановить картину мира, пытается

понять, что произошло, — и он делает это с той же энергией, с какой искал бы пищу, убежище или партнёра.

Вот почему в первые дни, часы, недели после открытия измены вы чувствуете нечто, похожее на одержимость. Вы не можете думать ни о чём другом. Вы постоянно возвращаетесь к этому. Вы ищете детали, выискиваете подробности, задаёте вопросы, на которые, возможно, не хотели бы знать ответы. Ваш мозг работает в режиме поиска, и он не может остановиться, потому что остановка означает возвращение к той реальности, которая рухнула. А это слишком больно, и мозг предпочитает искать, а не останавливаться.

Дофаминовая система в этот момент работает на пределе. Она выбрасывает дофамин, который заставляет вас проверять, перепроверять, анализировать, сопоставлять. Вы становитесь детективом поневоле. Вы находите новые доказательства — и это приносит временное облегчение, потому что поиск завершён. А потом наступает новая волна боли, потому что найденное подтверждает худшее. И вы снова ищете. И снова находите. И снова болит. Этот цикл может повторяться бесконечно, и он истощает человека быстрее, чем любая физическая работа.

Дофаминовая петля после открытия измены — это ловушка, в которой оказывается почти каждый, кому изменили. И важно понять: вы не можете просто «выключить» этот поиск. Вы не можете приказать себе не думать, не искать, не проверять. Но вы можете начать замечать, как это работает, — и постепенно, шаг за шагом, учиться выходить из петли. Об этом мы будем говорить позже, в практических главах. А пока просто запомните: ваша одержимость в первые дни — это не признак того, что вы «слабы». Это признак того, что ваш мозг делает то, для чего создан: пытается выжить в условиях катастрофы.

Интересно и то, как меняется восприятие партнёра. До измены вы видели в нём человека, с которым связано будущее. После открытия правды он превращается в источник угрозы. Тот, кто был самым близким, становится самым опасным. Это парадокс, который сбивает с толку и самого обманутого, и его окружение. «Как же так, — думают друзья, — ты же его любила!» А вы любите. И одновременно ненавидите. И одновременно боитесь. И одновременно хотите быть рядом. Всё это — не противоречие. Всё это — нормальная реакция мозга, который обнаружил, что источник безопасности оказался источником боли.

Дофаминовая система, настроенная на партнёра как на награду, теперь настроена на партнёра как на загадку, как на угрозу, как на нечто непонятное. И мозг пытается разрешить эту загадку, снова и снова, до изнеможения. Вот почему вам так трудно «просто успокоиться». Вот почему вы возвращаетесь к одному и тому же разговору, к одному и тому же вопросу, к одной и той же сцене. Это не капризы. Это нейробиология.

И ещё одно. Дофамин — это не только про поиск. Это ещё и про предвкушение награды. В отношениях, где есть измена, обманутый партнёр часто испытывает то, что можно назвать «синдромом качелей»: когда изменщик вдруг становится внимательным, ласковым, заботливым — и вы на мгновение чувствуете, что всё вернулось, что вы снова любимы, что награда снова близко. А потом он снова отстраняется, и награда исчезает. Эти качели выматывают сильнее, чем ровная боль. И они тоже объясняются дофамином: мозг получает награду нерегулярно, непредсказуемо, и именно поэтому цепляется за неё с утроенной силой. Если бы боль была постоянной, вы бы адаптировались. Но когда она чередуется с проблесками тепла, вы не можете адаптироваться — вы ждёте, вы надеетесь, вы терпите. И это ожидание сродни зависимости.

Вот почему многие люди, пережившие измену, описывают своё состояние как «зависимость». Не метафора — реальность. Мозг, настроенный на партнёра, ведёт себя как мозг, зависимый от вещества. И выход из этого состояния — это не просто «решить» что-то. Это перестройка целых нейронных сетей. Долгая, трудная, но возможная.

Синдром посттравматического стресса в отношениях: Флешбэки, гипервозбудимость и эмоциональное онемение

Теперь поговорим о том, что происходит с вами в дни и недели после открытия. Многие люди, пережившие измену, с удивлением обнаруживают у себя симптомы, которые раньше связывали только с войной, катастрофами, насилием. И действительно: современная психология признаёт, что измена может вызывать состояние, очень похожее на посттравматическое стрессовое расстройство. Только травма здесь не физическая, а эмоциональная — но мозг не всегда различает эти вещи.

Что же это за симптомы? Их несколько, и каждый из них заслуживает отдельного разговора.

Первый — флешбэки. Внезапные, яркие, мучительные воспоминания о том, что произошло. Или не воспоминания — а картины, которые вы сами дорисовали в своём воображении. Вы можете сидеть на работе, листать документы, разговаривать с коллегой — и вдруг, ни с того ни с сего, перед внутренним взором возникает сцена: ваш партнёр с кем-то другим. Вы видите это так ясно, как будто это происходит сейчас. Сердце начинает колотиться, дыхание перехватывает, вас бросает в жар. Вы не можете ни на чём сосредоточиться, пока это не отпустит. А отпускает не сразу.

Флешбэки могут быть вызваны чем угодно. Запахом духов, который вы чувствовали у партнёра в тот вечер. Музыкой, которая играла, когда вы узнали правду. Местом, где вы вместе бывали. Словом, которое он сказал невзначай. Мозг хранит ассоциации, и эти ассоциации становятся триггерами. Иногда триггеры очевидны, иногда — совершенно неожиданны. И каждый раз это как удар.

Второй симптом — гипервозбудимость. Это состояние, когда нервная система находится в постоянной боевой готовности. Вы не можете расслабиться. Вы вздрагиваете от резких звуков. Вы плохо спите — засыпаете с трудом, просыпаетесь среди ночи, вскакиваете от малейшего шума. Вы постоянно настороже, как будто ждёте нового удара. И это действительно так: ваш мозг считает, что опасность не миновала, что нужно быть готовым в любой момент.

Гипервозбудимость объясняет, почему вы так раздражительны, почему вас выводят из себя мелочи, почему вы срываетесь на близких, почему вы не можете сосредоточиться на работе. Ваш организм тратит колоссальные ресурсы на поддержание этой боевой готовности, и на всё остальное сил просто не остаётся. Отсюда — усталость, апатия, ощущение, что вы «разучились жить».

Третий симптом — эмоциональное онемение. Это, пожалуй, самое странное и самое пугающее. В какой-то момент вы вдруг перестаёте чувствовать. Не только боль — вообще всё. Вы смотрите на партнёра и не чувствуете ничего. Вы смотрите на детей и не чувствуете ничего. Вы смотрите на любимый фильм, на закат, на что угодно — и внутри пустота. Это не «равнодушие». Это защитный механизм: психика, перегруженная болью, отключает чувства, чтобы не сломаться окончательно.

Эмоциональное онемение пугает больше, чем боль. Потому что боль — это жизнь. Боль — это признак того, что вы ещё живы, что вы ещё способны чувствовать. А онемение — это тишина, в которой кажется, что вы умерли. И многие люди в этом состоянии начинают думать: «Я больше никогда не смогу любить. Я больше никогда не смогу радоваться. Я сломан навсегда». Это не так. Онемение — временно. Оно пройдёт. Но пока оно есть, нужно просто знать: это не навсегда. Это защита. И она сработает, если дать ей время.

Четвёртый симптом — избегание. Вы начинаете избегать всего, что напоминает о травме. Вы не хотите бывать в местах, где вы бывали вместе. Вы не хотите слышать песни, которые играли в тот период. Вы не хотите разговаривать с людьми, которые знают о произошедшем. Вы не хотите даже думать об этом — и поэтому загружаете себя работой, делами, чем угодно, лишь бы не оставаться наедине с мыслями. Избегание — это попытка спрятаться от боли. И

оно работает — но только временно. Потому что боль не исчезает, если её игнорировать. Она уходит вглубь и там продолжает жить.

Пятый симптом — негативные убеждения о себе, о других, о мире. После измены многие люди начинают думать: «Я недостаточно хорош». «Меня невозможно любить». «Всем нельзя доверять». «Любовь — это ложь». «Я никогда не буду счастлив». Эти убеждения могут быть неосознанными, но они определяют поведение. Человек, который считает, что его невозможно любить, будет либо цепляться за партнёра с удвоенной силой, либо бежать от любых отношений, чтобы не пережить боль снова. И то и другое — не выбор, а реакция на травму.

Все эти симптомы — флешбэки, гипервозбудимость, онемение, избегание, негативные убеждения — складываются в картину, которую психологи называют посттравматическим стрессом. И важно понимать: это не «плохой характер», не «слабость», не «истерика». Это состояние, которое имеет биологическую основу. И оно лечится — временем, поддержкой, пониманием, а иногда и профессиональной помощью.

Что делать, если вы узнали себя в этом описании? Первое — не винить себя. Вы не сходите с ума. Вы переживаете травму. Это нормально. Второе — не требовать от себя слишком многого. Вы не обязаны «взять себя в руки» через неделю. Вы не обязаны «успокоиться». Вы имеете право болеть. Третье — искать поддержку. Не оставаться одной. Не замыкаться. Говорить, писать, плакать, если хочется. Четвёртое — дать себе время. Травма не проходит за день. Но она проходит. Правда.

Гормональный шторм: Кортизол против окситоцина, или, почему тело реагирует быстрее разума

Мы разобрали, что происходит с мозгом. Теперь поговорим о том, что происходит с телом. Потому что измена — это не только психологическое событие. Это ещё и гормональная буря, которая захлёстывает организм целиком.

Главный герой этой бури — кортизол. Это гормон стресса, который вырабатывается в надпочечниках в ответ на угрозу. Кортизол мобилизует ресурсы организма: учащает сердцебиение, повышает давление, ускоряет дыхание, напрягает мышцы. Он нужен, чтобы справиться с опасностью — убежать, драться, выжить. В момент открытия измены кортизол выбрасывается в кровь лавиной. И остаётся там надолго.

Хронически повышенный кортизол — это катастрофа для организма. Он разрушает иммунитет, нарушает сон, вызывает головные боли, проблемы с пищеварением, повышенное давление, боли в сердце, ухудшение памяти, снижение концентрации. Он буквально изнашивает тело. И именно поэтому люди, переживающие измену, так часто болеют: у них обостряются хронические заболевания, появляются новые симптомы, они чувствуют себя физически разбитыми.

Вы когда-нибудь замечали, что в первые дни после открытия правды у вас болело всё тело? Что вы не могли есть, потому что кусок не лез в горло? Что вас тошнило, кружилась голова, тряслись руки? Это не «нервы». Это кортизол. Ваше тело находится в состоянии войны, и оно ведёт эту войну на пределе.

Второй герой — адреналин. Он действует быстрее кортизола, но на короткое время. Адреналин даёт тот самый эффект «сердце в пятки», «кровь застыла в жилах», «земля ушла из-под ног». Это он заставляет вас вскакивать среди ночи, вздрагивать от звонка, чувствовать панику без причины. Адреналиновые всплески могут быть настолько сильными, что человек ощущает их как сердечный приступ. И часто в первые дни после измены люди попадают в больницу с подозрением на инфаркт — а на самом деле это паническая атака, вызванная гормональным штормом.

А теперь — главное. Против кортизола и адреналина в организме действует другой гормон — окситоцин. Это гормон привязанности, доверия, близости. Он вырабатывается, когда мы обнимаемся, когда занимаемся любовью, когда смотрим в глаза близкому человеку, когда

чувствуем, что мы в безопасности. Окситоцин — это биологическая основа доверия. Он говорит телу: «Всё хорошо. Ты не один. Тебе ничего не угрожает».

В здоровых отношениях окситоцин и кортизол находятся в балансе. Стресс есть, но есть и поддержка. Тревога есть, но есть и утешение. Организм знает: если что-то пойдёт не так, рядом есть кто-то, кто поможет. И это знание — не мысль, а физиологическое ощущение. Тело расслабляется, когда партнёр рядом. Тело успокаивается от прикосновения. Тело чувствует себя в безопасности.

После измены этот баланс разрушается. Кортизол зашкаливает, а окситоцин — падает. Потому что источник окситоцина — тот самый партнёр, который был опорой, — становится источником боли. И тело оказывается в парадоксальной ситуации: оно хочет окситоцина, оно нуждается в нём, оно привыкло получать его от партнёра — но партнёр теперь ассоциируется с угрозой. И тело мечется: то тянется к нему, то отталкивает. То хочет обнять, то хочет ударить. То ищет близости, то бежит от неё.

Этот парадокс — один из самых мучительных аспектов переживания измены. Вы можете одновременно хотеть, чтобы партнёр обнял вас, и не выносить его прикосновений. Вы можете одновременно нуждаться в его присутствии и не переносить его рядом. Это не противоречие. Это два гормона, которые тянут вас в разные стороны. И это объясняет, почему вы чувствуете себя «сумасшедшей», хотя на самом деле ваш организм просто пытается найти выход из невозможной ситуации.

Гормональный шторм объясняет и то, почему тело реагирует быстрее разума. Вы можете ещё не осознать, что произошло, ещё не решить, что делать, ещё не понять, что чувствуете, — а тело уже кричит. Сердце колотится, руки трясутся, желудок сжимается. Это происходит потому, что гормональная система работает быстрее, чем кора головного мозга. Реакция на угрозу запускается в обход сознания, на уровне древних структур, которые не умеют ждать, пока вы всё обдумаете.

И вот почему бесполезно говорить себе: «Успокойся». Вы не можете приказать надпочечникам перестать вырабатывать кортизол. Вы не можете заставить тело расслабиться, если оно считает, что находится в опасности. Вы можете только создать условия, в которых опасность перестанет восприниматься как реальная. А для этого нужно время, безопасность и поддержка. Об этом мы будем говорить в следующих главах.

Но есть и хорошая новость. Гормональная система — это не приговор. Она поддаётся регуляции. Медленное дыхание, физическая активность, объятия с теми, кому вы доверяете, время на природе, качественный сон — всё это снижает кортизол и повышает окситоцин. Не сразу, не быстро, но постепенно. И тело начинает успокаиваться. А вслед за телом успокаивается и психика. Потому что нет ничего важнее для восстановления после травмы, чем вернуть телу ощущение безопасности. Когда тело чувствует, что опасность миновала, разум получает возможность думать, а не только выживать.

Как это выглядит в жизни: несколько историй

Теория — это хорошо, но давайте посмотрим, как всё это работает в реальной жизни. Я приведу несколько историй — собирательных, изменённых, но правдивых по сути. Возможно, вы узнаете в них себя. Возможно, они помогут вам понять, что вы не один.

История первая. Марина, тридцать восемь лет, бухгалтер.

Марина узнала об измене мужа случайно. Он оставил телефон на кухонном столе, пришло сообщение, она увидела. Одно сообщение — и всё рухнуло. Первые дни она описывает как «жизнь в тумане». Она не могла есть. Не могла спать. Ходила на работу, делала что-то механически, но не помнила, что именно делала. Каждые несколько минут её накрывало: перед глазами возникала сцена, которую она никогда не видела, но которая казалась реальнее реальности. Она бросала взгляд на мужа и не узнавала его. Он был чужим. И одновременно — самым близким человеком на свете.

Через две недели наступило онемение. Марина перестала плакать. Перестала злиться. Перестала чувствовать что-либо. Она смотрела на мужа, который просил прощения, и не чувствовала ничего. Смотрела на детей и не чувствовала ничего. Это пугало больше, чем боль. Она решила, что сломалась навсегда.

Потом, постепенно, чувства начали возвращаться. Сначала — гнев. Огромный, всепоглощающий гнев. Марина кричала на мужа, била посуду, говорила страшные слова. Потом — слёзы. Много слёз. Потом — грусть. Тихая, глубокая грусть о том, что было и чего уже не будет. И только через полгода — что-то похожее на спокойствие. Не счастье. Не радость. Просто спокойствие. Возможность дышать.

Марина и её муж остались вместе. Но, как она говорит, «это уже другие отношения. Тот брак умер. Мы построили новый. И иногда мне кажется, что он лучше прежнего — потому что мы наконец научились говорить друг с другом».

История вторая. Сергей, сорок пять лет, предприниматель.

Сергей изменил жене. Не один раз — несколько, за два года, с разными женщинами. Он не считал это изменой: «Мужчины так устроены, это не про любовь, это про физиологию». Жена узнала. И для Сергея начался ад, о котором он не подозревал.

Первое, что он почувствовал, — панику. Не вину, не стыд, а именно панику. Жена стала угрожать разводом, раздела имущества, тем, что расскажет детям, друзьям, родителям. Сергей вдруг понял, что теряет всё: семью, дом, репутацию, будущее. И это осознание вызвало у него гормональный шторм, ничуть не меньший, чем у жены. Он не спал, не ел, похудел на десять килограммов за месяц. У него начались панические атаки — он просыпался среди ночи с ощущением, что задыхается.

Потом пришла вина. Настоящая, глубокая, разрывающая. Сергей вдруг увидел то, чего не замечал раньше: как жене было больно, как она плакала, как она пыталась понять, что с ней не так. Он понял, что был слеп. И это понимание было страшнее всего.

Сергей и его жена тоже остались вместе. Сейчас они проходят терапию, учатся говорить о том, о чём молчали двадцать лет. Сергей говорит: «Я думал, что измена — это про секс. Оказалось, это про то, что я не умел любить. Я этому учусь сейчас. Поздно, но учусь».

История третья. Анна, тридцать два года, учительница.

Анна узнала об измене мужа от общей знакомой. Муж не отрицал. Сказал: «Да, было. Один раз. Случайно. Я не люблю её, я люблю тебя». Анна не поверила. Она начала копать. Нашла переписку, которая длилась полгода. Нашла фотографии. Нашла доказательства того, что это не «один раз» и не «случайно».

Первые месяцы Анна провела в режиме расследования. Она не могла остановиться. Она искала новые доказательства, находила, страдала, потом искала снова. Она почти не спала. Похудела. Начала курить, хотя бросила десять лет назад. У неё начались проблемы с сердцем — врачи сказали, что это «на нервной почве». Она не могла работать: мысли постоянно возвращались к одному и тому же.

Через полгода Анна поняла, что больше не может. Не может жить в этом аду. Не может простить. Не может остаться. Она подала на развод. Муж был в шоке — он был уверен, что она «перебесится и успокоится». Но Анна не перебесилась. Она ушла.

Сейчас Анна живёт одна. Она говорит, что первые месяцы после развода были почти такими же тяжёлыми, как первые месяцы после открытия измены. Но постепенно стало легче. Она снова начала спать. Снова начала есть. Снова начала чувствовать. Она не жалеет о своём решении. «Я не смогла простить, — говорит она. — И это не делает меня хуже. Это делает меня честной с собой».

Что общего у этих историй?

Все три героя прошли через гормональный шторм. Все три испытали флешбэки, гипервозбудимость, онемение. Все три были уверены, что сходят с ума. И все три, каждый по-своему, нашли выход. Не сразу. Не без потерь. Но нашли.

И вот что важно: ни одна из этих историй не закончилась «сказочным хеппи-эндом». Марина и Сергей остались с партнёрами — но это не значит, что им легко. Анна ушла — но это не значит, что она несчастна. Каждый выбрал свой путь. И каждый путь — правильный, если он ведёт к жизни, а не к разрушению.

Что делать с этим знанием

Теперь, когда вы понимаете, что происходит с вашим мозгом и телом, давайте поговорим о том, что с этим делать. Не о глобальных решениях — о них мы будем говорить в следующих главах. А о маленьких шагах, которые можно сделать прямо сейчас, чтобы помочь себе выжить.

Первое. Признайте, что вы переживаете травму. Не «проблему в отношениях», не «семейный кризис» — травму. Это важно, потому что травма требует особого отношения. Травма требует времени, покоя, поддержки. Травма не лечится усилием воли. Она лечится заботой.

Второе. Позаботьтесь о теле. Как бы банально это ни звучало, но именно тело сейчас страдает больше всего. Постарайтесь спать — если не получается ночью, спите днём. Ешьте — даже если не хочется, даже если еда кажется безвкусной. Пейте воду. Гуляйте. Двигайтесь. Тело, которое находится в гормональном шторме, нуждается в физической разрядке. Прогулка, пробежка, танцы, что угодно — это не «отвлечение от проблемы», это способ помочь организму вернуться в равновесие.

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.