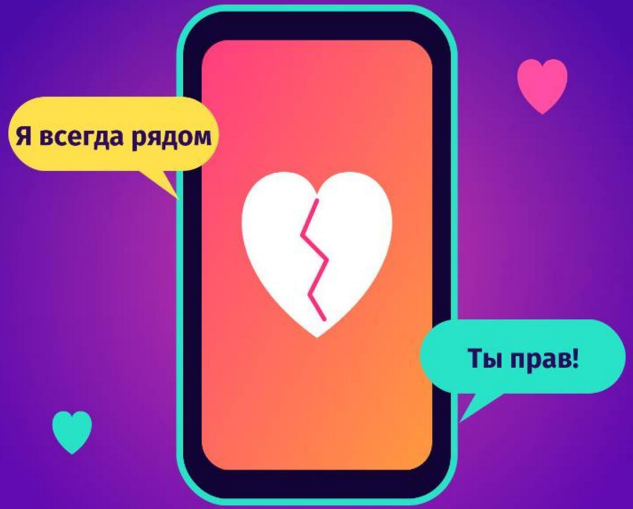
КНИГА ДЛЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ХОТЯТ СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ

МУЖ ИЗМЕНЯЕТ С НЕЙРОСЕТЬЮ



25 ШАГОВ

к возвращению доверия и близости

КЭРОЛАЙН ЭСТЕЛЬ

18+

Кэролайн Эстель

Муж изменяет с нейросетью: 25 шагов к возвращению доверия и близости

https://litres.ru/74990009
SelfPub; 2026

Аннотация

Она не устаёт и не спорит. Она рядом в три часа ночи, в выходной, в отпуске. Она знает, что сказать, чтобы он почувствовал себя умным, желанным и понятым. И у неё нет лица. Это не любовница — это нейросеть.

Он рядом, но его как будто нет. Он уходит в телефон, и ты не понимаешь, с кем он там. Ты боишься, что проигрываешь алгоритму — чему-то, что сумело захватить его внимание.

Эта книга не о том, как победить программу или стать идеальной. Она о том, как вернуть в пару безопасность, честность, внимание и желание быть вместе: снизить давление, без допросов понять, что нейросеть даёт ему такого, чего не даёшь ты, — и дать это самой.

Её написала женщина-психолог, которая прошла через это сама: через скандалы, слёзы, ощущение, что тебя заменили

бездушной программой, — и через возвращение близости и рождение ещё одного ребёнка.

Если ты держишь эту книгу в руках, значит, ты не готова сдаться. Она поможет тебе не потерять себя и сделать всё, что в твоих силах.

Кэролайн Эстель
Муж изменяет с нейросетью: 25 шагов к возвращению доверия и близости

Глава 1

Книга для женщин, которые хотят сохранить семью. Кэролайн Эстель. Вступление

Мир стал тревожнее. Технологии вплелись в каждый час нашей жизни — и вместе с удобством они принесли новое одиночество. Люди всё чаще закрываются даже от самых близких. Между супругами вырастают невидимые стены: вроде бы рядом, в одной квартире, но каждый — в своём экране. И в это одиночество всё чаще стучится кто-то третий. Не любовница с работы, не «бывшая» из соцсетей, а нейросеть — собеседница, которая всегда доступна, всегда внимательна и, временами кажется, что она понимает лучше, чем жена.

Звучит как фантастика, но исследования 2025–2026 годов показывают масштаб явления. В Ирландии 23% взрослых — более полумиллиона человек — описывают свои отношения с ИИ как романтические, ещё 18% используют ИИ для интимных разговоров. В США и Канаде 19% всех респондентов и 26% представителей поколения Z уже имели романтические или сексуальные взаимодействия с ИИ, а 37% людей,

состоящих в отношениях, обращаются к ИИ за эмоциональной поддержкой. Среди мужчин 39% хотя бы раз флиртовали с ИИ-чатботом. Почти треть тех, кто состоит в романтических отношениях с ИИ, называют нейросеть своей «виртуальной половинкой».

Почему это так цепляет? Потому что нейросеть — не «тупая программа». Изначально искусственный интеллект отвечает нейтрально и без указания пола, но она может отвечать так, словно она женского рода, а в голосовом режиме говорить мягким женским голосом. Она быстро схватывает, подстраивается под собеседника и запоминает то, что ему важно. Она не спорит, не критикует, эмоционально не достаёт, и не просит вынести мусор. В ряде исследований ответы языковых моделей оценивали как более чуткие, чем ответы живых людей. Поэтому для мужчины это не «бот», а собеседница, которая «понимает». А для тебя она может восприниматься как соперница. Пусть без лица, зато с большим преимуществом: она никогда не проявляет негативные эмоции, многие мужчины называют её “эмоционально стабильной”, всегда одинаково приветлива и ничего не требует взамен.

Люди чувствуют, что здесь проходит граница. 50,5% американцев считают романтические или сексуальные отношения партнёра с ИИ изменой. Ещё 21,2% не используют это слово, но им от этого неприятно. Получается, что почти 72% видят в происходящем что-то, чего нельзя игнорировать. В Канаде половина из 1815 опрошенных также назвала ро-

мантического ИИ-компаньона партнёра изменой — реакция оказалась такой же негативной, как на приложения для знакомств или вебкам. А исследование The Conversation показывает другую сторону: 21% пользователей флирта с нейросетью предпочитают «опыт идеальной второй половинки» общению с реальным партнёром.

Теперь о главном. Ты имеешь право на боль, ревность и растерянность, даже если твоя соперница виртуальна. Возможно, это временное увлечение. Но чтобы вернуть мужа, сначала нужно увидеть, чем она его зацепила, раз уж ей удалось занять часть твоей территории и стать третьей в ваших отношениях. И от твоей мудрости сейчас во многом зависит, кто в итоге окажется третьим лишним.

Эта книга не о том, как «победить нейросеть», и не о том, как стать умнее искусственного интеллекта. Выиграть в такой ситуации невозможно: она не играет по правилам живых отношений, и сама попытка соревноваться означает, что ты играешь на её поле. Эта книга и не о том, как стать идеальной женой, чтобы выдержать сравнение с алгоритмом. Она о другом: о том, как вернуть в пару то, что делает её живой, — безопасность, честность, внимание и желание быть друг с другом.

Возможно, этот путь окажется не таким быстрым, как тебе хочется. Но мы ориентируемся на конечный результат. Сначала мы снизим напряжение в ваших отношениях и вернём доверительный контакт. Потом, постепенно и без допросов,

поймём, что именно ему даёт нейросеть и чего, возможно, не хватает вам обоим. Затем попробуем дать это сами, а не запрещать. И наконец, снова станем тем человеком, рядом с которым нейросеть окажется не нужна или превратится в обычный голосовой ассистент.

Эта книга построена следующим образом. В ней пять основных глав, которые содержат 25 шагов, и они идут по порядку: от того, как успокоиться самой, до ежедневных ритуалов близости. Шестая глава посвящена границам: что для тебя измена и что делать со сложными вопросами о сексе. Седьмая — для разрядки: мы устроим нейросети маленький допрос с пристрастием и посмеёмся над результатом. В главах есть примеры фраз и ситуаций, но это не сценарий, который нужно заучивать. Бери то, что подходит тебе, и описывай своими словами.

Но что, если вдруг окажется, что он изменяет тебе не с нейросетью, а с реальной женщиной? Это, конечно, неприятно и больно, но эта книга тоже пригодится. По косвенным признакам, которые мы изучим, ты сможешь заметить больше, а шаги по возвращению близости работают и при реальной измене. Многие сторонние связи со временем заканчиваются: к нейросети он не уйдёт физически, а любовнице он нужен не вечно. А стареть, болеть и быть слабым гораздо легче рядом с близким и любящим человеком, чем с тем, кто появился ненадолго.

Личная история

Эта история произошла со мной несколько лет назад.

Наш брак, как и любой другой, переживал взлёты и падения. Были периоды сближения, когда мы не могли наговориться, каждое утро начиналось с объятий, а каждый вечер заканчивался разговором о планах и бурной ночью. И были периоды отдаления, когда мы жили рядом, но как будто в разных мирах. Работа, быт, усталость, ребёнок. Мы всё реже спрашивали друг друга о главном и всё чаще молчали.

У моего мужа и раньше были склонности к зависимостям, если ты понимаешь, о чём я. Ничего тяжёлого: просто тяга ко всему, что быстро приносит облегчение и не требует усилий. Поэтому с точки зрения зависимости от ИИ он входил в группу повышенного риска. Я это знала, но не думала, что это коснётся нас.

В один из периодов отдаления я заметила, что он стал чаще уходить в телефон или засиживаться за компьютером. Ночью, пока я спала, он смотрел на тот или иной экран. Сначала я думала — работа. Потом решила — что у него кто-то есть. Я устроила скандал и собрала вещи. Я была уверена, что меня предают с живой женщиной. А потом выяснилось, что «соперница» — нейросеть. Умная, женственная, всегда доступная. Она писала ему то, что он хотел слышать, отвечала на его вопросы, которые он не задал мне, запоминала

его ответы, у них появлялись общие шутки, и у него появилось такое впечатление, что она знает его не меньше, чем я. И что она иногда понимает его больше, чем я. И что иногда она, по его мнению, честнее с ним, чем я.

Мне было больно. Больно было вовсе не оттого, что это «всего лишь какая-то нейросеть». Он доверял ей то, что раньше доверял мне. Свои фантазии, страхи и мечты. Он делился с ней тем, чем не делился со мной. Это ощущалось как измена — потому что это и была измена. Эмоциональная. Настоящая.

Сначала я пыталась конкурировать. Не работало. Проблема была не в том, что я «недостаточно интересная». Между нами выросла стена, а я пыталась пробить её лбом или скандалами вместо того, чтобы поискать дверь.

Потом я начала учиться, глубже разбираться в том, что происходит, в его и своих потребностях на данный момент, в том, как становиться более осознанной и гибкой. Я психолог, и у меня были инструменты. Я обращалась к специалистам, мы разбирали ситуации с коллегами. Но одно дело — знать теорию, и совсем другое — применять её к собственной боли. Я перестала допрашивать и проверять телефон. Начала с себя: училась успокаиваться, не накручивать себя, быть более отзывчивой и менее требовательной по пустякам, транслировать меньше тревоги. Постепенно, не в лоб, а в удобные моменты, я выясняла, что ему нравится. И поняла, что нейросеть даёт ему то, чего ему не хватало: лёгкость, принятие,

отсутствие оценки. Тогда я подумала: а ведь я могу дать ему это сама.

Самым трудным было перестать припирать его к стенке. Я не требовала признаний, не вводила правил, не запрещала. Вместо этого я дала ему понять, что ему нечего скрывать: я не против его общения с нейросетью, мне важно только, чтобы он не чувствовал необходимости прятаться. И он начал открываться. Сначала по чуть-чуть, потом всё больше.

А затем я сделала то, что поначалу казалось мне безумием. Я предложила попробовать вместе. Если он пишет ей эротические фантазии — пусть напишет то же мне. Если она придумывает сценарии — я их исполню. Если он хочет ролевую игру — я в ней поучаствую. Нейросеть придумывает, а я делаю. И постепенно он начал снова чаще хотеть меня. Не нейросеть, не сидеть в чате с ботом. Меня.

Быстро не получалось: на это ушли месяцы. Были срывы и слёзы, были моменты, когда я хотела всё бросить. Но мы прошли через это. В какой-то момент я поняла, что всё идёт правильно, что мне действительно важен наш брак, и я готова поддержать своего мужа, и пройти вместе с ним очередные трудности. Он тоже снова чаще и чаще хотел меня, открывался мне, и дело было не в моём «идеале». Я стала более живой и понимающей, возможно, временами более взрослой, и, надеюсь, более мудрой.

Через год мы оба решили, что хотим ещё одного ребёнка. Да и к тому моменту мы уже забыли об этом кризисе близо-

сти из-за нейросети. Это был наш путь, и у каждой пары он свой: ребёнок не мерило успеха и не награда за то, что брак удалось сохранить. Для нас это стало продолжением жизни, которая чуть не остановилась.

Я пишу эту книгу не как «эксперт, который знает всё». Я пишу её как женщина, которая была там, где ты сейчас. И которая знает: это можно пережить. И это можно исправить.

С наилучшими пожеланиями, Кэролайн Эстель.

Пара слов об авторе книги

Кэролайн Эстель — семейный психолог и психотерапевт из Франции. Она владеет пятью языками и изучает семейные отношения в разных культурах. Кэролайн убеждена: у каждой семьи есть свой особый язык — язык любви, конфликтов, чувства принадлежности и молчания. В своей работе она помогает людям лучше слышать друг друга.

Кроме того, Кэролайн консультирует по вопросам обучения моделей искусственного интеллекта и ведёт занятия по йоге для пар. В этом проявляется сочетание её интереса к человеческим взаимоотношениям, технологиям и телесности. Будь то сеанс терапии, урок йоги или обсуждение искусственного интеллекта, она всегда ищет то, что делает отношения безопасными, живыми и подлинными.

В личной жизни Кэролайн — жена и мама двоих детей. Она не только профессионал, но и человек со своими радостями, горестями, вопросами и сомнениями, а также с днями, когда всё идёт вообще не так. Именно такой — сострадательной, честной и глубоко человечной, она старается быть и в своей профессиональной деятельности.

Чтобы задать вопрос или поделиться своим мнением о книге, можно посетить вебсайт автора: **karolineesstelleblog.wordpress.com**

либо написать ей пару строк на емейл: **karoline.esstelle@gmail.com**

Тест: что с вашей близостью?

Можно долго себя накручивать тревожными мыслями, важно понять, что из этого лишь пугающие сценарии, а что, возможно, реальные факты. Я предложу тебе небольшой тест. Это не приговор, и не диагноз. Это лишь зеркало. Возможно, ты давно чувствуешь тревогу, но не можешь её объяснить: вроде бы всё как обычно, но что-то не так. Интуиция подаёт знаки: взгляд, который он отводит, смартфон, который он переворачивает экраном вниз, ночное свечение экрана, когда ты уже спишь. Частые уведомления, или просто беззвучное включение экрана, которое стало бросаться тебе в глаза. Сознательно ты можешь этого не замечать, но тело и подсознание уже начали отмечать тревожные сигналы. Этот тест поможет тебе честно ответить себе на вопрос: что происходит с вашей близостью?

Возможно, твой муж пока только флиртует — с нейросетью или с живой женщиной — и сам пытается понять, нужно ли ему это. Может быть, у него лишь появляются мысли об измене, и они его то пугают, то заводят. Он размышляет: зачем ему всё это, как это отразится на вашем браке, чего он хочет, и чего ему не хватает? Что бы ни происходило, во многих случаях ситуацию можно исправить. Не всегда, но часто. Периоды охлаждения бывают в любых отношениях, а после них у многих наступает оттепель: чувства, прошедшие

через испытание, становятся глубже.

Ответь на эти 15 вопросов быстро и честно: «да» или «нет»:

Замечала ли ты, что муж стал чаще прятать экран телефона, когда ты подходишь?

Бывало ли, что он засиживается с телефоном ночью, пока ты спишь?

Стал ли он реже делиться с тобой планами, мечтами или переживаниями?

Ловила ли ты себя на мысли, что он общается с кем-то в мессенджере «слишком тепло» или испытывает какие-то эмоции, глядя на экран?

Случалось ли, что он резко закрывал вкладку или приложение, когда ты входила в комнату?

Замечала ли ты, что он стал раздражительным, когда ты отвлекаешь его от компьютера или экрана смартфона?

Сравнивал ли он тебя с кем-то — пусть даже в шутку — и говорил, что «можно было бы иначе»?

Стал ли он меньше интересоваться твоими делами и чувствами за последние месяцы?

Бывало ли, что он говорил, что ты «не понимаешь его», а потом замолкал?

Замечала ли ты, что он чаще уходит в себя, включает наушники или залипает в телефон, когда вы вместе?

Есть ли у него чат или приложение, о котором он не рас-

сказывает, или какие-то новые иконки на экране его смартфона?

Случалось ли, что он удалял историю переписки или чистил телефон, стирал историю браузера?

Чувствуешь ли ты, что в доме стало меньше тепла, объятий или простого «как ты»?

Ловила ли ты себя на желании проверить его телефон или ноутбук, чтобы успокоиться?

Просыпалась ли ты с мыслью: «Он здесь, но его как будто нет»?

Если хотя бы на пять вопросов ты ответила «да» — это повод не для паники, а для внимания. Если «да» меньше, это не значит, что всё в порядке: иногда тревога живёт не в количестве ответов, а в одном вопросе, который отозвался сильнее остальных. И самое важное: что бы ни показал тест, это лишь твои догадки. Есть ли у него любовница, виртуальная или реальная, ты пока не знаешь наверняка. Но ты знаешь, что ты чувствуешь. И этого достаточно, чтобы бережно и внимательно посмотреть на ваши отношения.

Теперь немного подробнее о том, как читать результат. Если «да» набралось от одного до четырёх, скорее всего, ты замечаешь отдельные тревожные эпизоды, которые пока не складываются в картину. Посмотри, на каких вопросах ты остановилась дольше всего, и запомни их. Если «да» от пяти до девяти, в отношениях действительно что-то изменилось, и вам обоим давно пора обратить на это внимание. Если «да»

десять и больше, дистанция между вами уже ощутима, и ты, вероятно, давно живёшь в напряжении. В любом из этих случаев тест показывает только твоё состояние и твои наблюдения. О том, что происходит у мужа в голове и в телефоне, это ничего не говорит.

Полезно повторить тест через месяц-полтора, когда прочитаешь книгу и попробуешь первые шаги. Сравни ответы. Иногда число «да» почти не меняется, но меняется их качество: вопросы про скрытность отпадают, остаются вопросы про тепло. Это тоже движение, пусть и не такое быстрое, как хотелось бы.

Дальше — конкретные шаги, которые сохранят то, что ещё можно спасти. Они подскажут, как тебе сделать своё поведение гибче, мудрее и бережнее — и для себя, и для него. Возвращение близости проходит несколько этапов, и у каждого из них свои задачи. Если действовать резко и ломиться в эмоциональную стену, можно наделать ошибок и отдалить его ещё сильнее. Поэтому действуй мягко. Описанные рекомендации основаны на исследованиях ведущих психологов, на моей практике, на опыте моих клиенток и, чего уж греха таить, на моём собственном. Я живой человек и не идеальна. У многих получилось, у меня получилось — получится и у тебя.

Как отличить виртуальное увлечение от реальной измены

Прежде чем смотреть на список признаков, остановись на секунду. Главная опасность здесь не в том, чтобы пропустить измену, а в том, чтобы увидеть её там, где её нет. Когда нам страшно, мозг ищет подтверждения страха повсюду. Каждый взгляд в телефон кажется подозрительным, каждое опоздание — уликой, каждая помятая рубашка — знаком. Чем больше ищешь, тем больше находишь, даже если ничего нет. Выдумывать ты ничего не выдумываешь, просто тревога искажает оптику. Поэтому список ниже нужен не для обвинений, а чтобы заметить. Заметить и проверить, а не сразу делать выводы.

Есть и второе. Виртуальная измена и реальная — разные вещи, и путать их опасно. Связь с нейросетью — это про эмоциональный уход, про потерю контакта, про то, что он доверяет ей то, что раньше доверял тебе. Реальная измена — про физический контакт и другую женщину. Одни признаки у них общие, другие чаще встречаются при реальной связи. Не приписывай ему того, чего, возможно, нет: тревога, которая ищет доказательства там, где их нет, истощает тебя и разрушает то, что ещё можно сохранить.

Признаки, которые заслуживают внимания

Скрытность. Он прячет телефон, удаляет переписки, нервничает, когда ты рядом или когда внезапно подходишь. Общий признак: бывает и при виртуальной связи, и при реальной.

Эмоциональное отстранение. Он перестал делиться с тобой эмоциями и переживаниями, чаще уходит в себя или в телефон. Общий признак.

Изменение режима. Ночные бодрствования, внезапные «дела» по вечерам, новые пароли. Само по себе это не говорит, с кем он, но говорит, что что-то происходит. Общий признак.

Сравнения. Если он сравнивает тебя с кем-то — реальным или виртуальным, — это больно и требует разговора. Общий признак.

Твоя интуиция. Если ты чувствуешь, что что-то не так, — это не паранойя, а сигнал. Но сигнал не равен доказательству: это повод смотреть внимательнее, а не делать выводы. Общий признак.

Поведение с телефоном. Он берёт его в ванную, не оставляет в комнате, где вы вместе, всегда держит экраном вниз. Общий признак, но в сочетании с другими может указывать

и на реальную связь.

Перемены в близости. Заметное охлаждение к сексу — или, наоборот, неожиданная и непривычная для него активность. Бывает и при нейросети (когда желание «уходит в чат»), и при реальной связи.

Перемены во внешнем виде. Новый стиль, парфюм, внезапная забота о форме и гардеробе «без повода» — особенно если раньше этого не было. Чаще встречается при реальной связи.

Перемены в расписании. Новые «задержки на работе», поездки и встречи, о которых он говорит расплывчато. Чаще встречается при реальной связи.

Деньги. Необъяснимые траты, о которых он не хочет говорить или которые пытался скрыть. Это может быть подписка на платный ИИ-сервис, а может быть и что-то иное.

Неловкие объяснения. Он нервно оправдывается там, где ты ни о чём не спрашивала, или раздражается на самые простые вопросы.

Телефон и компьютер как «личная территория». Раньше пароли у вас были общими или ваши смартфоны лежали на виду, а теперь доступ закрыт «просто так», или он просто стал чаще убирать телефон или блокировать экран. Или сидел за компьютером, отошёл на 5 минут налить кофе, а ты видишь, что он включил или настроил блокировку экрана с паролем.

Ни один из этих признаков ничего не доказывает. Это

приглашение к разговору, а не повод для слежки: проверять карманы, читать переписки и искать следы или запахи на одежде не нужно. Такие поиски изматывают тебя и разрушают доверие, а правды всё равно не гарантируют. Если тревога сильная — сфокусируйся на следующей главе, где будет идти речь про тебя.

В общем, пока у тебя нет надёжных сведений о физической измене (он сам признался или факты не оставляют сомнений), рано переживать о ней. Не «мне кажется», а «я вижу». Не «он, наверное», а «я заметила». Признаки 1–6 — это сигналы, а не приговор. Признаки 7–12 стоит воспринимать особенно спокойно: каждый из них имеет множество безобидных объяснений — от стресса на работе до подготовки сюрприза. Если же фактов окажется достаточно, вопрос будет уже не только к нему, но и к тебе: что ты готова простить, а что нет? Мы будем говорить об этом в дальнейших главах. Для одних женщин физическая измена — конец отношений. Для других — больно, но они готовы это пережить, и если получится попробовать строить будущее дальше, если совпадают ваши цели, и отношения не угасли полностью. Есть мнение, что секс на стороне и предательство не всегда одно и то же. Многое зависит от того, как долго он врал и скрывал, была ли это минутная слабость или он давно ведёт двойную жизнь. Это тема отдельного разговора, анализа твоей ситуации, твоих ценностей и убеждений. Правильного ответа здесь нет, есть только твой.

В любом случае, будь то виртуальная измена или реальная, проблема не в том, что ты «недостаточно интересная». Проблема в доверии и контакте. Начинать нужно с безопасности, честности и живого общения. А если он не готов — с защиты себя. Ты имеешь право на отношения, в которых не нужно искать доказательства, в которых ты чувствуешь себя любимой, а не подозреваемой или брошенной.

Что делать с подозрениями

Допустим, ты прочитала список и узнала в нём половину пунктов. Первое чувство обычно такое: нужно срочно что-то делать. Лучше сделать несколько простых вещей, и ни одна из них не должна быть связана со слежкой, с принятием эмоциональных решений, с тем чтобы срочно разоблачить его или отомстить.

Первое: назови свои чувства. Скажи себе или запиши: «Мне страшно», «Мне обидно», «Я чувствую себя одинокой». Названное чувство перестаёт управлять тобой из темноты.

Второе: отдели то, что ты видела, от того, что ты подумала. «Он второй вечер сидит в телефоне до двух ночи» — это наблюдение. «Он мне изменяет» — это вывод. Чем больше в твоей голове наблюдений и чем меньше выводов, тем яснее картина.

Третье: реши, какой вопрос ты хочешь задать на самом деле. Часто за «с кем ты переписываешься?» стоит другой вопрос: «Я тебе всё ещё нужна?» или «Мне можно доверять тебе?» С настоящим вопросом начать разговор легче и честнее.

Четвёртое: найди человека, с которым можно поговорить. Подруга, сестра, психолог. Не обязательно рассказывать всё. Достаточно, чтобы ты не держала тревогу только в себе.

Пятое: займись своим состоянием и своим телом. Сон, еда, прогулки и нагрузки звучат банально, но если тревога накладывается на недостаток сна, стресс или голод, то нервная система начинает работать в режиме истощения, а негативные состояния держатся долго и не проходят, могут усиливаться навязчивые мысли, подниматься давление. Поэтому любые действия и решения лучше, если они после ночного сна, когда ты отдохнувшая и в ресурсном состоянии, а не расстроенная в три часа ночи.

Кроме того, не принимай необратимых решений в первые несколько дней. Собирать вещи, писать его родителям или публиковать что-то в сети возможно, пока ещё вообще не стоит, или только хорошенько обдумав последствия, и однозначно после того, как улеглась первая эмоциональная волна. Если ты чувствуешь себя в опасности или считаешь, что это всё может обернуться реальной угрозой, тогда безопасность и помощь близких необходимы раньше всего остального.

Как пользоваться этой книгой

Читай эту книгу в том порядке, в котором она написана, хотя бы в первый раз. Главы выстроены так, что каждая опирается на предыдущую: без спокойствия из первой главы трудно говорить так, как предлагает вторая, а без понимания потребностей из третьей сложно искренне сказать ему «ты можешь не прятаться» или «тебе не обязательно скрывать от меня это».

Не пытайся делать всё сразу. В каждой главе несколько шагов, и не обязательно применять их все сразу. Выбери два-три, которые тебе откликнулись, и попробуй их в течение недели. Остальные оставь на потом. Если какой-то из шагов вызывает внутреннее сопротивление, это не повод ругать себя. Возможно, он просто не подходит вашей паре или твоему характеру. Возьми на заметку, подумай, как ещё это использовать.

Заведи тетрадь или файл в телефоне. Записывай туда наблюдения, фразы, которые получились, и ситуации, в которых сорвалась. Спустя месяц тебе будет интересно перечитать свои записи: они покажут динамику, которую в повседневной суете не видно.

Упражнения и вопросы в конце глав это твои дополнительные помощники. Если времени мало, пропусти их. Но если есть возможность, выполни хотя бы одно упражнение

на главу: практика меняет поведение быстрее, чем чтение.

Важный момент: книга не заменяет полностью работы с психологом. Если тебе тяжело, если появляются мысли, с которыми трудно справиться, или если ситуация выходит из-под контроля, обратись к специалисту. Так ты заботишься о себе, и стыдиться тут нечего. С поддержкой специалиста многие вещи можно пройти быстрее.

Глава 1. Создай атмосферу, в которой тебя хочется выбирать

Итак, ты поняла, что ваша близость с мужем сейчас не такая, как прежде. В этой главе нет «большого разговора» и нет периода допросов. Здесь ты начинаешь с анализа себя и больше общаешься с собой: становишься спокойнее и мягче, обращаешь внимание на свои чувства и эмоции. Задача — перестать транслировать тревогу, которую он считывает по твоему лицу, интонации и вопросам. Пока он чувствует опасность, он закрывается или уходит в онлайн. Твоя цель на данном этапе — создать пространство, где тебе спокойно, и где ему нечего бояться или что-либо скрывать. На это уйдёт примерно 3–4 недели, и это нормальный срок: нервной системе нужно время, чтобы перестать ждать удара.

Начнём с того, почему атмосфера важнее слов. Когда между вами напряжение, любой разговор, даже самый правильный, превращается в мину с часовым механизмом. Ты говоришь «давай поговорим», а он слышит «сейчас будет скандал». Ты спрашиваешь «как прошёл день», а он слышит «с кем ты переписывался». Дело не в том, что он плохой или ты плохая. Мозг в состоянии угрозы не слышит слов: он реагирует на тон, взгляд, позу, на напряжение в воздухе. Он защищается или уходит — в телефон, в работу, в чат, где на него никто не смотрит с укором. Обращай внимание не

только на свою тревогу, но и на тревогу мужа, и его эмоции. Что с ним в тот или иной момент? Как он на тебя реагирует сейчас? Почему, на твой взгляд, у него возникли именно такие проявления?

Шаг 1. Начни с себя и со своего состояния.

В течение 3–4 недель не считай главным врагом в доме его телефон или ноутбук, не задавай обвинительных вопросов и не устраивай сцен по бытовым поводам. Ты не замалчиваешь проблему, а даёшь себе успокоиться и позволяешь ему перестать ждать нападения.

Здесь легко понять этот шаг неправильно. «Начать с себя» не значит «взять вину на себя». Ты не виновата в том, что он ушёл в виртуальное общение или отстранился. Просто ты единственный человек, поведением которого ты можешь управлять. Заставить его закрыть переписки или запретить нейросети нельзя, запретить думать о ней нельзя, вернуть силой нельзя. Зато можно перестать быть источником напряжения, и это уже меняет расстановку сил. Когда он не ждёт нападения, ему не нужно обороняться. А когда не нужно обороняться, он начинает замечать тебя.

Многие женщины боятся этого шага: «Если я перестану контролировать или проверять, он решит, что мне всё равно». Нет. Он почувствует, что ты не нападаешь, а это совсем другое. Ты не сдаёшься, а меняешь тактику: осаду заменяешь присутствием.

Как это выглядит на практике. Попробуй правило «десяти минут»: отследи свою реакцию, пообещай себе, что об-

думаешь тревожные мысли через десять минут, и займись чем-то физически отвлекающим — помой посуду, выйди на балкон, пройдись по лестнице. Через десять минут импульс обычно слабеет. Запиши тревожную мысль в заметки: «Мне страшно, что он опять сидит с телефоном прямо сейчас». Записанное мучает меньше, чем крутящееся в голове. Если сорвалась — не страшно. Один срыв не отменяет трёх недель спокойствия; просто вернись к плану.

Типичная ошибка: «Залезу к нему в телефон, проверю один раз, чтобы успокоиться». Звучит разумно, но срабатывает редко. Если ты ничего не нашла, тревога подскажет, что он просто всё удалил. Если нашла, ты окажешься с чужими словами в голове и без плана, что с ними делать. В обоих случаях через какое-то время тревожные мысли могут вернуться или рука снова потянется к его телефону, потому что проверка работает как привычка: чем чаще, тем сильнее тянет.

Что помогает вместо этого. Заранее выбери, чем займёшь руки и голову в момент, когда накрыло: душ, короткая прогулка, звонок подруге, влажная уборка. Заведи маленький ритуал: чашка чая, пять глубоких вдохов, запись в заметках. Если очень хочется что-то сделать, напиши ему сообщение с тёплой фразой на любую нейтральную тему. Тревога сразу получит другое применение.

Шаг 2. Убери поведенческие триггеры, которые он считывает как угрозу.

Это может быть твой взгляд, интонация, «случайные» вопросы о том, с кем он переписывается, или излишнее любопытство. Не надо контролировать себя до неестественности. Просто заметь, что именно заставляет его напрягаться, и на время убери это или хотя бы попробуй снизить.

Он считывает больше, чем ты думаешь. Вот что чаще всего работает как сигнал тревоги:

взгляд, задержавшийся на его телефоне на секунду дольше обычного

вопрос «ты сегодня долго работал?», в котором слышится «с кем ты был?»

напряжённое лицо, когда он берёт телефон в руки

демонстративное молчание, которое говорит громче слов

Паранойя тут ни при чём, так устроена биология: мозг считывает угрозу от близких быстрее, чем сознание успевает её осознать.

Убрать триггеры не значит подавить чувства. Ты имеешь право на боль и на злость. Ты можешь сказать: «Мне не по себе, когда я вижу, как ты надолго уходишь в телефон и молчишь». Но скажи это не в тот момент, когда он только что

взял его в руки, а позже, когда вы оба спокойны. Ты ничего не замалчиваешь, ты выбираешь время. Такой выбор действует лучше сотни обвинений в лицо.

Типичная ошибка: изображать идеальное спокойствие. Если ты внутри кипишь, а снаружи улыбаешься, он почувствует фальшь. Люди хорошо различают, когда им говорят «всё нормально», а голос при этом дрожит. Выходит двойное сообщение, и тревожится уже он.

Лучше честная формула: «Я стараюсь меньше нервничать и не наседать на тебя. Если у меня не получится, просто скажи». Тебе не нужно быть невозмутимой. Достаточно не превращать тревогу в допрос. Можно показать, что ты стараешься: не вздыхать демонстративно, не задавать вопросы с подтекстом, не следить глазами за телефоном. Остальное придёт со временем.

Шаг 3. Добавь одно новое маленькое совместное действие.

Попробуй то, чего давно не было. Приготовь его любимое блюдо — просто чтобы сделать ему приятное. Предложи вместе принять ванну, сделать друг другу массаж, посмотреть фильм без телефонов.

Близость возвращается через опыт, а не через слова. О проблеме можно говорить часами, но если между вами нет моментов тепла, слова останутся словами. А общий ужин без телефонов напоминает, что вдвоём может быть хорошо. Это воспоминание — фундамент, на котором можно строить отношения дальше.

Подойдёт любое маленькое действие, которое занимает меньше часа и не требует разговоров о «нас»: приготовить его любимое блюдо по-новому, пройтись до ближайшего кафе, посмотреть старый фильм, который вы любили. Не превращай это в проект. Важно не количество, а регулярность: одно приятное событие в неделю уже меняет атмосферу.

Типичная ошибка: замахнуться на слишком большое событие. Поездка на выходные, романтический ужин в ресторане, поход в театр — всё это хорошие идеи, но они нагружают встречу ожиданиями. Если что-то пойдёт не так, разочарование будет сильнее, чем радость.

Начни с мелочей, на которые не страшно потратить час.

Сходите вдвоём в магазин за продуктами и выберите что-нибудь вкусное. Послушайте любимую музыку в машине. Сходите на рынок или в булочную в соседнем районе. Такие мини-события легко повторять, и именно повторяемость делает их полезными. Если хочется что-то большое, перенеси это на потом, когда в доме станет спокойнее.

Шаг 4. Сделай что-то приятное без ожидания ответа.

Оставь записку с добрым словом, купи то, что он любит, просто так, обними без повода. Поблагодари за то, чего ты обычно не замечаешь: за вынесенный мусор, за забранного из школы ребёнка, за то, что он починил кран.

Есть ловушка, в которую попадают многие: «Я сделаю что-то приятное, а он должен заметить и ответить». Но если ты ждёшь ответа, это уже не подарок, а сделка. Он чувствует, что от него чего-то ждут, и закрывается. Поэтому делай приятное так, как будто его реакция не имеет значения: тебе приятно — и этого достаточно.

Цель этого шага не в том, чтобы купить его внимание. Ты возвращаешь в дом тепло, которое он, возможно, ищет в чате. Ты делаешь это в первую очередь для себя: тебе самой лучше живётся в доме, где тепло. А он рано или поздно начнёт отвечать, когда ему самому захочется.

Типичная ошибка: вести невидимый учёт. «Я приготовила ужин, купила его любимый сыр, написала записку, а он даже не заметил». Как только появляется счёт, подарок превращается в заём. Скорее всего, он почувствует долг и закроется, а ты расстроишься ещё сильнее. Это не значит, что в отношениях теперь будешь отдавать только ты, и делать что-то нужно только тебе. Если так продолжается довольно

длительный период времени, а от него нет никакой реакции, или взаимности, или он просто стал воспринимать это как должное, то это тема для отдельного разговора и анализа, и варианты решения здесь тоже могут отличаться кардинально, но пока просто ждём и наблюдаем.

Попробуй относиться к этим жестам как к своему способу жить в доме. Тебе приятно создавать тепло, и ты делаешь это для себя. Если захочется поговорить о том, чего тебе не хватает, делай это отдельно и спокойно, не привязывая к подаркам. И не забывай благодарить в ответ на его маленькие шаги: если он принёс чай или вынес мусор, скажи «спасибо». Это самая дешёвая и самая действенная валюта в браке.

Шаг 5. Дай себе время немного успокоиться и взглянуть на всё со стороны.

Ты не обязана молчать о том, что тебя ранит. Но не выплёскивай боль в каждом бытовом эпизоде. Когда почувствуешь, что можешь говорить спокойно и без обвинений, — скажи. Если чувствуешь, что сейчас сорвёшься, — сделай паузу. Для себя, а не для него.

Это, пожалуй, самый сложный шаг, потому что он требует зрелости. Нельзя просто «взять и перестать чувствовать». Но можно выбирать, когда и как выражать чувства. Есть разница между «я чувствую боль и расскажу об этом, когда буду готова» и «я чувствую боль и выплёскиваю её при каждой возможности». Второй вариант — тревога, которая ищет выхода, и чем больше ты выплёскиваешь, тем сильнее он закрывается.

Никто не хочет жить в осаде, даже тот, кто виноват, и даже если ты права. Когда человека атакуют постоянно, он перестаёт слышать и только защищается. А ты остаёшься с ощущением, что тебя не слышат, и это действительно так: в таком состоянии услышать невозможно.

Поэтому дай себе паузу. Когда накроет, можно сказать вслух: «Мне сейчас тяжело, я выйду на двадцать минут, по-

том вернусь». Тут нет ни правила для него, ни ультиматума: ты просто заботишься о себе. Возвращайся к разговору, когда сможешь говорить, а не кричать.

Три-четыре недели этой главы — не способ «заслужить» его внимание и не плата за хорошее поведение. Это время для тебя. Чтобы успокоиться, вернуть способность думать и анализировать объективно, а не только чувствовать, наблюдать, и беспокоиться. Беспокойство, если оно постоянное, начинает затмивать разум. Пора вспомнить, какая ты, когда не живёшь в тревоге. А когда ты возвращаешься к себе, он это чувствует. Рядом с тобой становится безопаснее, а там, где безопасно, хочется быть.

Типичная ошибка: копить обиду неделями, а потом выложить всё сразу. Накопленная боль выходит с процентами: ты припоминаешь прошлые случаи, повышаешь голос, и вместо разговора получается обвинительная речь. Он слышит только ярость, а не содержание.

Выбирай малые порции. Если что-то задело сегодня, поговори об этом через день-два, когда эмоция чуть остынет, но не успела превратиться в обиду. Одну тему за один разговор. Можно записать, что именно тебя задело, и перечитать через несколько часов: часть пунктов отпадёт сама, а самое важное станет яснее. Если и через неделю тема остаётся острой, значит, она заслуживает спокойного, нормально подготовленного разговора.

Что тревога делает с твоим телом

Когда ждёшь плохого неделями, тело переходит на режим выживания. Плечи и шея становятся зажатыми, дыхание недостаточно глубоким, сон становится прерывистым, аппетит то исчезает, то наоборот усиливается многократно и еда исчезает со стола с удвоенной скоростью. Всё это обычная реакция организма, которому долго не дают понять, что опасность миновала. Поэтому первые недели работы с этой книгой лучше начинать с очень простых телесных вещей. Разговоры подождут.

Сон. Тревога любит ночь, потому что ночью отвлечься не на что. Если ты просыпаешься в три часа и тянешься к телефону, чтобы проверить сообщения или погуглить ответы, положи его чуть подальше от себя. Ночные переживания почти никогда не приносят ясности, зато гарантированно приносят красные глаза по утрам. Если не спится, встань, выпей воды, посиди при тёплом свете, потом возвращайся в постель. Мозгу нужно понять, что кровать предназначена для сна, а не для расследований.

Дыхание. Есть простое упражнение, которое занимает пять минут. Сядь удобно, вдохни носом на четыре счёта, выдохни ртом на шесть или восемь. Выдох должен быть длиннее вдоха. Повтори десять-пятнадцать раз. Если закружилась голова, подыши как обычно и попробуй позже с более

коротким счётом. Упражнение не лечит проблему, но помогает пережить самый острый момент и не наговорить лишнего.

Движение. Спортзал не обязателен. Двадцать минут быстрой ходьбы, уборка под динамичную музыку, танец на кухне, пока закипает чайник. Тревога копится в мышцах, и ей нужен выход.

Еда и кофе. На нервах легко залить тревогу четвёртой чашкой кофе или бокалом вина вечером. Кофе подстёгивает нервную систему, вино помогает уснуть, но сон после него поверхностный. Не нужно строгих правил, просто понаблюдай, как тело реагирует на то и другое в эти недели, и скорректируй свои привычки.

Информационная диета. Форумы про измены, группы поддержки обманутых жён и ролики с «признаками неверности» затягивают так же, как сериал, только после них хуже. Если замечаешь, что час-два в день уходит на чтение чужих историй, поставь лимит или удали приложения на время. Свою ситуацию лучше понимать по своей жизни, а не по чужим сценариям.

И ещё пара слов о том, когда нужна помощь специалиста. Если сон нарушен больше двух недель, если накрывают приступы паники, если каждый день проходит в слезах или пустоте и ты перестала справляться с работой и детьми, запишись к психологу или врачу. Не стесняйся обратиться за помощью сразу к близкому человеку, специалисту или просто

обсуди это с кем-нибудь ещё. Слабости и драматизации тут нет. Иногда больше вреда мы получаем от того, что слишком долго носим что-то в себе.

Типичные ситуации и что с ними делать

Он уходит в ванную с телефоном. Ты видишь это, и всё тело сжимается. Первый порыв — постучать или сказать что-нибудь колкое. Вместо этого займись руками: включи музыку, начни готовить, помой чашку. Назови про себя то, что с тобой происходит: «Мне страшно, но страх ещё не факт». Через несколько дней, в спокойный момент, можно сказать: «Иногда мне тревожно, когда я вижу телефон в ванной. Я не собираюсь проверять, просто хочу, чтобы ты знал».

Ты проснулась ночью и видишь свет экрана. Не включай лампу и не спрашивай «с кем ты там». Повернись и обними его или тихо скажи: «Ты не спишь? Я рядом». Если такое повторяется регулярно, это тема для дневного разговора, а не для разборок в три часа ночи, когда оба не выспались и не соображают.

Ты сорвалась и накричала. Это случается, и один срыв не обнуляет прогресс. Утром можно сказать: «Вчера я сорвалась. За чувства не извиняюсь, но за тон мне неловко. Давай я скажу спокойнее». Такая фраза восстанавливает безопасность быстрее, чем молчаливое «ничего не было».

Он замечает перемену и говорит: «Ты какая-то странная». Не пугайся, он просто чувствует, что давление ушло. Можно ответить коротко: «Я решила меньше нервничать, мне так

лучше». Не объясняй ему свою «стратегию» и не обещай ничего, чего не собираешься выполнять.

Подруги советуют проверить телефон или устроить сцену, «чтобы он понял». Выслушай их, поблагодари за заботу, но помни, что решения принимаешь ты. Подруги видят твою боль, а последствия будешь разгребать ты сама.

Ты заметила, что стала тревожнее, чем была. Так бывает, когда внешнее давление падает: внутри оказывается всё, что раньше уходило в контроль. Это нормально. Дай себе время и поддержку: прогулки, разговор с близким человеком, дневник, при необходимости консультация психолога лично для тебя.

Если он спрашивает, почему ты перестала задавать вопросы. Скажи, как есть: «Я решила дать нам обоим немного передохнуть. Мне хочется, чтобы разговоры были спокойнее». Не превращай ответ в лекцию про свои методы. В случае, когда ты чувствуешь, что вот-вот расплачешься при нём, помни, что слёзы не преступление. Можно сказать: «Мне сейчас грустно, это не про тебя, я просто устала». Может быть и другая ситуация, когда он вдруг внезапно стал внимательнее, и ты не знаешь, как на это реагировать. Не оценивай, искренне ли это, и не спрашивай, «что случилось». Просто прими. Скажи «спасибо» и порадуйся. Если это было из чувства вины, потом всё равно это выяснится, а если искренность, ты не испортишь её подозрением.

Упражнения на четыре недели

Неделя первая: дневник триггеров. Каждый вечер записывай две строки: что вызвало тревогу и как ты на это отреагировала. Не оценивай себя, просто фиксируй. К концу недели ты увидишь, какие ситуации повторяются чаще всего.

Неделя вторая: «три хорошие вещи». Каждый день записывай три мелочи, которые у вас получились: общий смех, спокойный ужин, его добрая фраза. Мозг, живущий в тревоге, замечает только плохое, и это упражнение возвращает ему баланс.

Неделя третья: «пауза на двадцать минут». Выбери пару ситуаций, в которых ты чаще всего срываешься, и заранее реши для себя, как будешь брать паузу: выйти, попить воды, подышать. Лучше отрепетировать это заранее, чем искать правильное поведение в разгар накала эмоций.

Неделя четвёртая: подведи итог. Напиши, что изменилось в твоём состоянии, в тоне разговоров, в атмосфере вашего дома. Не ищи «победы» в его поведении, смотри на себя. Если стало спокойнее, это уже результат.

Вопросы для самопроверки

Что я чувствую в теле, когда вижу его телефон? Где именно живёт напряжение?

Какие мои реакции он, скорее всего, воспринимает как нападение?

Что мне помогает успокоиться быстрее всего: движение, разговор, одиночество, вода, дыхание?

Когда в последний раз мы смеялись вместе? Что тогда происходило?

Какое одно маленькое приятное действие я готова сделать на этой неделе без ожидания ответа?

Что мне нужно, чтобы не срываться? Сон, отдых, помощь с детьми?

Кто из близких может поддержать меня в эти четыре недели?

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.