

# Сексуальная эксклюзивность, или Почему от измен так больно: предисловие автора

Иногда, когда ко мне приходит новый клиент, я задумываюсь: смогу ли я его понять?

Смогу ли быть с ним рядом в те тяжелые моменты, когда он перестает слышать, видеть и пребывать в рациональном мире взрослых людей?

Достаточно ли я чувствительна и эмпатична?

Удастся ли мне подобрать правильные слова, которые он услышит не только головой, но и сердцем?

Так бывает очень часто. Но я никогда не задумываюсь о своей способности понять другого, когда человек приходит ко мне с этой историей — историей измены. Потому что понимаю — у меня всегда найдется и сочувствие к боли, и сопереживание обиде, и понимание невозможности жить по-прежнему в мире, рассыпавшемся на осколки из-за превращения диады в триаду.

- Потому что, узнав об измене, взрослый мужчина **превращается в ребенка** и готов рушить и свою, и чужую жизнь.

- Потому что, узнав об измене, взрослая женщина **ведет себя как безумная**: не слышит, не понимает, плачет и не может себя «собрать».

- Потому что, столкнувшись с изменой, пара взрослых людей начинает припоминать взаимные обиды и превращается в «Мистера и миссис Смит», готовых **убить друг друга**.

В отношении к измене нет равнодушных — практически всех «цепляет» эта тема. Почему? Просто у каждого из нас был опыт, когда нам **предпочитали кого-то**: младшего брата или сестру, одноклассника или «сына маминной подружки», другого сотрудника или коллегу, другую девушку или мужчину...

# Предисловие

Вечной животрепещущей проблемой является возникновение кризиса в отношениях мужчины и женщины (отношениях в паре), связанного с изменой. В настоящей книге проводится описание современных любовных отношений и анализируются причины и функции измены. Автор книги, известный семейный психолог Наталья Ивановна Олифиринович, базируясь на большом опыте работы с семейными парами, в оригинальной и доступной форме объясняет, как в паре появляется кризис, вскрывает причины его возникновения и, что наиболее важно, описывает пути выхода из него. Тема переживания измен является путеводной нитью содержания книги. Автор считает, что у каждой пары есть шанс на новые отношения — более искренние, честные и глубокие.

Многочисленные примеры и иллюстрации, пояснения и идеи, которыми щедро делится автор, делают книгу легкой для восприятия и дают возможность заглянуть в разные углы «любовного треугольника». Классификация тех, кто, кому и с кем изменяет, мифология, компоненты и причины неверности — все это позволяет проанализировать и демистифицировать измену, посмотреть на нее с разных сторон.

Кризис в паре может часто возникать из-за сексуальных дисгармонии и расстройств. При подготовке специалистов в области психологического консультирования в сексологии, осуществляемой университетом сексологии РНСО, автор успешно использует методы и подходы, описанные в книге.

Несомненно, книга найдет широкое применение в работе практикующих психологов, психотерапевтов, сексологов и будет весьма полезной для семейных пар, оказавшихся в кризисной ситуации.

*Ректор университета  
сексологии РНСО  
А.Н. Котенева*

# Сексуальная эксклюзивность, или Почему от измен так больно: предисловие автора

Иногда, когда ко мне приходит новый клиент, я задумываюсь: смогу ли я его понять?

Смогу ли быть с ним рядом в те тяжелые моменты, когда он перестает слышать, видеть и пребывать в рациональном мире взрослых людей?

Достаточно ли я чувствительна и эмпатична?

Удастся ли мне подобрать правильные слова, которые он услышит не только головой, но и сердцем?

Так бывает очень часто. Но я никогда не задумываюсь о своей способности понять другого, когда человек приходит ко мне с этой историей — историей измены. Потому что понимаю — у меня всегда найдется и сочувствие к боли, и сопереживание обиде, и понимание невозможности жить по-прежнему в мире, рассыпавшемся на осколки из-за превращения диады в триаду.

- Потому что, узнав об измене, взрослый мужчина **превращается в ребенка** и готов рушить и свою, и чужую жизнь.

- Потому что, узнав об измене, взрослая женщина **ведет себя как безумная**: не слышит, не понимает, плачет и не может себя «собрать».

- Потому что, столкнувшись с изменой, пара взрослых людей начинает припоминать взаимные обиды и превращается в «Мистера и миссис Смит», готовых **убить друг друга**.

В отношении к измене нет равнодушных — практически всех «цепляет» эта тема. Почему? Просто у каждого из нас был опыт, когда нам **предпочитали кого-то**: младшего брата или сестру, одноклассника или «сына маминной подружки», другого сотрудника или коллегу, другую девушку или мужчину...

Но в теме измен речь идет о **предпочтении особого рода**.  
О предпочтении другого человека в качестве сексуального партнера.

О предпочтении другого в самой интимной, самой сокровенной сфере нашей жизни.

Об интимном, эмоциональном и любовном предпочтении.

Не важно — один или много раз, с единственным Другим или со многими — измена приносит боль. И эта боль делает человека, которому изменили, уязвимым, заставляет метаться в поисках ответов, горевать, страдать и задумываться о смысле жизни.

И все это — несмотря на то что последнее время в мире очень многое изменилось. Вместо термина «супружеская терапия» мы используем более широкое понятие «парные отношения». Появились альтернативные формы семейно-брачных отношений: коммуны, открытые браки, полиамория... Кажется, откуда взялся такой анахронизм, как верность? У нас почти не осталось личного пространства, видеокамеры запечатлевают каждый наш шаг, мы сами без конца фиксируем нашу жизнь и выставляем напоказ в соц-сетях. Мы можем легко говорить на самые разные, в том числе интимные, темы.

Но даже открытость темы сексуальности, **свобода** в обсуждениях и предпочтениях **не делает нас неуязвимыми**, а наоборот, **подчеркивает нашу хрупкость**. Потому что каждая измена, помимо боли, злости, ярости и отчаяния, несет в себе послание своему партнеру: «Я тебе доверял/доверяла. Ты важен для меня. Ты ценен. Именно поэтому из-за твоего поступка мне так плохо».

Это — книга-размышление. Сюда вошли некоторые мои инстаграмные посты, статьи об отношениях, идеи из книг по семейной терапии. План написать книгу родился давно, я даже сделала оглавление — но все время находились другие, более важные дела. И все-таки мне удалось найти мотивацию, но для этого пришлось поехать в город любви, город, где я училась гештальт-терапии, где мои прекрасные коллеги Бриджит Мартель и Гонзаг Маскелье вели много лет семинары по работе с сексуальными проблемами, в число которых входит измена. Похоже, именно в Париже мне

удалось «поймать» вдохновение и быстро доработать все то, о чем я много лет рассказывала на специализациях по семейной, сексуальной и супружеской терапии.

Все описанные мной кейсы представляют микс из нескольких клиентских случаев, чтобы сохранить конфиденциальность и сделать неузнаваемыми тех, кто доверил мне свои непростые жизненные истории. Все совпадения случайны.

О чем-то в этой книге я сказала вскользь, о чем-то долго размышляла. Но самое главное, что «включило» меня в ее написание, что поддерживало на этом пути — это понимание — важно смотреть не только на факт измены, но и на живых, страдающих людей, которые оказались в ловушке «рокового треугольника».

Важно сохранять сочувствие и человечность ко всем сторонам непростой love story.

Важно не присоединяться ни к кому в праведном чувстве гнева или в желании наказать, потому что измен столько, сколько звезд на небе, и все они очень разные.

- Это и сверхновые с резким возрастанием яркости, с медленным затуханием вспышки.

- Это и двойные звезды, которые вращаются вокруг общего центра.

- Это и красные гиганты, создающие сильный звездный ветер и проявляющие переменность.

Поэтому не стоит свысока смотреть на пары с изменой.

Не стоит думать, что с ними что-то не так.

Они переживают тяжелейший кризис в отношениях.

Они принимают мучительные решения.

Они радуются и страдают, сходятся и расходятся.

Но, как и у звезд, у всех свой срок жизни — и у людей, и у отношений, и у измен.

Эта книга посвящена разным аспектам измены: мотивам дистанцировавшегося партнера, переживаниям оставленного, роли детских травм в формировании любовных треугольников, мифологии измен. Она будет полезна тем, кто пережил измену, и тем, кто думает «со мной это никогда не случится», тем, кто жил в семье с «гуляющим папой» или «любвеобильной мамой», тем, кто думает, что «мужчине можно» или «мы все полигамны».

Измены сложно описывать, потому что не существует нейтральной терминологии — она вся носит отрицательную окраску.

Поэтому я часто буду использовать термин «раненый», «покинутый», «брошенный партнер» в отношении того, кому изменили.

Изменившего партнера я иногда буду называть «уходившим», «отстраняющимся», «дистанцирующимся», «двойственным», «амбивалентным».

Того, к кому уходили, я изредка называю «третьей стороной» или «мотиватором», потому что очень сложно найти адекватную эмоционально-нейтральную замену термину «любовник» или «любовница». Хотя в корне этого слова «любовь», оно имеет коннотации «подлая разлучница», «соблазнитель», «разрушительница» и негативно нагружено в сознании носителей русского языка.

Писать об изменах непросто — ведь уже все сказано писателями и поэтами, философами и психологами, судмедэкспертами и психиатрами.

Но я все же попробую.

Потому что измен столько, сколько звезд на небе, а там еще много таинственного, загадочного и непостижимого.

И иногда так важно вернуться на землю с безжизненной звезды под названием «Измена», попробовать безопасно проплыть узкий фарватер боли и обиды, выйти в бушующее море ярости, злости, презрения и отвращения, причалить к бухте надежды и попробовать вернуться на остров любви.

*Наталья Олифирович,  
семейный психолог,  
кандидат психологических наук, доцент,  
держатель Европейского сертификата  
психотерапевта,  
Европейского сертификата  
гештальт-терапевта и супервизора  
Минск–Париж–Минск,  
23.07.23*

# Глава 1. Измена как кризис в отношениях пары

Томленье любящей души,  
Как жар костра, как кровь из вены.  
Любовью пой, живи, дыши...  
Но... Постоянно жди измены.

*А. Масленников*

## 1.1. Настоящая пара

К чему мы стремимся всю жизнь? Куда мы бежим? Чего мы хотим? Заработать? Самоутвердиться? Прославиться? Кем-то стать? Найти себя?

Попробуйте задать себе вопрос: а для чего? Для чего мы прикладываем столько усилий? В чем смысл всех наших действий?

И, убирая шелуху, снимая слой за слоем наносное и ненужное, в попытке найти ответ на этот вопрос мы выйдем к главному.

К вершине нашей жизни.

К тому, что мы так отчаянно ищем.

**К отношениям в паре.**

Потому что мы всю жизнь движемся именно к этой точке.

И, если нам удастся создать **настоящую пару**, мы переживаем счастливейшие моменты, обретаем смысл, близость, любовь, поддержку, опору. Именно поэтому так велики наши ожидания относительно партнерства, так много усилий мы прикладываем, чтобы найти того самого единственного «своего» человека.

Но, чтобы найти пару, нам **нужно вырасти**.

**Отказаться** от детских ожиданий, подросткового максимализма и юношеского идеализма.

Научиться **выдерживать одиночество** и не бежать за утешением в чужие объятия.

Пройти кризисы и **стать взрослыми**.

**Скомпенсировать** травмы и дефициты в развитии, залечить зияющие душевные раны и превратить их в шрамы.

Принять **ответственность** за свои решения в долгосрочной перспективе и быть способным переживать разные проявления отношений.

Потому что настоящую пару способны образовать только **зрелые люди**. Они не идеальны и понимают, что иногда каждому из нас очень хочется вернуться назад. И в беззаботное детство, где мама и папа решали все проблемы. И в подростковое бунтарство, когда было только мое «Я» и мои «хочу». И в те периоды неустойчивости и колебаний, когда судьбоносные решения доверялись другим людям из-за неуверенности в своих силах.

Но, оглянувшись и осознав, что прошлое закрыто, зрелые люди делают выбор в пользу настоящего. В пользу отношений. В пользу «мы». В пользу пары.

Я понимаю, как звучат мои рассуждения в эпоху «его величества Я». В эпоху, когда все хотят личностного роста, масштабирования, денег, признания, жизни «на полную катушку». Конечно, я не предлагаю отказаться от профессиональной самореализации, интересов, друзей и бросить все усилия на поиск «принца» или «принцессы».

Но если этого не происходит, если отношения не складываются или регулярно разрушаются, если приходит то мания, то депрессия, обусловленные не биологическими, а психологическими факторами, то, вероятнее всего, в вашей жизни не хватает кого-то очень важного, уникального, единственного.

Вашего партнера.

Партнерство — это **особые отношения**.

В паре оба равны.

В паре никто не главный.

Пара — это место для двоих.

Пара — это территория роста и развития.

Пара — это не про иерархию, а про любовь.

Можно выбрать прекрасного «породистого» партнера из хорошей семьи, организовать пышную свадьбу, родить троих детей, быть уважаемыми членами сообщества — но так и не стать настоящей парой.

Потому что **настоящая пара** позволяет переработать и принять старый травматический опыт, развить любовные отношения, поддерживать баланс между любовью и агрессией, преодолеть инфантильные сексуальные запреты, испытывать сексуальное наслаждение, поддразнивать друг друга, шутить и сохранять определенные тайные области для большего возбуждения.

Известное исследование Джудит Валлерстайн, позволившее изучить 50 счастливых семей, показало, что в нескольких браках имела место неверность. И, хотя это событие вызвало боль, горечь и гнев, оно не поставило под угрозу их семейный союз. Почему? Потому что, если отношения создаются с любовью и являются предметом постоянной заботы, **пара может преодолеть любой кризис**.

В настоящей паре тоже бывают проблемы, случаются разногласия и периоды непонимания, утраты и разочарования: потеря работы, болезнь, конфликты, отчуждение.

Но настоящая пара — это люди, готовые принимать несовершенство мира и **работать над своими отношениями**.

## 1.2. Здоровая зависимость в паре

Чтобы понять, как пара строит отношения и какие из них являются потенциально здоровыми, мы можем опереться на прекрасные идеи Джона Боулби о привязанности и ее травмах.

Я тезисно изложу главные идеи.

1. В жизни каждого человека нет **ни абсолютной свободы, ни полной зависимости**. Всю жизнь мы решаем экзистенциальные проблемы: как стать собой и как быть с Другими, и бесконечно колеблемся между этими крайностями. Это — как два полюса магнита: их невозможно отделить друг от друга, и для нашего развития нам иногда нужно быть чуть ближе к людям, а иногда — чуть дальше. Мы рождаемся благодаря отношениям, мы развиваемся в отношениях, мы познаем себя в отношениях через ряд идентификаций-отвержений.

2. Мы — это продукт отношений. Эти отношения можно называть привязанностью или другим синонимом —

зависимостью. Зависимость может быть всего двух типов — хорошая и плохая, здоровая и нездоровая. В отношениях **здоровой зависимости-привязанности** человек:

- чувствует свою силу;
- выходит из них с уверенностью и возвращается с интересом;
- осознает свои границы и границы Другого;
- уважает и себя, и партнера;
- обретает свою идентичность через отношения с Другим;
- может проявлять любовь и агрессию и осознанно предъявлять / не предъявлять разные реакции партнеру;
- сохраняет гибкость;
- способен к здоровым формам коммуникации, использует прямые и ясные послания, может соглашаться и уступать, может спорить;
- может сохранять свою автономность (свои тайны, свою самостоятельность, независимость), не чувствуя ни вины, ни тревоги, ни обиды.

**В нездоровой зависимости** человек:

- утрачивает свою идентичность, самоощущения, желания;
- чувствует свою слабость и все решает с оглядкой на партнера либо находится в полюсе всемогущества, действует назло ему и не замечает Другого;
- не осознает границ своего тела, своих желаний и потребностей и нечувствителен к границам Другого;
- теряет свою идентичность, сливаясь с Другим или с какой-то идеей (я делаю это ради нашей дружбы, ради семьи, ради детей), либо не позволяет Другому приближаться к себе;
- поддерживает нездоровые формы коммуникации: взаимодействует через формирование поведенческого или телесного симптома; создает коалиции; вовлекает в коммуникацию третьих лиц (триангуляция): детей, родителей, любовников; использует недомолвки, намеки, метафоры («милый мой хороший, догадайся сам»);
- отношения лишены спонтанности, свободы проявлений каждого партнера и описываются через разные деструктивные циклы, где каждый играет определенную

роль: «жертва — преследователь», «нападающий — отстраняющийся», «больной — заботящийся», «незаинтересованный — спасающий отношения», «умный — глупый», «доминирующий — подчиняющийся» и т. п.

- проявляет чувства, не подходящие к ситуации, действует реактивно и стереотипно.

**3. Ранние отношения с родителями** — это «стартовая площадка» для полета в космос, это надежный порт, из которого каждый из нас в будущем плывет в океан жизни. Сепарационная тревога — это естественное состояние, и в зависимости от того, как именно человек пережил сепарацию с родителями, строится вся его дальнейшая жизнь и все его отношения — любовные, дружеские, супружеские, профессиональные. Психолог Жан-Мишель Кинодо (из рук которого, кстати, я получила индивидуальную супервизию) вводит понятие «портанс», которое описывается как сила, необходимая и для поддержания структуры материала, и для обеспечения подъема вверх. Согласно взглядам Кинодо, если ситуация сепарации решена успешно, человек приобретает комбинацию вышеописанных свойств, которые становятся надежным основанием для его внутреннего мира и определяют способность к духовному подъему и личностному развитию. Люди, у которых были достаточно хорошие отношения с родителями, обретают портанс, который позволяет переживать не только сепарацию и одиночество, но и быть жизнерадостным, активным человеком, чувствующим вкус жизни и способным поддерживать разные отношения.

**4. Нездоровая зависимость / привязанность характеризуется различными стилями:**

- **тревожно-амбивалентным** — залипающим, сливающимся. Это дети, которые давным-давно «решили»: чтобы близкий не ушел, надо держать его крепко-крепко, приклеивать суперклеем, обвивать паутиной, контролировать и не отпускать;

- **дистанцирующимся**, или избегающим — держащим партнера на расстоянии. В детстве было «принято» следующее бессознательное решение: чтобы не было так больно, когда меня оставляют, я лучше буду держаться на расстоянии и не позволю никому подойти слишком близко, чтобы

не пораниться, не почувствовать мучительную боль и одиночество;

- **дезорганизованным**, или хаотичным, представляющим комбинацию первого и второго стилей. Это люди, которые будто бы не понимают, чего им хочется: приблизившись, они отталкивают партнера, а отдалившись, тоскуют по близости, к которой они в принципе не способны. Это своеобразные «душевные импотенты», отношения с которыми болезненны и разрушительны для другого из-за их полной непредсказуемости.

5. В здоровых, надежных отношениях зависимости-привязанности люди знают, что если им будет сложно, тяжело, больно, грустно, они могут **обратиться к партнеру и опереться на него**. При этом они ощущают себя автономными и свободными. В нездоровых это зависит от ряда условий или непредсказуемо. Например, партнер часто недоступен, выключает телефон, не хочет разговаривать, вместо поддержки нападает и обвиняет.

6. Теория привязанности — это теория, рассказывающая каждому из нас **историю его травм**.

### Гиперконтроль

Я вспоминаю участницу группы, которая была замужем за мужчиной, выросшим в детском доме. Вначале все было хорошо. Потом он начал спрашивать каждую минуту: о чем ты думаешь, ты куда, зачем... Потом в доме исчезли все двери, в том числе в туалет и ванную комнату — «мы с тобой муж и жена, и нам нечего скрывать друг от друга». Потом возник запрет на звонки маме. А потом, узнав, что она в его отсутствие выходила из дома — нужно было купить ребенку лекарство — он избил ее, сломав руку... Он не верил, что жена будет с ним, не уйдет, что его могут любить и ценить... Не верил — и приходил от этого в ярость. Ранние травмы привели к тому, что он стал травмировать своего партнера. Неизбежный развод мог бы не состояться, если бы они вдвоем обратились за помощью и он чуть больше понял о том, откуда «растут ноги» у всех его реакций, откуда взялась такая степень тревоги и бешеный уровень контроля.

У некоторых из нас нервная система реагирует **гиперактивацией** на потенциальную ситуацию утраты парт-

нера. Тогда возникает тревожное цепляние, контроль, вплоть до физической агрессии. Как пела «Дискоотека Авария», «если в сердце дверь закрыта, если в сердце дверь закрыта, нужно в печень постучаться». Иногда для получения подтверждения своей значимости люди с тревожно-амбивалентным стилем привязанности используют физическую агрессию как крайний метод получения ответа на вопрос: «Ты меня любишь? Я все еще важен/важна для тебя?»

У других нервная система реагирует **гипоактивацией**, замиранием, переключением с отношений на какие-то другие дела. И такие партнеры в ответ на претензии, упреки, нападения, агрессию отвечают отстранением, уходом, оцепенением, выключением.

Сформировавшись довольно рано, эти поведенческие стереотипы сохраняются на протяжении всей жизни. И именно их мы называем нездоровой зависимостью.

А теперь — хорошая новость. В здоровых, устойчивых отношениях **исцеляются травмы привязанности**, возникают доверие и любовь. Эмоционально насыщенные, теплые, безопасные отношения способствуют исцелению наших ран. Мы можем быть счастливы, несмотря на то что всех нас когда-то оставляли, бросали, отвергали, не выбирали... Но для этого мы должны сделать несколько вещей:

- осознать все свои травмы, оплакать все тяжелые истории, когда мы оставались в одиночестве, чувствовали себя ненужными, бессильными, напуганными;
- проговорить с партнером истории его детства, узнать о его травматическом опыте, чтобы понять, как он реагирует в ситуациях потенциального отвержения;
- не воспринимать ссоры и проблемы в отношениях как катастрофы, а «проходить по собственным следам», обсуждая их позже, в спокойном состоянии;
- находить и осознавать все триггеры, на которые партнер «включается» агрессией, дистанцированием, оцепенением, слезами;
- верить, что два заинтересованных человека всегда найдут способ понять друг друга — конечно, если у обоих сохраняется такое желание.

Существует огромное число моделей развития человека, и очевидно, что это развитие происходит только в отношениях — с родителями, близкими, друзьями, партнерами, профессиональным кругом. М. Малер описаны 4 этапа развития человека — по сути, разные этапы развития нашей зависимости:

- **слияние**, или симбиоз: полная зависимость одного, маленького человека, от взрослого;
- **контрзависимость**, или протестное поведение: на самом деле ресурсов еще мало, но появляется желание пробовать свои силы, делать не так, как требуют или указывают другие;
- **независимость**, или способность быть в одиночестве, решая свои задачи, с уже довольно большими ресурсами, при нуждаемости в другом, но с желанием делать что-то свое;
- **взаимозависимость**, или здоровая зависимость, учитывающая и себя, и другого, и позволяющая гибко двигаться между полюсами «близость — одиночество», с опорой на свои сильные стороны и ресурсы, с хорошим пониманием своих потребностей, зрелой идентичностью.

Я хочу подчеркнуть, что и в слове «со-зависимость», и в слове «взаимо-зависимость» одна основа. Вы видите, какая именно. Зависимость.

А теперь — вопрос на миллион: вы уверены, что всегда отличите одно от другого?

Я всегда сомневаюсь, потому что замечаю — появившись в одном контексте (жизнь с «нездоровым партнером» — химически зависимым, психопатом, агрессором — и невозможность уйти от него), термин «созависимость» плавно переключался во все области отношений. Это слово — как клеймо, как диагноз, как запрет на отношения, в которых, как кажется другим, что-то не так.

Но почему бы не спросить у самих людей? Если их все устраивает — почему окружение влезает на частную территорию и учит, как правильно жить?

Приведу цитату из книги Ханьи Янагихары «Маленькая жизнь», принадлежащую герою, который не хочет идти на терапию: «Терапия, терапевты обещали категорически воздерживаться от оценки (но разве это возможно — говорить с человеком и не подвергаться оценке?), и все-таки каж-

дый вопрос как будто тихонько, но неумолимо подталкивал к признанию какого-то недостатка, к решению проблемы, о существовании которой ты и не подозревал. За долгие годы он видел, как люди, уверенные, что у них было счастливое детство и родители их любили, обнаруживали благодаря терапии, что нет, не было, и нет, не любили. Он не хотел этого для себя, не хотел, чтобы ему говорили, что его довольство жизнью всего лишь иллюзия».

Я тоже знаю такие истории. Я видела, как зависть разрушает парные отношения. Меняется господствующая парадигма брака: если раньше заботливое, теплое, иногда жертвенное отношение женщины к детям было нормативным и конвенциональным, то теперь такое отношение будет частью общества рассматриваться как крайне нездоровое. Но заметьте — современное общество страдает не от **избытка хороших отношений**, а от **недостатка**. Более половины браков распадаются, родители бросают детей, молодые люди предпочитают жить в одиночестве, находя альтернативы жизни в паре в работе, путешествиях, хобби, дружбе. Пара сталкивается с жесточайшим кризисом, когда обнаруживается свежая или застарелая измена. И когда на пути терапевта встречаются запутавшиеся, отчаявшиеся люди, которые и правда не знают, как жить дальше с кем-то и стоит ли это делать, именно помогающий специалист может стать той самой последней каплей, заклеив эти отношения как созависимые и разрушив их окончательно. Поэтому как никогда актуальна фраза Зигмунда Фрейда: «Характер терапевта — судьба пациента».

**Жить в паре** — это как заново **учиться говорить**. Ребенку на это нужно минимум три года... А паре иногда гораздо больше, потому что нужно не просто учить язык «с нуля», а **переучиваться на новый**.

Именно этим и занимается семейный и парный психолог: обучает новому языку, языку уважения, доверия, внимательности, собранности, нежности — в «букете» с агрессией. Терапия учит конструктивным формам выражения агрессии, и терапевт — проводник этих новых знаний. Знаний, которые позволяют освоить новые формы коммуникации, стать более эмпатичным к партнеру, научиться видеть за яростью боль и любовь, нежность и страх...

Поэтому нужен длительный период диагностики — что, как, почему. Именно с целью понимания мы **выявляем негативный цикл взаимодействия в паре** — круговорот, в который вовлекаются партнеры и который, раз за разом повторяясь, разъедает, как ржавчина, близкие отношения.

Иногда сразу ясно — отношения деструктивные, там есть насилие, избиения, злоупотребления, абьюз. Но клиенты иногда лукавят, говорят не всю правду или вообще ретушируют историю. Поэтому важно не торопиться. Важно много раз выслушать разные версии истории, чтобы понять и одну, и другую сторону.

В последнее время в связи с ростом аддикций на постсоветском пространстве многие терапевты сами прошли через употребление и 12-шаговые программы, и часто видят дьявола там, где его нет. Для них особенно важно учитывать **различия эмоциональной взаимозависимости и созависимости**, потому что легко начать чинить то, что не сломано, и сломать его в процессе.

В жизни бывает по-разному. Но если кто-то пришел с поломками в отношениях, важно осторожно и аккуратно распаковать эту историю, понять клиента и, по возможности, его партнера — другую сторону, поддержать процесс колебаний — иногда осцилляций, а иногда флуктуаций... Клиент выберет сам — психолог лишь помогает восстановить навыки выбора, выслушивает все сомнения, поддерживает процесс переживания, чтобы он выкристаллизовался в понятный и усвоенный опыт. Попутно немного лечит, немного учит, много поддерживает, слегка отрезвляет и возвращает в реальность...

И если есть шанс помочь построить **достаточно хорошие отношения взаимозависимости** — поддерживает в этом клиента, независимо от того, как это называется.

Ведь каждый имеет право как-то назвать свои отношения. И иногда называет их незатейливым словом «любовь».

### 1.3. Что такое измена

В паре зарождаются, возникают и совместно решаются или становятся хроническими разные проблемы: отношения с родителями и детьми, семейный бюджет, друж-

ба за пределами семьи, совместный или отдельный отдых, разделение домашних обязанностей, уход за болеющими. С чем-то партнеры разбираются сами, о чем-то им сложно договариваться, а в некоторых точках они готовы «рубиться насмерть». Одной из самых сложных тем, которые требуют большой деликатности и осторожности при обсуждении и принятии решения о дальнейших шагах, является измена.

Есть пары, которые всю жизнь следуют клятве верности, которую дали друг другу на заре отношений. Такая клятва предполагает романтическую, сексуальную и эмоциональную эксклюзивность партнеров друг для друга. Но статистика — грустная наука: порядка 70 % партнеров по разным причинам нарушают эту клятву и вступают в интимные, сексуальные, страстные, эмоционально заряженные отношения с другими людьми.

Термин «измена» имеет много синонимов — неверность, адюльтер, прелюбодеяние, разврат, блуд. Изменой называется вступление человека, состоящего в браке или находящегося в отношениях, в сексуальную связь с лицами из других брачных пар или с одинокими мужчинами и женщинами **без согласия своего партнера**: тайно или открыто, единожды или многократно, случайно или запланировано. Измена может носить как одноразовый и эпизодический, так и систематический характер.

Изучая историю семьи, брака и сексуальности, мы видим, как менялся дискурс отношения к измене. Можно заметить, как происходил постепенный переход от беспорядочных половых связей к моногамным отношениям, основанным на сексуальной связи со своим постоянным партнером. Однако все было не так однозначно: декларируемая моногамия часто скрывала полигамные отношения, которые были нормой для мужчин, тогда как от женщин требовалась абсолютная верность.

### Сексуальное просвещение

Вспоминаю старый анекдот. Графиня приходит к графу и говорит:

— Граф, вы как глава семьи и отец нашего повзрослевшего чада обязаны провести с ним беседу о половом воспитании.

— Но как, графиня? — с недоумением спрашивает граф.  
— Поговорите с ним вначале о птичках... о бабочках... а потом о главном.

— Хорошо, — отвечает граф и идет к сыну.

Постучав в дверь и войдя в комнату сына, граф говорит:

— Вольдемар, у меня к вам серьезный разговор. Ваша мать, графиня, велела мне обсудить с вами очень интимную тему. Помните, мы с вами посещали бордель с распутными девицами? Помните, что мы с ними делали? Так вот — у птичек и бабочек все происходит точно так же.

Пережив сексуальную революцию, наше общество практически избавилось от половой дискриминации по отношению к «изменникам»: социум практически в равной мере принимает / осуждает такое поведение и у женщин, и у мужчин.

В ситуации открытого брака или полиаморных отношений связь с третьим лицом / лицами возможна, принимаема и обычно не становится причиной конфликта в паре.

Но если пара договорилась о взаимной верности или по умолчанию принимает аксиому о сексуальной эксклюзивности, выявление факта измены дезорганизует отношения и требует принятия какого-то решения. Вариантов не так много:

- 1) пара остается вместе;
- 2) пара распадается;
- 3) пара живет в подвешенном состоянии, не принимая решения, не расставаясь, но и не сближаясь.

Конечно, возможны самые разные вариации, например:

- раненый партнер не может простить изменившего и разрывает отношения;
- раненый и ушедший партнер проясняют отношения и принимают совместное решение об их перестройке или завершении;
- партнеры вначале расходятся, некоторое время встречаются с другими мужчинами и женщинами, а потом снова сходятся;
- амбивалентный партнер какое-то время колеблется и по итогу принимает решение о том, с кем остаться и др.

Измена может возникнуть на любом этапе брака / отношений. Предсказать ее не всегда возможно:

# Оглавление

Предисловие . . . . .	4
Сексуальная эксклюзивность, или Почему от измен так больно: предисловие автора . . . . .	5
Глава 1. Измена как кризис в отношениях пары . . . . .	9
1.1. Настоящая пара . . . . .	9
1.2. Здоровая зависимость в паре . . . . .	11
1.3. Что такое измена. . . . .	18
1.4. Вызов нашей уникальности . . . . .	21
1.5. Любовный треугольник. . . . .	35
1.6. Измена как ненормативный кризис . . . . .	41
1.7. Реальная и фантазийная измена . . . . .	45
Глава 2. Современные любовные отношения. . . . .	54
2.1. Серийная моногамия VS вечная любовь. . . . .	54
2.2. Открытый брак — спасение или крах . . . . .	57
2.3. Лики любви . . . . .	62
2.4. Любовь, атакуемая ненавистью . . . . .	70
Глава 3. Многоликая измена . . . . .	74
3.1. Компоненты измены . . . . .	74
3.2. Мифология измены . . . . .	80
3.3. Виды неверности. . . . .	85
Глава 4. Мультивселенная измены . . . . .	89
4.1. Причины неверности . . . . .	89
4.2. Особенности личности партнера. . . . .	92
4.3. Характер отношений в паре . . . . .	94
4.4. Влияние расширенной семьи . . . . .	99
4.5. Социальное окружение . . . . .	104
Глава 5. Анатомия измены: реальность уходящего партнера . . . . .	109
5.1. Причины и функции измены . . . . .	109
5.1.1. Получение новых впечатлений . . . . .	111
5.1.2. Завершение отношений. . . . .	113
5.1.3. Привлечение внимания. . . . .	116

5.1.4. Конкуренция . . . . .	117
5.1.5. Восполнение дефицита . . . . .	122
5.1.6. Проигрывание семейных сценариев . . . . .	126
5.1.7. Повышение самооценки . . . . .	132
5.1.8. Избегание близости . . . . .	134
5.1.9. Месть . . . . .	139
5.1.10. Сексуальные проблемы . . . . .	141
5.2. Мотивация измены . . . . .	146
5.3. Типология изменяющих партнеров . . . . .	148
5.4. Отягощенные случаи измены . . . . .	153
<b>Глава 6. Когда тебе изменили: персональный ад . . . . .</b>	<b>160</b>
6.1. Типология брошенных партнеров . . . . .	160
6.2. Раненый партнер: реакции на раскол в отношениях. . .	167
6.3. Когда вас обманули: чувства при измене . . . . .	174
<b>Глава 7. Нелишний угол треугольника . . . . .</b>	<b>178</b>
7.1. Задача трех тел . . . . .	178
7.2. Анти-шипперинг, или Разрушение пары . . . . .	181
7.3. Семейные сценарии любовниц . . . . .	185
7.4. Семейные сценарии любовников . . . . .	202
<b>Глава 8. Если вы начинаете сначала. . . . .</b>	<b>208</b>
8.1. Выбор направления движения . . . . .	208
8.2. Незавершенный гештальт: как правильно прощаться . . . . .	210
8.3. Если вы решили остаться вместе . . . . .	212
8.4. Путешествие в прошлое . . . . .	214
8.5. Почему нужно прорабатывать травматический опыт . . . . .	216
8.6. Типичные ошибки изменивших партнеров. . . . .	220
8.7. Типичные ошибки раненых партнеров . . . . .	224
8.8. Когда помочь невозможно . . . . .	230
8.9. Хорошие отношения в паре . . . . .	232
8.10. Что способствует исцелению . . . . .	235
<b>Глава 9. Техники повышения осознанности в ситуации измены . . . . .</b>	<b>250</b>
9.1. Как жить долго и счастливо . . . . .	250
9.2. Измена с другой перспективы. . . . .	252
9.3. Остановиться за мгновение до измены . . . . .	254
9.4. Почему случилась измена . . . . .	255
9.5. Измена: персона и тень. . . . .	257

9.6. Линия супружеской / партнерской жизни . . . . .	258
9.7. Интервью «Ранние отношения привязанности моего партнера» . . . . .	259
9.8. Фокусированная на измене генограмма. . . . .	262
Глава 10. Все будет хорошо . . . . .	265
10.1. Собираем осколки . . . . .	265
10.2. Новогодняя история, или Зачем нужны психологи . . . . .	266
Список использованных источников. . . . .	278
Информация об авторе . . . . .	280
Программы профессиональной подготовки в области психологического консультирования и психотерапии. . . . .	281
Подготовка гештальт-терапевтов. . . . .	281
Теория и практика работы с семьей . . . . .	282
Терапия сексуальных и супружеских проблем. . . . .	284
Групповая терапия . . . . .	285
Системная работа с кризисными состояниями и травматическим опытом . . . . .	286
Теория и практика психологического консультирования . . . . .	288