

ЕЛЕНА ЛАВРИНЕНКО

Измена?! Что делать? Как пережить?

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ЛЮДЯМ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМ
ИЗМЕНУ, РАЗВОД ИЛИ
РАССТАВАНИЕ



Елена Лавриненко

**Измена?! Что делать? Как
пережить? Психологическая
помощь людям,
переживающим измену,
развод или расставание**

«Издательские решения»

Лавриненко Е.

Измена?! Что делать? Как пережить? Психологическая помощь
людям, переживающим измену, развод или расставание /
Е. Лавриненко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-937239-0

Эта книга — скорая психологическая помощь людям, столкнувшимся с изменой. Она поможет разобраться в этом кризисе, понять, куда бежать и что делать в этой непростой ситуации. И самое главное — не наломать дров и пережить этот кризис с наименьшими потерями. Елена Лавриненко, специализируется на консультировании людей, столкнувшихся с изменой, в этой книге она собрала ответы на многие вопросы, которые задавали ей ее клиенты.

ISBN 978-5-44-937239-0

© Лавриненко Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Притча «Непростая работа ангелов»	7
Насколько серьезный кризис вы переживаете?	9
Насколько нужна вам помощь	12
Устройство внутреннего мира взрослого человека	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Измена?! Что делать? Как пережить?
Психологическая помощь
людям, переживающим измену,
развод или расставание**

Елена Лавриненко

© Елена Лавриненко, 2018

ISBN 978-5-4493-7239-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Жизнь всегда делится на «до» и «после» измены. Вы, однозначно, уже, никогда не будете прежней. На этапе зарождения ваших отношений, Вы думали, что это тот самый, единственный и неповторимый. Что, изменяют кому угодно, а вас эта беда обойдет стороной. И, вот! Измена, нежданно-негаданно, пришла и в ваш дом. И что теперь делать, когда вы про неё узнали?

Измена партнера является одним из самых сильных стрессов, с которыми человек может столкнуться в своей жизни. Тот мир, в котором вы жили до этой новости, в одночасье изменился. Хочется убежать от жестокой реальности в мир иллюзий и грез, но, к сожалению, придётся, как-то, выбираться из этой ситуации.

Притча «Непростая работа ангелов»

Два ангела, женщина, бегущая на работу, крутая лестница.

– Толкай, толкай, говорю!

– Лестница крутая, насмерть разобьется, ведь!

– Я подстрахую, только ногу сломает!

– Кошмар, ей же на работу, она, уже, три дня подряд опаздывает!

– Да, а теперь она, еще, и на больничном три недели, минимум, просидит. Ее, вообще, уволят потом.

– Так нельзя, что она без работы делать-то будет, зарплата хорошая!

– Толкай, говорю, потом все объясню, толкай!

Те же ангелы, трасса, две женщины в служебной легковушке, большая скорость. Перед легковушкой – КамАЗ, груженный бревнами.

– Кидай бревно, не тяни!

– Этим бревном убить можно, а если на скорости, еще, и в лобовое попадет, они погибнут, у них же дети!

– Кидай, я отведу бревно, они, лишь, напугаются.

– Зачем, так? Зачем пугать?!

– Не время, потом объясню. После поворота плакат будет «Вас ждут дома!», они, уже, от испуга отойдут, привлеки их внимание к плакату, пусть остановятся.

– Плачут обе, домой звонят, жестоко как!

Корпоративная вечеринка.

Два ангела, мужчина, у него на руке обручальное кольцо, девушка.

– Пусть еще выпьет.

– Хватит, он уже пьяный! Обрати внимание, как на нее смотрит!

– Еще налей, пусть пьет!

– У него дома жена, детей двое, так, он контроль, уже, потерял, девушку в гостиницу приглашает!

– Да, пусть, пусть она соглашается!

– Согласилась, уходят, ужас! Жена узнает, разведутся!

– Да, ссоры не избежать! Так и задумано.

Закат, два ангела.

– Ну и работка, стресс сплошной!

– Ты же первый день на этом уровне? Это уровень такой – обучение стрессом. Вы, там, на своем первом уровне книжками, фильмами, тренингами учите, а здесь те, кому книжки уже не помогают. Их приходится из привычной колеи стрессом выбивать, для того, чтобы остановились, задумались, как живут, зачем живут?

К примеру, первая женщина с ногой сломанной, пока будет дома сидеть, опять шить начнет, и когда ее уволят, у нее уже пять заказов будет, она даже не расстроится. Она в молодости так шила, загляденье! Уже, 10 лет, как она откладывает свое увлечение, все считает, что надо работать, что социальные гарантии важнее душевной гармонии и удовольствия от любимого дела. А шитье ей большой доход принесет, плюс, еще, удовольствие.

Из двух женщин, которые на трассе плакали, одна через неделю уволится, поймет, что ее место дома, с ребенком, с мужем, а не в чужом городе, в гостиницах неделями жить. Она второго ребенка родит, на психолога учиться пойдет, они с вами на первом уровне сотрудничают.

- А измена, разве она может на пользу пойти?! Семья, ведь, разрушится!
- Семья? Семьи там нет давно! Жена забыла, что она женщина, муж вечерами пьет, ругаются, детьми друг друга шантажируют. Им предстоит долгий процесс, больной, но каждый из них задумается. Женщина книжки начнет читать, к психологу пойдет, поймет, что совсем про женственность забыла, научится с мужчиной по-другому общаться.
- А семью получится сохранить?
- Шанс есть! Все от них двоих зависеть будет!
- Ну и работка!
- Привыкнешь, зато результативно! Как выбьешь человека из зоны комфорта, он и шевелиться начинает! Большинство людей так устроено!
- А если и это не помогает?
- Еще третий уровень есть. Там потерями учат. Но, это совсем другая история.

Притча из Интернета

Насколько серьезный кризис вы переживаете?

Чтобы вы поняли, насколько серьезным стрессом для человека является измена партнера, приведу вам таблицу «Острота стресса». Вы удивитесь, но любые перемены в жизни человека ведут к стрессу.

Познакомьтесь с таблицей.

Событие	Острота стресса (в баллах)
Смерть супруга/супруги	100
Развод	73
Расставание супругов	65
Смерть кого-то из близких	63
Несчастный случай, болезнь	53
Женитьба (замужество)	50
Увольнение с работы	47
Воссоединение супругов	45
Выход на пенсию	45
Ухудшение здоровья кого-то из близких	44
Беременность	40
Сексуальные затруднения	39
Пополнение семьи	39
Поступление на работу	39
Смерть близкого друга/подруги	37
Переход на другую работу	36
Семейные ссоры стали чаще/реже	35
Долг свыше 10 000 \$	31
Возвращение долга/ссуды	30
Ответственность на службе повысилась/понижилась	29
Сын или дочь покидают семью	29
Ссора с родней мужа/жены	29
Начало/конец школьных занятий	26
Изменения условий жизни	25
Изменение старых привычек	24
Неприятности с руководством на службе	23
Изменение продолжительности или условий работы	20
Перемена места жительства	20
Перемена школы	20
Перемена в развлечениях	19
Изменение в деятельности религиозного характера	19
Увеличение/снижение общественной активности	18
Изменение привычек, связанных со сном	16
Изменение режима питания	15
Каникулы/отпуск	13
Рождество	12

Таблица, с небольшими поправками, рассчитанными на британского читателя 80-х годов, воспроизводится по исследованию социальной адаптации Томаса Х. Хоулмза и Ричарда Х. Рейха, опубликованному в Journal of Psychosomatic Research, N 11 (Пергамон Пресс, 1967).

Да, в этой таблице измены нет. Но, как правило, измена – это событие, следствие которого, обязательно, или серьезный пересмотр отношений между супругами, или развод. А развод, как видно из вышеуказанной таблицы, является одним из самых сильных стрессов, который человек может пережить за свою жизнь.

Обратите особое внимание, что, как положительные, так и отрицательные события являются стрессом для человека. И рождение ребенка, и беременность, и воссоединение супругов после любого периода раздельного проживания «обойдется» каждому в 45 баллов. И, даже, сокращение ссор с мужем выйдет в 35 баллов стресса!

Объясняю, почему так. Если внешние обстоятельства нашей жизни меняются – к лучшему ли, к худшему – мы должны к ним приспособиться и адаптироваться. То есть, у нас в головах есть отпечаток или картина мира, каким мы его знаем. Мысленная карта, соответствующая внешним координатам. Ну, все равно, что карта России, которая соответствует нашему государству. Мы руководствуемся этой картой во всех своих действиях. На ней вся наша жизнь. Муж, дети, родители, друзья, дом, соседняя улица, работа... Все, касающееся нашей жизни, размещено на этой карте и помогает нам ориентироваться. Мы, по необходимости, смотрим на карту в верхний левый угол, в правый нижний... Она постоянно в нашем распоряжении.

Но, если ваш муж вам изменил, то потребуются новая карта. Вы думали, что именно он – никогда, что он – это тот человек, с которым можно быть спокойной и уверенной, а оказалось, что вы жили рядом с вулканом и он взорвался. И теперь ваша задача принять новую реальность и к ней приспособиться. Смена картины мира с одной на другую иногда наносит нам глубокую душевную рану, на исцеление которой требуются наши силы, время и энергия.

Насколько нужна вам помощь при исцелении душевной раны?

После известия об измене наступает время переживаний, слез, истерик, депрессии. Несомненно, так называемый, посттравматический период у всех протекает по-разному. Мысли об отказе от жизни и легкий скандал, относящийся к разряду бытовых, являются реакцией разных людей на одинаковое событие. Почему так? Потому что, все мы разные: у каждого свой опыт, свои семейные сценарии и мифы, своя чувствительность, свои особенности психики, своя поддержка и помощь, свои условия и обстоятельства.

Поэтому, я вам рекомендую перед тем, как приступить к дальнейшему чтению этой книги, самостоятельно провести классификацию для определения, насколько болезненно вы реагируете на измену и стоит ли вам делать упражнения, описанные в этой книге или нет, есть ли необходимость в лечении вашего разбитого сердца.

1 Тип.

Вам изменил муж, но это никак не повлияло на вашу жизнь. Вы продолжаете жить так, как жили. Иногда вспоминаете об измене, но без слез, истерик, депрессии, и ваша боль становится все меньше и меньше с каждым днем. Этот тип называется **«Я справлюсь сама» – лечение не требуется.**

2 Тип.

С известием об измене ваша жизнь изменилась. Вам больно и тяжело, вы периодически плачете. Вы иногда прокручиваете в голове все обстоятельства этого происшествия. Но боль с каждым днем становится все меньше и меньше, вы все меньше плачете и переживаете по этому поводу, и ваша жизнь потихоньку возвращается в привычное русло. Этот тип называется **«Мне нужна небольшая поддержка, но я справлюсь» – лечение не требуется.**

Советы этой книги помогут вам быстрее восстановиться и вернуть вашу жизнь в привычное русло. Но если вы еще раз столкнетесь с изменой, то тогда придется предпринимать экстренные меры и выходить из этого дисфункционального сценария. Если же вы хотите себя обезопасить от последующих измен, то предлагаю вам следовать всем рекомендациям и читать мои статьи, книги, смотреть видео, посетить мои мастер-классы. И учиться строить отношения. Поверьте, это не так легко, как кажется. Это искусство, которому следует учиться.

3 Тип.

Вам изменили, прошло уже 3 месяца, полгода, год, а боль никак не проходит. Вы постоянно возвращаетесь к этому событию. Обвиняете и придираетесь к партнеру. Ваша сексуальная жизнь сошла на нет. Вы не находите себе места, постоянно подозреваете своего партнера, рыщете в его вещах, телефоне, социальных сетях. Начали злоупотреблять алкоголем. Очень похудели или, наоборот, поправились после этого события. Вы ушли с головой в работу или в воспитание детей. Перестали общаться с друзьями, замкнулись в себе. И главный критерий – постоянная боль от измены, у кого-то, и расставания. У вас появились признаки депрессии, апатия и нежелание что-либо делать. В моей практике были случаи, когда после измены партнера начинались панические атаки, развивалась глубокая депрессия.

Этот тип называется **«Мне нужна профессиональная помощь, сама я не справлюсь» – Лечение необходимо!**

Расскажу небольшую историю.

Одна женщина, будучи замужем, узнала, что муж ей изменяет... Она не могла ни спать, ни есть, ни общаться с кем-либо. В голове было море мыслей: «Почему? Что не так? За что? Как он мог? Что делать?». Было очень тяжело. Сил на ребенка, дом и работу практически не оставалось. Подруги не понимали, что с ней происходит, а поделиться своим несчастьем она

с ними не могла. Родные пытались как-то поддержать ее, но все их попытки ни к чему не приводили. Ей был нужен человек, который бы понял всю полноту ее переживаний, имел бы свое независимое мнение в данной ситуации и мог дать качественный совет. Но такого человека, к сожалению, она так и не встретила...

Пришлось в одиночку бороться с собой, со своими эмоциями. Выяснение отношений с мужем, в итоге, привело к разводу. Она лишилась всего, что ей когда-то было дорого и ценно, всего, во что она когда-то верила.

И сейчас, когда я смотрю в зеркало, я вспоминаю ту растерянную женщину и думаю: «Неужели, это была я?»

Сейчас все по-другому – я абсолютно счастлива! После того времени я стала изучать психологию на тему измен, было проработано множество методик.

Те методы, техники и упражнения, которые я вам предлагаю, это результат многолетней работы над собой, сотни прочитанных книг, десятки пройденных тренингов, нескольких глубоких профессиональных курсов по психологии, несколько лет личной терапии и супервизии, личный и профессиональный опыт.

Устройство внутреннего мира взрослого человека

Цель, которую я ставила, при создании этой книги, возвращение в ваши отношения Любви, Близости, Уважение и Доверия. Прежде, чем идти дальше, я хотела бы рассказать вам, как устроен наш внутренний мир. То есть, прежде, чем идти куда-то, нужно вначале взять карту и понять, куда и зачем мы идем.



На рис. 1 схематично показано, как устроен внутренний мир взрослого человека.

Внешний слой – «Маски». Это слой защиты, масок, сценариев. Это то, как мы проявляемся во внешнем мире.

Средний слой – «Раненый ребенок». Это слой уязвимости, чувствования. Здесь собираются наши негативные эмоции: обида, злость, боль, страх, грусть...

Ядро – «Внутренний ребенок». Это то, каким человек приходит в мир – чистое, открытое, доверчивое существо. Его называют по-разному: душой, мудрецом, интуицией, солнцем, которое приходит на землю получать опыт. Там живут любовь, уважение, принятие, доверие, вера, надежда, творчество и жизненная сила. Любовь – это первичное чувство. Боль, злость и все негативные чувства – вторичные.

Цель нашего путешествия – вернуться в это внутреннее ядро.

Большую часть времени мы живем во внешнем слое, слое масок и защит. Это состояние контроля, в котором мы, до какой-то степени, ограждены от наших страхов и можем не осознавать, почему находимся в этом слое или что, вообще, в нем находимся. Это стало привычным. Мы там живем не по выбору, а бессознательно. Слой защиты оберегает нас от чувствования страха или боли. И только внутренняя работа над собой поможет человеку исключить неизбежность провести в нем всю жизнь. Большинство людей неосознанно проживают свою жизнь за «надежным ограждением».

Жизнь в слое масок безопасна, знакома, надежна, но пуста. Мы бегаем по давно выученным сценариям, играем в давно знакомые игры. На каком-то этапе нашей жизни такие, казалось бы, негативные явления, как сильный стресс, кризис, уроки жизни оказывают положительное влияние, ибо, они, являются необходимым толчком, под воздействием которого мы покидаем этот слой. И тогда мы начинаем понимать, что, что-то не так, что, по-старому уже нельзя, а как по-новому, пока не известно. Приходит осознание необходимости поиска других

путей, необходимости меняться нам, а не внешнему миру. И мы начинаем заглядывать внутрь себя, чтобы понять, что там происходит, как там все устроено.

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.