

АРТЕМ ТОЛОКОНИН



Измены

**Артем Толоконин**

## **Измены**

**Серия «Лекторий Артема Толоконина»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48800118](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48800118)*

### **Аннотация**

– Доктор, он мне изменил, как не убить его? – Доктор, я изменил, что делать? Партнер изменяет не вам, а самому себе. Если это уже случилось – не паникуйте, анализируйте. Любое решение, принятое вами в отчаянии, окажется неправильным. Но легко сказать, а как реально удержать себя в руках? Слушайте Артема Толоконина. Врач-сексолог и психотерапевт более 20 лет помогает парам, оказавшимся на грани из-за отношений на стороне. Почему происходят измены? Есть ли прививка от походов налево? Как провести профилактику? Поймите, почему вы боитесь измены. Спросите себя, можете ли вы поступить так с любовью всей жизни? Артем Толоконин расскажет и о том, почему даже после многих лет брака люди флиртуют без разбора, откуда берутся эротические сны и можно ли на самом деле определить, что партнер собирается вас предать.

# Артем Толоконин

## Измены

Как избежать и как вести себя, если вдруг это уже произошло, – актуальные вопросы сегодня.

Для начала давайте разберёмся, почему в семье происходит измена? На мой взгляд, можно выделить несколько причин. Сознательная связана с неудовлетворённостью человека тем, что происходит в его жизни, и тогда измена воспринимается как *инструмент для разрешения психологического конфликта*, либо как способ отомстить. Например, один партнёр изменил, а другой вдруг решает отомстить тем же способом.

Сразу скажу – результат такой стратегии сомнительный: измена в отместку тянет за собой последствия в виде мук совести, которые будут гораздо сильнее нынешних переживаний. Поэтому если вы только задумываетесь об измене и вас не удовлетворяет что – то в браке, сначала задайте себе вопрос: *«а что конкретно в семейных отношениях меня не устраивает?»* Проанализировав эту тему, задайте себе следующий вопрос: *«что я могу поменять внутри себя или во внешних действиях, чтобы проблема, которая меня не удовлетворяет, была разрешена?»* Так вы создадите некую общую вводную и проведёте самостоятельный анализ ситуации. Станет ясно, почему вас всё – таки тянет налево или

почему есть неудовлетворённость в нынешнем браке.

С моей точки зрения, существует 4 основных сектора семейных взаимоотношений, которые подлежат анализу. Первый – это *образ жизни*. Часто я наблюдаю как люди, прожившие 5–10 лет в браке, так и не разобрались, как им вести совместное хозяйство, что им делать по выходным, кто во сколько просыпается, кто выносит мусор, кто занимается детьми и так далее. Для них это конфликтное поле.

Вот почему если неудовлетворенность присутствует именно в бытовой теме, подумайте, какие коррективы вы можете внести в свой личный график для того, чтобы вы получали больше удовольствия от совместного проживания, тогда и конфликты будут урегулированы.

Часто в разрезе образа жизни возникает *проблема с родственниками*. Это достаточно болезненная история, когда один из партнёров тяготеет к общению с родными. Можно сказать, что он от них как бы не отсепарировался, что не позволяет молодой семье развиваться автономно. Если подобное имеет место в вашей жизни, если ваши родители влияют на вас гораздо больше, чем партнёр, задумайтесь, выросли ли вы из родительских отношений, вышли ли вы из детства. Вам может быть и 30, и 40 лет, но вести вы себя будете как маленький ребёнок. Попробуйте разрешить внутри себя эту проблему.

Если такой зависимостью страдает ваш партнёр, например, бегают к мамочке, ночует у неё, спрашивает разрешения

на какие – то действия, отдаёт деньги семьи родителям – такое тоже, к сожалению, бывает, – то это более сложный вариант проблемы. Как правило, подобное поведение скрывает глубинный пласт семейно – родовых причин, не осознаваемых партнёром до конца. В таком случае коррекция образа жизни становится более трудоёмкой задачей, и гармония в семье восстанавливается сложнее.

# 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.