

A photograph of a bedroom. In the foreground, a bed with white, rumpled sheets and pillows is visible. To the left, a wooden nightstand holds a black lamp with a white shade and a black alarm clock. The background shows a dark wood headboard against a light-colored wall.

# НЕВЕРНОСТЬ

почему

любимые изменяют,

стоит ли прощать,

можно ли избежать

**МАРИНА ТРАВКОВА**

семейный психолог,  
системный семейный психотерапевт

18+

Двое. Психология отношений

Марина Травкова

**Неверность. Почему  
любимые изменяют, стоит ли  
прощать, можно ли избежать**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.9  
ББК 88.5

## **Травкова М. Р.**

Неверность. Почему любимые изменяют, стоит ли прощать, можно ли избежать / М. Р. Травкова — «Эксмо», 2020 — (Двое. Психология отношений)

ISBN 978-5-04-105354-3

Это делается тайком, украдкой. Это больно. Это осуждается. И все же измена продолжает существовать. Так или иначе, каждый сталкивался с ней в своей жизни: утешая подругу на кухне или вскрыв переписку любимого, закрутив роман с замужней женщиной или фантазируя о другом в объятиях мужа. В этой книге известный психолог и секс-терапевт Марина Травкова исследует феномен неверности, развенчивает мифы, объясняет российскую специфику измен, приводит истории из терапевтической практики, дает профессиональные рекомендации для каждого участника треугольника. Книга Марины Травковой дает неожиданные ответы на вопросы, которые волнуют многих: - Правда ли, что мужчины изменяют чаще женщин? - Что толкает нас искать близость на стороне? - Можно ли предотвратить неверность партнера? - Зачем некоторые выбирают роль любовницы? - Почему неверные мужья не уходят от жен? - Почему измена – это так больно? - Как простить предательство? В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-105354-3

© ТРАВКОВА М. Р., 2020

© ЭКСМО, 2020

## Содержание

От автора	7
Предисловие	8
Глава 1. В острой ситуации	10
Что происходит	10
Что делать, если вам изменили	11
Что делать, если ваша измена раскрыта	16
...И совет, как обходиться с советами и советчицами	19
Не очень понимаю, измена ли это?	20
И когда это точно не измена	21
Ну, так мы дойдем до крайностей!	22
Информация, которая вам нужна	23
Информация, которую вы задолжали партнеру	24
Глава 2	25
Глава 3	34
Портрет идеального изменника	35
Мы все его встречали	36
Дети	38
Магия возраста	39
Старые роли в новом браке	41
Из одной ловушки в другую	43
Почему люди изменяют	45
Ловушка открывается	52
Фига в кармане	53
Будем знакомы	54
Глава 4	55
Прожить себя	56
Безумие	57
Конец ознакомительного фрагмента.	59

**Марина Рахимжоновна Травкова**  
**Неверность: почему любимые изменяют,**  
**стоит ли прощать, можно ли избежать**

© Травкова М.Р., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## От автора

Я начала писать эту книгу в «свободном мире», а заканчиваю ее в самоизоляции. Станем ли мы ближе после пандемии, будем ли мы, вернее, начнем ли больше ценить тех, кто рядом? Кто-то – несомненно. Но многие – увы, нет. Любой кризис, любой стресс вызывает у людей тревогу, за которой нередко следует раздражение. Скученность и невозможность свободно перемещаться, ухудшение экономической ситуации – все это почва для конфликтов. Прогнозирую немало разводов и расставаний. И одновременно с этим – всплеск измен, поскольку многие в эти сложные дни будут искать близости, и, увы, не всегда с теми, кто и так с ними рядом.

Само слово «измена» кажется некоторым людям слишком громким и пафосным. По аналогии с изменой Родине в нем немедленно считывается осуждение. И все же я употребляю именно его, потому что именно им чаще всего называют неверность партнера или партнерши. Это не единственная лингвистическая проблема, с которой сталкиваешься. Русский язык не дает возможности обозначить и мужчин, и женщин неким местоимением, которое указывало бы на непрременную включенность и одних и других. То же самое касается окончаний. Поэтому я прошу прощения за то, что окончания глаголов нередко принадлежат только одному грамматическому роду. Все совпадения с эпизодами из вашей жизни, которые вы, возможно, найдете в историях от первых лиц, – случайны. Это голоса живых людей, все написано «по мотивам реальных событий», иногда с сохранением стилистики разговорной речи. Но все кейсы видоизменены, и ни один из них не является чьей-то конкретной историей.

Я обозначаю неверного своему партнеру или партнерше человека как «инициатора измены», намеренно избегая слов «изменник» или «изменница», которые несут в себе негативный смысл. Сторону, которая страдает от измены, я называю «пострадавшей» или «раненой стороной». Слова «любовник» и «любовница» в русском языке отчасти негативно коннотированы и часто указывают на исключительно сексуальную связь. Я заранее прошу прощения, если языковые конструкции не повсюду позволяют сохранить должную степень уважения.

Когда я говорю о браке, я имею в виду также и гражданские отношения, и гостевой брак, словом, все отношения людей, которые очерчены границей, внутри которой – пара. В данном случае важен не штамп в паспорте, а сами отношения и то, что люди считают их таковыми.

И, самое главное, я хочу сказать спасибо людям, без которых этой книги не было бы. Моим друзьям, по совместительству ее первым критикам. Людям, в беседах и спорах с которыми рождался этот текст. Климовой Лене за ее веру в меня и борьбу с моими лишними мягкими знаками. Шадринной Анне и Солдатовой Полине за обратную связь, вдумчивую фем-оптику, женскую дружбу и солидарность, – мне повезло, что вы есть в моей жизни. Аронсон Полине и Елене Станковской за беседы, рождающие идеи и греющие сердце. Наталье Кисельниковой, Юлии Захаровой, Валерии Федоряк, Анастасии Ковальской и Филиппу Барскому за то, что больше, чем я сама, верили в то, что текст получится. Сидоровой Оле за сестринство и заботу. И, конечно же, Анне Палиевой за ее ко мне ангельское терпение и за ее «волшебные пинки».

А также большое спасибо всем тем, чьи голоса и истории сюда вплетены. Всем тем, кто когда-либо делился со мной размышлениями на эту тему. И тем, благодаря кому мой личный опыт столкновения с предметом был достаточным, чтобы пробудить интерес к его исследованию.

## Предисловие

Когда мне было лет тринадцать – а было это в эпоху до Интернета, – девочки вместо блогов и социальных страниц заводили себе тетрадки-дневники, куда красивым почерком вписывали слова модных песен, любимые стихи, цитаты и всякую «житейскую мудрость». И одной из самых популярных цитат была «Умри, но не дай поцелуя без любви». После нее в обрамлении роз и сердечек шла другая: «Изменил – уходи! предавший однажды – предаст снова».

Предавший однажды – предаст снова. Ты останешься собой и сохранишь гордость и честь, если никогда не простишь предательства... Есть такая боснийская сказка – «Маленькая Вила» – про крошечную, ростом не больше лепестка цветка, фею, которая полюбила королевича. И королевич полюбил ее. От взаимной любви Вила стала расти и выросла до человеческих размеров. Но стать женой королевича и остаться с ним в мире людей Вила могла только при одном условии: возлюбленный должен дать ей клятву в вечной верности. «Чтоб во всю жизнь мне верным остаться, на другую не взглянуть, той, другой, не улыбнуться». И конечно, «не одну клятву, а без числа клятв дал королевич». И нарушил свою клятву через семь лет, бросив взор на другую, – рыжекудрую красавицу и увлекшись ею. А что же Вила? А «Вила ни слова не говорит, упрека ее уста не вымолвят, только отпустила она мужнину руку, все меньше и меньше становится». И так уменьшалась, пока совсем не исчезла в траве. Королевич женится на рыжей искусительнице, даже не погоревав о своей прежней жене. Он спохватится позже, когда рыжекудрая красавица сбежит от него к царю соседнего государства. Только тогда он заплачет, затоскует по своей первой любви, маленькой Виле, он поседет и состарится раньше времени, но будет уже поздно!

Исчезнуть тихо, без слов, пусть *он*, нарушивший клятву, плачет, пусть раскаивается – вот истинный пример женской гордости, сказочный образец для подражания и руководство к действию! «Нарушенное слово во второй раз силы не имеет!» – мораль этой сказки.

Каждая сказка рассказывает только то, что хочет рассказать. А может, в другой сказке королевич прожил с рыжекудрой красавицей долго и счастливо? А может, у них с Вилой были дети и ипотека, до которых ему вдруг не стало дела? Расскажет ли сказка о том, что совсем нелегко уйти от человека, с которым вы строили планы на будущее и с которым у вас общие воспоминания о прошлом? А что, если у маленькой Вилы нет своего королевства, если ей некуда исчезнуть? А что, если королевич годами врет Виле, что любит ее, а параллельно клянется рыжекудрой красавице, что верен только ей? Или он годами не может решиться, кого из этих двух женщин ему выбрать. И нет такой сказки, в которой рассказывается, каково это маленькой Виле – внезапно узнать, что у королевича в другом королевстве уже давно есть другая жена и дети! В один миг из единственной возлюбленной, получившей клятву верности от своего любимого, она превратится в коварную рыжекудрую искусительницу. И при этом свекровь-королева скажет маленькой Виле: «А не нужно было терять фигуру и так увлекаться материнством! Вот, дождалась!» И ничего-то не расскажут сказки о матери маленькой Вилы, которая тоже в свое время гордо исчезла из жизни своего мужа, отца нашей героини, и которая не понаслышке знает, что жизнь в одиночку не фунт изюма: «Так что ты сто раз подумай, стоит ли эта рыжекудрая того, чтобы отдать ей свое королевство? Все они одинаковы, эти королевичи, а от этого ты хотя бы знаешь, чего ждать!»

В сказке не сказано ничего о том, что было на сердце у Вилы. Мы также не узнаем, что происходило между нею и королевичем до нарушения клятвы. Им стало скучно друг с другом? Он ее разлюбил? Они конфликтовали? Ему захотелось разнообразия? Ему не нравился ее борщ? У них иссякла сексуальная жизнь? В сказке ничего не сказано о том, что было на сердце у королевича. Как это – любить одну и вдруг, на ее фоне, полюбить другую? Что королевич

тогда говорил сам себе? Было ли ему стыдно? Колебался ли он хоть немного? Как это – взять да и забыть все годы, проведенные вместе с первой женой?

Мы ничего не узнаем о том, что случилось бы, если бы Вила и королевич спустя годы встретились снова. Вот он перед ней, седой и грустный – пожалеет ли она о случившемся разрыве? Жалеет ли он об этом? Объяснит ли он ей свой поступок?

Со времени детских тетрадок с житейскими «мудростями» утекло немало воды, мы давно живем в царстве Интернета, знакомимся через социальные сети и вместо записок шлем друг другу лайки и смайлики. Но не проходит и года, чтобы я не услышала от какого-нибудь юного создания клятву, что вот она-то измены по отношению к себе ни за что не потерпит! Маленькие Вилы на пороге взрослой жизни требуют от своих королевичей клятв верности и повторяют формулу «Предавший однажды – предаст снова!». Скольким из них придется исчезнуть, кто из них сменит амплу на «рыжекудрую красавицу», бывают ли верные королевичи и может ли Вила стать той, которая предаст первой?

Эта глава для тех, кто в беде. Для тех, к кому новость об измене партнера или партнерши пришла прямо сейчас. Сегодня. Вчера. Недавно.

Некоторым людям «везет» узнавать о факте измены постепенно, замечая что-то **подозрительное** день за днем, иногда месяц за месяцем. Кто-то узнает это непосредственно от «виновника событий», который больше не может или не хочет скрывать. Кто-то узнает от тех, с кем им изменяли. Кто-то – от других людей или случайно: обнаружив переписку в телефоне, придя раньше времени домой. Кто-то задает прямой вопрос и получает прямой ответ.

Возможно, вы из тех, кто узнал, что ему изменяют, но ваш партнер еще не в курсе, что вы знаете.

Сейчас есть одна важная вещь, которую вы точно можете сделать для себя. А именно: не делать ничего немедленно. Не торопиться, не действовать на горячую голову. Не спешить.

## Глава 1. В острой ситуации

### Что происходит

Итак, это, к сожалению, случилось. Скорее всего ваше состояние далеко от спокойного, вы испытываете мощнейший стресс. В стрессовом состоянии люди совершают поступки, о которых затем жалеют сами и которые могут навредить им или тем, кто окажется рядом. Сейчас ваша задача – просто поверить, что от лишнего получаса, часа или даже нескольких дней в наступившей ситуации ничего кардинально не изменится. Время у вас есть. Давайте начнем с того, что сейчас с вами происходит и чего лучше НЕ делать.

Острый стресс может ощущаться как ожог «кипятком по всему телу» или – как пламя, оно разгорается все сильнее, требуя от вас незамедлительной реакции: что-то выяснять, куда-то бежать, кого-то найти, немедленно поговорить и выяснить все до мелочей. Это реакция ажитации и реактивная мобилизация. В это время вы можете ощущать огромный прилив сил, ярость, желание мстить, бороться, действовать.

А кто-то в момент обнаружения факта измены чувствует облегчение. Это происходит, если человек догадывался, подозревал, замечал неладное, но никак не мог понять: доверять своему восприятию или нет? А вдруг это паранойя? Бред? Мерещится? Когда долго и мучительно не можешь добиться правды и вот наконец правда приходит – пусть она горькая, болезненная, но ты хотя бы понимаешь, что не сошел с ума.

Бывает, что после того, как обман раскрыт, хочется бежать. Бежать «от». Отрезать, проклясть, забыть. Сжечь все мосты. Стереть человека из своей жизни, никогда больше не видеть и не слышать. Быть свободным – от него, от боли, от прежнего себя.

Стратегия «Бежать и забыть» – и это особенно характерно для мужчин – ведет к еще одной стратегии: «Напиться и подраться». В состоянии алкогольного опьянения уйти в ночь, в темноту. В условиях русской зимы такие поступки нередко заканчиваются трагедией. Позже мы еще обсудим, есть ли национальные особенности у понятия «горевать» и можно ли горевать по-мужски или по-женски, сейчас же важно отметить, что во всех случаях единственно правильное и важное первоначальное условие: УСПОКОИТЬСЯ. И алкоголь тут не помощник, скорее он снижает ваш контроль над эмоциями, что нередко усугубляет последствия.

Еще одна возможная реакция – оцепенение. Будто тебя заморозили или анестезировали. Будто ходишь, говоришь и действуешь на автопилоте.

Какого бы типа реакция ни последовала в вашем случае – не спешите действовать. Сделайте паузу.

## Что делать, если вам изменили

Вам будет легче, если вы постараетесь следовать этим рекомендациям:

### 1. Отнеситесь к себе и своему состоянию бережно.

*Почему:*

Вы сейчас в стрессе, и, возможно, ваше сознание и восприятие происходящего искажены. Самое правильное в этом состоянии – постараться успокоиться, насколько это будет в ваших силах. Воздержитесь от радикальных решений, судьбоносных разговоров, управления транспортом, от сообщений детям в прямолинейных выражениях, что вы думаете об их отце (или матери). Почти обо всем этом в будущем придется жалеть, если оно делается импульсивно, на нервах. Если вы – человек профессии, в которой требуется высокая концентрация внимания, лучше возьмите выходной, потому что работать в таком состоянии даже опасно. Если кто-то требует от вас решений или ответов прямо сейчас, так и говорите: «Мне нужно подумать» и «Я не в состоянии сейчас принимать такие решения».

*Как справляться с этим состоянием:*

Есть способы снимать эмоциональное напряжение, которое вот-вот прорвется и затопит: про метод «побить подушку» или боксерскую грушу, наверное, слышали все. Если у вас есть возможность выйти и поорать (так, чтобы никого не напугать), выразить эмоции в крике – сделайте это. Помогают резкая смена температуры тела, например прохладный душ. Можно достать лед из холодильника и подержать его в руках. Помогают движения, если вы заставите себя сделать несколько приседаний или отжиманий, помогает ходьба пешком или бег (способ, которым в тяжелый момент своей жизни интуитивно воспользовался Форрест Гамп в одноименном фильме). Кому-то может помочь генеральная уборка квартиры (это тоже физическая нагрузка), кому-то – три часа ежедневного спортивного плавания, кто-то включает громкую музыку и танцует. Хорошо все, что дает возможность телу отреагировать на эмоции без вреда для вас и для кого-либо.

**2. Не стремитесь немедленно поговорить с остальными участниками «треугольника».** Да, я понимаю, насколько вам сейчас кажется важным выяснить все обстоятельства «преступления», отмотать события к исходной точке, понять, сколько это длится и насколько это серьезно. О той информации, которую вам задолжал ваш партнер или партнерша, мы еще поговорим. А пока, очень прошу, вспомните про измененное состояние сознания и стресс. Всем серьезным разговорам лучше состояться после, когда вы успокоитесь.

*Почему:*

Гневная реакция – это часть нашей «животной» системы защиты, активной, той, что командует: «Бей, нападай». Когда-то в дикой природе она помогала человеку выживать в опасных ситуациях. Даже если вы говорите себе, что «всего лишь хотите посмотреть в глаза этой женщине, которая знала, что ваш муж женат, и все же...», в момент столкновения ваш мозг может считать «соперника» или «соперницу» как опасность, а последствия непредсказуемы. Большинство людей, которым изменили, желают знать детали случившегося. Это тоже часть реакции нападения, как будто выяснением всех нюансов мы хотим снова присвоить себе ту часть жизни партнера, которую он скрыл от нас. Как будто хотим провести учет во всех уголках его или ее души, «войти» туда, где нас не было, воспроизвести хронологию, сверить ее с часами известной нам стороны жизни. К сожалению, подробная детализация нередко помогает создать образы настолько яркие, что от них затем сложно избавиться в кошмарах и воспоминаниях.

*Как с этим быть:*

Я не призываю вас к бездействию. Я предлагаю тщательней подготовиться. Разговор необходим, рано или поздно он состоится.

Представьте себе на секундочку, что вы – спасатель МЧС, которого должны высадить в зоне чрезвычайной ситуации. Информации у вас пока мало, и она общая. Конечно, вам бы знать больше, но времени на разговоры нет, поэтому вам нужно задать самые важные для принятия первых решений вопросы. И, пока вас переправляют в горячую точку, вы создаете в голове оптимальный список действий: самое важное. Так вот, вы сейчас вроде такого спасателя, высаживающегося в шторм и в бурю. Длинные разговоры о том, «как это вообще случилось», «сколько раз это было» и «о чем ты думал» – они, как бы вам ни казалось иначе, не самые важные. Вопрос: «Что ты думаешь о нашем будущем?» – куда важнее для принятия решений. Моя рекомендация: составляйте списки, максимально подробные, всего, о чем хотите спросить. Выпишите все свои вопросы, пока они не кончатся. Затем пройдите по списку еще раз, но теперь избавьтесь от половины из них: либо объедините с похожими, либо вовсе отбросьте. Сделали? Теперь идите по списку еще раз, вопросов должно остаться в два раза меньше. Есть? А если представить, что вам дали возможность задать только три вопроса, самых важных? Какие они?

Довольно часто именно так и бывает – у вас будет время на ограниченное число вопросов. Чувство вины нередко заставляет инициатора измены ответить на вопрос-другой и затем уйти в глухую оборону. Бесконечное расспрашивание только создает еще больше тревоги, а порой и агрессии. Поэтому начните с самого важного для вас. Я призываю к здоровому эгоизму и заботе о себе. Сейчас поставьте себя и свои интересы на первое место. Что вы хотите знать для вас, а не о них, не об их интрижке – вот что важно!

### **3. Не ищите ответы и советы в Интернете и на форумах для людей со схожим опытом.**

*Почему:*

Мы – существа социальные, и потребность искать группу поддержки, особенно в беде, – одна из наших естественных стратегий. Но на форумах в Сети и на специализированных сайтах находятся люди как будто в похожей, но на самом деле в совершенно другой ситуации, потому что двух одинаковых судеб и жизней не бывает. А что правда объединяет этих людей и вас – высокое состояние тревоги, боль и обида. В результате происходит обмен такими эмоциями и их нарастание. Помните: каждый человек на таком форуме пишет исключительно о себе, о вас он ничего не знает! Тем более он не знает ответов на вопросы, почему именно ваш партнер что-то сделал или чего-то не сделал!

*Что делать:*

Просто не искать советов в Интернете. Вместо этого лучше поискать сайты, описывающие релаксацию и/или эмоциональную саморегуляцию. Человек, узнавший об измене, до краев полон эмоциями (или сдерживаемыми эмоциями). Ваша задача – не доливать в себя излишек, а дать этому «коктейлю» отстояться, чтобы отделить важное от неважного. Интернет-форумы или сайты из серии «как вернуть мужа» как раз подливают масла в огонь.

**4. Не вините себя!** Во всех парах и семьях бывают проблемы, и, возможно, у вас они были. Да, возможно, вы могли бы на что-то обратить внимание и где-то вести себя по-другому. Но как бы вы себя ни вели, вы не контролируете другого взрослого человека, и быть ли измене – человек выбирал сам.

*Почему:*

Поиск причины в себе и вопросы «что я не так делал/делала» – это часть защитной реакции нашей психики. То, что мир разумно устроен и предсказуем – наша базовая иллюзия, необходимая для выживания. Мы живем внутри убеждения, что существует разумный обмен: как ты к человеку, так и он к тебе. И если партнер был неверен, это же убеждение автоматически превращается в «раз он со мной так поступил, значит, причины во мне». К тому же нам кажется, что обнаружение причин даст возможность все исправить.

Причина, конечно, есть, но не стоит искать ее только в себе. Ни воздержание в сексе, ни конфликты, ни временная разлука не отменяют того, что решение – быть или не быть измене – ваш партнер принимал самостоятельно.

*Что делать:*

Сказать себе: когда в отношениях неладно, взрослые люди разговаривают об этом. Что, возможно, в вашей паре было сложно с коммуникацией, может быть, вы не замечали потребностей партнера. Но изменяли все равно не вы. И это не может быть вашей виной.

#### **5. Не рассказывайте о случившемся всем подряд.**

*Почему:*

Желание выговориться – тоже одна из наших естественных реакций. К тому же один из спутников измены – стыд. В нашей культуре есть идея конкуренции. Если тебе изменили, если твой партнер или особенно партнерша выбрали не тебя, то с тобой как будто что-то не так. Ты хуже кого-то. Или (см. предыдущий пункт) ты что-то не так делал. Возникает желание скорее оправдаться и обелить себя. Объяснить всем, как было на самом деле.

К сожалению, даже близкие люди не всегда способны на сочувствие, они могут транслировать стереотипы («А я давно тебе говорила, кормить мужика надо было чаще»). Или, наоборот, они не смогут равнодушно смотреть на ваши страдания. Может случиться так, что вы остынете и забудете, а они – нет. А также (это сложно, особенно если ваши отношения длительные) партнер, который изменил, – он ведь не только ваш муж, но еще и отец или отчим ваших детей, зять ваших родителей. Партнерша, которая вам изменила, – мать или мачеха ваших детей, невестка, золовка. У вас общие родные и друзья, которым тоже еще нужно осознать случившееся. У инициатора измены часто связи с теми же людьми, что и у вас. И этим людям трудно будет делать выбор, а детям – еще и мучительно, если это выбор между родителями.

Не зная, как и что выбрать, ваши друзья или родные могут попытаться обесценить ваши переживания, обвинять вас, защищать вашего партнера – это может серьезно вас ранить и испортить отношения с ними на долгие годы.

*Что делать:*

Разделите людей на две категории: тех, после разговоров с кем вам легче, и тех, после разговоров с кем вам тяжело. Во вторую категорию могут попасть и матери, и родные сестры («Как же ты, бедная, будешь с двумя-то детьми!», «А я всегда знала, что он козел...») – становится ли от такого легче?). Держитесь первой категории, а со второй либо прервите общение, хотя бы на время, либо, если это невозможно, попросите их не поднимать именно эту тему.

#### **6. Не пишите о происходящем в социальных сетях.**

*Почему:*

Желание рассказать всему миру и заклеить своего партнера, а иногда и того, с кем он или она вам изменили, это то же, что и желание выговориться. Но в Интернете анонимности нет, и это все равно что встать на площади и кричать, как вам больно. Социальные сети порождают иллюзию, что наши тексты читают люди, которые нас понимают. И что они встанут на нашу сторону. На самом деле многим просто все равно; кого-то ваши страдания просто развлекут на манер театра на ярмарочной площади, а кто-то может написать вам грубости или ранить непониманием. К тому же пройдет время, и вы можете пожелать стереть запись, но в цифровом мире это не так просто.

*Что делать:*

Воздержаться от постов в социальных сетях и страданий на публику. Хотя бы на первое время. Вместо этого вы можете писать «в стол», писать что хочется – и рвать эти письма, никому не показывая.

#### **7. Не делайте вид, что ничего не случилось.**

*Почему:*

Это один из самых распространенных способов реагировать, особенно в ситуациях, когда пострадавшей стороне стало известно об измене, а тому, кто изменяет, – еще неизвестно, что его раскрыли. Возможно, вы слышали что-нибудь о «мудрой женщине», которая даст своему партнеру «перебеситься» или просто «измену пересидит». В определенных обстоятельствах (о которых мы тоже еще подробнее поговорим) такие стратегии оправданны. Но состояние «заморозки», попытки жить так, как будто вообще ничего не происходит, – опасны для вашей психики. Когда часть нас знает (а она знает), что измена произошла, а другая пытается как будто закрыть это знание и жить дальше – это диссоциативное состояние, – состояние расщепления, разъединения с самим собой. Оно стоит огромных душевных сил, что нередко оборачивается упадком сил, апатией и соматическими проблемами.

*Что делать:*

Вы можете иметь причину не разговаривать о случившемся с изменившим вам человеком, не сообщать ему, что вы в курсе. Но не оставайтесь с этим один на один, расскажите тому, кому доверяете, кто вас поддержит (еще раз внимание на пункт 5). Если рядом с вами нет такого человека, ищите телефоны доверия, ищите психологическую помощь.

#### **8. Не принимайте поспешного решения об окончании отношений.**

*Почему:*

Во многих случаях это попросту невозможно. Но такая реакция – хлопнуть дверью, уйти и никогда не встречаться и не общаться – реакция крайней боли и ярости. Таким чувствам надо сначала дать успокоиться, прежде чем идти у них на поводу. Порой измена – действительно конец отношений. Порой – нет, но решить это можно позже. Не торопитесь с выводами.

*Что делать:*

Если вам хочется вырвать из жизни и памяти все годы с изменившим вам человеком, уйти, уехать, не разговаривать – не пересиливайте себя, так и сделайте, но... на время. Уйти навсегда можно в любой момент. Дайте себе и другому время, обозначьте срок, через который выйдете на связь.

#### **9. Не сводите счеты.**

*Почему:*

Да, житейская мудрость предписывает способ «справиться» с изменой партнера, отомстив ему: «клин клином выбивают», «око за око, зуб за зуб». В основе этого поведения – желание выправить баланс: «пусть тебе будет так же больно, как и мне», «значит, теперь и мне можно» или «я тебе докажу». Нередко это случается оттого, что пострадавший чувствует себя невидимым, ненужным, нелюбимым и просто ищет тепла и подтверждения своей состоятельности у кого-то еще, ищет ответа на вопрос: «А я еще привлекателен?», «А я вызываю у кого-то желание?». Но такое ответное поведение серьезно усложняет ситуацию. Там, где был треугольник, теперь ромб. Партнер вряд ли пожелает принимать вашу измену как «ответный ход». К тому же отношения ради мести обычно приносят мало удовольствия. И у вас окажется двое «раненых» там, где был один, а иногда и больше, потому что третьему человеку – «орудию мести» – не всегда приятно быть «использованным». От измены «ради мести» мало кому стало легче.

*Что делать:*

Не торопитесь. В конце концов, изменивший вам получал удовольствие не в том состоянии, в котором вы пребываете сейчас. Если вы этого хотите – кто же вас остановит? Но не совершайте насилия над собой, принуждая себя к сексу с кем-то ради мести.

**10. Не вымещайте злость на тех, кто связан с изменившим вам человеком. И на его вещах.**

*Почему:*

Ни люди, ни вещи тут ни при чем. Выместить злость на личных вещах того, кто вам изменил (порезать одежду, разбить любимую коллекцию ваз), на его домашних питомцах (от

краж до нанесения вреда) и – самая чудовищная стратегия – лишить крова или содержания собственного ребенка с целью таким образом наказать его мать: это облегчение «сейчас» и проблемы «потом». Начиная с того, что вам, может, будет жаль этих вещей: люди часто сожалеют об уничтоженных в порыве обших фотографиях (это все равно часть вашей жизни), разбитой мебели и телефонах. И куда серьезнее: вы можете столкнуться с ответной агрессией, полицией, стать фигурантом уголовного дела и навсегда исковеркать ваши отношения с некогда близкими людьми. Особенно это касается детей: будь вы сто раз правы, а партнер или партнерша – нет, – дети тут ни при чем. И они не должны быть втянуты в разбирательства и страдать от происходящего между вами. Знание, что «отец – козел» или «мать – проститутка», никого не делает крепче или счастливей и не учит жизни. Если вы в состоянии аффекта – вернитесь к предыдущим пунктам, начиная с первого.

#### **11. Запланируйте визит к врачу.**

*Почему:*

Сексуальная культура в нашей стране на низком уровне, а распространение ВИЧ – на высоком. К моему большому сожалению, немало женщин узнают об измене мужей в момент сдачи анализов по поводу беременности. Если измена партнера включает половой контакт или вы это подозреваете – обязательно назначьте визит к врачу. Даже если вас уверяют, что контакт был в презервативе. Другой врач, который может понадобиться, если у вас расстроится сон, аппетит, возможность концентрироваться и проч., – психиатр. Именно психиатр может прописать медикаментозное лечение, если состояние острое.

*Что делать:*

Попросите врача назначить анализы, связанные с риском секса со случайным половым партнером. Вам не обязательно уточнять, кто именно «рисковал», если вы не хотите. Если событие совсем выбило вас из колеи – вы не едите, не спите, не можете собраться с мыслями днями или неделями – запишитесь к психиатру.

## Что делать, если ваша измена раскрыта

Итак, мы сейчас говорим о ситуации, в которой стало известно, что вы изменили партнеру с другим человеком. Эти первые минуты, часы и дни и то, как вы себя поведете, ваш партнер будет вспоминать и прокручивать в голове еще не раз.

Давайте рассмотрим несколько основных ошибок, которые усугубляют ситуацию и стоят бессонных ночей и душевного здоровья всем участникам процесса. Особенно если отношения с обманутым вами партнером или партнершей вам дороги и вы хотите сохранить вашу пару.

Тайное стало явным. Ведь вы время от времени невольно задумывались о том, что будет, если обман вскроется. Так что у вас есть очевидное преимущество: вы подготовлены к происходящему, а ваш партнер или партнерша – нет, они узнали об этом только сейчас.

Итак, все раскрылось. Неприятно быть источником боли для другого человека, но ситуация с изменой имеет двойную специфику: вы – причина, по которой другому больно, и вы же скорее всего – тот, от кого ожидается утешение. Вам стоит учесть, что поведение человека, которому вы изменили и который об этом только узнал, может быть амбивалентно: вас могут проклинать и одновременно искать вашей поддержки, вас могут прогонять и тут же убиваться оттого, что вы ушли. Вам зададут тысячу вопросов и не захотят слушать ответов. Будьте к этому готовы. Так действует на человека острый стресс, и если вы что-то и должны вашему партнеру – так это не оставить его или ее в этой ситуации хотя бы в первые часы или дни.

А есть еще ваши собственные чувства вины и стыда, и они, к сожалению, довольно быстро перегорают в душевной топке и превращаются в... раздражение и гнев. Да, одна из самых распространенных реакций в такие моменты – гнев на партнера. Мы не любим чувствовать себя плохими, поэтому гнев быстро смещается на тех, кто нас – как нам кажется – заставляет такими себя чувствовать. Это отголоски нашего воспитания. Кого в детстве не корила учительница, кому не выговаривал отец? У нас у всех есть выработанная реакция на обвинения.

Но эта история – ваша. И поэтому сейчас именно вам придется справляться и с собой, и с эмоциями другого.

Поэтому сейчас:

### **1. Не делайте вид, что это не проблема.**

*Почему:*

Отношения – дело двоих. И решать тут не только вам. Если вы считаете, что один раз ничего не значит, или секса не было, или ваша интимная переписка с коллегой – только дружба, или что вы были пьяны и не могли себя контролировать, но ваш партнер или партнерша видят это иначе – проблема есть. Как минимум проблема коммуникации между вами. Не обесценивайте чувства партнера, говоря «ну что ты разволновалась из-за ерунды». Ерунда ваша измена или нет – решаете теперь не вы один.

*Что делать:*

Нужно признать, что проблема есть.

### **2. Не обесценивайте вашу связь на стороне.**

Многие пострадавшие получают своеобразное облегчение, услышав, что «она тебе в подметки не годится, просто меня на разнообразие потянуло/ бес попутал». Один из болезненных вопросов в такие моменты: чего там было у него/нее, чего не было у меня? Чем он или она лучше? На такие вопросы велик соблазн ответить: «ничем» – и начать расписывать мнимые и действительные минусы третьей стороны. Проявление милосердия? Но в долгосрочной перспективе фразы типа «она для меня ничего не значила», «это был случайный партнер», «да он ни в какое сравнение с тобой не идет» и прочее не помогают, потому что не объясняют, почему эта незначительная персона оказалась вам интереснее, чем ваши основные отношения, и зачем тогда вы на это пошли. И еще потому, что теперь вашему партнеру известно, что вы

способны на случайные связи. И еще потому, что однажды, когда все уляжется, ваш партнер или партнерша осознают, что вы, вероятно, то же самое рассказывали другой стороне.

*Что делать:*

Например, отвечать: «Дело не в сравнениях. Дело во мне».

### **3. Не расхваливайте вашу связь на стороне.**

Вам кажется абсурдной такая рекомендация? Но так делают многие, думая объяснить своей рассерженной или расстроенной половине, почему так вышло. «Он классно целовался», «она так трогательно обо мне заботилась», «ты располнела, а она стройная», «ты вечно на работе, а он рядом»... Смысл сводится к одному: «В наших отношениях мне чего-то не хватало, и я позаимствовал/а недостачу на стороне». Воздержитесь от подобных оправданий. Ни один человек не может быть сведен к какому-то отдельному признаку: весу, возрасту, типу характера. И ни один признак или его отсутствие – не оправдание вашего выбора. А вот ранить такими замечаниями можно легко и надолго.

### **4. Не изображайте партизана на допросе.**

*Почему:*

Особенно это нелепо или жестоко, когда вас практически «ловят за руку». Играть в партизана на допросе, просто твердя «ничего не было» и «ты все придумываешь» там, где все довольно ясно, это как ставить другого перед стеной, на которой крупными буквами написано: «У меня новая жизнь без тебя – и так оно и будет». Многим пойманным на измене будто бы кажется, что если о чем-то молчать, то оно скорее забудется. Это не так. Подобным избеганием разговора вы еще раз отвергаете партнера/партнершу. Если ваша цель – сохранить отношения или закончить их мирно, то это плохая тактика.

*Что делать:*

Оставаться в контакте. Вы можете отказываться что-то комментировать, вы можете лимитировать время разговоров и назначать для них место, но только не играйте в молчанку.

### **5. Не рассказывайте все до мельчайших деталей.**

*Почему:*

Информация, о которой вас сейчас просят, – не просто информация. Ваш партнер проходит через попытку соединения двух миров: прежнего и открывшегося ему. И ему кажется, что вы, зная обе стороны, имеете ответы на все его вопросы. Но это не так. Вы сейчас тоже в не самом стабильном эмоциональном состоянии, более того (забегая вперед), стыд, вина и гнев – плохие советчики. При каждом вопросе продумывайте последствия от ответа для всех сторон!

*Что делать:*

На вопрос «Где он/а живет?» вряд ли нужно давать точный адрес, эта информация принадлежит не вашей паре, а еще и третьему человеку – любовнику или любовнице. А вот вопрос: «Как долго это продолжалось» или «Как давно это закончилось» – как раз про вас двоих. На него можно и нужно отвечать.

### **6. Знайте, что это – долгий процесс.**

*Почему:*

«Ну, я уже извинился» (час назад или вчера) – не сработает. Измена – это не наступить на ногу и сказать «извини». Измена запускает процесс переосмысления отношений с самого их начала. Поэтому настройтесь на то, что одним серьезным разговором не обойдется.

*Что делать:*

Терпеть и налаживать коммуникацию.

### **7. Удержите партнера/партнершу от опрометчивых поступков.**

*Почему:*

Я вполне уверена, что вы вмешаетесь, если жена хочет исцарапать ключами вашу машину или выбросить за окно ваши вещи. Я надеюсь, что вы вмешаетесь, если она захочет навредить себе. Но, к великому моему удивлению, в нашей культуре мужчины нередко остаются наблю-

дателями, когда жена ищет встречи с любовницей. Или когда она в состоянии аффекта срыгается на детей. Многим даже кажется, что они не имеют права вмешиваться, так как виноваты и в данный момент не имеют права голоса. Женщины редко сталкиваются лбами со своими партнерами и чаще делают все, чтобы никто не пострадал. В любом случае ответственность за измену принадлежит вам, и купировать последствия – вам же. Сделайте все, что от вас зависит, чтобы все вовлеченные остались живы и целы. Только учтите, что вмешиваться – не означает грозить жене «вырвать ноги», если она навредит любовнице. Вмешаться – это помочь. Что сложно, поскольку вы можете быть последним человеком, которому это позволят и которого верно поймут, если он или она станет защищать третью сторону. Просите о помощи тех, кому доверяет ваш партнер или партнерша, если вы видите, что ситуация может стать опасной. Но никакого насилия!

*Что делать:*

Будьте рядом и успокаивайте. Либо позовите на помощь кого-то, кому доверяет ваш партнер или партнерша и кто может удержать их от опрометчивых поступков.

## **...И совет, как обходиться с советами и советчиками**

Возможно, у вас возникло желание отшвырнуть эту книгу. Возразить автору. Рассказать ему, что вы сожгли вещи изменившего вам партнера, это было правильно, вы сделали бы это еще раз. Или что вы сто раз просили жену похудеть, а она не прислушалась, вот вам и пришлось... А может, вы хотите поделиться мудростью, что в измене всегда виноваты двое.

Все это вполне нормально. Эта книга не является истиной в последней инстанции, а многообразия жизненных ситуаций не вместит даже самый толстый фолиант в мире. Как автор я бы очень хотела, чтобы вы относились к моим словам так же критично, как я прошу вас относиться к советам в Интернете, на женских форумах или советам ваших друзей или родителей. Я хотела бы, чтобы вы подумали над этой книгой, «об эту книгу» и не искали в ней готовых рецептов.

Кто я такая, чтобы вас учить?

Я – семейный психолог, системный семейный психотерапевт, который работает с парами уже более 15 лет. Я специализируюсь на вопросах сексуальности, гендера, конфликтах, разводах и изменах.

Что такое измена – известно почти всем. Из родительских семей, личной биографии, из историй окружающих, в конце концов, из кино или книг. Так или иначе, у всех нас есть какое-то знание и представление об этом явлении. Но одновременно с этим каждая измена – уникальна, как уникальны и три (или более) человека, из которых она «построена». Поэтому советы – это хорошо. И советы – это плохо. Иначе говоря, послушайте внимательно и сделайте по-своему. Только вы знаете, из чего состоит ваша жизнь, ваши чувства, ваши надежды. Со страниц этой книги я расскажу вам обо всем, что знаю и что, как я считаю, полезно знать всем. А что и в какой момент применять и применять ли – решаете только вы.

Вот вам три основных совета, как слушать советы (и читать всякие «умные» книги) в стрессовых ситуациях:

– Разделить советчиков на помогающих, поддерживающих и тех, кто тянет «вниз», после общения с кем вам хуже (с книгами поступайте так же).

– Не давать другим людям решать за вас: уйти или остаться, что делать и когда. Это можете знать и решить только вы.

– Помнить, что все советующие – живые люди со своим опытом и часто они больше говорят о себе, чем думают о вас.

## Не очень понимаю, измена ли это?

Факт налицо и не вызывает сомнений. Но вам говорят, что это случилось в невменяемом (алкоголь или другое) состоянии. Что та женщина или тот мужчина ничего не значили, что это был секс за деньги. Вам говорят, что чувствовали себя вынужденными пойти на измену, дабы... например, не уронить мужское достоинство. Или на корпоративе в сауне, где все должны были воспользоваться услугой «девочек по вызову», и отказаться было невозможно. Как будто было, и как будто не было. Измена ли это?

Любимый человек просиживает в порночатах. Завел интрижку через Тиндер<sup>1</sup> и даже общался с абонентом по скайпу. Или не общался, но высылал свои интимные фото. При этом они не встречались и не собираются. Измена ли это?

Помните мои три совета про советы? Я знала такие пары, где жена брезгливо отправляла мужа на медосмотр после его контакта с секс-работницей и на этом вопрос закрывался. Знала те пары, где это приводило к серьезному разговору о том, что алкогольную и сексуальную зависимость нужно лечить. Знала те, где муж или жена пытались убедить себя, «что ничего же не было», но для них все равно уже что-то было не как раньше. Знала тех, кто искренне недоумевал, почему другого задевает просмотр порно. Да, есть социологическое исследование, в котором насчитали 238 причин заняться сексом, и одна из наиболее одиозных: «Не отказывать же было голой женщине». Да, иногда мужчины мыслят стереотипно, что отказ от секса и отсутствие возбуждения означает, что ты «не мужик».

Измена ли все вышеперечисленное? Да, если вы так думаете и чувствуете, если это наносит урон вашим отношениям. Измена – это не «было» / «не было», это не «только целовались» / «был секс» – это ощущение нарушения границ пары. Есть нечто, что делает из «я» и «я» – «мы». И когда ткань этой обоюдности, принадлежности друг другу рвется, мы это чувствуем. Кто-то посмотрит на порночат спокойно, мол, таковы уж мужчины. А кто-то почувствует, что «ткань взаимности натянута и расползается по швам, потому что совместная интимность „переехала“ в порночат и принадлежит кому-то по ту сторону экрана. Эмоционально-эротическая переписка с коллегой, которой рассказывают личные секреты, на чьи сообщения вскакивают ответить в три часа ночи, – это не дружба и не „ничего такого“», это – измена, пусть в ней и нет сексуального компонента – измена эмоциональная.

Итак, если вам больно и неприятно, если вы чувствуете, что у вашей пары что-то отняли и унесли на сторону (и речь не только о сексе), то это нарушение границ пары, и всяческие объяснения вроде «я был пьян», «это только чат» и «ну, я же мужик» – не оправдания. Если для вас это измена – значит, это измена.

---

<sup>1</sup> Tinder (с англ. – «запал») – популярное приложение для мобильных платформ Android и Apple iOS, предназначенное для романтических знакомств в соответствии с заданными параметрами и с учетом геолокации.

## И когда это точно не измена

Когда ваш близкий пережил насилие. Когда кого-то заставили заняться сексом под давлением или угрозами. Когда кто-то был без сознания, а этим воспользовались. Измена, как и любой секс и любое эротическое взаимодействие, – это добровольные действия двух взрослых людей, каждый из которых имел возможность отказаться. Если такой возможности не было – это насилие.

А что же с сауной, где «неучастие» грозит увольнением, или с огромным количеством историй, где «я был пьян и не помню»? Неужели это секс под давлением и мужчина – жертва насилия?

Мы живем в культуре, в которой не владеющая собой под алкоголем женщина будет скорее считаться никчемной и слабовольной, но в которой мужчины нередко пытаются опохмелить женщин, чтобы добиться «сговорчивости». Секс, полученный таким образом, ни в коем случае не может считаться добровольным. Эти же «двойные правила» игры прощают мужчинам пьянство, а женщин призывают относиться к мужской пьяной измене снисходительно. Однако ничего оправдывающего мужчин в таких ситуациях нет. Если человек знает за собой, что, выпив, он теряет контроль, то пить ему противопоказано. Если, зная это, человек выпивает, значит, выбор его сделан, он уже «спустил себя с тормозов» и его состояние не оправдывает измену.

В воспоминаниях Марины Влади о Владимире Высоцком есть притча о вреде вина. Перед одним праведником стоял выбор: зарезать козленка, выпить вина или провести ночь с женщиной. Убийство, чревоугодие и прелюбодеяние – какой грех менее серьезный? Праведник выбрал вино. Но выпив, он согласился и на ночь с женщиной, и на убийство животного.

Что касается сауны: а если не лукавить? До такой ли степени на вас распространяется гнет вашего начальника? Он действительно может попросить вас *обо всем*?

## Ну, так мы дойдем до крайностей!

«Но послушайте, – кипятится анонимный читатель под одним из моих постов. – Вот я люблю общаться с женщинами, просто люблю. Общаться, дружить. Мне с ними интересно и весело, мне нравятся женские компании. Секса у меня с ними нет. Избранной какой-то среди них тоже нет, всех люблю! Как друзей. А моя девушка ревнует. По-вашему, если у нее бурные чувства про это, значит, я ей изменяю? А может, это ей голову лечить?»

«Мой муж мне изменил сегодня, – пишет женщина на одном из форумов. – Он сегодня флиртовал и подкатывал к моей подруге. У меня на глазах. Пьяный. Так противно стало. Она, конечно, не ответила, мы же подруги. Но как мне теперь жить, зная, что он – как все?»

«Изменой может быть и то, что я просила не ходить с ней в кино, а он пошел».

«Измена может случиться и в мыслях. У моего мужа до меня был роман. Она его бросила. Мне кажется, что он до сих пор с ней, а со мной так – подвернулась удобная и не уродина».

«Я прошу ее не ездить без меня в отпуск, а она говорит, что нуждается в одиночестве. И шлет мне фото с пляжных дискотек, с парнями в обнимку. Она мне изменяет?»

Что, если то, что измена для нас – одно, а для нашей «половинки» – другое? Кто из нас должен менять мнение? Во всех упомянутых случаях есть общее: отсутствие взаимопонимания с партнером. Но, поскольку это не про острое состояние, мы поговорим про это в главе про границы пары.

## Информация, которая вам нужна

Если вы тот, кому изменили, вполне понятно, что вы хотите знать все, и иногда до мельчайших подробностей. Состояние первых дней и даже недель нередко похоже на «мыслительную жвачку»: одни и те же мысли и вопросы не выходят из головы. Как будто в ускоренном режиме пытаешься прожить все то, что случилось – без тебя. Дорисовать картину, выстроить факты. Понять.

Беда в том, что ответы на большинство вопросов помогают ровно наоборот: они становятся материалом для новых вопросов и новых фантазий. В своей практике я много раз встречала ситуации, где знания о цвете волос, росте и весе соперницы или знания о зарплате и марке автомобиля соперника становились поводом к фантазиям про собственную несостоятельность, «непригодность», лишний вес, старость. Хотя сами инициаторы измены такого мнения не придерживались и существенным для них было вовсе не это. Информация о тех местах, кафе, ресторанах или кинотеатрах, куда водили любовниц или любовников, годами отравляет проживание в родном городе. Я знала пару, в которой супруги помирились, но муж долгое время избегал путешествий в ту страну, где его жена завела курортный роман. Еще он ловил себя на невольной ненависти к коренному населению этой страны, хотя роман у его жены был с человеком совершенно иной национальности.

Помните о внушаемости. Когда проходит первый шок, нередко его сменяют агрессия и отвращение. Вкупе с болью – это мощная сила. Ваш мозг сейчас похож на печь, в которой бушует пламя, и не стоит туда подкидывать дров. Действительно нужная вам информация не так обширна, это всего 5 вопросов, которые касаются:

1) вашего интимного здоровья: если это была сексуальная связь, то предохранялся ли ваш партнер? Но все же советую не доверять этой информации до конца. Чувство вины заставляет изменивших говорить неправду. (Поэтому не забудьте о визите к врачу.) Если ответ «нет», стоит исключить беременность.

2) продолжительности: как давно это тянется?

3) глубины отношений: насколько значима эта связь?

4) состояния отношений на данный момент: завершены ли они или продолжаются?

5) вашего будущего: хочет ли ваш партнер сохранить отношения с вами и что он готов для этого делать?

Для начала этого более чем достаточно. И, прежде чем приступать к детальному расспросу, вспомните о бушующем пламени в печи и спросите себя, а нужно ли?

## Информация, которую вы задолжали партнеру

Сейчас я больше обращаюсь к тем, кто изменил и чья измена раскрыта. Чувство вины, которое многие люди испытывают в таких ситуациях, – одно из самых труднопереносимых для человека. Ведь если мы не совсем «деревянные», мы сожалеем, нам тяжело видеть и знать, что мы причинили боль. На этой волне у многих возникает ощущение «долга»: раз уж все вскрылось – надо, мол, рассказывать всю подноготную. Как некое обязательство передать в руки обиженного партнера всю возможную информацию.

Я уже писала выше о том, чем это чревато для того, кому вы изменили. Но есть еще три аспекта, думать о которых придется вам, ибо больше некому.

Первый: уходить от разговора нельзя. Вы можете его перенести, предложить провести в более спокойной обстановке, но в этом случае четко и ясно обозначьте – когда он случится. Но игнорировать эту тему вы не сможете. Мне встречались ситуации, где люди считали, что каждый сам отвечает за свои эмоции: кто страдает, тот пусть и справляется. Но если вы состоите и тем более все еще состоите в отношениях, вы не можете так поступать. У второго есть право знать.

Второй: насколько раскрыть «правду». Это можно решить только индивидуально. Но, независимо от того, случилась ли ваша измена потому, что она вестник конца отношений, или это эпизод, который вы надеетесь пережить и сохранить пару, в любом случае – не идите на поводу у своего гнева и своих эмоций. Даже если вы расстанетесь – будьте милосердны, не вываливайте все детали, присовокупляя «и это было лучше, чем с тобой». Если вы хотите сохранить отношения, думайте, прежде чем отвечать на каждый вопрос, какие он повлечет за собой выводы. Ответ на вопрос «Сколько раз в неделю вы виделись?», пожалуй, можно дать. А вот отвечать на вопрос «Что именно она делает лучше меня?» – не надо. Даже если вам есть что рассказать. Потому что, кроме последствий, есть еще и третий аспект.

Это – третья сторона ситуации, ваш любовник/любовница – и это тоже живой человек. И если речь не о просмотре порно, если у вас с этим человеком было какое-то интимное общее пространство – оно не принадлежит вашей жене или вашему мужу. Точно так же, как (я надеюсь, вы понимаете) ваше с женой интимное пространство не должно быть достоянием любовника или любовницы. Секреты третьего человека, его или ее страхи и надежды, которые вы узнали, пока были близки, – не достояние вашей пары. Не переносите их, сообщая, например, что «у нее такие проблемы в жизни, знаешь, ее никак нельзя было оставить» или «она так мечтала о ребенке именно от меня». Опираясь на многолетний опыт работы с парами, которые проходят через ситуацию измены, прошу вас: помните о печи, в которую не следует подкидывать дров! И о человеческом достоинстве каждого из участников ситуации.

## Глава 2

### Какая измена вам досталась

Измена может быть разовой. Или неслучайной, серийной. С одним и тем же человеком или с разными людьми. Она может быть объектной – когда тот, с кем изменяют, не воспринимается всерьез, и субъектной – когда третья сторона много значит. Она может быть запланированной и искомой. Она может наступить в момент кризиса в отношениях, а может нагреть в крепкие и стабильные: немало людей изменяют, оценивая свои основные отношения как счастливые. Измена может наступить из-за внешних или внутренних причин. В ней могут раскаиваться и не очень. Она может быть контактной, физической и эмоциональной (когда вам не изменяют физически, но сердцем и мыслями находятся с другим человеком) или виртуальной, так, что третья сторона даже не всегда «представлена»: некто в порночате или актриса в порнофильме – с кем не будут искать физической встречи. Она может быть высказыванием, сообщением партнеру там, где другие способы донести свое недовольство или разочарование не работают. Она может не касаться отношений, а быть просто воспроизводимым процессом – зависимостью, от которой нужно избавляться. Она может быть той, в которой вам признаются, и той, о которой вы никогда не узнаете. Она может быть вашей, и она может быть совершена по отношению к вам. Ее могут объяснять по-разному. Она может убить отношения и улучшить их. Она может стать началом новых отношений.

Так какая измена досталась вам?

Ниже, в таблице, я предлагаю характеристики измены, парами. В каждой паре одна из характеристик исключает другую, хотя между многими из них можно было бы нарисовать некий континуум. То, что они противоположны, не делает одну из них плохой, а другую хорошей. Это просто «маршрутная карта», которую я вам предлагаю, чтобы помочь оценить происходящее.

<b>ДОПУСК</b>	Разовый эпизод	Серия эпизодов
<b>ЗНАЧИМОСТЬ</b>	Не значимы	Глубокое чувство
<b>ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ</b>	Объектное отношение	Субъектное отношение
<b>КОНТАКТ</b>	Сексуальный	Эмоциональный
<b>ИНИЦИАЦИЯ</b>	Активная	Пассивная
<b>РЕАЛЬНОСТЬ</b>	Физическая	Виртуальная
<b>ОБНАРУЖЕНИЕ</b>	Спонтанное	Собственное признание
<b>ШАНСЫ</b>	Лишает будущего	Трансформация
<b>ФОН</b>	Кризисный	Стабильный
<b>ПОСЛЕДСТВИЯ</b>	Исправимые	Постоянные
<b>СТАТУС</b>	Закрытая	Актуальная

**Допуск.** Случайный секс с малознакомым человеком на пляже и двухмесячный роман с одним-единственным постельным инцидентом кто-то определит как единичные эпизоды, но они говорят не об одном и том же. Насколько вы или ваш партнер были открыты тому, чтобы изменить? Насколько изменяющий считал нужным или ненужным сдерживаться, если подворачивалась возможность интрижки?

«Моя жена не знает, хотя думаю, что она догадывалась. У нас все было неплохо, ничего такого, я не сторонник измен, знаете. Но поехал в командировку в другой город и встретил там бывшую одноклассницу, в которую когда-то был влюблен. Поразило, как она держится. Муж ушел, у нее маленький ребенок, но она не унывает, работает, вся такая счастливая, оптимистичная, просто солнышко. Жалость какая-то, что ли, у меня была и желание ей помочь. Даже не очень заметил, как стал о ней все больше думать, поводы искать, чтобы приехать. У нас все случилось. Письма друг другу писали, звонили. А потом я приехал как-то в этот город с семьей, и она их увидела, жену мою и детей. На улице столкнулись. На следующий день написала мне „больше так не могу“ и „не приходи никогда“. Телефон заблокировала. Я не настаивал, я понимаю. Я бы от жены не ушел. Мучился. Жене говорил, на работе неприятности. До сих пор люблю и одну, и другую. Мне часто снится разное. Что я пришел домой, а они обе меня ждут и все хорошо. Понимаю, что не поменяю ничего. Да и время прошло. Наверное, у нее уже кто-то есть... Но иногда болит. То думаю – счастье, что это было в моей жизни, а то думаю – лучше бы этого и не было...»

Люди, которые и не думали быть неверными, нередко обнаруживают себя в позиции инициатора измены, как это случилось с автором письма. Не одобряющие измену и не стремящиеся к ней вдруг в один прекрасный день понимают, что перешли на «сторону темной силы». Это ошеломляет их. И это – про разовую измену, про одну серьезную связь.

Классический пример серийной измены обычно связан со свободным или даже рискованным сексуальным поведением либо граничит с зависимостью. Мужчины и женщины, которые раз за разом ищут «свежие ощущения», заводя роман за романом, и при этом состоят в отношениях – это про них. Привязанность к порночатам или регулярное пользование секс-услугами – тоже «серийность». Это поведение, которое, возможно, требует терапевтического вмешательства, и об этом еще пойдет речь. А также это может быть признаком определенных установок: «все мужчины так делают», «что такого?».

Но частый допуск измены в жизнь может иметь и совершенно другие, не самые очевидные мотивы. Например, среди женских историй я не раз встречала «легенду» о проверке своих женских чар. Или о косметологическом эффекте адюльтера.

«Никто не кричит об этом на каждом углу, но когда влюбляешься – живешь. Глаза горят, хочется петь, покупать сарафаны, худеть. Когда у женщины роман – это видно, она сразу хорошеет. Да и хочется побывать на этом месте: цветы, ухаживания. Энергия появляется. Все мои измены шли моей семье только на благо. С мужем тоже все улучшается: и отношения, и сексуальная жизнь – на этой энергии. Потом понимаешь, свой все равно лучше всех. Аккуратно заканчиваешь. Главное, не у себя под носом, не в своей деревне. Любовников тоже надо с умом выбирать. Лучше женатых, им есть что терять. Не мальчишек, чтоб не влюбились всерьез. А так: всем приятно, все получили эмоции и по домам. Женщиной себя чувствуешь, а не жена-мама-жена-мама».

Думаю, вы легко определите этот тип как «серийный». И вот что: кому-то один раз может сломать жизнь. А кому-то и множество измен будто сойдет с рук. (Мы еще обсудим, может ли измена пройти бесследно, никому не навредив.) Но если вам изменяют регулярно, то одно я могу сказать наверняка: шансы на то, что такой человек остановится добровольно, близки к нулю.

**Значимость.** Отношения с кем-то третьим – мимолетное увлечение или глубокое чувство? Вопрос «как далеко у вас все зашло?» – это вопрос «что именно эти отношения для тебя значат?».

У Сергея в жизни две женщины, на очень разных ролях. С женой, Ларисой, они знакомы со студенческой скамьи. Лариса – нежная и болезненная, его очень подкупает то, как она его любит. С тех пор как врачи сказали, что надежды на ребенка нет, весь мир для Ларисы сосредоточен на Сергее. Она живет и дышит для него, его маленькая девочка. Она без него не выживет.

Нана – совершенно другая. Дерзкая, громкая, уверенная. Все время говорит: «Ты мне не нужен». Нану Сергей завоевывал, подкупал. У них общий ребенок, которого Нана не запиывает на Сергея, но деньги на его содержание берет. Рожать или не рожать – тоже решила без него. Нана вообще деловая, хватистая, нигде не пропадет. Открыла свою фирму, Сергей помог. Нана в лоб говорила, что он ей нужен только для устройства в чужом городе, чтоб не очень-то привыкал. Сергей не очень верил: цену набивает! Сергей шесть лет вел двойную жизнь. А затем он приехал к Нане в дом, который привык считать своим, и увидел там другого мужчину. За два месяца битв, в которых Нана высказала ему все: и что он ею пользовался, и что она ему ничего не должна, и что она ему никогда ничего не обещала, и что она сейчас пойдет и наконец расскажет все его жене, если он не оставит ее в покое, – Сергей высох, измучился. Он и не знал, что так к Нане привязался.

Денис подходил к измене прагматически. Воспользовался услугой для состоятельных мужчин. Интересовал Дениса секс без обязательств, без последствий. Так Денис хотел помочь своей жене, хлопочущей вокруг их четверых детей. Понятно, что она устает и ей не до секса, но у него-то потребности! Денис все продумал. Друзья рассказали, как это делается, где ищется. У Дениса был годовой «контракт» с девушкой, которой он снимал квартиру в большом городе, а она не должна была иметь любовников кроме него. Денис купил себе секс-услуги класса «комфорт». Отношение было человеческое, он же не сволочь. А зря. Девушка зачудила. Вообразила себя новой Джулией Робертс из фильма «Красотка». Шарлотки ему пекла. Носки покупала. В аэропорт встречать, дура, приехала. Пришлось контракт расторгать, ему эти проблемы ни к чему. Да и утомительно это оказалось. Но она, «влюбленная идиотка», как выразился Денис, давай писать да названивать. Жена увидела – скандал, слезы, психотерапия.

Для Сергея его роман значим, для Дениса – нет. И дело вовсе не в продолжительности самого романа.

«У моего был роман на работе, говорит, полтора месяца, и до секса не дошло, но кто знает! Ее в другой город перевели, а он признался, значит, говорит, чтобы наверняка, чтобы убить те отношения, потому что решил и хочет быть со мной. Я верю, что они не общаются, но ничего не прошло для него – я вижу. Как будто он здесь и не здесь... думает о ней. Вчера нечаянно ее именем назвал. Спыхватился, глаза испуганные и больные. Сделала вид, что не заметила. Всем плохо. Что дальше – не знаю».

В этой истории третий человек далеко и с ним не общаются. Но он значим.

«Я не знаю, что это. Мне снова снится мой бывший. Я сама ушла, да не ушла – бежала! С ним было весело, но опасно, я понимала, что добром не кончится. Так и вышло, он уже второй срок в тюрьме. Я замужем, муж – родной человек, все хорошо. В прошлое возврата нет и быть не может. Можно даже

сказать, того парня, в которого я была влюблена, тоже нет. Но тянет. Может, правда, что на Земле есть для каждого свой человек? Только свой? Может, тот, какой он есть, – был мой?»

Этих отношений даже нет физически. Но они значимы.

Героиня фильма «Титаник», Роуз, проживает длинную жизнь, полную детей и внуков, и, очевидно, в благополучном браке. Но «сердце женщины глубоко, как океан». Многие знают об этом, сохраняя кого-то там, в «глубинах». Почти все мы помним свою первую любовь или свою «особенную» любовь. Но есть и те, кто выбрасывает отношения и не возвращается к ним. Вспоминая лишь как о бесцветном сне.

Но вот вам еще секрет: каждая вторая женщина и каждый третий мужчина, которые завязывали «легкие» отношения без продолжения и планов, увязали в них и начинали испытывать какие-то чувства к даже случайному партнеру. Для очень многих из нас границы нашего внутреннего «Я» проходят по линиям эмоционального и сексуального контакта. И когда мы делимся «собой», человек перестает быть нам чужим и начинает что-то для нас значить.

**Человечность.** Вернитесь на секунду к недавнему нашему герою – Денису. Тому, что заключил контракт на «чистый секс». Он – прекрасная иллюстрация объектного отношения к «третьей стороне». В такие отношения гораздо чаще вступают мужчины, хотя и женщины тут не исключение.

Если вы все еще думаете, что секс – это всегда очень-очень глубоко и серьезно, то я иду к вам. С новостью о том, что мы, люди, умеем наполнять секс каким угодно содержанием. В том числе – никаким. Американский исследователь Шнарх называет такое «мастурбацией о живого партнера». Случайный секс на вечеринке с незнакомым человеком, услуги «секс-работниц», порночаты – это зоны, где ищут не партнера, а тело-тренажер для секса, для разрядки, и где характеристики «партнера» – что-то вроде качеств лошади на продажу, хотя отношение к лошадям у многих гораздо гуманнее.

Почему объектность больше свойственна мужчинам, мы еще разберем. Оказавшиеся в таком случае на месте пострадавших женщины (их партнерши и жены) испытывают обычно противоречивые чувства. С одной стороны, многие спасаются мыслью «ну это же просто проститутка», с другой стороны – это вызывает брезгливость и душевную боль.

Относительно хорошая новость: чаще всего отношение к такому партнеру или партнерше на ночь или на час и правда как к объекту, а не к человеку. И ревновать как будто не к кому, не ревнуем же мы к велосипеду или беговой дорожке в фитнес-зале?

Плохая новость: живой человек – не велосипед и не беговая дорожка. У изменяющих с «объектом» – проблемы. С человечностью. Но почему это плохо и почему это плохо для пары – в отдельной главе.

Могут ли отношения на стороне быть объектными и в то же время значимыми? Да. Хотя, возможно, вы со мной поспорите. Можно ли привязаться к предмету? О да. История знает случаи нежнейшей привязанности к собственным курительным трубкам, предметам искусства, драгоценностям или автомобилям. Но предметы остаются предметами, ценность которых – в их уникальности и еще в том, что они ваши, достались именно вам. В этом смысле они значимы. Для кого-то их люди, партнеры – такие же предметы, значимые, но предметы. Партнера в этом случае ценят за некий признак: например, за толстый кошелек, за известность или за красоту и молодость, за победу на конкурсе «Мисс Нижние Голодки». Партнер как приз, трофей, функция. Он значим, но отсутствует контакт. А это значит, как только признак исчезнет, пропадет и ценность, так как эти отношения – не с человеком.

К сожалению, объектное отношение вшито в нашу культуру, в некоторые мужские и женские роли, но и об этом речь впереди.

**Контакт.** Вам говорят: «Что ты, между нами ничего нет», но вы ясно ощущаете, что что-то идет не так. Появился человек, с которым ваш партнер или партнерша проводят время,

делятся секретами, у них свои, только им понятные особенные шутки, у них свои темы, которые они не делят больше ни с кем. Между ними как будто есть пространство, куда вас не пускают, между ними какая-то своя «химия», хотя вроде и «ничего такого». Мнение такого «друга» порой важнее, чем ваше, и иногда решения принимаются после согласования с ним, а не с вами. Вам не нравится, вы сердитесь. И слышите при этом, что вы ревнивы, что вы преувеличиваете, что «он (или она) просто мой друг (подруга)» и «ничего же нет!». Вы начинаете сомневаться в себе, в своем ясном уме, ругаете себя за ревность, пытаетесь справиться с собой, но что-то не так, не так, не так! Знакомо?

«Скажите, я сошла с ума или нет? Я живу с парнем второй год, у нас все хорошо. Но месяц назад у него на работе появилась новая сотрудница, и с тех пор я только и слышу, какая Алена умница, какая Алена красавица, как она сделала то и это. Они ходят вместе обедать, внимания этой Алене точно больше, чем кому-то еще на его работе. На днях мы поссорились. У Алены неприятности с ее молодым человеком, и – (почему-то!!!) в три часа ночи надо было звонить моему мужу! Он собрался и уехал, его не было до 6 утра, телефон не берет, я передумала все на свете. Он говорит, что у человека беда, что ей надо было помочь, но я не понимаю, почему именно мой муж должен был приехать и забрать ее откуда-то ночью и затем три часа утешать в кафе. И почему при этом он не отвечает на мои звонки. Сказала ему, что он – козел. А он мне – ревнивая дура и эгоистка. Я не права?»

Похоже, что правы. Что назвали козлом – не правы, но ведь и вы не дура и не эгоистка. Если Алена – друг, то она находится «вне» вашей пары, за ее границами. В таком случае вас, например, могут спокойно познакомить. Или на помощь ей посреди ночи вы могли бы отправиться вместе. Но вместо этого у вашего молодого человека и Алены появилось какое-то свое пространство, где они вдвоем «внутри», а вы – «вне»: на ваши звонки не отвечают, вас как будто исключили на время. Если вы вступали в моногамные отношения, то такое ранит. И неважно, был ли телесный контакт: душой ваш любимый или любимая не с вами, и вы это чувствуете.

«Что такое измена? Если я просила не ходить в кино с девушкой, к которой ревную. А он тайком сходил – это уже измена».

Чересчур? Эмоциональная измена часто вырастает там, где внешние или внутренние правила не позволяют признаться себе или партнеру, что вы не совсем счастливы или хотите чего-то другого. Возникает привычка говорить неправду, чтобы избежать последствий правды и уйти от конфликта. «Да нет у нас никакого романа, просто нам по дороге, и я ее часто подвожу», «Мне просто с ним интересно, он объясняет мне матанализ, который я не понимаю. Ты хочешь, чтоб у меня не осталось друзей?»... Нередко правду прячут от себя самих: это только дружба. Я ничего такого не делаю. Но если эта дружба устроена так, что актуальному партнеру в ней не место, – стоит задуматься. Эмоциональные измены для отношений порой куда серьезнее, чем те, что «просто про секс».

«Скажите, считаете ли вы изменой секс с проституткой? Ну, если такой, что о нем потом и не вспомнят. Пока была с детьми на море, муж говорит, что было один раз. А что, мол, раз тебя нет. Я презерватив дома нашла, использованный. Теперь сижу и думаю, должна ли я сердиться или как?»

Это сексуальная измена без эмоционального компонента. Значим ли вашему партнеру человек при таком контакте? Очевидно – нет. Эмоции к другой женщине – не то, о чем тут надо волноваться. Тут стоит вспомнить о походе к врачу, это прежде всего. Но. Когда парт-

неры используют сторонний секс за деньги – есть причины для иных беспокойств. Ваш партнер склонен к объектному отношению.

«Я один раз сдуру изменила мужу. Злая была на него, да и на тусовке, нетрезвая. Противно было потом самой. Рассказала, меня простили. Больше никогда в жизни не повторю, это не для меня, с человеком, которого не любишь, как с резиновым манекеном, бррр».

А это – только про тело.

«Секс на одну ночь? Почему нет? Главное, знать правила и относиться к партнеру честно и с уважением. Главное, чтобы ваши желания совпали, чтобы вы оба понимали, что хотите одного и того же – секса без обязательств. Позаботьтесь о том, чтобы все было действительно добровольно, по обоюдному согласию. Непременно используйте презерватив. Но зачем отказываться от приключения?»

А это был призыв на одну из американских секс-вечеринок. И здесь проходит та грань, за которой другой человек и при разовом и случайном сексе может восприниматься субъектно – как человек. Это – взаимодействие исключительно ради секса, ради удовольствия, но с желанием доставить его и себе, и другому. (Может ли такое быть, мы тоже еще обсудим.) Если можно так сказать, это как увлечься на один вечер – но всерьез.

**Инициация.** Люди часто думают об измене как об искушении плоти, видя в ней исключительно сексуальную подоплеку. Но это не всегда так. Многим из нас изменять «плотски» просто лень или слишком энергозатратно. Измена с ее сложным менеджментом многим людям не кажется чем-то увлекательным. Некоторые из них все равно изменяют партнерам, но по-другому: уходя с головой в хобби, профессию или создавая интимное пространство с близким другом. Есть много вещей, которыми можно эмоционально наполниться, чтобы избежать глубокой интимной коммуникации в своей паре – бизнес, дети, карьера, проекты и даже домашние питомцы. Мне доводилось видеть семьи, где отношения с любимым псом были нежнее и важнее отношений с мужем.

Верность может быть просто невостребованной неверностью, когда человеку попросту не предоставляется возможность получить именно ту «измену», которую он хотел бы. Если задать людям вопрос, пошли бы они на измену, если бы та случилась по их сценарию и без последствий для кого-либо – боюсь, мы бы услышали много ответов «да».

Верность также может регулироваться вовсе не желанием сохранять верность партнеру или своим принципам, а страхами, пониманием рисков и тем, что «овчинка выделки не стоит», т. е. когда человек считает, что выгоды слишком малы, чтобы ввязываться в историю.

Поэтому мои вопросы к вам: что это была за верность? Были ли вы до измены верны в сердце своем или верны лишь оттого, что до поры до времени не были искушаемы? Или, может быть, вы выбрали другой, более приемлемый в социуме, путь отступления от вашей пары? Или вы были искушаемы и устояли? Или вы планировали свое искушение?

Первые вопросы, которые я задаю на своих консультациях: вы искали измену или она нашла вас? Был ли у вас некий план, пусть и минимальный, когда вы заводили аккаунт в Тиндере? Или когда приглашали коллегу на бокал вина после работы, сообщив домашним, что задержитесь? Вы были в поиске «чего-то иного» или вам кажется, оно вас само нашло? Ваша роль была активной или пассивной?

**Реальность.** Виртуальные измены недооценены. Мы все «опосредуем» внутреннюю тоску и томление, желание отношений и связи только при встрече с конкретным человеком. И если некогда выбор партнера был ограничен ареалом обитания и идея «каждый должен встретить свою половинку» осуществлялась чаще всего в радиусе одной деревни (помните, как об

этом сказано у Пушкина в «Евгении Онегине» о Татьяне: «Пришла пора, она влюбилась»?), то глобализация и Интернет породили иную реальность.

Татьяна встретила реального человека. Реальные люди могут не благоухать розами, иметь раздражающие привычки, глупо шутить. Реальные люди не могут поставить разговор на паузу, чтобы поискать в Интернете мудрую цитату для ответа. У реального человека нет возможности сказать вам: «Понимаешь, я сегодня сижу с больным другом», в то время как он находится у тещи на блинах. Реальный человек всегда неидеален, даже если он нам нравится или мы его идеализируем. Но на вопрос: «Есть ли у него недостатки?» – мы скорее всего ответим: «Есть, ну и что? У всех они есть».

Другое дело – виртуальность. Она не лишена запахов, вкусов, прикосновений, отнюдь, она на самом деле ими наполнена – не теми, что могли бы принадлежать нашему визави по ту сторону экрана, а созданными нашим воображением. И в этом случае, если человек нам нравится, мы «заливаем» его образ до желаемой целостности, приписывая ему, его словам и поступкам смыслы, в которых... нуждаемся сами. Вообще-то этот эффект известен нам и в реальном мире. Если кто-то заслужил наше доверие, если кто-то для нас «хороший человек», то мы дорисовываем этот образ до идеала. Но у реального человека всегда есть шанс испортить или скорректировать нам впечатление. В виртуальности же ему легко предстать безупречным.

Другая ловушка виртуальности – все ведь так далеко и не на самом деле. Все так невинно, безопасно и никогда не перерастет во что-то серьезное. Ведь это всего лишь анонимный сексчат или переписка с кем-то на другом конце света. Но мы входим в эпоху, когда все большая часть нас находится в приложениях – там проходит все больше человеческих коммуникаций. И виртуальный роман может быть таким же разрушительным, как реальный. И даже более разрушительным, ведь он во многом построен из нас самих, наших фантазий вокруг другого человека. Что, кстати, дает нам и некоторое преимущество в борьбе с такими – исключительно виртуальными изменами. Но об этом чуть позже.

**Обнаружение.** Как именно в вашей паре стало известно об измене? Изменяющий сознался или тот, кому изменяли, нашел доказательства?

Бывает, изменившие сознаются сами. Если это так, вы скорее всего узнаете и почему. Муки совести и желание закончить отношения фразой «у меня другой/другая» – самые частые причины. Как бы то ни было, в таких случаях есть горькая, но – определенность.

Нередко изменяющий как будто «подкладывает» улики своему партнеру, чуть ли не предлагая поймать его. Такое желание быть раскрытым часто имеет те же корни: или муки совести и тяжесть «двойной игры», или – желание привлечь внимание партнера, заставить его уже как-то реагировать на ситуацию, чуть ли не призыв о помощи: «Поймай меня, наконец, и верни!»

А бывает, что никто и не думал признаваться или останавливаться, но тайное стало явным. Эти случаи – кандидаты на «челночные» отношения (то тут, то там) и мучительные затяжные разбирательства.

Да, некоторые исследования подтверждают, что в случаях самостоятельного признания в измене больше шансов и на сохранение отношений, и на сохранение уважения друг к другу, даже если сами отношения не сохраняются. Однако в нашей культуре немало людей, предпочитающих не знать об измене и никогда не узнать. Они даже считают, что умная конспирация – своеобразный признак уважения к партнеру.

**Шансы.** В дополнение к предыдущему пункту: если все стало известно и вы уже обсуждаете измену, то лишает ли она вас будущего? Важная оговорка: абсолютно все измены уничтожают существующие отношения. Не потому, что вы расстанетесь навсегда, а потому, что вы не останетесь в прежних отношениях. Даже если у вас будет этот же партнер и вы не разойдетесь – отношения все равно будут другие. И не обязательно хуже. Но сейчас, когда мы разбираем, что за измена вам досталась, мой к вам вопрос: лишает ли она вашу пару будущего? Вам четко и ясно сказано, что все кончено? Измена – это ступенька в новые отношения для

одного из вас? Или дверь, за которой свобода от всех отношений? Вам говорят: «Я не знаю, как быть дальше» или: «Я хочу все исправить и остаться с тобой»? Как вы оцениваете шансы на будущее? Не с точки зрения того, сможете ли вы простить или забыть, а с точки зрения того, финал ли это или есть шанс пережить некую трансформацию – вместе?

**Фон.** Вернемся вновь к утверждению, что в измене всегда виноваты оба партнера. Давайте возьмем шире: за изменой очень часто стоит семейный контекст, не только пары, но и их расширенных семей – то есть сестер/братьев и родителей. Особенно если с этим «контекстом» что-то случилось. Измены нередко случаются на «печальном фоне». Потому что нет ничего более жизнеутверждающего, чем флирт, эротизм, намек на секс (который все еще понимается нашей животной частью как продолжение рода, вероятно) – и этот призыв к жизни нередко возникает на фоне сложностей. Это кажется безумно несправедливым, ведь мы привыкли думать, что семья в минуту беды должна выручать. Но когда неприятности и тревоги поражают всю семью, бывает, ее ресурсы истощаются.

Если ваша пара столкнулась с изменой, проверьте, не произошло ли с вами или одним из вас в последние полгода-год одного из следующих событий:

- диагноз, ограничивающий качество и/или длительность жизни;
- рождение ребенка;
- карьерный кризис, понижение на работе или потеря бизнеса, резкое изменение социального статуса к худшему;
- смерть или весть о тяжелом заболевании кого-то близкого;
- карьерный взлет, резкое изменение статуса к лучшему;
- изменение состава семьи, когда, например, взрослые дети покидают отчий дом или заводят своих детей.

Я бы сказала вам, что смерть, болезнь и неудачи – три главных предвестника измены. Но. Успехи, резко меняющие жизнь пары, – тоже в этом ряду. И желанные долгожданные дети. Любые события, которые ведут к перераспределению сил, времени, финансов – все, что вызывает какую-то перестройку отношений. Это кризисные моменты, и не всем удастся пройти эти повороты гладко.

Порой люди даже не осознают влияния таких событий, особенно касающихся их родственников, на них самих. Мало кто скажет вам, что влюбился в коллегу по работе, потому что переживает за родного отца, который уже полгода в больнице. К тому же не стоит строить прямую связь: «Это случилось потому, что у него умер отец» или «Это все потому, что она родила».

С кризисным фоном не все так просто. Любой фон – не причина, а скорее почва, которая питает отношения. В момент кризиса в этой «почве» мало сил – и тогда угрозы для пары возрастают.

При этом немало людей изменяют и на вполне стабильном фоне.

**Последствия. Бывает, в содеянном** есть элементы чего-то физически невозвратного. Например, об измене стало известно от доктора, диагностировавшего положительный ВИЧ-статус. Такой диагноз потребует пожизненных усилий для сохранения здоровья. Это необратимо на данный момент. Необратимо рождение ребенка от любовника или любовницы. С какого-то момента необратима и беременность. Это ситуации, в которых у измены есть последствия – влияющие на жизнь, значимые для отношений.

«А как же навеки потерянное доверие? – скажете вы. – Или развод вследствие измены, ведь это тоже чья-то сломанная жизнь! Измена перечеркивает всё!»

Но потерянное доверие у одного из вас в руках. Вам выбирать, возвращать его или нет. Восстанавливать или не стоит. Развод – это тоже результат чьего-то выбора. Пусть этот выбор и не в вашу пользу. ВИЧ-статус или ребенка на стороне вы отменить не можете. Эти послед-

ствия постоянны. Они продолжатся, даже если ваша пара прекратит существовать. И если не прекратит – они продолжатся тоже.

**Статус.** Для понимания, что дальше делать, критично важно знать, продолжает ли измена быть актуальной.

«Мы поговорили. Она поклялась, что отношения с этим человеком закончены. Не спрашивайте, как я все это перенес. Но это оказался не конец. Вчера я встречал ее у метро и увидел с ним! Говорит, случайно встретились и поговорили. Не горжусь, но залез в телефон. Там звонки. Его – ей и от нее – ему. После нашего разговора. Говорит, что я как маленький, человек совета по работе спросил. Я не понимаю. Мне все хочется бросить...»

Если вы изменили и при этом заинтересованы в сохранении отношений, то параллельные связи должны быть «закрыты». Не всегда это просто, не всегда это получается, но сделайте это сразу, как можно быстрее. Лучше сказать основному партнеру «дай мне время», чем солгать, что вы уже все завершили, и быть пойманным на продолжении.

Если изменили вам, дайте партнеру или партнерше обозримый срок завершить «те отношения» внутри себя, иногда люди в самом деле влюбляются – мы не роботы, не можем выключить чувства разом. Но встречи должны быть прекращены. Если вы уверены, что ваш партнер или партнерша и правда перестали общаться с «тем» или с «той» – я за вас рада. Ваша рана открытая, но ее можно смело лечить.

Хуже тем, у кого этот процесс затянулся. Кто живет в паре, где близкий и, вероятно, все еще любимый человек продолжает встречаться с кем-то чуть ли не у тебя на глазах. Когда он неделями, месяцами и даже годами не может решиться и выбрать. Тогда эта рана кровоточит.

Об актуальной, продолжающейся измене мы тоже поговорим отдельно. А пока еще раз проверьте себя: что за измена вам досталась?

## **Глава 3**

### **Самое нужное для измены – брак**

Это так больно. Это нехорошо. Это осуждается. Это делается тайком и украдкой, а ведь хорошие дела исподтишка не делаются. И все же измена продолжает существовать. Возможен ли мир, в котором ее не будет? Что не так с теми, кто изменяет? Человечество потратило немало сил, пытаясь найти ответ на этот вопрос. Огромное количество разных исследователей пытались выяснить, кто и почему идет на измену, что это за люди?

## Портрет идеального изменника

Это прежде всего мужчина. Поскольку из исследований нам известно, что мужчины изменяют чаще. Ему 40–50 лет – именно в этом возрасте зафиксировано большинство измен. Если у него было много коротких отношений до брака, то скорее всего он будет изменять и в браке, потому что количество добрачных связей коррелирует с готовностью изменять. Еще он – социально и психологически незрелый, инфантильный, а значит, не очень умеет отвечать за данные им обещания. А также слабохарактерный, конформист – то есть легко поддается влиянию, общим установкам, действию момента. Такому человеку сложно отстаивать свои убеждения и принципы.

Также мы знаем, что он ищет партнеров для измен в социальных сетях, когда находится в возрасте, оканчивающемся на цифру «9»: 29, 39, 49. Ему легче изменить, если с актуальной партнершей (или партнером) нет детей. Но если они есть, риск измены велик, когда партнерша беременна или на первом-втором году после появления малыша. Согласно еще одной теории, у изменяющих ненадежный тип привязанности. Это значит, что они так боятся близости и того, что их бросят, что часто изменяют и бросают первыми. Или заводят еще одни, побочные, подстраховочные отношения. Также известно, что изменяющие меньше занимаются бытом, меньше вовлечены в дела семьи и в воспитание детей. Измен больше там, где есть привычка к алкоголю, наркотикам. Больше шансов пойти на измену у тех, кто в первом браке. И – ах, да! У изменяющих уровень вазопрессина, «гормона верности», ниже, чем у прочих. И еще один важный аспект: их отношение к партнеру часто объектное, функциональное. То есть не как к человеку, чьи интересы, внутренний мир, переживания им важны, а как к функции, которая что-то должна обеспечивать: зарабатывать деньги, мыть, стирать, гладить, растить детей.

## Мы все его встречали

Прочитав все это, не торопитесь прикладывать это к себе, своей паре, партнерше или партнеру. Давайте посмотрим на весь этот конструктор внимательнее.

Мужчины изменяют чаще, чем женщины? Так их создала природа, с этим нужно смириться? Нет, на самом деле давно известно, что мы как биологический вид не моногамны, так что способности к измене, если можно так выразиться, у мужчин и женщин равны. Но не равны условия для этого. Мужчину, часто меняющего партнерш, общество будет воспринимать как успешного в любовных делах. Если то же самое делает женщина – ее будут определять нелестными словами. У женщин выше риски встретиться с физическим насилием (поскольку часто у них меньше рост и масса тела), и это делает их осмотрительнее в выборе партнеров – и для брака, и для измен. Когда случается мужская измена, общество нередко призывает женщину «понять, простить и сохранить семью». Когда изменяет женщина, мужчине обычно советуют «бросить эту гулящую». Женщины, рожая детей и оставаясь с ними дома, как правило, отстают в карьере, заработке и нередко находятся в финансовой зависимости от своих мужей. Нередко они осознают, что развод – пусть и честное, но крайне невыгодное решение, поскольку подозревают, что вся забота о детях после него ляжет на них. Это все заставляет их искать пути сохранения брака, реже и осторожнее идти на измену или лучше ее скрывать. Верных женщин больше не «по природе», а по обстоятельствам. А исследования довольно часто просто «изменяют среднюю температуру по больнице», но не всегда ищут и понимают причины возникновения именно такой «температуры».

Общество играет в изменах не последнюю, если не первую роль. Например, мужчинам транслируется, что им неплохо бы «нагуляться до свадьбы», получить сексуальный опыт. При этом то же самое общество не будет одобрять такие же «прогулки» для девушек, которым вмещается целомудрие. Представьте себе на секунду того, кто следует этой установке: «нагуляться до брака». С кем именно этот человек должен нагуляться и кто эти временные партнерши? Такой подход – иметь как можно больше половых партнерш, просто добиться от них секса без обязательств, как раз и подразумевает отношение к партнерше как к функции, от которой тебе нужно лишь одно – секс. И мы уже знаем, спасибо исследованиям, что у кого больше партнерш или партнеров до отношений, у того и выше вероятность изменять в них. Это то самое объектное отношение, о котором уже шла речь. Получается, что к неверности мужчин толкает традиционный общественный уклад и заведомое распределение ролей?

При статистических опросах: какими качествами должна обладать жена и какими – любовница, мужчины описывают... двух разных женщин. Для жены на первых местах в желаемом списке качеств – доброта, верность и хозяйственность. Для любовницы – красота, самостоятельность и чувство юмора. Где, по-вашему, отношение как к функции, а где – как к человеку, с которым интересно? И почему это так?

С кем на самом деле из этих двух женщин мужчины связывают свою судьбу? И значит ли это, что, выбрав одну из женщин, они рано или поздно начнут искать в жизни вторую?

Социум также внушает мужчине, что быть мужчиной – это быть сексуально активным и напористым, даже агрессивным. Увы, с одной стороны – это завуалированное одобрение изнасилований, с другой – навязывание установки, что с утратой эрекции мужчина теряет и мужественность. И это заставляет их «проверять функцию» на стороне либо – в ужасе от перспективы старости и с ней утраты именно такой «мужественности» – искать новую партнершу.

Женщины же с детства слышат о женственности. Хочешь замуж? Хочешь заполучить мужчину? Будь женственной, то есть слабой, послушной, нежной. Не спорь, найди способ достучаться, ты же женщина. У мужчины – ум, у женщины – хитрость. Он – голова, зато ты – шея. Ты его по-своему, по-женски...

Этот подход превращает живых людей в персонажей, не только женщину, но и мужчину тоже. Он становится неким «агрегатом», к которому всего лишь нужно правильно подобрать рычаги. К сожалению, на этой ниве трудится немало горе-психологов, рассказывающих, «как устроены мужчины» и «как устроены женщины». Но именно это топорное распределение ролей и есть залог не только для измены, но и для страданий, если уж она случилась. Когда человеку говорят, что если постараться, то все можно проконтролировать, – это ловушка. Что если быть женственной, сохранять сексуальную привлекательность и наваривать борщи, то тебе никогда не изменят. Подвох в том, что никто не знает, что такое «достаточно стараться». В каких единицах должно измеряться «старание»? В литрах вкусного борща, в единицах кружевного белья, в числе половых актов в неделю? Никто не знает. Зато, когда измена произошла, эта же установка всегда позволяет и обществу, и самому инициатору измены сказать партнеру или партнерше, что они недостаточно старались и чего-то недодали. А между тем изменят ли вам партнер или партнерша или не изменят – зависит в конце концов именно от них, затем от отношений, которые вы вместе (вместе!) построили, и уж только лишь после этого – от вас.

## Дети

Вы не заметили противоречия в том, что люди без детей изменяют своим партнерам чаще, чем люди с детьми, но при этом многие измены случаются именно в период появления детей? Мне часто приходилось слышать мнение, что это оттого, что жене стало «не до мужа» и что женщинам, становясь матерями, нужно не упускать этот важный аспект и подумать также и о муже. Яростно протестую. Это негуманный, нереалистичный и достаточно вредный совет.

Момент появления ребенка, особенно первенца, – это время огромных перемен в семье, с которыми женщина не может и не должна справляться одна. И если вдруг вышло так, что она с ребенком дома один на один, то уж точно не ее задача в это время думать о сохранении эмоциональной и интимной связи с мужем. Это целиком и полностью *ego* задача. Она переживает массу изменений, от телесных и гормональных – до распорядка дня, и в этой ситуации нельзя ждать, чтобы человек с меньшим ресурсом сил думал о человеке с большим ресурсом. Сохранение сексуальности в паре в этот момент – это задача мужа или партнера. Это ему надо понимать, что без сна и какого-то времени на себя женщина не то что секса, а порой и общения не хочет, она и самой собой себя не всегда чувствует. Что, когда ее тело резко изменилось и как будто не принадлежит ей, а принадлежит ребенку, – это задача мужа обеспечивать женщине комфорт и помогать проходить через изменения. Понимать, что ребенок, особенно если он не сходит с рук, это сенсорный «перегруз», женщину так много и часто «трогают», что попытка мужа приобнять ее без спросу может встретить и агрессию. Что довольно часто высший эротизм этого периода – забрать у нее малыша и дать ей поспать, не трогая. Отпустить ее пообщаться с подругами и дать побыть человеком, а не матерью. Разделить быт и обязанности. И даже если у вас есть няни и бабушки, ваша жена или партнерша будут ждать этой поддержки именно от вас. Потому что ребенок – ваше командное мероприятие, ваше, а не ее и ее мамы. И в этот момент гораздо важнее остаться командой, чем настаивать на своих личных потребностях.

Но если в семье традиционное распределение ролей, где мужчина – добытчик, который уходит на работу и возвращается с условным «мамонтом», чтобы вечером лечь на диван перед телевизором, а женщина отвечает за все в доме и за ребенка или детей, – то это серьезный момент разъединения. Она с малышом, он – вне этого, отдельно. Она на монотонной работе, которая требует внимания 24 часа в сутки, у него – своя жизнь в офисе. Если она выходит на работу, то у нее двойная нагрузка, отставание в карьере, а у него – все та же своя жизнь в офисе. Это отличная почва для женского выгорания, усталости и недовольства, поскольку такое распределение сил несправедливо. Но в традиционном браке функции разделены, и мужчина может сказать: «Ты – мать, так что это – твое дело». Такой папа, считающий, что пеленки, прогулки с детьми, родительские собрания и разговоры с репетиторами, а также уборка, готовка, стирка и глажка – дело исключительно женское, такой папа – свободный радикал для новой связи. Его чувствующая себя в изоляции и одиночестве жена – тоже, как только найдутся время и силы. Так, вместо двух родителей, которые оба вовлечены в родительские заботы и хозяйство, мы получаем одного, крепко связанного с ребенком, и второго – на отшибе, а вместо укрепления семьи – разъединение партнеров.

Но если у пары не было детей, а женщина просто устала делать все в быту за двоих? Вероятно, она станет выражать это вслух. И перестанет быть «доброй» и «послушной». Ее недовольство будет восприниматься как критика. Традиционная мужская роль подразумевает главенство мужчины, что означает, что прислушиваться к критике и тем более уступать ей – нельзя. Мужчина и не будет уступать. Это ведет к конфликтам и ощущению, что тебя не любят. В такой паре каждый рискует встретить кого-то внимательного к его или ее нуждам, и изменить.

## Магия возраста

Что такого в возрасте 40–50 и в возрастах, оканчивающихся на «9»? Что за магия чисел для супружеских измен? Все просто. К 40 годам у многих наступает «перекресток» следующих событий:

1. Вырастают дети. Снова нужно перестроить отношения от «трех» к «двум», это кризис, обратный тому, когда ребенок появился, переходу от «двух» к «трем».

2. К этому возрасту у многих людей кончается некая жизненная программа. Мы все как-то планируем жизнь: учеба, работа, женитьба, дети, но однажды эта довольно предсказуемая программа подходит к концу. Вы отучились, достигли в работе стабильности, дети выросли, и теперь надо определять себя на оставшийся отрезок жизни. Многим кажется, что жизнь клонится к закату, а ты чего-то не успел, не попробовал.

3. Страх перед смертью. Вряд ли кто-то формулирует это для себя именно так. Но в 40–50 многие из нас уже сталкивались со смертью близких – родителей, а иногда и близких друзей. Страх перед смертью часто вызывает желание почувствовать себя живым. И интрижка, романтическая связь с новым человеком, влюбленность кажутся неплохим способом. Давно замечено, что измена нередко сопутствует каким-то серьезным потерям или переменам в семье: кто-то умер, потерял работу, очень серьезно заболел. Этим же объясняются числа, оканчивающиеся на «9» – следующая дата круглая, и зачастую возникает вопрос к себе: а чего ты достиг за это десятилетие?

Надо сказать, что «средний возраст» – это очень расплывчатое понятие. А измены случаются и раньше, и значительно позже. «Средний возраст» – это возраст, на который приходится большинство «видимых» измен, попадающих в статистику, потому что за ними следует развод и, часто, создание новой семьи. Если вы женились-выходили замуж в 20–30, то к 40–50 у вас дети-подростки или дети на пороге совершеннолетия, покидающие родительский дом. И то и другое – нормативный кризис и перестройка. А еще нередко оказывается, что дети были единственным «крепезом» брака. И когда они выросли, оставаться вместе стало незачем, – так называемый «синдром пустого гнезда». Но есть еще кое-что, и гораздо важнее. 40–50 лет – это возраст, в котором обычно заканчиваются социальные и родительские программы – то есть воспитанные семьей и окружением представления о том, как нужно прожить жизнь. И возникает вопрос личного предназначения и своего места на этой земле. Кто я? Зачем я здесь? Куда я иду? Для чего живу? Вопросы, которые мы однажды задавали себе детьми и подростками, вновь требуют ответов. Только теперь впереди не безбрежное поле жизни, а вполне очерченный горизонт. И терять это время – не хочется. Дело не в патологии, не в возрасте «седина в бороду – бес в ребро» и не в одном только кризисе. Дело в том, что в это время мы уже родили-посадили-построили и даже успели пожать плоды. И вдруг мы оказываемся на границе, за которой мы сами должны понять, чего мы хотим и что делать дальше. Раньше средний срок жизни был короче, сценарии прописаны четче: женщине в 50 уже следовало думать о внуках, например, а мужчине в 60 – о душе. Теперь, когда «50 – это новые 30», многие из нас оказываются перед фактом завершения одного большого этапа жизни и возможности нового: с другими ресурсами, силами и другим собой. И в это новое не всегда можно встроить прежние отношения.

Но есть и еще причина. Это легенда о «большом спорте», из которого однажды придется уйти. То есть о сексе, от которого однажды, в возрасте, придется отказаться, потому что секс – это якобы нечто для молодых, красивых и упругих. Почему это не так, мы еще разберем. Пока лишь скажу, что эта легенда портит жизнь мужчинам, которые пугаются первых признаков импотенции и кидаются на эксперименты с другими партнершами, и женщинам, которые переживают о своей исчезающей привлекательности и идут на измену, чтобы убедиться, что их

все еще «хотят». И те и другие нередко думают, что нужно успеть попробовать и пережить то, чего не пробовал. Таким образом, эта легенда портит жизнь всем. А еще она заставляет мужчин при первых устойчивых неудачах с эрекцией избегать секса с партнершей, вместо того чтобы поговорить с ней об этом. Потому что наш «традиционный мужчина», как правило, черпал секс-образование из просмотра порно и свято верит, что эректильная дисфункция прикончит его как сексуального партнера навсегда.

Что до уровня вазопрессина, то и тут, к сожалению, в каждом конкретном случае человек с низким или высоким уровнем вазопрессина может пойти или не пойти на измену по тысяче разных причин. К тому же его вот так, с лёту, не измеришь.

Так что традиционный брак с его жестким распределением ролей – прекрасная почва для измен, особенно мужских. И страданий, особенно женских. Формально измены никогда не одобрялись, но неформально – мужчине было можно, а женщине – ни в коем случае.

## Старые роли в новом браке

Традиционные роли в семье, патриархатный брак – это продукт позапрошлого и предшествующих ему веков. В те времена партнера не выбирали добровольно, особенно это касалось женщин. Не выйти замуж было нельзя, поскольку у женщины не было права работать, учиться и даже владеть имуществом. Не было контрацепции, секс был опасным предприятием, которое могло закончиться беременностью. Не было определения отцовства, а значит: с одной стороны, мужчина старался оградить женщину от контактов с другими мужчинами, чтобы быть уверенным в своем потомстве, а с другой – оставался совершенно безнаказанным, если появлялся ребенок от его незаконной связи. Развестись с «гуляющим» мужем было нельзя, с этим надо было как-то жить. Если тебе некуда идти, не на что существовать и к самостоятельной жизни тебя никто не готовил, то оставалось только терпеть. Терпеть – и изобретать те самые «женские хитрости» и «подходы» к человеку, далеко не всегда любимому. Мужчина понимал, что женщине деваться некуда, и считал ее своей собственностью, которую можно «воспитывать» как хочешь, мог и прибить до смерти. В таком «традиционном» распределении не было любви, и ничего не обязывало мужчину к верности, существовал двойной стандарт: ему – можно, ей – нельзя.

Сейчас мы выбираем партнера по любви, по зову сердца. Женщины получают образование, выходят на работу, имеют возможность прибегать к контрацепции и планировать беременность. Мы женимся и выходим замуж не от безвыходности, мы идем в отношения за счастьем, мы верим, что в них лучше, чем без них. Также мы не обязаны больше терпеть то, что не хотим терпеть: развод существует и перестал быть чем-то из ряда вон. Казалось бы, зачем измены? Разлюбил или разлюбила – честно уходи. Но не все так просто.

Представления о традиционных ролях прошлых веков живучи, мальчикам все еще рассказывают, что быть настоящим мужчиной – это «не быть бабой», «не реветь, как девчонка», «не идти на эти женские разговоры и нежности», быть «добытчиком» и «решателем проблем». Девочкам все еще рассказывают, что быть женщиной – значит быть красивой и услужливой, нежной и заботливой, и изобретательной в плане подхода к своему мужу.

Мы все еще делегируем «эмоциональность» и ответственность за «климат в доме и семье» – женщинам, а от мужчин все еще ждем, что они будут добытчиками. Странно, что мы хотим сохранять роли, которые нам вредят, правда? Но – ничего странного, если посмотреть с другой стороны, с которой вы, возможно, никогда на это не смотрели: все дело в экономике.

Низкий уровень жизни, низкий уровень социальной защиты, не самая эффективная законодательная регуляция выплаты алиментов – все это возвращает нас к «традициям», когда пусть и на время, но единственный работающий взрослый в семье – мужчина, а ребенок и женщина от него зависимы. Это дает возможность в этой ситуации одним (мужчинам) игнорировать потребности близких (все равно ей некуда деться), а других (женщин) заставляет терпеть (все равно мне некуда деться). Этот дисбаланс обеспечивает мужское право идти «налево», в то время как женщине «налево» – нельзя, потому что нельзя лишать себя и ребенка источника существования. То, что ей «нужно быть мудрее, хитрее и уметь смотреть сквозь пальцы» – имеет те же корни.

«Ну и хорошо, – возможно скажет мне поборник традиционных ценностей, – мужчины иногда позволяют это себе, но зато они – добытчики, а женщины растят детей и должны быть верными, что плохого?»

Ну, если вы не видите ничего плохого в том, что у одного человека появляется власть над другим (и соблазн эту власть использовать); что о женских желаниях, в том числе сексуальных, как правило, никто не спрашивает; что огромный пласт труда на благо всей семьи взвален только на женские плечи, – то вот вам еще пара соображений. Традиционные роли отнимают

у мужчины право на слабость, на уязвимость, и вместе с тем – на обращение за поддержкой, на выражение эмоций. Сказать близкому человеку – жене, что ты не уверен, что тебе страшно, что ты не всегда знаешь, что будет завтра, – такого права у «традиционного» мужчины нет. Но беспомощными и слабыми бываем мы все, это не мужское или женское, это общечеловеческое.

Что тогда «традиционному» мужчине делать с этими чувствами, приходящими с каждым стрессом? Увы, у российских мужчин есть национальная стратегия «снятия напряжения» – алкоголь. Алкоголь и стресс, точнее, вызываемое им чувство бессилия, чувство, что не можешь справиться с ситуацией, – частые спутники семейного насилия. Которое абсолютно разрушает семью. Алкоголь снижает внутреннюю критику и – во многих случаях – обостряет реакцию на внешнюю (критику жены). Отношения портятся, и если пара не видит возможности развестись (не у всех есть куда уйти), то он может найти утешение в измене, «потому что мужик», а она – «потому что он не мужик».

Другой типичный способ снять напряжение – гневаться и раздражаться. Обвинения и унижения домашних, позволяющие почувствовать себя «хозяином жизни» хотя бы в собственной семье, – это благодатная почва для усугубления семейного насилия. А оно ведет не только к покалеченной психике, но и весьма часто – к покалеченным и даже прерванным детским и женским жизням и к совсем не условным тюремным срокам для мужчин, а часто – для защищающихся от них и «превысивших самооборону» женщин.

Так «традиционные роли» разводят людей в разные углы и вопреки риторике о «скрепах» раскрепляют брак и отношения, стоят обществу женских и детских смертей, а мужчинам – ранних инфарктов и более короткой жизни.

## Из одной ловушки в другую

Но даже там, где у людей высокий достаток, есть сбережения, матери получают от государства поддержку, благодаря которой могут безбедно жить, – и там традиционные роли и измены не исчезают. Почему?

С конца XIX века, когда мы стали самостоятельнее в праве свободного выбора партнера, и с распространением возможности планировать свою беременность (декриминализация аборт в 1920-е годы, которая продержалась до 1936-го, повторная легализация аборт в 1955-м, контрацепция, доступная в России с 1990-х) – происходит нечто удивительное. Теперь мы должны сами, совершенно самостоятельно узнать и понять, кто для нас «тот самый» или «та самая». Любовь, которая раньше не являлась условием брака, а то была и противопоказанием, теперь оказалась внутри его.

Да, люди все еще удивляются, когда слышат, что любовь и брак стали в нашем представлении «неразлучными друзьями» только последние лет сто пятьдесят. До конца XIX века любовь в браке была... не нужна, не приветствовалась и даже считалась опасной. Великие истории любви – Ромео и Джульетта, Тристан и Изольда – на самом деле истории не обретения счастья в любимом человеке, а истории злого рока, любви как грозной, сметающей все на пути, неподконтрольной силы. Женились не по любви, активное выражение сексуальности – даже между женатыми людьми – не культивировалось. Тебе выбирали партнера, а уж там – как пойдет (наши прапрабабушки сказали бы: «Стерпится – слюбится»).

В нашей с вами современной истории любовь – отправная точка. С нее-то все и начинается. Но вот проблема: как узнать, кто тот самый или та самая? На что полагаться? Большинство из нас полагается на влюбленность, на состояние, которое возникает как будто само по себе, на «химию», на «бабочек в животе». Когда любимый человек входит в комнату, мы узнаём это по реакциям своего тела, мы думаем о человеке, он становится для нас фигурой, а остальные – фоном. Возникает эффект «только ты». «Когда любишь кого-то по-настоящему, то все остальные люди перестают существовать», – написал мне некто в Интернете. Отсюда возникает вывод: если другие люди все еще привлекают тебя, то ты не любишь или не любишь «по-настоящему», не встретил «того самого» человека. Мы читаем об этом с детства в книгах и наблюдаем в романтических фильмах: где-то на земле должен быть твой человек. Только твой. Который создан для тебя. Так возникает еще одна ловушка, имя ей – «мононормативность».

«Как же так, – спросите вы, – вы не верите в настоящую любовь? Ту самую? Одну на всю жизнь?» Да, я в нее не верю. Более того, большинство из вас тоже в нее не верят. Вспомните, сколько раз, начиная с детского сада, вы влюблялись? А сколько у вас было отношений до актуальных? Неужели все они начинались и прошли совсем без любви? И вот еще вопрос: ожидаете ли вы от человека, который овдовел лет в 30–40 и даже 70, чтобы он провел остаток жизни в одиночестве, без права построить отношения, без права вновь влюбиться? Одна-единственная любовь на всю жизнь – это перестало быть реальностью. Мы проживаем серию отношений, и в каждом или почти каждом мы любим. Как же можно сказать, что лишь одна из них – самая настоящая? Как быть уверенным, что ты сейчас именно с «тем самым» или «той самой»?

Мы живем в эпоху «серийной моногамии»: нормальным стало иметь одного партнера на один отрезок жизни. На каком этапе нашего жизненного пути начнется этот отрезок и когда он закончится – нам неизвестно. Развод стал нормой. Эксперименты с разными партнерами до основных длительных отношений тоже стали нормой, особенно в больших городах. Нормой стало и начать с «пробных отношений» или с «пробного» совместного проживания, чтобы посмотреть, «подходим ли мы друг другу». И при этом мы продолжаем хотеть этого всепоглощающего чувства, которое приходит само и руководит нами, – любви. Выбирая себе пару, мы руководствуемся именно им. И если оно нас подводит – нам больно, мы не верим самим себе.

Если оно проходит – мы думаем, что ошиблись и «тот самый» вовсе не «тот самый». А если нам изменяют – нам больно вдвойне, ведь это значит – в рамках мононормативности – что нас разлюбили. Поскольку эта идея гласит: если тебя любят, то не могут любить никого другого в этот же момент. Если ты любишь, то для тебя тоже все прочие перестают существовать. Отсюда и идея сексуальной эксклюзивности, сексуальной верности и желания, направленного только к одному человеку.

И вот что интересно. В поисках «того самого» или «той самой» мы забываем перепроверить саму идею «той-самости». А кто и почему решил, что это должно быть именно так?

## Почему люди изменяют

Итак, будучи от природы не моногамным видом, мы пришли к ситуации, в которой «наше сердце должно подсказать нам» одного-единственного, того самого человека, которого мы будем любить и желать всю нашу жизнь. Все чаще раздаются голоса, которые говорят, что это невозможно. Страсть проходит, новизна притупляется, а некоторые новейшие исследования так и вовсе утверждают, что сексуальное влечение (драйв), романтическая влюбленность и нежная привязанность активируют разные зоны коры головного мозга (смотрите, например, в книге Хелен Фишер «Почему мы любим»). То есть можно безумно хотеть человека и находить его сексуальным – но не любить. Испытывать нежную и теплую привязанность к своему многолетнему партнеру, но совсем его не хотеть. Любить глубоко и нежно одного человека и вдруг на этом фоне пережить яркую романтическую влюбленность в кого-то еще.

Я думаю, большинству тех, кто меня читает, знакомы все эти ситуации. Всегда ли в наших эротических фантазиях присутствуют те, с кем мы находимся в добрых и любовных отношениях много лет? Бывает ли, что ваш восторг чьими-то качествами или профессионализмом граничит с влюбленностью и эротическим обожанием? Фантазируем ли мы хоть иногда о сексе с другими людьми? Судя хотя бы по существованию эротической литературы, порнопродукции и посещаемости порносайтов, ответ – да. Бывали у вас эмоциональные связи с кем-то, глубокие и интимные, в которых не дошло до секса, но эмоциональная влюбленность точно присутствовала? Доводилось ли вам влюбляться не взаимно, пережить это, остыть (иногда не до конца остыть) и жить дальше, переключившись на другого человека?

Может ли эта рамочка под названием «брак» или «отношения» вмещать в себя все и навсегда – только к одному человеку? Очевидно – нет. Так что же, люди изменяют, потому что обречены изменять? Отнюдь.

Какой бы ни была наша животная природа, мы – люди, у нас есть ценности и осмысленные убеждения. Понимание, почему мы ведем себя именно так, а не иначе – вместе с нами, когда мы «вступаем» в отношения. И если, вступая в них, мы договариваемся о моногамии, то никакой «животной природой» тут не прикрыться. У нас есть воля, возможность сказать «нет» и возможность выбора. Почему люди порой пользуются этим не в пользу партнера или своей пары, отлично зная, что причинят боль и что их действия неодобряемы (порой они сами – первые, кто не одобряет их действий!) – давайте разбираться.

Есть факторы, которые не провоцируют измены, но сопутствуют им, своего рода фон для измен. Вот они, перед вами:

### Причина 1: отсутствие коммуникации

Давно ли вы перепроверяли ваши соглашения о браке (или отношениях), ваш контракт? Речь не о юридическом контракте, а о том, который американская исследовательница Тамми Нельсон называет «внутренним» контрактом пары. Есть контракт «внешний»: вещи, которые не проговариваются, потому что считаются очевидными. Никому не приходит в голову на заре отношений спрашивать: «Можно, я заведу интрижку, пока ты будешь в Турции, в отпуске с детьми?» Когда два человека клянутся друг другу в любви и идут в ЗАГС, они как будто по умолчанию знают, что существуют лишь друг для друга, любят и хотят быть верны. Но жизнь идет, и в силу потихоньку вступает «внутренний контракт» – тот, что есть у каждой пары, негласный кодекс всяческих «вообще-то нельзя, но если что – можно».

Одно из таких «нельзя, но можно» – период отсутствия или недоступности жены. Так некоторые мужчины объясняют, почему оказались в побочной связи: «Но ведь тебя не было» или: «Но ведь ты мне отказывала в сексе».

Многие мужчины скажут вам, что изменять нехорошо, но это становится не так уж и плохо, если, например, жена болеет. Или у вас маленький ребенок и жене «не до того». Некоторые даже считают, что помогают таким образом своему браку: и о себе позаботились, и жену не потревожили. Если вы думаете, что это исключительно мужская история, то представьте себе ситуацию, в которой мужа отправили в места не столь отдаленные, лет на пять. Вообще-то изменять нехорошо. Но если обстоятельства сложились вот так и в этот момент рядом оказался кто-то отзывчивый и понимающий, то можно?

Женское «нельзя, но можно» может касаться, например, флирта. Вообще-то нехорошо и нельзя, но если партнер не видит или не обидится – можно. А при нем – нельзя. Также «нельзя, но можно», если ты вдруг чувствуешь себя одинокой и покинутой. Иногда это можно просто потому, что вы поссорились, а иногда – потому, что он слишком часто в командировках. Или он перестал тебя понимать, а попытки выяснить отношения приводят только к отговоркам вроде «что ты выдумываешь, все у нас нормально».

Бывают и иные обстоятельства. Помните, что согласно одному опросу, некоторые мужчины занимались сексом с теми, с кем не очень-то и хотели, просто потому, что «не отказывать же было голой женщине». Да, кто-то из мужчин в ситуации, когда его соблазняют, считает, что отказать – это показаться слабым и немужественным, а для «настоящего мачо» это недопустимо.

Одним словом, у людей бывают настолько неожиданные «нельзя, но можно», что их стоило бы исследовать – и исследовать вдвоем, вместе. Если вы живете в паре, имеет смысл время от времени садиться за «стол переговоров» и перепроверять пункты – не истекли ли они и не пора ли внести изменения?

Потому что (вы не поверите!) когда параллельные отношения обнаруживаются, вместе с ними нередко обнаруживается и «внутренний контракт», и тогда один из пары, искренне изумляясь, спрашивает у второго: «А чего ты ждал, отправляя меня на курорт одну?» – или: «Я не знал, что ты так отреагируешь на проститутку, это и было-то один раз!».

И начинается переделывание «контракта», узнавание взаимных «нельзя» и «можно» – нередко мучительное и нередко заканчивающееся его разрывом.

## **Причина 2: поиск кислорода**

Вспомните тот момент, когда ваш будущий муж или партнер (соответственно жена или партнерша) стали для вас значимы, стали той самой «фигурой на фоне остальных». Момент, когда вы выделили этого человека из толпы и что-то внутри вас сказало: «Это – мой человек». Кто-то говорит, что это было с первого взгляда. Кто-то несколько лет пересекается с будущим избранником или избранницей в одних и тех же компаниях, пока однажды не возникнет электричество: тот или та сделает или скажет что-то, после чего происходит волшебство – он или она попадают в особый фокус нашего внимания, а все остальные отходят на задний план. Для кого-то такое событие – ключевое, у кого-то была череда разных, но важных моментов.

Вспомните этот момент максимально подробно, в мельчайших деталях. Что именно вас «зацепило»? Восхитило? Удивило? Возможно, даже возмутило или рассердило. Это бывает всего лишь фраза, ракурс, жест, иногда поступок.

Я слышала истории, в которых влюблялись, глядя, как будущий муж утешает своего маленького племянника, который упал и расквасил нос. Мужчина, способный на сочувствие к маленькому ребенку, – что может быть лучше?

Слышала истории, когда на дискотеке в захолустном городке в центре толпы вдруг появлялась ОНА. Совсем другая, ни на кого не похожая. Рыжая. Высокая. Независимая. Неприступная. Весь мир отошел в тень, и только она – как солнце, вдруг озарившее ночь.

Слышала истории, в которых это осознание приходило медленно: работали бок о бок, всегда просто уважали друг друга, но вот однажды она вышла из кабинета шефа, который имел привычку унижать и в тот день был в ударе, улыбнулась и сказала: «Ну, у всех бывают плохие дни».

Слышала истории, в которых «мы отправились к ней на квартиру в первый же вечер, и то, как она мне доверилась (секс в первый же вечер, хотя было видно, что она не из таких), – вот это меня купило. Так меня еще не хотели и не любили».

Слышала истории, в которых он шел впереди по лестнице, а она шла сзади и невольно ловила себя на том, что любитесь этими плечами, и руками, и торсом, и хотелось оказаться в этих сильных руках.

Слышала истории, которые начинались с желания «проучить эту пигалицу, которая так задирает нос и все время отпускала колкости в мой адрес».

Мы обычно способны описать «тот самый момент» – и в тот самый момент мы уже бессознательно вышли к другому с декларацией наших ожиданий. Будь сильным. Будь уникальной. Будь нежным. Будь терпеливой и мудрой. Пусть для тебя существую только я. Возьми меня на ручки.

И за каждой такой декларацией – свои значения. Если вы вспомнили, как это было у вас, и сумели вывести из этого ваши ожидания, то спросите себя, почему вам было так важно именно это?

Сильные руки – не просто возможность носить на руках. Сам образ «носить на руках» означает для каждого что-то свое. Передать ответственность. Или понежиться, как у мамы на ручках в детстве. Или ощутить факт принадлежности кому-то. Что за потребность была у вас? Что, вы думали, вы будете получать в этих отношениях? Какую вашу потребность, вам показалось, партнер или партнерша восполнят?

Я открою вам один секрет, нечто, что случается с таким «контрактом» рано или поздно: то, что вас привлекло в другом человеке, вот именно оно и начнет вас однажды в нем бесить.

Жизнь длинна, а ситуации бывают разные. Если нас привлекла в человеке его хрупкость и нежность, то однажды мы дойдем до ситуации, в которой будем нуждаться в том, чтобы он стал сильным и позаботился о нас. Или хотя бы о себе, не был для нас грузом. Если мы влюбились в самостоятельность, однажды мы узнаем, что ее второе имя – «упрямство». Таким образом, однажды каждый из нас не получит в отношениях то, за чем пришел.

Жизнь в паре – это и конфликты, и разочарования. Выстаивают не те пары, которые избегают всего этого, избежать этого невозможно. Выстаивают те, что научились обо всем этом говорить и после спада – ссор и разочарований – устраивать себе «подъем». Чьи отношения дышат: за «выдохом» – спадом следует новый «вдох». Те, кто гибки и могут помогать друг другу меняться.

Люди в отношениях, где произошел «выдох» и никак не может случиться «вдох», часто заимствуют «кислород» у третьих лиц – заводят побочные отношения.

### **Причина 3: стереотипы о сексе**

Стереотипы – истинные враги человечества и супружеского/партнерского счастья. Большинство из них – призраки, которые когда-то были живыми: они появились там, где для этого были основания и даже некая целесообразность. Но затем мир изменился, явления, которые породили стереотипы, – умерли, а сами они – нет.

Один из вредных стереотипов касается секса в отношениях. Есть стереотип, что мужчина всегда должен быть активен в сексе и что ему надо больше, чем женщине. Что мужская измена часто обусловлена дефицитом секса в паре. Это не совсем так. Есть симметричные стереотипы, что если женщина любит партнера, то должна пойти ему навстречу и заняться с ним сексом,

даже если не хочет. Что женщинам, соответственно, секс нужен меньше. Это тоже не совсем правда. Есть масса стереотипов о том, что положено и не положено женщинам и мужчинам. Все они не шутя нам вредят.

Социальное устройство мира запустило мужскую и женскую сексуальность по разным «колеям». Для мужчин секс нередко означает очевидное удовольствие с первого или хотя бы со второго раза. Мужское возбуждение и мужской оргазм кажутся довольно очевидными, они буквально «под рукой». Мужская «половая сила» культивируется: мужчине предписывается настойчиво ухаживать и демонстрировать нетерпение в сексе. Мужчины (не все, но многие) живут с мифом, что их потребность в сексе – совершенно естественная и она должна непременно удовлетворяться. В нашей стране, лишенной просвещения в области секса, многие черпают информацию о сексуальном взаимодействии из порно, а оно показывает мужчин именно такими.

Все по-другому, если ты женщина. Тебя с детства учат, что открыто показывать и выражать свое желание – опасно, тебя сочтут легкомысленной и воспользуются этим. Женщины веками передают друг другу страхи: ты можешь забеременеть, он расскажет о тебе всему селу или городу, да и удовольствия ты сразу не получишь – первый раз вообще больно, страшно, кроваво. Отсюда вывод: прячь свое желание и веди себя целомудренно. Одновременно с этим многим из нас с детства внушается, что основной наш козырь – красота и сексуальная привлекательность. Как узнать, что такое сексуально привлекательная женщина? Из того же порно. Что же получается? Ты должна одновременно транслировать противоположные вещи: сексуально привлекать и быть целомудренной. Неудача при выборе полового партнера обходится женщине куда дороже, чем мужчине: риск насилия, сплетен, беременности. Поэтому женщины научены выбирать долго и тщательно, сближаться медленно, подозревать всякого, убедиться в своей для него значимости и так далее. Не демонстрировать сексуальность как таковую, а только в рамках «чистого большого чувства» к «тому самому парню». Вот так и получается, что молодые девушки практически разлучены со своим сексуальным желанием. Они и сами обычно верят, что оно легитимно только в любви.

И вот тут – бывает ровно наоборот. Собственное сексуальное желание девушки принимают за любовь, поскольку выросли в мире, где просто сексуальному желанию женщины нет места, где сказать «я хочу секса» – значит прослыть и легкомысленной, и легкодоступной. Многие из нас воспитаны в парадигме, что «секс» и «любовь» – абсолютно связанные для женщины вещи.

При чем тут измены?

Во-первых, когда романтика отходит на второй план и наступает отрезвление, многие уже «попались» на свое «большое чувство» и оказались замужем, а еще нередко и с детьми, за человеком, которого, может быть, и не выбрали бы в других обстоятельствах в мужья. Возможно, в других условиях это был бы только пробный вариант, который рассмотрели бы более трезво.

Во-вторых, многие, ничего не зная о своем желании, но узнавая о мужском из того же порно или кинофильмов, принимают мужскую страсть за любовь. И – поскольку женские риски высоки, а выбрать надо того, кто серьезно к тебе относится, – оказываются в отношениях не с самыми хорошими парнями, но зато наиболее ярко заявляющими о своих чувствах. Так, многие девушки не распознают принудительное обращение, абьюз<sup>2</sup> и любовь. Путают форсирование, эмоциональный шантаж и давление с серьезными глубокими чувствами.

В-третьих, для многих совершенно закрыта тема собственной сексуальности, и довольно долго, годами, они могут получать удовольствие не для себя, а – как опять же научили романы

---

<sup>2</sup> Абьюз – неологизм от *англ.* abuse – насилие над близким человеком (обычно психологическое, но также физическое, сексуальное, экономическое).

и порнофильмы – для него, любимого. Чуть ли не 2/3 женщин имитировали хоть раз в жизни оргазм – ради «ранимого мужского эго», а еще потому, что они тоже черпали информацию из источников, рассказывающих женщинам, что «правильные» из них – всякий раз и весьма бурно кончают. (Об особенностях женской сексуальности и конкретно оргазма – далее.) Но однажды это «топливо» может кончиться. Женщина задает себе вопрос «что со мной не так», идет искать информацию. Узнает о себе больше. Хочет испытать иное, потому что старое не работает. И если партнер не идет ей навстречу – она может пойти на эксперимент с кем-то еще. И испытанное с кем-то еще сексуальное удовольствие может оказаться серьезным аргументом в пользу «кого хочу – того и люблю», ведь женщин воспитывают, что одно с другим связано – «умри, но не дай поцелуя без любви».

#### **Причина 4: стереотипы об отношениях**

Большинство информационных ресурсов по теме воспитания детей обращаются к матерям. Воспитанием ребенка больше и чаще занимаются женщины, после развода дети почти всегда остаются с матерью. Мать всегда за что-то отвечает: начиная от поведения ребенка и заканчивая тем, какой тип привязанности у него сформируется. Мать все время *должна*: должна быть нежна, всегда доступна, внимательна и отзывчива, чтобы ребенок доверял миру, сформировал позитивное представление о себе и был в будущем подстрахован от дурных отношений и всяческих бед. Порой от таких советов, которые несутся «из каждого утюга», возникает чувство, будто мать с ребенком находятся на необитаемом острове или в стерильном боксе, где нет никаких других влияющих на процесс воспитания взрослых: отца ребенка, бабушек и дедушек, детского сада, школы, а потом еще и друзей ребенка, Интернета и многого другого.

Быть матерью – это бесконечный труд и бессменная работа. Многие женщины выходят из декретного отпуска, когда ребенку 2–3 года. Вечерами и в выходные они совмещают несколько занятий и не только начинают уставать и выгорать, но и попросту физически не могут соответствовать условиям для формирования «надежной привязанности». Уставая, женщины срываются на ребенка, который плачет, все время чего-то просит и постоянно жаждет внимания. Сорвавшись, чувствуют себя плохими матерями. Ищут поддержки у мужа, но традиционная роль мужчины не подразумевает «соплей и разговоров», как и выполнения женских дел, и женщина остается в одиночестве. Рекламная идеальная картинка, в которой он, она и розовощекий младенец улыбаются друг другу в лучах заката на берегу теплого моря, вызывает иронию и горькие размышления: зачем мне это и кому все это надо? Собственный ребенок раздражает и сердит, хочется покоя, уединения. Но за отступление от роли «идеальной матери» социум наказывает, и женщина чувствует себя виноватой. Чувство вины тоже истощает силы, и она вновь срывается на ребенке, и снова чувствует себя виноватой, и снова пытается загладить вину, и снова срывается – вот вам и формирование ненадежного типа привязанности. Но дело тут совсем не в матери. А в том, что такая нагрузка невозможна для одного человека. Когда-то к возвращению детей относились проще («бог дал, бог взял»), ребенка передавали другим членам семьи или общины, воспитанием детей занималась вся деревня понемногу. Сейчас мать остается с ребенком наедине, даже если отец живет с ними под одной крышей. Если она – единственная, кто встает по ночам на детский плач, знает календарь прививок и часы работы молочной кухни, то велик риск, что она чувствует себя изолированной от своего партнера. Одинокой. Из этого уязвимого состояния женщины нередко ищут тепло и понимание на стороне – и находят. Не менее одиноким может себя чувствовать и ее партнер, и если он свято верит в разделение мужских и женских дел, то он будет недоумевать, отчего она устает и почему ему не хватает внимания. Вот вам еще один аргумент в пользу того, что семья с традиционным разделением ролей на «мужские» и «женские» – отличный материал для развития побочных отношений.

И хотя мальчикам и девочкам в среднем достаются одни и те же мамы, но одни будут однажды брать пример с отцов, а вторые – с матерей. Социум будет им в этом помогать, и мы получим бегающих от эмоций «сильных мужчин» и пытающихся их «догнать», страдающих от непонимания и невысказанности, «ноющих» и «тревожных» женщин. Что тут ни рассказывай о правильном воспитании ребенка или формировании привязанности – у матери вряд ли будут возможности следовать этим рекомендациям, если она и швец, и жнец, и на дуде игрец. Ничего не изменится, пока мы не пересмотрим стереотипы и пока мужья (что уже, слава богу, постепенно происходит) не начнут делить домашний труд со своими женами.

В первых браках изменяют чаще, потому что у первых и вторых браков просто неравные условия. Во втором браке уже есть «с чем сравнивать», мы приходим в него осознанно, на другом этапе жизни, в другом возрасте и с пониманием, что отношения строят двое. В первый мы вступаем, веря в рекламную мечту, в нашего «принца» или «принцессу». И часто уже внутри брака мы начинаем знакомиться со своими желаниями и приоритетами и обнаруживать желания и ценности другого человека.

Причина 5: тревога и телесный голод

Вообразите себе ребенка лет четырех-шести, беспокойного, который, например, плохо спит по ночам. По утрам он предсказуемо сонный. Но родителям надо на работу, его расталкивают и торопят. Ребенок начинает процесс сборов, скажем, натягивает на себя колготки. Они не очень поддаются детским рукам. В процессе ребенок засыпает, клюет носом прямо сидя. В полусне он слышит над своей головой короткую перепалку родителей: кому именно вести его в сад, если оба опаздывают? Хлопает дверь, папа убежал на работу, а мама со вздохом появляется в комнате: «Ну, собрался?» Колготки сопротивляются. Мама сердится. В итоге, не выдерживая, она сама резкими движениями запихивает ребенка в колготки, в остальную одежду, в обувь. Хватает за руку, пора бежать. Успеет на электричку. Лифт, подъезд, улица – скорей-скорей! Плохо зашнурованный ботинок падает с ноги, но мама так бежит, что сказать об этом успеваешь не сразу. Когда мама замечает, она немеет, останавливается. Тяжелая пауза: в воздухе висит немой вопрос и обвинение. И вдруг мама закрывает лицо руками и начинает всхлипывать. Или, того хуже, она становится каменная, такая каменная, что уж лучше бы кричала. Ледяным голосом она велит разворачиваться и идти искать ботинок. Ее лицо как маска. Голос как у робота. Она будто чужая.

Вы, наверное, уже спрашиваете себя, при чем тут измены? Однажды этот ребенок вырастет и поймет, что мама была в отчаянии, что за прогулы и опоздания ей грозило увольнение, что она спала по 5 часов в сутки, старалась быть идеальной женой и матерью и не забросить карьеру. Что из ее жизни в то время исчезли посиделки с любимыми подругами и все ее хобби, что она чувствовала себя несвободной, уставшей, недовольной, что папа не помогал или помогал так, что второй раз лучше было не просить.

Но пока ребенок понимает только одно – нужно вернуть прежнюю маму. Если мама плачет, это страшно. Если мама «окаменела», это еще страшней. Если она не хочет с тобой говорить и не смотрит на тебя – это невыносимо.

Материнская любовь воспета как святая, безусловная, готовая жизнь отдать за своего ребенка. В реальной жизни матери и их отношение к детям бывают разными. Многие не сразу обнаруживают в себе любовь. Многим первые месяцы с младенцем даются так сложно, что они и себя не чувствуют. Кого-то настигает послеродовая депрессия.

Дети не выбирают родителей. И родитель, близкий человек, для младенца – все. Весь мир. Это руки, которые его, младенца, «лепят», рассказывая ему, какой он. Если прикосновения нежные и любящие – младенец формирует один образ себя. Если они торопливые и грубые – другой.

Детская любовь не просто безусловная, это нечто большее. Это условие существования, именно контакт с «фигурой привязанности» – воспитывающим близким взрослым, делает

человека человеком, час за часом и день за днем. Если эта связь исчезает или прерывается, ребенок начинает подавать сигналы бедствия – прежде всего плач как зов. Затем другие реакции.

Если плач ведет к тому, что мама (или другой важный взрослый) отзывается, тебя берут на руки, тебе рассказывают руками, голосом, взглядом, а позже и словами, что ты есть, что все в порядке, что любимые взрослые рядом – ты в порядке и твой мир в порядке. Прикосновения снимают тревогу.

Бывает, по разным причинам, прерванная связь длится дольше, чем способен выдержать конкретный ребенок в конкретный момент жизни. Некоторые дети попробуют справиться с этим, «заморозив» потребность в связи. Другие, наоборот, будут усиливать попытки восстановить связь. Если не с этим взрослым, то с другим. Им будет очень важна именно телесная составляющая как способ узнать у мира, что они есть и что они видимы и любимы. Их «аппетит к прикосновениям» будет выражен ярче, чем у других.

Никто из нас не способен выжить, совсем отказавшись от телесного контакта. Масса исследований посвящены роли прикосновений в нашей жизни: известно, что прикосновения любимого человека снижают физическую боль. Нам важны и рукопожатия коллег как сигналы признания и уважения, и дружеские объятия и похлопывания по плечу от приятелей и друзей. Вручая наши руки маникюрше, нашу голову парикмахеру или наше тело – массажисту, мы тоже подзаряжаем эти «батареи», утоляем наш «телесный голод». Раньше часто упоминалось, что «среднему» человеку нужно не менее 8 объятий ежедневно. Но это число обусловлено и культурально: французы касаются друг друга чаще, чем американцы. И индивидуально: кому-то в жизни прикосновений нужно больше, а кому-то меньше. И, похоже, у объятий есть объем: многие молодые мамы, с которых «не слезают» их маленькие дети, жалуются на пресыщение телесным контактом, на усталость от ситуации, в которой к тебе постоянно, хочешь ты или нет, прикасаются. Важен и характер, и долгота прикосновений. Дотошные исследователи выяснили, что самые приятные для нас – когда по телу водят со скоростью 3 см в секунду.

Тревога находит успокоение в прикосновениях. И они же, прикосновения, – врата, с которых нередко начинается контакт с другим человеком. Для людей, у которых телесный аппетит и способ снижать тревогу сходятся в одной точке – сексе, для таких людей верность сложна. Точнее сказать, им гораздо сложнее игнорировать свой телесный голод. Особенно в такие моменты, когда партнер недоступен (физически или в их субъективном ощущении) – находится в командировке, часто уезжает, дистанцируется, отказывается от секса (что нередко само по себе вызывает у них тревогу). Когда в их жизни происходит что-то стрессовое. Секс для них нередко – возможность утолить этот «голод», возможность оказаться в чьих-то объятиях, «на ручках», почувствовать себя видимым, прижатым к чьей-то груди. Они могут говорить, что им не хватает секса. Но если смотреть глубже, они не знают другого способа погасить тревогу и «накормить» детскую телесную депривацию<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Депривация (*лат.* Deprivatio – потеря, лишение) – сокращение или лишение возможности удовлетворять основные потребности – психологические, физические, социальные.

## Ловушка открывается

А что же гормоны? Вазопрессин? Тестостерон? Каким бы ни был их уровень, в итоге все зависит от акта доброй воли и сочетания многих факторов, в том числе наших представлений о «правильном» и «неправильном».

Поэтому, как бы нас ни соблазняла мысль найти «ген неверности», черты характера, свидетельствующие о склонности к безнравственности, или панацею от измен, давайте вернемся к мысли, что вероятность измены есть в самом устройстве брака.

Вот вам простое упражнение от Эстер Перель<sup>4</sup>: напишите пять первых слов, которые ассоциируются у вас со словом «любовь», и еще пять, которые ассоциируются со словом «секс». Быстро, не задумываясь. А теперь сравните их. Редко найдутся люди, у которых все пять слов совпадут. Любовь и секс – разные для нас понятия. На это указывает даже существование двух разных слов, одно из которых другого не заменяет.

Теперь проверьте себя, какие первые пять слов-ассоциаций возникают у вас со словом «муж» (или «жена»), а какие пять – со словами «любовник» (или «любовница»). Слова «муж» или «жена» можно заменить на «партнер» или «партнерша», если это ближе к вашей ситуации. Сделали? Наблюдаете ли полное совпадение списков?

«Нельзя же иметь всё и сразу, – поясняет мне случайная попутчица в поезде. – Муж и любовник – это разные виды человека. А весь набор качеств в одном, сказка про идеального принца – это все вранье! Для семьи нужно поискать того, с которым у тебя общие ценности, кому нужен дом, дети... Но уж с сексом – как повезет».

«Мне всегда хотелось привести домой девушку. Но сначала не разрешали родители, потом жена». Глубоко задумываться над анекдотами – удел зануд и исследователей, а я – и то и другое. В этом анекдоте жена и родители находятся по одну сторону баррикад, а муж с его страстями – по другую. «Жена» смещена с роли возлюбленной к роли сварливой матери и выглядит тем, кого надо «обвести вокруг пальца» ради собственных удовольствий.

«Я смотрю на своего мужа – и жалею, жалею, жалею, безудержно жалею, что вышла за него замуж. Не потому, что разочаровалась – наоборот! Он прекрасный, умный, веселый, заботливый. Подруги мне завидуют, вот это все. Но они видят его таким, и я вижу его таким – только в компаниях, только когда у нас гости. А когда мы вдвоем – это усталый потухший человек, который играет часами в „Танчики“. Как будто я уже не стою разговоров и ухаживаний, как будто ради меня из игры не надо вылезать. Так и говорю ему: надо было тебя в любовниках оставить. Смеемся. Но порой догоняет такая тоска. Как будто замужеством я испортила красивую романтическую историю».

---

<sup>4</sup> Эстер Перель – психотерапевт бельгийского происхождения, автор книг «Право на „лево“. Почему люди изменяют и можно ли избежать измен» и «Всегда желанные. Как сохранить страсть в длительных отношениях».

## Фига в кармане

Их звали Женек и Женек, и то, что даже варианты их имени совпали, казалось чудом. Четыре года вполне слаженной жизни, пусть и на съемной квартире. Походы в горы, когда собирали друг для друга малину и любовались на красивый закат: «Смотри!» Костры и песни под гитару. И, конечно, секс. Любимый момент – общий спальник под звездами. Вообще-то на спор: возможен ли секс в спальнике. Забавно вспомнить. А потом у него случилась интрижка с коллегой по работе. Она поняла сразу, как-то почувствовала, да и он не особо отпирался. Ему стыдно. Ему действительно стыдно, но при этом он выдвигает неожиданный, казалось бы, аргумент: он был уверен, что жена поймет. Потому что она была в командировке, а он – мужчина! И: «Прости, зай, это было один раз! Я не хотел делать тебе больно!»

«С фигой в кармане». Брак или отношения, в которых партнеры думают, что договорились обо всем, хотя на самом деле договориться обо всем и навсегда невозможно. Когда люди влюблены, им кажется, они все и так понимают: «только ты» и «навсегда». На этом фоне даже подумать о том, что это не «всерьез и надолго», кажется преступлением. Поэтому так непопулярен у нас брачный контракт: как можно, строя что-то навсегда, обсуждать условия содержания будущих детей и к кому отойдет совместно нажитое имущество? И, конечно, еще более дикой покажется идея обсуждать, можно ли нам изменять друг другу: как, когда, сколько и при каких обстоятельствах.

Мы убеждены, что «тот самый» или «та самая» – это человек, с которым должно гармонично сойтись все: и устройство жизни, и интересы, и доступность, и ценности, и дрожь в коленках от страсти. Если пропадает хотя бы один из этих компонентов – мы чувствуем себя обманутыми. Но беда в том, как я уже писала, что за чем бы мы ни пришли в отношения, однажды мы этого в них не получим просто потому, что жизнь длинна, а мы меняемся и обстоятельства тоже меняются. Идея современного брака (или романтических отношений) содержит в себе эту «фигу в кармане»: нас уверяют, что он – цель, в то время как он – процесс.

## Будем знакомы

Итак, предположим, цель достигнута, вы встретили того самого или ту самую и вы в отношениях. Или в браке. Это тот момент, когда дальше следует «они жили долго и счастливо». Но это в сказках. В жизни вы начинаете знакомиться с тем, кого выбрали. Да-да, вы не ослышались. Вы начинаете знакомиться. Отныне и далее вам предстоит не только узнавать выбранного вами человека день за днем, но и давать ему шанс узнавать вас.

Как уже было сказано, любые отношения «дышат», и в них есть две фазы: спад и восстановление после спада. В разлуке мы тоскуем по любимому человеку, стремимся к нему – отношения на подъеме. Но посади нас с ним в одном пространстве на 24 часа 7 дней в неделю – и многим захочется чуть больше пространства. Лицом к лицу лица не увидеть. Через какое-то время мы начнем ощущать, что нам хочется отодвинуться и немного вспомнить себя автономного – это спад. Если спад затягивается, в паре возникает тревога, и начинаются мероприятия по сближению и восстановлению близости – отношения снова идут на подъем.

Каждый из нас представляет собой условную единицу, каждый – индивидуум. Когда мы становимся парой, в моменте слияния мы не просто « $1 + 1 = 2$ », а скорее... полтора. Полтора, потому что нам кажется, что мы едины – настолько разделяем мысли и чувства друг друга, все же понимая, что мы два разных человека. (Если речь о полиаморном союзе, добавьте единиц соответственно.) Эта гармония, этот резонанс – то, кажется, чего ради и стоит влюбляться. Будто мы – единый организм, две половинки одного целого, одна душа на два тела. При отдалении мы на какое-то время вновь превращаемся в 1 и 1, – отношения «выдыхают». На «выдохе» все мы немного меняемся и затем возвращаемся в общее «мы», в нашу «сумму», чуточку или значительно другими. Вопрос только в том, сможем ли мы эти изменения привести в наше «мы» или нет?

И вот тут стереотипы о сексе, отношениях и браке играют с нами злую шутку. Они ведь рассказывают нам, как все должно быть устроено. А устроено должно быть так, как было в начале, причем само собой и без усилий. Получается, что вот это чуточку другое «Я» мы не только не показываем партнеру или партнерше, но и нередко – самим себе. Особенно если оно выходит за рамки представлений о «правильном» и «должном» или угрожает миру в нашей паре.

Сказать своему парню или мужу, что на работе появился новый коллега, настолько секси, что сводит живот от желания? Да боже упаси. Сказать своей любимой, что сегодня видел эротический сон с участием ее ближайшей подруги? Да вы спятили! Сказать любимой верной жене, что устал быть отцом и мужем и мечтаешь купить «Харлей Дэвидсон» и ехать на бешеной скорости в закат? Немыслимо, она же обидится. Так, потихоньку, шаг за шагом из «немного другого „Я“» копится «значительно другой „Я“», который при благоприятном стечении обстоятельств и при кризисе в паре может развернуться и обратиться к другому человеку. И вот они – отношения на стороне. В их основе часто не стремление к другому человеку, хотя именно так участники событий себе и поясняют. А желание разместить эту нереализуемую часть себя в мире. Подарить ей пространство. В этом смысле любая измена – это прежде всего измена самому себе. Своей честности и смелости признать изменения в себе и признаться в них партнеру или партнерше.

## **Глава 4**

### **Мотивы и сценарии**

Итак, брак или отношения являются потенциальной территорией измен. Не только потому, что «если у вас нету тети, то вам ее не потерять», а потому, что это совместное «мы», которое у нас есть, находится в процессе ежедневного обновления и изменения. Это живой процесс, совместное приключение, а не свод правил о том, кто и что кому должен.

И самый распространенный сценарий для измены: попытка вынести свое меняющееся «Я» за застывшие рамки актуальных отношений. Но как именно люди вступают в эти мутные воды? Как они оказываются там? Что они думают, когда изменяют? Думают ли они вообще?

## Прожить себя

В такого рода побочные связи попадают как раз таки люди, которые и не собирались быть неверными своим партнерам. Остановите на улице любого взрослого человека и спросите: «Есть ли у тебя несбывшиеся мечты?», «Места, где хотелось побывать, но так и не удалось?», «Что-то, что ты хотел/хотела сделать в своей жизни, но не успела?». Ответ будет: «Да». Все мы, проживая свою жизнь, делая выбор, упускаем какие-то другие возможности. Все мы иногда жалеем о несбывшемся. И эти сожаления довольно часто – сожаления по несбывшемуся себе.

Очень-очень правильный мальчик. всю жизнь. Всегда. Мамина гордость, отличник, красный диплом, лучший ВУЗ, работа, карьера. Полюбил, женился, растет ребенок. Все хорошо. Много ответственности, стресс. Завел себе хобби – ездит на рыбалку, такая упорядоченная, даже скучная жизнь. Все хорошо, пока жена, однажды вытряхивая пальто, не обнаруживает упавшую на пол бумажку – детский рисунок: полосатый слоник и кривыми детскими буквами – «Папа». Рисунок – не сына.

И вдруг – стремительно складываются в единую картину мелкие и большие странности, замечаемые в последнее время. Отводит глаза. Избегает разговоров. Ссылается на усталость. Не очень уверенно отвечает, где именно рыбачили. Молчит так, что в комнате повисает плотная и напряженная тишина. Плохо спит, ворочается. Прижатый к стенке, довольно быстро признается: да, встретил и полюбил другую. Не знал, как сказать.

«А что же с нами?» – спрашивает она. «Не знаю», – отвечает он подавленно. Ему так плохо, что легче было бы умереть.

«Ты думал о нас, когда делал это?» У него нет ответа. Он не думал. Точнее, он не думал, что делает что-то плохое или будет делать что-то плохое. В одну из своих поездок к родителям он встретил одноклассницу. В школе она была заводила и лидер, да и теперь просто вихрь – водит экскурсии по всей стране, по нехоженным местам. Приключения, дух свободы. Он влюбился. Сначала не отдавал себе отчета. Даже когда «еще ничего не было», почему-то не сказал жене ни об этих встречах, ни об этих походах, ни о палатке, в которой просто лежали рядом и болтали до утра. Да, одноклассница знала, что он женат. Она не претендовала ни на что, никто вообще ничего не планировал и не думал, но вот. Оно как-то случилось.

## Безумие

Есть ряд историй об измене, которые будто записали под копирку. Их авторами обычно являются женщины, а центральными фигурами – мужчины. В этих историях любимый муж, надежный партнер, хороший семьянин в один прекрасный день вдруг начинает вести себя как человек, которого подменили. С ним что-то не так, и это «не так» не всегда удастся определить. Он смотрит в пол, избегает контакта глазами, отвечает невпопад, он «ушел в себя», живет будто в своих мыслях и иногда говорит вслух вещи, которые никто не имел в виду, и видно, что его внутренний диалог идет не с вами. Иногда картина настолько яркая, что партнер или партнерша подозревают свою половинку в сумасшествии. Именно из наблюдений за таким поведением, видимо, растут мифы о приворожах, подменах, о том, что человек сошел с ума. Я никогда не встречала каких-то серьезных описаний этих процессов в клинической литературе, возможно, потому что этот феномен достаточно сложно уловить. (Хотя тут есть черты сходства и с маниакально-депрессивным, и с диссоциативным состоянием.) Но рассказов и свидетельств о том, что партнер стал «странным», «другим», «чужим» – их много.

Тип измены, который начинается подобным образом, исследователи зовут изменой «расщепленной идентичности» или «романтической изменой». В ней человек как будто выпадает в параллельную своей основной жизни реальность, где он другой. Это один из самых тяжелых и болезненных типов измен, который сопровождается довольно страстной влюбленностью и даже одержимостью новым партнером или партнершей, и именно в него попадают те, кто верит в любовь и романтику, один раз в жизни и навсегда.

Что происходит? Почти в каждом из нас есть что-то тайное, уголки души не для всех, какие-то части нас, не находящие реализации. Иногда мы их не любим в себе. Иногда стыдимся. Очень часто мы считаем, что им не место в паре, и прячем их и от себя, и от партнера. Пока в силу обстоятельств все не складывается так, что эта «часть нас» выходит – и берет свое.

Лена и Антон были коллегами по работе в банковской сфере. Для них самих, их друзей и их семей финансовый достаток, положение в обществе, заработок были важными критериями. Они строили карьеру вместе и даже слегка соревновались друг с другом. Затем Лена родила, и в ее карьере наступил перерыв. Брать няню к такому малышу было жалко, и Лена задержалась дома два года, и еще год, и еще один. И, посещая вместе с ребенком разнообразные кружки, она вдруг обнаружила, что ей очень нравится рисовать. Рисовать ей нравилось всегда, но в детстве родители говорили, что мазней на хлеб с маслом не заработаешь, а Антон, увидев однажды в квартире мольберт и краски, только и хмыкнул, но так, что Лена сразу поняла: «Ну какой из тебя художник!» И не то чтобы он запретил, но Лена мольберт убрала. И как будто и не вспоминала об этом и даже не очень жалела. Но когда в детской студии молодой учитель хвалил ее рисунки, которые она просто выводила скуки ради рядом со своим малышом, отчего-то было волнительно и сильнее билось сердце. Лена достала краски и стала что-то пробовать дома. Антон заговаривал о том, что ребенку пора в сад, а ей – на работу. Да, именно так они и планировали, и там, в этом мире карьеры, все было Лене довольно доступно и понятно. Но уроков рисования она ждала как ничего другого. Через какое-то время Лена поняла, что рисует в том числе и для того, чтобы Вадим, учитель ее сына по ИЗО, увидел, похвалил, сказал что-то о композиции. Про их разговоры о художниках и выставках она отчего-то не говорила мужу. Вадим считал, что у Лены талант. Лена влюбилась. Ей отвечали взаимностью. Та часть Лены, или, если хотите, ее души, которая истосковалась по рисованию, по переливу красок на бумаге, по бликам электричества в сохнувшей краске, по не самой спланированной, но свободной жизни, эта часть Лены потянулась к Вадиму.

Спустя полгода, на приеме у психолога, Антон будет спрашивать: «Но разве ж я был против твоего рисования?» И – нет, он не был. Могла ли Лена настоять тогда на том, чтобы продол-

жить рисовать? Скорее всего – да. Что сработало, так это то, что «рисующая Лена» считалась не одобряемой и самой Леной – ведь она как будто согласилась с родителями разделять ценности ее семьи, в которой реальный заработок и стабильный доход были всегда важнее некоего «творчества». И убрала она мольберт не из-за того, что Антон – тиран, а потому что хотела идти ему навстречу, потому что слова близких нам людей для нас значимы. И если любимый человек (невольно и не зная) подтвердил позицию родителей, то и Лена, будучи когда-то «хорошей разумной дочкой», автоматически отреагировала как «хорошая разумная жена» и «вернула себя в строй». Столкновение с Вадимом – это не бегство от Антона и не бегство к Вадиму, в таких случаях столкновение с другим человеком открывает нам себя. Лене история с Вадимом открыла глаза на ее жажду творчества. Нередко побочные романы – это встреча с собой. Вадим, как только прошло очарование новизны, не показался Лене ни заменой Антону, ни надежным партнером. Но краски, сохнувшие на бумаге, – это то, что осталось и от чего невозможно отказаться.

Девочек учат быть ответственными и заботливыми, думать о других и подстраиваться, учат, что муж и дети – это важно и ради них можно сделать многое. Женщины, выбирая быть прежде всего женами и матерями, возможно, прощаются с карьерой балерины или актрисы или даже просто с той жизнью, в которой ты свободна, легка, тонка, звонка и можешь отправиться в путешествие, не будучи никем и ничем связанной. Те же, кто выбрал свободу, могут скучать по оседлости и по тому, чтобы побыть «хозяюшками». Именно мужчины, которые берут на себя обязательства, которые считают, что они должны зарабатывать, содержать семью, быть хорошими папами, заниматься своими детьми, – именно они однажды могут обнаружить, что у них нет права на молодецкую удачу, на риск, на то, чтобы уехать в экспедицию на Северный полюс или просто уйти с хорошо оплачиваемой, но надоевшей работы. И именно верные отцы и мужья, матери и жены, именно они чаще всего являются людьми, которые отказались от какой-то части своего «Я» ради того образа жизни, который выстроили с партнером. Но эта часть идентичности не исчезает. Она будто спит и ждет удобного момента или человека, который ее «воплотит» и вызовет к жизни. И если однажды такой человек появляется, а в семье в это время как раз происходит фаза спада – «выдоха», внешний или внутренний кризис, – это благоприятные условия для проявления тех граней нашего «Я», которые в актуальные отношения не вместились. Ключевой момент в такого рода отношениях – не с кем и почему изменяют, а какими становятся, кем чувствуют себя рядом с теми, с кем изменяют.

Властный мужчина, солидный чиновник вдруг обнаруживает себя в отношениях с «госпожой», женщиной-доминатрикс. То его «Я», которое он не может принести в свою пару, потому что в их с супругой ролевом распределении он – могущественный и сильный, а она – беззащитная и женственная, ту другую часть себя он проживает с другой женщиной – независимой и яркой, которая в нем не нуждается. На которой он бы никогда не хотел жениться и ни за что не стал бы с ней жить. Но влюбился. И это не столько нужда в ней, сколько нужда в другом себе.

Помните, в детстве многие из нас делали так называемые «секретки», когда дети закапывают в только им известном месте под стеклом или в коробочке что-то невероятно «ценное»: фантики от конфет, цветные стеклышки от бутылок... Мистика такого «секретика» – не в его содержимом, а именно в том моменте зарождения интимности и близости, когда вы вдвоем знаете что-то, чего не знает больше никто.

Романтические измены начинаются на самом деле в момент возникновения «секретика». И виною тому нередко – скудная коммуникация между партнерами. Кто-то и рад бы «закопать секретик» с основным партнером, но тот не очень понимает, одобряет или разделяет замысел. Все мы в своей жизни встречаем каких-то интересных людей, взгляд которых на нас, общение с которыми дает нам новые грани и новые ощущения нас самих. Вопрос – насколько мы осознаём это и насколько внятно способны сообщить об этом партнеру.

## **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.