

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ОБНАДЕЖИВАЮЩЕ

МАРИНА ТРАВКОВА

НЕВЕРНОСТЬ

почему любимые изменяют,
стоит ли прощать,
можно ли избежать

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.5
Т65

Травкова, Марина Рахимжоновна.

Т65 Неверность. Почему любимые изменяют, стоит ли прощать, можно ли избежать / Марина Травкова. — Москва : Эксмо, 2022. — 448 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-166953-9

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.

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?

Книга Марины Травковой дает неожиданные ответы на вопросы, которые волнуют многих.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-166953-9

© Травкова М.Р., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	9
ПРЕДИСЛОВИЕ	12
ГЛАВА 1. В ОСТРОЙ СИТУАЦИИ	16
Что происходит	16
Что делать, если вам изменили	18
Что делать, если ваша измена раскрыта	30
...И совет, как обходиться с советами и советчиками	36
Не очень понимаю, измена ли это?	38
И когда это точно не измена	40
Ну, так мы дойдем до крайностей!	41
Информация, которая вам нужна	42
Информация, которую вы задолжали партнеру	44
ГЛАВА 2. КАКАЯ ИЗМЕНА ВАМ ДОСТАЛАСЬ	46
ГЛАВА 3. САМОЕ НУЖНОЕ ДЛЯ ИЗМЕНЫ — БРАК	67
Портрет идеального изменника	67
Мы все его встречали	68
Дети	72
Магия возраста	74
Старые роли в новом браке	78

Из одной ловушки в другую	81
Почему люди изменяют	84
Ловушка открывается	101
Фига в кармане	103
Будем знакомы	105
ГЛАВА 4. МОТИВЫ И СЦЕНАРИИ	108
Прожить себя	108
Безумие	110
Зеленее ли трава у соседа?	117
Восстановление баланса	120
Вместо «прощай»	124
«Итальянские страсти»	125
На безрыбье	127
Все давно перегорело	128
Хочешь жить — котируйся	128
Измена как психотерапия	130
А что такого?	133
ГЛАВА 5. ЭТО СЛУЧИЛОСЬ —	
ГЛАВА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ	
ИЗМЕНЯЮТ	136
Кто виноват?	138
Почему это так больно	
и когда эта боль прекратится?	139
Как себе помочь	144
Как жить и что делать	152
Как точно не надо себе помогать	155
Нужен ли вам разговор с третьей	
стороной	173
Однажды это все точно пройдет	177
Дорога к себе	179
Препятствия на пути к исцелению	184

Российская специфика измен	194
Жизнь в аду	205
А может, все же «пересидеть»?	211
Прокол романтического пузыря	213
Пожалеют ли они	218
Прощать или не прощать	219
Если вас все еще мучает вопрос «как он мог/ она могла?»	223

ГЛАВА 6. ГЛАВА ДЛЯ ИНИЦИАТОРОВ

ИЗМЕНЫ	224
Вперед за новым «я»	225
Совсем другое дело	228
Тот самый коготок той самой птички	237
Кодекс чести для того, кто неверен	243
Как сделать из жены (или мужа) монстра	252
Как не спутать туризм с эмиграцией	256
И не спутать бегство с эмиграцией	260
«Про что» ваша измена	262
Третий — очень редко лишний	274
Культура расставания — как прекратить отношения	282
Разгребаем последствия	284

ГЛАВА 7. ГЛАВА ДЛЯ ТЕХ,

С КЕМ ИЗМЕНЯЮТ	287
Жила-была любовница...	288
Точки входа, или Как надолго оказаться третьим	295
Фазы отношений, когда эти отношения за чьей-то спиной	301
Чем вы рискуете	312

ГЛАВА 8. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ	
ИЗМЕНЫ	316
Нашел себя. Узнал не сразу.	
Для тех, кто изменил	318
Внутренний мир	323
Ремонтные работы в паре	327
Стань моим приключением.	
Как вернуть секс после измены	348
Что с вашим сексом было не так «до» и будет не так «после», если вы не начнете учиться	353
Что делать с ревностью	365
Принять, простить и/или отпустить	369
Лекарство для повторно разбитого сердца	372
ГЛАВА 9. ПРОФИЛАКТИКА ИЗМЕН	376
Открытые отношения как профилактика измены?	385
Возможна ли вообще полиамория в России?	392
Покупка секса: измена или нет?	398
А порнография?	402
Измена с партнером того же пола	403
Самое главное — интимность	407
ГЛАВА 10. СВИДЕТЕЛИ ПОНЕВОЛЕ	411
Как измена родителей влияет на детей? ..	412
Что сказать ребенку?	420
Друзья и родственники	431
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	440
ПРИЛОЖЕНИЕ «ПРАКТИКИ СЕКСА»	441

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. Шадриной 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 Федорьяк, 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 Ви́ла» — про крошечную, ростом не больше лепестка цветка, фею, которая полюбила королевича. И королевич полюбил ее. От взаимной любви Ви́ла стала расти и выросла до человеческих размеров. Но стать женой королевича и остаться с ним в мире людей Ви́ла 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, — рыжекудрюю красавицу и увлекшись ею. А что же Ви́ла? А «Ви́ла 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 поседеет 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 — пожалет ли она о случившемся разрыве? Жалет 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 смай-

лики. 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 ампула на «рыжекудрую красавицу», бывают ли верные королевичи и может ли Вила стать той, которая предаст первой?

ГЛАВА 1

В острой ситуации

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.

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 агитации 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 нацио-

нальные 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 выход-

ной, 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 инфор-

мации, 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 пройдитесь 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 партне-

ра — 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 вре-

мя. 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 оправданы. 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 чело-

века, 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 счёты

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 под-

тверждения 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 торопиться. 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, бу-

дет жаль этих вещей: люди часто сожалеют об уничтоженных в порыве общих фотографий (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 работает. 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 наблюдателями, когда жена ищет встречи с любовницей. Или когда она в состоянии аффекта срывается 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 своих партнеров 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 Тиндер¹ 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 не-

¹ 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.

доумевал, 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.

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, чревоуго-

дие 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 во все 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 состояли 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 расстаетесь — 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 нагрянуть 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 раскисать 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.

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

ра 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 записывает 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, хлопчущей 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. Спихватился, 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 ко-го-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 даже к 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 объективными 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 называли 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 партнеры 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 избегать 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 предостав-

ляется 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 секс-чат 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 удается 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 чего-то выбора. Пусть этот выбор и не в вашу пользу. ВИЧ-статус или ребенка на стороне вы отменить не можете. Эти последствия 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 уве-

рены, 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.