

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 исключительную 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 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 искунительнице, 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 ампулу 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 подрататься». 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

ождается 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.