



# Измена

Прожили они двадцать лет, а потом — бац! — измена. И, кажется, что причина то веских не было, чтобы кидаться в объятия другой. Да и жили, в общем, хорошо.

И она даже не подозревала об интрижке на стороне, неважно, разовая она была или многолетняя. Сегодня в рубрике «ПсихиКо» вместе с семейным психотерапевтом Сергеем ГУДКОВЫМ мы попытаемся разобраться, как узнать, была ли измена, и когда стоит бить тревогу. Грубо говоря, после какого по счету его отсутствия дома ночью надо начинать беспокоиться. И, самое главное, попытаемся понять причины и то, как с ними бороться.



## СПРАВКА

Сергей Гудков — практикующий психотерапевт, семейный консультант, НЛП-мастер, лауреат конкурса Томской области в сфере образования и науки за 2000 г., член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги. Образование высшее. Окончил Сибирский государственный медицинский университет (Томск), специализация по психиатрии, специализация по психотерапии в Алтайском государственном медицинском университете (Барнаул). Прошёл переподготовку в Институте семейной терапии (Новосибирск) и получил квалификацию семейного консультанта.

— Сергей Владимирович, как понять, что твой супруг тебя уже не любит...

— Любовь и измена — разные вещи. Давайте сначала договоримся, что такое измена. По сути, это занятие сексом вне устоявшихся отношений, при условии, что в паре была договоренность «Я с тобой, а ты со мной и больше ни с кем». Вообще, нормы измены в разных парах разные. Для кого-то партнер изменяет, просто посмотрев на другого человека, а в каких-то парах секса на стороне — это обычное дело. То есть существует какой-то диапазон нетерпимости. Для большинства людей измена — это нечто среднее. Есть другой момент, когда пара официально не зарегистрировала свои отношения. При этом один из супругов считает себя свободным и совершенно спо-

койно занимается сексом с кем-то еще.

— Вот вы говорите о договоренности. Она должна быть при официальном оформлении брака?

— Нет, такие договоренности могут иметь место и при так называемом гражданском браке. Главное — что есть некое обсуждение вслух. Много умолчаний в парах, что не есть хорошо.

— То есть нужно разговаривать?

— Полезно. Теперь давайте скажем о том, как понять, был ли факт измены. В устоявшихся парах всегда есть шаблон, к примеру: муж приходит с работы в определенное время, носит определенную одежду, и так далее. Иногда этот устоявшийся шаблон отношений меняется — вдруг он стал носить другую одежду, стал поздно приходиться, появились командировки и так далее... Или женщины начинают активно заниматься йогой, танцами, по вечерам и до поздней ночи. То есть происходит изменение привычного шаблона. То же самое в сексе. Меняется его частота и интенсивность, или его становится намного меньше, или, наоборот, больше.

— Больше?

— Ну, да. Это уловка такая, чтобы партнер не заметил. Плюс эмоции. Здесь часто замешано переживание вины, которое приходится компенсировать. Как у нас вина компенсируется? Подарками, цветами, чем-то еще. Тогда она начинает думать: с чего бы это? Десять лет цветов не дарил, а тут каждый вечер приносит. Либо наоборот, чтобы заглушить свою вину, проявляет злость, ярость и агрессию. И вот когда все эти три фактора совпадают: изменения в поведении, сексе, эмоциях, то, скорее всего, измена была. Уточню — скорее всего.

— А как же говорят: «Я чувствую, что ты мне изменяешь», когда нет видимых признаков вообще никаких.

— Срабатывает интуиция. Но это опять же мелкие, практически незаметные изменения в обычном поведении. Супруг, может быть, сознательно их не замечает, но краем глаза выхватывает. Женщины в этом случае более внимательные, следят за тем, как муж галстук надевает, брюки гладит. А потом — щелк! И она говорит «чувствую», но только потому, что перед этим собрала всю информацию.

— То есть стандартного поведения у изменщиков нет? Невозможно сказать, после какого позднего возвращения нужно закатывать скандал?

— Нужно ли закатывать? Это большой вопрос. А для скандала, наверное, поздние возвращения должны стать тенденцией — три и больше раз.

— Интересно, почему вы говорите «нужно ли закатывать»? Как к измене можно спокойно относиться?

— Не все об этом говорят, но многие пары на каком-то этапе жизни сталкиваются с изменами. Я не говорю абсолютно все, но достаточно большое количество. Ведь измена же не бывает просто так, это всегда сигнал. Она имеет какой-то смысл, и это даже своего рода коммуникация. Если партнер имеет кого-то на стороне, грубо говоря, то он получает там то, что не дают ему в паре. Либо, как часто бывает у женщин, демонстративно изменяет. Это крик: «Посмотри, до чего я дошла, нам надо что-то делать, наши отношения рассыпаются». И скандал в зависимости от ситуации — это или способ увидеть своего партнера и попытаться восстановить отношения, или очередное подтверждение того, что отношения восстановлению не подлежат. В общем, это может быть уместно, но не в каждом случае.

— А не легче ли развестись?

— Некоторые так и поступают: «Ах, ты мне изменил, уходи, больше не могу тебя видеть!».

— Нет, я имею в виду, не легче ли развестись, чтобы не изменять супругу. То есть развод и потом уже свободная жизнь.

— Кому-то так легче, кому-то будет сложно. У нас ведь люди воспитываются по-разному. Для некоторых само слово «развод» неприемлемо, и они живут по принципу «буду терпеть до последнего в браке, но чтобы мне не было противно и грустно, а договариваться с партнером я не могу или просто не договороспособный, то хоть капелючку жизни получу на стороне». Еще ради детей терпят, таких пар достаточно много.

— Но это же неправильно, хорошие взаимоотношения не предполагают слова «терпеть».

— Да, это непродуктивные отношения. Потому что, прежде всего, в этом случае, счастья мало у самих этих людей. Хорошие отношения подразумевают, что можно о чем-то договариваться, партнеры друг друга слышат, реагируют, меняются, если обсуждаются ключевые темы, и вообще вкладываются в отношения. А если они вообще не могут договориться, то это показатель того, что у человека много чувств накопилось, и он не может адекватно на них реагировать, или человек не договороспособный. Такие люди тоже есть.

— То есть в этом случае обманутому партнеру самому стоит решать, разводиться или нет.

— Только ему или ей. Независимо от того, есть реальный факт измены или нет. Если партнер все устраивает, то стоит продолжать отношения. Почему нет?

— А развод после измены? Здесь тоже все индивидуально?

— Тут опять стоит разбираться, что произошло. Не вникать в подробности, как некоторым нравится, — с кем, как, в какой позе...

— Ну, это вообще мазохизмом пахнет.

— А что вы удивляетесь? Есть люди, которые требуют подробностей, чтобы еще больше убедиться в своем желании: «Ах, ты даже так делала? Ну, все, точно развод!». Нет, этого уж точно не имеет смысл выяснять. Надо разбираться — какой смысл во всем этом был, что для тебя в этом было важно? Зачем? С какой целью? К сожалению, может быть, не знаю, подходит это слово или нет, мужчины чаще предпочитают смертельно обидеться.

— Понятно, как можно унижить достоинство главы семьи...

— Глава семьи? Мы в прошлый раз говорили о том, что в 70% случаев в наших семьях матриархат. По поводу достоинства могу сказать, если бы оно было у мужчины, то измены бы не произошло. Или не было бы систем. Есть такая категория измен — случайная. К примеру, они выпили, с ними случился гормональный всплеск, занялись сек-

сом и разбежались. А есть система — когда человек имеет постоянного партнера на стороне или ряд партнеров. Это значит, что он чего-то не получает в паре, поэтому компенсирует это связью на стороне.

— Сергей, вы так говорите, как будто измена в семье допустима.

— Не то, что допустима. Это явление, которое присутствует в нашей жизни.

— Болезнь, от которой можно вылечиться? А ведь для кого-то измена — это вообще крах всей жизни.

— Если человек будет всю жизнь ждать, что партнер будет вести себя именно так, как он себе в голове представил, — это неправильные ожидания. Связывать свое счастье с тем, что кто-то так делает, а кто-то нет, — по меньшей мере глупо. Вообще, можно это сравнить с деревом. К примеру, чтобы вырастить дерево, нужно 50 лет, а сплелить — один час. Поэтому, когда есть обоюдное желание партнеров, то можно преодолеть. Конечно, отношения будут другими, многое нужно будет пересмотреть и похоронить обиды. Если же один из партнеров не имеет такого желания, есть смысл отношения закончить, сделать выводы и жить дальше.

— Вот вы говорите, что чаще мужчина предпочитает смертельно обидеться. А женщина?

— Как правило, женщины более здоровые. Они выплескивают эмоции, и, когда их становится меньше, разума становится больше. А мужчине в нашей культуре переживать нельзя. Он же камень с железным сердцем, который ничего не показывает. А эмоции куда не деваются, они остаются внутри и мешают думать здраво. Если бы он выплеснул их, сказав об этом, и вообще захотел с этим что-то сделать, то было бы меньше разводов. А некоторым это просто удобно. Вот мужчина встал в позу обиженного, потом выясняется — первая жена ему изменяла, потом вторая, а теперь и третья. Он кричит: «Все бабы с...! Им верить нельзя!». Но, друг мой, у тебя у самого дружка кривая. Если все твои женщины гуляют — это тенденция, значит, ты сам себя ведешь так, что им приходится на это идти.

— Хорошо, с этим разобрались. Теперь такой вопрос: некоторые люди ищут доказательства измен, а некоторые даже намеренно создают условия, подталкивают свою половину к измене. Как это называется?

— Да, есть и такое. Здесь работает механизм проекции — это мощный психологический защитный элемент. В детском возрасте проекция помогает выжить. Допустим, ребенок злится. Взрослые ему говорят, что злиться нельзя, так делают только плохие люди. Ребенок тут же начинает соображать: если я злюсь, значит, я плохой, а таких никто не любит. Тогда эту злость он переносит на других людей. В его сознании получается, что это не он злится, а они — люди вокруг — плохие. В детском возрасте это спасает. Во взрослом возрасте это дает нам вечно обиженных людей, которые говорят, что все вокруг «злые, жадные, гады, сволочи и так далее». И этот ме-

ханизм ревности — он такой же. Как он включается? Условно, есть у человека эротические фантазии, но в силу воспитания, запретов или узких норм человек даже не допускает возможности наличия у себя таких фантазий. Но они же никуда не делись. Тогда они проецируются на других. К примеру, некоторые депутаты рьяно следящие за нравственностью, — очень зажатые люди, которые все свои тайные желания выдвигают в других. Когда человек не может бороться со своими проблемами, он борется с ними в других. А с собой не нужно бороться, нужно себя принимать.

— Каким образом устраивать оргии?

— Нет, конечно. Но допустить, к примеру, да, я хочу изменений в своей сексуальной жизни. И понять, что ему это даст. Тут начинает работать разум. А когда человек даже мысли подобной не может допустить, то мы получаем «борцов за нравственность».

— В семейных парах происходит то же самое, что и с депутатами?

— Да. К тому же у некоторых мужчин неверные представления о том, как они устроены. К примеру, они думают, что эрекция должна быть 24 часа в сутки, что он должен всех хотеть и мочь 24 часа в сутки. Но он-то этого не понимает! И, возможно, она где-то это получает! Значит, надо тщательно за ней следить», — и начинает придираться к ней по мелочам: то она слишком сильно накрасилась, то белье новое купила, то юбку. Потому что вдруг кто-то на нее посмотри, и этот кто-то окажется лучше, чем я. Эта уверенность переносится на отношения в семье.

— Ну и как с этим бороться-то?

— Полезно обговорить все. Если партнер никак не реагирует — это может быть клинический случай. Тогда, возможно, стоит прекратить эти отношения.

— Они должны решить для себя...

— Им полезно. Никто никому ничего не должен по большому счету. Вообще, способов решения много, один из них — трехпозиционное восприятие. Это простая техника нейро-лингвистического программирования. Представляете себе: вот есть я, и я сейчас говорю о своих переживаниях и чувствах. Напротив вы представляете партнера. Притворяетесь, что вы и есть он, переходите на его место, отвечаете его фразами, при этом используете его мимику и жесты, тон. Перевоплощаетесь. Чем лучше вы это делаете, тем легче вам будет понять его. Потом выходим оттуда и становимся в третью позицию, наблюдаем за собой со стороны: что происходит, кто о чем говорит. И периодически меняетесь местами. По крайней мере, становятся понятны мотивы партнера, его желания. И тогда есть возможность, изменив отношения, сохранить их. Что никогда не бывает лишним.