

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ОБНАДЕЖИВАЮЩЕ

МАРИНА ТРАВКОВА

семейный психолог,
системный семейный психотерапевт

НЕВЕРНОСТЬ

почему любимые изменяют,
стоит ли прощать,
можно ли избежать

18+



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Книги, о которых говорят

Марина Травкова

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

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.9
ББК 88.5

Травкова М. Р.

Неверность. Почему любимые изменяют, стоит ли прощать, можно ли избежать / М. Р. Травкова — «Эксмо», 2021 — (Книги, о которых говорят)

ISBN 978-5-04-251807-2

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 978-5-04-251807-2

© ТРАВКОВА М. Р., 2021

© ЭКСМО, 2021

Содержание

От автора	8
Предисловие	9
Глава 1. В острой ситуации	11
Что происходит	12
Что делать, если вам изменили	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

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

© Травкова М.Р., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ОБНАДЕЖИВАЮЩЕ

МАРИНА ТРАВКОВА

НЕВЕРНОСТЬ

почему любимые изменяют,
стоит ли прощать,
можно ли избежать

Издание 2-е, исправленное

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

От автора

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

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

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

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

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

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

Предисловие

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

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

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

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

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

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

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

Со времени детских тетрадок с житейскими «мудростями» утекло немало воды, мы давно живем в царстве Интернета, знакомимся через социальные сети и вместо записок шлем друг другу лайки и смайлики. Но не проходит и года, чтобы я не услышала от какого-нибудь юного создания клятву, что вот она-то измены по отношению к себе ни за что не потерпит! Маленькие Вилы на пороге взрослой жизни требуют от своих королевичей клятв верности и повторяют формулу «Предавший однажды – предаст снова!». Скольким из них придется исчезнуть, кто из них сменит амплуа 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 ажитации и реактивная мобилизация. В это время вы можете ощущать огромный прилив сил, ярость, желание мстить, бороться, действовать.

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

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

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

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

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

Что делать, если вам изменили

Вам будет легче, если вы постараетесь следовать этим рекомендациям.

1. Отнеситесь к себе и своему состоянию бережно

Почему

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

Как справляться с этим состоянием

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

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

Почему

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

Как с этим быть

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

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

Довольно часто именно так и бывает – у вас будет время на ограниченное число вопросов. Чувство вины нередко заставляет инициатора измены ответить на вопрос-другой и затем уйти в глухую оборону. Бесконечное расспрашивание только создает еще больше тревоги, а порой и агрессии. Поэтому начните с самого важного для вас. Я призываю к здравому 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.