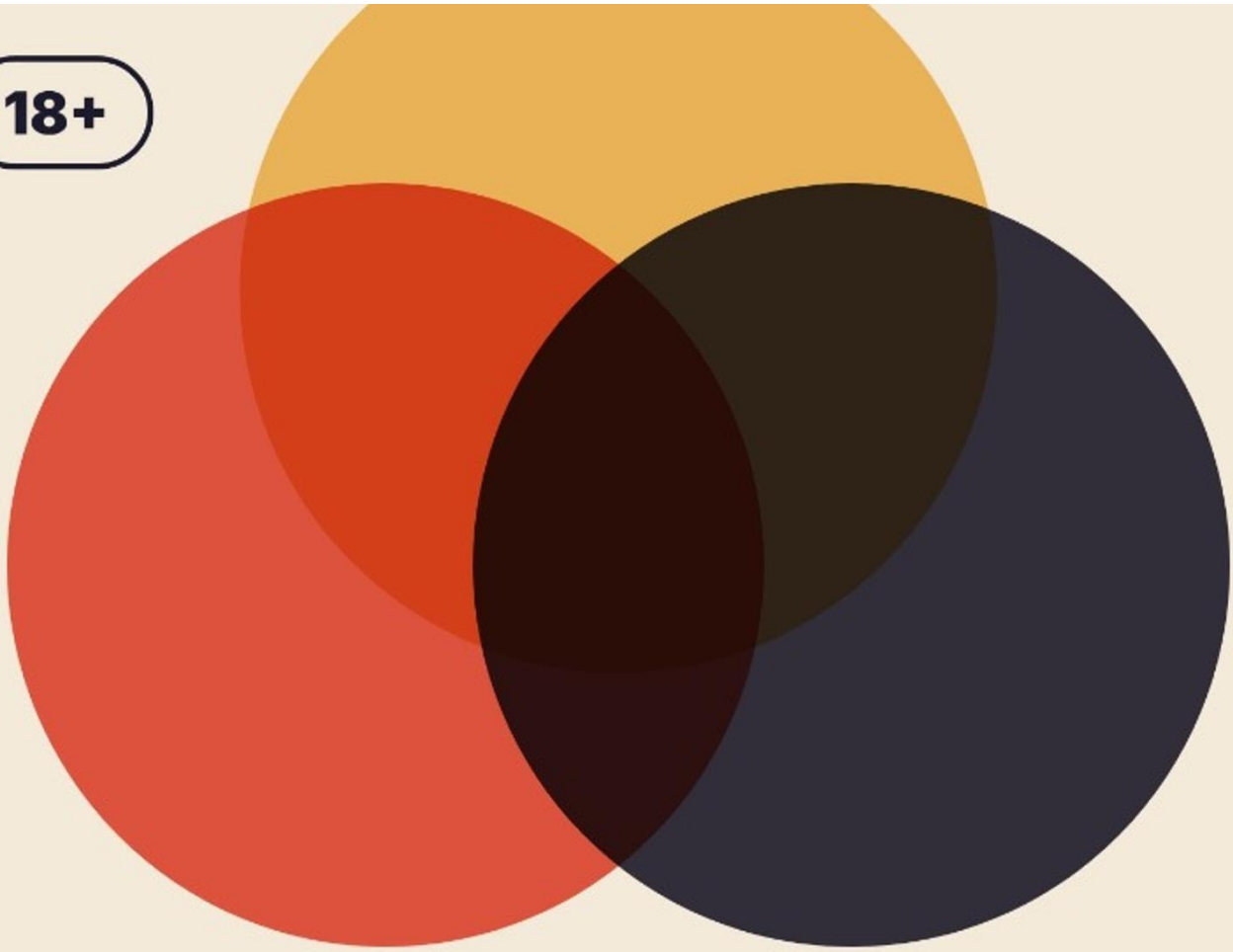
18+



Любовь на троих не делится

Как выйти из любовного треугольника и остаться собой

ХЕЛЬГА

Хельга

Любовь на троих не делится

«Автор»
2026

Хельга

Любовь на троих не делится / Хельга — «Автор», 2026

Любовный треугольник — это не «изменщик, разлучница и жертва». Это три человека, каждый из которых искренне страдает, отчаянно врёт (в первую очередь самому себе) и уверен, что у него-то всё по-другому.Практикующий психолог-сексолог Хельга разбирает восемь историй из своего кабинета: вечный донор, который метался между женой и любовницей; «идеальный брак» с договором на троих; виртуальный побег; «последний вагон» с медицинскими сувенирами; дружба, взорванная страстью; сюрприз из командировки; кровная обида между сёстрами; служебный роман, в котором босс теряет контроль. Вы увидите измену со всех трёх сторон: глазами тех, кто предал, кого предали и кто согласился на роль третьего.С юмором, цинизмом и холодным светом разума в тёмной комнате. В конце — практическая часть: что делать, если вы уже в треугольнике, и какие красные флажки говорят, что пора к специалисту.Потому что любовь на троих не делится.

© Хельга, 2026
© Автор, 2026

Содержание

К читателю 6
Осторожно: геометрия, которая ломает жизни 6
Глава 1. Иллюзия «там всё по-другому»: метания вечного донора 7
Великий обман метаний: почему он любит не женщин, а свой дефицит 8
Кто платит за этот банкет? 9
Чем закончилась эта история 10
Глава 2. Договор с дьяволом: за закрытыми дверями «идеального брака» 11
Анатомия «стабильного» кошмара: почему они не расходятся 12
Две женщины в одной ловушке 13
Чем закончилась эта история 14
Глава 3. Виртуальный побег: ловушка для хорошей девочки 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Хельга
Любовь на троих не делится

Любовь на троих не делится
Как выйти из любовного треугольника и остаться собой
Хельга
18+
© Ольга Середа (Хельга), 2026. Все права защищены.

Книга носит информационно-развлекательный характер и не заменяет консультацию врача, психолога или сексолога. Все истории основаны на практике, имена и детали изменены.

К читателю

Осторожно: геометрия, которая ломает жизни

Привет. Если вы открыли эту книгу, значит, в вашей жизни (или в жизни кого-то очень близкого) прямо сейчас разворачивается драма, которую принято стыдливо называть «любовным треугольником».

Я Хельга, практикующий психолог-сексолог, и за годы работы в моём кабинете я видела столько слёз, вранья и разбитых сердец, что из них можно было бы построить отдельный филиал ада на земле. Ко мне приходят обманутые жёны, у которых почва ушла из-под ног. Ко мне приходят уставшие любовницы, которые годами кормятся обещаниями про «тот самый вторник, когда он наконец уйдёт». Ко мне приходят мечущиеся мужчины, которые запутались в собственном вранье и искренне считают себя главными великомучениками современности.

В обществе принято вешать ярлыки. Общество любит простые сюжеты, где есть картонный злодей-изменщик, коварная разлучница и святая безгрешная жертва. У меня для вас плохая новость: в реальной психологии таких сказок не бывает.

Любовный треугольник — это не просто секс на стороне. Это тектонический разлом. Это история, в которой каждый участник искренне страдает, отчаянно врёт (в первую очередь самому себе) и пытается удержать осколки рушащегося мира. Это капкан, в который люди попадают не от хорошей жизни, а в попытке заткнуть свою внутреннюю пустоту, одиночество или панический страх перед старостью.

В этой книге не будет скучных нотаций, морализаторства и шаблонных советов в духе «сохраните брак ради детей» или «бросайте его немедленно». Я не собираюсь вас судить. Моя задача как эксперта — включить холодный свет разума в тёмной комнате, где вы запутались.

Мы разберём восемь абсолютно реальных, непридуманных и совершенно непохожих друг на друга историй из моей практики. Вы увидите измену со всех трёх сторон. Вы заглянете в головы к тем, кто предал, к тем, кого предали, и к тем, кто согласился на роль теневого партнёра. Мы разберём, почему мужчины бегут за «ускользающим тестостероном» к молодым девушкам и приносят домой медицинские сувениры. Мы вскроем мотивы замужних женщин, которые ищут своё утраченное отражение на сайтах знакомств. Мы посмотрим на страшную цену предательства между родными сёстрами и на ледяной расчёт в служебных романах.

Эта книга — ваше безопасное пространство. Возможно, в каком-то из этих зеркальных отражений вы узнаете себя. Не пугайтесь. Это не приговор. Это первый шаг к тому, чтобы наконец-то снять повязку с глаз.

Выдыхайте. Устраивайтесь поудобнее. Нам предстоит честный, местами циничный, но глубоко терапевтический разговор. Потому что любовь на троих не делится. И пора наконец-то узнать, как выйти из этой геометрии живым и вернуть контроль над собственной судьбой.

Глава 1. Иллюзия «там всё по-другому»: метания вечного донора

Анатолий (имя изменено, но его растерянность — нет) пришёл ко мне в среду. Он не был похож на классического бабника или искателя приключений. Ему сорок пять, у него усталые глаза интеллигентного человека, хорошая должность и явные признаки эмоционального выгорания. Он сел, обхватил голову руками и тихо произнёс:

— Хельга, я чудовище. Я уничтожаю двух лучших женщин на свете. И себя вместе с ними.

Дома у Анатолия была Вера — жена, соратник, человек, с которым они прошли путь от коммуналки до собственной трёшки. Вера знала его трещинки, пекла его любимый пирог с вишней и была той самой тихой гаванью, в которой, казалось бы, нужно праздновать победу над жизнью. Но в этой гавани Анатолию стало казаться, что он заживо хоронит свою молодость.

А в арендованной квартире на другом конце города его ждала Алина. Творческая, непредсказуемая, младше на двенадцать лет. С ней не было разговоров про ремонт и родительские собрания. С ней были ночные прогулки, спонтанные поездки и безумная страсть.

— Понимаете, — метался Анатолий по кабинету. — Я прихожу к Вере, и меня душит чувство вины. Я смотрю на её заботу и понимаю, что предаю её. Я решаю: всё, ухожу к Алине! Собираю вещи, целую Веру на прощание… и не могу. У меня сердце разрывается. Я остаюсь. Еду к Алине, смотрю в её заплаканные глаза — она ведь ждёт меня годами, отказывается от других мужчин. И я снова обещаю ей, что «скоро всё изменится». Я как маятник. Мне кажется, если я выберу одну — я отрежу половину себя.

Великий обман метаний: почему он любит не женщин, а свой дефицит

Слушая Анатолия, очень легко поддаться художественному драматизму и начать сочувствовать его «великой и сложной любви» к двум женщинам сразу. Но как психолог я вижу здесь совершенно другую, сухую и циничную картину.

Анатолий не любит ни Веру, ни Алину. Анатолий использует их как бесплатные заправки для своего просевшего эго.

Мужчины такого типа часто влетают в треугольник не потому, что жена «плохая», а потому, что они сами внутри себя чувствуют пустоту.

• От жены он берёт материнское тепло, стабильность, безусловное принятие и статус «хорошего, правильного мальчика».

• От любовницы он черпает адреналин, подтверждение своей мужской состоятельности и иллюзию того, что он ещё ого-го и вся жизнь впереди.

Треугольник для него — это идеальный костыль. Если убрать Алину, он останется в скучном (как ему кажется) быту с Верой и столкнётся со своей старостью. Если убрать Веру, он останется наедине с Алиной, и этот вечный праздник очень быстро превратится в обычную жизнь с притёркой характеров и бытовыми претензиями. Анатолию жизненно необходимы обе, чтобы чувствовать себя живым. Он подсел на эти метания, как на наркотик, путая адреналин от вранья с настоящими чувствами.

Кто платит за этот банкет?

А пока Анатолий «страдает» и красиво мечется между двумя огнями, на этих самых огнях заживо сгорают две женщины.

Вера дома превратилась в сыщика. Она интуитивно чувствует ложь, проверяет карманы, вздрагивает от каждого звонка его телефона и медленно сходит с ума от ледяной дистанции, которую Анатолий держит, чтобы защитить свой секрет. Её самооценка уничтожена: она ищет изъяны в себе, пытаясь понять, где она «недодала».

Алина в своей квартире считает дни от вторника до четверга. Её молодость, её лучшие годы уходят на режим ожидания. Она не может построить нормальные, открытые отношения, не может пойти с любимым мужчиной в кино в субботу вечером, потому что суббота — это «семейный день». Она верит в его сказки про «надо подождать, пока дочка сдаст экзамены», не понимая, что Анатолию выгоден её статус вечной жрицы ожидания.

Надежда, которой он её кормит, — самый жестокий вид обмана.

Чем закончилась эта история

Развязка наступила без участия Анатолия — маятник сломался сам. Вера нашла в его машине чек из ювелирного магазина на комплект, которого она никогда не видела. Без скандалов и истерик она просто выставила его чемоданы за дверь и сменила замки. За двадцать лет брака она научилась уважать себя.

Анатолий на кураже приехал к Алине: «Всё, я свободен! Мы можем быть вместе!» Но иллюзия «праздника» разбилась в первые же две недели совместной жизни. Оказалось, что Алина не умеет (и не хочет) подстраиваться под его привычки, её раздражает его депрессия из-за развода, а сам Анатолий без привычного домашнего тыла Веры растерял весь свой лоск. Страсть, державшаяся на запретном плоде и дефиците времени, испарилась, как только секс стал легальным и круглосуточным.

Через три месяца Анатолий остался один на съёмной квартире. Вера подала на раздел имущества, Алина ушла к ровеснику, устав от его бесконечных вздохов по прошлому.

Несчастный мужчина, который хотел взять от жизни всё, остался сидеть у разбитого корыта. Потому что любовь на троих не делится — она в таких условиях просто умножается на ноль.

Глава 2. Договор с дьяволом: за закрытыми дверями «идеального брака»

Ирина пришла ко мне в пятницу. У неё были безупречные манеры, дорогое пальто и ледяное спокойствие женщины, которая выплакала все слёзы давным-давно. Она не прятала глаза и не заламывала руки. Она села, положила телефон на стол и спокойно произнесла:

— Хельга, я знаю, что у моего мужа есть другая женщина. Уже четыре года. И я не собираюсь с ним разводиться. Я просто хочу научиться не чувствовать боль, когда он уходит к ней на выходные.

Брак Ирины и Олега со стороны казался фасадом с обложки журнала: пятнадцать лет вместе, двое детей в частной школе, загородный дом, совместный бизнес. Олег — авторитетный мужчина, который привык брать от жизни всё. Четыре года назад в его жизни появилась Алёна — тридцатилетняя незамужняя женщина, согласившаяся на роль «второй жены».

Олег не прятался. После того как Ирина впервые поймала его на измене, он не стал ползать на коленях. Он сел напротив неё и честно (как ему казалось) сказал: «Ира, я люблю тебя и детей. Наш дом — это моя крепость. Но мне нужен глоток воздуха, и Алёну я не брошу. Либо мы живём так, либо развод и делёж бизнеса».

Ирина посмотрела на рушающуюся жизнь, на детей, на общие счета и… согласилась на этот договор.

Анатомия «стабильного» кошмара: почему они не расходятся

Если в первой главе Анатолий метался как безумный маятник, то в этой истории Олег выстроил идеальную для себя систему. Он больше не испытывал чувства вины. Он легализовал свой эгоизм.

• От жены он получал статус, надёжный тыл, семейные праздники и бизнес-партнёрство.

• От любовницы — лёгкость, отсутствие бытовых претензий и обожание.

Олег чувствовал себя хозяином вселенной. Он искренне считал, что обеспечил обеих женщин: одной купил квартиру, второй оставил статус хозяйки загородного дома. Он не видел трагедии. Он просто расширил свою зону комфорта за счёт жизней двух женщин.

Но какова была реальная цена этой «стабильности»?

Две женщины в одной ловушке

Ирина дома медленно превращалась в живой труп. Да, она сохранила статус, деньги и внешнее благополучие. Но каждую пятницу, когда Олег «уезжал в командировку», внутри неё разверзался ад. Она пыталась заглушить эту боль алкоголем, бесконечными спа-процедурами и покупками, но зеркало не обманешь: из него на неё смотрела женщина, которая добровольно продала своё самоуважение за финансовую безопасность и страх перед одиночеством. Она надеялась, что со временем «перегорит» и ей станет всё равно. Но любовь и ревность не отключаются по щёлку пальцев.

А что же Алёна, та самая «свободная и счастливая» любовница? Она тоже оказалась заложницей этого контракта. Четыре года она жила объедками с чужого стола. Она не могла пригласить Олега на свой день рождения, если он выпадал на семейный праздник. Она не могла планировать будущее, потому что главный приоритет Олега всегда оставался в той, первой семье. Алёна надеялась, что её терпение будет вознаграждено и Олег в конце концов оценит её кротость и уйдёт. Она тратила свою молодость на мужчину, который сразу обозначил её границы — быть вечным теневым дополнением к его идеальной жизни.

Чем закончилась эта история

Этот треугольник мог бы существовать ещё десять лет, потому что система была чёртовски устойчивой. Но сломалась Алёна. В тридцать четыре года она внезапно осознала, что у всех её подруг есть мужья, дети и открытые отношения, а у неё — только Олег на выходные с обязательным условием «не задавать лишних вопросов».

Алёна встретила другого мужчину — обычного, не такого богатого, как Олег, но готового открыто держать её за руку на улице. Когда она объявила Олегу об уходе, у того случился грандиозный нарциссический шок. Как это? Его бросили? Игрушка посмела уйти?

Олег ворвался домой к Ирине в ярости, ища утешения и поддержки, привычно ожидая, что жена сейчас сдует с него пылинки. Но Ирина, глядя на его унижение и страдания по другой женщине, вдруг словно проснулась. Она поняла, что все эти четыре года терпела ад ради человека, который ни в грош её не ставит. Лопнула последняя нить, державшая её в этой ловушке.

Ирина не стала его утешать. Она молча положила на стол документы о разводе и разделе бизнеса, которые её адвокаты тайно готовили последние два года на всякий случай.

Олег остался в своём огромном загородном доме один. Контракт расторгнут обеими сторонами. Идеальный фасад рухнул, похоронив под собой эгоиста, который думал, что человеческие чувства можно упаковать в удобный для него бизнес-план.

Глава 3. Виртуальный побег: ловушка для хорошей девочки

Яна пришла ко мне в четверг. Ей тридцать шесть, она работает главным бухгалтером, у неё идеальная осанка, неброский дорогой маникюр и голос человека, который привык всё в этой жизни держать под контролем. Но стоило ей сесть в кресло, как этот железный самоконтроль дал трещину. Она закрыла лицо руками и тихо, сквозь слёзы, произнесла:

— Хельга, я погрязла во лжи. Я люблю своего мужа. Правда люблю. Он замечательный отец, надёжный человек, мы двенадцать лет вместе. Но последние полгода я живу двойной жизнью. Я зарегистрировалась на сайте знакомств под чужим именем. И теперь у меня есть любовник.

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.