

Джанис Абрамс Спринг, Майкл Спринг

# ИЗМЕНА



продано  
более  
600 000  
экземпляров

Как справиться  
с болью, восстановить доверие  
и начать жить заново

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

Введение. Может ли пара пережить неверность? ..... 11

## ***Стадия первая. Реакция на измену: «Нормально ли то, что я чувствую?»***

Глава 1. Реакция пострадавшего партнера: погребенный под лавиной потерь ..... 19

Глава 2. Реакция неверного партнера: заблудившийся в лабиринте выбора ..... 49

## ***Стадия вторая. Пересмотр вариантов: «Остаться или уйти?»***

Глава 3. Изучаем убеждения о любви ..... 77

Глава 4. Разбираем сомнения и страхи ..... 95

## ***Стадия третья. Восстановление после измены: «Как нам заново построить совместную жизнь?»***

Глава 5. Извлекаем уроки из измены ..... 125

Глава 6. Восстановление доверия ..... 167

Глава 7. Как говорить о том, что произошло ..... 189

Глава 8. Возвращение секса ..... 216

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Глава 9. Учимся прощать .....	262
Глава 10. Секс, тайны и измены в киберпространстве: жизнь с «новой» неверностью .....	278
Эпилог. Открыть секрет: правда и последствия .....	302
«Измена»: что нового? .....	313
Благодарности .....	333
Примечания .....	336

## ВВЕДЕНИЕ

# Может ли пара пережить неверность?

Как клинический психолог, проработавший с несчастливыми парами 43 года, я отвечаю «да» — при условии, что каждый из вас честно посмотрит со стороны на себя и партнера и обретет необходимые навыки, чтобы пройти через этот разрушительный кризис.

Иногда стоит напомнить себе, что вы не одни. Статистические данные сильно расходятся, но, согласно одному недавнему и внушающему доверие исследованию, изменяют примерно 37% женатых мужчин и 20% замужних женщин<sup>1</sup>. Точные цифры никому не известны; я убеждена, что человек, который обманывает супруга, точно так же может обмануть исследователя. Но, даже опираясь на самые консервативные оценки, мы с определенной долей вероятности можем заключить, что в США одна пара из 2,7, то есть более 21 миллиона человек, сталкивается с неверностью<sup>2</sup>.

### ЧТО МОЖНО СЧИТАТЬ ИЗМЕНОЙ?

Измена обязательно подразумевает сексуальный акт? А что насчет поцелуя? А совместный обед?<sup>3</sup>

Я не пытаюсь ответить на эти вопросы, потому что границы доверия зависят исключительно от того, о чем вы договорились, — или думали, что договорились. Практически любой человек почувствует, что его предали, если партнер переспал с другим, будь то разовые

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

отношения или следующий этап длительной эмоциональной связи. Но для многих из вас предательство и угроза появятся и в других проявлениях интимного поведения: объятиях или письме откровенно сексуального характера. Пять лет назад моя клиентка Шэрон отправила свою полубогаженную фотографию бывшему парню. И все! Но с тех пор муж Шэрон жил с этой болью.

В третьем издании я добавила главу о тех проблемах в отношениях, которые прежде не рассматривала. Я разбираю сложные личные ситуации, через которые мои клиенты проходили, следуя моим конкретным рекомендациям.

### ТРИ СУЖДЕНИЯ, КОТОРЫХ Я НЕ ДЕЛАЮ

- 1. Я не выношу общих суждений о том, хороши или плохи измены сами по себе.* То, что может быть приятно для одного из вас, для другого обернется горем, и отношения разрушатся. Однако я выяснила, что продолжительная связь на стороне тайком от партнера постепенно приводит к функциональному расстройству отношений, и вернуть близость и доверие практически невозможно. Если вы неверный партнер и намерены наладить отношения с супругом, то, я полагаю, вы должны расстаться со своим любовником или любовницей.
- 2. Я не делю вас на жертву и обидчика, преданного и предателя.* Каждый из вас должен принять свою долю ответственности за то, что пошло не так. Вместо того чтобы возлагать вину на кого-либо, я призываю каждого из вас встретиться лицом к лицу с той частью себя, которая толкнула вас или партнера на измену, и поработать над ней. Это не значит, что я считаю, будто вы в равной степени ответственны за измену, — никто не заставит другого человека завести роман на стороне. Но я очень прошу вас обоих подумать и признать, что между вами появилось пространство, которое смог занять другой человек.
- 3. Я не предлагаю вам оставаться вместе или бежать от партнера просто потому, что вам плохо.* Я предлагаю каждому из вас

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

вместе со мной исследовать ваши личные причины остаться или расстаться с любовником, согласиться или отказаться сойтись заново. Ваше решение должно быть обдуманное и взвешенным. Не стоит идти на поводу у чувств, потому что они могут сыграть с вами злую шутку.

## НЕМНОГО О ТЕРМИНОЛОГИИ

В этой книге я говорю о партнерах как о *пострадавшем* и *неверном*. Пострадавший — это партнер, чья вера в моногамию была попраана. Неверный партнер — тот, кто изменил. Было непросто подыскать термины для обозначения этих сторон. Разумеется, иногда неверный партнер точно так же может чувствовать себя пострадавшим. Однако боль того, кому изменили, обычно сильнее. Я не определяю партнеров как *предателя* и *его жертву*, потому что эти слова предполагают моральную правоту и осуждение и возлагают бремя ответственности только на одного партнера, а это почти всегда неверно. Человека, с которым вы или ваш партнер изменяли, я называю *любовником* или *другим человеком*. При этом я подразумеваю, что отношения на стороне еще длятся. Словосочетание *другой человек* я отношу к любому из партнеров, когда хочу избежать романтической коннотации слова «любовник», чтобы пощадить чувства пострадавшего партнера.

Цитаты и разборы реальных случаев я привожу из своей многолетней практики, но я не оставляю никаких указаний на личности этих людей, поэтому не нарушаю врачебную этику.

## ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

В первую очередь я написала «Измену» для людей, которые хотят понять, можно ли восстановить отношения после того, как один из них или оба изменили. Это касается любых пар, независимо от того, оформлены ли их отношения официально. Я стараюсь с равным вниманием относиться к пострадавшим и неверным партнерам.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Кроме того, моя книга для:

- людей, чьи отношения закончились из-за измены: для тех, кто тяжело переживает этот опыт, кто хочет понять, почему отношения разрушились и в чем их доля ответственности за произошедшее;
- людей, которые хотят лучше разобраться в проблеме неверности, с которой они, будучи детьми, столкнулись в своих семьях, чтобы избежать подобных поведенческих паттернов в своей жизни;
- профессионалов и духовных наставников, которые работают с отдельными людьми и парами, столкнувшимися с изменой<sup>4</sup>;
- состоящих в отношениях людей, которые подумывают об измене и хотят лучше разобраться в своих чувствах, прежде чем пойти на необратимый шаг;
- состоящих в отношениях людей, которые думают о плюсах и минусах того, чтобы рассказать партнеру о ранее случившейся измене;
- состоящих в отношениях людей, которые не планируют рассказывать о прошлой измене, но все равно хотят восстановить отношения и понять себя;
- состоящих в отношениях людей, которые подозревают партнера в измене, но никогда не обличали его;
- пар, которые живут во лжи, секретах и проблемах с доверием — и не только в связи с неверностью;
- пар, которые хотят понять, как справиться с неизбежным разочарованием в совместной жизни, прежде чем обратить взгляд на сторону.

## ТРИ СТАДИИ ИСЦЕЛЕНИЯ

Эта книга проведет вас через три стадии — некоторые назовут их «минными полями», — в ходе которых вы реагируете на измену, переживаете ее и восстанавливаетесь после нее.

### **Первая стадия: нормализация чувств**

После того как факт измены вскрыется, вас обоих, скорее всего, затянет в эмоциональный водоворот. Пострадавший партнер будет

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

охвачен всепоглощающим чувством потери, изменившего будут одолевать противоречивые эмоции и решения. Облекая ваши чувства в слова, я надеюсь заверить вас, что вы не сходите с ума, что у вас нормальная нервная система, что другие испытывали те же боль и смятение. Что вы наконец не одни<sup>5</sup>.

### **Вторая стадия: решить — остаться или уйти**

Прежде чем ваши эмоции улягутся, вам придется столкнуться с выбором — остаться или уйти. Изучая имеющиеся у вас варианты, вы сможете принять разумное решение, основанное на ваших потребностях и учитывающее ваши личные обстоятельства. «Чего мне ждать от любви?», «Должен ли я доверять своим чувствам?», «Как понять, подходит ли мне мой партнер?» — я помогу вам ответить на эти и подобные им вопросы.

### **Третья стадия: восстановление отношений**

Если вы решите вернуться к своему партнеру, то, скорее всего, у вас уйдут месяцы или даже годы на работу над восстановлением доверия и близости. Рассматривая вместе с вами возможные стратегии, я надеюсь дать вам инструменты для того, чтобы:

- выявить глубинные причины измены и принять свою долю ответственности за нее;
- расстаться с любовником;
- вернуть доверие (если вы неверный партнер) или объяснить, что вам нужно, чтобы вновь доверять (если вы пострадавший партнер);
- разговаривать так, чтобы ваш партнер услышал и понял вашу боль, и слушать так, чтобы помочь вашему партнеру открыться;
- понять, как пережитые в детстве ситуации могли вас травмировать и как не позволить этим травмам испортить ваши текущие отношения;
- управлять вашими различиями и разногласиями, чтобы сохранить привязанность, даже если вы не чувствуете себя особенно любящим или любимым;
- вернуть сексуальную близость;
- простить своего партнера и себя.

В этой книге я чаще рассматриваю ситуацию, когда об измене уже известно, но будут и другие случаи. В эпилоге я помогу неверному партнеру взвесить все «за» и «против» того, чтобы сказать правду. Что бы вы ни выбрали, вы и ваш партнер все равно сможете работать над тем, чтобы возобновить ваш союз.

## **ПОХОРОННЫЙ ЗВОН ИЛИ СИГНАЛ К ПРОБУЖДЕНИЮ?**

Некоторые из вас не хотят рисковать и заново выстраивать испорченные отношения, опасаясь боли и разочарований. Отказаться от разрушенных отношений, возможно, самое простое или самое разумное решение, которое освободит от тирании надежды. Но это и побег от взросления и принятия горьких истин о жизни, любви и самом себе, побег от тяжелого бремени ответственности за жизнеспособность ваших отношений.

Я обращаюсь к тем, кого глубоко ранила измена, но при этом раздирают противоречия или кто достаточно смел, чтобы признать свое желание остаться с партнером, осознать свою долю ответственности и работать над восстановлением доверия и близости. Если вы решите сохранить отношения, то со временем сможете посмотреть на измену не только как на тяжкую травму, но и как на сигнал тревоги, призыв к действию. В итоге вы, возможно, обнаружите, что ядерный взрыв в виде измены был необходим, чтобы уничтожить прежние конструкции и на их месте возвести новые, более здоровые, сознательные и зрелые. Учитывая, что вы оба чувствуете себя разбитыми, у вас не так уж много возможностей проверить силу взаимоотношений. Я призываю вас включиться в этот процесс, бросить вызов боли и увидеть, на что способны вы вдвоем. Я предлагаю вам на счет «три» выйти на ринг, снять боксерские перчатки и взяться за руки.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)