

[https://www.b17.ru/article/sexual\\_exclusivity/](https://www.b17.ru/article/sexual_exclusivity/)

# Сексуальная эксклюзивность, или почему от измен так больно

[Статьи](#) / [Измена](#)

От автора: *Ещё осталось много примеров... Но и так длинный текст*

## СЕКСУАЛЬНАЯ ЭКСКЛЮЗИВНОСТЬ,

или почему от измен так больно

### ТЕМА ИЗМЕНЫ В ЖИЗНИ И ТЕРАПИИ

Иногда, когда ко мне приходит новый клиент, я задумываюсь: смогу ли я его понять и прочувствовать? Смогу ли быть с ним рядом в те тяжелые моменты, когда он перестает слышать, видеть и пребывать в рациональном мире взрослых людей? Достаточно ли я чувствительна и эмпатична? Смогу ли подобрать правильные слова, которые он услышит не только головой, но и сердцем?

Так бывает очень часто. Но я никогда не задумываюсь о своей способности понять другого, когда человек приходит со мной с этой историей. Историей измены.

Почему практически всех «цепляет» эта тема? На рациональном уровне у каждого был опыт, когда ему предпочитали кого-то: младшего брата или сестру, другого сотрудника или коллегу, другую девушку или мужчину... Но в теме измен речь идет о предпочтении особого рода. О предпочтении другого человека в качестве сексуального партнера. О предпочтении другого в самой интимной, самой сокровенной сфере нашей жизни. О сексуальном предпочтении. Не важно – один или много раз, с единственным Другим или со многими – измена приносит боль.

И всё это – несмотря на то, что последнее время в мире очень многое изменилось. Альтернативные формы семейно-брачных отношений, коммуны, открытые браки, полиамория – кажется, откуда такой анахронизм, как верность? Но даже открытость темы сексуальности, свобода в обсуждениях и предпочтениях не делает нас неуязвимыми, а наоборот, подчеркивает нашу хрупкость. Потому что каждая измена, помимо боли, злости, ярости и отчаяния, несет в себе послание: «Ты важен для меня. И именно поэтому из-за твоего поступка мне так плохо».

Однажды, когда я проводила обучающую группу по семейной терапии в другом городе, участница попросила принять ее друзей. Прийти на группу и «полечиться» публично они не согласились, тема, как они сказали, деликатная и щекотливая, и я согласилась. Когда они пришли, меня поразил контраст между ними. Жена выглядела осунувшейся и нездоровой, лет на 10 старше, чем ее муж. Я познакомилась с ними, составила генограмму. Им было ближе к сорока, взрослый сын, престижная работа и у одного, и у другого. А привела их ко мне история, случившаяся за 3 года до этого. Они оба

подчеркнули, что история непростая и поэтому очень надеются на мое понимание.

Оказалось, что у них открытый брак. [«Конечно, по предложению мужа-красавчика», - закралась мысль]. Инициатором открытых отношений была, к моему удивлению, жена. В их паре она была сексуально активной, ненасытной, жаждущей приключений и страстей. Муж, технарь до мозга костей, жил под девизом «Лишь бы лапуле было хорошо». Раз в год-полтора она встречала нового мужчину, закручивала роман, проживала весь конфетно-букетный период и страстный секс – о чем в подробностях рассказывала мужу. Но пыл угасал, становилось скучно – и она красиво уходила от любовника, ссылаясь на нежелание причинять боль своей второй половине.

Муж жил, работал, любил свою супругу и принимал со всеми желаниями и прихотями. Он ни разу не упрекнул ее за годы брака. Но вот однажды, за три года до описываемых событий, он уехал в командировку на целый месяц. И через неделю позвонил жене, впервые сказав, что хочет воспользоваться преимуществами открытого брака.

Жена была очень рада и сказала – конечно, не вопрос! Утром он ей перезвонил, сухо отчитался, что все было очень хорошо и рассказывать особо нечего. Она мило похихикала, позадала вопросы - «как она», «а кто лучше», «а какая у нее фигура» - и получила очень сдержанные скупые ответы. А уже через полчаса ее накрыло... Она стала представлять эту женщину. Думать о ней. Сравнить себя с воображаемой соперницей. Чем больше она думала, тем прекраснее становилась загадочная незнакомка и тем бледнее, скучнее и обыденнее выглядела она... К вечеру все стало совсем плохо. Она просила прислать ее фото, рассказать о ней, дать ссылку на ее профиль в соцсетях. Она была в панике.

После возвращения мужа из командировки накал не ослабел. Наоборот, ей хотелось все больше подробностей. Муж устал от этого напряжения. Через полгода у нее началась экзема – как сказали врачи, на фоне стресса. Она набрала 25 кг. Она перестала следить за собой. Она стала одержима одной мыслью.

Знаете, какой?

**ОН МЕНЯ НЕ ЛЮБИТ!!!**

И вот эта некогда прекрасная, а ныне полуразрушенная пара сидела передо мной. Муж плакал и спрашивал: «Что я сделал не так? За что ты меня наказываешь?» А жена тоже плакала и повторяла одну фразу: «Я понятия не имела, что это так больно... Так безумно больно...»

Мужу больно не было. Довольно замкнутый и дистантный, он не понимал тонких душевных порывов, не читал стихов, не пек торт на 8-е марта. Он зарабатывал деньги, строил дом, дарил ей машины и позволял «маленькие прихоти» в ответ на минимализацию требований, которые для него были невыполнимыми – много общения, много страсти, яркий секс с реализацией безумных фантазий... Но он понятия не имел, что договоренность работает в одну сторону. И сейчас, три года спустя, он продолжал повторять: «Я люблю тебя», а она, не слушая его, смотрела на меня и спрашивала: «Разве меня такую можно любить? Толстую? Больную? Он меня обманывает, иначе никогда бы не посмотрел на другую женщину».

Признаюсь, я была в сильном замешательстве. Даже ответы на вопрос «Чего Вы ждете от нашей работы» был разным. Она хотела покоя и чтобы не было так больно. Он хотел,

чтобы все было как прежде.

Но как прежде после измены не бывает. Никогда. Потому что после измены Вы всегда строите отношения с нуля. С новой точки. Даже если Вам кажется, что Вы «все простили», что «так бывает», что «все изменяют». Даже если у Вас открытый брак и Вы как бы контролируете измену, потому что она легализована – в этой точке Вы не сможете оставаться равнодушными. Потому что измена – это вынос энергии из пары, это истончение связи, это обрыв нитей, которые Вас связывали.

Эта пара ушла, так и не услышав друг друга, несмотря на все мои усилия. Похоже, рана жены за 3 года не стала затягиваться рубцами. И хотя здравый смысл говорил о том, что «а сама-то!», в этой паре ничего не работало. Ни-че-го. Ни мои пояснения. Ни эмпатия. Ни понимание. Через полгода участница, которая их отправляла ко мне, рассказала, что жена подала заявление на развод. Жена отказалась ходить на личную терапию. Она просто закапсулировалась в своем горе. Она никого не пустила вовнутрь.

### **ИЗМЕНА КАК НАРУШЕНИЕ УНИКАЛЬНОСТИ**

Почему? Почему так произошло и происходит? Почему в близких отношениях измена до сих пор так травмирует, калечит, дезорганизует людей?

Ответ прост. Мы все хотим быть для кого-то уникальными. Для мамы. Для папы. Для девочки из детского сада. Для первой учительницы. Для подруги. Для возлюбленного.

Но почти всегда в диаде появляется третий – брат или сестра, другой мальчик или девочка, другой мужчина или женщина... И всю жизнь мы хотим, мы просим, мы умоляем о том, чтобы в чем-то быть уникальными или единственными – и для этого очень много делаем. Хорошо себя ведем. Хорошо учимся. Стараемся зарабатывать деньги, варить борщи, качать бицепсы, худеть, модно одеваться – только чтобы нас не отвергали, не бросали, не оставляли в горьком и безнадежном одиночестве.

Боль отвержения переживали все – известные и безродные, богатые и бедные, молодые и не очень. Как точно это подметила Марина Цветаева:

Вчера ещё в глаза сидел,

А нынче - всё косится в сторону!

Вчера еще до птиц сидел,-

Всё жаворонки нынче - вороны!

Я глупая, а ты умен,

Живой, а я остолбенелая.

О, вопль женщин всех времен:

«Мой милый, что тебе я сделала?!»

...Спрошу я стул, спрошу кровать:

"За что, за что терплю и бедствую?"

"Отцеловал - колесовать:

Другую целовать",- отвечают...

Как только нас предпочитают кому-то – мы сталкиваемся с тем, что теряем часть своего Я. Ту часть, которая возникла и развивалась именно в этих отношениях. То, что мы выстраивали как пара. То, что возникло между нами в результате многочисленных обменов теплом, нежностью, сексуальностью, страстью, подтверждением того, что другой важен, значим, любим.

Очень часто обманутый клиент чувствует опустошение. Будто бы с изменой исчезла часть его души, его доверия к людям и к миру, его наивности.

Интересно, что «быть преданным» имеет два смысла. «Быть преданным» - это значит быть верным. И «быть преданным» - это когда тебя кто-то предал. Два слова – разные смыслы. Предательство имеет широкий контекст и всегда связано с разочарованием, нарушением верности, неисполнением обязательств. Оно разрушает мир, выстроенный месяцами и годами отношений. Оно наносит глубокие раны, и они иногда никогда не заживают.

## РЕАЛЬНАЯ И ФАНТАЗИЙНАЯ ИЗМЕНА

Мы живем в мире потенциальной измены ежечасно, ежеминутно, ежесекундно. Отто Кернберг утверждает, что «потенциально в фантазии в одной постели присутствуют шесть человек: собственно пара, их соответствующие бессознательные эдиповы соперники и их соответствующие бессознательные эдиповы идеалы». То есть даже когда Вам кажется, что Вы только вдвоем, там нет-нет да и промелькнет то нереально прекрасная девушка, на которую, конечно же, Ваш партнер может Вас променять, то Другой – идеальный мужчина, с которым Вам точно было бы лучше, чем с партнером. Но есть разница между фантазией и реальностью – и кто-то, понимая, что в мире есть другие мужчины и женщины, хранит верность своему партнеру, а кто-то – не хранит...

Приведу ещё одну цитату Отто Кернберга: «На извечные вопросы “Чего хочет женщина?” и “Чего хочет мужчина?” можно ответить, что мужчины хотят видеть женщину одновременно в нескольких ролях: в качестве матери, маленькой девочки, сестры-близнеца и взрослой сексуальной женщины. Женщины, в силу неизбежности смены первичного объекта, хотят, чтобы мужчина совмещал отцовскую и материнскую роли, и желают видеть в нем отца, маленького мальчика, брата-близнеца и взрослого сексуального мужчину. На различных стадиях как у мужчин, так и у женщин может возникнуть желание поиграть в гомосексуальные отношения или поменяться сексуальными ролями в попытках преодолеть границы между полами, неизбежно ограничивающие нарциссическое удовлетворение в сексуальной интимности – страстное стремление к полному слиянию объекта любви с эдиповыми и доэдиповыми элементами, которое никогда не может воплотиться». Таким образом, пара может неосознанно поддерживать вторжение третьего человека, который будет собой максимально воплощать идеал для одного и соперника для другого. Сложные переплетения неосознаваемых мотивов и желаний, возможность различных идентификаций и разрушают, и в чём-то обогащают жизнь пары. Так, боль от измены может также

сопровождаться удовольствием от идентификации с партнером-изменником, обладающим человеком одного с тобой пола – конкурентом. Ведь очень часто после измены обманутый партнер расспрашивает о мельчайших подробностях отношений с соперницей / соперником, пытается чуть ли не поминутно расписать то, что было. В этой ситуации есть также возможность идентификации со своим конкурентом/ конкуренткой, которого выбирает твой партнер, переживание триумфа, связанного с тем, что тебя предпочли другому. Одновременно могут присутствовать совершенно различные чувства, идентификации и фантазии.

## ЧУВСТВА ПРИ ИЗМЕНЕ

Но как бы мы не рационализировали, как бы не защищались – дескать, мне всё равно, или «мы же договорились», или «я всё знаю», измена – это всегда нарушение договора о любви. И не важно, был он подписан или нет. Но когда это нарушение становится явным, обманутый партнер испытывает целую гамму чувств. Он может:

1. Сильно разозлиться, впасть в ярость в попытке защитить и отстоять свое пространство, свои отношения. Возможны встречи с соперником, звонки, смс-ки, приходы на работу и различные деструктивные действия. Вспоминаю, как одна интеллигентная дама, узнав об измене мужа, с ловкостью Шерлока Холмса вычислила соперницу и пришла к ней домой. Когда та не открыла дверь, приличная и сдержанная жена подожгла зажигалкой придверный коврик, стала кричать, что сожжет такую [...нецензурная лексика...]. Соперница открыла дверь, и героиня вцепилась ей в волосы, втащила в квартиру и побила. Муж по итогу все равно ушёл, жена не смогла объяснить свой импульс, но говорила о нём с видимым удовольствием.

2. Обидеться, расстроиться, испытать сильнейшую психологическую боль. Иногда от этой боли обманутая сторона может заболеть физически. Мы помним о двухэшелонной линии обороны Митчерлиха. Вначале кризиса включается первая линия обороны, и человек пытается справиться при помощи исключительно психических средств на психосоциальном уровне: при помощи обычного социального взаимодействия, общения, диалога, прояснения; затем с помощью защитных механизмов; далее – с помощью невротического развития личности. Если первая линия обороны не сработала и не удастся справиться психическими средствами, подключается защита второго эшелона — соматизация. Отто Кернберг выделяет еще один, третий уровень защиты — психотическое симптомообразование. Каждый справляется по-своему: кто-то просто пытается договориться, кто-то соматизируется, а кто-то реально впадает в психоз.

3. Почувствовать вину: “Значит, со мной что-то не так”, “Значит, я сделал(а) что-то неправильное. Это самообвинение, аутоагрессия, попытка поменять вектор справедливого гнева, направленного на соперника, с него на себя. Это позволяет сохранить своего партнера, уберечь его от собственной разрушительной ярости и сохранить отношения.

4. Испытать жгучий стыд: “Мне изменяют – я стану для всех посмешищем, что подумают люди”. Стыд часто ведет к тому, что человек пытается скрыть происходящее, “не выносит сор из избы”, хранит семейную тайну и страдает в одиночестве. Часто люди после измены изолируют себя от общения, боясь общественной огласки, позора, обвинений.

5. Разочароваться в партнере и отношениях в целом: “Это не стоит таких усилий – все равно рано или поздно все портится”.

Мы знаем, что все чувства объективированы, то есть направлены на какой то объект –

живого или умершего, реального или виртуального человека. И чувства при измене могут адресоваться трем объектам – самому себе, партнеру и сопернику/соперице. И когда измена происходит, все эти чувства актуализируются, и важно в них разобраться, чтобы не наломать дров.

Изменивший партнер также испытывает самые разные чувства и переживания. Кроме возбуждения, страха, стыда он может испытывать боль, печаль, безнадежность, идентифицируясь со своим обманутым партнером.

## **ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ**

Отношения в паре сложно построить. Чтобы они сложились, должен выполняться ряд условий.

1. Выбор подходящего человека, соответствующего вашим ценностям, идеалам, стремлениям.
2. Готовность к построению и развитию глубоких длительных отношений, принятие на себя ответственности.
3. Развитие интимности, близости, включающее формирование границ пары, способных «не пропускать» агрессивные и деструктивные импульсы окружающих систем и групп (родительских семей и социума в целом), направленных на ее разрушение.
4. Способность выдерживать разочарование, связанное с первоначальной идеализацией партнера, и реальными конфликтами в паре, вызываемыми как их ранними отношениями с родителями, так и различиями во взглядах на разные, в том числе сексуальную, сферы.
5. Наличие сексуальных отношений, в которых могут разрешаться существующие сексуальные конфликты между неосознаваемыми желаниями и стремлениями и реальными возможностями партнеров.

Если пара много лет находится в отношениях, близость в сексуальных отношениях либо укрепляется, либо нарушается из-за активации отдельных бессознательных сценариев. Отто Кернберг пишет, что такие сценарии базируются на диссоциативном поведении и являются очень специфичными из-за того, что желания в них переплетены со страхами. Партнеры могут начать отыгрывать такие сценарии, и если агрессии больше, чем любви, любовные отношения разрушаются, даже если пара пытается противостоять деструктивным импульсам.

В фильме Романа Полански «Горькая луна» (1992 г.) рассказана история пары, Оскара и Мими. Они познакомились в автобусе, между ними 20 лет разницы, но страсть стирает все грани и границы. Но со временем их любовная связь из бешено-страстной трансформируется в обычный скучный союз. Оскар начинает дистанцироваться от Мими и искать новые ощущения, а Мими пытается его удержать. Оскар изощренно унижает Мими, изменяет ей, заставляет сделать аборт, после которого девушка становится бесплодной. Наконец Оскар обманом заставляет Мими уехать в другую страну. Через два года он попадает в аварию и лежит в больнице. Мими приходит к нему, и, пользуясь его беспомощным состоянием, сбрасывает бывшего любовника с кровати. Оскар получает серьезную травму, после которой его парализует. Мими начинает заботиться о нём, поставив Оскара в положение полной зависимости.

В паре формируются садо-мазо отношения, в которых Мими продолжает жестоко мстить Оскару: занимается сексом со своим чернокожим любовником в пределах слышимости Оскара, постоянно проводит время на вечеринках и возвращается домой либо поздно ночью, либо под утро. Мими дарит Оскару на день рождения заряженный пистолет, намекая, что ему пора застрелиться. При этом пара удерживается вместе и даже официально оформляет свои отношения. Они становятся мужем и женой, хотя их любовь давно разрушилась под воздействием агрессивных и деструктивных импульсов.

На теплоходе с Оскаром и Мими знакомится пара англичан, утративших пылкость чувств - Найджел и Фиона. Мими вовлекает их в свою игру. Она предлагает Найджелу стать её любовником, затем отказывает ему и проводит ночь любви с его женой Фионой. В конце фильма Оскар убивает Мими и себя из подаренного ей пистолета.

## ЧТО ДЕЛАТЬ

Работа с супружеской парой в ситуации измены предполагает:

1. Выявление представлений о сложившейся ситуации у каждого из супругов. Важно, чтобы каждый высказался и был услышан. Мнение супругов может радикально отличаться, поэтому на этом этапе важно акцентировать внимание супругов только на фактах.

2. Описание ситуации измены с той глубиной и с теми подробностями, в которых нуждаются партнеры. Терапевту нужно знать, чего хочет каждый участник терапии: восстановления или завершения супружеских отношений. Если пара пришла для того, чтобы попробовать реанимировать свои отношения, терапевту важно понимать:

- Завершены ли отношения изменявшего партнера?
- Что было предпринято для завершения этих отношений (личные встречи, удаление профайла с сайта знакомств, отказ подходить к телефону и др.)?
- Если отношения не прекратились, то в какой форме они продолжаются (звонки, Скайп, смс-сообщения, личные контакты)?
- Что еще нужно сделать для завершения этих отношений?
- Что мешает изменяющему полностью завершить эти отношения?
- 3. Прояснение того, как каждый из супругов переживает данное событие, какие чувства и эмоции оно вызывает. На этом этапе нужно дать партнерам возможность сказать друг другу о своих претензиях и обидах, избегая при этом взаимных оскорблений и обвинений. Можно предложить им использовать технику Я-высказываний, акцентируя их внимание на собственных чувствах, например: «Когда я узнала об измене, я почувствовала себя униженной и оскорбленной. Все окружающие об этом уже знали, мне казалось, что они презирают меня. Я злилась и плакала... И кричала на мужа...». Важно, чтобы терапевт владел навыками эмпатического отражения, эмпатического подтверждения, переформулирования поведения каждого партнера через линзу теории привязанности. Терапевт идет от вторичных чувств к первичным, помогая паре осознать потребности в близости, любви, надежности партнера.
- 4. Оказание помощи супругам в осознании того, как они вовлеклись в деструктивный цикл взаимодействия. Описание циклических (циркулярных) последовательностей во взаимодействии позволяет уйти от поиска «правых» и «виноватых».

Измена характеризует нарушение баланса в семейной системе. У людей существует

потребность уравнивать позитивные стороны семейной жизни путем взаимной заботы, поддержки, любви. Но такая же потребность существует и в ситуации причинения вреда, нанесения ущерба, обмана или предательства.

При измене система приходит в неравновесное состояние, и для восстановления баланса должны страдать и чего-то лишиться как жертва, так и виновник. Жертва часто находится в обиде и злости, одержима планами мести и т. п. Однако «уравнивание» системы путем ответной измены не является хорошим выходом из ситуации. Плохим выходом является и «прощение» виновного, так как в христианской традиции прощает Господь. Таким образом, партнер своим «прощением» может вызвать новое нарушение равновесия в системе и привести к регулярному напоминанию при малейших прегрешениях о том, что «тебя простили, а ты...». «Непрощение» партнера ведет к тому, что любовь между супругами умирает, и они причиняют еще больше боли друг другу. Поэтому, если супруги хотят остаться вместе, для сохранения их отношений необходимы и агрессия, и великодушие. Агрессия заключается в том, что жертва должна получить компенсацию измены, великодушие – в причинении виновному партнеру меньше ущерба, чем он нанес жертве.

Эта идея подробно анализируется в системно-феноменологической психотерапии: «...после злодеяния жертва редко остается безоружной. Она может действовать, добиваться своих прав и требовать от виновного искупления, которое положит конец вине и сделает возможным новое начало. Но зачастую жертва предпочитает сохранять свои претензии и право злиться на другого» (Г. Вебер, 2007, с. 24).

5. Сопровождение партнеров в принятии решения о возможности сохранения отношений и, в случае их желания не разрушать семью, оказание помощи в заключении нового супружеского договора.

Если супруги решили остаться вместе, необходимо обсудить, какой компенсации требует обманутый партнер. Например, это может быть вариант отказа от какого-то хобби или привлечение к участию в семейных делах, покупка какой-то вещи, перераспределение семейных обязанностей на какой-то период.

Пример. Жена 3 года находилась в декретном отпуске. Она полностью занималась домом и ребенком. Выйдя на работу, она узнала, что муж ей изменял с ее сослуживицей. После скандалов и угроз супруги обратились за помощью. Длительное время ушло на отреагирование, объяснения и примирение. В качестве компенсации жена выдвинула несколько условий. Муж должен был водить ребенка в сад, забирать из сада и оплатить жене полугодовые курсы по семейной терапии. Соглашение было достигнуто, и супруги через некоторый период восстановили хорошие отношения.

Работа с парой предполагает довольно серьезную и глубокую проработку как самих переживаний, связанных с изменой, так и деструктивного цикла взаимодействия, который к ней привел. Восстановление доверия – длительный и нелинейный процесс, требующий серьезных эмоциональных «вложений» каждого партнера.

Существуют универсальные факторы, способствующие восстановлению отношений в паре, пережившей измену:

- Завершение отношений с любовником/любовницей.
- Создание пространства для честного и открытого диалога между партнерами (самостоятельно или с помощью семейного психолога).



- Обсуждение всех важных аспектов: чувств, фактов (детали измены), причин, потребностей каждого из партнеров.
- Признание изменившим всего, что произошло, что он причинил партнеру боль, и искренняя просьба о прощении.
- Ответ раненого партнера с аутентичными реакциями, желаниями и чувствами.
- Принятие каждым партнером своей доли ответственности за случившееся, анализ и переосмысление фактов, которые привели к неверности.
- Восстановление справедливости, компенсация, прощение и примирение (Олифинович, 2015, с. 270-272).

## **ВЫЖИВЕТ ЛИ ЛЮБОВЬ, АТАКУЕМАЯ НЕНАВИСТЬЮ**

Ответ на вопрос Отто Кернберга – «Выживет ли любовь, атакуемая ненавистью?», бывает разным. Измена – это тоже проявление агрессии, иногда бессознательной, иногда не осознаваемой. Измена – это образование триады, из которой бывший партнер исключается или попадает на периферию. Измена – это история про предательство, про отвержение, про крушение надежд, про обман и боль, про обиду и злость.

В любой паре, где есть любовь, страсть, тепло, нежность, существует также ярость, злость, раздражение – то, что мы называем «агрессией». Любовь – это желание слиться с Другим, стать единым целым, трансцендировать за пределы своего тела и своего Я. Агрессия – это желание отстоять свободу, быть самостоятельным и независимым. Как складывается баланс этих сил в паре, чего больше в тот или иной момент времени, смогут ли партнеры понять, что Другой уникален, что желание обладать им и одновременно разрушить его обязательно столкнется с тем, что его невозможно заменить никем другим – это часть их парной динамики.

Есть пары, выдержавшие измену и построившие новые отношения. Отношения с новой точки. С нового места. Оплакавшие разочарование. Пережившие боль. Признавшие вину. Перетерпевшие обиду. Эти пары остались вместе.

Есть пары, которые живут в хронической лжи. В иллюзиях. В обмане. Пары, которые вновь и вновь переживают деструктивный цикл «измена – конфликт – примирение – эпизод приближения – отдаление – измена». Они остаются вместе, потому что для них любовь всегда связана с болью, она всегда «на грани», и для кого-то из пары что угодно – стыд, злость, обида – все равно гораздо более выносимые, чем одиночество и отвержение.

Есть пары, которые пошли на компромисс. Закрывающие глаза на супружескую неверность. Называющие себя «полиаморами», «куколд», «парой со свободными отношениями». У них свои резоны, свои истории, свои ценности. Они решили не переживать боль, предположив, что верность априори невозможна, и сделали все, чтобы поместить свое сердце в броню, непроницаемую для ревности.

Каждый по-своему решает эту историю – историю с верностью-неверностью в любовных отношениях. Возможно, скоро человечество перейдет на новый уровень развития, построит то самое идеальное общество, где люди будут свободными и счастливыми.

Но я уверена, что даже тогда останутся те, кто захочет, чтобы их партнер был только их партнером. Чтобы его руки не касались чужого тела. Чтобы губы не целовали других губ

и не шептали больше никому нежных слов. Чтобы они были теми самыми уникальными и неповторимыми, единственными и любимыми друг для друга.

Потому что мы все в глубине души в партнерстве хотим именно этого.

Эксклюзивности.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Вебер, Г. Два рода счастья. Системно-феноменологическая психотерапия Берта Хеллингера/ Г.Вебер. – М.: Институт Консультирования и системных решений, Высшая школа психологии, 2007. – 332 с.
2. Кернберг, О. Отношения любви: норма и патология / О. Кернберг. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 256 с.
3. Олифирович, Н.И. Семейные тайны в работе психолога: системно-аналитический подход: Монография / Н.И. Олифирович. – Минск: БГПУ, 2015. – 324 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ