

СВЕТЛАНА ДЕМИДОВА

МЕЖДУ НАМИ КТО-ТО ТРЕТИЙ

ПОЧЕМУ ИЗМЕНЯЮТ ДАЖЕ В СЧАСТЛИВЫХ
ОТНОШЕНИЯХ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
Д30

Демидова, Светлана.

Д30 Между нами кто-то третий : почему изменяют даже в счастливых отношениях и что делать, если это случилось / Светлана Демидова. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого).

ISBN 978-5-04-241642-2

Почему изменяют люди, у которых в отношениях все прекрасно? Почему успешность жены может подтолкнуть мужа к другой женщине, а виртуальный флирт оказаться страшнее физической измены? Психотерапевт Светлана Демидова объясняет на примере реальных историй клиентов, что измена — это не всегда история о виноватом изменнике и невинной жертве: за ней могут стоять кризис идентичности, детские травмы, зависть, месть за годы молчаливых обид или попытка выжить в эмоциональном хаосе. «Между нами кто-то третий» помогает понять, что человек искал на стороне, почему не смог найти это дома или в самом себе и как решить — прощать и спасать отношения или расставаться. Ведь кризис не всегда означает конец: иногда «третий» появляется между людьми, чтобы они наконец увидели правду о своих отношениях и о себе.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-241642-2

© Демидова С., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1	
МНОГОЛИКАЯ ИЗМЕНА: ОТ ФЛИРТА ДО ВТОРОЙ СЕМЬИ	8
ГЛАВА 2	
ИСТОКИ НЕВЕРНОСТИ: ОТ ДЕТСКИХ ТРАВМ ДО СЕМЕЙНЫХ СЦЕНАРИЕВ	25
ГЛАВА 3	
ЗАЧЕМ ЛЮДИ ИЗМЕНЯЮТ?	67
ГЛАВА 4	
Я — ТАЙНА. ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ПРОДОЛЖАЮТ ИГРАТЬ РОЛЬ ЛЮБОВНИЦЫ?	144
ГЛАВА 5	
СУДНЫЙ ДЕНЬ НАСТУПИЛ: ИЗМЕНА РАСКРЫТА. ПЛАН ДЕЙСТВИЙ	168
ГЛАВА 6	
ДЕТИ	262
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	283

Введение

Наверное, ничто так не будоражит воображение, как тема измен. Стоит кому-то оступиться — и сразу начинаются обсуждения, осуждения, гипотезы: почему так вышло, кто виноват и что же партнер сделал не так. Внимание устремляется сразу на всех участников — на того, кто изменил, на того, кому изменили, и на того, с кем это произошло.

Но когда измена касается лично вас — не важно, в какой роли вы оказались, — все меняется. Окружение может внезапно отдалиться, словно измена — это заразно. А может остаться рядом и смаковать детали — как при вас, так и за спиной. Оно якобы поддерживает, но создается ощущение, что на самом деле просто самоутверждается за ваш счет: мол, у них, конечно, тоже непросто, но все же не такое болото, как у вас. Обсуждать чужую боль легко, а переживать свою — страшно, одиноко и разрушительно.

Измена воспринимается как удар. Это землетрясение, ломающее доверие, самооценку, представления о себе и мире. Это может быть самым болезненным опытом в жизни, но при этом — одним из самых трансформирующих. Потому что измена — это не всегда конец. Иногда это начало. Начало переосмысления, взросления, обретения честности с собой. И да, иногда — путь к новым отношениям, даже с тем же человеком.

Когда речь заходит об измене, большинство ищет виноватого. Хочется повесить ярлык: «он негодяй», «она разлучница», «жена сама до-

вела». Это создает иллюзию контроля: «со мной такого не случится, я все делаю правильно». Но правда в том, что за изменой почти всегда стоит сложная история. Не просто неудовлетворенность в браке, а на-

Измена воспринимается как удар. Это землетрясение, ломающее доверие, самооценку, представления о себе и мире.

копленные годами обиды, невысказанные чувства, детские травмы, личностные кризисы, разные представления о любви, близости, верности.

В терапии пары с изменой — как на минном поле. У каждого своя правда. Один не замечал, как терял контакт с партнером. Другой устал быть вечно

невидимым. А третья сторона — не всегда разрушитель, чаще это просто человек, с которым кто-то искал утешения. Измена — не всегда признак плохих отношений. Иногда наоборот: в них было слишком много вложено, слишком много страха потерять, чтобы говорить честно.

Самое трудное — признать, что измена — это не причина, а симптом. Что никто не застрахован. Что ни красота, ни верность, ни годы вложений в отношения, ни готовность жертвовать собой ради партнера не могут стать страховкой от измены. И именно это делает ситуацию такой пугающей.

Эта книга — попытка понять. Почему измены случаются? Что стоит за болью предательства? Можно ли простить? И нужно ли это делать? Как говорить с детьми? Как понять: уйти или остаться? И можно ли снова поверить — в другого человека и в себя?

Мы поговорим о детских травмах, которые незаметно управляют выбором партнера. Об установках, переданных из семьи. О бессознательных сценариях, которые приводят к разрыву. О боли, вине, стыде, страхе, о том, как пройти через все это — и не сломаться.

Если вы пережили измену, стоите на перепутье, оказались в роли третьего лишнего или сами изменили — эта книга для вас. Она не даст готовых решений, но поможет задать правильные вопросы. А ответы вы найдете сами. Внутри себя.

Вы найдете в книге не только размышления и практические советы, но и истории моих клиентов. Все имена и детали изменены, чтобы сохранить конфиденциальность. Многие кейсы — собирательные, на основе десятков похожих историй.

Эта книга — поддержка для тех, кто оказался в самой трудной точке. Кто чувствует злость, растерянность, обиду, страх. Кто ищет ответы и надежду. Она — о переломных моментах, в которых рождается что-то новое. Пусть болезненно, но честно.

Измена — это не конец. Это точка невозврата. И только вам решать, какой будет следующая глава вашей жизни.

Самое трудное — признать, что измена — это не причина, а симптом. Что никто не застрахован. Что ни красота, ни верность, ни годы вложений в отношения, ни готовность жертвовать собой ради партнера не могут стать страховкой от измены. И именно это делает ситуацию такой пугающей.

ГЛАВА 1

Многоликая измена: от флирта до второй семьи

Даже обсуждение потенциальной измены — уже повод для скандала. Эта тема гораздо сложнее и многограннее, чем интернет-советы вроде «как быть тем, кому никогда не изменят». Но, увы, изменят вам или не изменят — это зависит от вас меньше чем наполовину. Основная ответственность лежит на изменнике.

Так что же такое измена?

Лена недавно узнала, что ее муж уже несколько лет посещает специализированный спа-центр, предлагающий услуги для мужчин — массажи со «счастливым концом». Лена воспринимает это как измену. Муж же утверждает, что никогда не любил никого, кроме нее, не изменял ей, не спал с другими женщинами, а также не вступал в интимные переписки и не флиrtовал.

Артем узнал, что его жена Ева так хорошо отметила новогодний корпоратив, что, будучи пьяной, занялась сексом с кем-то в туалете. Она не помнит даже его имени, а узнала об этом только от коллеги уже после случившегося. С этим человеком у Евы не было никакой связи, и он тоже был в нетрезвом состоянии. Мужчина женат, у него есть дети, но он не собирается раскрывать этот случай и не намерен уходить от своей жены. Ева ему вообще не нравится. Артем в бешенстве.

Антон часто проводит время на порносайтах, часами просматривая видео, иногда в ущерб интиму в браке. Секс с женой его больше не привлекает, он предпочитает порно. Можно ли считать, что Антон изменяет своей супруге?

Вероника общается на сайте знакомств с несколькими мужчинами, иногда переходя от флирта к виртуальному сексу. Она считает, что таким образом поддерживает огонь в своем браке и чувствует себя женщиной. Она утверждает, что у нее был только муж, а с другими мужчинами сексуальных связей нет.

Какая из описанных выше ситуаций считается изменой, а какая — нет? Что думаете?

За понятием «измена» скрывается множество различных ситуаций. Что можно считать изменой? Массаж с «счастливым концом»? Приват на коленях? Флирт в переписке? Флирт наяву? Поцелуи на корпоративе под воздействием алкоголя? Просмотр порно? Мастурбацию? Виртуальный секс? Воображаемый секс с коллегой? А если этот воображаемый секс прямо во время реального секса с вами? Вас просто заменили в воображении на другой аватар.

А теперь представьте, что один из партнеров считает флирт в переписке изменой, а другой — нет. И вот — флирт уже произошел. Кто в таком случае устанавливает границы измены? Потерпевший? Конечно в идеальном мире все эти границы должны быть заранее оговорены, но кто из вас обсуждал такие нюансы заранее? В моей практике почти никто.

Мы все знаем, что секс на стороне — это измена. Но кроме секса существует много других ситуаций «на грани». Иногда измена включает в себя секс, а иногда — нет. Воображаемый половой акт может быть гораздо более возбуждающим, чем реальный, особенно если это происходит с другим партнером, не в браке. Для психики важна энергия, а не само действие. Часто желание и эмоциональное переживание значат больше, чем сам половой акт.

То, что мы называем изменой, включает и разные степени вовлеченности. Например, секс за деньги или случайный поцелуй на корпоративе совсем не то же самое, что длительные эмоционально важные отношения с другим человеком или создание второй семьи. Что бы вы предпочли? Секс за деньги или случайный контакт с партнером? Или же длительный платонический эмоциональный контакт с коллегой, ко-

торый не подкрепляется физическими действиями, но длится несколько месяцев или даже год? Это та самая эмоциональная близость, которая должна быть только с партнером, но при этом отдается другому человеку, нарушая основные отношения.

Восприятие измены даже у одного человека может быть разным в зависимости от его роли. Например, быть жертвой измены и считать, что вам изменили, — это одно, а быть виновником измены — совсем

Люди, которые никогда не думали быть неверными, нередко оказываются в роли инициатора измены.

другое. Один и тот же половой акт будет восприниматься по-разному в зависимости от того, кто его совершает. Если вы случайно переспали с кем-то на корпоративе под алкоголем, это, конечно, ошибка, но не стоит так сильно на ней заикливаться. Алкоголь был пло-

хой, и именно он повлиял на поведение. А вот если ваш партнер знал, что закидывает в себя крепкий виски, но все равно напился да еще и переспал с кем-то — это уже совсем другой вопрос. Такой эффект социальные психологи называют *эффектом исполнителя и наблюдателя*. Когда изменяют мне, это «эгоизм и ненадежность партнера». Когда изменяю я — это «просто стечение обстоятельств». Мы склонны концентрироваться на смягчающих обстоятельствах, когда думаем о себе, а когда оцениваем других, часто сваливаем всю вину на них.

Интересный факт: люди, которые никогда не думали быть неверными, нередко оказываются в роли инициатора измены. Те, кто осуждает измену и не стремится к ней, вдруг в какой-то момент понимают, что пересекли черту и теперь они — те самые, кто испортил жизнь и себе, и партнеру, и детям.

Что такое измена

Измена — это ситуация, в которой границы пары или одного из пары нарушаются из-за третьего лица. Эти границы устанавливаются договоренностями между партнерами: тем, что они открыто обсудили,

или тем, что считается само собой разумеющимся, но не было прямо озвучено.

История измены зачастую начинается задолго до ее фактического совершения. Иногда ее корни лежат в детстве, а порой уходят еще глубже — в семейные сценарии. Например, бабушка могла передать дочери модель поведения, где измена воспринимается как норма, а та — своей дочери. Такое негласное правило, что для счастья в браке нужно искать любовь на стороне, передается из поколения в поколение. Но понимание причин не означает оправдание поступка. Никто не вынуждает изменяющего лгать и решать проблемы именно таким путем.

Измены случаются как в счастливых, так и в несчастных браках. Да, это кризис. Но кризис возможен даже там, где все выглядит благополучно.

Откуда тогда взялось мнение, что измена всегда связана с нехваткой чего-то в браке? Почему считается, что если партнер чего-то не дает, то это обязательно идут искать на стороне? Это *рационализация*. Никто не хочет смотреть в зеркало и видеть там человека, который, живя в благополучии (или не совсем), решил просто поэкспериментировать. Вместо этого люди придумывают оправдания — в первую очередь для себя: мол, это не я плохой, это мне было плохо в отношениях, меня негласно вынудили. Человек снимает с себя ответственность, объясняя свои действия обстоятельствами.

Когда люди создают пару, они чаще всего стремятся к эксклюзивности — сексуальной, романтической, эмоциональной и физической. Желание полностью обладать партнером становится важной частью отношений. Моногамия играет ключевую роль, поскольку подчеркивает исключительность партнера. По сути, вступая в брак или серьезные отношения, партнер как бы говорит: «Ты настолько особенный, что ради тебя я отказываюсь от всех других соблазнов и возможностей открытой сексуальной жизни в этом мире. Я выбираю только тебя». Ощущение уникальности укрепляет отношения, пока однажды все это не рухнет. И в такие моменты становится крайне важно иметь устойчивую са-

мооценку, крепкий внутренний стержень и ресурсы для преодоления кризиса.

Для меня, как для психотерапевта, измена не бывает однозначно «хорошей» или «плохой». Важно то, как конкретная пара воспринимает эту ситуацию и что она готова с этим делать. Все зависит от решений и возможностей партнеров. Однако, по моим наблюдениям, длительная связь на стороне практически всегда приводит к полному разрушению отношений.

Если пара приходит на консультацию с желанием сохранить союз, одно из ключевых условий — полное прекращение отношений с третьей стороной. При этом важно отдельно работать с партнером, который завершил эту связь. Ему нужно помочь пережить стресс и сложные эмоции, связанные с разрывом, а также справиться с искушением нарушить новые договоренности. Это нелегкий процесс, но он необходим для восстановления доверия.

После измены текущий брак, по сути, заканчивается. Возникает вопрос: начнется ли новый союз? И если да, то с тем же партнером? Измена оставляет после себя руины. Дальнейшее зависит от того, готовы ли партнеры строить что-то новое на этом месте. Если они решают «возводить новый город», то нужно понимать, что он уже не будет таким, как прежде.

Когда верность превращается в тюрьму

Измена в отношениях имеет особый статус. Кажется, что это наихудший и самый жуткий вид предательства. Но в реальности ломать границы партнера и нарушать договоренности можно куда более изощренными методами. Например, насилие, публичные или скрытые унижения, неподобающее отношение. Сюда же относится и материальный шантаж: когда один из партнеров говорит: «Если ты не сделаешь, как я скажу, я перестану тебе давать деньги». При этом совершенно игнорируется тот факт, что в семье трое детей, а жена не работает, потому что круглосуточно закрывает собой функции мамы, няни, кухарки

и клинера. Все это тоже форма предательства, даже если формально никто никому не изменил. Часто именно этот затяжной ад дома и толкает людей на поиски тепла на стороне.

У Ани с мужем родился ребенок с особенностями развития. Это была настоящая трагедия, которую женщина переживала по-своему. Она погрузилась в заботу о ребенке, а муж постепенно отдалялся. Сначала это были маленькие шаги: он все больше времени проводил на работе, не участвовал в решении бытовых проблем, избегал ее взглядов. Она чувствовала, что вся ответственность за ребенка и семейные дела легли на нее. Страх, растерянность, обида.

В какой-то момент муж просто начал проводить большую часть времени в командировках. Аня осталась одна с ребенком. Не было ни поддержки, ни даже понимания со стороны мужа. Она ощущала себя преданной, даже думала, что у него другая семья. Он дистанцировался, покинул ее, когда она нуждалась в нем больше всего. Да, безусловно, ему тоже было трудно.

В какой-то момент Аня поняла, что общение с сотрудником местной поликлиники Иваном, который приходит проверить ее ребенка и сделать ему массаж, становится ближе и все больше похоже на флирт. На фоне ее сбежавшего мужа Иван, который не увидел проблем при общении с особенным ребенком и не счел это чем-то из ряда вон выходящим, казался подарком, ниспосланным свыше.

Аня решила не сопротивляться чувствам и отпустить ситуацию. Она начала изменять мужу. Через полгода Иван уже жил у нее, Аня подала на развод.

Когда супруги дают клятву быть рядом в горе и радости, они, конечно, не могут предсказать, как сложится их жизнь и какие испытания им предстоит пройти. Но часто те, кто ежедневно совершает такое скрытое предательство — лишает партнера поддержки, эмоционально отстраняется, уничтожает критикой, манипулирует общими ресурсами или оставляет в тотальном эмоциональном одиночестве, — гордятся тем, что формально остаются верны, не изменяют физически, не спят с кем-то на стороне.

Артем из-за своих личных особенностей всегда стремился чувствовать себя в безопасности. Чувствовать себя в безопасности в личных отношениях для

него — сделать так, чтобы он был уверен, что партнерша никогда от него не уйдет.

В семейных отношениях достаточно просто сделать, чтобы другой потерял все свои опоры. Все, что у него останется, — брак. Например, можно сказать женщине, чтобы она не работала и сидела дома, а заодно настоять на том, чтобы она перестала общаться с подругами. Но, к сожалению, даже этого недостаточно. Такое семейное насилие, как правило, требует, чтобы градус его медленно повышался.

В какой-то момент Артем начал унижать свою жену, потому что любое унижение, если она смогла его вынести, не уйти и не ответить, означало для него, что она его любит даже таким, какой он есть, — плохим, жестоким, никчемным. И остается с ним рядом. Мы сейчас не будем обсуждать личностные особенности Артема, которые приводят к такому поведению. Но люди, которые подходят под такой типаж, нередко бывают честными семьянинами. Они не ходят налево, а в скандалах часто попрекают жену, что вот, да, у них такой сложный характер, но зато они не изменяют.

Для жены Артема измена на стороне становится единственным доступным способом разрушить невыносимые отношения и вырваться из ситуации супружеского садизма, она не имеет иных внутренних и внешних опор, кроме этого брака.

Часто, когда один из супругов сознательно или бессознательно избегает другого и оставляет партнера в тотальном одиночестве, — человек ищет на стороне вовсе не секс.

Часто, когда один из супругов сознательно или бессознательно избегает другого и оставляет партнера в тотальном одиночестве, — человек ищет на стороне вовсе не секс. Он отчаянно стремится к принятию и взаимопониманию, которых его лишили дома.

И если в ответ на систематические моральные издевательства или физическое насилие вы находите утешение в чужих объятиях, то возникает закономерный вопрос: кто кого предал первым? Партнер, который планомерно уничтожал ваше человеческое достоинство, или вы — своим фактом измены?

Почему измена так ранит?

Когда происходит измена, она не только разрушает пару, но и заставляет заглянуть внутрь себя. Наружу всплывают непроработанные детские травмы. Нужно понять, как отнестись к прошлому и задуматься о будущем, выстраивая новую идентичность. Возникает вопрос: расстаться ли с изменившим партнером? К тому же людям, которым изменили, порой стыдно, хотя изменили не они. Рассмотрим эти проблемы подробнее:

1. Прожить детские травмы.
2. Отпустить прошлое, спланировать будущее.
3. Почему стыдно, если изменили не вы.
4. Построить новую идентичность.
5. Уйти из отношений или построить новые с тем же человеком.

Давайте разберем подробнее каждый пункт.

ПРОЖИТЬ ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ ЕЩЕ РАЗ

По моему опыту, измена дается гораздо тяжелее, если в детстве вы уже пережили предательство, измену или развод родителей. Особенно сложно, если все это прошло тяжело и вы ощущали на себе последствия. Так обычно происходит, когда родители, не стесняясь в выражениях, выясняют свои отношения при детях (даже если ребенок сидит в своей комнате и якобы занят своими делами), когда кто-то из родителей или оба хотели сделать из ребенка сообщника, заставляя выбрать, кого тот больше любит, и встать на чью-либо сторону. Или когда просто использовали как жилетку для своих печалей и горестей. Но даже если развод был мирным или родители помирились после измены, вы все равно могли чувствовать, как это отразилось на вашей жизни. Например, вам не хватало общения с одним из родителей или отношения изменились не в лучшую сторону.