

## ИЗМЕНА: ДУША ИЛИ ТЕЛО

На терапию в он-лайн формате записалась пара: Сергей и Вера. Они 3 года назад переехали в одну из стран Евросоюза, там сложно найти русскоговорящего семейного терапевта. Меня порекомендовала моя бывшая ученица с курса «Системная семейная терапия». Вера написала мне в мессенджер и капс-локом выделила, что у них **СЕРЬЕЗНАЯ СУПРУЖЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**. Я дала согласие. В переписке мы обсудили все формальности: время, оплату, границы.

Первая встреча произошла через неделю.

Вера и Сергей сидели за монитором одного компьютера, и я видела разительный контраст: стильная, с чудесными длинными волосами, худенькая девушка и довольно пухлый лысеющий мужчина.

Я сказала, что вначале мы познакомимся, а уже потом поговорим о том, что привело их ко мне.

Вера начала говорить первой. Вере 35 лет, она выросла в Красноярском крае. Я стала расспрашивать ее о семье происхождения. Вера – старшая сестра, у нее есть младший на 5 лет брат Святослав. Маму – педагога и отличницу образования – она описала как властную, жесткую и директивную женщину. Она воцерковлена, каждое воскресенье ходит на службу. Рассказывая о маме, Вера подчеркнула: «Мама – маньяк уборки, она не может жить в грязи. Она знает все лучше всех, и с ней никогда нет диалога – только ее монолог». Папа жил своей жизнью, у него на первом месте была работа – он работал прорабом на стройке. Отношения у родителей уважительные, но дистантные. Вера росла послушной и тихой девочкой, много времени проводила с братом, и, пока жила дома, помогала ему во всем: от первых завязываний шнурков до математики в средней школе. Вера охарактеризовала себя как умную и пытлиую: ей хорошо давались точные науки, и после школы она решила уехать в Москву. Вера поступила в престижный МФТИ на факультет информационных и когнитивных технологий. Там она на четвертом курсе познакомилась с Сергеем.

Я решила не углубляться и предложила Сергею рассказать о себе и своей семье. Сергею 36, он из Питера. Он забавно сказал: «Я – типичный нерд-ботаник: предпочитаю компьютер живому общению, не очень люблю компании и встречи». Сергей – единственный сын мамы-физика и папы-инженера. Он описал отношения родителей как довольно гармоничные. Мама была главой семьи: властной, но справедливой и умной. Отца он описал как темпераментного, все время пытающегося что-то доказать маме, обидчивого и отходчивого человека. Родители часто ссорились, но в целом жили дружно. После школы он тоже пошел в МФТИ, встретил там Веру, и они уже 15 лет вместе.

После этих слов Сергей тяжело вздохнул. Я спросила, как давно они в браке. Оказалось, они поженились 11 лет назад, у них подрастает 9-летний сын Максим.

Я перешла к следующей стадии расспроса и спросила, что произошло в их жизни и почему они решили обратиться за помощью.

Так как мне писала Вера, я хотела начать с Сергея. Но я не успела открыть рот, потому что Вера быстро и эмоционально начала рассказывать о проблеме.

Все 11 лет в браке она считала, что у них хороший союз. Встреча на предпоследнем курсе университета, яркая влюбленность, теплота и нежность в отношениях – все это было ее опорой в жизни. Они вместе росли как программисты, вместе строили быт, осознанно родили ребенка. Все время они общались, смотрели вместе сериалы, «присутствовал секс» - термин Веры. Вера доверяла мужу и всегда ощущала, что Сергей – это тот человек, с которым ей хочется быть вместе. На 80% ее все устраивало. Но недавно вскрылась его измена.

Я начала расспрашивать Сергея. Он говорил почти теми же словами: хорошая картина, теплые отношения, есть любовь, дружба, поддержка друг друга. В начале отношений много дурачились, могли шутя дать друг другу пинка. Но сейчас, когда у них есть ребенок, он склонен рассматривать их отношения как зрелые. Когда-то в паре был сложный период: они некоторое время жили в Питере у родителей Сергея, в отношениях было много его мамы, а Вера не терпела – тогда он был между двух огней и пытался балансировать. Это было одной из причин переезда за границу – здесь можно больше заработать, у Сергея хорошая должность.

И от темы измены пара плавно перешла к **теме переезда**.

Оказалось, Вера на этапе принятия решения о переезде очень поддержала мужа, которого пригласила на работу крупная корпорация. Но у Веры по итогу возникли следующие проблемы:

1. Профессиональная самореализация. До переезда компания Сергея обещала помочь Вере с работой. Но обещанную вакансию сократили. Вера работает удаленно, в небольшой фирме, сейчас ей довольно сложно, потому что работа рутинная и скучная.

2. Родительство. Когда они переехали, очень много проблем и ссор начало крутиться вокруг ребенка – он гиперактивный, плохо адаптируется в школе, и у них постоянно возникают разногласия

3. Адаптация в новой стране. Вере сложно адаптироваться – она учила английский, здесь нужен немецкий, ей не нравятся люди, их ментальность, большое количество мигрантов, которые кажутся ей опасными.

Вера начала высказывать претензии, упрекать Сергея. У них начались затяжные периоды молчания. В один из таких моментов Вера заметила открытый компьютер мужа, где он переписывался с коллегой с

работы - Алёной. Она тоже айтишница, из России, не замужем, около 40 лет. Вера прочитала переписку и поняла, что у мужа с Аленой был секс.

Узнав об этом, Вера стала решительно собирать вещи, чтобы уехать домой. Но муж ее остановил и предложит разобраться в отношениях. Он сказал, что не хочет жить двойной жизнью и что ему важно понять и себя, и Веру, и то, что произошло.

## КАКИЕ ВОПРОСЫ ВЫ БЫ ЕЩЕ ЗАДАЛИ ПАРЕ

Я спросила Веру о ее переживаниях. Она сказала, что, когда узнала об измене, почувствовала гнев, ярость, ее бросало в разные стороны. Ведь у них был хороший секс, нежность, забота. Сейчас самое сильное чувство – обида.

Я попыталась понять, что изменилось после измены в ее самовосприятии. Вера сказала, что они встретились девственниками. И хотя она не религиозная фанатка, как ее мать, для нее очень важным был тот факт, что они друг у друга – первые и единственные. После измены Сергея ее уникальность и уникальность их пары потеряна, потому что Сергей предпочел ее другой женщине. Она его во всем поддерживала, у них были честные открытые отношения, но он все сломал. И что раньше она могла опираться на Сергея, а теперь она не верит, что их отношения для него были значимы.

В этот момент Вера заплакала, и Сергей начал гладить ее по плечу. Она не отстранялась – и я подумала, что это хороший признак. Когда Вера успокоилась, я спросила, чего она хочет от терапии. Она сказала, что хотела бы понять мотивы поступков Сергея, и ей важно, чтобы он шел навстречу, был в диалоге, не уходил в свою реальность, в свой мир. Она все равно любит мужа, относится к нему нежно и с благодарностью, но сейчас находится на распутье и ей очень хочется развестись и вернуться домой.

Мы договорились посвятить 4 встречи принятию решения: пара хочет остаться вместе или расстаться. Вера колебалась – у неё было ощущение 50/50, Сергей на 90% хотел остаться в браке и на 10% разойтись. Это удивило Веру и она спросила – откуда эти 10%? Но Сергей лаконично сказал: «Ты – идеалистка, но сама ты совсем не идеальна».

В этот момент пара начала ссориться, упрекая друг друга и вспоминая о разных «прегрешениях».

Я решила отойти от сложной темы взаимного несовершенства и разочарования. Для этого я начала исследовать фон, на котором произошла измена, и решила начать с мезозойского периода - с расспросов о психосексуальном развитии.

Вера росла в репрессивной семейной атмосфере. Верующая мама жестко контролировала ее отношения с мальчиками, одевала в очень

непритязательную и немодную одежду, скорее в стиль унисекс. До окончания школы Вера ходила с косой, потом она стала собирать волосы в гульку. Ей было запрещено брать в руки косметику – мама считала это грехом. Вера не пользовалась вниманием у сверстников. Она никогда не мастурбировала, не обнималась с мальчиками, ее психосексуальное развитие было «на паузе». В 20 лет она встретила Сергея, и он стал ее первой любовью. Они вместе прошли путь от нежных смс, провожаний, первых прикосновений к руке, первых поцелуев, исследования эрогенных зон – то есть в ускоренном виде и платонический, и эротический этапы.

Через год у них случился первый секс. Вера не сразу испытала оргазм, но они много читали и поняли, что она может получать удовольствие в основном при стимуляции клитора. С тех пор все половые контакты заканчиваются разрядкой, Вере нравится секс с мужем, и именно она часто выступает инициатором близости. С Сергеем Вера расцвела – он ее всегда хвалит, поддерживает, и она начала экспериментировать с одеждой, волосами, пока не нашла свой стиль – женственный и нежный. Оказалось, что она очень красивая, и ее неяркая славянская красота вызывает восхищение у многих мужчин. С Сергеем, по словам Веры, она стала собой.

Сергей рассказал, что всегда интересовался сексом. В 12 лет он начал активно мастурбировать, воображая сцены с героинями фильмов. Но он рос пухлым мальчиком в очках, и девушки не обращали на него никакого внимания. На первом курсе университета, уехав от родителей, маминых котлет и бабушкиных пирожков, Сергей пошел в качалку. К четвертому курсу он похудел, вытянулся, поменял очки на линзы и, хотя он не стал картинным мачо, начал выглядеть довольно прилично. В этот момент своей жизни он и встретил Веру. Вера – его первая любовь, первые отношения, первый сексуальный партнер, и он сожалеет, что изменил.

Но мои вопросы о сексе в последнее время вызвали у Сергея смущение. Оказалось, что Сергей начал избегать секса, потому что, когда Вера кричит на него, он чувствует себя недостойным, некрасивым, маленьким, не нужным ей. Он «проваливается» в то время, когда им не интересовались девушки. Вера была удивлена ответом мужа и сказала, что он всегда мягко отказывался от секса, говоря об усталости, большом напряжении на работе, желании скорее уснуть и т.п. Ей и в голову не приходило связать его отказы со своим недовольством, упреками и наездами.

Я спросила у каждого из пары, что он надеется **получить в ходе терапии**.

**Вера** – «Я понимаю, что есть реальная жизнь с ее несовершенством. Я хочу снова опираться на реальность, и чтобы мы шли с проблемами друг к другу. Я хочу, чтобы муж понял, что он выбирает, чтобы уважал меня как

личность, чтобы замечал меня как женщину. И чтобы говорил мне правду – какой бы сложной или неприятной она не была».

**Сергей** – «Я выбираю Веру, понимаю, что проблемы во мне, это я изменил. Мне сложно последний год, я опять поправился, мне тяжело дался переезд – я зарабатываю 75% денег, а Вера сейчас – только 25%. На мне вся ответственность. Но... (Сергей замялся) я хочу, чтобы Вера перестала на меня давить, кричать и ссориться со мной».

Оказалось, что у пары в последний год было много недопонимания и скандалов. Вера, которая раньше зарабатывала больше мужа, три года назад ушла с работы, чтобы помочь адаптации сына. Но после этого начался кризис на рынке IT, и она не смогла найти работу с той же зарплатой. Ей пришлось пойти в фирму, где она (+) работает неполный день, но (-) немного зарабатывает. Ее это очень расстраивает, и поэтому Вера постоянно упрекает мужа за то, что он настоял на переезде. Вдвоем в России они бы за эти 3 года заработали в разы больше – няни и помощницы по хозяйству там дешевле, ребенок лучше себя чувствует, а Вера была бы не нахлебницей, а полноправным партнером-добытчиком.

Я спросила, как Сергей реагирует на слова Веры. Оказалось, он очень обижается. Для него картина выглядит по-другому: он приложил много сил для релокации, они живут в спокойной стране, и да – дорого платят за жилье, им не по карману многое из того, что было в России обыденностью. Вере самой приходится заниматься хозяйством, хотя она – высококлассный специалист. Он ему очень горько от того, что он очень старался для семьи, а Вера все это не ценит и постоянно пытается его упрекнуть или уколоть.

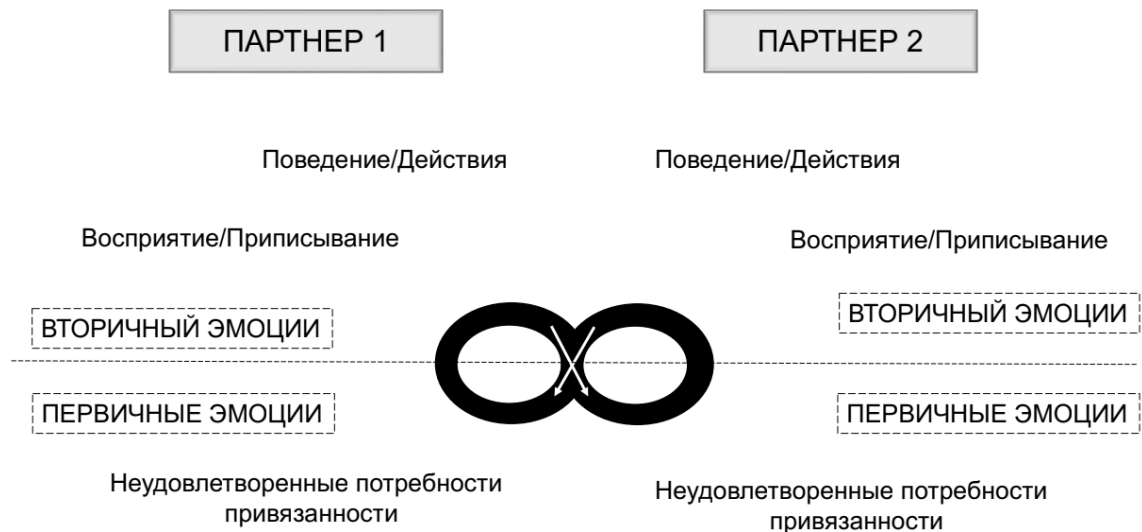
Мне стало немного больше понятно, в какой деструктивный цикл вовлекается пара.

Вера нападает на Сергея и обвиняет его в том, что они уехали, она не реализована, на ней большая нагрузка из-за ребенка. Сергей вначале оправдывается, потом отстраняется. Вера чувствует злость, Сергей тоже злится. Вера начинает воспринимать себя как неважную и ненужную Сергею. Сергей после конфликтов начинает думать, что Вере совсем не ценно то, что он делает, хотя у него сложная работа на иностранном языке, большая нагрузка и ответственность за семью.

А внутри у каждого – обида на партнера и непризнаваемые потребности: Вере хочется, чтобы муж заметил, как многим она жертвовала ради семьи, и что она нуждается в признании как профессионал и жена. Сергею важно, чтобы Вера увидела и оценила, сколько всего он сделал и делает для нее и сына, для их комфортной жизни.

## ЭФТ Цикл: Внутри и Между

---



Когда я пояснила, как они попадают в Негативный Цикл Взаимодействия, напряжение в паре чуть спало, и они смогли поговорить об измене.

Существует огромное количество причин измены:

- Получение новых впечатлений
- Завершение отношений
- Привлечение внимания
- Конкуренция
- Восполнение дефицита
- Проигрывание семейных сценариев
- Повышение самооценки
- Избегание близости
- Мечь
- Сексуальные проблемы и др.

**ПОПРОБУЙТЕ ВЫДВИНУТЬ ГИПОТЕЗЫ, ПОЧЕМУ В ПАРЕ ПРОИЗОШЛА ИЗМЕНА**

Измена в паре случилась из-за сильных взаимных обид Сергея и Веры и дефиците поддержки, внимания, позитивной оценки. Пара переехала в другую страну и могла опираться только друг на друга. Но тревога и обиды начали разрушать их отношения.

Но тема измены все равно оставалась фигурой умолчания – поэтому дальше я попросила Сергея рассказать, что произошло у него с Алёной.

Сергей был довольно открытым, хотя и смущался. Он рассказал, что у него была одноразовая сексуальная встреча с Алёной, которая в течение

всей его трехлетней работы в корпорации поддерживала его, хвалила, жалела и понимала. Чем больше Вера давила на него и требовала возвращения в Россию, тем тяжелее на душе становилось у Сергея. Вернулось РПП – расстройство пищевого поведения, Сергей начал переедать, заказывать фастфуд и сладости. Он стал меньше работать из дома и чаще без особой нужды ходить в офис. Но, чем чаще его не было дома, тем более одинокой чувствовала себя Вера и тем сильнее пыталась продавить Сергея.

Приглашение к сексу было для Веры способом убедиться, что муж по-прежнему любит и слышит ее, что она нужна и важна, а отказ усиливал тревогу и ощущение, что она теряет себя, теряет не только социальный статус успешного инженера-программиста, но и статус любимой женщины.

В какой-то из выходных дней, когда Вера с самого утра начала прессовать Сергея, он списался с Алёной и договорился о встрече. Он сказал жене, что нужно срочно съездить в офис, а сам поехал жаловаться на Веру. Алена была очень понимающей, говорила Сергею ровно те слова, которые он хотел слышать: «Ты такой молодец», «Ты так стараешься», «Ты не жалеешь своего здоровья – и так недолго до депрессии», «Ты очень хороши отец, так заботишься о сыне», «Ты просто идеальный муж и мечта любой женщины». Слово за слово, кофе с коньяком – и Сергей сам не понял, как оказался в объятиях Алены. Секс был каким-то скомканным, после него он ощутил себя грязным. Сергей сразу написал Алёне, что просит прощения за свое поведение и что это больше не повторится, потому что он любит свою жену. Алена ответила, что все понимает и ни на что не претендует, но если вдруг он передумает – она ради такого мужчины готова на многое.

Эту переписку и увидела Вера. Когда все стало ясным и понятным, Вера спросила: «Ты изменил ей, потому что тебе хотелось секса с другой женщиной?» «Конечно нет, - ответил Сергей, - просто ты все время была женщиной, которая хочет не меня, а кого-то другого, и требовала измениться».

Выяснилось, что и сейчас, по ходу нашей терапии, Вера часто прессует Сергея по несколько раз на день. Она приходит в кабинет, становится за его спиной и начинает допрос: «Зачем ты пошел к Алёне? Ты что, не понимал, чем это может закончиться?» Сергей уходит в другую комнату, говорит, что не хочет об этом говорить – но Вера не отстает.

Я дала предписание: запрет на обсуждение темы измены вне формата сессии, и получила их согласие.

ЧТО БЫ ВЫ ЕЩЕ СПРОСИЛИ? КАК БЫ СТРОИЛИ ДАЛЬНЕЙШУЮ РАБОТУ?

Мы продолжили работу. Пара высказалась за восстановление отношений, и у нас было еще 12 встреч, пока они не почувствовали, что их отношения «снова стали хорошими».

Мы начали с **«вовлечения отстраняющегося»** - Сергея. Его привычка убегать от проблем, замалчивать сложности привела к сложившейся ситуации. Он стал открываться и рассказал о своих тревогах и страхах. Выяснилось, что он:

- Боится потерять любовь Веры;
- Боится, что не справится и его уволят;
- Переживает за сына и винит себя в его трудностях;
- Думает, что он лысеет, становится непривлекательным, и Вера найдет себе другого мужчину;
- Переживает, что они в чужой стране, и если он заболит – некому помочь.

Слушая открывающего свои чувства Сергея, Вера периодически «бросала гранату». Когда я ее останавливала, замечая, что сейчас важный момент, она обижалась, плакала и говорила, что уязвимость Сергея не дает ей возможности прожить свою злость, боль, потому что ей хочется кричать на него, ругаться матом и спрашивать: «Как ты так мог со мной?»

Я также занималась **«смягчением преследователя»** - Веры: учила проговаривать чувства, нормализовала ее переживания, поддерживала прямые обращения к Сергею. У Веры несколько раз случались флешбэки – она могла проснуться ночью из-за того, что представила руки Сергея, гладящие Алену, его член, входящий в другую женщину. В эти моменты ей становилось очень больно, страшно и одиноко. Вера могла разбудить Сергея, и он успокаивал ее, укачивая на руках, как ребенка.

Но все начало медленно меняться: Вера даже заметила, что живет «с незнакомцем» - Сергей сейчас проявляет заботу, помогает по дому, разговаривает с женой, он стал чутким и нежным, как в начале их отношений.

**Но, несмотря на мою работу по «смягчению преследователя»**, Вере все время хотелось «ковырять» Сергея. Он уже много раз пересказал в деталях свою историю измены – однако Вере было сложно остановиться. Мы смогли обсудить все сложные моменты, связанные с аффективностью Веры и ее давлением на Сергея. Она научилась говорить: «Я сейчас вспомнила об измене и мне снова хочется на тебя наехать», «Мне сейчас грустно и поэтому я хочу, чтобы ты со мной поговорил», «Обними меня». Если Сергей был занят, он просил ее подождать и говорил: «Солнышко, давай я тебя обниму, а через час сделаю перерыв и мы поговорим».

Пара много раз обсуждала, с чем для каждого ассоциируется слово «брак».

Для Веры – с надежностью, любовью, поддержкой.



Для Сергея – с тем, что в повседневной жизни они могут разделять радостные и трудные моменты.

Вера поняла, что ее идеальная картинка брака – не идеальна. И что в отношениях с Сергеем она боялась, что опять, как в детстве, попадет под полный контроль. Хотя Сергей не похож на ее властную мать, начав меньше зарабатывать, Вера стала испытывать страх, что муж начнет ее контролировать, запретит покупать одежду и косметику, будет упрекать, что она сидит у него на шее. Вера смогла осознать свой тревожно-амбивалентный стиль привязанности: требовать немедленного решения проблем, нападать на Сергея, если ей что-то не нравится, и обижаться за отстраненность. Кроме того, Вера пошла на он-лайн терапевтическую группу для женщин и стала отстаивать свою индивидуальность. Она сказала, что ей важно ездить домой, к друзьям, и они договорились, что через 2 месяца Вера поедет в Москву к подруге, а Сергей на 2 недели останется дома «на хозяйстве» с сыном.

Сергей осознал, что внутри него продолжает жить уязвимый «толстый мальчик в очках». Он решительно пошел в зал вместе с Верой, и за 4 месяца нашей терапии похудел и помолодел. Он стал понимать, что за давлением Веры стоят ее собственные страхи, неуверенность в том, что она ему нужна и важна.

Я периодически замечала, как пара привычно вовлекается в свой любимый Цикл Негативного Взаимодействия, как Вера начинает нападать на Сергея, и напоминала им, говоря: «Вы опять в цикле»!

И еще несколько раз пара возвращалась к теме измены. Алёна продолжала работать где-то рядом, но Сергей стал учиться говорить с женой о своих тревогах и проблемах, не вынося эмоциональное тепло из семьи. Когда Вера в очередной 1001-й раз начала расспрашивать его об измене на терапии, Сергей сказал: «Я всегда был верен тебе и душой, и телом. Алена была тем берегом, к которому я прибился от невыносимости. Но я сразу понял, что это – чужая земля, и теперь изо всех сил гребу к родным берегам, потому что ты для меня – единственный родной берег».

Сергей несколько раз в моем присутствии искренне извинился перед женой и сказал, что он ее очень любит и сожалеет, что совершил такой подлый поступок. И однажды Вера сказала: «Я тебе верю. Мне все еще больно, но я готова продолжать жить».

Пара окончательно помирилась и внесла новые элементы в свою жизнь: ритуал посещения спортзала, «hug-therapy» - терапию обнимашками, совместные поездки за город с сыном.

Когда мы заканчивали, я смотрела, как за монитором одного компьютера сидят Вера и Сергей. Я видела, как мягко они подшучивают друг на другом, как решают проблемы, как спорят и договариваются. И я думала, как они похожи: красивая молодая женщина с длинными волосами

и наголо бритый brutальный мужчина в стильной и смешной майке.  
Айтишники. Пара. Семья.