



СЕМЬЯ

КРИЗИСЫ, ТРАВМЫ И УСТОЙЧИВОСТЬ



СБОРНИК СТАТЕЙ
ЛИГИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТАВНИЧЕСТВА 2.0
LPPN-PRESS
АССОЦИАЦИИ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ

Василий Сластухин

**Семья: кризисы,
травмы и устойчивость**

«Автор»

2026

Сластихин В. И.

Семья: кризисы, травмы и устойчивость / В. И. Сластихин —
«Автор», 2026

Одиннадцатый сборник Лиги Профессионального Психологического Наставничества LPPN-PRESS Ассоциации Семейного Консультирования и Психотерапии раскрывает тему разнообразия методов, техник и инструментов в работе практического психолога и представлен статьями психологов различных направлений и модальностей. В создании данного сборника приняли участие профессиональные психологи со всей России и из стран ближнего зарубежья. Каждая статья знакомит читателя с разными подходами и инструментами в области психологического консультирования и психотерапии современной семьи, а также эмоциональных трудностей, нарушений, расстройств современного общества.

© Сластихин В. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Публикации	5
Редакционный совет	6
Предисловие	7
Что такое Лига Профессионального Психологического Наставничества 2.0	11
Ассоциация Семейного Консультирования и Психотерапии	13
Измена как сигнальная функция в паре или «трамплин» к настоящей близости	14
Анатомия семейной критики	30
Травма семьи: Жизнь после утраты ребенка	44
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Василий Сластухин

Семья: кризисы, травмы и устойчивость

Публикации

Семья: Кризисы, Травмы и Устойчивость

Одиннадцатый сборник Лиги Профессионального Психологического Наставничества 2.0
LPPN-PRESS

Ассоциации Семейного Консультирования и Терапии

1 Марта 2026 года

Сборник докладов

Смоленск 2026

Редакционный совет

Руководитель LPPN-PRESS, Сластухин В.И. Клинический и семейный психолог, Президент Ассоциации Семейного Консультирования и Психотерапии АСКП г. Смоленск

Новикова Д.О. Кризисный и семейный психолог, действительный член АСКП «Ассоциации семейного консультирования и психотерапии г. Череповец

Шеремет М.В. Клинический психолог, семейный консультант, ведущая терапевтических групп, супервизор. Г. Брянск

«Семья: Кризисы, Травмы и Устойчивость» Одиннадцатый сборник Лиги Профессионального Психологического Наставничества LPPN-PRESS Ассоциации Семейного Консультирования и Психотерапии 01 марта 2026 года / Под ред. В.И. Сластухина– Смоленск: Литрес, 2026.

Настоящий коллективный труд посвящен современным формам и методам психологического сопровождения, консультирования, психотерапии трудностей, нарушений, расстройств эмоциональной сферы современного человека. Детально рассмотрены аспекты, причины, диагностика.

В сборнике описаны инструменты в практике психологического консультирования и психотерапии, получившие особую актуальность в последние десятилетия, которые представлены в виде статей.

Издание рассчитано, в первую очередь, на психологов, психотерапевтов, а также на широкий круг читателей, интересующихся теорией и практикой психологического консультирования.

Предисловие

Одиннадцатый сборник Лиги Профессионального Психологического Наставничества LPPN-PRESS Ассоциации Семейного Консультирования и Психотерапии раскрывает тему разнообразия методов, техник и инструментов в работе практического психолога и представлен статьями психологов различных направлений и модальностей. В создании данного сборника приняли участие профессиональные психологи со всей России и из стран ближнего зарубежья. Каждая статья знакомит читателя с разными подходами и инструментами в области психологического консультирования и психотерапии современной семьи, а также эмоциональных трудностей, нарушений, расстройств современного общества.

Все вопросы по публикации адресуйте руководителю LPPN-PRESS Сластухину Василию Ивановичу – клиническому психологу, семейному психологу, руководителю LPPN-PRESS, Президенту ассоциации Семейного консультирования и Психотерапии, члену Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

Контактную информацию и адреса в социальных сетях вы найдете в конце данного издания.



Сластухин Василий Иванович
Руководитель LPPN-PRESS. Председатель редакционного совета.



Шерemet Мария Владимировна
Член редакционного совета.



Новикова Дарья Олеговна
Член редакционного совета.

Что такое Лига Профессионального Психологического Наставничества 2.0



LPPN-PRESS Профессиональное содружество специалистов в области научно-практической психологии.

Нет молодых специалистов, которые не испытывали бы трудностей в переходе от вузовского обучения к профессиональной деятельности. К числу профессионалов, наиболее остро сталкивающихся с трудностями вхождения в трудовую деятельность, относятся начинающие психологи.

Наши цели и задачи:

- повышение компетенций и профессионализма психологов разного уровня;
- популяризация и повышение статуса профессии "Психолог".
- повышение уровня психологических знаний среди населения;

LPPN-PRESS:

Все о психологии.

Периодическое психологическое издание ЛППН. Авторские статьи. Биографии и интервью практикующий специалистов.



Сборник выпущен и оформлен в соответствии с требованиями публичной оферты, прописанными на сайте лиги

(ссылка на сайт ЛППН располагается в конце сборника)

Ассоциация Семейного Консультирования и Психотерапии

Добро пожаловать в Ассоциацию Семейного Консультирования и Психотерапии (АСКП)
Свидетельство о регистрации № 1256700011864 от 29 октября 2025

Мы – объединение специалистов, нацеленное на развитие компетентности и оказание профессиональной помощи в сфере семейных отношений и личностного роста. Если вы – психолог, семейный психолог, психотерапевт, ищете пути развития своих навыков, или являетесь членом семьи, стремящимся к гармонии, человеком, готовящимся вступить в брак, или сталкиваетесь с вызовами рождения детей, а также хотите повысить заработок через профессиональный рост – вы нашли свое место.

АСКП – это пространство, где:

Специалисты объединяются для обмена опытом, повышения квалификации и совместного профессионального развития. Мы создаем сеть поддержки для психологов, семейных психологов и психотерапевтов, стремящихся к совершенству.

Семьи находят путь к исцелению и сплочению. Мы помогаем преодолеть трудности, наладить общение, найти взаимопонимание и укрепить связи между членами семьи.

Люди, готовящиеся вступить в брак, получают необходимую подготовку для создания крепкого и счастливого союза.

Родители находят поддержку и компетентные советы в вопросах воспитания и развития детей.

Каждый, кто стремится к личностному/профессиональному росту, может найти здесь ресурсы для повышения заработка через профессиональное самосовершенствование и освоение новых терапевтических навыков.

Наша миссия: Содействие развитию компетентности специалистов, сплочению семей и повышению качества жизни каждого человека через профессиональное консультирование и психотерапию.

Присоединяйтесь к АСКП, если вы:

Психолог, семейный психолог, психотерапевт, желающий расти и развиваться.

Семья, ищущая пути к гармонии и сплочению.

Пара, готовящаяся к вступлению в брак.

Родитель, стремящийся к лучшему пониманию и воспитанию детей.

Человек, стремящийся к развитию, повышению заработка и полноценной жизни.

АСКП – вместе к благополучию и развитию!

Ссылку на группу в ВК и адрес электронной почты можно найти в конце данного сборника. Присоединяйтесь!

Измена как сигнальная функция в паре или «трамплин» к настоящей близости



Алиева Екатерина Сергеевна

Практический, кризисный и семейный психолог, психолог-консультант, действительный член АСКП «Ассоциации семейного консультирования и психотерапии»

«Раньше я думала, что знаю себя и знаю его, но вдруг перестала узнавать нас – и его и себя саму... Вся жизнь, что я вела до этого момента, разрушилась, как при землетрясении, когда земля пожирала саму себя и уходит из-под ног, пока пытаешься убежать. И назад пути нет...»

Симона де Бовуар «Сломленная»

Измена почти всегда звучит как приговор. Для того партнера, кому изменили, это ощущается не просто как факт, а как катастрофа, которая обесценивает прошлое, разрушает насто-

ящее и перечеркивает будущее. Для того партнера, кто решился на измену – это часто сопровождается стыдом, виной, внутренним расколом и жизнью в двух реальностях. Для детей, если они есть, это удар по безопасности всей семейной системы.

И все же в моей практике я снова и снова вижу: измена не всегда означает конец семьи. Иногда она становится болезненным, кривым, отчаянным, но единственным доступным способом показать, что в паре давно копится напряжение, неудовлетворенность, одиночество, обида, страх близости или страх быть брошенным. В таком случае измена может сыграть сигнальную функцию в паре. Нет, не «решения» и не «нормы», а сигнала о том, что так, как было раньше, больше невыносимо и продолжаться не может.

Моя задача здесь не оправдать измену и не призвать «терпеть». Я предлагаю оптику, которая помогает людям, оказавшимся в этом кризисе, вернуть себе опору и выбор. Я предлагаю посмотреть на измену не только как на конец, но и как на точку, в которой можно впервые по-настоящему увидеть друг друга, провести ревизию отношений и решить, как жить дальше: вместе или раздельно, и если вместе, то уже по-новому.

Важно отметить, что есть ситуации, где «работа над отношениями» не должна становиться целью. Если в паре есть насилие, угрозы, принуждение, преследование, тяжелая зависимость без лечения, систематическое унижение, опасность для Вас или детей, приоритет один: безопасность, юридическая и психологическая поддержка, план действий. Измена в таких случаях не может быть «трамплином», а может быть еще одной причиной, по которой пора завершить отношения и выйти из них.

Что такое измена и почему так больно

Для каждого слово «измена» означает свое. Для кого-то это секс с другим человеком, для кого-то флирт, переписка в социальных сетях, совместные ужины после работы, тайные признания, которые партнер скрывает. В этой статье я называю изменой вступление в сексуальную или эмоциональную связь одного из партнеров пары с другим лицом без согласия на эту связь своего основного партнера. Здесь я буду использовать два термина: «Уходивший» – тот, кто изменил, «Покинутый» – тот, кому изменили.

Можно дать разные определения, но общий знаменатель один: измена всегда является нарушением договора о любви. Неважно, был ли этот договор «подписан» официально. Неважно, обсуждался ли он в деталях или существовал «по умолчанию». В момент, когда нарушение становится явным, «покинутый» партнер переживает не просто обиду – он переживает крах доверия, крах опоры и крах собственной картины реальности. Именно в момент раскрытия чаще всего много боли и агрессии с обеих сторон – оба партнера в такой момент на разных стадиях, и это усиливает эскалацию конфликта, потому что «уходивший» знал обо всем и хотя бы раз прокручивал вероятность раскрытия, примерно проигрывая последствия, даже если он не хотел этих последствий, а вот для «покинутого» – раскрытие как раз таки становится «громом среди ясного неба». Часто «покинутые» приводят метафоры разрушения, войны, смерти, при чем самой мучительной в качестве описания своего состояния: «меня как будто бы перемалывают в мясорубке, при этом очень медленно, упиваясь моими страданиями», «я не чувствую ничего, кроме пустоты – одна сплошная дыра, как после апокалипсиса», «я не хочу просыпаться, я не хочу открывать глаза, у меня шум в ушах и голове, словно меня сначала выбросили с обрыва, а потом добили сверху камнем», «я как будто труп, который все еще что-то ощущает, но не знает что».

Измена относится к ненормативным кризисам пары. Это не то, что пара обычно «планирует пройти» как переезд, рождение ребенка или смену работы. Это травмирующая ситуация, требующая особой осторожности и деликатности при обсуждении, так как измена – всегда катастрофа для всех ее участников.

Разоблачить измену чудовищно. Если хочется вынуть из отношений душу и вырвать сердце, неверность действительно здесь «работает» безотказно, потому что для нашей психики это не только про секс или переписку – это про безопасность и уникальность. Мы все хотим быть для кого-то уникальными. У каждого человека есть базовая потребность в близости и в надежности партнера, а под надёжностью мы подразумеваем и «верность» в том числе, как функцию, доступную по умолчанию, когда ты в паре. Поэтому, когда выясняется, что человек, на которого мы полагались, мог лгать нам в лицо, мир переворачивается. История жизни разбивается на части, которые невозможно собрать воедино.

Я часто слышу от «покинутых» партнеров фразу: «Мне было бы легче, если бы он/она умер/умерла». Я задумалась и поняла, что есть в этом некий смысл. Как кризисный психолог, я часто работаю с гореванием, связанным со смертью близких, и отмечаю, что после смерти близкого у клиента остается некая точка опоры в виде совместного прошлого. Это те самые воспоминания, которые и греют, и оплакиваются горящим одновременно, но именно оно – «совместное прошлое» – остается неким тылом, опорой для дальнейшего планирования жизни. С изменой иначе: «покинутый» в один миг будто теряет не только настоящее и будущее, но и на время (а порой безвозвратно) стирает все прошлое, потому что начинает сомневаться в его истинности, искренности и вообще, как в чем-то важном и особенном, что было в его жизни. Совместное прошлое заражается сомнением и бесконечно пропускается через него как песочек через сито, а в нем то и дело остаются «комочки» в виде «звоночков», «несостыковок», которые «покинутый» якобы пропустил. Фантазия здесь может набрать такие масштабы, что потом бывает очень трудно отделить надуманное от действительности: «а было ли это настоящим?», «а любил ли он меня тогда?», «а что из этого было правдой?».

Действительно, разоблачение измены может стать всепоглощающим, мы даже забываем, что это всего лишь одна глава в истории пары. Когда острая боль проходит – наступает период восстановления: совместного или раздельного, но он все равно наступит.

Сразу после раскрытия измены эмоции «покинутого» становятся противоречивыми и острыми: «я люблю тебя, не бросай меня», «я тебя ненавижу», «обними меня», «не трогай меня», «убирайся», «не уходи». И если вы оказались на месте «покинутого», знайте: нет плохих чувств. Злость, ненависть, ступор, отчаяние, облегчение, надежда, страсть: все это, может появляться и сменять друг друга – это абсолютно нормальная реакция при форс-мажорных обстоятельствах. Чувства сигнализируют нам о наших потребностях: «хочу безопасности», «хочу стабильности», «хочу уважения», «хочу, чтобы мои близкие всегда были рядом». Когда рядом нет надежной опоры, часто актуализируется страх собственной смерти, потому что партнер для нашей психики – это часто тот, кто придает смысл жизни, разделяет радости и трудности, помогает помнить прошлое, жить в настоящем и планировать будущее, каждый день подтверждает наше существование и нашу значимость, и когда он отстраняется, возникает ощущение утраты некоторой очень важной части собственного «Я», поэтому горевание после измены нередко идентично гореванию после смерти близкого человека, а порой гораздо острее.

Измена как сигнальная функция и триангуляция

Причины измен действительно разнообразны. Измена может случиться и в начале отношений, и в середине, и в конце. У молодых и у людей, «смотрящих за горизонт вечности». В влюбленности и в долгом браке. В внешне гармоничной паре и в кризисной. Нет оберега от измены. Не работают многообещающие «супер-курсы», где якобы научат быть человеком, которому никогда не изменят. Мы не можем получить гарантию.

На вероятность измены влияет много факторов: особенности личности партнера, неадекватная мотивация брака, например месть бывшему, страх одиночества, доказательство родителям своей взрослости, значительная разница в возрасте, приводящая к разным ценностям и

разным ожиданиям, романтические травмы, которые оживают в актуальном партнерстве, стиль привязанности, самооценка, усвоенные нормы и сценарии, болезни и кризисы. И конечно, характер отношений в паре: хронический деструктивный цикл «приближение-отдаление», много свободного времени у одного из партнеров, скука, рутина, отсутствие совместных смыслов, накопленные обиды, месть, длительность отношений, возраст партнеров, жизненный цикл семьи, защитные механизмы, влияние расширенной семьи и семейных сценариев, а также социальное окружение, где неверность нормализована, но даже когда мы понимаем причины измены, это не лечит само по себе. Лечит другое: способность пары выдерживать правду и открыто и прямо говорить о проблемах и потребностях.

На сегодняшний день часто приводят статистику о том, что значимая часть браков, а точнее 80%, распадается и неверность занимает 2 место среди причин распада – 40-45%. Не буду спорить с цифрами: в разных источниках они разные, а за каждой цифрой стоят живые судьбы. Не только партнеров по-отдельности, но чаще и всей семейной системы, и это одна из первых причин, по которой я хочу обратить внимание на важные, на мой взгляд, вопросы: что, если измена иногда не про конец отношениям? Что, если измена чаще всего выполняет сигнальную функцию? Что, если она является способом одного из партнеров (пусть и деструктивным) донести неудовлетворенность отношениями, когда по-другому человек не умеет, не может или не решается?

Тут важно подчеркнуть: даже если это так – измена ни в коем случае не перестает быть нарушением. Это не «правильно» и не «экологично». Это выбор, который всегда ранит, но в терапии важнее работать не только с моральной оценкой, а с тем, что происходило в семейной системе, какой смысл и какую функцию выполняло определенное поведение, и как теперь вернуть ответственность и живую связь обратно в пару.

В работе с изменами я опираюсь на системно-аналитический подход. Он объединяет системный взгляд, где важны целостность, структура, взаимосвязь элементов и аналитический взгляд, где мы разлагаем феномен на части, чтобы исследовать мотивы, механизмы, типы привязанности, защитные реакции, сценарии. Такой подход помогает уйти от ярлыков «он плохой» или «она виновата», потому что измена почти всегда возникает в поле.

Поле – это сочетание факторов личности, пары, семейных сценариев, контекста жизни, стрессов, ресурсов. В исследовании этого поля отлично помогает уровневая модель, предложенная семейным психотерапевтом Натальей Олифирович (приложение №1). Смысл этой модели в том, что на возникновение измены влияет множество параметров и триггером может стать любой из них. Если Вы хотите не только пережить измену, но и снизить риск повторения, нужно работать не с одним пунктом, а с системой, однако все же напомним: понимание факторов ни в коем случае не оправдывает измену. Понимание дает нам карту, куда смотреть, чтобы перестать жить в иллюзии «если я буду идеальным, со мной этого не случится» и начать жить в реальности: отношения требуют ухода, честности и навыков.

В практике чаще всего измена является триангуляцией в семейной системе. Триангуляция – это ситуация, когда третий вовлекается в супружескую пару (диаду) одним из партнеров для стабилизации или разрядки напряжения в основных отношениях, чтобы регулировать эмоциональную близость и дистанцию.

Механизм триангуляции в практике чаще всего выглядит примерно так:

Напряжение в диаде

(в паре нарастает напряжение: неудовлетворенность, конфликты, эмоциональная дистанция, скука, нерешенные проблемы, ощущение одиночества вдвоем)

Разрядка через третьего

(вместо того, чтобы обсуждать трудности напрямую, один из партнеров (а иногда оба, но по очереди) подключает третьего человека, возникает треугольник, и эмоциональная энергия перестает течь только между мужем и женой и идет по новым каналам: партнер и «тот третий»)

Временная стабилизация системы

(парадоксально, но такая триангуляция может на короткое время стабилизировать брак: «уходивший партнер» может стать менее агрессивным дома, меньше «цепляться», меньше требовать, а «покинутый», не зная об измене, иногда даже ощущает облегчение: стало «тише», меньше конфликтов. Система тем самым находит неустойчивое равновесие на какое-то время)

В таком случае измена помогает создать эмоциональную дистанцию, не разрушая брак формально, когда «уходивший» не выдерживает слишком тесный контакт или слишком острые разговоры. Также роман на стороне часто дает «уходившему» подтверждение собственной значимости и привлекательности, если, например, в основных отношениях это подтверждение исчезло или не принимается. Триангуляция может также выступать в качестве пассивно-агрессивного способа «наказать» партнера, вызвать ревность, причинить боль, «вернуть баланс» и избегать проблемы, отдавая энергию в новые отношения, а не в трудный диалог. Там проще: меньше истории, меньше ответственности, больше иллюзий. Звучит противоречиво, но иногда человек, сбросив напряжение через измену, «получает силы» оставаться в браке, который иначе бы рухнул, тем самым показывая степень беспомощности пары в прямом контакте.

«Треугольник» не решает проблемы, а временно замораживает их, разрушая доверие. Когда правда раскрывается, наступает острая фаза кризиса: предательство, ярость, стыд, вина, паника. Для «уходившего партнера»: внутренний раскол, чувство вины, жизнь в двух реальностях, эмоциональное истощение, а третье лицо часто оказывается в роли «объекта разрядки» или «спасателя», его потребности не являются центральными и чаще он становится «разменной монетой», когда пара пытается восстановиться.

Да, часто измена может быть отчаянной попыткой вернуть внимание к тому, что в отношениях что-то идет не так. Это случается там, где не помогают разговоры, где второй партнер отмахивается от просьб и претензий, где контакт отсутствует, но желание быть вместе очень сильное – измена становится рупором в руках «уходившего», через который он уведомляет: «мне одиноко», «мне больно», «я злюсь», «я обижаюсь», «я не чувствую себя важным рядом с тобой», «я не выдерживаю степень близости» или, наоборот, «не выдерживаю дистанции». Измена здесь используется как попытка сказать о потребности не через прямой диалог, а через действие, которое гарантированно будет замечено. Да, это жестокий и разрушительный способ, но именно поэтому он так часто «срабатывает», потому что после раскрытия измены уже невозможно делать вид, что ничего не происходит.

После измены пары часто мечутся между двумя решениями: уйти или вернуться в прежние отношения, и здесь важно осознать, что «как прежде» не будет. Никогда. Даже если вы остались вместе, даже если вы «простили», даже если вы «не хотите поднимать тему» – вы все равно будете строить отношения с новой точки. Появился третий. Энергия уже была вынесена из пары, и если пара делает вид, что ничего не произошло, измены нередко повторяются. В этой точке возникает важный терапевтический разворот. Вопрос становится не в том «как вернуть прежнее», а «как создать новое»: новое доверие, новые границы, новую честность, новый способ говорить о трудном.

В терапии крайне важна честность: если измена стала единственным способом «докричаться», значит в паре уже давно нарушена коммуникация, а если в паре давно нарушена коммуникация, то возвращение к прежней модели «помолчим и забудем» почти всегда приводит

либо к повторению измены, либо к холодной войне, либо к тихому внутреннему разводу, когда люди формально вместе, но эмоционально давно врозь.

С точки зрения терапии главный вопрос для терапевта звучит так: что именно диада (пара) не могла выдержать? Близость? Конфликт? Рутину? Уязвимость? Стыд? Страх быть «плохим»? И какую функцию выполняла измена для системы?

Если измена была триангуляцией, то терапевтическая задача состоит в том, чтобы вернуть ответственность и эмоции обратно в пару, в диаду, чтобы третий больше не выполнял функцию регулирования близости и дистанции. Практически это означает перестать обсуждать кризис через третьих лиц, через родителей, друзей, детей, случайных советчиков, учиться прямому разговору в паре (пусть сначала и с помощью специалиста), учиться выдерживать конфликт, не разрушая связь, учиться просить о помощи, а не «доказывать» свою боль действиями, учиться замечать свои первичные потребности под вторичными эмоциями.

Например:

- «покинутый» партнер часто предъявляет гнев, обвинения, контроль, допросы – это вторичный слой. Под ним часто прячутся первичные потребности: «мне страшно», «мне больно», «мне нужна опора», «мне нужна предсказуемость», «я не понимаю, как мне дальше жить»;
- «уходивший» партнер часто предъявляет раздражение, холод, защиту, обесценивание, фразы «давай забудем», «ты сам виноват» – это тоже вторичный слой. Под ним нередко прячутся первичные потребности: «мне стыдно», «я боюсь быть плохим», «я не умею выдерживать твои чувства», «я боюсь, что меня уничтожат», «я не знаю, как вернуть контакт и как все исправить».

Профессиональная задача психолога здесь не «помирить любой ценой», а провести пару от вторичных чувств к первичным потребностям, чтобы у людей появилась возможность договариваться, а не воевать. Чтобы решение «быть вместе» или «быть порознь» стало зрелым, а не импульсивным.

Как привязанность влияет на риск триангуляции

Очень многое проясняется, если посмотреть на измену через теорию привязанности. Не для того, чтобы раздать ярлыки, а чтобы увидеть первичные потребности, которые прячутся за вторичными реакциями. О том, как эмоциональная привязанность влияет на наши отношения с противоположным полом, я подробно описала в предыдущем сборнике статей: «Эмоции современного общества. Трудности, нарушения, расстройства. Помощь психолога». Здесь мы поговорим о влиянии сформированной привязанности в контексте измен.

В отношениях человек с относительно здоровой привязанностью обычно чувствует свою силу, выходит из контакта и возвращается в него с уверенностью и интересом, осознает свои границы и границы Другого, уважает и себя, и партнера, сохраняет гибкость, способен к прямой коммуникации, к ясным посланиям, к диалогу, может сохранять автономность, не проваливаясь в вину, тревогу или обиду.

При нездоровой привязанности чаще появляется утрата идентичности, самоощущения, желаний, жизнь «с оглядкой» на партнера или, наоборот, полюс всемогущества ему «назло», слабое ощущение границ, нечувствительность к границам другого, трудности с прямой речью, много намеков и недомолвок, склонность к коалициям и вовлечению третьих, взаимодействие через симптом, через драму, через разрушительные циклы. Тогда, в такой динамике нездоровой привязанности, триангуляция становится не случайностью, а «регулятором» тревоги и близости: кто-то не выдерживает одиночества и ищет «подпорку» на стороне, а кто-то не выдерживает слияния и ищет «выход» на стороне.

Важный вывод для пары: пока вы не увидите, какие потребности и страхи вы оба прячете под защитами, восстановление будет непрочным. В таком случае вы будете «лечить» только событие, а не сам механизм, провоцирующий это событие.

Парадокс в том, что многие люди не столько не хотят близости, сколько боятся ее. Близость требует уязвимости, а уязвимость требует доверия, а доверие требует наличия опыта в том, что тебя не уничтожат, не высмеют, не бросят, всегда откликнутся. Неосознанно люди могут будто «испытывать» партнера: «а точно не отвернется?», «точно не оставит?», «а если вот так сделаю?». Тогда измена становится именно такой проверкой, особенно у людей с травмой привязанности. Это осознание не делает боль от случившейся измены меньше, но оно помогает понять, что под разрушением может лежать отчаянная потребность в надежности.

Если смотреть глубже, следы измены нередко ведут в детство: в истории ненужности, заброшенности, отвергнутости, одиночества. Взрослея, мы пытаемся переиграть эти сценарии во взрослой любви. Иногда крайне неудачными способами. В измене есть важный нюанс, о котором часто забывают обе стороны: да, измена всегда про отношения, но в первую очередь она про того, кто решился на этот шаг.

Мы все хотим стабильности и привязанности, именно это толкает нас к серьезным отношениям (желание быть с другим, обмениваться заботой, поддержкой, теплом, взаимодействовать, сотрудничать, быть «одним целым»), при этом одновременно мы жаждем разнообразия и новизны (желание быть автором своей жизни, развиваться, иметь границы, самостоятельность, отдельность, быть собой, а не функцией для другого). Когда эти две наши важнейшие потребности приходят в дисбаланс, пара попадает в деструктивные циклы, и тогда измена может стать либо побегом в автономность, либо попыткой «добыть» ту самую принадлежность любой ценой, либо способом отомстить за чувство внутреннего одиночества, либо попыткой доказать свою ценность.

Для некоторых «уходивших» измена как будто обещает решить этот парадокс, дав «все и сразу»: и надежный дом, и приключения. А если к этому всему у человека есть трудности с выдерживанием фрустрации, если он плохо переносит ограничения реальности взрослой жизни, если у него незрелые защиты и слабая дифференциация, он может выбрать именно такой способ «разрешить» внутренний конфликт.

Здесь также важно отметить, что наличие проблем в паре никогда не является доказательством вины «покинутого». Проблемы бывают в любой паре, но решение изменить принимает конкретный взрослый человек. Именно он несет ответственность за форму, в которой он обходится со своей неудовлетворенностью. Поэтому, если Вы оказались на месте «покинутого», не торопитесь всю ответственность за случившуюся измену брать на себя. Предлагаю сначала воспользоваться «Шпаргалкой для тех, кому изменили» (приложение №2), а уже после погрузиться в изучение поля, из которого этот выбор был сделан.

Давайте попробуем представить этот конфликт потребностей в «близости» и «дистанции» в виде перрона и двух поездов: один из них красный, другой синий. Когда мы садимся в красный поезд, мы едем навстречу партнеру и тем самым сообщаем ему: «ты важен», «ты нужен», «я хочу приблизиться», «я хочу контакта». Когда мы садимся в синий поезд, мы на время уезжаем от партнера: нам нужно побыть с собой, осознать чувства, переварить злость, обиду, боль, ненависть, страх. Отношения всегда предполагают изменение дистанции. Иногда важно приблизиться, иногда важно отойти. Эффективный навык в том, чтобы замечать, в какой поезд мы «садимся» и зачем.

Полезное упражнение для пары (и для студентов, которые учатся видеть динамику): вспомните последний конфликт и попробуйте ответить на вопросы:

- кто в какой поезд сел и почему;
- к чему это привело;
- какой был масштаб катастрофы, какие последствия;

- что бы вы сказали, если бы выбрали другой поезд;
- что бы изменилось, если бы вы оба на минуту остались на перроне, не уезжая ни в преследование, ни в отстранение.

Когда пара учится этому, меняется главное: появляется пространство, где можно говорить одновременно об обиде и о любви, о боли и о вине, об агрессии и о нежности, об ожиданиях и о принятии. И тогда триангуляция перестает быть единственным «регулятором» напряжения.

Измена как «трамплин» к настоящей близости

После измены часто возникает желание «свести счеты», «узнать все детали», «добить правду до конца». Иногда это необходимо в разумных пределах, чтобы мозг перестал дорисовывать самые страшные сценарии, но чаще людям действительно нужно другое: смысл и новые договоренности вместо бесконечных подробностей.

Я предлагаю рассмотреть измену как момент истины. Момент, когда придется честно сказать о том, важны ли нам эти отношения, готовы ли мы строить новое, а не требовать возврата старого, способны ли мы оба выдерживать правду и ответственность, готовы ли мы отказаться от триангуляции как способа регуляции напряжения, хотим ли мы учиться разговору, а не войне.

Иногда измена как привал в путешествии: приходится остановиться, «перебрать заплечные сумки», выбросить лишнее и переупаковать то, что понадобится дальше, и решить, идем ли мы по маршруту «Жизнь» вместе или по отдельности.

В острой фазе кризиса люди часто хотят одного: либо немедленно разойтись, либо немедленно «склеить как было во что бы то ни стало». Однако гораздо эффективнее подумать о трех задачах, которые лучше выполнять по очереди:

- стабилизация – снизить уровень разрушения (прекратить эскалацию, обеспечить безопасность, сон, базовую функциональность). В этой фазе редко получается «все понять», здесь важно «выжить» и не усугубить;
- смысл и ответственность – разделить ответственность корректно («уходивший отвечает за факт измены, ложь, двойную жизнь и последствия, а «покинутый» не отвечает за выбор изменить, но оба могут взять ответственность за то, что происходило в отношениях до измены: как вы обходились с конфликтами, близостью, дистанцией, сексом, поддержкой, границами);
- новые договоренности и новая коммуникация – или вы создаете новый договор, или вы расходитесь цивилизованно, но жить дальше «в тумане» это почти всегда путь в никуда.

Самая большая проблема в ситуации неверности в том, что партнеры зачастую уже давно не слушают и не хотят слышать друг друга. После измены это усиливается: каждый слышит через боль, каждое слово режет по живому. Если пара не сможет обсудить то, что беспокоит, если не сумеет быть искренними и открыться – она не сможет выплыть из водоворота обид и претензий.

Реальность такова: чтобы такой диалог состоялся, «покинутому» придется на время стать «терапевтом» для «уходившего», то есть он должен приостановить свои реакции, выдержать чужую уязвимость, проявить эмпатию, сам будучи в глубоких темных водах горевания. Для «покинутого» это почти невозможно. Поэтому измену я рекомендую проживать в сопровождении семейного психолога не потому, что «самим не справиться», а потому что данный кризис требует объемного нейтрального контейнера.

Восстановление доверия после измены – это не разговор «я все понял, прости, больше так не буду» – это длительный процесс, в котором есть откаты, вспышки, провалы, сомнения. Нормально, что не достичь «100% прощения». Травматический опыт невозможно полностью

стереть, но возможно построить достаточно хорошие отношения, где есть уважение, любовь, нежность, страсть, честность и ясные границы.

Обычно восстановление требует:

- искреннего раскаяния «уходившего», а не оправданий и обесценивания;
- прекращения контакта с третьим лицом, если пара выбирает восстановление;
- прозрачности, которая временно выше обычного (договоренности о доступности, о планах, о границах);
- проработки деструктивного цикла взаимодействия, который предшествовал измене и сопровождал ее;
- готовности обоих партнеров выдерживать разговоры, которые раньше казались невозможными;
- времени.

Очень часто пары ошибаются в одном: пытаются восстановить доверие только словами. Но доверие восстанавливается прежде всего действиями и повторяющимся опытом, благодаря которым внедряется новое понимание: «я могу говорить правду», «я могу выдерживать твою боль», «я могу быть рядом», «я могу признавать ответственность», «я могу договариваться», «я могу соблюдать границы», «я могу быть предсказуемым». Это очень важный этап, особенно для исцеления «покинутого» партнера, потому что после измены мы утрачиваем уверенность в справедливости мира и в своей уникальности, теряем часть идентичности, некоторые иллюзии, сексуальную эксклюзивность и что-то трудноописуемое, похожее на веру в волшебство. Тогда мы становимся злыми, разрушительными, бескомпромиссными, безжалостными, потому что наша психика защищается и иногда очень грубо, но наступает момент, когда возникает ощущение: достаточно. Пора заканчивать войну. Потому что любая война истощает обе стороны.

Измена способна разрушить отношения, сохранить их, заставить их измениться или создать новые. Любая измена приводит к переосмыслению, а уже отношения определяют, каким будет наследие измены.

После того, когда пара перешла через острую фазу боли, следует перейти к обсуждению «а как дальше?». В этот момент, перед таким диалогом, полезно задать себе вопросы, требующие честные ответы.

Для «покинутого»:

- Я хочу восстановить эти отношения или я хочу восстановить ощущение безопасности, которое у меня было рядом с партнером?
- Если партнер изменился бы в поведении, смог бы я снова выбирать его?
- Что мне нужно, чтобы жить дальше: прозрачность, терапия, новые договоренности, время, дистанция?
- Что будет для меня непереносимо даже при сохранении семьи?

Для «уходившего»:

- Я хочу вернуться в отношения, потому что боюсь одиночества, стыда и последствий, или потому что я действительно выбираю партнера и готов взрослеть?
- Готов ли я взять ответственность не только за факт измены, но и за восстановление доверия действиями?
- Могу ли я выдерживать боль партнера, не обесценивая ее и не защищаясь нападением?
- Готов ли я завершить триангуляцию и перестать «жить на два фронта»?

И для обоих:

- Мы вообще способны говорить напрямую?
- Мы готовы менять привычный цикл «приближение-отдаление», «жертва-преследователь», «нападающий-отстраняющийся»?

- Мы готовы учиться быть одновременно автономными и близкими?

Часто, я вижу, как люди застревают в самоуничтожении: «покинутый» годами пытается найти «что со мной не так», «уходивший» годами либо уничтожает себя виной, либо защищается отрицанием. Восстановление, какое бы решение партнеры ни приняли, начинается с возвращения человеческого достоинства. Для этого необходимо простить не только друг друга, но и самого себя.

«Покинутому» важно простить себя за то, что игнорировал сигналы «уходившего» о том, что ему что-то не нравится в отношениях, отказывался верить, что ему изменили, терпел отстраненность, чтобы удержать «уходившего» рядом, подозревал его, обыскивал вещи, следил, задавал вопросы, которые теперь кажутся «унизительными». Важно понять, что такими способами «покинутый» пытался выжить в непереносимой неопределенности.

«Уходившему» важно простить себя за то, что не нашел сил и способа донести, что что-то не устраивает, что его потребности не удовлетворяются, не нашел смелости рассказать об измене сразу, прятался, отстранялся, надеялся, что «само решится», обманывал партнера, лгал, уворачивался, когда он начал подозревать, возможно, нападал, когда измена была раскрыта. Прощение себя здесь необходимо не как оправдание, а как осознанное признание факта: «да, я сделал больно», «да, я не справился иначе», «да, теперь я выбираю взрослый путь: ответственность, честность, изменения».

Даже если пара остается вместе, важно признать: прежние отношения завершились. Их больше нет. Иначе возрастает риск жить в фантоме «как прежде», постоянно сравнивать, постоянно ждать, что все «само вернется», «смаковать детали и где-то глубоко внутри ждать повтор», «сканировать своего партнера, чтобы ничего не пропустить».

Я часто предлагаю сделать какое-то ритуальное действие, которое знаменует завершение одного периода и начало другого. Это может быть:

- письмо друг другу;
- новый договор о границах и коммуникации (в письменном виде, чтобы мозгу было легче опираться);
- обозначение новой точки отсчета: «мы не возвращаемся в прежнее, мы создаем новое»;
- совместный план на 1-3-6 месяцев, где есть конкретные шаги по восстановлению близости, интимности, преданности.

Если измена и ее поле как следует «прорабатывается», пара получает шанс на новую форму любви. Более взрослую. Более честную. И иногда в этом действительно появляется то, чего раньше не было: уважение, прямота, благодарность, сексуальность, опора. Тогда измена становится в истории пары «трамплином» к новым, более качественным, гармоничным и более счастливым отношениям. Когда я говорю «трамплин», я не романтизирую боль. Я говорю о том, что кризис может заставить пару сделать то, чего она не делала годами:

- перестать играть роли и начать быть настоящими;
- перестать угадывать и начать спрашивать;
- перестать копить обиды и начать говорить;
- перестать «воспитывать» друг друга и начать видеть;
- перестать тащить третьих в диadu и начать выдерживать двоих.

Близость требует мужества. Быть в близости сложно, потому что приходится рисковать: открываться, говорить о страхах, признавать свою потребность, признавать свою вину, просить о помощи, выдерживать отказ, не разрушая другого, но именно это отличает отношения, которые просто «функционируют», от отношений, в которых действительно есть жизнь.

Когда измена уже случилась, пара часто пытается ответить на вопрос «любим ли мы друг друга». Здесь я предлагаю сначала ответить на более точные вопросы: что именно в любви было живым, что было истощено, и что сейчас разрушено сильнее всего?

Что такое настоящая любовь? Для каждого «такая» любовь представляется по-своему. Мне нравится ясная трехкомпонентная теория любви Роберта Стернберга (рис.1). В ней есть три важных, на мой взгляд, компонента любви:



- **Страсть** – это поведенческий аспект: физическое и сексуальное влечение, которое «запускает» отношения. Со временем страсть часто перестает быть центральным элементом, и это нормально. Проблема начинается тогда, когда пара не умеет обновлять близость и сексуальность, а только «ждет, что само вернется».

- **Интимность** – это эмоциональный компонент: тепло, близость, привязанность, готовность делиться сокровенным, открытое общение, умение дорожить любимым человеком. Важно различать интимность и «бытовой контакт». Пара может обсуждать счета, детей и ремонт, но не иметь интимности. Это формальная интимность: «мы функционируем», но не встречаемся по-настоящему.

- **Преданность** – это когнитивный компонент: осознанное решение любить и развивать отношения, несмотря на трудности. Преданность может стабилизироваться, а может снижаться, если отношения становятся небезопасными, унижающими или безнадежными.

Измена часто бьет по всем трем компонентам, но не одинаково. Бывает, что страсть в паре давно умерла, а интимность и преданность еще живы. Бывает наоборот: страсть есть, а интимности нет, и тогда измена становится попыткой найти эмоциональную встречу. А иногда преданность сохраняется, но интимность разрушена хроническими обидами, и люди живут на силе привычки.

Если смотреть так, то измена становится поводом для ревизии: что именно мы хотим восстанавливать и что мы готовы вкладывать. Потому что «вернуть как было» невозможно, а «построить как будет» можно только из ясности.

Если в Вашей паре случилась измена, попробуйте найти того, кто поможет Вам пережить боль, обиду, гнев и отчаяние, а после найдите силы поговорить с партнером честно, искренне и прямо. Если не знаете, как справиться и не видите выхода из этой ситуации измены – воспользуйтесь «Техникой для «выхода»: «Измена: персона и тень» (приложение №3). Возможно, это начало совсем новых отношений. А возможно, это начало нового этапа Вашей жизни, где

Вы выбираете себя, свою безопасность и свою честность. В обоих случаях у Вас есть право на поддержку, и все же я прошу Вас подумать над тем, чтобы дать Вашей истории еще один шанс, да, сейчас очень больно и не понятно, как жить дальше – Ваш корабль любви попал в шторм и вот-вот разобьется, но Вы можете попробовать вырулить вместе в штиль, спокойствие и плыть к своей тихой гавани, полной любви, многокомпонентной и настоящей.

А если Вы вдруг заметили, что ситуация измены – повторяющаяся история вашей семьи: мамы с папой, бабушки с дедушкой, из одних Ваших отношений в другие, то приглашаю Вас принять участие в моем социальном проекте – бесплатном 10-дневном интенсиве «Отпечаток рода: освободиться от обид и начать жить свою жизнь». Там подробно о том, как передаются семейные сценарии, что такое трансгенерационная передача, как через генограмму отследить повторяющиеся паттерны. Этот интенсив для тех, кто хочет разобраться со своим отношением к детству, к родителям, с обидами на родителей, со своим типом привязанности, с семейными сценариями и начать жить свою жизнь без оглядки на прошлое.

Контактная информация:

Сайт: www.ekaterina-alieva.ru



ТГ: @alieva_psy



Социальный проект- бесплатный интенсив
<https://ekaterina-alieva.online/rod:>



Таблица для системно-аналитического подхода
«Показатели, влияющие на возникновение измены в паре»

УРОВНИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПАРЫ			
Индивидуальный (отдельный член пары)	Микросистемный (пара как целое / нуклеарная семья)	Макросистемный (расширенная семья супругов / партнеров)	Мегасистемный (пара и социальное окружение)
Структурные параметры			
Размыты индивидуальные границы; неизменный иерархический статус и жесткий набор социальных ролей; нездоровый тип привязанности у одного или двоих партнеров; неспособность менять иерархический статус, ролевые позиции и эмоциональную дистанцию в отношениях	Размыты внутренние и внешние границы; неясная семейная иерархия; отсутствует ролевая дифференциация; очень низкий или очень высокий уровень сплоченности; ригидность пары или семейной системы	Размыты границы между подсистемами расширенной семьи; перевернутая, отсутствующая или жесткая иерархия между старшими и младшими поколениями; низкая или неизменная ролевая дифференциация; низкий или очень высокий уровень сплоченности; сверхгибкость или ригидность расширенной семьи	Жесткие или размытые границы между семьей и социальным окружением; жестко фиксированный набор социальных ролей партнеров; нездоровое взаимодействие партнеров с социальными институтами
Динамические параметры			
Отсутствующая или доминирующая идентификация себя как члена семьи;	Несоответствие поведения этапу жизненного цикла пары; жесткая симметричность / ком-	Нездоровая коммуникация; жесткая трансляция деструктивных семейных норм,	Нарушенная коммуникация между парой и социальным окружением;

нездоровый стиль коммуникации; психосоматизация; жесткое следование семейным и социальным правилам, нормам, ценностям, семейным ритуалам или полное их игнорирование	плементарность коммуникации; наличие деструктивных норм, правил и ценностей, традиций и ритуалов; неравновесие балансов в паре; преобладание защитных механизмов при отсутствии здорового общения	правил, ценностей, традиций и ритуалов; несправедливость семейных балансов; злокачественные межпоколенные взаимодействия	нездоровые процессы в паре, обусловленные действием социальных стереотипов; характер балансов между парой / семьей и социумом
Исторические параметры			
Индивидуальная мифология; детерминированный семейной историей индивидуальный жизненный сценарий, характер трансгенерационной передачи паттернов верности — неверности	Сценарии, обусловленные историей жизни пары; стереотипы взаимодействия в паре, базирующиеся на семейной истории и мифологии каждого из них	События семейной истории относительно верности — неверности; тема измены в семейной мифологии	Историко-социальный контекст жизни пары / семьи, отношение в социуме к неверности

Приложение №2.

Шпаргалка «Если Вам изменили»

1. Отнеситесь к себе и своему состоянию бережно. Вы сейчас в стрессе. Ваше сознание и восприятие происходящего могут быть искажены. Сейчас лучше воздержаться от радикальных решений. Дайте себе время успокоиться настолько, насколько вы сейчас способны. Дайте выход эмоциям: можно «побить подушку», а лучше пойти на активную физическую нагрузку. Бокс, бег, прыжки, генеральная уборка. Любая активность, которая помогает разрядить напряжение через тело.

2. Не стремитесь немедленно поговорить с отдельными участниками «треугольника». Я понимаю, насколько сейчас может казаться важным выяснить обстоятельства и детали. Но гнев — это часть нашей системы защиты, которая командует «бей, нападай». Даже если вы хотели «просто посмотреть в глаза», мозг может считать «соперника» угрозой при столкновении с ним и последствия могут быть непредсказуемыми.

3. Не ищите ответы и советы в интернете и на форумах для людей со схожим опытом. Мы существа социальные, и желание найти поддержку в беде естественно. Но на форумах людей объединяет чаще всего одно: высокий уровень тревоги, боль и обида. Двух одинаковых историй не бывает. Часто вместо поддержки там происходит обмен тревогой и ее нарастание.

4. Не вините себя. Да, в любых отношениях бывают проблемы. Да, возможно, вы могли что-то замечать и что-то менять. Но вы не контролируете другого взрослого человека. Быть ли измене — это выбор того, кто изменил, и ответственность за этот выбор на нем. Взрослые люди, когда в отношениях что-то не так, разговаривают и договариваются. Даже если у вас были трудности с коммуникацией, изменили все равно не вы. И это не может быть вашей виной.

5. Не рассказывайте о случившемся всем подряд. Желание выговориться естественно, но измена всегда идет рядом со стыдом, важно быть осторожнее. В нашей культуре так уж завелось, что если тебе изменили, то это практически значит, что будто «с тобой что-то не так». Даже близкие не всегда способны на сочувствие и могут транслировать обвинительные убеждения из оперы «я же говорила...». Особенно не вовлекайте в это детей. Для них ушедший все равно значимый родитель. Им мучительно делать выбор. Ребенок знает, что состоит из мамы и папы, и если один «негодяй», то внутри ребенка возникает тяжелый конфликт. Разделите людей на две категории: после разговоров с кем становится легче и после разговоров с кем становится тяжелее. Держитесь подальше от второй категории. Перед разговором с первой можно сказать: «Я хочу высказаться. Пожалуйста, просто выслушай меня без советов и оценок. Мне сейчас очень тяжело».

6. Не пишите о происходящем в социальных сетях. Желание «заклеймить» партнера и соперника понятно, но в интернете нет анонимности. Это похоже на крик в рупор на городской площади. Многим будет все равно, а вам позже может стать стыдно и больно. Интернет помнит все.

7. Не делайте вид, что ничего не случилось. Это распространенная реакция: «я мудрый, я сильный, я сделаю вид, что не знаю», особенно если ушедший еще не в курсе, что его раскрыли. Но «заморозка» опасна для психики. Когда одна часть точно знает, а другая пытается закрыть это знание, возникает диссоциативное состояние – это состояние расщепления, которое стоит огромных душевных сил и часто приводит к апатии, упадку сил и соматическим проблемам. Вы можете пока не говорить с партнером по разным причинам, но не делайте вид, что ничего не произошло. Найдите человека, с которым можно обсудить это. Если такого человека нет, позвоните по телефону доверия, ищите психологическую помощь.

8. Не принимайте поспешного решения об окончательном разрыве отношений.

Хлопнуть дверью и исчезнуть – это реакция крайней боли и ярости. Эмоциям нужно сначала успокоиться, прежде чем идти у них на поводу. Если хочется уйти, уехать, не разговаривать, сделайте это, но на время. Дайте себе и партнеру срок и точку возвращения к разговору о том, как жить дальше.

9. Не сводите счеты. «Клин клином», «око за око» – это желание баланса: «пусть тебе будет так же больно». Но от измены ради мести мало кому действительно становится легче.

10. Запланируйте поход к врачу. Сексуальная культура у нас часто низкая, а распространение ВИЧ и других ИППП высокое. Проверьте здоровье. А если расстроится сон, аппетит, концентрация внимания, и вы почувствуете, что не справляетесь – обратитесь к психиатру для медикаментозной поддержки в условиях острого стресса.

Приложение №3

Техника для «выхода»: «Измена: персона и тень»

1. Подумайте о том, что произошло? Вам изменили? Вам изменили? Назовите себе три причины, по которым вы хотите решить эту проблему, выйти из тупика в отношениях?

2. Возьмите лист бумаги и разделите его на 2 столбика. Подумайте, какие 3 качества/характеристики могли бы быть полезными для выхода из сложившейся ситуации? В первом столбике запишите положительные качества, в другом – как их можно использовать для решения проблемы.

3. Прочтите внимательно оба столбика. Какой образ возникает? Это персонаж фильма, мультика, книги, сказки? Возможно, это герой, которого вы придумали? Назовите его. Как бы этот герой вел себя в ситуации измены? Как бы он справлялся с возникшей проблемой? Запишите.

4. Возьмите другой лист бумаги, разделите его на 2 столбика. Подумайте о полярных характеристиках к тем качествам, которые вы написали на первом листе. Это противоположные качества. Запишите их в первом столбике. Во втором напишите, как их можно использовать для решения проблем в отношениях в контексте измены.

5. Прочтите внимательно оба столбика. Используя предыдущий шаблон, подумайте: какой образ возникает? Это персонаж фильма, мультика, книги, сказки? Возможно, это герой, которого вы придумали? Назовите его. Как бы этот герой вел себя в ситуации измены? Как бы он справлялся с возникшей проблемой?

Положительные характеристики – это социально одобряемый образ, который вы предъявляете миру – Персона. Полярные – ваша Тень: то, что вы не осознаете, прячете, отрицаете, не принимаете. Именно тень зачастую скрывает наши глубокие и мощные ресурсы.

6. Какой из персонажей, на ваш взгляд, действует более адекватно в ситуации исцеления после измены? Что вы берете себе из характеристик одного и второго героев? Как будете использовать эти качества для решения ситуации с изменой? Опишите три конкретных шага, которые вы планируете предпринять в ближайшее время.

Список используемой литературы:

Перель, Эстер.

Право на «лево»: почему люди изменяют и можно ли избежать измен / Эстер Перель; [перевод с английского З.Мамедьярова]. – Издание 2-е, исправленное. – Москва: Эксмо, 2026. – 352 с. – (Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого).;

2. Травкова, Марина Рахимжоновна.

Неверность. Почему любимые изменяют, стоит ли прощать, можно ли избежать / Марина Травкова. – Москва: Эксмо, 2024. – 448 с. – (Книги, о которых говорят).;

3. «Исцеление травмы измены. Второй шанс для пары», Н.Олифрович

4. Кернберг О.Ф

Отношения любви: норма и паталогия/Пер. с англ. М.Н. Георгиевой. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000.-256 с.

5. «Измена как феномен супружеских отношений» И.Васина <https://cyberleninka.ru/article/n/izmena-kak-fenomen-supruzheskih-otnosheniy/viewer>

Анатомия семейной критики



Парфёнова Елена Вячеславовна

Семейный психолог- расстановщик, карьерный консультант, основатель центра «Осознанное Развитие»

Магистрант психолого-педагогического образования

Как практикующий психолог, я ежедневно сталкиваюсь с тем, что семейные конфликты являются одной из главных причин обращения пар за помощью. С одной стороны, конфликты пугают супругов, ведут к отчуждению и ощущению тупика, и многие пытаются их всячески избегать. С другой – это избегание закономерно приводит к ещё большему эмоциональному дистанцированию и неудовлетворённости, создавая порочный круг. Это противоречие легло в основу данной статьи: как можно использовать конфликт не для разрушения, а для укрепления отношений?

В центре внимания – феномен семейной критики как ключевой формы конфликтного общения. Мы рассмотрим её не как случайные колкости, а как устойчивую форму, которая

формирует самооценку, влияет на выбор партнёра и предопределяет сценарии, которые мы, часто неосознанно, воспроизводим в собственной семье. Интегрируя идеи системного подхода, теории привязанности и психологии эмоций, я покажу, как критика из бытового явления превращается в «тихого архитектора» наших жизненных сценариев.

Однако главный фокус статьи – практический путь к исцелению. Вы узнаете о конкретных шагах, которые помогут трансформировать разрушительный монолог критики в диалог, основанный на уважении, эмпатии и понимании истинных потребностей – как своих, так и партнёра. Цель – перестать воспринимать конфликт как угрозу и научиться использовать его энергию для создания более глубокой и надёжной связи.

Почему слова самых близких ранят сильнее всего?

Представление о семье как о «тихой гавани» для многих остаётся красивым, но далёким идеалом. В реальности именно в кругу близких мы часто сталкиваемся с самыми болезненными словами, которые, как занозы, остаются с нами на годы. Почему так происходит? Как слова, сказанные из «лучших побуждений», ломают самооценку и отдаляют нас друг от друга?

В своей практике я вижу, что за бесконечными бытовыми спорами и взаимными претензиями пары часто стоит одна глубинная проблема: **критика стала основным, а иногда и единственным, способом контакта**. Люди направляют шквал претензий и упрёков на партнёра не потому, что ненавидят друг друга, а потому, что в отчаянной попытке пробиться сквозь стену непонимания и эмоционального одиночества. Они заостряют внимание на различных деталях, через критику пытаясь достучаться до партнёра с просьбой о внимании и близости, подтверждении своей ценности, о жажде быть увиденным и принятым без условий и оценочных суждений, но получают в ответ лишь новую порцию защиты или агрессии.

В этой статье я предлагаю вместе разобраться в сложной природе семейной критики. Мы не будем искать виноватых, а попробуем понять механизмы, которые превращают семью из места силы в поле битвы. Мы проследим путь критики: от момента, когда ребёнок впитывает её как истину, до того, как взрослый человек проецирует её на своего партнёра и на самого себя. И, что самое важное, мы наметим конкретные шаги к переменам – как научиться говорить о своих чувствах, не атакуя, и слышать боль другого, не защищаясь.

Глава 1. Как критика становится нашим внутренним голосом: психология усвоения

Прежде чем бороться с последствиями, важно понять истоки. Почему одни люди вздрагивают от малейшего замечания, как от удара током, а другие, кажется, обладают непробиваемым панцирем равнодушия? Почему мы иногда ловим себя на мысли, что ругаем себя теми же словами и с той же интонацией, что и наши родители много лет назад?

Ответ лежит в глубинах нашей психики и начинается в самом раннем детстве, с фундаментального процесса, который психологи называют интроекцией («проглатывание» чужих установок, ценностей и суждений без критического осмысления, как если бы они были своими собственными). Чтобы построить здоровые отношения с собой и другими, нам необходимо исследовать первую, базовую главу нашей личной истории.

Усвоенная правда: как детский мозг превращает родительские слова в закон?

Представьте психику маленького ребёнка. Это не готовый, критически мыслящий компьютер. Это чистый, открытый для записи носитель, а родители или те, кто их заменяет, – программисты с правами администратора. Для ребёнка не существует понятия «субъективное мнение мамы». Всё, что говорит значимый взрослый, – это абсолютная, объективная истина о мире и, что критически важно, о нём самом.

Механизм интроекции в действии:

Мама, уставшая после работы, видит разбросанные игрушки четырёхлетней дочери. Со вздохом раздражения она говорит: «Вечно у тебя бардак! Какая же ты неряха!»

Что происходит в психике ребёнка?

1. Восприятие на уровне чувств: девочка не слышит слов, она считывает эмоциональный посыл – раздражение, недовольство, отвержение. Её мозг регистрирует: «Мама, источник моей безопасности и любви, недовольна МНОЙ».

2. Когнитивное искажение: у неё ещё нет способности к сложному анализу. Она не может подумать: «Мама устала, у неё был тяжёлый день, она злится на ситуацию, а не на меня». Её вывод прямой и катастрофический: «Мама злится, потому что Я – плохая. Моя суть – «неряха». Чтобы мама любила меня, я должна быть идеальной (а я – не идеальна)».

3. Интеграция в «базовый код»: эта мысленно-эмоциональная формула – «Я = «неряха» = причина маминого недовольства = недостойна безусловной любви» – записывается в глубинные структуры психики как аксиома, как закон мироустройства. Она становится интроектом.

Так год за годом формируется внутренняя библиотека интроектов:

- «Не высовывайся, а то осудят» (после насмешки над выступлением на утреннике).
- «Твои чувства не важны» (в ответ на слёзы: «Хватит реветь, ты же не маленький!»).
- «Ты должен быть лучшим» (после фразы: «Четвёрка? А почему не пятёрка?»).
- «Просить о помощи – стыдно» («Разберись сам, ты уже большой!»).
- «Посмотри, как Танечка хорошо учится, не то, что ты» (после полученной двойки).

Эти интроекты и становятся так называемым «Внутренним Критиком» – собирательным образом всех значимых голосов из прошлого, которые теперь живут в вашей голове как ваши собственные мысли.

Кто такой внутренний критик?

Это часть психики, ответственная за самооценку и регуляцию поведения.

Представьте его как голос внутри головы, который внимательно следит за каждым вашим поступком, оценивая ваши действия и решения, отмечая недостатки и подчеркивая слабые стороны.

Можно попробовать рассмотреть вашего внутреннего критика, возможно, он:

- Категоричен и нетерпим к компромиссам?
- Видит мир в черно-белых красках, отвергая полутона и возможности роста?
- Игнорирует успехи и достижения, сосредотачиваясь на ошибках и неудачах?
- Постоянно сравнивает вас с другими, вызывая чувство неполноценности и недовольство собой?

Этот голос формируется в раннем возрасте под воздействием внешнего окружения: родителей, педагогов и значимых взрослых. Их оценка и наставления закрепляются глубоко в подсознании, превращаясь в постоянную внутреннюю критику.

Когда человек достигает более взрослого паспортного возраста, голос не звучит так явно. Но порой, необъяснимо, не дает расслабиться... Поднимает нас: «надо делать», или наоборот: «так сильно хочу пойти на мероприятие, а не понимаю, почему до сих пор не купила билет».

Функции внутреннего критика:

Первоначально внутренний критик возник как защитная мера, призванная уберечь нас от ошибок и угроз. Помогает соблюдать нормы поведения, соответствовать социальным ожиданиям и избегать опасностей. Однако, если эта защита выходит из-под контроля, внутренний критик становится источником стресса, тревоги и низкой самооценки.

Постоянное присутствие жесткого внутреннего судьи негативно сказывается на нашем эмоциональном состоянии, ограничивает инициативу и снижает уверенность в себе. Вместо того, чтобы направлять нас вперед, он останавливает движение и провоцирует постоянное чувство вины и недовольства собой.

Как это портит жизнь в семье?

Когда наш внутренний критик «включается» на полную громкость, мы становимся сверхчувствительными к словам партнера. Обычная просьба партнера помыть посуду воспринимается как нападение и подтверждение собственной никчемности.

Более того, если мы беспощадны к себе, мы неизбежно начинаем так же жестко судить и близких. Наша внутренняя война выплескивается наружу в виде раздражения, сарказма или холодности. Мы требуем от других быть идеальными, создавая в доме атмосферу постоянного напряжения.

Ключевое осознание здесь в следующем: это не ваш голос! Это эхо – голосов ваших родителей, строгой учительницы, бабушки, который ценил только силу. Повзрослев, вы продолжили носить этот хор в своей голове. Он редко звучит явно, чаще маскируясь под «здоровый смысл» или «объективную оценку». Как его распознать?

Рассмотрим бытовую ситуацию: Вы готовите ужин по новому рецепту. Что-то идёт не так – суп пересолен или вы просто случайно роняете ложку с грохотом.

Именно в этот момент изнутри поднимается знакомый хор недовольных голосов: «Вечно у тебя всё мимо кассы! Ничего путного сделать не можешь. Руки-крюки». Это не просто досада на ошибку – это мгновенный возврат в состояние того ребёнка, которому когда-то говорили: «Отойди, не мешай!», «Вечно ты всё испортишь!», «Лучше я сама».

Ваша резкая реакция – швырнуть полотенце, захлопнуть шкафчик или бросить в тарелку: «Да и не очень хотелось!» – это часто не злость на суп или на себя в данный момент. Это спусковой крючок старой, детской раны, которую только что задели. Вы защищаетесь не от пересоленной еды, а от старого, болезненного убеждения (интроекта), которое звучит как: «Ты некомпетентен. Твоя помощь и старания – обуза. Чтобы тебя не ругали, лучше ничего не делать».

Обычная бытовая неудача становится не просто мелкой неприятностью, а повторным проживанием и подтверждением детского «приговора».

1.2. Лицом к лицу с критиком: маски, которые мешают нам защититься

Прямая агрессия: «Ты дурак!» – это больно, но хотя бы честно. Гораздо опаснее критика, которая надевает социально приемлемые маски. Она обходит наши психологические защиты, вызывая смятение и чувство вины, потому что мы не можем логически оправдать свою обиду.

Давайте рассмотрим три самые коварные маски:

Маска «Заботы» и «Исключительной любви»

- Фразы-маркеры: «Я тебе как родной человек говорю это из любви», «Только потому, что я о тебе беспокоюсь», «Я бы чужому никогда такого не сказал».

- Как это работает: Агрессия маскируется под благие намерения. Разрушительное послание подаётся как проявление заботы. Ваша естественная реакция – боль и желание отстраниться – тут же сталкивается с внутренним конфликтом: «Как я могу злиться на того, кто «желает мне добра»?». Это создаёт когнитивный диссонанс: «Мне больно, но я должен быть благодарен». Выход из этого диссонанса часто находят через самообвинение: «Значит, это я слишком чувствительный/неблагодарный». Маска заботы размывает границы, делая вас эмоционально зависимым от критика.

Маска «Единственной правды»

- Фразы-маркеры: «Весь мир тебе будет льстить, а я скажу правду», «Только я вижу тебя настоящего и могу это вынести», «Другие тебя боятся обидеть, а я – нет».

- Как это работает: Критик возводит себя в ранг единственного пророка в вашей жизни. Он создаёт образ враждебного, лживого внешнего мира и позиционирует себя как спасителя, несущего горькое, но «спасительное» знание. Это формирует деструктивную привязанность: чтобы получать «правду» о себе, вы должны постоянно оставаться рядом с источником боли. Ваша самооценка становится заложником этого человека.

Маска «Юмора» и «Безобидной шутки»

- Фразы-маркеры: Сарказм, колкости, уничижительные прозвища («наш страдалец», «принцесса на горошине»), сказанные с улыбкой. «Ой, смотрите, кто к нам снизошёл!», «Ну ты и ворона, конечно» (со смешком).

- Как это работает: это классическая пассивная агрессия. Нанесён укол, но виноват тот, кто «не так понял шутку». Попытка выразить обиду немедленно встречается с контратакой: «Да ты что, совсем юмора не понимаешь? Ты что, такой/такая обидчивый?». Это самый эффективный способ постоянно ранить человека, сохраняя при этом чистые руки и репутацию «души компании». Такая критика систематически подтачивает самоуважение, потому что атакует исподтишка, лишая жертву права на законную защиту.

Распознавание этих масок – первый и важный шаг к тому, чтобы перестать быть жертвой. Это даёт вам право назвать вещи своими именами: «Под видом заботы мне сейчас наносят вред».

1.3. Заглянуть за ширму: что на самом деле движет тем, кто критикует?

Чтобы освободиться от власти критики (внешней и внутренней), важно перестать видеть в критике только злую волю. Чаще всего это симптом глубокого внутреннего неблагополучия самого критика. Понимание его мотивов не оправдывает поведение, но обезоруживает его, превращая из монстра в травмированного человека. Это меняет поле битвы.

Причины, стоящие за потребностью критиковать:

- Тревожность и гиперконтроль: для человека, живущего в постоянной тревоге, мир – угрожающее, хаотичное место. Критикуя и пытаясь «исправить» близких, он бессознательно пытается навести порядок в этом хаосе, сделать окружение предсказуемым и, следовательно, безопасным. Его критика – крик о помощи, замаскированный под приказ.

- Проекция собственных «теней»: мы все носим в себе то, что швейцарский психолог и психиатр, педагог Карл Густав Юнг называл «Тенью» – подавленных, неприемлемых или неосознаваемых частей личности. Это то, что человек не желает признавать в себе, но то, что тем не менее всегда присутствует и влияет на его поведение. Проекция – это защитный механизм, когда мы приписываем эти свои неприглядные качества другим. Человек, жёстко критикующий партнёра за «безволие», может бессознательно злиться на собственную уступчивость, которую в себе подавляет. Его ярость – это отражение внутренней войны.

- Низкая самооценка и потребность в позиционировании: унижая другого, на короткий миг можно почувствовать своё относительное превосходство. Это как встать на табуретку, чтобы казаться выше. Такой критик часто сам является жертвой жестокой критики в прошлом и теперь, идентифицируясь с агрессором, воспроизводит знакомую модель, чтобы не чувствовать себя в позиции жертвы.

- Слепая верность семейному сценарию (трансгенерационная передача): «У нас в семье все так разговаривают», «Меня тоже так воспитывали». Это самый бессознательный механизм. Человек не выбирает критиковать – он просто воспроизводит единственный известный ему язык «любви» и внимания. Он является передаточным звеном в цепочке боли, неся неосознанное наследие предыдущих поколений. Остановить это может только тот, кто осмелится задать вопрос: «А могу ли я по-другому? Да, это всегда было в нашей семье так, но я попробую другой вариант».

Критика – это не просто дурная привычка или «вспыльчивый характер». Это сложный психологический механизм, уходящий корнями в наше детство, где мы усваивали чужие голоса как свои, маскирующийся под социально приемлемые формы и питаемый болью и страхами самого критика.

Усвоенная и превращённая во Внутренний Критика, эта сила не остаётся пассивным багажом. Она становится активным архитектором нашей реальности. Выходит, из рамок прошлого и начинает строить наше настоящее – диктуя, как мы относимся к себе, как мы выби-

раем партнёра, и предопределяет сценарии, которые мы, часто неосознанно, воспроизводим в своей собственной семье.

Глава 2. Невидимые следы: как критика из прошлого строит наше настоящее

Эхо критичных высказываний не стихает с годами. Оно не просто остаётся неприятным воспоминанием – оно становится «активным архитектором» нашей реальности, внутренним сценаристом, который пишет сюжеты нашей взрослой жизни помимо нашей воли.

Этот сценарий проявляется в самых фундаментальных сферах: в том, как мы относимся к себе, и в том, как мы выбираем тех, с кем строим отношения. Усвоенный Внутренний Критик – это не пассивный голос, а режиссёр, который направляет наше поведение. И его любимые жанры – драма неуверенности и трагикомедия самоограничений.

2.1. Тень сомнения: когда успех страшнее провала. Синдром самозванца и выученная беспомощность

Наши базовые убеждения о себе формируются в ответ на обратную связь от мира. Если эта связь в детстве была пронизана условным принятием – «ты хорош, только когда идеален» – то во взрослом возрасте человек обречён жить в тисках двух мощных психологических феноменов.

Синдром самозванца как неизлечимая «болезнь достижений».

Представьте человека, которого в детстве хвалили с оговоркой: «Молодец, что на пятёрку контрольную написал, но вот почерк мог бы быть и лучше» или «Поступил в университет? Отлично! Но вот на бюджет не прошёл...». Его психика усваивает установку: «Мои достижения не самодостаточны. Они всегда недостаточно хороши, чтобы заслужить чистую, безоговорочную радость и признание».

Во взрослом возрасте такой человек, даже получая в отношениях то, о чём искренне мечтал – тёплые слова поддержки, стабильную близость, проявление заботы – не может принять и присвоить себе эту любовь. Внутренний Критик тут же включает свой переводчик.

Факт: «Мой партнёр сказал, что я для него самый родной человек».

Перевод Критика: «Он просто сейчас в хорошем настроении / пытается меня успокоить. На самом деле он ещё не разглядел все мои недостатки. Как только я расслаблюсь и буду собой, он увидит правду и разочаруется».

Факт: «Мне сделали искренний комплимент или оказали знак внимания».

Перевод Критика: «Это просто вежливость / формальность / они так всем говорят. Если бы знали меня по-настоящему, то никогда бы так не сказали».

Это и есть синдром самозванца в отношениях – стойкое, иррациональное ощущение, что ты не заслуживаешь той любви и принятия, которые получаешь. Внутри живёт убеждение, что твой партнёр любит не тебя, а созданный тобой же «образ» – удобного, правильного, безупречного человека. А ты, со всеми слабостями и несовершенствами, недостойн такой близости.

За этим стоит глубинный страх подлинной близости – парадоксальная уверенность, что настоящее принятие невозможно. Что стоит лишь чуть-чуть расслабиться, показать своё «неидеальное» лицо, как немедленно последует разоблачение и отвержение.

Поэтому человек может бессознательно саботировать саму возможность настоящей близости в отношениях. Он может отстраняться в моменты особой теплоты, провоцировать ссоры на пике близости или держать эмоциональную дистанцию, даже формально находясь в отношениях. «Безопасная середина» становится комфортной зоной, где нет риска ни быть разоблачённым, ни пережить боль настоящей утраты. Лучше тихое одиночество вдвоём, чем риск быть увиденным и – как кажется внутреннему критику – неизбежно отвергнутым.

Выученная беспомощность как отказ от авторства своей жизни.

Если синдром самозванца – это драма тех, кто всё же действует, но не может насладиться плодами, то выученная беспомощность – это трагедия тех, кто перестал действовать вообще.

Ребёнок, чья любая инициатива встречалась критикой, обесцениванием или гиперопекой («Не лезь, упадёшь!», «Давай я сделаю, ты всё испортишь», «Тебе это не по силам»), делает логичный для своей психики вывод: «Мои действия не влияют на результат. От меня ничего не зависит. Мир непредсказуем и враждебен, а я – бессилен».

Во взрослом возрасте это превращается в основу для выбора партнёра. Такой человек неосознанно ищет того, кто будет играть уже знакомую роль «критикующего родителя» или, наоборот, «спасителя». Он пассивен в построении отношений, терпит то, что причиняет боль, и уверен, что «лучше уже не будет» или «я этого не заслуживаю». Мир отношений для него – не поле для творчества, а клетка с предопределённым, чаще болезненным сценарием.

И синдром самозванца, и выученная беспомощность – это два взаимосвязанных следствия одного и того же опыта детской критики. Оба явления формируют устойчивое нарушение саморегуляции и лишают человека чувства авторства в собственной жизни и отношениях.

2.2. Любовь по сценарию: как мы неосознанно выбираем партнёра, который продолжит нас критиковать

Мы тяготеем не к тому, кто «хорош» для нас абстрактно, а к тому, кто «знаком» нашей психике. И если «родным языком» любви в детстве была условность и критика, то во взрослой жизни мы будем бессознательно стремиться воссоздать эту знакомую, хоть и болезненную, эмоциональную среду. Это называется «навязчивым повторением» – попыткой психики отыграть старую травму, но уже с другим финалом, чтобы наконец её исцелить. Но без осознания механизма лишь воспроизводит боль.

Как работает этот «детектор совместимости» наоборот:

1. Влечение к «сильным». Мы можем бессознательно тянуться к тем, кто излучает уверенность, контроль, иногда даже пренебрежение – то есть копирует черты критикующего родителя. Наша психика ошибочно считывает это как «стабильность» и «защиту», путая контроль с заботой.

2. Недоверие к «безопасным». Человек, который предлагает стабильную, добрую, принимающую любовь без условий, часто вызывает тревогу и скуку. Он говорит на незнакомом языке. Внутренний Критик тут же начинает шептать: «Он слишком хорош для тебя», «Скоро он увидит твоё истинное лицо и уйдёт», «С ним скучно, нет огня». Этот «огонь» на проверку часто оказывается химией непредсказуемости и боли, к которой мы привыкли.

3. Проекция и провокация. Не осознавая своих глубинных убеждений («Я недостойн любви»), мы начинаем проецировать их на партнёра. Мы «считываем» в его нейтральных словах или действиях подтверждение своей никчемности, тем самым провоцируя его на реальную критику или отстранение. Так мы сами создаём тот самый болезненный сценарий, которого так боимся.

Выбор партнёра часто становится не свободным актом любви, а попыткой бессознательной психики «выздороветь», воспроизводя старую рану. Мы ищем не того, кто сделает нас счастливыми, а того, кто подтвердит наши самые тёмные убеждения о себе, потому что эти убеждения и есть основа нашей внутренней картины мира. Пока мы не осознаем и не разберём этот внутренний сценарий, мы будем ходить по кругу, меняя актёров, но не меняя пьесы.

Критика из прошлого не остаётся в прошлом. Она материализуется в настоящем – в парализующем сомнении в себе и в бессознательном выборе партнёров, которые воссоздают знакомую атмосферу условного принятия. Она строит внутреннюю крепость страха, из-за стен которой нам страшно выходить навстречу подлинной близости.

Но именно в пространстве близких отношений эта крепость подвергается самой интенсивной проверке. Там, где мы инстинктивно ищем убежища от всей этой внутренней бури, мы с ужасом часто обнаруживаем те же самые формы критики, воспроизведённые уже нами самими. В следующей главе мы посмотрим, как механизмы, усвоенные в детстве, начинают

управлять нашей взрослой любовью, превращая союз из мечты о поддержке в поле битвы, где мы одновременно и жертвы, и палачи.

Глава 3. Критика в паре: как защита от боли убивает близость

Партнёрские отношения – это территория максимальной уязвимости. Здесь мы, как нигде больше, надеемся быть принятыми целиком: и в своей силе, и в своей слабости. Мы снимаем социальные маски и открываем самое ценное – своё эмоциональное ядро. Именно поэтому критика со стороны партнёра – это не просто неприятный комментарий. Это выстрел в самое сердце надежды на безусловное принятие. Она наносит самые глубокие раны самой основе здорового союза – безопасной привязанности и фундаментальному доверию.

Когда безопасность в паре нарушается, включаются древние механизмы выживания. Любовь отступает, а на передний план выходит борьба за психологическое выживание. И именно здесь разворачивается главная драма, в которой критика играет роль рокового спускового крючка.

3.1. От союзников к противникам: рождение «испорченного телефона»

В основе большинства конфликтов пар лежит не злой умысел, а катастрофический сбой коммуникации – эффект «испорченного телефона».

Его суть в том, что в момент эмоционального напряжения наши слова не доходят до партнёра в чистом виде. Они проходят через мощный, часто неосознаваемый внутренний фильтр, состоящий из:

- Багажа прошлых обид от этого партнёра или прошлый опыт.
- Детских травм и усвоенных убеждений («меня никогда не ценят», «мои потребности не важны»).

- Страх и уязвимостей (страх отвержения, покинутости, обесценивания).

- Физического и эмоционального состояния (усталость, стресс).

Давайте проследим этот процесс на примере.

Фраза: «Ты опять забыл купить хлеб».

Внешнее содержание: Констатация факта, бытовая просьба/упрек.

Активируются послания: «опять», «забыл».

Подключается база данных прошлого: воспоминания, как в детстве его ругали за забывчивость; предыдущие ссоры на ту же тему.

Запускается интерпретатор-«вредитель» (Внутренний Критик, проецируемый на партнёра): «Она считает меня безответственным. Она думает, что я ничего не могу делать нормально. Я – плохой муж/партнёр».

(Что партнер фактически слышит):

Сообщение: «Ты – ненадёжный. Ты меня не ценишь. Ты не справляешься с простыми вещами. Ты не соответствуешь».

Это уже не про хлеб. Это – прямая атака на его самооценку, компетентность и значимость в отношениях.

(Истинная, невысказанная потребность жены):

Чувство: Одиночество, усталость от быта, ощущение, что всё держится на ней.

Потребность: «Мне важно чувствовать твою поддержку и участие. Мне нужно, чтобы мы были командой. Я хочу знать, что могу на тебя положиться в мелочах, чтобы чувствовать связь».

Но вместо этого звучит лишь обвинение.

Результат: запускается не диалог о распределении бытовых обязанностей, а война за самооценку. Он, чувствуя атаку, переходит в режим защиты (контратака, оправдания, уход). Она, не получив подтверждения своей потребности в поддержке, чувствует ещё большее одиночество и разочарование, что усиливает её критику. Порочный круг замыкается.

Каждый из партнёров в этой схватке слышит не живого человека, а искажённый голос собственных страхов, болей, спроецированных на другого. Они сражаются не друг с другом, а с фантомами, рождёнными их же «испорченным телефоном».

3.2. Четыре шага к разрыву: предсказуемая траектория распада отношений

Знаменитый исследователь семейных отношений психолог и семейный консультант Джон Готтман, наблюдая за тысячами пар, выделил четыре модели поведения, которые с 93%-ной точностью предсказывают развод. Он назвал их «Четырьмя всадниками Апокалипсиса». Важно понимать, что это не просто четыре отдельные ошибки – это последовательная, нисходящая спираль, и критике в ней отводится роль первого и решающего толчка.

Всадник №1: Критика

Это не жалоба на конкретный поступок, а глобальная атака на характер или личность партнёра. Ключевые маркеры – обобщения «ты всегда...», «ты никогда...», «ты такой...».

- Жалоба (конструктивно): «Я расстроена, что ты не позвонил, когда задерживался» (фокус на действии и чувствах).

- Критика (деструктивно): «Ты абсолютно безответственный и эгоистичный человек! Тебе никогда нет дела до моих чувств!» (фокус на личности с глобальными выводами).

- Эффект: Критика посылает сообщение: «С тобой что-то не так. Ты – проблема». Это мгновенно заставляет партнёра защищаться.

Всадник №2: Презрение

Это следующая, качественно более разрушительная ступень. Если критика ещё может быть «горячей» (от боли), то презрение – это «холодное» унижение. Оно выражает чувство превосходства и отвращения.

- Проявления: Сарказм, язвительные шутки, насмешки, обидные прозвища, презрительный взгляд или тон, передразнивание.

- Пример: Закатывание глаз со словами: «О боже, он опять начинает свои «гениальные идеи» ... Сиди уже тихо».

- Эффект: Презрение – самый разрушительный из всадников. Оно не просто ранит – оно систематически уничтожает уважение и любовь. Это фундаментальное нарушение безопасности, превращающее дом в эмоционально опасное место. По данным Готтмана, наличие презрения – главный показатель того, что пара не сможет сохранить отношения без серьёзной терапии.

Всадник №3: Защита

Это естественная, но разрушительная реакция на критику и особенно на презрение. Защищающийся партнёр перестаёт слышать суть и сосредотачивается на самооправдании и контратаке.

- Проявления: Отрицание ответственности («Это не я, это ты!»), встречные обвинения («А сама-то идеальная?»), жалобы на жертву («Ты ко мне всегда придираешься!»).

- Пример: В ответ на «Ты опять не помыл посуду» – «А ты что, королева? Я целый день работал, а ты дома сидела! Сам помой!».

- Эффект: Защита блокирует любой диалог. Вместо совместного решения проблемы партнёры начинают судебное разбирательство, где каждый доказывает свою невиновность и вину другого. Проблема остаётся, а обиды растут.

Всадник №4: Эмоциональное отчуждение

Это конечная станция в этой деструктивной спирали. Один из партнёров полностью отключается от взаимодействия, чтобы перестать страдать.

- Проявления: Молчание, уход в другую комнату, игнорирование, монотонные ответы «угу», «да», погружение в телефон или телевизор во время разговора. Лицо становится каменным, взгляд пустым.

•Эффект: для второго партнёра это равносильно эмоциональной смерти отношений. «Стена» посылает чёткий сигнал: «Ты и твои чувства для меня больше не существуют. Мне всё равно». Это полный крах эмоциональной связи и конец конструктивному контакту.

Критика – это тот первый камень, который, запуская цепную реакцию (Критика → Презрение → Защита → Отчуждение), обрушивает лавину на хрупкий мост взаимопонимания. Каждый следующий всадник делает возвращение к доверию и близости всё более трудным, а зачастую – без профессиональной помощи – невозможным.

Осознание этой жёсткой последовательности может вызывать отчаяние. Кажется, что раз попав в эту спираль, выбраться из неё нереально. Однако современная психология отношений – это дисциплина не только о диагностике проблем, но и о разработке решений. Для каждой деструктивной модели общения были найдены и эмпирически проверены конкретные коммуникативные навыки, которые служат им функциональной альтернативой и способны изменить саму динамику взаимодействия. Разорвать этот порочный круг можно. Для этого не нужны сверхусилия, а нужны конкретные, пошаговые навыки осознанной коммуникации. Это переход с автопилота болезненных реакций на ручное управление диалогом. И начинается этот путь с малых, но невероятно важных шагов, первый из которых – научиться говорить на языке, который не ранит, а соединяет.

Глава 4. От разрушения к созиданию: практические шаги к исцелению диалога

Преодоление привычки критиковать – это не про запрет на выражение недовольства. Это про смену парадигмы общения. Цель – не подавить конфликт (что невозможно и вредно), а научиться выражать его на таком языке, который не разрушает, а строит мосты. Этот язык превращает «войну правды» в совместный поиск решения, где оба партнёра остаются в одной команде против общей проблемы.

Эта работа ведётся на трёх взаимосвязанных уровнях: личном (отношения с собой), диадном (отношения в паре) и системно-родовом (отношения с историей семьи). И начинать необходимо именно с себя.

4.1. Личная работа: закладываем фундамент внутренней опоры

Нельзя построить безопасный дом для двоих на шатком фундаменте собственной неуверенности. Прежде чем менять диалог с партнёром, необходимо навести порядок в самом важном диалоге – внутреннем. Это работа по снижению власти Внутреннего Критика и выращиванию внутреннего Защитника.

Шаг 1. Диагностика: «Чей это голос?» – искусство различения.

В момент, когда вы ловите себя на жёсткой самокритике («Всё испортил», «Вечно ты...», «Ни на что не способен»), сделайте осознанную паузу. Задайте себе ключевые вопросы:

- Заметьте его. Попробуйте в течение дня отлавливать фразы, начинающиеся с "Я должен..." или "Опять я...".

- «Чьей интонацией я сейчас говорю? Это похоже на мою маму, отца, строгую учительницу?»

- Ведите с ним диалог. Прекратите с ним сливаться. Мысленно визуализируйте его как отдельную фигуру. Вы – не этот голос. Вы – тот, кто его слышит. Эта простая мысленная операция возвращает вам позицию автора, а не жертвы.

- Спросите о цели. Вместо того, чтобы спорить, спросите его: "От чего ты пытаешься меня защитить прямо сейчас?".

- Проведите простой тест на человечность. Спросите себя: «Я бы сказал(а) это сейчас своему лучшему другу или своему ребёнку в аналогичной ситуации?». Если нет – вы столкнулись с Критиком.

Если да – это, возможно, голос здравого смысла или здоровой самокритики.

Психологический смысл: Эта практика разделяет вас и интроецированный чужой голос. Вы перестаёте быть марионеткой старой программы и становитесь наблюдателем. Простое осо-

знание «Это не моя мысль, это эхо прошлого» уже лишает эту мысль автоматической власти и даёт вам выбор – принять её или отклонить.

Шаг 2. Терапия: выращивание Внутреннего Защитника (или Заботливого Взрослого).

Теперь нужно сознательно создать и укрепить противоположную, поддерживающую силу внутри себя.

Техника «Лучший друг»: в сложной ситуации представьте, что ваш самый близкий и любящий друг оказался на вашем месте. Что бы вы сказали ему для поддержки? Какие слова нашли бы? Теперь скажите это себе. Например: «Да, ситуация неприятная. Ты имеешь право расстраиваться. Ошибки – это часть пути. И ты продолжаешь его идти, а впереди сколько всего интересного».

Практика «Дневник самоподдержки»: заведите блокнот, куда ежедневно будете записывать 1-2 вещи, которые вы сегодня сделали хорошо (даже «просто встал с постели в тяжёлый день»), и 1-2 слова поддержки себе на завтра. Это тренировка нового нейронного пути – пути доброты к себе.

Шаг 3. Рефрейминг: фокус на действия, а не на личность.

Язык критики глобален и статичен: «Я – неудачник». Язык роста конкретен и динамичен. Ваша задача – переводить одно в другое.

Вместо: «Я идиот, я провалил переговоры» (критика личности),

говорите и думайте: «На этих переговорах я недостаточно подготовил ответы на возражения по пункту «А». В следующий раз я уделю этому больше времени и проработаю сценарий.» (анализ действия и план).

Формула: Конкретная ситуация + Конкретное действие/бездействие + Урок на будущее = Рост, а не осуждение.

Эта внутренняя работа – не эгоизм, а базовая гигиена психики. Только имея внутреннюю опору, вы сможете в конфликте с партнёром искать решение, а не подтверждение своей «плохости».

4.2. Работа в паре: составляем «дорожную карту» для сложных разговоров

Когда внутренний фундамент укреплён, можно выстраивать новые правила игры для двоих. Эти правила – не свод запретов, а инструменты безопасности, которые позволяют конфликтовать, не разрушая связь. Их нужно обсуждать и принимать вместе, в спокойной обстановке.

Правило 1. «Я-высказывания»: грамматика уважительного конфликта.

Его суть – говорить о своих чувствах и потребностях, не переходя на личности.

Формула: «Я чувствую... [эмоция], когда... [конкретный факт, без оценок], потому что мне важно / мне нужно... [глубокая потребность]. Давай обсудим, как нам... [предложение/вопрос]?»

Пример глубокой проработки:

Старая модель (Ты-высказывание, критика): «Ты совсем о нас не думаешь! Ты опять задержался и даже не позвонил!»

Новая модель (Я-высказывание):

1. Чувство: «Я чувствую тревогу и обиду...» (вместо гнева, который вторичен).
2. Факт: «...когда ты задерживаешься с работы и не предупреждаешь...» (констатация, без «опять»).
3. Потребность: «...потому что для меня очень важна предсказуемость и ощущение, что мы – команда, которая держит друг друга в курсе. Мне нужно чувствовать связь и знать, что с тобой всё в порядке».
4. Предложение: «Давай обсудим, как мы можем договариваться о таких ситуациях? Может, простой смс?»

Эффект: Такое сообщение не обвиняет, а раскрывает вашу уязвимость и истинную нужду. Оно приглашает партнёра не к обороне, а к заботе и решению.

Правило 2. «Стоп-слово» и безопасная пауза.

Когда эмоции накаляются, кора головного мозга (отвечающая за логику и контроль) «отключается», и управление берёт на себя лимбическая система (реакция «бей/беги/замри»). Продолжать разговор в этом состоянии бесполезно и разрушительно. Это не бегство с поля боя, а сознательное решение остановить эскалацию для сохранения отношений.

Механика: договариваетесь о нейтральном слове-сигнале («пауза», «стоп», «красный свет»). Тот, кто его произносит, и тот, кто его слышит, обязаны немедленно прекратить разговор.

Обязательное условие: разойтись минимум на 20-30 минут. Этого времени достаточно, чтобы уровень стрессовых гормонов снизился. В течение этого времени не обдумывать конфликт, а заняться чем-то отстранённым: прогуляться, помыть посуду, подышать.

Важно: безопасная пауза – это не наказание молчанием и не побег. Это совместный инструмент безопасности. Обязательно договоритесь о конкретном времени, когда вернётесь к разговору («Давай продолжим через полчаса»).

Правило 3. Активное эмпатическое слушание: «Правильно ли я тебя понял(а)?»

Цель слушания – не подготовить контраргумент, а понять картину мира партнёра.

Техника: после того как партнёр высказался, перескажите суть его послания своими словами, делая акцент на чувствах.

«Правильно ли я понимаю, ты сейчас злишься и чувствуешь себя не услышанным, потому что я перебила тебя, когда ты рассказывал о рабочей проблеме?»

Волшебная фраза: «Расскажи мне ещё. Я хочу понять.» Эта фраза разоружает лучше любых аргументов. Она показывает, что вы на его стороне в поиске понимания.

Эффект: человек, которого действительно услышали, успокаивается. Большой процент напряжения снимается самим фактом эмпатического отражения. После этого можно начинать искать решение, но не раньше.

Правило 4. Ритуалы близости: повторяющиеся, наполненные смыслом действия, которые создают и поддерживают ощущение «мы».

Это своеобразный эмоциональный клей отношений. Они не требуют грандиозных усилий, но при регулярности превращаются в надёжные островки стабильности в повседневной жизни.

Что это может быть?

1. Ежедневное: утренний кофе вдвоём, разговор перед сном, встреча после работы.

2. Еженедельное: совместный завтрак в выходной, воскресная прогулка, просмотр сериала.

3. Церемониальное: празднование личных дат, семейные традиции на праздники.

Их главная ценность – в предсказуемости. Они посылают бессловесный сигнал: «Ты важен, наше “мы” важно, и для этого всегда найдётся время и место». В моменты напряжения или отдаления именно эти ритуалы становятся спасательными мостиками, помогающими вновь почувствовать связь.

От осознания к действию: как превратить понимание в новую реальность отношений

Наше совместное исследование подошло к логическому завершению. Мы прошли путь от анализа истоков критики в детстве – через её разрушительное влияние на нашу самооценку, влияет на выбор партнёра и предопределяет сценарии, которые мы, часто неосознанно, воспроизводим в своей собственной семье – к механизмам, которые превращают любовь в поле битвы, и, наконец, к практическим инструментам исцеления.

Теперь перед нами встаёт самый важный вопрос, который лежит уже за рамками теории: «Что дальше?».

Путь от автоматической, ранящей критики к осознанному, созидающему диалогу – это не спринт. Это марафонская дистанция длиной в жизнь. Это не косметический «ремонт» отношений скорыми обещаниями, а полная перестройка дома вашей совместной жизни. Такой дом нельзя построить на старом, треснувшем фундаменте страха и недоверия. Нужен новый фундамент, и он складывается из четырёх краеугольных камней:

Уважение к границам – своим и партнёра. Это понимание, что вы – два цельных мира, которые соприкасаются, но не поглощают друг друга. Это умение говорить «нет», слышать «нет» и ценить личное пространство как условие здоровой близости.

Смелость быть уязвимым. Это готовность заменить броню сарказма и обвинений на открытость простых, «негероических» слов: «мне больно», «я боюсь», «мне нужно твоё внимание». Именно уязвимость, а не сила является языком истинной интимности.

Мудрость слышать боль за гневом. Это мудрый навык души – распознавать, что критика и агрессия партнёра редко бывают про вас. Чаще всего – это его отчаянный крик о помощи, замаскированный под атаку. Услышать этот крик – значит обезоружить конфликт в зародыше.

Принятие права на неидеальность – свою и чужую. Это окончательный отказ от роли судьи и прокурора в своей семье. Это разрешение себе и близкому ошибаться, уставать, быть разным и при этом оставаться достойным любви.

Пройдя этот путь, вы возвращаете себе нечто большее, чем просто «налаженные отношения». Вы возвращаете ключевое экзистенциальное право – право быть автором своей жизни. Вы перестаёте быть актёром, заученно повторяющим старый несчастливый сценарий, написанный в вашем детстве. Вы берёте перо в свои руки и начинаете писать свою собственную историю. Историю, в которой конфликт – это не катастрофа, а точка роста, а близость – не слияние, а встреча двух цельных, уважающих себя и друг друга людей.

Да, эта работа требует усилий. Признать, что старые модели не работают. Столкнуться с собственными страхами и обидами. Проявить дисциплину, чтобы в пылу бури эмоций вспомнить про «Я-высказывание» или «стоп-слово». Путем системы «маленьких шагов» и совместных усилий результат будет.

Бывает и так, что вес груза старых обид, силы автоматических реакций и страха перед переменами кажется вам неподъёмным. Знайте: обратиться за профессиональной помощью – это не признак слабости. Это акт высшей ответственности и заботы. Обращение к семейному психологу – это не стыдное «признание в неудаче». Это разумное решение пригласить опытного проводника, когда вы решили построить что-то по-настоящему прочное и красивое. В безопасном, конфиденциальном пространстве терапии можно то, что самим самостоятельно тяжело сделать

Именно так, шаг за шагом, и строится та самая «тихая гавань» – не как мифический идеал, а как реальное, повседневное пространство, где можно быть собой, не опасаясь удара в спину; где можно устать и получить поддержку; где можно говорить о своих чувствах и высказывать своё мнение. Пространство, где ваша семья становится не источником стресса, а главным ресурсом и опорой друг для друга и прочным фундаментом для вашего семейного союза.

Парфёнова Елена Вячеславовна

Специализация: системный подход, психологическое консультирование по вопросам отношений, кризисов, финансовых и карьерных запросов.

тел.: +79048705676

https://vk.com/psycholog_elena_parfyonova

https://www.b17.ru/parfyonova_elena/?prt=693717

Список используемой литературы:

1. Антонов А.И., Медков В.М. "Социология семьи" Москва Изд-во Международного университета бизнеса и управления "Братья Карич", 1996.

2. Антонов А.И. Исторические изменения семьи как социального института, Глава 5. Социология семьи: Учебник / Под ред. проф. А.И. Антонова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ИНФРА-М, 2007. 640 с.
3. Ахметьянова, Л. Х. Основные нарушения коммуникаций в семье и семейная коммуникативная психотерапия / Л. Х. Ахметьянова // Вестник магистратуры. – 2020. – № 2-4(101). – С. 54-56.
4. Бартуль, Е. С. Формирование супружеских конфликтов на разных этапах жизненного цикла семьи / Е. С. Бартуль // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 3. – С. 57.
5. Варга А. Я., Будинайте Г. Л. Теоретические основы системной семейной терапии // Системная семейная терапия: классика и современность. М., 2005. С. 11-60
6. Готтман, Д. Ж. Как сохранить любовь в браке / Д. Ж. Готтман, Н. Сильвер. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 304 с.
7. Готтман Д. "7 принципов счастливого брака" Москва, Изд-во ОДРИ 2020г.
8. Евсеева, А. Н. Психологический климат семейного общения как фактор развития Я-концепции ребенка: специальность 19.00.07 "Педагогическая психология": диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Евсеева Антонина Николаевна. – Нижний Новгород, 2000. – 212 с.
9. Конягина Л.Н., Ильина О.В. Причины гендерных конфликтов в межличностном общении Сервис plus №3, октябрь 2019 – 76-84с.
10. Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В. Стрессы семейных отношений: тенденции и эффекты совладания // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2016. Т. 1. № 1. С. 174-195

Травма семьи: Жизнь после утраты ребенка



Гуренко Дарья Васильевна

Клинический, детский, педагог-психолог, действительный член АСКП "Ассоциации семейного консультирования и психотерапии"

В этой статье я приведу примеры из своей жизни и жизни своих клиентов, которые столкнулись с утратой ребенка, в конце дам психотерапевтические техники, рекомендации при проживании горя. Предлагаю отнестись к каждому заданию, как к эксперименту. Эти упражнения не смогут излечить вас от боли, но они помогут выжить и не сойти с ума. Важное уточнение, если вы чувствуете, что не готовы сделать эти упражнения самостоятельно, обратитесь за помощью к специалисту.

Какую радость и счастье мы испытываем, когда узнаем о зарождении жизни внутри! Закройте глаза и вспомните свой опыт, когда вы узнали о беременности: что вы почувствовали, какие эмоции вас охватили, появились ли у вас опасения или страхи, как изменился ваш взгляд

на жизнь и отношения с партнером, а какие мечты и надежды окутали вас в этот момент, какие образы или ассоциации пришли вам в голову, когда вы думали о будущем ребенке?

В момент вести о своей беременности мой мир наполнился светом надежд, переживаниями и, конечно же, ожиданиями. Я невольно представляла себе будущего малыша – его пол, внешность, цвет глаз, характер, звук его первого смеха. Я думаю, вы тоже представляли, каким будет ваш малыш, на кого он будет похож.

Мы придумываем имена, строим планы и мечтаем о совместных счастливых днях. Каждая семья начинает создавать картину будущего, вплетая в неё любовь, заботу и ожидание чуда. А сколько эмоций мы проживаем во время беременности – от трепетного ожидания и восторга до тревоги и волнения за здоровье малыша. Каждое обследование, каждое шевеление внутри становятся знаковыми моментами, которые вызывают как радость, так и страх: "А вдруг что-то случится?"

И вот наступает момент рождения ребёнка – это кульминация долгих месяцев ожидания и подготовки. И в этот период переживания усиливаются: радость от встречи с малышом, первые объятия, звуки его дыхания и плача наполняют дом новым смыслом и теплом. Однако вместе с радостью появляются и новые задачи – забота, сон, кормление, адаптация к новым ролям. Родительские трудности – это не только физическая усталость, но и эмоциональное напряжение, поиск баланса между собственными потребностями и потребностями ребёнка. Я думаю, многие с этим сталкивались, уж я-то точно.

А впереди нас ожидают вызовы воспитания: болезни, капризы, первые трудности в общении и социализации ребёнка, забота о его развитии и безопасности. Эти моменты учат нас, родителей, терпению, стойкости и, конечно же, безусловной любви...

Но в какой-то момент по разным причинам может случиться страшное горе – смерть ребёнка. Иногда это происходит еще в период беременности или сразу в момент рождения, а иногда случается смерть через месяцы или годы. Независимо от времени и обстоятельств, эта утрата – тяжкий удар для всей семьи, разрушающий привычный мир и оставляющий глубокую рану в душе. Потеря ребёнка – одно из самых болезненных переживаний, глубочайшая человеческая травма, которая несёт за собой горечь, боль и сложный процесс переосмысления жизни, которая требует особого внимания, поддержки и времени, чтобы научиться жить с этой болью.

Как гром среди ясного неба (примеры из практики)

История первая – моя личная.

22 неделя моей второй беременности. Счастливая и еще ничего не подозревающая иду на второй скрининг – диагноз: порок развития, несовместимый с жизнью. Срочная госпитализация. Почти три недели ада в больнице, исследования, УЗИ, анализы, консилиум – подтверждён диагноз "порок развития, несовместимый с жизнью".

Все время, пока лежала в больнице, я была в роли наблюдателя, как будто это всё не со мной, и я не являюсь непосредственным участником событий. Слезы и осознания только в моменты прихода мужа. В голове постоянно вопрос, который не даёт покоя: "Почему это произошло именно со мной?". По возвращении домой меня прорвало; захлестнула, как цунами, волна разрывающей боли. Эту боль невозможно выносить, она выворачивает наизнанку, не дает уснуть, сфокусироваться на домашних делах, но надо держаться, что-то делать по дому, общаться с мужем и дочкой. В голове звучит сказанная кем-то фраза (я даже не могу вспомнить, кто именно мне ее сказал): "Да не парься ты, чего страдать то так, ты даже не пожила нисколько с этим ребенком". И с этого момента я не могу ни с кем говорить о случившемся, сама внутри переживаю волны боли, которые накатывают на меня снова и снова, короткая передышка и опять волна боли, и в голове звучит мысль "Чтобы никто не заметил моих страданий". Я знаю, что муж тоже переживает, но не могу с ним поднимать эту тему, просто не могу и всё. С дочкой всё было проще – в детском саду позаботились о ее психическом здоровье. Огромная благодарность воспитателям за ту поддержку и объяснения с христианской

позиции, конечно, но очень чуткой, трогательной и подходящей для ее возраста (мы водили ее в "Православный детский сад"). После боли пришло чувство вины: я в чём-то виновата, не досмотрела за своим здоровьем, где-то согрешила и заплатила такую цену. Не повторяйте моих ошибок, не проживайте горе самостоятельно и не навешивайте на себя вину за случившееся – это чревато последствиями. В моём случае стресс, неправильно прожитое горе, чувство вины сделали свое дело и моё здоровье подорвалось – гормональный сбой, уменьшение женских половых гормонов, подавление функций яичников – как результат ранний климакс и невозможность забеременеть (лечение, к сожалению, не дало результатов).

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.