

Анна Щербань

Природа измен



18+

Анна Щербань

Природа измен

«Автор»

2026

Щербань А.

Природа измен / А. Щербань — «Автор», 2026

«Почему люди изменяют? Что стоит за этим поступком — мимолётная слабость, холодный расчёт или крик отчаяния? В своей книге автор предлагает свой взгляд на природу неверности. Она не оправдывает измену, но призывает заглянуть глубже — в механизмы нашей психики, в детство, в психотипы. Книга построена как серия психологических портретов. Гипертим, истероид, эпилептоид, параноид, шизоид — каждый из них по-своему переживает близость, страх потери и жажду новизны. Каждый тип по-своему вступает на скользкую дорожку измены. А живые истории, исповеди и диалоги делают сухую теорию узнаваемой и человеческой. Здесь нет осуждения. Есть попытка разобраться в себе, в партнёре и в том, что происходит между двумя людьми, когда рутина убивает чувства, а мозг и тело требуют новой дозы дофамина. Для психологов, для пар, стоящих на пороге кризиса, и для всех, кто хочет понять природу верности и предательства».

© Щербань А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	6
Глава 3	8

Анна Щербань

Природа измен

Глава 1

Природа измен

Я давно хотела популяризовать свои мысли об этом. Не для того, чтобы осуждать или выносить приговор. А для того, чтобы понять. Потому что за болью, которую приносит измена, всегда стоит чья-то невысказанная боль — того, кто изменил.

В книге слово «изменник» будет обезличен. Под словом «изменник» подразумевается человек любого пола, исходя из контекста обсуждаемого фрагмента.

Психоэмоциональное расстройство личности или неизбежность?

«Наконец однажды на бале у польского помещика, видя его предметом внимания всех дам, и особенно самой хозяйки, *бывшей со мной в связи*, я сказал, ему на ухо какую-то плоскую грубость»

А.С.Пушкин «Повести И.П.Белкина»

Измена — акт социальный. Мы не просто предаём партнёра. Мы что-то доказываем себе и миру. И это «что-то» — ключ к пониманию природы измен.

Что происходит в мозгу человека, который изменяет? Современные исследования дают неожиданный ответ.

Если заглянуть внутрь мозга с помощью МРТ, картинка вырисовывается такая: у людей, способных на верность, лучше развита префронтальная кора — та самая часть мозга, что отвечает за саморегуляцию, принятие решений и способность предвидеть последствия. То есть они мозгом могут прочувствовать последствия своих действий для себя и того, кому может быть больно. Эмпатия? Присутствует! Мозг префронтальщиков — это отлаженный оркестр, где разум все же может дирижировать основными инстинктами.

А что же происходит в мозгу тех, кто изменяет? Здесь во всю солирует лимбическая система — центр эмоций и чувственных удовольствий. Увы, контролирующие инстанции очень слабы. А сила воли и вовсе отсутствует, когда лимбики выходят «на дело». В такие моменты человек не выбирает — он подчиняется.

И за этими прегрешениями сердца, моментами слабости, соблазном судьбы стоит банальная дофаминовая ломка. Мозг изменщика ищет не любви, а дозы, в виде новизны, чтобы хоть на время заполнить внутренние пустоты.

«Гуляя на свадьбе и смотря, как нежно и трепетно молодожены смотрят друг на друга. Наблюдая, как целуются, держатся за руки, невольно возникают вопросы «Измена неизбежна? В какой момент возникает желание изменить?».

И это повсеместно и это везде. А пока смотрю на волнительную дрожь в руках молодых, и начинают вести отсчет их верности друг другу...»

Глава 2

В погоне за дофамином

Супружеской верности не существует.
Все партнёры в браке изменяют друг другу.
А не изменяют друг другу только импотенты
и глубоко закомплексованные люди.

Фаина Раневская

Когда фонит бытовая рутина, и супруги не понимают друг друга и уже не хотят этого, добывать дофамин для себя нас все равно заставит наш мозг. Ему нужна доза! И он найдет ее, даже если для этого придется нарушить данную когда-то при заключении брака клятву верности. «Если я ничего не стою рядом с тобой, то найдутся те, для которых я буду значим, чего бы мне это ни стоило». Ловушка захлопывается именно тут!

А смысл вселенской западни в том, что мы живем свою жизнь в линейном времени. Никто не может оставаться постоянно - стройным шестнадцатилетним и даже тридцатилетним красавчиком навсегда. Рано или поздно мы начинаем стареть, жиреть, и интерес противоположного пола к нам неизбежно падает. А потребность в дофамине не уменьшается.

С дофамином играть нельзя. Он всегда требует возврата. Это показывает практика психиатрии алкоголиков и лудоманов, любителей экстрима и нимфоманов. Доза нужна снова и снова. И с каждым разом – больше.

Мужчина сворачивает налево, для того, чтобы получить дозу эмоций и раскрыть свой потенциал, так отчаянно погребенный под бытом. Чтобы вновь стать значимым! Живым! «Я есть!» - кричит тело, и дофамин медленно разливается по крови.

Или барышня, когда жалуется на мужа, что он не внимательный, стораает на работе, а его негатив дома выбивает ее из колеи. И вдруг - мимолетное внимание другого мужчины. Оно начинает привлекать. В это время происходит выброс дофамина, возникает ощущение «Я кому-то нужна!». Или срабатывает эффект «заплатки» - когда на дефект временно накладывается заплатка из другой ткани, сохраняя при этом целостность общей композиции. А всего – то надо было отнести подранную душу в ателье и доверить штопку специалисту. Но мы ищем заплатки сами. И находим. Я живая, я есть!

«После десяти лет брака случайно (ли?) возвращаюсь давнишней связи. Казалось бы, она давно исчерпала себя и никогда не заиграет новыми красками. Обстоятельства. Они караулят нас за углом. «Встретимся?» - «Встретимся!» Вино, сыр, кино. Банально, но дыра в душе начинает затягиваться контрастными нитками, а доза дофамина уже почти готова соскочить с иглы.

Постель, полумрак, запах пота с феромонами для услады носа и... осознание «Я Живая!» Доза получена.

А что дальше? Рассвет далеко. Будет день, будет - мыслемешалка. А пока я значима, наслаждаюсь!»

Как в разных рода зависимостях, дофаминовое подкрепление такого плана возвращается бумерангом. Со временем, мы просто разваливаемся как личности. Уходит цвет жизни, исчезает вкус, меркнет свет. Возникает риск свалиться в депрессию.

А если я не умею по - другому реализоваться в этом мире? Если единственный способ подтвердить свою значимость - сексуальное подкрепление на стороне? Сходил налево – галочку

поставил в пункте «Незаменимость». А когда «незаменимость» проходит, приходится снова входить в бытие. И жизнь заполняется вопросами: «Зачем жить? Почему я не остаюсь молодым? Почему жизнь такая жестокая? Где справедливость?».

Но настоящая трагедия в том, что мы не видим другого пути. И остаёмся в этом круге: измена — пустота — новая измена. Пока однажды не устаём. Или не находим в себе смелость спросить: а что, если я уже не хочу быть живым только так?».

Глава 3

В постель осознанно

В жизни каждого человека, даже если он ничего не знает о каналах и зажимах, есть один момент краткого прорыва внутреннего ветра, подобного дыханию души, через зажим срединного канала. Это происходит в момент сексуального наслаждения. Оттого-то половое влечение столь сильно в нас, столь глубоко, что может буквально ослепить человека на недели, месяцы и даже годы, не позволяя ему видеть последствий своих поступков. Люди не жалеют усилий и денег и причиняют боль другим, для того чтобы удовлетворить это влечение.

Майкл Роуч

Мы знаем, как дофамин заставляет нас искать новизну. Как он сладко шепчет: «Ещё, ещё, ещё». Но измена — это не только нейрхимия. Это ещё и выбор. Иногда — мучительный. Иногда — отчаянный. Но бывает и так, что человек идёт в измену осознанно, без чувства вины и иллюзий. Потому что устал быть пустым, потому что не хочет развалиться на части, потому что решил: «Я хочу жить и не просить за это прощение!».

В народе во все века бродила байка: если тебя застали в постели с другим – отрицай! Говори, что измены не было. Даже если в этот момент на тебе нет трусов. И в этой злой шутке есть своя доля правды. Измены может не быть, даже если тебя застукали.

Главное — задать себе правильные вопросы. Не те, от которых слегка покалывает в груди. Те, от которых хочется отмахнуться. Предлагаю взять ручку, выключить телефон и записать честные для самого себя мыслеформы:

Вопрос 1. *Я иду в измену, потому что боюсь остаться наедине с тишиной?*

Вопрос 2. *Мне важен сам секс или тот факт, что кто-то снова заинтересовался мной?*

Вопрос 3. *Если бы об этом никто никогда не узнал, сделал бы я это?*

Вопрос 4. *Я иду в постель с другим, чтобы обрести новое или чтобы разрушить то, что есть?*

Вопрос 5. *Чего я боюсь больше — скуки в браке или того, что я сам стал скучным?*

Вопрос 6. *Смогу ли я спокойно уснуть, если завтра мне докажут, что мой партнер поступил так же?*

Быть может я иду в измену, чтобы после содеянного завалиться в чувство вины? Ну, требует душа жертвы. Десятиминутное удовольствие - или даже сутки эйфории (а точнее банальный слив накопленной энергии), - чтобы смотреть потом в глаза партнеру и понимать: *я то самое редкостное гов.., ой бриллиант* в вашем семейном союзе. И каждый день по кусочку быть съедаемым чувством вины до состояния «уйти в монастырь».

Когда и если мы начинаем понимать, что наши действия были неосознанными, что мы бессознательно искали подкрепление нашей жизненной энергии, возникают иные вопросы: **«А как бы все сложилось, если бы я НЕ сходил налево? А не распалась ли моя семья после моих НЕхождений?»**

В этом случае - измена благо?

Иронично, но похоже, что так.

А бывает иначе...

Я изменяю, потому что у меня нет сексуальной жизни в браке. По разным причинам. Фригидность? Сексуальный аспект моим партнером в браке не считается обязательным. Причин много, стоит только начать разбираться. Но мне же нужно энергетически подпитываться где-то!

Супруга может быть чудной хозяйюшкой, прелестным другом и даже жилеткой для слез и соплей. Но в близости она не раскрывается. А, простите, старо как мир: одним сексом сыт не будешь - так же как одним борщом не удовлетворишь свое бrenное тело.

Но перед тем, как решиться в «эропоход», я предпринял все, что было в моих силах. Все, чтобы быть близким со своей половинкой. Но, увы и ах... И так тоже бывает.

Поэтому я иду в измену осознанно. Смело. Размашисто. И в чувство вины проваливаться не собираюсь!

И здесь измена – благо?

А вот как это звучит с другой стороны:

«Долгое время испытывала только миотонический оргазм. Сами понимаете, что это удовольствие случается только наедине с собой. Впустить в себя мужчину, когда сама в позе скрещенных ног – это невозможно. Поэтому, имитация – была моим вторым именем.

Мужчины ждали от меня какого-то пороссячьего восторга что ли. С криками и конвульсиями. Ну, я и давала им это.

А что взамен обмана?

Взгляд! Вы видели, как смотрит мужчина на женщину, которая кончила от него? Ах, да, простите, вы же мужчина, доктор. За этот всепоглощающий взгляд, делающий тебя персональной богиней можно и поимитировать. Снова и снова. Потому что быть богиней — это единственный способ выдержать близость, которая ничего тебе не даёт. И когда я пошла в измену, я искала не секса. Я искала взгляд. Взгляд, который просто есть. Который видит меня.

Я, кстати, не знаю, что испытывает мужчина, когда видит что доставил удовольствие женщине. Поделитесь?»

Секс нам очень нужен. Без него мы не можем полноценно, разносторонне реализоваться. Не можем - и точка! Притяжение другого человека, его любовь всегда захватывает нашу душу. Меняет восприятие мира. И мы меняемся, когда вступаем в эти отношения, хотим мы этого или нет.