
АЛЕКС ФРИМАН
ТРЕЩИНА

Алекс Фриман

Трещина

«Автор»
2026

Фриман А.

Трещина / А. Фриман — «Автор», 2026

Измена — это землетрясение. В одну секунду привычный мир рушится, превращаясь в руины, а на смену уверенности приходит липкий страх и всепоглощающая боль. В этот момент каждый задается вопросом: «Можно ли это пережить?» и «Зачем я вообще ввязался в этот ад?». Эта книга — не моральный манифест, не приговор и не призыв к обязательному прощению. Это честный разговор с самим собой и профессиональный взгляд психолога на самые темные и запутанные лабиринты человеческих отношений.Вы узнаете, как пережить первый шок, как говорить на языке боли и как отличить «спасаемый» брак от «мертвого». Для тех, кто оказался по ту сторону баррикад — сам совершил измену — мы найдем силы посмотреть в зеркало и перестать быть «злодеем» в собственной истории. И самое главное, мы поговорим о том, что остается после прощения: как построить новые отношения на пепелище старых или как отпустить друг друга, сохранив человеческое лицо.

© Фриман А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Измена 5
Глава 1. Землетрясение: Психология удара и первые 24 часа 6
Глава 2. Причина или оправдание? Анатомия измены 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Алекс Фриман
Трещина

Измена

Содержание

Глава 1. Землетрясение: Психология удара и первые 24 часа. *О том, что происходит с психикой, когда рушится доверие. Как не наделать глупостей в первый день и где взять ресурс, чтобы просто дышать.*

Глава 2. Причина или оправдание? Анатомия измены. *Разбираем 5 типов изменников и 7 причин неверности. Учимся видеть системную проблему, а не просто «случайный секс».*

Глава 3. Стоит ли прощать? Карта принятия решений. *Четкий алгоритм, как понять, что брак можно спасти, а что — мертво. Разделяем понятия «простить» и «забыть». Прощение как выбор сильного.*

Глава 4. Если изменил ты. Взгляд в зеркало. *Работа с виной, которая разрушает и ответственностью, которая строит. Как вернуть доверие пошагово, если вы решили остаться.*

Глава 5. Новая реальность. Секс, деньги и будущее после кризиса. *Как перестроить быт, вернуть интимность и превратить предательство в точку роста. Профилактика повторной измены.*

Глава 1. Землетрясение: Психология удара и первые 24 часа

Добро пожаловать в ад. Нет, правда. Если вы держите эту книгу в руках и открыли её на первой главе, значит, скорее всего, у вас внутри все горит, а привычный мир рассыпался на мелкие осколки. Или вы подозреваете, что это вот-вот случится. Я не буду вас успокаивать банальностями вроде «все наладится» или «он/она не стоит твоих слез». Потому что сейчас вы не слышите этих слов. Ваш мозг блокирует логику, ваше тело выбрасывает в кровь тонны кортизола и адреналина и вы находитесь в состоянии, которое психологи называют «острый кризис». Это клиническое состояние, сравнимое с боевым шоком. И наша первая задача — не спасать отношения, не звонить маме и даже не принимать решения о разводе. Наша задача — просто выжить в ближайшие 24 часа. Сохранить свою психику целой, чтобы завтра у вас была голова на плечах для принятия действительно важных решений.

Симптомы землетрясения: физиология предательства

Давайте сразу договоримся: если вы думаете, что измена — это моральная проблема, вы ошибаетесь. Это, прежде всего, проблема **нейробиологическая**. Когда вы узнаете о предательстве (или просто находитесь в подвешенном состоянии подозрения), ваша лимбическая система (центр эмоций) захватывает контроль над неокортексом (центром логики). Именно поэтому вы не можете нормально мыслить.

Помните, как в фильмах показывают землетрясение? Сначала под ногами начинается дрожь, появляются трещины на стенах и на полу, стены и мебель ходят ходуном, все в доме падает на пол, вы в панике не знаете куда бежать. Вот так же выглядит ваша голова в этот момент.

Физические проявления, которые абсолютно нормальны:

1. **Остановка дыхания и пульс в горле.** Это вегетативная реакция. Мозг идентифицирует угрозу как смертельную (для социального существа потеря привязанности — это реальная угроза жизни, как для древнего человека потеря стаи).

2. **Тошнота и «ватные» ноги.** Кровь отливает от желудка к мышцам, готовя вас к драке или бегству. Но бежать некуда и драться не с кем, поэтому энергия застаивается, вызывая дрожь.

3. **Навязчивые образы.** Вы представляете их вместе. Ваш мозг пытается залатать пробел в информации, дорисовывая детали. Это защитный механизм: если вы представите худшее, вы будете готовы к удару. Это не «больное воображение», это инстинкт самосохранения. Вы не сходите с ума, ваш мозг просто пытается составить карту угрозы.

Жизненный пример: Оксана и муж Оксана, бухгалтер, очень рациональная женщина, нашла в кармане куртки мужа чек из цветочного магазина (там был букет за 5000 рублей, хотя ей он цветов не дарил). Она не стала звонить мужу. Вместо этого она села на кухне и просидела так 4 часа, глядя в стену. Её тело оцепенело. Она не могла плакать, не могла думать. Она рассказывала мне на сессии: «Я понимала, что это просто цветы. Может, коллеге. Но мое тело решило, что меня убили. Я не могла пошевелить пальцами. Я думала, у меня инфаркт». Это классика. Оксана переживала потерю иллюзий. Она оплакивала не сам факт цветов, а свою картину мира, где она была единственной женщиной в жизни мужа.

Метафора: Игла в вену Представьте, что ваши отношения — это система кровообращения. Доверие — это кровь, которая бежит по сосудам. Измена — это игла, которая протыкает крупный сосуд. Кровь (доверие) вытекает наружу не сразу вся. Сначала давление падает (шок), потом наступает слабость (депрессия). Задача первой помощи — остановить кровотечение (прекратить истерику), а не бежать за донором (не выяснять отношения с любовником).

Этап «Отрицания»: Как не попасть в ловушку расследования

Самая большая ошибка в первые часы — начать **расследование** . Вы лезете в телефон, в соцсети, в историю покупок, названиваете подругам, едете к его офису. Зачем вы это делаете? Вы ищете контроль. Ваш мир рухнул и вы пытаетесь ухватиться за факты, чтобы создать новую реальность. «Если я узнаю всё, я смогу управлять ситуацией». Это иллюзия.

Представьте, что вы попали в ДТП. Первым делом вы не выходите из машины с рулеткой измерять тормозной путь. Вы вызываете скорую и ГИБДД. Расследование — это бегство от боли. Вы переключаете мозг на детектив, чтобы не чувствовать разрывающее горе. Но этим вы лишь загоняете боль глубже. Плюс, есть риск накопать таких деталей, которые ваша психика не переварит. Грязное белье, секс-игрушки, переписки с пошлостями — это травмирующая информация, которую вы не сможете выкинуть из головы никогда.

Стратегия «Стоп-кран»: В психологии есть техника заземления. Когда вас накрывает паника:

1. **Сядьте на пол.** Физический контакт с твердой поверхностью возвращает вас в реальность.

2. **Смотрите на предметы вокруг.** Назовите 5 синих предметов в комнате. Назовите 4 предмета на букву «С». Это заставляет работать неокортекс и на секунду отключает эмоциональный пожар.

3. **Запрет на сбор информации.** На 24 часа отключите телефон и не заходите в социальные сети. Вы скажете: «Но я должна знать!». Нет, не должны. Сейчас ваша задача сохранить себя, а не выиграть судебный процесс.

Мужской взгляд на отрицание: случай Павла Павел узнал об измене жены от друга, который видел её в ресторане с другим. Павел не стал звонить жене. Он сел в машину и поехал караулить возле того ресторана. Он простоял там 5 часов, замерз, простудился, но так никого и не увидел. На сессии он признался: «Я хотел увидеть своими глазами. Мне казалось, пока я не увижу, это неправда. Я надеялся, что если я её там не застану с другим мужчиной, значит, я всё выдумал и мы будем жить с ней счастливо дальше». Это отрицание, защитный механизм психики. Он даёт нам время на передышку, но он не даёт решения. Павел потратил колоссальный ресурс на бесполезное действие, которое лишь усилило его беспомощность.

Истерика, агрессия или ступор: три реакции и как их прожить

Важно понять: все три реакции нормальны. Их нельзя подавлять, но можно направлять.

1. Агрессия (Бей). Вы хотите разбить посуду, разорвать его рубашки, кричать, уничтожить. В вас кипит ярость. Это хорошо. Ярость — это энергия жизни, которая говорит: «Меня обидели и я имею право защищаться». Опасность агрессии в том, что она направлена наружу и может разрушить мосты, которые потом не построить. *Инструкция:* Если хочется бить — бейте подушку, а не в стену. Если хочется кричать — включите громко музыку и кричите в подушку. Сожгите его вещи? Не торопитесь. Выбросьте их в пакет и уберите на балкон. Физическое действие (выбрасывание) снимет напряжение, но даст вам время передумать. Вы не прощаете измену, вы просто не убиваете за неё прямо сейчас.

2. Ступор (Замри). Человек ложится лицом в подушку и не двигается. Это состояние, которое природа придумала, чтобы мы пережили нападение хищника, притворившись мертвыми. В этом состоянии опасно оставаться надолго — оно консервирует травму. *Инструкция:* Вам нужна элементарная физическая нагрузка. Не любите бег? Пройдитесь пешком. Медленно. Смотрите на небо, на деревья. Глаза должны двигаться, мышцы должны работать. Это запускает переработку гормонов стресса.

3. Истерика (Беги). Вам хочется бежать к нему (или к ней) на работу, умолять, валяться в ногах, писать сто сообщений «как ты мог». Это самая опасная реакция. Вы падаете в позицию ребенка, который пытается вернуть маму, чтобы выжить. Вы унижаетесь. *Инструкция:* Не пишите сообщений. Звоните близкому другу, который скажет вам: «Стой. Замолчи. Ты силь-

ная». Если такого друга нет, включите диктофон на телефоне и говорите в него. Выговоритесь. Потом переслушайте. Вам станет стыдно и вы успокоитесь. Унижение добавляет к измене еще и потерю самоуважения. Берегите лицо сейчас — это единственное, что останется, если брак развалится.

Мифы первого дня: чего делать нельзя

Давайте отсечем сразу несколько опасных заблуждений, которые кочуют из уст в уста и разрушают больше семей, чем сами измены.

Миф 1: «Надо всё выяснить прямо сейчас». Нет. В состоянии аффекта вы не слышите друг друга. Вы слышите только голос боли. Разговор будет похож на диалог глухого и слепого. Вы договоритесь до оскорблений, которые будете вспоминать еще 10 лет. Если уж очень неймется — возьмите лист бумаги. Напишите ему (ей) письмо. Всё, что думаете. Напишите про его маму, про его никчемность, про его «член маленький» или её «растянутость». Всё, что кипит. А затем ПОРВИТЕ этот лист. Или сожгите. Вы выплеснули токсины, но не уничтожили человека.

Миф 2: «Надо сделать ему больно в ответ». Измена лечится? Нет. От измены не избавляются, её проживают. Если вы побежите заводить роман на стороне в ту же ночь, вы не отомстите партнеру, вы уничтожите себя. Вы перестанете уважать себя за то, что опустились до его уровня. Месть не возвращает доверие, она лишь умножает грязь. Вы станете той женщиной (или мужчиной), которая делает назло. Вы перестанете видеть свои желания, вы будете жить чужой болью. Это путь в никуда.

Миф 3: «Нужно срочно уйти из дома/выгнать его». Это решение из разряда «рубить сплеча». Уйти в никуда — значит наказать себя. Вы останетесь одна со своей болью в холодной квартире или у чужих людей, а он останется в обжитом доме со своими вещами и станет жертвой. Психологически выгоднее остаться на своей территории. «Выгнать» тоже часто не решение, если у вас общие дети или ипотека. Это эмоциональный жест, который потом придётся отыгрывать назад, что унизительно. Примите решение о расставании или раздельном проживании холодной головой, а не в горячке.

Жизненный пример: Лена и решение «уйти» Лена застала мужа в их кровати с другой. Она собрала чемодан и уехала к маме в другой город. Там она плакала 2 недели. За это время муж занял оборонительную позицию: он переделал в доме ремонт, купил цветы для «той женщины» (потому что она поддержала его, пока жена съехала) и подал на развод первым, обвинив Лену в том, что она «бросила семью». Лена проиграла поле битвы, хотя измена была на его совести. Уходя, мы отдаем партнеру право интерпретировать события.

Техника «Тайм-аут»: как договориться с собой

Итак, что же делать прямо сейчас, пока вы читаете эту главу? Нужно заключить внутренний договор.

Шаг 1. Время на страдания. Выделите себе 15 минут в час, чтобы рыдать, биться в конвульсиях и жалеть себя. Засеките таймер. Когда таймер звенит — вы умываетесь холодной водой и говорите себе: «Стоп. Сейчас я ем/пью воду/сплю/иду на работу». Эта техника называется «Дозированная тревога». Вы не запрещаете себе чувствовать, вы просто ставите чувства в рамку, чтобы они не сожрали вас целиком.

Шаг 2. Разговор с собой от третьего лица. Вас зовут, допустим, Сергей. Скажите себе: «Сергей сейчас очень зол. Сергею больно. Сергей хочет разбить телефон. Но Сергей умный, он подождет до завтра». Это помогает отделить личность (ваше Я) от эмоции (гнев). Вы как бы становитесь старшим братом для самого себя.

Шаг 3. Кислород. Самая частая ошибка — закрыться в комнате. Откройте окно. Глубоко подышите. Сделайте 10 медленных вдохов животом (диафрагмальное дыхание успокаивает вагусный нерв, отвечающий за панику). Если не можете дышать — дышите через трубочку для коктейля, сужая выдох. Это сбивает гипервентиляцию.

Что, если измены не было, а только подозрения?

Отдельный случай, который я часто встречаю в практике. Это так называемая «фантомная измена». Вы не нашли трупов, но в голове уже трупный запах. Вы перерыли его рюкзак, проверили геолокацию — чисто. Но вы все равно уверены, что он/она виноваты.

Здесь работает принцип проекции. Чаще всего это говорит о вашем собственном низком самоуважении. Вы настолько не верите в то, что вас можно любить, что ищете доказательства обратного. Если это ваш случай — ударьте по тормозам. Ваше подозрение разрушает отношения сильнее, чем реальная измена. Постоянные допросы, проверки, слежка — это насилие над партнером. Вы душите его своей тревогой. В данном случае вам нужна не детективная работа, а работа с собственной самооценкой.

История Антона и Марины Антон проверял телефон Марины каждый день. Он требовал пароли, звонил её коллегам. Марина не изменяла. Но через год она ушла к другому мужчине. Она сказала: «Я устала доказывать, что я не верблюд. Ты сделал мою жизнь адом. Даже если бы я захотела быть верной, ты бы не поверил. Я перестала чувствовать себя женщиной рядом с тобой, я стала подозреваемой». Антон спровоцировал измену своим поведением. Он посеял ветер — вырастил бурю.

Итог первого дня: Спасательный круг

Какой же вывод мы должны сделать из первой главы? Самый важный: **вы не обязаны принимать решение сегодня**. Вас никто не торопит. Торопит только ваша паника. Вы имеете право на паузу. В судебных процессах есть понятие «отвод судьи», если он эмоционально вовлечен. Так вот, вы сейчас плохой судья своему браку. Отведите себя от дел на 24 часа (или даже на неделю, если можете).

Практическое задание к первой главе:

1. Возьмите блокнот. Запишите дату и время, когда вы узнали о факте (или когда ощутили подозрение).

2. Напишите список того, что вам **необходимо** сделать завтра (не касаясь отношений): покормить кота, забрать детей из сада, сдать отчет, купить хлеб. Сделайте это механически.

3. Найдите одного человека (не родственника-истерика, а друга-резонера), который просто послушает вас, не давая советов «бросай/прощай». Предупредите его: «Мне просто нужно выговориться, ты меня не останавливай».

Помните: в состоянии авиакатастрофы стюардессы говорят: «Сначала наденьте кислородную маску на себя, потом на ребенка». Сейчас вы в катастрофе. Ваша задача — надеть маску на себя. Остальное — завтра. Завтра мы перейдем ко второй главе, где разберем, *как* произошла эта катастрофа и есть ли в ней ваша вина или это просто природное явление, которое разрушает всё на своем пути.

Вы пережили первый шок. Вы не разбили телефон, не написали гневного письма в мессенджере (или написали, но удалили до прочтения). Вы дышите. Теперь наступает второй день, а с ним приходит самая коварная стадия — **стадия рационализации и поиска виноватых**. Ваш мозг, устав от хаоса, пытается навести порядок любой ценой. Он готов поверить во что угодно, лишь бы боль утихла: «Я сама виновата, мало уделяла внимания», «Это всё алкоголь, он был пьян», «Это моя карма, я тоже флиртовала на корпоративе».

Глава 2. Причина или оправдание? Анатомия измены

Представьте, что вы врач скорой помощи. К вам привезли пациента с ножевым ранением. Вы не спрашиваете у него: «Ты сам полез в драку? Почему ты не увернулся? Ты виноват, что на тебя напали?». Вы смотрите на характер раны, глубину проникновения и место поражения. Точно так же мы будем смотреть на измену. Без осуждения, но с хирургической точностью.

Важно понять одну вещь, которая спасет вас от тысячи неврозов: **измена почти никогда не бывает историей про секс.** Секс — это всего лишь язык, на котором говорит кризис. Если бы людям нужен был только секс, они бы пользовались услугами профессионалов и не строили бы эмоциональных связей на стороне. В 9 случаях из 10 измена — это попытка закрыть потребность, которая умерла внутри основных отношений. Это как перейти в соседний магазин, потому что твой родной закрылся на ремонт, а тебе нужно кушать.

Анатомия раны: Уровни измен

Прежде чем копаться в причинах, давайте договоримся о терминах. Измена измене рознь. То, что мы называем одним словом, на самом деле делится на несколько уровней и каждый из них требует разного «лечения».

1. Физическая измена (разовая, ситуативная). Это измена «под градусом», в командировке, на курорте. Случайный перепихон без продолжения. Эмоциональная связь с партнером не разрывается, измена не планируется. Это скорее ошибка контроля или результат стечения обстоятельств (стресс, доступность, гормональный всплеск). *Жизненный пример:* Муж уехал в командировку в Сочи. После банкета с коллегами пошел в ночной клуб, познакомился с веселой девушкой и переспал с ней. Утром проснулся с чувством стыда, прилетел домой и через 3 дня рассказал жене (или не рассказал, но мучается). Семья была счастлива до этого. Секс с женой был регулярным. В чем причина? В дофаминовой зависимости от новизны. Мозг мужчины в тот момент искал не другую женщину, он искал ощущение «праздника» и адреналина, которое в устоявшемся быту стало серым.

2. Эмоциональная измена (аффера). Это страшнее, чем секс. Ваш партнер влюбился в другого человека, не переспав с ним. Они переписываются сутками, делятся мыслями, смеются над шутками, которых не понимаете вы. Он приходит домой и рассказывает вам скучные новости, а всё лучшее, сокровенное, оставляет «там». Это измена на уровне души. Когда вы замечаете, что партнер ложится спать с телефоном в руке и улыбается в экран, а с вами он угрюм — это тревожный звоночек. *Статистика:* Женщины чаще уходят после эмоциональных измен. Мужчины легче прощают секс без души, но тяжело — эмоциональную связь. Женщинам наоборот: простить секс сложно, но если он «просто секс» без любви, есть шанс. *История:* Ирина заметила, что муж стал задерживаться на работе не из-за дел, а чтобы посидеть в баре с коллегой. Он приходил домой и молчал. За ужином он не смотрел на Ирину, его мысли были далеко. Она нашла переписку — там не было ничего пошлого, но было: «Я так соскучился по нашим разговорам», «Ты понимаешь меня как никто». Ирина поняла, что проиграла мужчину не телом, а умом. Это лечение гораздо сложнее — нужно переучиваться разговаривать, а не просто наладить секс.

3. Хроническая измена (параллельная жизнь). Человек завел вторую семью (или почти вторую) и живет на два фронта годами. Это уже не реакция на стресс, это **второй способ существования**. Такой человек — профессиональный лжец. У него выстроена система: он говорит жене, что едет к маме, а едет к любовнице. У любовницы он говорит, что жена — стерва и он скоро разведется. На самом деле он получает выгоду от обеих сторон: от жены — стабильность, уют, статус, детей; от любовницы — драйв, яркие впечатления, сексуальные эксперименты. *Анализ:* Здесь важно понять: такого человека не исправить разговорами. Это

не кризис в паре, это **личностный дефицит**. У такого человека нет целостности. Он боится одиночества, но и боится близости. Он не может выбрать, поэтому врет всем, включая себя.

4. «Спасательная» измена. Человек изменяет, чтобы **убежать** из отношений, но боится это сделать прямо. Он подсознательно хочет, чтобы его поймали, чтобы партнер сам разорвал порочный круг. Это пассивно-агрессивный способ уйти. «Я не хочу брать на себя ответственность за развод, пусть она меня бросает, тогда я буду "хорошим"». *Портрет:* Часто это люди, воспитанные в строгих семьях, где нельзя совершать ошибок. Они не могут сказать: «Я больше не люблю тебя». Они делают гадость, чтобы их возненавидели и выгнали.

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.