

# Он(а) мне изменяет. Почему случаются измены?

---

*Изменяют по одной единственной причине: в текущих отношениях невозможно получить что-то очень важное.  
И это вынуждает одного из партнеров добирать это важное на стороне.*

## Что добирают?

Как правило: секс, внимание, тепло, ласку, заботу, восхищение, ощущение себя желанным, нужным, интересным.

Чтобы понять, что именно ушло из ваших отношений (ведь вы или партнёр не сразу стали изменять) — полезно оглянуться назад и посмотреть: *что происходило в семье, когда начались измены?*

- Родился младший ребенок или пошел в школу старший?
- Кто-то из супругов устроился на работу или сменил её?
- Может быть кто-то болел, был в депрессии или в постоянных командировках?

## Измена — это попытка сохранить отношения.

Потому что, когда отношениями не дорожат, партнера просто оставляют. Меняют его на того, кто будет давать то, что когда-то можно было испытать с первым.

А когда вместо того, чтобы уйти, привлекают третьего, значит не всё ещё потеряно.

*А как же любовь?*

Когда у партнера появляется любовник(-ца), отношения в паре, как правило, становятся лучше. Может вернуться секс, какая-то часть страсти. Снижается напряжение, раздражение и взаимное недовольство. Почему?

*Потому что третий — это стабилизатор семейной системы.  
Любовный треугольник — старый как мир способ скрепить отношения.*

Вот не было, например секса у мужа с женой.  
А всё остальное было: и материальные блага, и бытовые удобства, и общие дети, и общие планы.  
Появился любовник(-ца) — и появился секс.  
А всё остальное так и осталось: и деньги, и дом, и ужины, и разговоры.

## **Это что же: «Хороший левак укрепляет брак», да?**

*Третий скрепляет отношения в паре, но не укрепляет их.  
Из отношений уходит тепло и доверие.  
Они становятся более дистантными, более поверхностными и функциональными.*

Да, прямо сейчас отношения, благодаря третьему, стабилизируются.  
Но если смотреть в долгосрочной перспективе — связь на стороне разрушает самую основу отношений.  
Да, отношения сохраняются, но их качество меняется.

Если вы только узнали об измене — читайте статью: «Я узнала об измене. Что делать в первую очередь»:

<https://dzen.ru/a/ZkcYrt2-kEJVdbw9>

---

С заботой,  
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт