

Какие пары способны пережить измену: ученые назвали главные условия сохранения отношений



Дата публикации: 18.08.2026

Измена считается одним из наиболее тяжелых кризисов в отношениях, однако она далеко не всегда заканчивается расставанием. Новое исследование показало, какие обстоятельства чаще сопровождают примирение и почему некоторые пары способны сохранить союз даже после серьезного нарушения доверия.

Исследование, опубликованное в *Journal of Sex & Marital Therapy*, охватило 3429 человек. Среди них 1151 участник сам изменял партнеру, а 2278 столкнулись с неверностью второй половины. Ученые изучали отношения до, во время и после измены, чувства участников, обстоятельства раскрытия романа и окончательное решение пары.

Результаты оказались неожиданными: более трех четвертей опрошенных в итоге сохранили отношения. Однако эту цифру нельзя автоматически переносить на все пары. Участников набирали преимущественно через сообщества в социальных сетях, посвященные восстановлению отношений после

неверности, поэтому среди них изначально могло быть больше людей, заинтересованных в примирении.

Одним из наиболее сильных факторов оказалась степень устойчивости самого союза. Люди, состоявшие в браке, помолвке или длительных отношениях, значительно чаще пытались сохранить пару после измены. Вероятно, значение имеют накопленная совместная история, эмоциональная привязанность, общие планы и более высокая цена разрыва сложившегося союза.

Однако формальный статус отношений оказался далеко не единственным фактором. Большое значение имело поведение человека, совершившего измену. Вероятность примирения увеличивалась, если он не избегал обсуждения произошедшего, отвечал на вопросы партнера, признавал его переживания, проявлял эмоциональную поддержку и был готов открыто разговаривать о кризисе.

Особенно показательным оказалось прекращение контакта с человеком, с которым произошла измена. Среди пар, где неверный партнер отвечал на вопросы и полностью прекращал общение с третьей стороной, отношения сохранили 93% участников исследования. Это не доказывает, что подобные действия гарантируют примирение, но показывает, насколько важным может быть восстановление чувства безопасности.

Исследование обнаружило интересную закономерность и среди самих инициаторов измены. Главным фактором сохранения первоначальных отношений была продолжающаяся любовь к постоянному партнеру. Если эмоциональная привязанность сохранялась на протяжении романа, человек значительно чаще прекращал связь на стороне и возвращался к прежнему союзу.

Даже возникновение чувств к третьему человеку не обязательно означало окончательный разрыв. Некоторые участники признавали влюбленность в партнера по роману, но в долгосрочной перспективе все равно выбирали первоначальные отношения. Это показывает, что человеческая привязанность сложнее простой схемы, согласно которой измена автоматически свидетельствует об исчезновении любви.

Авторы исследования обращают внимание на распространенное представление, будто любовь и неверность несовместимы. Полученные ответы показывают другую картину: часть изменявших людей продолжала испытывать сильную привязанность к постоянному партнеру. Это не оправдывает неверность, но помогает объяснить, почему после раскрытия измены некоторые люди активно пытаются сохранить отношения.

Еще один распространенный миф заключается в неизбежном ухудшении отношений после предательства. У части участников качество союза после кризиса субъективно оценивалось выше, чем раньше. Особенно часто подобные изменения отмечали люди, нарушившие обязательства.

Причины такого эффекта могут быть связаны с тем, что кризис вынуждает партнеров обсуждать проблемы, которые раньше замалчивались. После измены пара оказывается перед необходимостью заново определить границы, ожидания, способы общения и степень эмоциональной близости. Однако улучшение отношений нельзя считать закономерным результатом неверности: для другой пары тот же кризис становится окончательной точкой.

Исследование также рассматривало роль семейной терапии, наличия детей, качества отношений и обстоятельств раскрытия измены. В совокупности результаты показывают, что судьба пары определяется не одним универсальным признаком. Значение имеет сочетание факторов: продолжительность и статус отношений, эмоциональная привязанность, прекращение контактов на стороне, готовность обсуждать произошедшее и реакция обоих партнеров.

При этом высокая доля сохранившихся союзов требует осторожной интерпретации. Выборка исследования была специфической, поскольку люди, интересующиеся сообществами о примирении после измены, могут заметно отличаться от тех, кто после неверности сразу решил расстаться. Поэтому цифра более 75% характеризует прежде всего изученную группу, а не вероятность примирения для любой пары.

Работа показывает более важную закономерность: измена сама по себе не позволяет надежно предсказать будущее отношений. Для одних она становится причиной окончательного разрыва, для других — тяжелым кризисом, после которого союз сохраняется. Наиболее устойчивыми оказались отношения, в которых существовала сильная первоначальная привязанность, а человек, совершивший измену, прекращал стороннюю связь и активно участвовал в восстановлении доверия.