

ПСИХОЛОГИЯ СУПРУЖЕСКОЙ ИЗМЕНЫ

Определение понятия: Адюльтер (фр. *Adultere*; синоним – супружеская неверность, измена, прелюбодеяние – устар.), заимствовано из французского, зарегистрировано в словарях конца 19 века.

Несмотря на то, что в различных правовых системах определения адюльтера, т. е. супружеской измены, различаются, общим для всех является факт сексуальной близости состоящего в браке лица со сторонним по отношению к браку лицом.



Измена как ненормативный кризис семьи

Супружеская неверность стоит особняком в ряду других типов семейной деструкции (ссора, конфликт, развод), т.к. качественно отличается от любого из них.

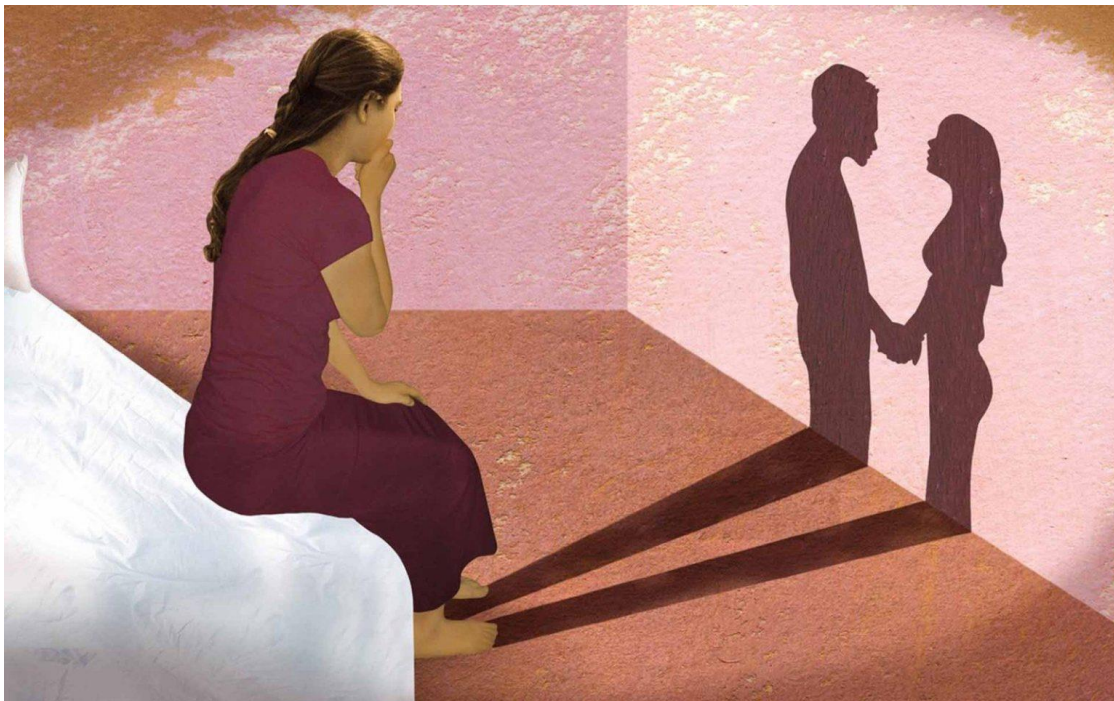
Область ее действия – сексуально-любовные отношения супругов, тогда как ссора, конфликт такой качественной определенности не имеют и могут развиваться в области бытовых, досуговых, экономических и иных отношений.

Обычно, в ситуации измены, люди обращаются к психологу или психотерапевту, когда не знают оставаться ли им в отношениях или нет. Такой запрос обычно звучит при индивидуальном обращении. Или же в ситуации, когда они решают остаться в отношениях, сохранить их, но есть определённые трудности, которые мешают это сделать. Такое возможно как при обращении пары, так и при индивидуальном обращении.

А иногда люди просто не знают, что делать с чувствами, которые возникают в этой ситуации. Так же с ситуацией измены связаны обращения, при которых разрыв отношений уже состоялся, и одна из сторон обращается за психологической помощью, чтобы пережить этот разрыв, осмыслить его и жить дальше.

В любом случае, когда измена обнаруживается, осознают это люди или не осознают, каждый из участников решает для себя вопрос продолжать эти отношения или нет, и на какое-то время остается в неопределённости.

Мифы об измене



Под мифами мы подразумеваем устойчивые готовые стереотипы восприятия этой проблемы. Эти клише часто мешают живому и личностному восприятию ситуации, предоставляя уже готовый взгляд, готовый способ восприятия и действий без учёта особенностей конкретной ситуации.

15 МИФОВ ОБ ИЗМЕНЕ



Миф 1. Измена - всегда симптом

То есть, всегда есть причина, которая привела к измене. Отчасти это так. И действительно, чаще всего измена является следствием кризиса.



Миф 2. Измена всегда запланирована

Четверть измен возникает спонтанно. Человек их не ищет специально.



Миф 3. Изменяющий всегда что-то недополучает в браке



(Если вам изменили, то вы что-то недодали). Да, чаще всего измена носит компенсаторный характер. Но в практике немало и таких семей, когда дефицита нет, и партнёр делает все, чтобы второму партнёру было комфортно, однако измены все равно случаются.

Миф 4. Если секса не было, то это не измена

Боль от эмоциональной измены бывает больше, чем от физической. Именно эмоциональная измена забирает из пары весь ресурс.



Миф 5. Секс без эмоциональной близости (или случайный секс) – не измена



Однако, отношения, начавшиеся как «просто секс» легко перерастают в нежные отношения и создание параллельной семьи.

Миф 6. Измена – это конец отношениям

Это серьёзная проверка отношений на прочность. Любая измена отдаляет супругов и меняет отношения. Вместе с тем, она может быть отправной точкой построения новых отношений.



Миф 7. Изменивший раз - изменит ещё раз



На самом деле не всегда. Если измена явилась следствием кризиса, то к ней привели серьёзные причины. Если пара не устранила эти причины, то вероятность, что измена повторится почти 100%. Но если причина устранена и пара «передоговорилась» о правилах совместной жизни, то этот эпизод может больше никогда не повториться.

Миф 8. Если любишь - не изменишь

Хелен Фишер говорит о трёх плоскостях любви:

- романтическую любовь (томление по объекту любви, желание обладать им);
- глубокую любовь (ту, что формируется с годами брака);
- любовь - вожделение.

Человек может быть глубоко привязан к партнёру, но вместе с тем испытать временную влюблённость или вожделение в отношении иного человека. Да, это не меняет того, что человек может контролировать свои вожделения.



Миф 9. Мужчины полигамны по природе и всегда изменяют



Опять нет. Мужчины просто чаще менее ответственны за свои поступки и могут оправдывать свои слабости полигамностью. Есть так же версия, что женщины и мужчины изменяют примерно одинаково, но женщины тщательнее скрывают измену.

Миф 10. Даже если тебя поймали на руку-отрицай

Такое отрицание – не забота о партнёре, а газлайтинг, вид абьюзивного поведения, при котором агрессор убеждает жертву, что она не адекватно воспринимает реальность.



Миф 11. Изменил – расскажи



Тут зависит от формы рассказа, степени близости, мотива рассказывающего. Кто-то говорит об измене, потому что испытает мучительное чувство вины. Кто-то, что бы подчеркнуть свой статус и превосходство. (Да. Мне можно, а что ты сделаешь). Согласитесь, это разные МОТИВЫ.

Миф 12. Лучше не знать об измене

Однако, избегание проблем никогда не приведёт к их разрешению. Желание знать или не знать об измене зависит от многих факторов: зависимости партнёра, возможности уйти от партнёра, готовности партнёра остаться без супруга; готовности решать проблему (ведь с этой правдой потом что-то нужно делать), степени доверия, личных качеств супругов и т.д.



Миф 13. Если супруг знает о моих отношениях на стороне – это не измена



Я же его не обманываю. Раз он (она) со мной, значит его (ее) устраивает эта ситуация. Однако, то, что партнёр остаётся с изменяющим супругом не означает, что второму супругу дан «зелёный свет» и никому не больно. Как показано выше, супругу может быть невыносима мысль остаться одному, может быть никуда идти, он может быть запуган и т.п., но измена, несмотря на причины и обстоятельства, остаётся изменой. Но, действительно, бывает и так, что супруги договорились о свободных отношениях и всех такое положение устраивает.

Миф 14. Об измене можно забыть

Вы можете понять причины измены; разделить с партнёром ответственность за то, что произошло; можете искренне простить партнёра. Боль может становиться все слабее, однако стереть из памяти то, что было вы вряд ли сможете. Если только не прибегать к специальным техникам (ДПДГ, гипноз и трансовые техники). Это часть вашей жизни, вашей истории и она останется в вашей памяти. Но вы можете изменить своё отношение к произошедшему, получив определённый опыт.



Миф 15. Измена полезна для брака



Короткие романы на стороне вносят в отношения новизну; супруги становятся менее мрачными и раздражительными. Для каких-то семей и правда сторонние отношения являются эффективным ресурсом, но чаще нет. Все индивидуально.

Мотивы внебрачных связей. (Т.М. Заславская, В.А. Гришин 1992 г.):

- 1. Новая любовь** – Это происходит в отношениях, где браки основаны на выгоде, страхе одиночества, вынужденности, т.е. при отсутствии любви.
- 2. Возмездие** – стремление отомстить за супружескую неверность.
- 3. Поруганная любовь** – отсутствие взаимности, безответность чувств. Поиск любви в других отношениях. Может быть измена – как отклик на чувства нового партнера.
- 4. Поиск нового любовного переживания.** Как желание получить всего от жизни. Или возможно в браках со значительным стажем.
- 5. Восполнение** – измена как восполнение недостатка чувств из-за длительной разлуки, болезни, иных ограничений.
- 6. Тотальный распад семьи** - результат создания новой семьи, когда первая воспринимается как нежизнеспособная.
- 7. Случайная связь** – измена эпизодическая, без глубины переживаний (опьянение, настойчивость партнера, «удобный случай», желание доказать себе сексуальную состоятельность).

Личный контекст того, кому изменили

Измена сама по себе – это психотравмирующий опыт. Плюс к этому, ситуация измены зачастую актуализирует психотравмирующий опыт прошлого. Например, детские травмы.

Условно мы разделили эти травмы на нарциссическую и пограничную (зависимую, невротическую).

1. Нарциссическая травма

Это удар по самооценке. Как известно нарциссический вектор в человеческой психике организован между двумя полюсами: ничтожности и грандиозности. И измена, в этом смысле, - это разрушение иллюзии собственной уникальности и удар по самооценке. В этом случае измена порождает вину и стыд. Это может быть и тотальное обвинение партнёра или третьей стороны. При актуализации нарциссической травмы человека часто волнует: неужели она (он) лучше, чем я? И у этого вопроса есть и вторая часть: а значит я хуже? Иногда, это порождает нарциссическое ощущение собственной ничтожности, унижения. Или же, часто как защита от стыда и ничтожности, ненависть, желание отомстить, унижить, уничтожить. Актуализация нарциссической травмы может спровоцировать на слишком быстрое отвержение партнёра или исключения себя из отношений, чтобы избежать чувства стыда, унижения, ничтожности. Это происходит без достаточного сознавания того, хочу ли я оставаться в этих отношениях или не хочу, а больше похоже на отреагирование.

2. Невротическа травма

Это обострение сепарационной травмы, травмы брошенности, отвержения. Актуализация беспомощности, бессилия, страха одиночества. В этом случае человека волнует вопрос: смогу ли я без него (неё)? Как я буду один (одна)? Измена, в этом случае, воспринимается как предательство. Нарушается потребность в безопасности. Это порождает ощущение беспомощности и страх одиночества.

35 признаков измены

1. Постоянно держит свой сотовый телефон при себе, даже дома, никогда не позволяя другим членам семьи отвечать на звонки, звонить или использовать телефон для других целей.
2. Выключает телефон дома или ставит его на вибрацию дома, либо когда вы вместе.
3. Находясь дома игнорирует звонки на своем телефоне.
4. Скрывает или уничтожает счета (детализацию) за мобильную связь, если у него (нее) постоплатный тариф, либо другой тариф, предполагающий выставление счета с детализацией звонков.
5. Не отвечает на звонки или выключает телефон, когда в командировках или других поездках.

6. Вдруг начинает активно работать, одновременно худеть или хорошеть в другом внешнем смысле без всяких причин, подготовок, разговоров с Вами.

7. Уделяет крайне много внимания внешнему виду (по сравнению с прошлыми периодами), прилагая массу усилий, чтобы хорошо выглядеть, даже если он / она собирается лишь в продуктовый магазин, тренажерный зал, местное кафе или бар и т.д.

8. Внезапно начинает фитнес-программу, посещает секцию, кружок по интересам или у него / нее появляется другое хобби, которое занимает много времени вне дома, и Вы не имеете возможности проконтролировать, где супруг (а).

9. Если на простое дело как покупка продуктов тратится на пару часов больше, чем необходимо.

10. Если он или она вдруг занимается несвойственными ему (ей) увлечениями, например, если Ваш футбольный фанат проявляет интерес к искусству и визитам в галереи, которые никогда раньше не посещал даже под страхом смертной казни (часто это делается, чтобы произвести впечатление любовника / любовницу).

11. Если Ваш автомобиль вдруг становится безупречно чистым, особенно в салоне (часто чистка авто совершается, чтобы «замести следы», а иногда с целью произвести впечатление на любовницу / любовника).
12. Если он или она возвращается из продуктового магазина или других бытовых «походов», освеженные запахом ее (его) парфюма или других сильно пахнущих средств (обычно усилением своих запахов скрывают опасения проявления чужого запаха).
13. Если он / она прячет или уничтожает чеки от покупок.
14. Если он / она не может или не хочет сказать вам, где они остановились или чем занимается по ночам в командировках и других выездах.
15. Если он / она проявляет раздражение или гнев, когда Вы спрашиваете о причине или самом факте долгого отсутствия.

16. Если он / она вдруг начинает работать допоздна, но Вы не находите его (ее) на рабочем месте (к примеру, не берет рабочий, городской телефон).
17. Если он / она говорит вам, что он / она регулярно заходит в бар, кафе или закусочную после работы, но не говорит Вам в какой именно.
18. Если очень сердится, когда спрашиваете обычные вещи про его (ее) нахождение там или сям, а он (она) устраивает Вам в ответ «бурю в стакане».
19. Если спешит в душ, как только приходит, избегая физического контакта с Вами (боится, что запах любовницы / любовника мог остаться на нем (ней)). Стиральная машина также «избавляет от страхов и чувства вины».
20. Если приходя домой, тут же бросает вещи в «стиралку».

21. Если он или она должен (должна) срочно отправиться в командировку, но не говорит куда или утверждает, что не знает где находится, номер комнаты, номер телефона в номере или администратора гостиницы и т.д.

22. Если Ваш (а) супруг / супруга отдаляется и небрежна к Вам, а еще как бы и не нуждается больше в сексе в привычных для вас количествах или объемах.

23. Если Ваш (а) супруг (а) становится необычайно нервным (ой), когда Вы спрашиваете о том, что он / она делала днем.

24. Если Ваш (а) супруг (а) отказывается идти куда-либо вместе и настаивает на том, чтобы пойти или сделать это в одиночку (или если Ваш (а) супруг (а) соглашается идти вместе, но очень раздражен (а): это может означать, что любовники были вынуждены отменить встречу из-за Вас).

25. Если Вы не в первый раз цепляете заболевания передаваемые половым путем заболеваний (ЗППП) от мужа / жены (но которые в теории можно поймать и бытовым путем).

26. Если муж / жена без объяснений отказывается заниматься любовью и прям-таки обороняет интимные части тела (возможно виной тому ЗППП, инфекции или телесные доказательства близости на стороне, такие как ссадины, покраснения, царапины, укусы или болезненные ощущения в чувствительных областях).

27. Если Вы в разговоре с подругой / другом или коллегой, выясняете, что они знают больше о Вас и вашей семье, чем должны бы. Этот человек может быть любовником / любовницей мужа / жены или знать о фактах измены (особенно, если часто говорит, что знал (а) супругу / супруга до Вас).

28. Если ощущаете его (ее) необъяснимую неловкость на званых обедах или других общественных в присутствии кого-то еще, например, если человек преувеличенно притворяется, что не знает Вашего супруга / супругу или кто-то из возможных любовников нервничает в его (ее) присутствии.

29. Проводит часы на телефоне, особенно после того как вы легли спать или ранним утром, либо если он / она регулярно встает ночью, чтобы пользоваться компьютером.

30. Быстро выключает компьютер или переключает браузер, когда Вы входите в комнату или если он / она нервничает, когда Вы стоите слишком близко к компьютеру в моменты его / ее пользования им.

31. Если Вы найдете грязные (использованные) бумажные полотенца, туалетную бумагу или салфетки под компьютерным столом.

32. Если ему / ей вдруг начинает не хватать денег (любовники часто покупают дорогие подарки). Ваш супруг (как и супруга) может оплачивать пребывание в дорогих номерах гостиниц, будет покупать дорогие блюда, чтобы произвести впечатление на любовницу / любовника или даже платить за аренду любовного гнездышка.

33. Некоторые мужчины покупают спортивные автомобили (или близко к тому), чтобы произвести впечатление на молодую любовницу, несмотря на малую практичность такого авто для семьи.

34. Иначе поставлено переднее сидение машине. Вы садитесь и чувствуете что регулировки нарушены!

35. Изредка его/ее походы не совпадают с маршрутом. Говорит что пойдет туда-то, а на самом деле его там не видели.

P.s.

Если ты подозреваешь, что муж/жена тебе изменяет, значит, он/а изменяет. Раз ты подозреваешь, значит, ты считаешь, что он/а способен/на измену. Если не изменил/а сейчас, то изменит потом. Но если ты живешь с человеком, способным на измену, то кто ты?