Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Кировский институт практической психологии»

Специальность: «Психология» (профессиональная переподготовка)

Выпускная квалификационная работа

Тема: Психология измены

г.

**Содержание:**

# **Введение:** Психология измены или почему люди изменяют?

**Предметом** психологии измены является супружеская неверность.

**Цель:** охарактеризовать психологические причины, ведущие к изменам.

**Задачи психологии измены включают:**

 дать определение понятию «измена», рассмотреть и понять корни этого явления;

 изучить типы людей, склонных к изменам;

 исследовать основные виды и причины измен;

 рассмотреть наиболее типичные последствия любовных увлечений на стороне;

 изучить возможные реакции партнера на супружескую измену;

 обосновать, почему верность в браке предпочтительнее измены;

 рассмотреть психотерапевтические варианты выхода из ситуации супружеской неверности.

**Практическое приложение знаний** в области психологии измены предполагает следующие виды деятельности психолога и психотерапевта:

 психологическая утешительно-увещевательная терапия;

 психологическое консультирование по вопросам брака и сохранения супружеских отношений;

 психологическая помощь семье в кризисных ситуациях и при разводах;

 консультирование по вопросам супружеских отношений (диагностика, коррекция, профилактика);

 использование инструментов интегрального нейропрограммирования, новейшего метода психотерапевта Ковалева С.В. в кризисных ситуациях и по вопросам сохранения супружеских отношений.

**Объект исследования:** женщина 36 лет, которой изменил муж после 11 совместной жизни.

**Заключение**

**Список литературы**

**Приложение №1.** Отчет по практической работе

# **Введение**

# Психология измены или почему люди изменяют?

За последние десятилетия наметился ряд тревожных тенденций, свидетельствующий о кризисных явлениях в жизни общества в целом и семьи в частности.

Эти неблагоприятные тенденции объясняются плохими социально-экономическими условиями: нестабильностью социальной системы, низким материальным уровнем жизни, проблемами трудовой занятости населения, трансформацией традиционно сложившихся ролевых распределений функций между супругами, насаждаемый телевидением поток низкопробных фильмов, огромный вал рекламы о доступности плотских утех и безнаказанности, а также снижение уровня психологической грамотности и нравственности населения. Возрастает число неблагополучных семей, в которых происходит нарушение коммуникации, снижение уровня удовлетворенности от супружеских отношений, неудовлетворенные потребности партеров в уважение, любви и признании, утраты чувства любви и безопасности, нарушений личностного роста и формирования зрелой личности.

Все это привело институт брака к кризису во многих отношениях: нежелание молодого поколения вступать в брак, повышение конфликтности в семьях, дисфункциональность семей, возведение измены в норму жизни, тиражирование безнаказанности отношений на стороне, распространение такого явления как «содержанки», огромное количество разводов, и как следствие сломанные судьбы и психологически искалеченные люди…

Остановимся на рассмотрении наиболее подробно такое явления как супружеская неверность.

Сказав, что Измена неприятное явление - ничего не сказать…

В настоящее время измены достаточно широко распространены, некоторые из нас сталкиваются с этим явлением в жизни даже не по одному разу. Всякий раз, когда сталкиваешься с изменой, испытываешь сильнейшее потрясение, душевную боль, кажется, земля уходит из-под ног и мир рушится вокруг, в прямом смысле всё валится из рук, и чувствуешь полнейшее разочарование от партнера и жизни. Это на психологическом плане. А теперь давайте разберем, что же такое измена вообще: внебрачные контакты и связи, традиционно обозначаемые как «измена», по-другому называются адюльтером, что в ᴨереводе с французского (adultere)- нарушение супружеской верности, супружеская измена, прелюбодеяние. В словаре русского языка С.И. Ожегова неверным называется такой человек, «которому нельзя верить, нарушивший свои обязательства ᴨеред кем-нибудь», а измена трактуется как нарушение верности кому-либо или чему-нибудь». На основании этих определений супружескую неверность следует рассматривать как нарушение верности в отношении человека, с которым заключен брачный союз. Итак, супружеские измены можно определить как добровольно допускаемые сексуальные отношения с внебрачным партнером, в которые один из супругов вступает тайно или без разрешения лица, с которым заключен брачный союз.

Измена как вариант нарушения супружеской жизни существенно отличается от других видов семейной деструкции: конфликтов, ссор, асоциального поведения, кризисов, разводов и т.п.

Супружеская неверность может встречаться в практически здоровых, социально благополучных семьях и отсутствовать в разрушенных. Область ее проявления - сексуально - любовные отношения супругов, тогда как ссора, конфликт, кризис такой качественной определенности не имеют и могут развиваться в области бытовых, экономических, родительских и иных отношений. Хотя измена касается не семейных взаимоотношений вообще, а только области супружеских чувств, так как ее участники - лишь брачные партнеры, однако в ᴨереживании этой ситуации, вовлекаются другие члены семьи, что всегда негативно отражается на семейной атмосфере в целом, может привести к серьезному кризису или распаду брака и семьи.

Несмотря на тот факт, что двух абсолютно одинаковых ситуаций не существует, и в каждой семье отношения складываются по-разному, психология измены является достаточно универсальной, так как мотивы и возможные последствия измены схожи практически во всех ситуациях.

Сначала рассмотрим, какие типы людей склонны к изменам.

**Типы личностей, имеющих склонность к внебрачным связям**

Чтобы сохранить устойчивые отношения с брачным партнером, необходимо учитывать его личные качества. Как полагают исследователи, существуют субъективные факторы, способствующие супружеским изменам. Бесспорно, тихий ленивый человек реже вступает во внебрачные связи, так как в этом случае надо проявлять гибкость, стараться везде и во всем успевать. И наоборот, предприимчивому, энергичному человеку не составляет трудности установить сексуальные контакты с несколькими партнершами. При этом немаловажную роль играет сексуальный темперамент человека, который во многом определяется состоянием физического здоровья и связан с его общим темпераментом.

Вместе с тем уровень сексуального темперамента может не совпадать с сексуальными потребностями человека, которые довольно часто меняются (от простого удовлетворения половой потребности до многообразия приемов и желания сексуальных развлечений). Однако сохранение верности в этом случае зависит не столько от способности контролировать проявление полового инстинкта, сколько от избирательности в эротико-сексуальной области. В этом плане женщины более сдержанны в своих сексуальных устремлениях, однако их можно отнести к тому или иному типу.

***Психологические типы женщин, склонных к внебрачным связям:***

1. Соблазнительница хочет любить и иметь поклонников, для чего использует и секс. Ее привлекает повышенное внимание к своей особе, телу. Она охотно позволяет себя любить, хотя это ее абсолютно не возбуждает и не удовлетворяет физически. Женщину такого типа интересует только одна личность - она сама.

. Любительница приключений ищет ни к чему не обязывающих ее сексуальных приключений, с возможно меньшим вовлечением чувств, причем дома это хорошая жена и мать. Любит своего мужа, но сексуально не находит с ним общего языка.

С такой женщиной легко, тепло, уютно, она не создает проблем, а наоборот, сама их решает. Она не устраивает сцен, старается быть снисходительной, доброй, терпеливой, трогательно и ненавязчиво поддерживает и опекает своего мужа. Даже если она всегда считала себя женщиной строгого поведения, она может быть и хорошей любовницей, потому что чувствует, что это доставляет внебрачному партнеру удовольствие. Если все-таки такая женщина оказывается для мужчины «проходной фигурой», то она чаще всего не делает из этого трагедий, переносит происшедший разрыв отношений более спокойно, чем он ожидал. Внебрачные контакты, несмотря на их значительное для женщины количество, у нее протекают тайно, она не говорит о них даже лучшей подруге. В глазах окружающих она имеет только одного мужчину - мужа.

. Беззащитная: не способна к отказу по той причине, что половая страсть мужчины сразу же вызывает в ней ответное чувство. Имеет низкий порог половой возбудимости, сама не проявляет инициативы, удовлетворение находит, покорно отдавая себе во власть партнера; не может оказать сопротивление, т.к. «он сильнее».

Подобная черта личности формируется главным образом в специфических условиях профессионально-трудовой деятельности. Первоначально женщина уступает сексуальным домогательствам в рамках служебных отношений, вынужденно соглашаясь на предлагаемые начальником условия, а затем это начинает приобретать для нее своеобразную норму жизни. Подобные участившиеся случаи побудили социологов выделить даже группы риска: продавщицы, секретари-референты, проводницы, стюардессы…Распространенность сексуальных отношений «без отрыва от производства» у женщин зачастую бывает обусловлена их естественным желанием нравиться окружающим, которое иногда переходит в ту незаметную грань, когда у мужчины может возникнуть обманчивое впечатление о легкой доступности или он увидит в ее поведении желание соблазнить. Возбужденный мужчина может воспринимать отказ женщины лишь как элемент ритуала, дань традиции или желание набить себе цену.

. «Неудовлетворенная» не может найти удовлетворения ни в чем: ни в муже, ни в работе, ни в друзьях. Легко влюбляется, в любовных связях часто испытывает чувство вины и быстро становится несносной. Она находится в вечном поиске идеального мужчины.

Такая женщина очень целеустремленная, волевая, с решительным характером, не отступает от своих намерений никогда. Она всегда довольна и своими внешними данными и своим уровнем развития, а вот близкое социальное окружение, включая мужа, недостойно ее. Влюбившись в очередной раз, она становится очень женственной, привлекательной и кокетливой со своим внебрачным партнером. В то же время она вынуждена после любовных встреч возвращаться в не устраивающие ее условия существования семьи, что ее раздражает. Забота о семейном партнере и детях, гармоничные отношения в семье ее мало беспокоят. Она находится в вечном поиске идеального мужчины, удовлетворяющего ее придирчивым вкусам: красивого, богатого, умного, сильного, без вредных привычек. Она хочет добиться, чтобы образ и стиль жизни соответствовали ее нереалистичным ожиданиям и завышенным притязаниям. Для нее очень важен престиж.

Теперь давайте рассмотрим модели мужского внебрачного поведения. Они более разнообразны и, естественно, типов склонных к внебрачным связям мужчин гораздо больше.

***Психологические типы мужчин, склонных к внебрачным связям:***

1. «Дон-Жуан» - незрелая личность, одержимая желанием нравиться и испытывающая от измен нарциссическое удовлетворение. Это благородный ловелас, вечно влюбленный в какую-нибудь женщину. Мужчина этого типа способен целиком погружаться в любовные переживания, во власти которых находится непродолжительное время; паузы в любовных приключениях бывают незначительные и проявляются в виде разочарования, падения интереса к предмету последнего увлечения. Тогда он ищет новую, более привлекательную или просто иного типа женщину, постоянство для него противоестественно.

Поскольку у ловеласа солидный опыт обольщения, то действует он энергично, быстро, со всей страстью, решительностью, не дает очередной своей избраннице времени подумать, осмыслить происходящее. Донжуаны сами убеждены, что делают честь женщине, добиваясь ее благосклонности. Они заранее уверены в своей победе, а уверенность гипнотически действует на женщину. Но отдельные представительницы прекрасного пола не имеют для него исключительного значения. В большинстве случаев возлюбленные такого мужчины стараются продлить знакомство, но на постоянство рассчитывать не приходится.

Женщина для донжуана - источник вдохновения и жизненной энергии. Но она никогда не выступает для такого мужчины в качестве супруги, которая всю жизнь рядом. Даже когда ловелас женится на девушке своей мечты, то все равно возникают новые объекты влюбленности или страсти. Изменчивость симпатий, череда увлечений - главная отличительная черта такой категории мужчин как в браке, так и во внебрачных отношениях. Как только женщина начнет предъявлять права на донжуана, требует выполнения каких-то обязанностей, он сразу обращается в бегство.

. «Коллекционер» (ловец женщин», одержимый мужчина) - мужчина промискуитетного типа, внебрачная половая активность которого вытекает или из его потребности в переменах, разнообразии, или из представлений, что мужественность доказывается большим числом сексуальных побед. Мужчины этого типа страхуют себя от угрозы быть отвергнутыми, поэтому ухаживают за многими женщинами одновременно для подстраховки: они чувствуют себя внутренне слабыми, травмированными. Так как женщины способны снова и снова подкреплять в них положительные эмоции, сексуальные победы для них то же самое, что глоток спиртного для алкоголика (или наркотик для наркомана).

«Ловец женщин» очень боится измены, поскольку не уверен в своих сексуальных возможностях. И чтобы не переживать тяжелую трагедию, старается бросить партнершу первым, автоматически получая репутацию обманщика. Обычно связь с одной женщиной длится не дольше нескольких недель. Возможно несколько вариантов поведения мужчины этого типа. Одни из них не верят в моногамию и достаточно честны по отношению к женщинам: заранее заявляют, что верность не для них. Другие поступают иначе: они внушают каждой женщине, что она у него единственная, и постоянно лгут. Третьи, имея многочисленные связи, выбирают «золотую» середину: они не обманывают и не говорят правду, а просто уклоняются от ответа на вопрос о своих изменах.

Многие женатые мужчины гордятся тем, что отдают приоритет семье. Но чтобы осуществить это, такие мужчины с первых дней брака приучают жену к своему свободному «служебному расписанию». Со временем некоторые из них начинают чувствовать, что их жизнь вышла за рамки разумного поведения, и клянутся бросить «охоту» на женщин, но обнаруживают, что уже не могут остановиться.

Имея множество женщин, «коллекционер» чувствует себя одиноким. Он страдает от этого и пытается забыться в работе. В более зрелом возрасте некоторые все-таки ломаются под напором общепринятых установок, что порядочный мужчина должен иметь семью. Но большинство из них, пройдя через несколько законных и большое количество неофициальных браков, до конца жизни остаются убежденными холостяками, считая, что во всем виновата судьба, не подарившая ему той женщины, которая бы поняла его тонкую, нежную натуру.

. «Завоеватель» - для него смысл отношений заключается в том, чтобы добиваться любви женщины, которая в определенный ᴨериод жизни заинтересовала его. Этот тип неверного мужчины можно легко узнать по бесконечному употреблению им слова «я». Он склонен к хвастовству, постоянно демонстрирует свои преимущества, изощряется в остроумии, любит блистать своей эрудицией, интеллектом, физической силой и обширными связями (что иногда имеет место). Если он вспомнит что-то из своего детства, то в первую очередь о том, что мама любила его больше всех, что он был самым умным, самым послушным или самым хулиганистым, но самым-самым. Для того чтобы понравиться «завоевателю», женщина должна подчеркивать свои собственные достижения - в профессиональной сфере, в общественном признании, ненавязчиво намекнуть о своих победах и разбитых сердцах, устилающих ее путь. «Завоеватели» обычно нравятся женщинам, которые нуждаются в опоре, а мужественные манеры этого типа создают иллюзию, что женщина будет за ним как за каменной стеной. Это не так. Он, конечно, может достичь определенных высот на социальной лестнице, но женщина никогда не почувствует в нем надежную опору. Семья для него - тихая гавань, в которую он всегда возвращается после очередного любовного увлечения. Правда, внебрачные связи у него не столь многочисленны, как у представителей предыдущих типов, так как он очень избирательно относится к выбору очередного сексуального объекта и сразу теряет интерес к женщинам, которые сдаются ему «без боя».

. «Нарцисс» - самолюбование и самовлюбленность - личностная аномалия представителей этого типа, который по своим психологическим характеристикам во многом схож с «завоевателем». Все отношения настроены на интерес к собственной Персоне. Он умеет только брать и даже не понимает, что значит слово «давать»; не способен поставить себя на место другого, т.к. не склонен слушать, слышать и соᴨереживать чьим-то чувствам. У него негативная реакция на критику в свой адрес. Мужчина- «нарцисс» создает грандиозный образ самого себя, что действительно служит ему защитой от чувства своей неправоты, низкой самооценки и внутренней пустоты. У «нарцисса» огромная потребность в том, чтобы им восхищались; это заставляет его относиться к изменам как обязательному атрибуту своего существования.

Мужчина этого типа рассматривает женщину либо как во всем «хорошую», либо как во всем «плохую» - или обожествляет ее, или считает полным ничтожеством. Чтобы быть способным любить, человек должен уметь совмещать позитивные и негативные эмоции по отношению к одному и тому же лицу. «Нарциссы» же этого не могут: когда они видят какое-либо несовершенство, то отворачиваются. В результате этого мужчина подобного типа оправдывает свои измены тем, что у его жены (или новой избранницы) много недостатков. При этом они считают вполне нормальным иметь внебрачные связи в силу своей исключительности, неповторимости, не допуская мысли о том, что и у жены могут быть любовные увлечения на стороне.

. «Вечно неудовлетворенный» - это мужчина всегда в состоянии сомнений и неопределенности, и эти колебания распространяются на его отношения. Он постоянно ищет любви, но ни к одной женщине не испытывает эмоциональной привязанности, так как никогда не может быть уверен, что очередная партнерша - идеальная для него женщина.

Мужчина такого типа имеет стойкие привычки. Обычно он очень старается соблюдать чистоту. Соблюдение правил для него - единственный способ почувствовать себя в безопасности в окружающем мире. Секс часто становится одним из ритуалов, которые он использует как транквилизатор. Когда мужчина подобного типа начинает ощущать дискомфорт, он может иметь встречи с женщинами одну за другой, что дает ему ощущение хозяина своей жизни. Если женщина пытается ограничить сексуальную свободу вечно неудовлетворенного мужчины, то он может либо спиться, либо сбежать от нее.

. «Мужчина - самец». Статус женатого никак не сказывается на его образе жизни. Он продолжает вместе с друзьями предаваться всевозможным развлечениям, считая это неотъемлемой частью мужской жизни. Такие мужчины открыто выражают пренебрежение к женщинам, подчеркивая, что мужчины (при этом имеют в виду прежде всего себя) им покровительствуют, снисходят до них, а женщины зависят от мужчин и являются их явными или скрытыми врагами. Этому типу мужчин нужны: восхищение, уважение, а по возможности и зависть других. С этой целью они часто демонстрируют свои сексуальные победы многочисленным приятелям. Для них не важно то, как они будут выглядеть в глазах женщин, самое главное - как отнесутся к ним другие мужчины. Женщины же воспринимаются ими как существа, созданные для того, чтобы служить им, ублажать их и не слишком обременять. Себя они не связывают никакими обязательствами. У мужчин такого типа часто бывают пожилые матери и бабушки, которые смиряются или смирялись с изменами своих мужей. Этот факт дает им основание думать, что их избранница, будь то жена или внебрачная партнерша, будет поступать так же.

. «Женоненавистник» презирает всех женщин. Причина подобного негативизма довольно часто связана с психо-эмоциональными травмами детства, обусловленными страхом перед одним или обоими родителями. Если дело было в матери, то по мере взросления такой мужчина начинает переносить свою ненависть к ней на всех женщин, мстит за свои детские унижения. Завоевание и сексуальное использование женщин становится своеобразным способом выражения агрессии, при этом мужчина преследует цель нанести своей очередной избраннице жестокий эмоциональный удар. Он может намеренно поддерживать отношения с женщиной до того момента, пока она страстно не влюбится, а потом резко разрывает отношения с ней. В повседневной жизни и на работе они отличаются опрятностью, тактичностью и вежливостью. Часто успешно делают карьеру: отсутствие любви компенсируют высокой социальной активностью и постоянно соревнуются с матерью, желая доказать ей, что они могут стать сильными, известными, богатыми не благодаря матери, а вопреки ее представлениям о них.

Будучи в законном браке, такие мужчины часто открыто вступают в любовную связь с другой женщиной, по возможности выставляя свой роман напоказ. Иногда такое поведение является следствием обиды: например, его ранее отвергнутая любовь или оскорбление женщиной его мужских достоинств. И он мстит через других женщин, доказывая ей (и себе), какую ошибку она совершила.

. «Импульсивный мужчина» вступает в сексуальные связи со многими из-за неспособности устоять перед соблазном. Обычно это психологически и социально незрелая личность, которая, с одной стороны, может ответственно относиться к своей работе, а с другой - в иных сферах жизни поступать подобно маленькому капризному ребенку: когда он чего-нибудь захочет - будь то безделушка или женщина - должен непременно это получить. Представители такого типа мужчин живут в мире сиюминутных впечатлений, так как их внимание ни на чем долго не задерживается, выхватывает из окружающего мира только что-то яркое или новое. Они редко бывают верными и предпочитают вести скитальческую жизнь, плохо контролируют свои импульсы и по этой причине сексуально всеядны, могут пристраститься к алкоголю или наркотикам. Импульсивные мужчины игнорируют нравственные ценности, поэтому ощущают себя вправе делать все, что заблагорассудится, не испытывая чувства вины.

Некоторые импульсивные мужчины обладают истерическим характером. Жизнь для них - продолжающаяся драма, в которой им отведена увлекательная роль. Такие мужчины очень часто страстно влюбляются и не могут долго сохранять верность ни одной женщине. Женатый мужчина-истерик не способен любить свою жену, так как слишком давно ее знает, чтобы она могла быть предметом его страсти. Поэтому, легко влюбляясь, допускает многочисленные сексуальные интрижки на стороне, предметом которых на непродолжительное время становятся и давнишние подруги, и новые знакомые, и сослуживицы, и соседки.

. «Принц». Его мать была недовольна своим мужем - он, по ее мнению, не соответствовал многим ее требованиям. Несмотря на хорошие качества своего мужа как работника и семьянина, она считала, что у него недостаточно эмоциональности, культуры или умения выражать свои чувства. Когда у такой женщины родился сын, она стала относиться к нему как к мессии и переключила на него всю свою любовь.

Так как мать считала сына своим спасителем, он начинает воспринимать себя как божий дар женщинам. У «принца» необыкновенная потребность во внимании, а так как ни одна женщина не может заполнить эту бездонную бочку, он всегда старается найти удовольствие с запасными вариантами - у него всегда есть одна или две «другие». «Принц» в роли мужа начинает чувствовать, что жена якобы недооценивает его, и потому находит утешение в изменах.

. «Вершина треугольника»: мужчины этого типа - своего рода борцы, которые получают особое удовольствие, когда за их любовь борется несколько женщин. Они либо ухитряются быть пойманными, либо прямо дают понять о существовании соперницы, потому что цель их измены - это не секс, не любовь, не роман, а в удовлетворении чувства собственной значимости. Такие мужчины часто воспитывались в семье, где были треугольники - их матери и отцы прилагали все усилия, чтобы показать сыну, что каждый из них любит его больше, чем другой. Или же он воспитывался в женской среде (матерью и бабушкой). Чтобы сохранить треугольник, эти мужчины часто лавируют между двумя женщинами, никогда не останавливаясь на одной окончательно. В основном «треугольники» прекращают свое существование потому, что-либо жена, либо внебрачная партнерша устает от постоянной борьбы и уходит от него (или выставляет его из дома). Если бы это было во власти мужчины, он сохранил бы треугольник навсегда. Именно поэтому, если один треугольник распадается, мужчины этого типа обязательно создадут новый.

Другой вид «треугольников» создает мужчина, привыкший драться на эмоциональных дуэлях с другим за женщину на поле любви. У этих мужчин привычка вступать в связи с женщинами замужними или встречающимися с кем-то еще на момент знакомства. Предмет игры - не женщина, за которую идет сражение, а мужчина, у которого эту женщину надо «отбить». Сохранять отношения с женщиной такого мужчину заставляет не интерес к ней, а потребность победить другого. Если он действительно победит и женщина достанется ему, страсть его к ней внезапно улетучивается и начинается поиск новой партнерши. Его «новая любовь», вероятнее всего, окажется замужем или связанной с кем-то другим.

Психологи считают, что корни такой мании - в «эдиповой» стадии детства, на которой остановилось развитие мужчины (для пяти-шестилетнего мальчика нормально быть влюбленным в свою мать и в воображении отнимать ее у отца). Что-то подобное продолжают испытывать мужчины - «вершины треугольников», став взрослыми. Они терпеливо относятся к женам, если у тех появились внебрачные партнеры, так как в подобной ситуации они могут вступить в борьбу за них и проявить свои «бойцовские» качества.

. «Искатель острых ощущений». Внебрачные связи мужчин этого типа связаны с желанием (потребностью) испытывать гедонистические переживания в сексуальных отношениях с новой партнершей. Поэтому в свои ухаживания за женщиной искатель привносит особый «огонь». В то время как многие женатые мужчины испытывают определенные затруднения в новой любви, искатель получает от этого удовольствие. Он живет для всего того, что предлагает период ухаживания: неопределенность, риск, новизна, острота ощущений. Он чувствует уверенность и излучает возбуждение. Женщина, которая является объектом его внимания, редко способна к сопротивлению, так как чувствует, что это будет запоминающаяся связь. Из-за того что искатель столь уверен, независим, не подконтролен, партнерши часто влюбляются в него, не подозревая о том, что новое любовное увлечение для него - это всего лишь азартная игра. Не то чтобы он боялся обязательств как таковых, он просто не может представить себе жизнь без романтических приключений. Его стремление к новизне и возбуждению пересиливает потребность в близости и безопасности и фактически гарантирует положение ведущего в ситуации парадокса страсти. Большинство «искателей» заканчивают свои очередные любовные приключения женитьбой на новой партнерше (некоторые - много раз). Они не свободны от социальных стереотипов или желания иметь детей и жену, поэтому обычно женятся после того, как получают серьезный урок, связанный с их балансированием на грани. Но как только «искателю» становится слишком комфортно, измена почти неизбежна. Будучи человеком уверенным, независимым, обаятельным, обладающим непосредственностью, чувством юмора и склонным к состязательности, «искатель» чаще всего страдает от неправильно воспитанного в нем чувства скромности. Он склонен считать себя в определенном смысле «над законом»: на первом месте у него - собственные потребности, и он не всегда принимает в расчет, как удовлетворение этих потребностей может повредить другим. Обычно «искатель» знает, что ходит по лезвию ножа и в любой момент может упасть, но его манит сама опасность. Именно из-за этого он непрерывно подставляет себя под огонь, надеясь «получить все», включая заряд бодрости от постоянного риска. Подвиги «искателя» могут быть невероятными. Когда его жене это, наконец, надоедает и она уходит, он может быть поражен тем чувством опустошенности, которое сваливается на него. Очарование и смелость, которые приносят ему огромный успех во внебрачных отношениях, могут быть уничтожены депрессией, вызванной уходом брачной партнерши. Подобное состояние продолжается до тех пор, пока искатель не найдет новый объект для очередного сексуального приключения.

Конечно, типология склонных к супружеской неверности мужчин и женщин не ограничивается рассмотренными вариантами. К тому же в «чистом» виде каждый из названных типов встречается нечасто, но по главным чертам изменяющего брачного партнера можно отнести его к одному из них. Следует также иметь в виду, что особенности поведения склонных к измене супругов зачастую были сформированы задолго до того, как они вступили в какие-либо взрослые отношения с представителем противоположного пола, мы все родом из детства и корни этого явления тоже уходят туда. Во многом это было предопределено индивидуальной семейной историей, которая могла сделать их неуверенными, запуганными и переполненными негативными чувствами по отношению ко «всем мужчинам» или ко «всем женщинам», или они оказались жертвами мифов о взаимоотношениях мужчины и женщины.

**Виды супружеских измен**

измена супружеский любовный увлечение

Интимно-сексуальные отношения в зависимости от продолжительности и устойчивости внебрачных контактов, характера отношений партнеров и предмета нового любовного увлечения можно условно разделить на четыре группы:

***Первая группа*** - это случайные внебрачные контакты (короткие, случайные связи).

Случайный внебрачный контакт - единичный случай, непродолжительная связь, мало связанная с конкретным лицом (сексуальная нужда, болезнь одного из супругов). Формы проявления подобной разновидности внебрачных половых отношений:

) совершенно случайно при стечении определенных обстоятельств (встреча друзей детства, секс во время командировки, совместное употребление спиртных напитков и т.п.);

) частые внебрачные контакты у индивидуума промискуитетного типа, который легко меняет половых партнеров (получение сексуального удовольствия);

***Вторая группа*** - это эротико-сексуальные приключения, которые представляют собой отдельные внебрачные эпизоды, где особую роль играет сексуальная искушенность с элементами открывания нового и стремлением к разнообразию. Помимо полового желания, они непременно включают эротическую привлекательность партнера. Этот вид супружеских измен может принимать продолжительный характер.

Сексуальные отношения, свойственны людям серьезным, склонным к привязанности. При этом каждого из партнеров устраивает стиль супружеской жизни. Они встречаются, чтобы сбросить накопившуюся отрицательную энергию. Каждого из них внебрачный партнер интересует только в качестве источника наслаждения.

***Третья группа*** - это внебрачные половые контакты, эротико-сексуальные приключения по-другому называть «ситуационными кратковременными изменами». От них следует отличать продолжительную измену, обозначаемую как «внебрачная связь».

***Четвертная группа -*** Измена (внебрачная связь) - самые опасные сексуальные связи, характеризующиеся большой продолжительностью и возникновением эмоциональной зависимости от нового партнера. Сильное любовное чувство в этом случае может быть причиной измены или, наоборот, появиться в процессе развития отношений с внебрачным партнером. Такая связь ведет к разного рода проблемам, так называемой двойной жизни: с одной стороны, семья, в которой жена и дети, а с другой - новая любовь, от которой не так-то просто отказаться.

**Причины супружеских измен**

Одна из важнейших составляющих человеческой жизни - семья. Мало кто из нас может назвать себя счастливым, будучи одиноким. Потребность завести семью является отчасти витальной, биологически обусловленной. Сложные психологические механизмы заставляют нас искать себе пару и пытаться выстроить отношения. Не менее важным аспектом является социальное давление, в первую очередь, это касается женщин. До сих пор считается (и эта тенденция исчезнет не скоро), что незамужняя женщина - это неудачница, пусть даже ей удалось реализоваться во всех остальных сферах. Ее немного жаль.

Итак, супружеские отношения - это не только путь удовлетворения потребности в близости с другим человеком, но и поддержка статуса. Настоящий союз, симбиоз. Однако в жизни многих пар наступает момент, когда супруг узнает, что вторая половина - изменила. Система неизменно дает трещину. Причин здесь множество.

Во-первых, подрывается основа брака - доверие.

Во-вторых, сторона изменившая, решившись на измену, также переступает определенный барьер. Как известно, во всех начинаниях важно сделать первый шаг.

В-третьих, подрыв статуса. Общество играет свою негативную роль - сплетни, осуждение, жалость.

Внебрачные связи обычно связаны с многообразными причинами психологического, социально-бытового, нейрофизиологического, эмоционального, интеллектуального и морального порядка. В каждом отдельном случае эти причины имеют субъективный характер, определяемый не только специфическими случайностями и обстоятельствами, но и личностными особенностями партнеров.

**Существуют несколько типичных причин измен**

Разберём наиболее распространенные из них:

. Измена как показатель того, что любовь прошла. Самая тяжёлая для принятия причина. В этом случае надо просто набраться мужества и уйти, как бы тяжело это не было. Винить партнёра можно только в том, что ему не хватала мужества сказать вам об этом.

. Измена как индикатор проблем во взаимоотношениях. В данном случае это совсем не значит, что любовь прошла. Таким способом партнёр пытается восполнить недостаток внимания со стороны другого партнёра и вернуть тем самым любовь. Например, жена понимает, что муж несколько охладел к ней, и ей никак не удаётся вернуть его былое расположение, тогда она решается завести роман на стороне. И если у мужа к жене не всё потеряно, то он, скорее всего, почувствует что-то здесь «не то» и что-то «не так». Дело даже не в том, что его супруга изменилась в лучшую сторону, вся на подъёме, всё новое: гардероб, макияж, причёска, а скорее всего в ощущении того, что какая то «часть» его женщины ему уже не принадлежит. Вполне естественно если у него в этом случае взыграет ревность, пусть даже и немного, и появится страх потери жены. Отсюда два пути: либо муж начинается выставлять условия и устраивать истерики жене, либо пытается всеми способами уже сам добиться её расположения. И в зависимости о того, остались какие либо чувства у мужа к своей жене, и если остались то в зависимости от того, что он предпримет, их отношения либо наладятся, либо его жена продолжит восполнять недостаток внимания на стороне. Поэтому психологи говорят, что иногда (крайне редко) измена может благоприятно повлиять на стабилизацию и укрепление отношений. Часто для людей, прошедших через измену, сама измена становится хорошим уроком, в ходе которого они научились относиться к партнёру более внимательно, с большим пониманием и уважением.

. Измена как сигнал того, что у человека есть какие-то внутренние проблемы. Таких проблем может быть довольно много.

Например, нежелание человека переходить к более серьёзным отношениям. Как только такой человек чувствует, что его отношения с другим партнёром переходят на новый уровень, у него возникает реакция неприятия более серьёзных отношений, что и толкает его на измену.

Неуверенность в себе - ещё одна из насущных проблем, толкающих человека на измену. Для повышения самооценки и доказательства самому себе, а может даже и окружающим, того, что он супермужчина или суперженщина, человек и вступает в большое количество сексуальных связей. Но тем самым эту проблему человек не решает, а лишь только подпитывает свою самооценку и статус среди окружающих.

Различного рода стереотипы тоже могут подвигнуть человека на измену. Например, настоящий мужчина должен иметь не только жену, но и любовницу. Или принцип некоторых женщин: бери от жизни всё и как можно больше.

Причин измен множество, какие-то из них поверхностные, какие-то по своей глубине очень даже серьёзные, но! Не всегда разумно реагировать на это явление полным разрывом. Ведь человеком могут двигать внутренние проблемы, при правильном разрешении которых, прибегнув к квалифицированной помощи, прежние отношения можно не только вернуть, но и вывести их на новый уровень, сделав эти отношения более глубокими, доверительными и искренними. Разумеется, только в том случае если оба партнёра дорожат этими отношениями. Может быть, любящему партнёру, который столкнулся с изменой, вместо страдания от отрицательных эмоций, вместо того, чтобы испытывать обиду и жалость к себе, как бы тяжело на тот момент не было, но всё же постараться взглянуть на ситуацию иначе, со стороны как советуют часто психологи. Понять, что жизнь довольно таки сложная штука, и за следствием всегда стоит какая-то причина, которая неизвестна или которую, может быть, неправильно истолковываем. Вспомнить, что измена - это сигнал проблем во взаимоотношениях, поняв который правильно, можно отношения не только не разрушить, но и сделать их намного прочнее. Измена может быть как концом отношений, так и вторым началом, и, зачастую, чем это закончится, должен решать каждый сам.

Дело в вашем понимании слова «измены» и тех действиях, которые вы предпримете, столкнувшись с ним в реальности, а не в романе или на страницах журналов.

Любое действие вызвано нехваткой, желанием что-то получить или изменить (неудовлетворенностью), или убрать из своего окружения лишнее, мешающее, не соответствующее. Как бы больно это ни звучало, с изменами дело обстоит так же. Если ваш партнер пошел налево, значит, ему чего-то не хватает. Но, парадоксально, дело не только в вас или только в нем. Дело в вас обоих и ваших отношениях.

Можно выделить так же ряд мотивов. Свойственных представителям обоих полов. Прежде всего, это поруганная любовь: измена обусловлена отсутствием взаимного чувства. Довольно типичной причиной супружеской неверности является тотальный распад семьи. В данном случае измена - это фактически создание новой семьи, когда прежняя по тем или иным причинам воспринимается нежизнеспособной. Супружеская неверность может быть связана с серьезной и порой трудноразрешимой проблемой современного брака, когда супруги живут в разных местах, так называемый гостевой брак.

**А теперь более подробно разберем причины женских измен.**

На упреки в неверности мужчины часто отвечают, что изменяют-то они с женщинами, то есть, женская неверность - не такая уж редкость. Ну что же, если быть объективными, то измена жены - тоже довольно частая причина для разводов. Правда, это совсем не значит, что женщины изменяют чаще мужчин, а, скорее, потому, что жена может простить измену мужа, в то время, как мужчины жить, осознавая, что им изменили, не в состоянии. Женская неверность - это бегство от не устраивающих супружеских отношений. Женщин в браке разочаровывает, что муж не оказывает должной эмоциональной поддержки, не уделяет жене ни времени, ни внимания, не выражает любви и не помогает в домашних делах, в связи с этим она ищет поддержки на стороне.

Причины женских измен, конечно, разные… Вот несколько самых распространенных причин женских измен:

. неудовлетворенность в браке, так 60% женщин оправдывают свою неверность тем, что муж не удовлетворяет их в постели. Ничего не скажешь - причина серьезная, ведь каждый человек имеет право на счастье. Да и время нынче другое - сексуальная грамотность у населения повысилась, женщины стали гораздо более самостоятельны и независимы и в суждениях, и в поступках.

И сказать она ему об этом прямо не может, т.к. понимает, что это оскорбит мужчину и, впоследствии, приведёт к проблемам в интимной жизни, а может даже и к разрыву отношений. Вот как раз из-за неудовлетворённости она и может встать на путь измены.

Или как вариант: муж общается с ней, как с младшей сестрой. Он зовёт её Танюхой, Светкой, Наташкой, ерошит ей волосы и дружески похлопывает по плечу, а увидев её в шикарном вечернем наряде отпускает развесёлые пацанские комплименты. Конечно, она может быть очень даже компанейской натурой, но она всё-таки женщина, и ей хочется себя таковой почувствовать. Поэтому она и тает, услышав от другого, что в ее глазах утонула тысяча звёзд, кожа нежна как цветок шафрана, и вообще она ангелу подобна.

. Часто причиной измены женщины называют желание отомстить мужу или партнеру за его измену. Но такая месть - далеко не лучший способ восстановить или укрепить отношения. Вас обманули, вы обманули… отношения по типу «проиграл-проиграл». И что? Куда это заведет? Лучший способ поговорить по душам и обоим понять причины и следствия случившегося, чем доказывать любимому человеку, что вы тоже способны причинить ему боль, изменить, как и он.

3. Желание почувствовать себя вновь любимой и ощутить свою значимость, повысить самооценку. Безусловно, соблазны подстерегают не только мужчин, но и женщин. И не только мужчины со временем перестают обращать внимание на некогда страстно любимую женщину - привычка, утрата новизны отношений делает свое дело. Не только мужчины замечают, что жена дома в халате и бигуди, с маской на лице, но и жены наблюдают небритых, валяющихся на диване в растянутых спортивных штанах мужей, думающих только о еде и футболе.

А на работе молодой и симпатичный коллега снова сделал комплимент и сразу заметил новую стрижку, которую муж уже вторую неделю не видит. И ведь так хочется снова почувствовать себя желанной! И цветов хочется не только восьмого марта и в день рождения, и чтобы свидания, и сердце замирало от взглядов…

Дома очередная стычка: на обвинения в невнимании муж вспылил и долго кричал, что имеет право на отдых. И как тут удержаться, чтобы не ответить согласием на повторенное приглашение того же коллеги вместе поужинать? Оправдания есть - хочется хоть немного тепла, внимания, ласки…

Многие женщины даже пользу от такого небольшого приключения видят - они снова занимаются собой: садятся на диету, тщательно подбирают макияж, вспомнили про парикмахерские и салоны красоты. И одежда теперь подбирается внимательно, и маникюр каждый день обновляется! Даже муж стал замечать, как похорошела супруга, но… Но, неужели ради этого нужно сначала изменить?

4. Сильное желание продлить ощущение молодости, «зажечь» себя, снова испытать сильные чувства...

Ей исполнилось уже 45 (30, 35 - неважно). Дни рождения для женщины - это сплошная нагрузка на нервную систему. И чем старше она становится, тем чаще ей нужно получать подтверждение в том, что она ещё привлекательна, молода, и как женщина интересна для мужчин, т.е. востребована.

. Желание почувствовать свою власть над мужчиной и удовлетворить сексуальную потребность;

. Еще одна причина: удовлетворить любопытство и поменять старого мужа на нового;

. Уступка в деловых отношениях по карьерным соображениям;

. Секс как благодарность за доброе отношение к себе, за оказанную услугу;

. Способ заработать деньги.

Основная проблема женской измены в том, что для женщины любовь и секс - неразделимые понятия. И, соглашаясь на близость, женщина чувствует себя влюбленной, и она готова на любые жертвы ради своих чувств. Но проходит немного времени, и чары рассеиваются, а сам факт измены остается. Хорошо, если этот самый факт не всплывет, и не будет стоить семьи.

Женщины редко изменяют для удовлетворения своих сексуальных потребностей, для них главное - эмоциональная сторона отношений. Если супруг вечно занят чем-то и не обращает внимания на свою благоверную, сводит общение с ней к минимуму, то вполне закономерно, что она найдет себе любовника, которого будут волновать, и как она выглядит, и как у нее дела на работе, и как у нее прошел день. Чуткий и заботливый любовник может заставить женщину решиться на отчаянный шаг и тогда ее адюльтер станет известным всем. Рогатому супругу в этом случае точно не позавидуешь. Сами мужчины стараются скрыть факт измены от жены, а женщина, сходив на "левак", начинает терзаться, замыкается в себе, ее мучают угрызения совести. Мужчина, совершивший измену, может бесстыдно улыбаться, глядя жене в глаза и врать, утверждая, что у него ничего не было. А женщина, напротив, не умеет скрывать измену. Она убеждена, что ей надо во всем признаться мужу. Очень часто признается и… семья рушиться!

## **Причины мужских измен и что делать женщинам?**

Давайте обратимся в статистике….по исследованиям психологов “дружественной” нам Великобритании, около 73% мужчин допускают возможность измены со своей стороны, причём большинство из них изменит без особых колебаний. Это объясняется тем, что полигамия больше свойственна мужчинам, чем женщинам, причём у изменяющих мужчин, в основной массе, на личном фронте всё в порядке. Тем не менее, не стоит их всех считать сволочами, ведь остаются ещё 27%, с которыми вероятность измены пренебрежимо мала. У многих мужчин, столкнувшихся с фактом измены, обида застревает настолько глубоко, что они уже никогда не будут верными с остальными своими подругами, несмотря на серьёзные чувства к некоторым из них.

Каждую женщина, которая хоть раз испытывала серьёзные чувства к своему партнёру, задумывалась о вопросе мужской измены, столкнувшись же с ней, серьёзно задумывается и пытается искать причины. Естественно возникают мысли такого характера, как, чем ему не угодили, в чём виноваты, что сделали не так. Причём думать можно об этом довольно долго, а ответ здесь прост: ничего не сделали, просто он - Мужчина.

Теперь разберём, почему же мужчины изменяют своим вторым половинам, даже очень горячо их любя.

Как бы вы не хотели тешить себя иллюзиями и настраиваться на позитивное мышление, мужчины изменяют <http://meduniver.com/Medical/Psixology/8.html> достаточно часто и это так. Конечно, в данном вопросе все зависит не только от характера того самого ветреного супруга, но и от его женщины, которая согласилась стать его женой. В данном случае ситуацию стоит рассматривать объективно, а не отталкиваться от того, что мужчины по своей природе абсолютно все склонны к походам налево, какой бы умницей и красавицей не была жена.

В семейной жизни в проблемах всегда виноваты оба, поэтому не стоит приписывать сильному полу все негативные черты, а определить, почему же мужчина так поступил. Женщина должна понимать, что никакие дети и вкусные пироги не способны удержать любимого человека, ведь желание покорять других представительниц прекрасного пола - сугубо психологическая особенность мужчин. Часто, сами того не понимая, мужчины таким образом убегают от быта или надоедливой жены, а любовницы им нужны больше для общения и понимания. Можно привести множество житейских историй про измены мужчин женщинам. И каждый раз найдется причина. Одному мужчине "просто мало жены", у другого "глаза разбегаются", третий, изменяя, доказывает себе собственную состоятельность, четвертый.... Важно другое: за каждой изменой стоят не только индивидуальные причины. Давайте разберемся с тем, какие есть основные причины мужских измен.

***Муж и жена отдалились друг от друга***. Часто в семьях с большим стажем мужчина и женщина надоедают друг другу и отдаляются. Далеко не всегда такая ситуация заканчивается разводом, ведь связывать может многое: дети, быт, совместный бизнес. Но половой жизнью такие партнеры уже практически не живут, не проявляют чувства друг к другу и не стараются налаживать отношения. Вот тут к мужчине и закрадывается мысль о том, что необходимо найти ту, которая его оценит, проявит ласку и подарит счастливые минуты совместной половой жизни. Конечно, отдельно стоит отметить, что такая измена не является по факту таковой, ведь между мужем и женой практически ничего нет, но в данном случае лучше заранее обсудить все права супругов на свободу, чтоб избежать неловких ситуаций.

***Ему не приносит удовольствие половая жизнь с супругой***. Вот тут довольно-таки сложно выявить причину на первых порах, ведь жена может абсолютно ничего не подозревать, ведь, как ей кажется, все хорошо. Однако стоит опасаться такой ситуации, ведь она распространенная во многих семейных парах и может существенно подрывать семейное благополучие. Для решения такого вопроса стоит регулярно говорить о сексе, а не только заниматься им. Умная женщина всегда узнает: нравится ли она любимому в постели и чего ему не хватает для разнообразия.

***Рождение ребенка.*** На первый взгляд, кажется, что это не может быть проблемой, ведь многие семьи мечтают о рождении нового члена семьи - такого долгожданного и любимого. Но помимо семейного счастья ребенок может стать помехой для счастливой интимной жизни. Женщина больше времени должна тратить на ребенка, часто не высыпается, раздражительная и может сорваться на супруге. Также практически все представительницы прекрасного пола после родов всю свою энергию и ласку направляют на малыша, почти ничего не оставляя для любимого мужа.

Секс на данном отрезке жизни сводится практически к нолю. Мужчина неосознанно начинает ревновать, чувствуя, что он никому не нужен, а сексуальное напряжение рано или поздно дает о себе знать. В данной ситуации стоит постараться применить максимум мудрости и не забыть о том, кто рядом с вами. Женщина должна научиться разрываться между ребенком и мужем, иначе она рискует потерять семью. Это, конечно, сложно, но семейное счастье того стоит.

***Новая любовь****.* Это самая неожиданная причина, потому как порой этого не может предположить даже сам мужчина. Важно научиться расставлять приоритеты, а новая любовь всегда заставляет покинуть жену и окунуться в новые отношения. Новая любовь может возникнуть внезапно, вне зависимости от круга общения вашего мужа, его социального статуса или отношения к любимой жене. Чувства могут вспыхнуть в одно мгновение. Самым главным умением умной и внимательной жены является способность вовремя определять охладевшие чувства мужа, чтоб потом не было еще больнее. Также стоит набраться храбрости и признать, что такой человек уже не любит вас, значит необходимо разорвать отношения и начать жить заново.

***Месть****.* Не очень часто, но такая причина также встречается во многих семейных парах. Почему именно он мстит - это дела внутрисемейные, но весьма вероятно, что свое превосходство он захочет доказать именно посредством сексуального акта с другой женщиной. Возможно, его достали ссоры и скандалы, быть может, жена регулярно упрекает его в том, что он неудачник и никому кроме нее не нужен. Таких вариантов может быть масса, самое главное, что измена может стать его возможностью доказать жене обратное и попросту отомстить за все его страдания. Бывает и такое, что он неосознанно мстит своей жене за то, что его когда-то предала первая любовь. Тут сложно его в чем-то обвинить, ведь им управляют бессознательные установки.

***Ему захотелось поэкспериментировать или разнообразить свою жизнь***. Часто такие представители сильного пола ищут адреналин именно в личной жизни, если в других сферах он получить этого не может. Раньше у него было все спокойно и хорошо: любимая жена, работа, которая приносила неплохой доход, вкусный горячий ужин и любимые дети, сегодня же он захотел острых ощущений. Разве это может ему дать верная хозяйственная хранительница домашнего очага? Нет. Вот поэтому он и начинает поиски новой сексуальной партнерши, чтоб получить сексуальный опыт на стороне и насытиться острыми ощущениями. Теперь он вынужден скрываться и играть, что со временем очень сильно затягивает и даже приносит ему удовольствие.

***Любимая жена перестала привлекать его в сексуальном плане****.* Быть может, причиной этого стало то, что она поправилась или же перестала носить женственные наряды, вариантов может быть масса. Самое главное - она стала вести себя абсолютно не так как раньше. Мужчины много внимания уделяют внешнему виду своей избранницы, поэтому часто заостряют внимание на каких-то появившихся недостатках. В данном случае женщине стоит сравнить себя в прошлом и настоящем, чтоб самой понять: что изменилось и как вернуть себя прежнюю и его интерес.

***Алкогольная измена.*** Это самый невинный вариант, по мнению мужчин. Отговорки здесь просты: выпили, потанцевали, крышу сорвало (контролировать себя не смог), вот всё и получилось…; я был настолько пьян, что не мог ей сопротивляться…; ну или ещё что-нибудь в этом роде. Если такого деятеля застукали на месте, несомненно, что он станет всячески уверять в том, что не будь он пьяным, никогда бы не изменил, ибо очень сильно любит жену. Простить такого человека можно, и продолжить дальше с ним отношения, но! стоит учесть, что всяческих пьяных вечеринок за всю жизнь будет ещё множество, и то что он больше не изменит, далеко не факт.

***Измена - как само собой разумеющееся*.** Такие измены, изменяющими мужчинами считаются нормой жизни, так как они сами объясняют её особенностью своей мужской природы. Надеяться хоть на малейшее раскаяния в этом случае даже не стоит. Сделает удивлённые глаза и недоумевая скажет: А что здесь такого то? И вообще, какая разница, я ж всё равно люблю жену…

***Измена - как способ получения адреналина.***Экстремальный, непредсказуемый секс, в самых неожиданных местах, постоянный риск быть застуканным, опасность того, что не только окружающие могут увидеть, но и вторая половина может узнать - добавляет ярких красок в жизнь, острых ощущений и, конечно же, вдохновляет на новые “подвиги” в поисках сексуальных приключений. Вот краткая мотивация этого вида измены. Чувство вины и сожаления за свои деяния, любители подобных авантюр, испытывают очень редко.

**Далее мы рассмотрим наиболее типичные последствия любовных увлечений.**

## Психологи не скрывают: одно из самых тяжелых испытаний для супруга - узнать, что его спутник жизни "завел кого-то на стороне". Увы, узнают многие....

## Согласно статистике, 80% мужчин в течение жизни хотя бы 1 раз изменяли своим женам. При этом.... 30% вступают в гомосексуальные контакты. 44% женатых мужчин имеют любовниц. А в 40-45 лет значительная часть женатых мужчин пользуется услугами проституток.

Испытав такой стресс, человек, в большинстве случаев, совершает необдуманные поступки, в состоянии аффекта, вспомнить хотя бы Отелло. Такое поведение более чем естественно: ибо как человек отдёргивает руку от огня, так и, испытав сильнейшую душевную боль, он может инстинктивно ответить на неё физической агрессией.

Одним словом, мало не покажется!

Что происходит в тот момент, когда человек узнает страшную новость?

Ну а теперь самое время рассмотреть возможные последствия:

. супружеская измена угрожает целостности семьи, затрагивая такие ее важные основы, как супружеские чувства.

. нарушение отношений в супружеской подструктуре переноситься на другие стороны семейной жизни, разрушая эмоциональные, бытовые, экономические и даже детско-родительские отношения.

. любовно-сексуальная связь на стороне сопровождается переживанием чувства ревности, страданиями обманутого партнера.

. внебрачная связь затрагивает чувство чести и личного достоинства предаваемого супруга, что делает измену не только межличностным, но и индивидуально - личностным феноменом.

. для «пострадавшей стороны» измена супруга является сильнейшей психологической травмой, провоцирующей, наряду с психогенными депрессиями и аутодеструктивным поведением (от алкоголизации до суицидальных попыток), возникновение и выраженных агрессивных тенденций по отношению к неверному партнеру: от физического воздействия вплоть до убийства.

Если он\она не убил партнера, застав его в постели с другим, считайте, что ему крупно повезло. Но не думайте, что его простят. Нет. Ригидная психика обманутого не позволит ему выкинуть увиденное из головы. Здесь потребуется немало усилий самого человека, помощь психолога, чтобы проглотить, переварить ситуацию и продолжить в дальнейшем нормально жить и строить полноценные отношения.

**Реакции обманутого партнера на супружескую измену и что делать?**

Всякий вид измены чреват для супругов возникновением острой или затяжной эмоциональной реакции обманутого партнера, если эротические приключения второй половины стали ему известны.

Известие об измене брачного партнера часто приводит к серьезному стрессу. Стрессу в этом случае подвержены обе стороны. Но если изменник ищет и быстро находит необходимые оправдания, то для обманутой стороны предстоят мучения. Человек в таком состоянии несколько дней не находит себе места и может наделать массу ошибок.

В большинстве случаев единственным решением в такой ситуации со стороны обманутого субъекта становится разрыв отношений. Однако, психологи не советуют делать каких- либо резких движений в состоянии аффекта, дабы не наломать дров и не сожалеть о содеянном в последующие годы своей жизни.

Разрыв отношений - далеко не единственное решение, которое можно принять из всего многообразия выходов для этой сложной ситуации. Для принятия верного решения необходимо прийти в состояние душевного равновесия, в чём может помочь переключение внимания на работу или увлечение каким либо хобби, путешествие, посещение квалифицированного грамотного психолога\психотерапевта, только после этого можно будет трезво взглянуть на сложившуюся ситуацию, и понять, как жить дальше.

Согласно шкале острого стресса (разработанной американцами Холмс и Раз), в которой каждому событию, вызывающему стресс, соответствует определенное количество баллов, где максимальная величина равна 100 баллов, то расставание партнеров по браку составляет 65 баллов, а развод -73 балла. Это очень высокий показатель, который говорит о большой вероятности возникновения психологической травмы и посттравматических состояний, такого как: депрессия, снижение самооценки, суицидальных попыток и т.п.

**Реакции на измену во многом зависят от особенностей психологии пола**

Жены психологически более подготовлены к возможности измены мужа. Женщина так же больше готова простить измену, в силу практических соображений: она боится потерять мужа, стремится сохранить отца для детей. Женщин чаще, чем мужчин, страшит возможное одиночество.

Несколько иная реакция на супружескую измену у мужчин. Переживают более болезненно. Распространенной реакцией являются апатия, депрессия, бытовой алкоголизм, бешеный взрыв работоспособности.

Обычно обманутая жена хочет познакомиться со своей соперницей, сравниться с нею. Обманутый муж, наоборот, делает все, чтобы не оказаться лицом к лицу с внебрачным партнером жены.

Переживание измены в содержательном плане характеризуется преобладанием реакций, приведенных ниже, а так же их различными комбинациями:

***Когнитивные реакции*** выражаются в стремлении анализировать факт измены, искать ее причину и виновного, выстраивать прогноз ситуации, прослеживать предысторию, т.е. создавать картину события.

***Аффективные реакции*** проявляются в эмоциональном переживании измены. Наиболее характерные эмоции - отчаяние, страх, гнев, ненависть и презрение к себе и партнеру, чувство неполноценности, любовь и надежда.

***Поведенческие реакции*** выступают в виде борьбы или отказа. Борьба выражается в разнообразных попытках любым способом восстановить отношения, удержать партнера посредством просьб, уговоров, угроз, шантаж…

***По типу переживания реакции жертвы измены могут быть:***

- пассивно-оборонительными,

активно-агрессивными.

При активных реакциях, характерных для экстравертов, субъект ищет нужную информацию, открыто выражает свои чувства, стремиться вернуть партнера, соревнуется с соперником.

При пассивных реакциях астеники и интроверты не предпринимают последовательных попыток повлиять на отношения, реакции ревности протекают во внутреннем плане человека.

***Интенсивность*** (глубина и длительность) переживания ситуации измены зависит от ряда обстоятельств:

. характер отношения с брачным партнером;

. от частоты подобных ситуаций;

. супружеская неверность больнее ранит доверчивого и преданного человека, у которого она расходится с его представлениями о нравственности отношений;

. от долгой неразрешенности ситуации;

. от всеобщего обозрения.

## **Плюсы верности в браке**

Обеспечить верность собственного мужчины - первая забота для любой семейной женщины. Не зря говорят, что у мужика память, как у курицы: стоит отойти на пятьдесят метров от дома, и он уже не помнит, чей он вообще. Поэтому, мудрая женщина постоянно поддерживает своего мужа "в тонусе", так сказать. Присматривает за ним, заботливой рукой ограждает от слишком уж откровенных соблазнов, не забывает следить за собой, умеет привлечь внимание мужа каждый день, не забывает время от времени напоминать ему, почему он любит именно её, и никто другой ему не нужен.

Но, помимо этого, можно также призвать на свою сторону научные факты. Благо, они оказались в этот раз на стороне семейных женщин. Удивительное открытие сделали недавно исследователи из Лондонского колледжа и Гарвардского университета, которые долгое время работали над серьёзным и масштабным совместным проектом по исследованию влияния моногамии на жизнь среднего человека.

К исследованию, которое возглавили учёные Лаура Фотунато (представитель колледжа) и Марко Арчетти (из университета) было привлечено 14 тысяч семей, тщательным образом отобранных из самых разных социальных слоёв, культур, национальностей, религиозных вероисповеданий. И они обнаружили, что в семьях, где партнёры живут в крепких браках более пяти лет, не изменяя друг другу - рождаются самые здоровые и умные дети. Это очень важное открытие, поскольку оно переворачивает наше понимание возникновения самого института брака. Ранее больше всего сторонников было у социально-религиозного варианта развития событий. То есть, брак считали религиозным изобретением, выгодным союзом, позволявшим получить некие социальные гарантии, защиту своего потомства, возможностью создать крепкую ячейку, помогающую воспитать ребёнка. Но открытие исследователей из Британии показывает, что брак - эволюционный механизм. Те из наших предков, кто придерживался моногамных отношений, давали более здоровое и сообразительное потомство, которое, в свою очередь, получало больше шансов на выживание и продолжение рода в будущем. Гены, отвечающие за моногамное поведение, стремление к созданию крепкой семьи и преданность своему партнёру, оказывались более сильными и передавались дальше. Таким образом, моногамия даёт мужчине одновременно и возможность укрепить своё собственное здоровье, и позаботиться о будущем своих детей. Не говоря уже о том, что секс на стороне - это источник стресса куда большего, чем случайный секс неженатого мужчины. Ведь за похождения налево приходится расплачиваться также муками совести, от которых никак не спастись. А ими терзаются все мужчины, даже те из них, кто бравирует собственной неверностью перед друзьями, делая вид, что так он демонстрирует по-настоящему мужественное поведение. Ну, и это уже не говоря о болезнях, передающихся половым путём. Каждый, кто ходит налево, имеет определённый шанс заполучить себе что-нибудь неприятное, а то и целый букет, даже если он грамотно предохраняется. Так что выводы, кажется, напрашиваются довольно простые и однозначные.

Конечно, такое громкое заявление необходимо должным образом обосновать. Но никаких претензий к методологии исследований у коллег Лауры Фортунато и Марко Арчетти не возникло, а для обработки всех 14 000 семей была разработана специальная математическая модель. Но это, конечно, всё наука. А что касается простой житейской мудрости, то следует донести до каждого мужчины простые выводы учёных: тот, кто желает, чтобы его дети были здоровее, красивее и умнее, должен устремлять свой преданный взгляд на свою жену, и отвращать его от различных соблазнов "на стороне".

С другим доказательством пользы моногамных отношений выступила недавно профессор Эммануэла Джаннини на профессиональном конгрессе в итальянском городе Модене. Она озвучила результаты возглавляемого ею исследования в Университете Флоренции, которое показало, что мужчины, ведущие регулярную половую жизнь с одним и тем же партнёром, значительно реже страдают заболеваний в кардиологической сфере.

Прекрасная новость для любого семейного человека, не так ли? Особенно, если учесть, что именно болезни, связанные с сердечно-сосудистой системой, являются на сегодня одними из самых опасных убийц в мире, ежегодно уносящих миллионы жизней.

Подобные выводы основаны на медицинских тестах, которым были подвергнуты в Университете Флоренции более 4 тысяч мужчин. Результаты объясняются учёными, как следствие пребывания в постоянно нестабильной, стрессовой обстановке, в которой находится мужчина, живущий нерегулярной половой жизнью и не имеющий постоянного партнёра.

Еще один факт: убежденные холостяки, а также просто разочарованные своей интимной жизнью в семье люди, наоборот, подрывают свое здоровье. Такие удивительные данные получены в Институте сердечно-сосудистой деятельности университета Тель-Авива. Исследование охватило почти 9000 мужчин, за которыми наблюдали с 1963 по 2006 год и потом еще несколько лет обрабатывали и анализировали полученные данные. За 40 с лишним лет выяснилось, что именно в группе «неудовлетворенных» мужчин инсульты случались в 2 раза чаще, чем у тех, чья супружеская жизнь сложилась удачно. Смертность в результате сердечно-сосудистых заболеваний у «одиночек» была выше на 16%, а количество умерших - больше на 25%, чем среди «удовлетворенных». В возрасте 80 лет и старше были живы и относительно здоровы лишь 38% «одиночек» против 47%, входящих в группу счастливых семьянинов.

Следующий факт в пользу верности: нерегулярная сексуальная жизнь приводит к гормональному дисбалансу. В том числе, регулярная половая жизнь позволяет держать на стабильно высоком уровне в теле мужчины гормон тестостерон. А он, как известно, отличный борец с лишним сахаром. Поэтому, для профилактики диабета, и даже для борьбы с уже существующим заболеванием, врачам уже необходимо прописывать верность собственной жене и регулярное внимание к ней.

По мнению сексологов, лучший секс - тот, который происходит регулярно и с постоянным партнером. Особенно это важно для людей старше 40 лет: с близким человеком они чувствуют себя увереннее и раскованнее, а новизна, наоборот, напрягает и может привести к неудаче. Ну, а доверительные отношения позволяют извлечь из секса максимум выгод - и для тела, и для души. Для мужчин самый полезный секс - тот, который произошел в браке. В законном или гражданском браке, особого не имеет значения, главное, чтобы мужчина искренне считал, что именно вот эта женщина - его вторая половинка, с которой он собирается жить, растить детей и вести общее хозяйство. Такие отношения заметно снижают асоциальное поведение представителей сильного пола. Проще говоря, счастливый в сексе мужчина реже пьет, дерется, хулиганит и совершает иные криминальные действия.

Женщинам легче мотивировать своего мужчину даже не думать об изменах. Немало семейных измен начинается с размышлений то о пользе полигамии для мужчины, то о её естественности, то о неизбежности. Но на деле моногамия, судя по всему, уже очень давно и успешно вытесняет полигамное поведение у нашего вида. Это, однако, вовсе не означает, что можно прекращать околдовывать своего мужа женскими чарами потихоньку каждый день. Если мужчина будет не удовлетворён в браке, то он будет искать недостающего ему внимания, заботы и сексуальных развлечений на стороне, не смотря ни на какие научные изыскания.

Да почему вопрос ставиться только о верности мужчин?

Ведь, женщинам супружеский секс тоже на пользу - счастливые жены меньше склонны к депрессии, тревожности, истерическим расстройствам. Это выяснили ученые из Новой Зеландии, опросив более 1000 дам в возрасте 25-50 лет. Оказалось, что, например, признаки депрессии есть у 15,6% одиноких женщин, у 23% девушек, имеющих отношения с партнером менее 2 лет, всего у 9,8% тех, кто состоит в браке в течение 2-4 лет, и лишь у 9,2% людей, чьи постоянные отношения с партнером длятся более 5 лет. Более того, схожим образом уменьшается и количество женщин, злоупотребляющих алкоголем и наркотиками.

Интересно, что секс укрепляет физическое здоровье независимо от пола. Так, американские ученые решили доказать это опытным путем. Они создавали для добровольцев различные стрессовые ситуации и немедленно измеряли уровень кортизола в их крови. Кортизол - гормон, который выделяется при стрессе, его высокий уровень может привести к снижению защиты от инфекций и сердечно-сосудистым заболеваниям. Так вот, уровень кортизола при стрессе, конечно, повышался у всех участников, как это и должно быть. Однако у тех, кто состоял в постоянных сексуальных отношениях, он повышался меньше и быстрее приходил в норму, чем у тех, кто был лишен радостей регулярного и качественного семейного секса.

Итальянские психологи задались вопросом: что можно порекомендовать людям, стремящимся к семейной гармонии? Оказывается, акробатические трюки и 10 половых актов за ночь совсем не обязательны. Куда важнее общий фон совместной жизни. Чтобы вывести эти общие характеристики, ученые подробно протестировали 3000 пар.

Итак, что же нужно для того, чтобы брак можно было бы назвать идеальным? Оказывается, не так уж много. Как минимум два общих хобби, ежедневная фраза «я тебя люблю» с каждой стороны, три объятия в день и романтический ужин два раза в месяц. Ученые не поленились рассчитать идеальную разницу в возрасте между мужем и женой - она составила около двух лет, причем мужчина должен быть старше. Сексом счастливые пары занимаются 2-3 раза в неделю. В течение дня оба партнера напоминают второму о себе - звонком, sms-кой, электронным посланием - тоже не реже 2-3 раз.

Семейные праздники и сюрпризы обязательно должны иметь место пару раз в году, совместная поездка куда-нибудь (не обязательно за границу, можно в соседний город!) - один раз. Можно, конечно, и чаще, если это доставляет обоим удовольствие. Правда, каждому супругу нужно иметь и личное пространство, поэтому психологи рекомендуют мужу и жене два раза в месяц ходить куда-нибудь отдельно друг от друга.

Чтобы сохранить добрые отношения с мужем, без которых и секс не в радость, также полезно дружить со счастливыми парами, и почаще ходить к ним в гости: пить чай или кофе, болтать на общие темы и заряжаться чужим позитивом. Это, говорят итальянцы, изучившие круг общения 60 семейных пар, верное средство если не вернуть медовый месяц, то по крайней мере наладить сексуальные отношения после многих лет брака.

И, конечно же, хорошая семья строится на доверии и взаимоуважении друг к другу, на семейных ценностях, нарушение которых все равно, что предать супруга. Поэтому отношения, когда один из супругов совершил "хороший левак" и считает, что изменяя любимому человеку он укрепляет отношения с ним, вряд ли можно считать предметом для подражания. Одноразовая измена в обмен на любовь - слишком невыгодная сделка. Миллионы людей только потом понимают истинную цену того, что они потеряли из-за случайной измены. Пожалуй, для семьи нет испытания более сурового, чем испытание изменой. В связи с этим, вступая в брак, просто следует помнить, что супружеский союз дает нам шанс быть живым, переживающим и чувствующим человеком. Семейный союз дает шанс быть защищенным, уверенным в завтрашнем дне, в надежном тыле, прожить более долгую, полную и насыщенную жизнь.

**Так просто любить…**

Помимо сухой статистики есть методы, которые может использовать любой человек в своей жизни, чтобы избежать измен. Вот один пример. Владимир Леви однажды сказал: «Чтобы быть здоровым, надо заниматься своим здоровьем по 4 часа в день». Для многих - это совершенно не реалистичные цифры. При очень внимательном отношения, можно делать это 2-3 часа, и то - с учетом гуляний, еды… А 4 часа - каждый день - ну, не знаю…

Но с отношениями проще. Потому что работу над отношениями можно сделать фоном своей жизни - практически всегда. Например: ты завтракаешь или собираешься завтракать, но рядом с тобой любимый человек, и ты можешь подарить особую интонацию голоса, особый взгляд. Потому что ты можешь любоваться любимым человеком, даже если говоришь на тему еды. Мне часто хочется передать любимому , что я - не просто существую, а люблю его, дорожу, что он мне нужен… Вот, в этом случае это не будет отдельной деятельностью, это будет просто окраской фона. И тогда на это не нужно специального времени, это может происходить все время, когда мы хоть как-то пересекаемся, бываем вместе, контактируем… Всегда можно подойти, коснуться рукой, обнять, поцеловать, посмотреть … и продолжать заниматься делами.

Сколько это занимает времени? Сколько занимает времени послушать музыку, если ты ее включил, а сам что-то делаешь? Чем ты занимаешься? Делами. А музыку - слушаешь? Слушаю…

Вот и мы занимаемся делами, а любовь - включена…

Тогда это все время, во время которого есть еще и любовь…

**Терапия супружеских измен**

Узнать о предательстве любимого человека - всегда больно, страшно и неожиданно. Изучив реакцию на измену, психологи выделили несколько этапов отношения обманутого супруга к происшедшему.

В первую очередь, человек переживает стадию "отрицания". Он не верит в происходящее, пытается закрыть глаза на свое горе. Многие люди останавливаются на этом этапе, поскольку принятие факта измены предполагает определенную ответную реакцию - действия, за которые нужно нести ответственность, к которой многие просто не готовы.

Второй этап можно условно обозначить "агрессией". Человек принимает страшную информацию, и появляются эмоции - злость, ненависть, ярость. Здесь важно понимать, что данная стадия необходима с точки зрения психического и физического здоровья жертвы. Острые негативные эмоции необходимо отработать, в противном случае они, вытесняясь, могут подорвать защитные силы организма. Другой вопрос состоит в том, как это делать грамотно. Можно покричать, побить подушку, выговориться другу или подруге, в конце концов, написать гнетущие мысли. Не стоит делиться своей болью с детьми, родственниками и прочими людьми, непосредственно связанными с семьей.

Важный аспект - самообвинение. Человек определенного склада может взять всю вину за случившееся на себя. Тогда агрессия направляется непосредственно на "жертву" измены. Чрезвычайно опасный симптом, часто проявляющийся у людей неуверенных в себе, со слабой психикой, с определенными личностными особенностями и воспитанными в чувстве стыда и вины. Самообвинение и самокопание могут привести к тяжелой затяжной депрессии, поэтому в случае, когда человек не может сам справиться с проблемой, ему лучше обратиться к хорошему психологу или психотерапевту.

Третья стадия - "торги". "Жертва" считает, что если она определенным образом скорректирует свое поведение, исправится, ситуацию можно будет изменить. В принципе, данная стратегия не лишена смысла в случае, если измена была <http://test.msk.ru/otnosheniya/izmena.htm> спровоцирована поведением "жертвы", но чаще всего причина не лежит на поверхности.

Следующая стадия - депрессия. Это и есть стадия принятия. Страсти улеглись, ситуация почти проработана, но осталась тоска. Причина - непринятие проблемы. Сил бороться нет, делать ничего не хочется, нет никаких стимулов. Глубина депрессии может быть разной, здесь важную роль играет личностная предрасположенность и особенности отношений супругов, семейной ситуации в целом. Данная стадия может длиться очень долго, иногда - годами. Бывает так, что человек сам не осознает своего состояния, привыкая к апатии.

Единственный способ преодолеть это состояние - принять проблему полностью, проработать все эмоции, перестать мучить себя и партнера, оставить измену в прошлом.

Данная схема довольно универсальна, тем не менее, особенности переживания травмы у каждого человека свои. Людям, пережившим боль измены, им важно понимать, что они не одиноки в своих страданиях.

И все-таки: что делать? В первую очередь, посмотреть правде в глаза и избавиться от лишних эмоций. Важные решения не принимаются сгоряча.

Страсти улеглись, и теперь самый важный вопрос: чего я хочу?

Хочу ли я сохранить семью?

Ради чего я хочу сохранить семью: из-за любви, привязанности, ради детей, ради денег? Или же я понимаю, что измена - это лишь логическое завершение отношений? Как ни странно, даже такой ужасный опыт может быть полезным и многое прояснить.

Если отношения важны для "жертвы", ей необходимо принять факт измены так, чтобы семья при этом не разрушилась. Во-первых, не должно быть постоянной примеси унижения, чувства, будто о вас вытерли ноги. Важно чувствовать себя нормальным человеком, сохранить к себе уважение. Во-вторых, необходимо распознать в себе импульсы к мести. Другими словами, прощение и принятие должны быть безоговорочными, поскольку обида и чувство стыда - самый ужасный фундамент для восстановления отношений.

Измена как кризисная ситуация в браке может разрешиться восстановлением партнерства, привести к его распаду или остаться неразрешенной. Чаще всего люди сталкиваются с двумя вариантами развития событий:

. развод;

. сохранение брачного союза.

Развод, пожалуй, самое первое желание обманутого партнера. Но прежде чем принять столь серьезное решение, необходимо все взвесить и продумать, кому от этого будет лучше. Развестись гораздо легче, чем заново создать семью. Нужно отнестись по возможности спокойно. Не стоит быть излишне «принципиальным» и ставить перед собой цель: во что бы то ни стало наказать неверного.

**Главная задача** - не разрушить, а сохранить семью.

Выше мы рассмотрели множество фактов в пользу семейных отношений, кроме того, для восстановления супружеского партнерства психологи советуют поступать следующим образом.

*В общении*: прекратить разговоры об измене, взаимную оценку и эмоциональные проявления, поддерживать только формальное общение.

*В сексуальной жизни*: рекомендуется продолжить половые отношения, если неверный партнер проявляет к вам интерес.

*В хозяйственно - бытовой сфере*: четко договориться по вопросам планирования и распределения семейного бюджета.

*В области препровождения свободного времени*: установить открытые отношения, предоставить свободу.

*В отношениях детей*: оберегать их от конфликтов, непозволительно втягивать их в решение проблем, касающихся внебрачных связей родителей.

*В личностном плане*: отвлечение на что-либо значимое (учеба, забота о детях, работа).

*В социальном плане*: никогда не выносить «сор из избы».

*В межличностных отношениях*: Сможете ли вы простить и начать сначала?

Проговорить все с партнером, узнать, чего хочет он. Это должен быть спокойный искренний разговор двух взрослых людей (не путать с прокурором и жертвой, родителем и разъяренным учителем и т.п.) о том, чего они хотят и как они будут к этому идти.

Надо спокойно поговорить, попытаться понять друг друга, рассказать откровенно, что не устраивает во взаимоотношениях, что необходимо сделать, чтобы этого не было. И идти навстречу друг другу.

Важно помнить, что крепкая семья - это не та семья, где не бывает проблем, а та, в которой их умеют преодолевать. При желании, любые трещины можно залатать, и ваши отношения станут даже крепче, чем раньше.

Итак, самое главное - проработать эмоции, не загонять себя в тоску и гнев, а также разобраться, что делать дальше. Данная тема чрезвычайно сложна и щепетильна. Не бывает двух одинаковых случаев терапии семейных отношений, давших трещину в связи с неверностью. Если вы чувствуете, что не в состоянии справиться самостоятельно, эмоции берут верх над рассудком, что ваши нервы не справляются, дети и родственники страдают, обратитесь к специалисту - психологу или семейному терапевту. Во многих крупных городах действуют бесплатные психологические службы. Вам также необходимо заручиться поддержкой друзей, которые смогут вас выслушать, главное, чтобы эти разговоры не привели к застреванию в проблемах.

**Психотехнологии приходят на помощь или психотерапия по С.В. Ковалеву**

Успокоение должно прийти на той ноте, что все обязательно повернется в лучшую сторону. Вокруг миллионы людей и миллионы супружеских пар, и вокруг них бушует море человеческих страстей и пороков. А это значит, что уникальности Вашей ситуации нет, другие тоже живут, получая удары судьбы, справляются с ними.

Другое дело, кто и как справляется? И как эта психотравма, а измена и развод несомненно являются психотравмой, скажется на дальнейшей судьбе семьи в целом, здоровье ее членов? У всех разная нервная система, сопротивляемость и стрессоустойчивость: один сравнительно легко пройдет этот этап жизни, а другой надолго завязнет: уйдет в самоедство, прокручивание ситуации как заевшей пластинки и незаметно для себя окажется в затяжной депрессии, а кто-то начнет заливать уязвленное самолюбие алкоголем и т.п. Вывод один: человеку в это сложный момент жизни нужна помощь!

Да, советы психологов - вещь хорошая, но не всегда действенная. К тому же в нашей стране исторически сложилось, что поход к психологу расценивается как нечто неприличное, да и квалификация психолога иной раз оставляет желать лучшего… А что говорить про регулярные консультации с личным психолог, как на Западе, этого к сожалению нет в традициях наших людей. Нет уверенности в том, что традиционные методы использующиеся психологами, психотерапевтами помогают людям, а не калечат и без того уязвимого человека в период стрессовых ситуаций.

**Заключение**

Такой феномен как супружеская измена, является крайне сложной при изучении в рамках психологии и социологии так считают большинство психологов. Но в Институте инновационных психотехнологий помогать выходить людям из подобных сложных ситуации стало почти рядовым делом. Считаю, что распространение данной методики среди таких специалистов как: психологов, социологов, психотерапевтов, педагогов, воспитателей, кадровиков, учителей и т.п., станет очень полезным для каждого и общества в целом. Областей применения данных знаний, навыков и умений, которым обучают в ИИП масса, это такие как:

 психологическое консультирование по вопросам брака, включая выбор брачного партнера и заключение брака;

 консультирование по вопросам супружеских отношений (диагностика, коррекция, профилактика);

 психотерапия семейных кризов;

 консультирование, диагностика, профилактика и коррекция детско-родительских отношений;

 психологическое консультирование по вопросам воспитания и развития детей и подростков;

 психологическое консультирование по проблемам воспитания детей «группы риска» и одаренных детей;

 психологическая помощь в вопросах усыновления и воспитания приемных детей;

 психологическая профилактика отклонений и нарушений развития детей и подростков, воспитывающихся «без семьи»;

 психологическое консультирование и сопровождение беременности и родов;

 психологическое сопровождение становления родительства;

 помощь в воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста;

 консультирование по вопросам выбора профессии;

 психотерапия психосоматических заболеваний;

 мотивация трудовой деятельности персонала;

 постановка целей;

 психотерапия зависимостей;

 планирование жизни и многих других областей жизнедеятельности человека.

**Список литературы:**

1. Ковалев С.В. «Психотерапия личной истории» - М., 2008г.

. Ковалев С.В. «Нейротрансформинг. Основы самоконсультирования.» -М.Профит Стайл, 2011г.

. Ковалев С.В. «Нейротрансформинг. Команда нашего Я» - М., 2011г.

. Ковалев С.В. «НЛП человеческого совершенства» - М., 2007г.

. Ковалев С.В. «Основы нейролингвистического программирования» - М., 2000г.

. Ковалев С.В. «Как жить, чтобы жить» - М.,2013г.

. Вестник ИИП «Психотерапия человеческой жизнедеятельности» - М.,2014г.

. Ковалев С.В. «История Вашего будущего» - М.,2014г.

. Новейтис Г. «Муж, жена и … психолог» - М., 1995 г.

. Колин Типпинг «Радикальное прощение»- М.: ООО Издательство «София», 2009г.

. Ричард Бендлер и Оуэн Фицпатрик «Беседы. Свобода - это Все, Любовь - это Все Остальное».

. Гери Чепмен «Пять языков любви, Как выразить любовь вашему спутнику», 1999г.

. Минияров В.М. «Психология семейного воспитания». - М., 2000 г.

. Клюева Н.В. «Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг» - Ярославль, 2002г.

. Томенчук А. «Психология измены или почему люди изменяют?».- Статья, 2013г.

. Карабанова О.А. «Психология семейных отношений и основы семейного консультирования» -М., Гардарики, 2005г.

. Целуйко В.М. «Психология современной семьи» - М.,2004г.

18. Рипинская М. " Психология измены"- Питер. <http://www.setbook.ru/books/publishers/publisher52527.html?PHPSESSID=tku6ig1qkqojnhm6878p5cl085>, 2001г.