Измена, психология измены – удивительное явление. С одной стороны, измены весьма распространены, и некоторые из нас сталкивались в жизни с этим явлением даже не один раз; с другой стороны – всякий раз испытываешь сильнейшую душевную боль, возникает ощущение, как будто мир разваливается на мелкие части и нет уже никакой возможности что-либо склеить и наладить. В состоянии такого сильного душевного смятения и душевной боли человек может начать совершать различные поступки, мстить, пытаться выяснить отношения, разобраться в ситуации. И это более чем естественно: все мы хотим как можно быстрее избавиться от боли, приняв быстрое решение о том, как жить дальше. И чаще всего, таким решением является разрыв отношений. Тем не менее, психологи, занимающиеся вопросами психологии измены, советуют как раз не делать никаких резких движений в состоянии аффекта. Должно пройти достаточно много времени до того момента, когда человек сможет успокоиться и разумно решить, как ему поступить.

Выходов из этой сложной ситуации может быть достаточно много и разрыв отношений – далеко не единственный. Чтобы понять, что произошло и принять верное решение, необходимо, прежде всего, привести себя в состояние душевного спокойствия, что, конечно, очень непросто. Помочь здесь смогут беседы с психологом, который разбирается в вопросах психологии измены, путешествия, работа, спорт. Обретя внутреннее равновесие, можно попытаться трезво и здраво посмотреть на ситуацию.

Существуют различные причины измен. Вот несколько из них.

1. Первая причина, которую выделяют в психологии измены. Измена как сигнал угасшей любви. Конечно, в этом случае, необходимо прояснить свои взаимоотношения с партнером и набраться мужества спокойно выйти из этих отношений. В конце концов, вероятно, партнеру просто не хватало духу сказать правду, но винить его можно лишь за это, а не за отсутствие любви.

2. Вторая причина в структуре психологии измены – измена как сигнал проблемы во взаимоотношениях. Проблема во взаимоотношениях – это не значит, что любовь ушла. Скорее наоборот, такая измена говорит о том, что партнер таким незатейливым способом хочет проблему решить и любовь вернуть. Например, если муж чувствует, что жена отдалилась от него, у него может возникнуть внезапное влечение к секретарше. Но основа этого влечения – не любовь к секретарше, а компенсаторная попытка справиться со своим чувством фрустрации. То есть вместо того, чтобы выдвигать претензии жене, человек бессознательно исправляет ситуацию путем измены. Поэтому психологи очень часто говорят, что измена может иногда являться стабилизатором отношений. Часто люди, прошедшие через измену, впоследствии вспоминают об этом как о хорошем уроке, который научил их относиться к партнеру более внимательно, с большим пониманием, сочувствием, научил быть более терпимым, щедрым, помогающим.

3. Измена как сигнал того, что у человека есть какие-то внутренние проблемы. Тоже достаточно распространенная причина, в структуре психологии измены. Этих проблем может быть великое множество. Например, неготовность человека к серьезным отношениям. Очень часто, как только такой человек чувствует, что отношения с партнером переходят на принципиально иной уровень, внутренний страх толкает его на измену. Человек сам при этом очень страдает. Ведь какая-то его часть хочет серьезных отношений (в противном случае он все время оставался бы на уровне поверхностных отношений), а какая-то очень боится и выталкивает человека из глубины.

Другой внутренней проблемой может быть неуверенность в себе. Очень часто с помощью большого количества сексуальных связей человек повышает свою самооценку, доказывает себе и всему миру, что он супермужчина или суперженщина, что он – победитель и властелин душ и тел. Но поскольку неуверенность в себе – это очень глубокая внутренняя проблема, которую никак невозможно решить вот таким доморощенным способом, то человек по-прежнему остается со своей неуверенностью и неудовлетворенностью.

Еще одной проблемой, которую выделяют психологи, занимающиеся психологией измены, могу быть различного рода стереотипы, следование которым является тоже, конечно, неуверенность в себе. Например, распространен стереотип, что настоящий мужчина должен обязательно иметь не только жену, но и любовницу. Или, например, часто говорят, что верность одному партнеру вызывает определенную зависимость от него, и поэтому человек придумывает способы, как ее избежать.

Существуют и другие причины, но в любом случае, не во всех этих ситуациях разумно было бы реагировать полным разрывом. Ведь если человеком в случае измены движут его внутренние проблемы, то, при правильном и квалифицированном разрешении этих проблем (например, с помощью психолога, который занимается вопросами психологии измены), можно было бы не просто вернуть прежние отношения, но и сделать эти отношения более глубокими и искренними, не омраченными никакими психологическими сложностями. Конечно, в том случае, если они дороги. Может быть, любящему партнеру, столкнувшись с фактом измены, вместо того, чтобы страдать от отрицательных эмоций, обиды и жалости к себе, следует попытаться взглянуть на ситуацию иначе? Увидеть, например, что в этой ситуации страдают двое. Увидеть, что жизнь сложнее, чем мы часто себе представляем, т.е. осознать, что за следствием всегда стоит какая-то причина, которая нам может быть неизвестна или которую мы неверно истолковываем. Вспомнить, что измена – это всего лишь сигнал, но если правильно его понять, то можно не только не разрушить, но и обновить, улучшить отношения.

**Почему люди изменяют?**

Измена – жестокое и страшное слово, раскалывающее пополам долгие браки и устойчивые союзы. Измена подстерегает нас на каждом шагу, и вопросы – почему мужчины изменяют и как этого избежать – волнуют каждую женщину на этом свете, вне зависимости от её возраста и национальности.

Просто обвинить в измене того, кто изменил. Гораздо труднее увидеть, что по большому счету в измене виноваты оба супруга, потому что не заметили вовремя, что в их отношениях происходит что-то неладное, что отношения становятся более формальными, обыденными, а если заметили, то не попытались изменить ситуации, не приложили необходимых усилий. Значит, чтобы справиться с изменой, надо суметь на себя принять свою долю вины в случившемся. А кроме того, надо суметь простить, забыть и никогда более не напоминать ни себе, ни другому об ошибке. Конечно, при условии, что вы стремитесь сохранить семью. Но это удел натур зрелых и сильных, обладающих мужеством и способных жить в мире реальных человеческих отношений, а не иллюзорных снов и видений, жить с открытыми глазами.

Нужно помнить, что нормальный человек испытывает отвращение к себе после таких романов, ибо, изменяя кому-то, мы изменяем прежде всего себе. Причины хорошо известны.

Женщины часто верят, что если мужчина уходит, то уходит к более молодой и красивой «по известной причине». Практика же говорит, что многие мужчины уходят к той, что внешностью уступает жене. Но она увидела в нем человека, а жена видела лишь свою собственность, которую тщательно обстирывала и кормила. Начинается драма. Жена не может понять, как это он оказался таким неблагодарным, надеется, что он вскоре раскается и вернется. Конечно, причин неверности много, но, обобщая, можно сказать, что мужчину толкает на этот шаг то, что брак оказывается скучным и монотонным, а жена неохотно соглашается на близость, считая ее необходимой, но обременительной обязанностью. Женщина же может пойти на измену из мести, потому что обижена на весь белый свет, из сочувствия, из любопытства – словом, причин может быть множество. Удерживает от измены любовь, а если через какое-то время любовь слабеет, то и моральные нормы, запрещающие обижать другого человека, тоже ослабевают.

В неверности мужчины после сорока лет можно увидеть его борьбу с наступающей старостью и как-то оправдать. Мужчина средних лет, восстающий против застоя в карьере, растущего живота, седеющих волос, естественного старения, против надоевшего стиля жизни и предсказуемости, рутинности своего брака, часто в дискомфорте и депрессии, возникающих в это время, обвиняет семью или жену, и тогда роман с другой женщиной (особенно если она моложе) – это способ создать какой-то интерес в своей жизни, почувствовать себя вновь молодым, наверстать упущенные возможности в сексуальных приключениях и перепробовать все, что придет в голову, сексуально поэкспериментировать, спастись от депрессии. Поэтому даже мужчины, которые раньше хранили верность, в этот период могут заводить одну или несколько интрижек (или хотя бы мечтать о новых романах). Правда, романы в это время могут быть опасны, потому что чувство вновь обретенной юности и возбуждение, которые сопровождают эти романы, принимаются за любовь или жизнь – такую, какой она должна быть.

Для неверности более молодого мужчины существует много причин. Например, случайные связи часто бывают следствием беспринципности и сексуального возбуждения: мужчина находится вдали от супруги, встречает привлекательную женщину, и эта случайная встреча возбуждает его гораздо сильнее, чем законные отношения. Роман заставляет его чувствовать себя полным жизненных сил.

Обычно роман завязывают, чтобы удовлетворить какую-то неудовлетворенную потребность: например, эмоциональную – желание чувствовать себя любимым по-новому; сексуальную: если сексуальные отношения с женой неудовлетворительны, однообразны, то возникает мысль: «Поищу-ка удовольствия и разнообразия на стороне»; сексуальные дисфункции могут побудить мужчину бросаться от женщины к женщине в поисках той, которая поможет излечиться от импотенции.

Измены ради мести отмечаются у 40% мужчин. Мстят за измену жены, реальную или воображаемую, мстят за плохой характер жены (она конфликтует, ворчит, не ценит мужа, унижает его, любит не его, а его деньги и пр.) или за то, что она невнимательна к мужу, слишком занята своими делами и карьерой. Иногда новый роман призван повысить самоуважение мужчины после неудачи в карьере и служит средством психологической компенсации.

Поиски совершенства в любви» – так порой объясняет свои романы на стороне мужчина, утверждающий, что по натуре однолюб, но просто не сумел найти свою половину и продолжает искать.

Есть, однако, группа мужчин, которых привели к измене их индивидуальные психологические проблемы, истоки которых предопределены их семейной историей детства и подросткового возраста. Неправильное воспитание сделало их неуверенными, недостаточно мужественными, запуганными и переполненными злостью на женщин. Есть тип мужчин, чьи интрижки являются результатом того, что им присущ синдром «пьедестала в отбросах». Они делят женщин на две категории: либо хорошая («на пьедестале»), либо плохая («в отбросах»). Хорошей женщиной восхищаются, но не думают о ней с точки зрения секса, она слишком чиста для секса, она «мадонна», «святая». «Плохие» женщины, на которых эти мужчины смотрят сверху вниз, для них эротический соблазн, и активную сексуальную жизнь они ведут именно с теми, кого они считают женщинами легкого поведения. Как только такой мужчина женится на женщине или просто начинает чувствовать к ней серьезную привязанность, он оценивает ее как «хорошую», но бессознательно сразу теряет к ней сексуальный интерес и уже готов высматривать других женщин и заводить с ними интрижки, чтобы восстановить свою сексуальность. Причем порой с этими «плохими» женщинами они могут заниматься сексуальными извращениями, садомазохистскими играми, оправдываясь: «Раз я не занимаюсь этими гнусностями дома, то все нормально».

Есть тип мужчин – «нарциссов», до крайности самовлюбленных, убежденных в своей исключительности и даже «божественности», часто добившихся существенного жизненного успеха, умеющих только брать, жаждущих, чтобы ими восхищались, считающих, что они вправе получать то, что хотят. Они обожают красивых женщин с высоким общественным положением, стремятся завоевать таких женщин. Но как только нарцисс добился своего, так сразу наступает разочарование, потеря сексуального интереса к женщине, полное равнодушие. Возрастает потребность в других женщинах. И все повторяется вновь.

Распространен и тип мужчин, полагающих, что сексуальные завоевания и измены – это просто тип поведения, присущий их полу, они считают, что интрижки – как раз то, чем занимаются настоящие мужчины. Их порой грубо называют «самцами», с животным типом поведения: они часто слоняются по барам с другими парнями, курят, пьют, считая это неотъемлемой частью мужской жизни, женщин рассматривают как существ второго сорта, созданных для того, чтобы служить им и ублажать. Знакомства на одну ночь, мимолетные женщины рассматриваются просто как средство удовлетворения их сексуальных потребностей в данный момент. Они ведут себя с женщинами грубо, откровенно презрительно. Часто такие мужчины демонстрируют свои победы приятелям, чтобы показать себя, вызвать уважение или зависть других мужчин. Встречаются и более изощренные «спортсмены», они не столь грубы, но все же рассматривают женщин как средство, с помощью которого они набирают «очки» в глазах других мужчин. Они любят демонстрировать свои успехи на женском фронте, одновременно имеют несколько женщин приятной наружности, используя их для секса и создания имиджа. Но женоненавистники в своем отношении к женщинам как существам второго сорта превосходят «самцов». Они действительно ненавидят женщин. Это вызвано, как правило, эмоциональными травмами детства. Завоевание женщины – их способ агрессии. При этом они стремятся унизить, оскорбить женщину, и если они женаты, то бывают очень изобретательны в поиске способов унижения. Их измены – способ ударить одновременно двух женщин.

Импульсивные мужчины незрелы и инфантильны. Если они чего-то захотят, то должны получить это. Если женщина завладела их вниманием – они хотят ее и решительно идут вперед к своей цели. Для них не имеет значения, свободна она или замужем, они даже не задумываются об этом. «Хочу, и все тут!» Жизнь для импульсивных мужчин – это мир капризов и сиюминутных желаний, цепь возможностей и соблазнов, их внимание легко останавливается на чем-то новом, и они просто не умеют быть верными, заграбастывая новые и новые игрушки и не испытывая чувства вины. Большинство импульсивных мужчин подобно беспечным детям: перескакивают от одного желания к другому, но есть один тип, который можно назвать «менеджером»: он умеет быстро воспользоваться возможностями, определяет, какие практические результаты можно получить в той или иной ситуации, моментально ориентируется, что может сработать, какие слова и поступки нужны, чтобы покорить женщину и уложить ее в постель. Его интересует не женщина сама по себе, а только то, что он может с ней сделать. А импульсивные мужчины с истерическим складом характера страстно влюбляются каждые две минуты, но не могут долго хранить верность ни одной женщине: когда он слишком давно знает женщину, она уже не может быть предметом его страсти, питающейся новизной, возбуждением, драматизмом. Мужчины циклоидного типа, для которых характерна частая смена настроений, начинают роман, находясь в фазе повышенного настроения. Они становятся взвинченными, перевозбужденными, сверхактивными, чувствуют себя на вершине счастья, довольны собой, способны на все что угодно, гиперсексуальны. Но маятник неминуемо откачнется, наступает депрессия, разочарование, досада на себя.

Большинство проблем, возникающих у взрослых людей в межличностном общении, корнями уходят в детство. Если мать обожала сына, отдавая ему всю свою любовь и внимание, он начинает воспринимать себя как божий дар женщинам, испытывает потребность в обожании, а поскольку ни одна женщина не может заполнить бездну такой потребности, он пытается «добрать свое» количеством – у него всегда есть одна или две «другие». Именно так этот мужчина обретает ощущение, что ему почти хватает внимания и любви, чтобы жить. Если мужчине удается сохранять верность жене, то это связано с тем, что он направляет все свои усилия на достижение успеха в карьере и подавляет свои сексуальные устремления (верность – еще одна ценность, которую утверждала его мать). Но если ему кажется, что жена недооценивает его, он находит утешение в изменах, но изменяет тайно, порой чувствуя вину.

Если мальчик воспитывался в семье, где были «треугольники» – например, мать и отец прилагали все усилия, чтобы показать сыну, что каждый любит его больше, чем другой, или соперничали мать и бабушка, то часто уже мужчиной он испытывает неосознаваемую потребность быть в самой вершине «треугольника», блаженствует, когда за него борются две женщины. В этом случае цель измены – не секс, не любовь, а война. Чтобы сохранить треугольник, такой мужчина часто лавирует между двумя женщинами, никогда не делая решающий выбор (иногда даже заставляет обеих женщин согласиться на «брак втроем»). Если один треугольник распадается, мужчина этого типа обязательно найдет другой и прямо даст знать жене о существовании соперницы.

Другой вид треугольника создает мужчина, привыкший к соперничеству. Такой мужчина любит отнимать женщину. Предмет его игры – не женщина, а мужчина, с которым он тайно или явно сражается. Сохранять отношения с замужней женщиной или женщиной, встречающейся с кем-то еще, его заставляет не интерес к самой женщине, а потребность победить другого. Если он действительно победит и женщина достанется ему, его страсть внезапно исчезает.

Если у мальчика в детстве сформировался синдром «плохой мамы», которую он не любил или даже ненавидел, то мужчина бессознательно ищет жену, которая обладает качествами, которых недоставало его матери, идеализирует ее, но если потом ему покажется, что его избранница в чем-то похожа на его мать, он начинает видеть ее только в негативном свете, бессознательно ненавидит и закономерно начинает искать сексуальных удовольствий с другой женщиной.

Но и синдром «хорошей мамы» может давать специфические результаты. Если в детстве у мальчика была заботливая, любящая мать, которая буквально все делала за сына, ухаживала, давала советы, помогала в выборе профессии и т.п., то мужчина часто в жене находит такую же заботливую и преданную женщину, хорошую мать для его будущих детей, делающую для мужа все, копию «мамы-няни». Такой мужчина искренне любит и ценит свою жену, но, как правило, вскоре перестает чувствовать влечение к ней. Проблема в том, что такой мужчина настолько неосознанно отождествляет свою жену со своей матерью, что в нем просыпается (опять же неосознанно) табу на кровосмесительство. Ему нужны другие женщины, чтобы почувствовать эротическое возбуждение. Он заводит короткие интрижки, обычно давая понять другой женщине, что хотя у него посредственные сексуальные отношения с женой, но она прекрасная женщина и он намерен никогда с ней не расставаться. Этих мужчин часто мучает чувство вины, но они оправдывают себя тем, что изменяют «только ради секса».

Тип мужчины, который заставляет жену исполнять роль матери, – это человек, использующий измену как бунт. Он воспринимает семейные отношения как ущемление свободы, чувствует себя под контролем жены, как когда-то чувствовал себя под контролем матери, и начинает вести себя как подросток – бунтует и доказывает свое право нарушать запреты.

Забавно, что мятежник ведет себя, как плохой мальчик, и, подобно многим плохим мальчикам, на самом деле хочет вернуться домой к маме. Поэтому он или сам сознается во всем жене, либо делает так, чтобы жена застала его «на месте преступления», наказала и снова взяла в плен.

Многих возбуждает тайна, связанная с изменой. То, что они держат свои отношения с женщиной в тайне, так же возбуждает их, как и сам секс. Тип «одержимых» мужчин, которые могут самоутвердиться только новой победой над женщиной, всегда иметь несколько любовниц, скрывает страх быть отвергнутым. Если одна женщина предпочтет ему другого, у него останется другая. Так он гарантирует себе, что не останется в одиночестве. Для такого мужчины разврат – это свойство характера, поскольку женщины способны снова и снова подкреплять в нем положительные эмоции. Сексуальная победа для него-то же, что наркотик для наркомана. Вовсе не сексуальный темперамент движет таким мужчиной. Он использует секс, чтобы эмоционально самоутвердиться, и иначе жить не может. Его «охота» на женщин – средство доказать свою мужественность себе и всему миру.

Среди одержимых женолюбов есть часть таких, для которых их собственное поведение стало реальной осознанной проблемой, они испытывают чувство вины, стыда, понимают, что они подвергают опасности свою работу, брак, здоровье, но бессильны изменить свое поведение. Тут уже нужна помощь психотерапевта. В большинстве случаев мужская неверность – результат сочетания двух или нескольких описанных типов, но в целом нетрудно заметить, что наряду с чисто сексуальными потребностями огромную роль играет потребность самоутверждения, даже желание сексуальной мести, агрессии, а по сути – болезненное проявление той же потребности самоутверждения.

«Чем опаснее плавание, тем желаннее берег» – так говорят англичане, подразумевая супружескую измену. Причем непременно… женскую. Французы же с ними явно не согласны: именно за мужчиной они оставляют право активного начала в любви. Недаром же французский «адюльтер» произошел от латинского adulterare – «обесчещивать». Естественно, женщину! А по сути, какая разница, если вдруг Галя, Наташа или Верочка взяли да изменили законному мужу? Мужу-то наверняка больно. Понятно, не менее больно и самим Галям, Наташам и Верам, когда благоверные изменяют им. Подсознательно каждый из нас измену любимого (любимой) воспринимает как объяснение в нелюбви. Шестьдесят процентов супружеских пар рано или поздно сталкиваются с проблемой супружеской измены. И почти каждая третья по этой причине терпит крах. Стоит призадуматься…

На первый взгляд, мужья изменяют чаще. Объяснение простое: женщина реже может позволить себе завести любовника, потому что ей некогда. Работа на семью у нее занимает в семь раз больше времени, чем у самого заботливого супруга и отца. К тому же женщины менее сексуальны от природы. Иное дело – мужчина. Этот и в браке чаще всего считает себя человеком свободным. Живет по собственным мужским законам.

И тяжело переживает, если его свободу попирают. Попадись на пути такого скучающего в супружеской клетке орла приятная птичка, он не преминет доказать самому себе, что еще ого-го! И тут же об этом приключении забудет! Попросту выкинет из памяти. Да и оправдание себе, любимому, придумает: «А что, собственно, случилось? Ну, сходил налево… У кого из мужчин не бывало? Люблю-то все равно только жену». Стоп. В этой-то физиологической окраске измены и кроется мужская тайна. Лишь десять процентов изменяющих женам мужчин считают, что они действительно предают любовь и семью. Другие свое поведение и изменой-то не считают, просто признанием собственной мужественности, мужчина-де существо полигамное. Но горе жене, если к чисто сексуальным желаниям благоверного приметается и настоящее чувство к другой женщине. Тогда под угрозу может быть поставлено и само существование семьи.

Но современную семью разваливают не только измены мужчин, но и измены самих хранительниц очага. Откуда же у женщины появляется готовность к «новой» любви? Иными словами, почему вдруг у мужа начинают «расти рога»? По наивности, увы, большинство представителей сильной половины человечества усвоили миф: если женщина вышла замуж – значит, она счастлива. На деле все куда сложнее. Можете не сомневаться: если женщину что-то не удовлетворяет в браке, то мужчина рано или поздно станет рогоносцем. А чтобы разобраться в этой самой неудовлетворенности, психологи предлагают принять за аксиому три причины, по которым женщины выходят замуж. Во-первых, конечно, по любви. И таких большинство. Во-вторых, по расчету (и таких немало). А еще по глубокому убеждению, «что так полагается делать в определенном возрасте». Танька уже по второму разу «замуж сходила», а я все никак!

Когда же начинается путь женщины к супружеской измене? На этот счет тоже есть четкое мнение специалистов по семейным отношениям – задолго до брака. Большинство женщин вступают в брак между двадцатью и двадцатью шестью годами. А первого любовника заводят после тридцати. Временной интервал приличный, чтобы вдоволь насладиться прелестями супружества. Женщина женщине рознь. Одна активна, обожает спорт, путешествия, перепалки с подругами и частый секс. Другая – «середнячка»: может вырваться в компанию с подругой, а может и дома посидеть. Есть, и их немало, милые домашние «наседки». Секс, да еще не с мужем, для таких почти немыслим. И никакие суперчувства не заставят такую женщину предать домашний очаг. И это, наверное, здорово! Счастлив мужчина, который выбрал в жены «клушу». Такие – самые верные. Разве что одна из ста решится изменить. Так что некоторый расчет при выборе жены не повредит. Если, конечно, вы дорожите будущностью семьи.

Любопытно: если «середнячка» или малоактивная женщина вышли замуж по любви, то схема их измен разворачивается примерно по той же спирали, как и у активных расчетливых женщин. Разве что эти более осторожны. На случайную связь с малознакомым мужчиной не пойдут. Зато охотно заведут роман с другом или коллегой мужа по работе. Секрет выбора прост: такие дамы пытаются таким способом самоутвердиться. Для них главное – почувствовать (особенно если любовь мужа остыла), что они любимы. Горячо любимы! Ну а как обстоит дело с теми представительницами слабого пола, которые заключили свой брачный союз, потому что «так надо»? Здесь совершенно иная ситуация. Такие дамы вряд ли относятся к категории женщин активных, готовых в любой момент «взять жизнь за горло». Скорее это женский «умеренный тип». Вероятность, что такая изменит мужу и заведет любовника, есть. Но она не столь велика. А любовниками их, как правило, становятся мужчины, которых они сами себе… придумали. Ну, в общем, совершенно не похожие на мужей.

В самой безнадежной ситуации, как выяснилось, оказываются мужья активных женщин. Тех самых, что обожают и семью, и работу, и спортом не прочь заняться, и секс для них важен. Они от природы запрограммированы на горячую страсть. И если в восемнадцать лет они думали о сексе по четыре раза в день, то в пятьдесят – не меньше раза в неделю. Они явно не испытывают недостатка в мужском «гормоне влечения» тестостероне. Да и уровень женских гормонов у них тоже выше среднего. Попадись «активной» муж-увалень, не дотягивающий до ее эмоциональных и сексуальных стандартов, она начнет грустить. И однажды где-нибудь в отпуске или на вечеринке у подруги может изменить горячо любимому мужу. Почти по мужской формуле: ну не устояла и все тут… Психологи приводят массу причин, которые могут стать отправной точкой женских измен. Чем раньше женщина выходит замуж, тем больше шансов, что чувство, приведшее ее в загс, угаснет.

Психологически любая женщина готова к измене, если ее брак не ладится. При этом она вовсе не ищет связи на стороне, как принято думать. Она лишь восполняет «пробел» любви. Женщина всегда ждет идеального любовника. Но это совсем необязательно супермен в постели. Достаточно, чтобы мужчина был мягок, деликатен и умел сопереживать. Именно таких многие, даже самые суперактивные женщины, предпочтут отчаянным донжуанам. Для большинства женщин измена – это «шаг отчаянья». И это должны осознавать мужчины.

О. Лосева пишет о различиях в мотивировках измен у мужчин и женщин. По данным социологического опроса, мужчины чаще всего объясняют это половой потребностью. Большей частью эта потребность, не связываемая с какими-то эмоциональными или духовными сторонами общения, удовлетворяется со случайными, малознакомыми партнершами (такие связи составили около 1/3 всех внебрачных контактов) либо в кратковременных, «мимолетных» связях с давними знакомыми, сослуживицами, женами друзей и т.д. (1/4 всех связей).

К. Ботуин, ссылаясь на Дэвида Моултона, утверждает, что большая часть измен американских мужчин происходит на 14-м году брака или около этого времени, когда приближается кризисная дата – сорокалетие (37–39 лет – наиболее статистически вероятный возраст).

Мужские измены провоцируют: беременность жены (начинает чувствовать себя несвободным, а жена начинает восприниматься в качестве матери), рождение ребенка (сосредоточенность матери на ребенке), вес жены, превышающий норму (американские мужья сердятся, если вес жены вскоре после свадьбы увеличивается). Согласно различным исследованиям, американские мужчины, так же как и российские, характеризуют свои внебрачные отношения связи в большей степени как сексуальные, чем эмоциональные. Вероятно, в этом проявляется всеобщая мужская черта. По утверждению Карел Ботуин, мужчин от внебрачных связей удерживают морально-этические нормы, а также страх потерять женщину, которая играет важную роль в их жизни, или страх последствий, которые скажутся на их отношениях.

Существуют несколько противоречивые данные о влиянии неудовлетворенности отношениями в браке на вероятность внебрачных связей.

О. Лосева приводит данные социологического опроса, по которому выясняется, что для мужчин этот мотив (возможно, как мотив, но не как глубинная причина измены) не слишком значим: его указали только 10% имевших внебрачные связи. То же подтвердилось и данными об их поведении: среди имевших внебрачные связи более половины были вполне удовлетворены отношениями в браке. Те, кто вступил во внебрачные связи, будучи неудовлетворенным в браке, в качестве основных мотивов этой неудовлетворенности указали недостаток взаимного чувства и неопытность жены как сексуального партнера.

Ответы женщин достаточно сильно отличались от ответов мужчин. На первый план здесь выступило то, что для мужчин было сугубо второстепенным, – неудовлетворенность в браке. Значимость этого мотива для женщин подтверждается и другими данными: среди имевших внебрачные связи женщин только 1/3 удовлетворены браком, и 2/3 неудовлетворенных.

Поданным С.И. Голода, из максимально удовлетворенных браком женщин внебрачные связи имели 1/4 женщин, из средне удовлетворенных – 44%, из неудовлетворенных – 65%. С этим вполне согласуется и гораздо большая значимость любви к внебрачному партнеру как мотива внебрачной связи: не удовлетворенная в браке женщина ищет серьезной привязанности во внебрачных отношениях. Американские женщины изменяют своим мужьям ради удовлетворения своих эмоциональных потребностей, они рисуют свои романы преимущественно в эмоциональном, а не в сексуальном свете.

Существует и другая точка зрения на соотношение удовлетворенности браком и возможностью (опасностью) супружеской измены, которой придерживается У. Харли. Изучая супружеские отношения как бы «изнутри», не с помощью анкет, а непосредственно в психотерапевтической работе с супружескими парами, он пришел к выводу о наличии определенных глубинных потребностей мужей и жен в браке, дефицит удовлетворения которых очень часто толкает людей на путь измен. Харли выделяет пять основных потребностей у мужей и столько же у жен, но эти потребности, по его наблюдениям, сильно различаются.

Интересным является наблюдение Харли: при дефиците хотя бы одной из этих потребностей (например, потребности в общении у женщин), человек постоянно чувствует несправедливость такого положения вещей, и возможный источник поддержки в лице кого-то третьего становится магнитом, затягивая его в ловушку измены. Из любовного треугольника часто бывает трудно выбраться, так как часть потребностей удовлетворяет по-прежнему супруг, в то время как другую часть – новый партнер.

А.Я. Варга подчеркивает, что измена никогда не бывает внезапным событием, по ее замечанию, «обвал» готовится постепенно. Судя по приводимым автором примерам, эти нарушения связаны, по сути, с неудовлетворяемыми потребностями одного из супругов и с нарушением негласного супружеского соглашения, когда ожидания ведущего в паре не выполняются.

По наблюдениям Харли, женщины, изменявшие своим мужьям, при психотерапевтической работе с семьей, в ситуации, когда мужья научаются удовлетворять их основные потребности, возвращаются в семью, и бывший любовник теряет для них притягательную силу. У мужчин, вовлеченных в любовную связь на стороне, существует опасность возврата к любовнице даже через 5–6 лет после разрыва связи. Харли рекомендует своим пациентам жить со своими бывшими партнершами в разных городах и, по возможности, в разных штатах, если они искренне хотят сохранить семью.

Опыт практической работы Д. Делиса с семейными парами показал, что существуют определенные особенности личности, связанные с большей вероятностью супружеской неверности. Им также обнаружены некоторые закономерности формирования личности «изменяющего супруга». На связь особенностей сексуального поведения и черт личности указывал также Айзенк.

Привлекательность измены связана у мужчин с такой личностной чертой, как доминантность. Фактическое наличие внебрачных связей отрицательно коррелирует с возрастом: чем моложе опрошенные, тем больше среди них нарушающих супружеские нормы, и наоборот (в возрастном диапазоне от 19 до 35 лет).

Исследование отношения женщин к мужской неверности показало, что более тревожные и более ответственные женщины (факторы «О» и «G» в опроснике Кеттела) негативно относятся к теоретической возможности измены супруга (корреляция надостоверном уровне значимости. Доминантность и социабельность (комформность) как личностные черты женщин статистически значимо взаимосвязаны с теоретической терпимостью к возможной измене супруга. Возрастные взаимозависимости у женщин аналогичны мужским: чем старше опрошенные (в диапазоне от 20 до 60 лет), тем более непримиримо они относятся к измене, расценивая это как аморальное поведение.

К. Имелинский отметил, что тенденция к измене определяется не только половым инстинктом, но и обычным стремлением человека к поиску новых переживаний. Такая тенденция наблюдается в различных областях человеческой деятельности, например в туризме (постоянный поиск новых туристских маршрутов, приносящих новые знания и вызывающих новые впечатления и эмоции). В сексуальной области это проявляется поиском новых партнеров. Стремление к переменам может быть различным. Согласно Имелинскому, оно положительно коррелирует с общей жизненной энергией человека. Значение имеют и такие свойства личности, как способность завязывать контакты, смелость и способность к самоотдаче. Нерешительность, пассивность и страх затрудняют измену. Сохранение мерности с этой точки зрения зависит не столько от стремления контролировать проявление полового инстинкта, сколько от избирательного контроля за стремлением к переменам и новым впечатлениям в эротико-сексуальной области. Мотивом такого контроля может быть любовь или чувство долга. В период влюбленности у супругов автоматически проявляется стремление к сохранению верности. Позднее же должно усилиться действие психических тормозов: осознание долга и ответственности, сознательное стремление предотвратить конфликтные ситуации, угрожающие браку

Таким образом, даже такое сильное психологическое потрясение, как измена, может стать началом вашей новой счастливой жизни.

**7 причин супружеской измены**

Сколько лет существует человечество, наверное, столько же существует и обман. О нем писали древние философы, о нем написано в Библии. Жизнь развивается, идет вперед, а обманы все так же сопровождают нашу жизнь, внося в нее массу неприятностей.

Среди многочисленных проблем, возникающих в браке, проблема неверности, наверное, одна из самых болезненных. Первоначальное проявление супружеской верности исходило из необходимости мужчины быть уверенным в единокровии своих детей.

Высшим законом брака во все времена была верность. И хотя брак по любви считался идеалом, во многих слоях общества любовь не считалась необходимым условием для брака.

Несмотря на ход времени, понятия «измена и верность» не утратили своей актуальности. Любовь для современной семьи – важное основание брака, часто являющаяся единственным мотивом его заключения. Поэтому измена может вести к разрушению брака или серьезному кризису.

Верность – это обязательства перед партнером по браку, она является скрепляющим узлом не только брачного союза, но и любого другого. Верность родине, воинскому долгу, идеалам всегда культивировалась.

Противоположностью верности является измена. Измена всегда считалась позором и приравнивалась к предательству. Измена в браке является следствием противоречий, конфликтов, несет в себе массу психологических мотивов. В результате измены зачастую разрушается супружеская жизнь. К измене человека приводит разочарование в семейной жизни, но как и почему это происходит, как первоначальное чувство любви переходит в безразличие, неприязнь и даже ненависть?

Супружеская неверность может встречаться в практически здоровых семьях, а может отсутствовать в разрушенных. Нужно заметить, что в практике семейного консультирования неверность встречается довольно часто – это каждый четвертый случай. Что же касается причин измены, то в основном они сводятся к следующим:

1. Новая любовь. Как правило, такая причина измен характерна для браков, в которых изначально любовь была незначительной или вовсе отсутствовала. Это рациональные или вынужденные браки, основанные на выгоде, традиции, страхе одиночества или иных побуждениях.

2. Возмездие. Ряд супружеских измен основан на желании отомстить за неверность супруга, чтобы восстановить чувство собственного достоинства.

3. Поруганная любовь. Измена встречается в браках с невзаимным чувством. Один из супругов страдает от неприятия его любви, безответности чувства. Это побуждает утолить его в другом партнерстве, где взаимность возможна. Иногда изменяющий сам не любит нового партнера, но откликается на его чувство, сочувствуя безответно любящему его человеку.

4. Поиск новых любовных переживаний. Этот тип измен характерен для супругов со значительным стажем совместной жизни, когда чувства поблекли. Такой вариант может случаться под влиянием киношных образцов «красивой жизни», как подражание сексуальной свободе.

5. Восполнение. При этом типе измен человек компенсирует недостаток любовных отношений, который возникает из-за длительных разлук, болезни супруга или иных ограничений.

6. Тотальный распад семьи. В данном случае измена – это фактически создание новой семьи, когда прежняя по тем или иным причинам уже не воспринимается как семья.

7. Случайная связь. Как правило, такая измена не характеризуется регулярностью, она бывает спровоцирована определенными обстоятельствами (опьянение, удобный случай, настойчивость партнера и прочее).

Измена не только угрожает целостности семьи, затрагивает супружеские чувства, а также чувство личного достоинства, но и сопровождается глубоким переживанием ревности, разрушительным самим по себе.

Переживание зависит от того, насколько часто это встречалось раньше, измена больше ранит доверчивого и преданного человека, у которого она не вписывается в его мораль.

Для ряда людей очень важно раскаяние партнера, откровенное объяснение. Если об измене становится известно третьим лицам, и если они начинают вмешиваться, то ситуация только ухудшается. Глубина переживания измены больше всего зависит от силы любви к партнеру и величины страха его потерять. Здесь появляется вопрос о том, рассказывать ли своему партнеру об измене или нет. Понятно, что человек, допустивший измену, носит тяжесть на душе и ему хочется от нее избавиться. Иногда переживания вины настолько сильны, что человек даже хочет быть наказанным, лишь бы избавиться от груза. Он желает разделить эту ношу с партнером, но будет ли тому она по силам, об этом часто не задумываются. Нужно также предвидеть реакцию партнера – он будет глубоко уязвлен, оскорблен вашим признанием, почувствует себя преданным и униженным.

Не всякий человек сможет простить измену или никогда не попрекнуть ею. Однако, видя искреннее раскаяние, любящий человек все же сможет простить, многие семьи, пережившие такую ситуацию, сплачиваются сильнее, понимая, насколько ценны для них отношения, которые однажды едва не были разрушены.

Нет темы более интересной для разговоров и пересудов, сплетен и всего того, что мы называем семейной жизнью, чем измена близкого человека. Измена войдет в историю семьи, отношений, семейного безумия, боли и конечно любви. Меняется общество, но так ли быстро меняются суждения в отношении супружеской неверности? Почему общество более благосклонно относиться к мужской измене, чем к женскому «предательству»? измена семья брак удовлетворенность

Мы меняемся медленно, едва успевая за трансформациями общества. А духовно растем еще медленнее. Чтобы успеть за требованиями нашей современности мы отказываемся от многого, сами не замечая этого. Во многом современная городская семья отличается от семьи даже пятнадцатилетней давности. За постоянной спешкой мы не успеваем раскрыть все наши способности и таланты полностью. Давайте поразмышляем и зададим вопрос – что толкает сегодня людей изменять друг другу? Причин может быть множество. Синтез разных обстоятельств создает звездное небо маленьких жизненных трагедий мужчин и женщин. Под изменой будем понимать одномоментный эпизод в жизни семьи. Но не продолжительную ситуацию, когда, например, мужчина несколько лет одновременно живет на две семьи. Часто измена происходит от семейной скуки и обыденности в семейных отношениях. В надежде себя порадовать, удивить, пуститься в бурный океан страстей мужчины и женщины заводят романы на стороне. Но может быть прозаическая причина – не совпадение сексуальных предпочтений. У каждого из нас сексуальное чувство в момент полового созревания формируются по-разному. И когда невозможно воплотить в сексуальную жизнь свои самые скрытые пристрастия в дом стучится измена. Отношения «на стороне» приносят участникам семье иногда больше зла, чем тоскливое совместное времяпрепровождение – добра. Все это проблемы роста семьи, когда есть любовь, но не хватает чего-то еще. Прекращение роста в отношениях рождает иллюзию, что можешь получить рост за счет романа «на стороне». Развитие семьи начинается, с обсуждения ситуации в доме и решения конкретных проблем. Причем делать это необходимо честно конструктивно, без желания критиковать партнера, но с намерением изменить ситуацию в лучшую сторону.

В ситуации открытой демонстрации, выставления на показ измены, она является способом получить чувства (вины и агрессии) от партнера, при невозможности получать любовь. Есть мужчины, которые открыто, заявляют о том, что они имеют сексуальные отношения на стороне, бравируют сильными сторонами любовницы перед женой. Тем самым они видят страдания жены и получают от этого наслаждение. Ведь, казалось бы, что проще, развестись и жить с человеком, с которым так хорошо. Но, трусливый мужчина не может совершить поступок, становясь садистом. Тоже может касаться и женщин, но это происходит немного реже. Человек, причиняющие страдания, путем душевной боли другого человека является садистом. В этом случае очень опасно продолжать жить с таким человеком и строить с ним отношения, т. к. становишься мазохистом и сам ждешь и инициируешь свои страдания.

В противоположность вышеописанному существуют люди, испытывающие большую гамму чувств от переживания чувства стыда. Человек, которого поймали на лжи, переживает унижение и стыд. Имеет место странная синестезия чувств, когда бессознательное стремление переживать стыд, чувствовать себя порочным, толкает человека к измене. Пристыженный (униженный) своим супругом человек испытывает сексуальное возбуждение. Здесь измена служит не для прекращения отношений, а для их развития, но в патологической форме.

Семейные отношения достаточно противоречивы. Порой, один из супругов боится обнаружить перед другим, свою слабость, которая может быть явлена в любви. Есть сформированное убеждение – супруг это сильный человек. В этом случае мужчина или женщина приравнивают чувство любви к слабости. Но это не так. Например, для мужчины лучше любить (быть слабым) на стороне, потому что это безопасней для собственного ЭГО. И если с любовницей отношения не заладятся всегда можно вернуться в семью. Но, поиски постоянного разнообразия в любви и сексе признак душевного бессилия и инфантильности человека. Желание всегда оставаться ребенком свойственно многим людям. Подумайте, как это здорово не брать на себя ответственности и не отвечать за свои поступки. Если этому подвержен мужчина, он может бессознательно искать свою мать, в чреде бессмысленных и пустых романах. Или за этим может скрываться просто отсутствие навыков развития отношений, которые стоятся уже не на голом сексе и влюбленности, но на глубоком эмоциональном и энергетическом контакте, понимании и любви. Но не желание психологически расти (что возможно при прохождении психотерапии) и обучаться, делать что-то новое, развивать отношения – все это проявление инфантильности.

Если нет любви, если есть жизнь по инерции, то лучше уж изменять и находить утешение и реальные чувства, на стороне, жить, чем хранить верность человеку против воли. Когда человек перестает любить, он испытывает радость, когда узнает, что его близкий (но уже не любимый) человек изменяет ему, так как является свободным от необходимости хранить ему верность. Но, сердце человека, оскорбленного изменой, подобно оскверненному дому. Многие люди, переживают измену очень трагично. Особенно ощутимо ранящие первые разочарования, первый холодок в отношениях и первая измена. После измены появляется страх, что ложь повториться, зацикленность мыслей на себе, своих «ошибках». Измена сильно бьет по самооценки, но главное убивает доверие между супругами.

В некоторых эпизодах психика не может этого признать и согласиться, ввергая человека в экстремальное поведение, ведущее порой к самым тяжким последствиям. Ответственность за свои поступки должна заключается в знании близкого человека, на что он способен. И может быть честнее, не дожидаться опасных последствий, а расстаться с таким человеком. Но все это требует «взрослой» позиции. Но, часто человек изменяет именно потому, что он является «ребенком», характеризующийся определенной инфантильностью и нежеланием брать ответственности за свои действия и последствия от своих поступков.

Измена может быть точкой отсчета для честных семейных отношений. После измены нередко семейные отношения явно оживляются, появляется новизна, уходит скука, более ярким и чувственным становится секс. Это происходит при условии, что этот кризис разрешился – когда были высказаны причины, толкнувшие мужчину или женщину к измене, и выслушана обратная связь. Но, если например изменивший мужчина, застигнутый «на месте преступления», постоянно испытывает стыд, слышит в свой адрес хроническое упоминание об этом, то это может усугубить ситуацию, и привести семью к разводу. Мужчина и так побаивается показаться на глаза тому, кого любит, после того как изменил и смалодушничал. Женщина, агрессивно нападающая на такого мужчину, делает себе «медвежью услугу», потому что не позволяет мужчине занять позицию «взрослого» человека. Постоянно оправдываясь, переживая стыд, мужчина продолжает быть «ребенком». И это влечет новые измены, необходимые уже для поддержания самооценки. Закручивается замкнутый круг.

Почему общество более благосклонно относиться к мужской измене, чем к женскому «предательству»? И мужчина, и женщина изменяют. Кто больше, кто меньше уставить пока невозможно. Нет приборов, которые могут в этом помочь. Но, женщина обладает восхитительными способностями изящно скрывать свои отношения, в отличие от мужчины. Также женщине помогает определенный имидж, который в настоящее время подвергается размыванию. В настоящее время число женских измен возрастает. Конечно, это связано с изменением роли женщины в современном обществе. Все больше можно увидеть женщин на руководящих должностях в бизнесе и политике. И женщины бессознательно впитывают определенные мужские стереотипы поведения, в том числе в плане интимных отношений. Чья измена менее опасна – вопрос морали. Но морали немного фальшивой. Именно сейчас, когда идет пересмотр ценностей, формирование новых идеологий в государстве, бизнесе, семье – предстоит новое осмысление смысла измены.

Что может уберечь семью от измены? Любовь стоит у истока честных отношений без измены. Как писал в своих стихах Роберт Рождественский «Пройду я холод и ветер, превозмогу все на свете. Я буду жить. Я – бессмертен, пока ты ждешь, любовь моя!». Любовь как сильное чувство, связанное с духовностью требует самопожертвования, дает человеку не только минутные наслаждения, но и накладывает на него определенные обязательства. Уверенность человека в том, что близкий является лучшим ограничитель, спасающий от измены. Такая уверенность произрастает из большого желания сделать из любимого лучшего, может быть путем отречения от себя. Но там, где появляется эгоизм, всегда хочется сделать переоценку, попробовать что-то новое. И эта иллюзорность, любовный невроз, продолжается безмерно долго, позволяя растрачивать жизнь попусту в бесконечных романах.

Итак, сущность измены заключается в невозможности любить, открывать себя в отношениях полностью, в силу психической инфантильности. Основа развития семейных отношений проистекает из обсуждения ситуации в семье и решения конкретных проблем. А лучшим средством сохранить крепкие, психически здоровые отношения – это истинная любовь.

**Список литературы**

1. Андреева Т.В., Пипченко Т.Ю. Потребности женщин и мужчин в брачно-семейных отношениях и отношение к супружеской неверности // Ананьевские чтения-2000. Тез. научно-практ. конф. СПб.: СПбГУ, 2000.
2. Андреева Т.В., Шмотченко Ю.А. Мужской взгляд на брак (исследование сотрудников охранных структур) // Ананьевские чтения-2003. СПб: СПбГУ, 2003.
3. БотуинК. Не бойся Дон-Жуана, или Как относиться к мужской неверности. М., 1995.
4. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Курс лекций. СПб: Речь, 2001.
5. Голод С.И. Личная жизнь: любовь, отношения полов. Л., 1990.
6. ДелисД. Парадокс страсти: она его любит, а он ее нет / Пер. с англ. М.: МИРТ, 1994.
7. Заславская Т.М., Гришин А.Г. Ревность и измена как феномены супружеской жизни. Как их избежать? М., 1992.
8. Кедам А., Эббер И. Причины конфликтных ситуаций в семье. Человек после развода. Вильнюс, 1985.
9. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / Пер. с чешского / Под ред. Г.С. Васильченко. М.: Медицина, 1991.
10. Молодежь: будущее России / Под ред. И.А. Ильинского, Б.А. Ручкина, П.И. Бабочкина. М., 1995.
11. Лосева О. Секс?. Не только, но… // Узы брака, узы свободы: Проблема семьи и одиночества глазами ученых. М., 1990.
12. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / Под ред. М.К. Тутушкимой. СПб.: Дидактика Плюс, 1998.
13. Харли У. Законы семейной жизни. М., 1992.