Государственное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Орловский государственный университет»

Факультет педагогики и психологии

Кафедра психолого-педагогической технологии

**РЕФЕРАТ**

**Психология супружеских измен**

Студентки 4 курса

42 группы

Чечекиной А.В.

Преподаватель:

Гольцова Т.В.

Орел – 2009 г.

**Содержание:**

Введение………………………………………………………………....3

1. Понятие и виды супружеских измен ……………………….…..4
2. Причины супружеских измен……………………………………8
3. Терапия супружеских измен……………………………………..12

Заключение……………………………………………………………….15

Список литературы………………………………………………………17

**Введение.**

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, вносят в нее массу неприятностей.

Среди многочисленных проблем, возникающих в браке, проблема неверности, наверное, одна из самых болезненных. Первоначальное проявление супружеской неверности исходило из необходимости мужчины быть уверенным в единокровии своих детей. Высшим законом брака во все времена была верность. И хотя брак по любви считается идеалом, во многих слоях общества любовь не считается не обходимым 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.

Наиболее типичную проблему в супружеской терапии представляют внебрачные контакты и связи – супружеские измены. Супружеская измена почти всегда ведет к различным видам деструкции семейных отношений- ссорам, конфликтам, кризису, разводам. Исходя из этого, возрастает роль терапевтической помощи, которую может оказать квалифицированный специалист.

Верность - это обязательства перед партнером по браку, она является скрепляющим узлом не только брачного союза, но и любого другого. 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. 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. 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.

**Понятие и виды супружеских измен**

Проблемы, связанные с нарушением супружеской верности, относятся к числу наиболее часто встречающихся в практике семейного консультирования. По поводу измен за психологической помощью в большинстве случаев обращаются женщины.

Внебрачные контакты и связи, традиционно обозначаемые как «измена», по-другому называются адюльтером, что в переводе 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 перед кем-нибудь или чем-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. Основными показателями супружеской измены выступают сексуальные отношения с другим партнером и запрет на них со стороны брачного партнера, законспирированность встреч, при этом наличие эмоциональной связи не обязательно. Таким образом, 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 развиться 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 ее переживание вовлекаются другие члены семьи, что всегда негативно отражается на семейной атмосфере в целом, может привести к серьезному кризису или распаду брака.

Как бы ни пытались некоторые исследователи оправдать адюльтер, ссылаясь на слова Ф. Энгельса, что «против супружеской неверности, как против смерти, нет никаких средств», призывая философски относиться к жизни, не следует забывать о последствиях подобных любовных увлечений. Во-первых, супружеская измена угрожает целостности семьи, затрагивая такие ее важные основы, как супружеские чувства. Во-вторых, нарушение отношений в супружеской подструктуре переносится на другие стороны семейной жизни, разрушая эмоциональные, бытовые, экономические и даже детско-родительские отношения. В-третьих, любовно-сексуальная связь на стороне сопровождается переживанием чувства ревности, обиды, страдания обманутого партнера, что привносит в семейную драму глубокие аффекты, разрушительные сами по себе. В-четвертых, внебрачная связь затрагивает чувство чести и личного достоинства предаваемого супруга, что делает измену не только межличностным, но и индивидуально-личностным феноменом. Женщина, которой изменил муж, чувствует себя оскорбленной, обиженной, несчастной. Муж в случае измены жены испытывает чувство унижения, считает себя опозоренным и смешным, жалким как в глазах окружающих, так и в своих — ведь жалкий образ «рогоносца» был предметом насмешек с незапамятных времен. С понятием супружеской неверности со стороны жены почти у каждого мужчины связана потеря его мужской чести. В-пятых, 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 Существует мнение, что измена и супружеская неверность не одно и то же. Так, например, немецкий психотерапевт К. Кофта считает, что измена касается тела, неверность — души. А. Липпиус в рамках супружеской неверности выделяет внебрачный секс и измены. Основное отличие он видит в том, что изменник может не разрывать брачный союз, но он не любит жену или мужа, его держат лишь какие-то обстоятельства, например дети, карьера, относительный бытовой комфорт, который он боится потерять. При внебрачном сексе мужья, как правило, любят жен и при этом практикуют неверность.

Вместе с тем интимно-сексуальные отношения в зависимости от продолжительности и устойчивости внебрачных контактов, характера отношений партнеров и предмета нового любовного увлечения (случайного лица или постоянного, одного и того же человека) можно условно разделить на три группы: случайные внебрачные контакты (короткие, случайные связи), эротика сексуальные приключения (романтические отношения) и внебрачные связи (измены).

Чем же отличаются друг от друга каждая из выделенных разновидностей внебрачных половых отношений?

Случайный внебрачный контакт — единичный случай, эпизодичная, непродолжительная связь, мало связанная с конкретным лицом. Такой контакт может быть следствием сексуальной нужды, обусловленной вынужденным половым воздержанием — абстиненцией (разлука или болезнь одного из супругов), проявлением потребности доказать себе свою сексуальную дееспособность или спровоцированным результатом реализации случайной возможности.

Короткие, случайные связи представляют наименьшую опасность для брака, так как у их сторонников сильная приверженность к существующему браку.

Эротико-сексуальные приключения представляют собой отдельные внебрачные эпизоды, в которых особую роль играет сексуальная искушенность с элементами открывания нового и стремлением к разнообразию. Помимо полового желания, они непременно включают эротическую привлекательность партнера. Существенную роль при этом играет нежность. Такие контакты строятся на взаимном предоставлении тонких переживаний, в которых, помимо всего прочего, важно открытие нового человека. У мужчины речь идет прежде всего об открытии тела партнерши, у женщины — скорее об открытии реакции своего тела на нового партнера. Эти эротико-сексуальные приключения бывают краткими, необязательными и оставляют после себя воспоминания о некоем отдельном эпизоде и собственном удовольствии.

Измены — 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. Часто женщина в такой связи является незамужней, а женатый мужчина — средних (45—55) лет.

**Причины супружеских измен**

Наиболее распространенными *причинами и мотивами мужских измен* являются следующие:

* обостренная половая потребность (в большинстве случаев не связываемая с какими-либо эмоциональными и духовными сторонами общения), которая удовлетворяется во многих случаях с малознакомыми партнершами, либо в кратковременных, «мимолетных» связях с давними знакомыми, сослуживицами, женами друзей и т. д.;
* провоцирование половых связей временным отсутствием жены — отъездом ее в командировку, отпуск, на лечение и т. д. Долгая разлука с супругой часто расценивается как достаточное основание для поисков временной ее замены;
* воздействие «случайных» обстоятельств (спиртное, развлечения в компании) многие мужчины считают прямой причиной внебрачной связи. Алкогольное опьянение, особенно легкая его степень, усиливает половое влечение и ослабляет внутренние запреты. Однако правильнее было бы расценивать это состояние как способствующее супружеской неверности обстоятельство;
* любовь к другой женщине. Секс в этом случае является как бы само собой разумеющейся деталью в сложном механизме человеческих отношений, построенных на любви;
* инициатива и настойчивость женщины. В данном случае мужской «кодекс чести» не позволяет оскорбить даму отказом, а самому — расписаться в «неспособности». В современных условиях эта причина мужских измен обусловлена еще и следующим обстоятельством. В больших городах более 30 процентов женщин в «зрелом» возрасте в законном браке не состоят, однако готовы вступить в сексуальные отношения с мужчиной и при этом считают мужчину, независимо от того, женат он или нет, своей законной добычей.
* самоутверждение: мужское самолюбие тешится числом сексуальных побед, которые им жизненно необходимы. Особенно это характерно для мужчин, которые не смогли (не сумели, не захотели) реализовать свои карьерные амбиции. Не добившись в жизни планируемых успехов, они пытаются свой профессиональный «провал» и профессиональную несостоятельность компенсировать «достижениями» в сексуальной сфере. Такие мужчины чаще изменяют не только женам, но и внебрачным партнершам, которых могут иметь одновременно несколько: одну из них они посещают часто, встречи с другой происходят от случая к случаю, с третьей встречаются по строгому расписанию, например раз в месяц. Исследования психологов показывают: чем успешнее идут у мужчины дела в профессиональной сфере, тем меньше его склонность к изменам;
* месть (за унижение, за измену). Вступление во внебрачную связь происходит во время ссор с женой, сгоряча или из желания отомстить и утвердиться в своей свободе и независимости;
* желание смены впечатлений, стремление к разнообразию ощущений, чувств и впечатлений. В семейной жизни наступает будто бы скука. При этом имеется в виду не только повторяемость разговоров, недостаток духовных стимулов, но чаще всего — однообразие в интимной (половой) жизни.
* «награда себе за успех»: подобный мотив измены характерен для появившейся в последнее десятилетие в России категории состоятельных мужчин. Для мужчины очень важным является самоутверждение через проявление своих деловых и профессиональных качеств, поэтому он много сил и энергии отдает карьере. Рано или поздно к целеустремленному и настойчивому мужчине приходит большой успех, за который он решает вознаградить себя любовницей. Иногда такие мужчины не могут выдержать роли победителя во всех сферах жизни. И это вселяет в них страх. На подсознательном уровне они боятся мести демонов зла за свою удачную судьбу. Начав интрижку и сделав так, чтобы жена узнала о ней, муж намеренно разрушает семью. Неудача в одной из сфер жизнедеятельности — в данном случае в семейной жизни — дает им возможность выдержать успех в другой, профессионально-деловой и любовной, ибо он чувствует себя свободным, не связанным никакими запретами и обязательствами. Подобное «вознагражденное состояние» продолжается до тех пор, пока мужчина в очередной раз не вступит в законный брак.

*Женская неверность* — это бегство от неустраивающих 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, поэтому она ищет поддержки на стороне. Американский психолог К. Болдуин по этому поводу заметил, что женщины вне супружества ищут не секса, а эмоциональной защиты и поддержки, но за это они вынуждены платить своим телом.

Внебрачный секс для женщины выступает в виде прочной эмоциональной связи, на которую ее часто толкают глубокие психологические причины. Среди таковых можно выделить:

* месть мужу за его измену;
* желание почувствовать себя вновь любимой и ощутить свою значимость, повысить самооценку;
* продлить ощущение молодости, «зажечь» себя, испытать сильные чувства;
* почувствовать свою власть над мужчиной и удовлетворить сексуальную потребность, если таковая обострилась;
* удовлетворить любопытство и поменять старого мужа на нового;
* уступка в деловых отношениях по карьерным соображениям. Часто происходит с женщинами, находящимися в положении подчиненности по отношению к мужчине-начальнику. Схемы таких отношений могут быть самыми разнообразными, некоторые из них принимают характер явного принуждения. К сожалению, мужчины-начальники часто используют зависимое положение женщины. Естественно, они не требуют секс, а ведут себя как обыкновенные мужчины, пытающиеся ухаживать за привлекательной женщиной. Зачастую женщина оказывается в безвыходном положении: она понимает, что в случае отказа начальник не простит любую оплошность, начнет придираться по работе, будет искать недостатки, оказывать психологическое давление и в конечном итоге уволит. Поэтому из двух зол она вынужденно выбирает меньшее: лучше один раз потерпеть, чем испытывать на себе каждодневное давление; ей просто некуда деваться, потому что на новом месте работы может повториться та же картина. Подобную форму измены можно обозначить как добровольно-принудительный секс;
* секс-благодарность за доброе отношение к себе, за оказанную услугу, за своевременную помощь и поддержку в трудную минуту и т. п. Женщина полагает, что неблагородно ответить отказом человеку, который так много для тебя сделал;
* способ заработать деньги: немало замужних женщин (а в последнее время появилось и немало мужчин), которые из-за денег вступают во внебрачные связи со случайными состоятельными клиентами. Замужние проститутки иногда этим лишь подрабатывают, получая деньги или дорогие подарки. Семья обычно не знает о дополнительном заработке.

**Терапия супружеских измен**

Измена как кризисная ситуация в браке может разрешиться восстановлением партнерства, привести к его распаду или остаться неразрешенной. Последний вариант самый сложный как в плане дальнейшего сохранения целостности семьи, так и в отношении оказания психологической помощи и «пострадавшей», и «виноватой» стороне. Чаще всего люди сталкиваются с двумя вариантами развития событий: 1) развод; 2) сохранение брачного союза.

Развод, пожалуй, первое импульсивное желание обманутой женщины, которой трудно понять, принять, а тем более простить столь «бесстыдное» предательство вероломного «изменника» . Но прежде чем принимать столь серьезное решение, необходимо все взвесить и продумать, кому от этого будет лучше, какие приобретения появятся у каждого из супругов в результате окончательного разрушения семьи? Развестись гораздо легче, чем заново создать семью, тем более женщине, обремененной детьми, которые при расторжении брачного союза чаще всего остаются с матерью.

Американский психолог, специалист по проблемам семьи Джина Хейнли предлагает следующие чисто практические советы женщинам, которым изменяют мужья.

Во-первых, отнестись к этому следует по возможности спокойно. В жизни каждого мужчины, как правило, рано или поздно появляется другая женщина, хотя бы только из спортивного интереса. Поэтому не надо считать только себя жертвой мужского коварства, так как многие женщины были или находятся в подобном положении.

Во-вторых, не стоит быть излишне «принципиальной» и ставить перед собой цель: во что бы то ни стало наказать неверного. Главная задача — не разрушить, а сохранить семью.

Исходя из этого, имеет смысл провести анализ своей семейной жизни, ведь измены без причин происходят крайне редко.

В-третьих, разумными действиями и поступками необходимо заставить мужа убедиться, что подруга не так хороша, а вы — не так плохи, как ему сейчас кажется. Для этого не мешает выработать свою тактику.

Кроме того, для восстановления супружеского партнерства психологи советуют поступать следующим образом.

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

Естественно, что надежды на возвращение неверного супруга больше в тех случаях, когда психологическая атмосфера в доме более спокойная и приятная, может конкурировать с атмосферой в доме внебрачного партнера. Особенно после того, как пройдет первоначальное, некритическое восхищение и внебрачная связь вступит в стадию реалистических оценок. В тех случаях, когда в доме постоянная напряженность, слезы, бесконечные критические замечания и упреки, которые гонят неверного супруга из дома, надежды на восстановление семьи минимальны.

2. В сексуальной жизни: рекомендуется продолжать половые отношения, если неверный партнер проявляет к ним интерес.

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

4. В области препровождения свободного времени: установить открытые отношения, предоставить свободу, однако следует распределить между собой обязанности по совместному ведению домашнего хозяйства.

5. В отношении детей: оберегать их от конфликтов, а также определить, кто и за что отвечает в деле их воспитания. Основным принципом является неприкосновенность детей, непозволительно втягивать их в решение проблем, касающихся внебрачных связей родителей.

6. В личностном плане: отвлечение на что-либо значимое(учеба, забота о детях, работа, хобби); выработка нового взгляда на вещи, формирование морали прощения, сознательный контроль над реакциями ревности; обесценивание их в ряду других ценностей, жизненных установок, изменение образа жизни и формирование других межличностных связей.

7. В социальном плане: никогда не выносить «сор из избы».Попав в столь незавидную ситуацию, чаще всего хочется кому-то «излить» свои переживания, хочется сочувствия, жалости, добрых советов. Нельзя при этом терять голову и рассказывать обо всем близким людям, а тем более друзьям. Ни соседи, ни сослуживцы, ни подруги, ни даже родители в этом случае не в силах помочь, ведь отношения касаются только супругов, и поэтому не следует впускать в интимную жизнь посторонних людей.

8. В межличностных отношениях: нажимать надо на то, чего больше всего муж опасается. Меры необходимо принимать исходя из его возраста, контактов с партнершей, уровня образования и культуры и многих других обстоятельств, которые определяют семейную жизнь. Надо спокойно поговорить, попытаться понять друг друга, рассказать откровенно, что не устраивает во взаимоотношениях, что надо сделать, чтобы этого не было.

Успокоение должно прийти на той ноте, что все обязательно повернется в лучшую сторону. Доказательством тому служит сама жизнь. Вокруг миллионы людей и миллионы супружеских пар, и вокруг них бушует море человеческих страстей и пороков. Но другие живут, следовательно, получая удары судьбы, справляются с ними.

Пожалуй, для семьи нет испытания более сурового, чем испытание изменой. Поэтому, 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. Как научиться мудро жить, чтобы, не утратив второго, не отречься сгоряча от первого? Решение, выбор за каждым из нас.

**Заключение**

Измена как вариант нарушения супружеской жизни стоит особняком в предложенном ряду типов семейной деструкции, так как качественно отличается от любого из них. Супружеская неверность может встречаться в практически здоровых семьях, может отсутствовать в разрушенных.

Внебрачные связи обычно связаны с многообразными причинами психологического, социально-бытового, нейрофизиологического, эмоционального, интеллектуального и морального порядка. В каждом отдельно взятом случае и у каждого конкретного человека, будь то мужчина или женщина, эти причины имеют субъективный характер, определяемый не только специфическими случайностями и обстоятельствами, но и личностными особенностями партнеров. Кроме того, причины измен могут быть обусловлены и гендерными различиями, связанными с особенностями психологии пола.

Наряду с поведенческими особенностями партнеров во внебрачных связях, существенное значение приобретает реакция обманутого супруга, как только он узнает страшную тайну об измене. От характера его реагирования зависит решение вопроса о сохранении или распаде семьи.

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.

Супружеские измены неразрывно связаны с понятием «страх». Чувство страха испытывают обе стороны.

Как бы ни реагировали на измену своего супруга мужья и жены, следует помнить, что появление внебрачной связи у любого из них — это не только супружеская деструкция, но и большая семейная драма, так как ведет к краху основ жизни человека. И очень важно в такой ситуации под влиянием негативных эмоций принять правильное решение о выходе из семейного кризиса.

Пожалуй, для семьи нет испытания более сурового, чем испытание изменой. Поэтому, 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. Как научиться мудро жить, чтобы, не утратив второго, не отречься сгоряча от первого? Решение, выбор за каждым из нас.

**Литература**

1. Волкова А.Н. Опыт исследования супружеской неверности// Вопросы психологии. 1989. № 2. С. 98-101.
2. Линчевский Э.Э. Любит — не любит... М.: Знание, 1984.
3. Мьюз С. Эрос, аскетизм и брак: неразрывная связь? // Московский психотерапевтический журнал. 2004. № 4. С. 44-64.
4. Холмогорова А.Б., Воликова С.В., Полкунова Е.В. Семейные факторы депрессии // Вопросы психологии. 2005. № 6. С. 63.
5. Психология современной семьи: Кн. для педагогов и родителей. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. — 288 с.: ил. — (Психология для всех).