

Психология

Однако реальность показывает обратное: каждый второй брак заканчивается разводом. И часто поводом для этого становится измена.

Хлопок невозможно сделать одной ладонью

Примерно в трёх из десяти обращений к семейному консультанту поводом становится неверность супруга.

– Если в семье существуют измены, – поясняют специалисты, – можно говорить о подсознательных провоцирующих факторах. От неверности партнёра супруг или супруга могут и осознанно, и неосознанно получать вполне ощутимые выгоды. Как говорят в китайской философии, хлопок невозможно сделать одной ладонью. Есть две ладони, в том, что привело к измене, всегда участвуют оба партнёра.

Пример: мужчина узнает, что жена переписывается с другими, и вроде бы прощает её. После чего на какой-то период времени она становится более покладистой, как он говорит «шёлковой» – ласковой, внимательной, она по дому что-то делает, заглаживает чувство вины. Так и женщине может быть выгодно, что муж ей изменил. Потом она получает какие-то ценные подарки, признания: «Ты одна мне нужна». Более того, измены могут поднимать женщине самооценку: «Он же ко мне вернулся, значит, я самая лучшая».

Психологи говорят: людей притягивают партнёры, похожие на родителей. И если женщина выходит замуж за донжуана, скорее всего, она подсознательно старается повторить эмоции, в которых любовь невозможна без страдания. Когда в детстве ребёнка бросают, постоянно сравнивают с другими детьми, не дают тепла и ласки, чувство любви, которое он пытается внутри себя воспроизвести, замешано на жалости к себе.

– Набор чувств закладывается в детстве, и если в отношениях ребёнок-родитель человек чаще всего чувствовал боль, обиду и отчуждение, для него эти чувства и есть та самая любовь, – говорит известный психолог Михаил Лабковский. – Он снова и снова будет возвращаться в это эмоциональное состояние по той простой причине, что другие варианты ему не знакомы. В его парадигме любовь не бывает без проблем.

Тогда, если партнёр изменяет, то всё идёт по «правильному» сценарию. Ему изменяют – он страдает – прощает, и всё опять повторяется. Человек со здоровой психикой, скорее всего, и не начал бы отношений с тем, кто может обмануть или предать.

Право налево?

Идеальная семья в понимании многих – это союз двух «половинок», основанный на любви и верности



Причины

В социуме существует установка на измену как на некое табу, предательство, прощение которого равно потере самоуважения. Хотя многие мирятся с изменами партнёров и даже более того, как мы уже писали, получают от этого вполне ощутимые выгоды. Например, женщина понимает, что её мужчине просто необходимы новые впечатления и новые партнёры. Бабники зачастую тоже несут груз детских проблем, пытаюсь самоутвердиться через эротические приключения. Но тут речь не о них, а об их жёнах. Несмотря на позицию общества, они могут просто закрывать глаза на походы налево, зная, что сердце мужа всё равно принадлежит ей, а остальное, как говорится, не сойдёт.

Чаще всего, решаясь на измену, человек хочет получить то, чего ему не хватает в браке. Основная причина, как правило, это проблемы в интимной жизни между супругами.

Возвращаясь к детско-родительским отношениям – одному из партнёров могли внушить отношение к интимной близости как к чему-то постыдному, другой же стремится к новым ощущениям, ярким переживаниям. Каждый из супругов в результате будет испытывать неудовлетворённость, которую может попытаться компенсировать «на стороне».

Бывает, что измена даёт эмоциональное удовлетворение: можно почувствовать себя нужным,

желанным, получить ласку и нежность, тепло и внимание, поднять самооценку. Быть действительно может разбить семейную лодку. Если вернувшегося с работы мужа встречают без радости, а со скандалом – просто из-за усталости, послеродовой депрессии – один раз, второй, третий – у мужчины возникает неприятие на бессознательном уровне, условный рефлекс. Через эмоциональное отвержение идёт отвержение физиологическое.

Если один из супругов манипулятор, ставящий своё мнение и потребности на первое место, унижающий партнёра, измена может стать банальным способом мести, хотя и не всегда осознанным.

Сохранить семью после

Тут не может быть однозначно правильного ответа. Даже узнав об измене, многие не готовы разрушить брак и начинают «борьбу за любовь». Одних держат квадратные метры, других деньги, дети, страх одиночества или осуждения окружающих. Возможно ли излечение, будет зависеть от того, насколько далеко зашло разрушение семейных связей, любви, доверия. В одних случаях супругам удаётся понять, что привело к измене, справиться с проблемой и сохранить семью. В других измены, увы, начинаются тогда, когда не остаётся ни любви, ни уважения. А значит, семейные отношения вряд ли удастся реанимировать.

Есть ли смысл в семейной терапии? Тут тоже нет однозначно пра-

вильного ответа. Если оба партнёра заинтересованы в сохранении брака, опытный психолог поможет взглянуть на существующие проблемы с точки зрения другого, лучше понять супруга/супругу и разобраться, что привело к измене. Но в любом случае каждой из сторон в первую очередь нужна индивидуальная помощь специалиста. Потому что конфликты, в том числе и семейные, – отражение внутренних переживаний, детских установок, подсознательных импульсов. И с ними и необходимо разбираться. Без этого даже разрыв с «неправильным» партнёром не поможет решить проблемы: в новых отношениях сценарий, скорее всего, повторится.

Решение о сохранении семьи должно основываться на том, насколько партнёрам комфортно вместе, существуют ли между ними доверие и уважение. Ни дети, ни мнение общества, ни жалость не должны играть при этом никакой роли. Иногда же попытки семейных терапевтов сохранить отношения после измены больше похожи на попытки реанимации остывшего трупца.

– Менять можно только себя, – считают психологи. – Поэтому индивидуальная психотерапия всегда будет предпочтительнее парной. Если терапия проходит успешно, то семья может вернуться к здоровым отношениям. Или же одному из супругов, понявшему, чего он хочет на самом деле, оказываются неинтересны невротические переживания. Ему становится сложно находиться в ситуации постоянного

напряжения, выяснения отношений и агрессии.

Профилактика измен

Можно ли каким-то образом в самом начале семейной жизни застраховать себя от измен? Специалисты говорят, что это возможно только в том случае, если человек перестанет делать культ из супружеской верности...

– Зачастую люди вступают в брак с чёткими представлениями, что измена – это табу, – отмечают психологи. – Когда это существует на уровне «так должно быть», то бессознательно мы можем вталкивать своего партнёра в измены. Когда мы завышаем планку, придаём чему-то слишком большую значимость, то подсознательно пытаемся её снизить, чтобы легче пережить возможное разочарование. Если же изначально не возводить кulta супружеской верности, спокойно воспринимать, что это бывает в жизни, что это может быть, а может и не быть, то, скорее всего, измены не будет. Доверие – спасение от измены.

Второе, что поможет сохранить верность в семейной жизни, – понять язык любви своего партнёра. Так, например, тактильный контакт, прикосновения являются базовым языком любви, это бессознательная потребность – ощущать тепло тела любимого человека. Когда отсутствует тактильный контакт, то бессознательно это воспринимается как «меня не любят». При этом человек сильно страдает, и мужчина меньше всего способен выдерживать длительные периоды такого страдания. Но существуют и другие языки любви, например общее время, которое партнёры проводят вместе, подарки. Когда мужчина дарит цветы и подарки женщине, а это её язык любви, то на бессознательном уровне она понимает это как «он меня любит». А бывает, что для партнёра свидетельством любви является совместная деятельность, даже просто приготовление обеда. Поэтому важно узнать язык любви своего партнёра. Удовлетворение потребности быть любимым, которое супруги дают друг другу на понятном языке любви, является профилактикой долгих отношений.

– Залог счастливой семейной жизни, брака и интимных отношений с одним партнёром только в одном – в стабильной психике, – говорит Михаил Лабковский. – Не уступки, не компромиссы – это всё прямая дорога к кардиологу или онкологу. Когда у каждого из партнёров стабильная психика, им легче прожить друг с другом всю жизнь.

✍ Мария Митлина

Тест

Бережливы ли вы

Существует мнение, что сколько бы ты ни зарабатывал, если ты не бережлив, тратишь деньги направо и налево – их у тебя всё равно никогда не будет. Чувство бережливости не так уж маловажно.

Правдиво, искренне ответьте на эти вопросы, и вы узнаете, бережливы ли вы.

1. Пользуетесь ли вы услугами банка:

- оплачиваете счета за коммунальные услуги;
- да, оплачиваете счета и пользуетесь карточкой для покупки крупных вещей;
- никогда не знали о такой возможности, теперь, вероятно, будете пользоваться услугами банка;
- нет, вас это не интересует, лучше расплачиваться наличными.

2. Зимой окна в вашей квартире бывают:

- хорошо утеплены;
- вы не придаёте этому особого значения;
- вы даже не знаете, чем их надо утеплять;
- вы считаете, что это излишне.

3. Готовя пищу, пользуетесь мультиваркой:

- да;
- она у вас есть, но в ней вы готовите лишь изредка;
- не пользуетесь ею, так как потом её трудно мыть и при работе с ней слишком много мороки.

4. Посуду:

- всегда моете как следует, под горячей водой, ополаскиваете;
- моете, но не особенно тщательно;
- можете мыть и не сразу после еды, а когда накопится побольше.

5. В холодное время года:

- спите при открытом окне, форточке;

- при закрытой форточке, но перед сном как следует проветриваете комнату, отключаете батареи;
- спите при закрытой форточке, батареи не отключаете, но комната весь день проветривается.

6. Макулатуру вы:

- выбрасываете;
- собираете и сдаёте на приёмный пункт;
- когда как.

7. Излишки хлеба вы:

- оставляете для домашних животных;
- выбрасываете вместе с мусором;
- складываете в бак для пищевых отходов;
- у вас не бывает излишков, вы покупаете ровно столько, сколько можете съесть, сколько вам нужно.

8. Моетесь вы:

- в ванной;
- только под душем;
- в ванной, хотя знаете, что тратите больше воды.

9. Готовя пищу, вы:

- пользуетесь полуфабрикатами: так быстрее и, пожалуй, дешевле;

- полуфабрикатами вы не пользуетесь, в вашей семье их не любят;
- вы готовите полуфабрикаты только в крайнем случае.

10. Ваши дети:

- не донашивают одежду после старших братьев, родственников;
- не делают этого потому, что такой возможности нет;
- да, они донашивают обувь, одежду после старших.

Подсчитайте баллы

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	25	30	30	30	0	0	10	0	30	0
б	30	5	5	10	30	30	0	30	10	10
в	10	0	0	5	0	10	10	10	10	30
г	0	0	-	-	-	-	25	-	-	-

Результат

От 250 до 300 баллов. Вы крайне бережливы и действительно оказываете сильное влияние на свою семью. Но если даже в семье и нет единения по поводу того, что и на что тратить, вы в конце концов всегда добиваетесь своего.

От 200 до 250 очков. В своём рациональном способе ведения хозяйства у вас ещё есть резервы. Задумайтесь над тем, почему в некоторых случаях вы недостаточно бережливы (если, конечно, эта проблема вас занимает, ведь иногда можно позволить себе немного расслабиться).

Менее 200 очков. Вам больше следует заботиться об экономике семейного бюджета, учитывать потребности семьи, поскольку вы относитесь к тем, кто любит сказать: «Ну, это-то мы можем себе позволить!»