

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Что такое измена

Поговорим о таком понятии, которое достаточно часто фигурирует в отношениях – это измена. Когда я спрашиваю у участников тренинга, что вы чувствуете, когда слышите это слово, то в ответ слышу, что оно вызывает много негативных эмоций, переживаний, отчаяние, безысходность, стыд, злость и много еще чего. Затем я спрашиваю, а что это такое? Что же для вас измена? Когда измена, когда не измена? Что можно простить партнеру, а чего нельзя? По моим наблюдениям у большинства людей отсутствует четкое понимание, что такое измена. Для кого-то, это секс на стороне (правда здесь возникает множество вопросов – а если это миньет или кунилингус, а если петтинг, а если с проституткой или поститутком), для кого-то измена это интимная близость с другим человеком, для третьих просто мысль о другом человеке приравнивается к измене и не подлежит прощению.

Если разобраться, то измена это нарушение договоренностей между людьми в областях очень важных для одного или обоих партнеров. Кстати, если заменить измену словами нарушение договоренности, то переносится измена гораздо менее болезненно. Это не что-то глобальное и невыносимое, а вполне конкретное недоразумение, которое можно и нужно обсуждать. А раз измена нарушение договоренностей, то если договоренностей не было, то и измены как таковой и не было.

В начале отношений сложно, да и практически невозможно договориться обо всем. Следовательно, раз договоренности не было, а факт недопустимых для вас действий партнера был, то нужно прояснять, договариваться. И уже следующий раз эта ситуация может быть квалифицирована как измена. Но все это я называю играми разума. И все-таки главным критерием в отношениях является внутренне чувство партнеров – а могу ли я и хочу ли я жить с человеком, который так поступает.

Здесь есть еще один важный момент. Если ваш партнер вам изменяет (особенно если регулярно), то следует задать себе вопрос, а что я такого делаю, что мой партнер мне изменяет, что его больше привлекает кто-то на стороне? Чего я ему не даю? Хронические донжуаны (мои им искренние соболезнования) встречаются не так уж часто и они видны с начала отношений. Большинство походов налево и в другие стороны возникают из-за того, что ваш партнер чего-то недополучает в отношениях, либо из-за его индивидуальных психических особенностей. В отношениях участвуют двое, и если вашему партнеру в чем-то с вами плохо, то в этом есть и ваша часть ответственности. В общем как не крути в отношениях нужно общаться, нужно разговаривать, договариваться, говорить о своих желаниях, в том числе и сексуальных, какими бы страшными они вам не казались. То, что в сексе подходит обоим, это норма.

Еще один вопрос, который я задаю участникам тренингов, имеют ли партнеры, находящиеся в отношениях, право на лево? Обычно после этого вопроса идет бурная реакция со стороны участников. А потом мы начинаем разбираться, а как

это жить, если ты не имеешь право даже подумать о лево, не говоря уже о том, чтобы туда сходить. Вот здесь уже мысли появляются разные.

В нас природой заложено сексуальное влечение, мы после себя должны оставить потомство, чтобы продолжался человеческий род, иначе вымерем как мамонты. Причем сексуальность у мужчин и у женщин выражены по-разному. Мужчина, видя понравившуюся ему женщину, в течение доли секунды в голове прокручивает короткометражный порнофильм, женщины же видя понравившегося ей мужчину, за то же время просматривают сериал со счастливым финалом. Мужчине нужно оставить свое семя в чреве женщины, а женщине нужно найти достойного мужчину, который поможет ей родить и воспитать здоровых детей. И это правда, про нас человеческий род. И если бы природа заложила в людях вечную преданность только одному партнеру, то учитывая, сколько было в жизни человечества войн и катастроф, люди, скорее всего, исчезли бы с лица земли. Но это не значит, что я пропагандирую полную свободу в паре, когда каждый из партнеров волен совокупляться с кем угодно.

Недавно я читал статью известного психолога, моего друга Павла Зыгмантовича на его сайте «Бодрая психология». Завлекательна. Гораздо интереснее задаться вопросом не почему люди изменяют, а почему не изменяют. И здесь есть очень много вариантов. Каждый из участников тренинга по-разному отвечает на них. Не буду приводить их высказывания, а в конце приведу свои.

И все-таки вернемся к вопросу – имеют ли в отношениях партнеры право налево. Как я уже писал, сексуальное желание, возбуждение на достойных (с точки зрения каждого конкретного Мили Ж) представителя противоположного пола заложено у нас природой. И если мы в себя это желание не замечаем, вытесняем, прячем от себя самих, то оно уходит в бессознательное. И как говорят психологи, что мы не осознаем, то управляет нами. Кстати, по законам психики, если вы перестаете хотеть других женщин кроме жены (самовнушением или другими способами), то вы постепенно перестанете хотеть и свою жену. Со временем (достаточно быстро) сексуальное желание к ней угаснет. Получается что запрет на желание другого человека уже сам по себе для человека невыполним, он загоняет его в тупик. Христианское – не возжелай жены ближнего, изначально не выполнимо и поэтому человек (мужчины в частности) обречены на греховность. Мне кажется, что все гораздо проще. Не важно, что вы чувствуете, важно, что вы со своими чувствами делаете, важно, куда вы несете свое сексуальное возбуждение, важно как вы с ним обходитесь. Ведь можно возбуждение, полученное на стороне (увидел обалденно красивую женщину, почувствовал ее запах) возбуждение можно с успехом реализовать со своей женой (мужем). Когда нет жесточайшего табу, отсутствует огромный пресс, который давит на человека, заставляет его быть всегда на чеку, иначе это просто катастрофа. На контроль уходит много энергии, которая может быть направлена на другие цели. По этому мое мнение – право на лево у партнеров должно быть, чисто гипотетически партнер может изменить. У меня такое право есть. Воспользуюсь ли я им? Не знаю. На настоящий момент не планирую. И теперь перехожу к тому, а почему я не изменяю.

Я на себе испытал все прелести запрета возбуждения на стороне. Однажды я решил, что моя жена единственная женщина, на которую я буду возбуждаться.

Решение было твердое и непреклонное. Из сознания был вытеснен даже намек на возбуждение. Моя устойчивость была проверена на выездном тренинге, где нравы достаточно свободные и за несколько дней я неоднократно видел обнаженных красивых женщин, купающихся в реке. При этом на уровне сознания я не ощутил ни грамма возбуждения. Правда, к концу недели тренингов ощущение было такое, что я сейчас взорвусь.

Еще одна ситуация. Я на тренинге у психоаналитика. Нас человек 30. Среди них есть яркая, очень женственная особа, на которую я «неприлично долго» посмотрел и ужас, я испытал возбуждение. Я реально испугался, но не предал этому особого значения. Но история повторилась, когда я ехал на троллейбусе вечером домой и «как назло» в нем оказалась также красивая девушка и оно (возбуждение) повторилось. И повторился страх – я изменил жене. Вот тогда я задумался. А что я себе запрещаю. И как озарение, мое возбуждение, оно же ведь во мне, и с ним я могу делать все что захочу. И должен сам сказать, что это чувство само по себе очень приятное.

Своим клиентам я говорю, важно не то, что вы чувствуете (важно конечно осознавать свои чувства) важно, что вы с ними делаете. Придите домой к своему партнеру, и реализуйте его там. В конце концов, существует множество способов самореализации.

Так почему же я верен своей жене? Однажды на одном из тренингов я услышал из уст тренера высказывание, что измена это когда энергия пары уходит на сторону. На своем опыте я ощутил, как это тяжело, больно, неприятно, когда ресурс пары уходит из семьи. Причем это чувствуют оба партнера. И еще, самая прекрасная женщина для меня уже живет со мной, это моя жена. А право налево у меня есть, оно есть и у моей жены. Хотя последние слова меня мобилизируют, и просыпаясь каждое утро я опять и опять доказываю своей жене, что лучший мужчина для нее – это я.



Петров Сергей Викторович
Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 30 января 2014, 2215 просмотров
<https://www.b17.ru/article/16759/>