

## ПРОБЛЕМА СУПРУЖЕСКОЙ НЕВЕРНОСТИ В СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ

*Н.И. Олифинович, Т.Ф. Велента*

Одной из тем, преподаваемых будущим специалистам в ряде курсов по семейной терапии («Психология и психотерапия семьи», «Семейное консультирование», «Сексология и сексопатология» и др.), является тема супружеских измен. При ее преподавании часто не учитывается изменение дискурса и, соответственно, акцентов данной проблемы.

Супружеская неверность, измена, адюльтер (франц. *adultere*; синоним – прелюбодеяние) понимается как вступление лица, состоящего в браке, в половую связь с лицами из других брачных пар или с одинокими мужчинами и женщинами без согласия своего партнера. Она может носить как эпизодический, так и систематический характер.

Отношение к измене трансформировалось в разных культурах и в разные времена. В историческом плане можно проследить постепенный переход от беспорядочных половых связей к моногамным отношениям, подразумевающим постоянную сексуальную связь с одним партнером. Однако за моногамией часто скрывались полигамные отношения, допускаемые, прежде всего, для мужчин, тогда как в отношении женщин декларировались требования абсолютной верности. В настоящее время в нашей культуре отсутствует половая дискриминация в отношении супружеской измены: нравственные законы, регулирующие это явление, в равной мере относятся и к женщинам, и к мужчинам.

В настоящее время существует такой тип отношений между супругами (открытый брак), где оба (или один партнер) договариваются о возможности внебрачных связей. В таком случае санкционированная и принимаемая партнерами измена обычно не становится причиной конфликта.

Влияние измены на супружеские отношения в значительной мере определяется тем, на какой стадии развития брака она произошла: совпадая с нормативными семейными кризисами, она тем самым усугубляет их протекание. Также важно учитывать характер, длитель-

ность и тип измены: была ли эта связь продолжительной или случайной, преимущественно сексуальной или отличалась эмоциональной привязанностью.

Измена является признаком супружеских дисгармоний и свидетельствует о наличии различных (как правило, скрытых) противоречий и конфликтов между супругами. Далеко не всегда она является следствием нарушений сексуальных отношений в браке. Часто за изменой скрывается факт неудовлетворения психологических потребностей: в любви, близости, принятии, уважении. Однако неверность может встречаться и в достаточно гармоничных семьях с благополучными и устойчивыми супружескими отношениями.

**Основная часть.** К. Имелинский отмечает, что тенденция к измене детерминируется не только супружескими дисгармониями, но и обычным стремлением человека к поиску новых впечатлений [1]. А.И. Сосланд предлагает ввести в психологию мотивации новый концепт, описывающий «стремления к перемене объектов влечений, смене родов деятельности, занятий, впечатлений» [2]. «Кайнэрастия» (от древнегреческого *kainos* – новый, *erastes* – любящий, почитатель) – это стремление к новизне, которое на самом деле, находится внутри любого другого желания. Это стремление наблюдается в различных областях человеческой деятельности. В частности, в сексуальной сфере это оно проявляется в поиске новых партнеров. Данная тенденция положительно коррелирует с общей жизненной энергией человека. Имеют значение и такие свойства личности, как способность завязывать контакты, смелость и способность к самоотдаче. В то время как такие личностные качества как, например, нерешительность, пассивность, страх, напротив, являются факторами, способствующими верности.

Существует две точки зрения на измену. Согласно первой, традиционной, измена – опасная, разрушающая супружество ситуация. Она обычно затрагивает чувства чести и достоинства обманутого супруга и сопровождается переживанием ревности, привносящей в семейную драму глубокие разрушительные для семьи аффекты. К. Витакер, В. Бамберри рассматривает супружескую неверность как свидетельство супружеского тупика, мертвых отношений [3]. Согласно *второй* точке зрения, измена позволяет поддержать «умирающие» супружеские взаимоотношения. Например, К. Витакер

рассматривает любовника (любовницу) как «психотерапевта на стороне» одного из супругов [4].

Между тем в большинстве случаев супружеская неверность все же угрожает стабильности семейной системы. Несмотря на то, что измена возникает в супружеской диаде, ее последствия оказывают влияние на всю семью в целом. Могут нарушаться не только супружеские, но и детско-родительские взаимоотношения, что проявляется в возникновении различных структурных нарушений семьи, таких как межпоколенные коалиции, перевернутая иерархия, ролевые инверсии.

Супружеская измена может выполнять ряд функций, представляя собой: способ завершения супружеских отношений и констатации факта несостоятельности брака; способ привлечения внимания брачного партнера и передачи ему метапослания о неудовлетворенности отношениями; способ сохранить супружеские отношения путем реализации потребностей, дефицит удовлетворения которых довольно остро ощущается в браке; проигрывание семейных сценариев; способ компенсировать чувство неполноценности, повысить самооценку, подтвердить свою сексуальную привлекательность.

Вокруг измены существует множество **мифов**. Самый распространенный заключается в идее удовлетворения разных потребностей мужчинами и женщинами, вступающими во внебрачную связь. Считается, что мужчины заводят любовниц, как правило, для удовлетворения своих сексуальных потребностей, так как они ищут на стороне разнообразие сексуальных ощущений, женщины же во встречах с любовником в большинстве случаев стремятся получать удовлетворение от атмосферы ухаживания, внимания, заботы, которая вокруг нее создается. Опишем основные из них.

**Миф 1.** Измена происходит потому, что один из партнеров не получает в отношениях чего-то важного для себя.

*Реальность:* действительно, нарушение балансов «давать – брать» – один из краеугольных камней измены. Однако именно изменяющий партнер обычно недостаточно сильно вкладывается в отношения и недодает чего-то важного своему партнеру.

**Миф 2.** Измены происходят только тогда, когда у партнеров есть проблемы во взаимоотношениях.

*Реальность:* измены действительно случаются у испытывающих сложности партнеров. Однако они зачастую происходят на фоне хороших отношений между супругами и удовлетворенности своим браком.

**Миф 3.** Измена затрагивает только телесный уровень и представляет собой только секс без эмоциональной привязанности.

*Реальность:* порядка 80 % женщин и больше половины мужчин, имеющих внебрачные сексуальные отношения, испытывают глубокую эмоциональную привязанность к любовнику или любовнице.

**Миф 4.** Измена обязательно связана с сексуальным контактом.

*Реальность:* существуют и сексуальные, и эмоциональные измены. Эмоциональные измены характеризуются возникновением высокого уровня близости, доверия, интимности между партнерами в рамках дружеского или профессионального общения. Чувства держатся в секрете, а если пара обсуждает возникшее влечение и невозможность его реализации, то от этого возбуждения в паре становится еще больше. Тепло, близость, открытость «выносятся» из семьи и дарятся кому-то другому, что является такой же угрозой для брака, как и сексуальная измена.

**Миф 5.** Близкие и дружеские отношения не являются проблемой, если в паре нет сексуального контекста.

*Реальность:* измены часто случаются с людьми из «ближнего к семье» круга: друзей, приятелей, сотрудников из-за того, что близкие отношения с ними создают определенную конкуренцию супружеским отношениям. Отток энергии, страсти, интереса в другие связи, пускай даже эмоциональные, зачастую ставит под угрозу супружество.

**Миф 6.** Если Вы узнали об измене своего партнера, лучше всего проигнорировать этот факт и сделать вид, что Вы ничего не знаете.

*Реальность:* если факт измены раскрыт, необходимо его легализовать и обсудить. Травмированный партнер имеет право знать правду, которая необходима и для понимания происходящего в паре, и для восстановления доверия и построения новых, более честных и искренних отношений. Хранение семейной тайны будет негативно сказываться на всей семье.

**Миф 7.** Измена – это всегда «гвоздь в крышку гроба» супружеских отношений, свидетельство того, что партнер Вам не подходит.

*Реальность*: измена может быть сигналом для партнера, который остается важным и значимым человеком. Она может быть мстью, наказанием, отыгрыванием обиды и другими способами «сообщить» партнеру о своих чувствах и эмоциях [5].

Феномен измены в системно-аналитической терапии может быть проанализирован на разных уровнях функционирования семьи: индивидуальном, микро- и макросистемном.

Среди причин супружеской неверности можно выделить индивидуальные особенности партнеров по браку: нарушение полоролевой идентичности партнера по браку, неуверенность в своей привлекательности, вынуждающая доказывать свою мужественность (женственность), вступая в как можно в большее количество сексуальных связей; патохарактерологические личностные особенности супругов (например, страх близости у брачного партнера с шизоидной организацией личности, побуждающий вступать во внебрачные связи, регулируя таким образом психологическую дистанцию в супружеской подсистеме); неэффективная модель привязанности у одного или у двоих партнеров. Например, партнер с тревожно-амбивалентным типом привязанности, превратившись в эмоционального преследователя в паре, не осознает, что его поведение вызывает у партнера желание «спрятаться» и р асшифровывает это как холодность и безразличие. Такой партнер может начать искать «настоящую любовь» на стороне в надежде, что где-то есть идеальный объект, способный к постоянной эмоциональной отзывчивости и к удовлетворению всех потребностей; химическая зависимость одного из партнеров. В состоянии алкогольного или наркотического опьянения человек теряет контроль и может вступить в сексуальные отношения. Созависимый партнер страдает не только из-за измен, но зачастую и из-за эректильной дисфункции и других расстройств химически зависимого.

*Микросистемные факторы*: проигрывание парой хронифицированного деструктивного цикла «приближение-отдаление», где дистанцирование одного из партнеров достигается за счет третьего объекта – любовника или любовницы; супружеская несовместимость (прежде всего сексуальная); отсутствие эмоциональной близости между супругами, охлаждение чувств в браке, рутинность, обыденность супружеских отношений, отсутствие взаимных чувств в браке (попытка любящего, но отвергнутого партнера компенсировать недоста-

жок любви в браке); отсутствие совместного досуга супругов; месть одного партнера другому за причиненные страдания; разочарование супругов друг в друге; сексуальная абстиненция партнера по браку, связанная с болезнью супруга, его длительным отсутствием и т. д.

Макросистемные факторы: актуализация семейных сценариев; трансгенерационные послания (например, женщина, всю жизнь хранящая верность своему мужу и вытесняющая сексуальные желания к другим мужчинам, может различными способами поддерживать измены или поведение промискуитетного типа у своей дочери).

К числу **факторов**, сопутствующих супружеской неверности, относятся: неадекватная мотивация брака; большая разница в возрасте между супругами; травмы в отношениях привязанности, актуализировавшихся в контакте с супругом; очень низкий/очень высокий материальный достаток семьи; большое количество свободного времени у одного из партнеров; скука, рутина в отношениях и др.

Выделяют несколько видов супружеской неверности:

1. *Случайный внебрачный контакт* представляет собой единичный случай измены, мало связанный с конкретным человеком. Случайный контакт может возникнуть вследствие неудовлетворения сексуальной потребности в связи с вынужденной половой абстиненцией (разлука или болезнь одного из супругов). В других случаях он является способом доказать себе свою сексуальную дееспособность. В-третьих, это реакция на эмоциональное отдаление партнера и т. п. Возможны следующие крайние варианты: единичный внебрачный контакт, имевший место совершенно случайно при стечении определенных обстоятельств; частые внебрачные контакты у человека с поведением промискуитетного типа, легко меняющего половых партнеров без установления с ними эмоциональной связи.

2. *Эротико-сексуальные приключения* – внебрачные сексуальные эпизоды, которые основываются на стремлении к разнообразию, получению нового сексуального опыта (кайнэрастия). Помимо сексуального влечения, для изменяющего очень важна эротическая привлекательность партнера и нежность как необходимый компонент отношений. Большое значение в таких отношениях имеют сексуальные игры, в которых партнеры экспериментируют с новым телесным опытом. Эротико-сексуальные приключения бывают краткими, с отсутствием

взаимных обязательств и оставляют после себя приятные воспоминания. Они, как правило, не представляют опасности для супружеского союза каждого из партнеров.

Как случайный внебрачный контакт, так и эротико-сексуальные приключения могут проходить на фоне полного благополучия супружеских отношений. Благоприятное стечение обстоятельств (командировка, корпоратив, знакомство в сетях с предложением сексуального контакта, вечер встречи выпускников), игнорирование предостережений, внезапно возникшее влечение могут привести к тому, что супруг, не помышлявший об измене, предает не только своего партнера, но и собственные ценности, что провоцирует и личностный кризис, и кризис в супружеских отношениях.

Внебрачные половые контакты и эротико-сексуальные приключения иногда обозначают как «ситуационные кратковременные измены». От них следует отличать продолжительную измену, обозначаемую как «внебрачная связь».

3. *Внебрачная связь* характеризуется большой продолжительностью и возникновением эмоциональной привязанности. Ей, как и супружеским отношениям, свойственны определенные стадии развития. Эта связь может иметь характер длительных, преимущественно сексуальных отношений либо эмоциональной близости. Наличие внебрачной связи вынуждает изменяющего партнера вести так называемую двойную жизнь.

В последнее время многие люди широко используют Интернет-технологии для удовлетворения сексуальных потребностей. Сайты знакомств, порнографические сайты, веб-камеры и возможность общения on-line – все это привело к возникновению нового типа «измены», связанного с общением партнера в Интернете. Мотивация людей не отличается от обычной – одиночество, любопытство, скука, обида на партнера, желание отомстить. Интернет предоставляет возможности, которых нет в реальности – например, в переписке можно изменить свой пол и возраст, представить и почувствовать себя кем-то другим. Узнав об Интернет-измене, обманутый супруг чувствует себя так же, как если бы эти отношения существовали в реальности. Иногда такие отношения становятся частью «реальной жизни» и превращаются в реальные измены, иногда они остаются «изменами» только в рамках виртуального пространства.

## Заключение

Таким образом, супружеская неверность – серьезная проблема современной семейной жизни, нуждающаяся в новых методах и формах психологической помощи в зависимости от функции, которую выполняет измена. Фокусирование внимания будущих специалистов социномических профессий на видах, типах, характере и мифологии измен позволит выстраивать более адекватные помогающие отношения с обратившимися за помощью супружескими парами и отдельными клиентами.

### Литература:

1. Имелинский, К. Сексология и сексопатология / К. Имелинский. – М.: Медицина, 1986. – 424 с.
2. Сосланд, А.И. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или как создать свою школу в психотерапии. – М.: Московский городской психолого-педагогический ун-т, 2013. – 368 с.
3. Витакер, К. Танцы с семьей / К. Витакер, В. Бамберри – М.: Класс, 1997. – 160 с.
4. Витакер, К. Полночные размышления семейного терапевта / К. Витакер. – М.: Класс, 1998. – 208 с.
5. Олифинович, Н.И. Практика семейной психотерапии: системно-аналитический подход / Н.И. Олифинович, Т.Ф. Велента. – М.: Академ. проект, 2017. – 355 с.