

Сценарии супружеской жизни после измены:

1. Расставание

Если один из партнеров не идет на примирение, значит отношения, увы, не спасти и развод неминуем.

2. Продолжить отношения, но не вспоминать о случившемся

Стоит обговорить очень четко, что желание продолжить совместную жизнь – обоюдное и сильное. А значит, впереди новый путь без воспоминаний неприятного прошлого. Для супругов оно остается позади. НО! Боль и обида накапливается, не имея выхода. Этот токсичный груз медленно уничтожает семейную теплоту и близость. Внешне супруги выглядят, как хорошая пара, хорошие родители, партнеры по быту, но между ними отсутствует тепло. Будущее наполнено прошлой болью, которую супруги не могут выразить. Она постепенно проявляется в новых обидах, разногласиях, придирках друг к другу.

3. Пройти путь прощения вместе

Позиция мужа и жены, которые решили пройти путь прощения и восстановления отношений такова: «Моя боль вызовет волну твоей боли, твоя боль вызовет во мне сомнения и боль, но мы останемся в этом вместе». Постепенно боль будет уменьшаться, а супружеские отношения станут открытыми и честными. Это нормальный сценарий, если супруги готовы проработать травму вместе, а не притворяться, что ничего не случилось.



Сколько времени переживается измена?

Психологи предполагают, что измена – это психологическая травма. При сессионном регулярном супружеском консультировании с психологом, срок переживания можно сократить и минимизировать последствия измены.

Какая бы форма измены ни была, для человека – это травма, и рассматривается, как факт предательства. Разрушает не только обманутого супруга, но и самого изменника, влияет на детей и ближайшее окружение семьи.

Не находитеcь один-на-один с проблемой – обратитесь к специалисту.

Помните, что брак – это взаимные обязательства, взаимное уважение и доверие.

Будьте счастливы!

ПОЛЕЗНЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:



www.семья-центр.рф

www.88002000122.ru

www.telefon-doveria.ru

www.fond-detyam.ru

www.ya-roditel.ru

454047 г. Челябинск, ул. Румянцева, 19-а

☎ СМФЦ (351) 700-14-42

✉ rostok_shkola@mail.ru



Челябинский областной центр
социальной защиты "Семья"



Супружеская измена: норма или предательство?



(для супружеских пар)



Супружеская измена трактуется актом неверности, установления эмоциональной или сексуальной связи с кем-то вне брачной пары. Измена нарушает ожидания верности и преданности, которые обычно присутствуют в браке.

Формы супружеской измены

это глубокое воздействие на психологическое состояние партнеров, последующие барьеры в их взаимодействии.

1. *Физическая измена* — это физический контакт/сексуальные отношения с третьим лицом, не являющимся супругом.

2. *Моральная измена* — это эмоциональная связь или духовное соединение с кем-то, кроме супруга (сокровенные разговоры, тайные чувства и виртуальные отношения).

3. *Случайная измена* происходит обычно под воздействием непредвиденных обстоятельств/силы момента: алкогольного воздействия или неосторожного поведения.

4. *Целенаправленная измена* (преднамеренные действия и планы) - это долгосрочные эмоциональные связи или даже параллельные отношения. Целенаправленная измена всегда предполагает обман.

5. *Единичная измена* связана с однократным нарушением доверия. Результат сиюминутной слабости, ошибки или недопонимания.

6. *Систематическая измена* - повторяющийся характер сексуальных действий с разными партнерами.



По мнению священников, *измена разрушает не только брак, но и душу того, кто изменяет. Существует закон духовного равновесия: посеяв зло, грех, мы зло и пожнем, наш грех к нам же и вернется.*

Например, седьмая заповедь Библии христиан гласит: «Не прелюбодействуй». Это значит, что «совершая грех против семьи, ты не найдёшь счастья».

В Коране указано: «Не приближайтесь к прелюбодеянию, ибо оно является мерзостью и скверным путем».

В иудаизме имеются строгие требования к замужней женщине.

В седьмой заповеди Торы сказано: «Ты не должен прелюбодействовать».



К сожалению, гражданский брак не всегда выступает гарантией супружеской верности.

Бывает, что кто-то из пары за спиной «своей половинки» заводит интимную и духовную связь с другим человеком. Часто именно с этой проблемой обращаются к психологу.

Измена по сути своей является реакцией на неудовлетворённость во взаимоотношениях супругов или одного из супругов.

Если партнеры в браке сталкиваются с изменой, и они хотят сохранить свой брак, очень важно обратиться к психологу.

Обсуждение супругами факта измены с психологом имеет свои плюсы:

- ✓ выявляются причины появления супружеской неверности;
- ✓ реалистично распределяется вина и ответственность за измену;
- ✓ свободно высказываются ожидания, потребности и границы каждого из партнеров;
- ✓ вспоминаются и восстанавливаются доверие и эмоциональная связь между супругами;
- ✓ выявляются ресурсы для прощения измены.

Возможно ли восстановить отношения после измены?

Однозначно утверждать нельзя, все зависит от силы мотивации на восстановление отношений.

В этой ситуации изменник и обманутый супруг испытывают огромное количество различных эмоций: боль, страх, тревогу, обиду.

Будущее семьи будет зависеть от того, насколько супруги способны справляться с чувствами и идти по пути прощения.

