

# Консультирование по проблеме супружеской измены

Профессиональный класс РАПК  
26.02.2018



Автор презентации и модератор -  
Ильина Ольга Эдуардовна

# Внебрачные контакты и связи - «измена»

Их влияние на семью определяется:

- ✓ на какой стадии развития брака произошла измена,
- ✓ идет ли речь о преимущественно сексуальной или эмоциональной связи,
- ✓ случайный контакт,
- ✓ промискуитет,
- ✓ продолжительная связь с одним человеком.



Всякий вид измены чреват

- 1) возникновением острой или хронической эмоциональной реакцией обманутого партнера, если измена раскроется
- 2) угрозой браку, через возникновение эмоциональной зависимости неверного супруга от нового партнера и уходом.

# Запросы клиентов

- Не знают - оставаться им в отношениях или нет.
- Когда пара решает остаться в отношениях, сохранить их, но есть определённые трудности, которые мешают это сделать.
- Не знают, что делать и как справиться с чувствами, которые возникают в этой ситуации.
- Разрыв отношений уже состоялся и одна из сторон обращается за психологической помощью, чтобы пережить этот разрыв, осмыслить его и жить дальше.
- .....

# Супружеская измена может быть разрешена через:

- распад брачного союза
- восстановление супружеских отношений
- ситуация измены остается неразрешенной на протяжении ряда лет

# Формы консультирования:

- 1) индивидуальное консультирование одного из супругов;
- 2) параллельное индивидуальное консультирование обоих супругов одним консультантом;
- 3) параллельное индивидуальное консультирование обоих супругов разными, но взаимодействующими консультантами;
- 4) совместное консультирование обоих супругов либо всех членов семьи одним консультантом.

# Задачи психологической помощи клиенту в случае... распада супружеских отношений



# Задачи психологической помощи клиенту в случае... распада супружеских отношений

- преодолении реакции горя (обида, потери,...)
- построение нового образа жизни
- формировании новых межличностных отношений, которые могут компенсировать утрату

# Михаил Лабковский

## и его позиция к измене

Известный практикующий психолог, юрист, теле- и радиоведущий.

Окончил психологический факультет МГУ имени М.В. Ломоносова, специализация — общая, семейная и возрастная психология.

Также имеет юридическое образование, специалист в области семейного права.

Работал учителем и школьным психологом, какое-то время жил, учился и трудился в Израиле, где получил вторую степень по психологии.



## Что такое измена?

Это не сам секс, а его сокрытие.

Если вам изменили, не надо вести себя как жертва. Проявите твердость характера.

У вас есть только два варианта —

разойтись или

попытаться сохранить отношения,

но сказать:

«Ещё раз случится — прощаемся».

Повторяется — вы уходите. Разве это сложно?

И будет вам счастье. (МЛ)

В фильме «Про любовь. Только для взрослых» героиня Ингеборги Дапкунайте честно призналась мужу, что хочет ему изменить. Так и надо поступать. Она совершила смелый поступок, потому что не боялась остаться одной и не боялась последствий.



**Честность** —

это всегда правильно,  
вопрос в том,

готовы ли вы принять последствия.

Если да, то бояться нечего. (МЛ)

# Цели психологического консультирования

1. Коррекция эмоционального состояния;
2. Расширение сознания и побудить человека взять на себя больше ответственности);
3. Помощь в ясном видении своих возможностей.
4. Развитие жизненно важных качеств, умений, стрессоустойчивости;
5. Обучение клиента решению собственных проблем

# Моя позиция (ОЭ)

Не делать никаких резких движений в состоянии аффекта. Взять время, чтобы привести себя в ресурсное состояние и разумно решить, как **ЛУЧШЕ** поступить. Выходов из этой сложной ситуации может быть много и разрыв отношений – далеко не единственный.

**В случае...  
восстановления  
супружеских отношений:**



# Ирина Малкина-Пых «Семейная терапия»

– психолог, доктор физико-математических наук в области системного анализа и математического моделирования сложных биофизических систем, ведущий научный сотрудник отдела «Экология человека» Центра междисциплинарных исследований по проблемам окружающей среды Российской академии наук

Автор книг серии «Справочник практического психолога», выпускаемой издательством «Эксмо», Москва:  
«Справочник практического психолога», 2003;  
«Психосоматика», 2004;  
«Возрастные кризисы», 2004; ....

*Рецензенты:* доктор психологических наук, профессор И.П. Волков;  
■ доктор медицинских наук, член-корр. РАН О.Д. Барнаулов.

**В случае...**  
**восстановления супружеских отношений**  
**задачи консультирования**  
**(Ирина Малкина-Пых):**

- анализ причин измены и собственных ошибок
- формирование «морали прощения»
- изживание и преодоление реакций ревности
- формирование умения контролировать свое поведение и аффективные переживания
- построение новых отношений с партнером

В ситуации раскрытой супружеской измены  
с целью предотвращения  
её перерастания в хронический конфликт  
консультант стремится (Ирина Малкина-Пых):

- 1) предупреждать попытки выяснения подробностей измены; вопросы, касающиеся неверности, он предлагает обсуждать только в своем присутствии, чтобы не допустить повторения споров дома;
- 2) предупредить тенденцию к прекращению половых контактов;
- 3) не нарушать сложившийся общий порядок совместной жизни (не устанавливать строгий контроль за партнером и не вести замкнутый образ жизни)
- 4) Обманутому партнеру необходимо помочь преодолеть чувство несправедливости.



Если не удастся погасить острые реакции и они перерастают в затяжной конфликт с продолжающимися протестами, непримиримым и враждебным отношением обманутой стороны...

можно попытаться формально сохранить семью без половых контактов между супругами и с предоставлением партнеру максимальной свободы в проведении свободного времени.

Обманутому партнеру можно предложить курс групповой психотерапии.

**(Ирина Малкина-Пых)**

# Юлия Алешина

- кандидат психологических наук,  
одна из основателей первого в России  
профессионального сообщества – Ассоциации  
психологов-практиков.

Преподавала в МГУ, Московском педагогическом  
институте и др. Занималась клинической  
практикой.

Автор более 50 публикаций.

Сейчас живет в США, является профессором  
клинической психологии университета им.  
Джорджа Вашингтона.

# Что касается конкретных вопросов совместной жизни, партнерам рекомендуют поступать следующим образом (Юлия Алешина):

1. *В общении:* прекратить разговоры об измене, оценку партнера и эмоциональные проявления, поддерживать только формальное общение.
2. *В половой жизни:* рекомендуется продолжать сексуальные отношения, если неверный партнер проявляет к ним интерес;
3. *В хозяйстве:* 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 ведению совместного домашнего хозяйства;
5. *В отношении детей:* оберегать их от конфликта, а также определить, кто и за что отвечает в деле их воспитания, непозволительно втягивать их в решение проблем, касающихся внебрачных связей.

# Задача консультанта

(Юлия Алешина)

- 1) не пытаться разобраться, «было это или нет»,
- 2) а понять, с чем связано охлаждение в отношениях, почему партнер стал менее внимателен и грубит..
- 3) Следует обсудить, чем эту ситуацию мог вызвать сам клиент и что он может сделать для нормализации отношений.

**Не так важен сам факт измены, как его причины!**

Если же клиент упорно фиксирован на идее измены, следует понять, зачем ему это может быть нужно; *(возможно, он сам хотел бы покинуть супруга и ищет повод для этого или он таким образом обретает дополнительную власть над супругом и т. д.)*

**Эта тема может стать основной темой консультации**

# Неконструктивные способы психологической работы



## Ложные стратегии совладания с супружеской изменой

- стратегия обесценивания как факта супружеской измены, так и самого партнера
- отвлечение на значимую деятельность — работу, учебу, воспитание детей, хобби, спорт (хотя и помогает временно отвлечься)
- «уйти» от проблемы и снизить интенсивность аффективных переживаний

# Схема психологического консультирования супружеской измены

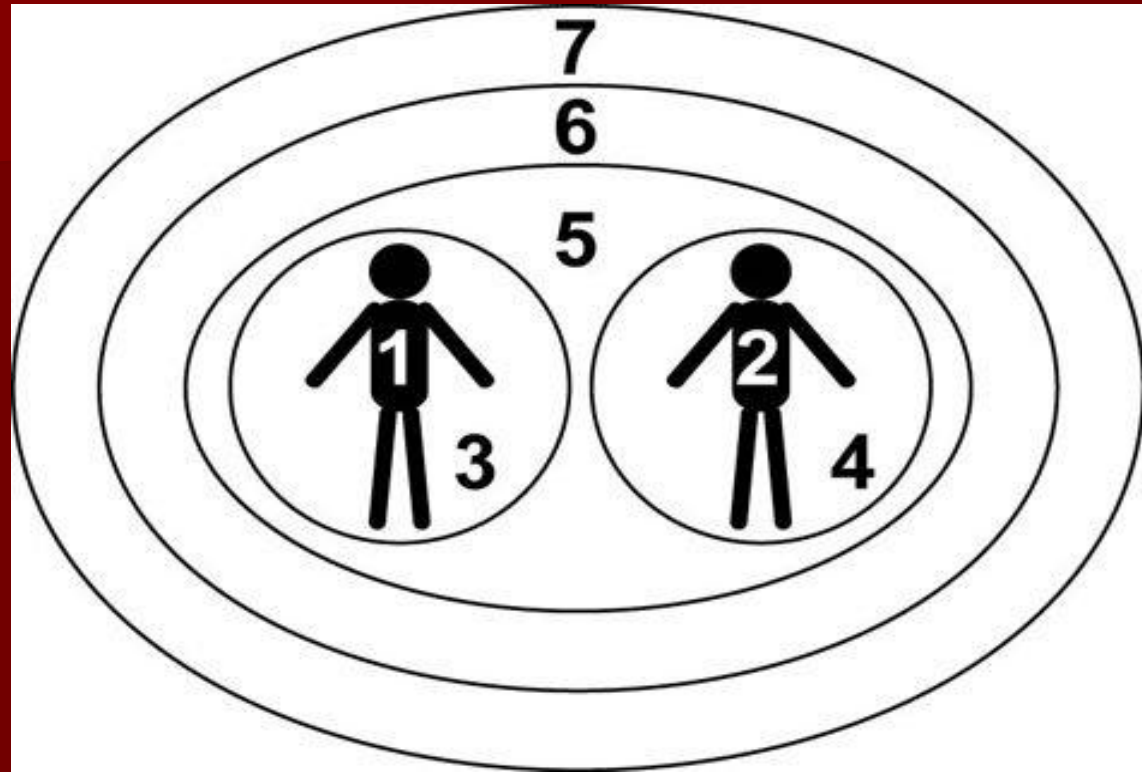


# Схема психологического консультирования супружеской измены

1. Формирование картины измены: >>>
2. Исследование личностных особенностей участников супружеской измены, в первую очередь ее «жертвы».
3. Выбор методов психологического воздействия с целью оптимизации работы клиента над проблемой преодоления ревности и восстановления супружеских отношений, безусловно, в тех случаях, когда это возможно.



# Формирование картины измены:



*1-тот, кому изменили;  
2-тот, кто изменил;*

3-личный контекст того, кому изменили;

4-личный контекст того, кто изменил;

5-контекст отношений в паре;

6-микросоциальный контекст (расширенная семья, друзья, коллеги, ближайшее окружение);

7-социальный и культуральный контекст

# Мотивы внебрачных связей

(Т.М. Заславская, В.А. Гришин 1992 г.):

1. Новая любовь – как отклик на чувства нового партнера
2. Возмездие – стремление отомстить за ... *супружескую неверность*
3. Поруганная любовь - отсутствие взаимности, безответность чувств.  
Поиск любви в других отношениях.
4. Поиск нового любовного переживания. Как желание получить всего от жизни или возможно в браках со значительным стажем.
5. Восполнение – измена как восполнение недостатка чувств из-за длительной разлуки, болезни, иных ограничений.
6. Тотальный распад семьи когда она воспринимается как нежизнеспособная - результат создания новой семьи
7. Случайная связь - измена эпизодическая, без глубины переживаний (опьянение, настойчивость партнера, «удобный случай», желание доказать себе сексуальную состоятельность)

# Личный контекст того, кому изменили

## 1) Нарциссическая травма

Это разрушение иллюзии собственной уникальности и удар по самооценке. В этом случае измена порождает вину и стыд. Это может быть и тотальное обвинение партнёра или третьей стороны.

При актуализации нарциссической травмы человека часто волнует:

- неужели она (он) лучше, чем я?
- а значит я хуже?

Актуализация нарциссической травмы может спровоцировать на слишком быстрое отвержение партнёра или исключения себя из отношений, чтобы избежать чувства стыда, унижение, ничтожности. Это происходит без достаточного осознания того, хочу ли я оставаться в этих отношениях или не хочу, а больше похоже на отреагирование.

## 2) Невротическая травма

Это обострение сепарационной травмы, травмы брошенности, отвержения.

Актуализация беспомощности, бессилия, страха одиночества.

Невротическая травма может побуждать решать проблему измены слишком быстрым обратным сближением, чтобы избежать сепарационной тревоги, одиночества, бессилия.

В этом случае задача психолога работать с психологической травмой...

И важно проработать полюс отдельности. Это конечно в идеале, чтобы если клиент выберет остаться в отношениях, он делал это не из страха остаться одному, а из желания строить отношения именно с этим конкретным человеком.

# Внутрипарный контекст

- 1) Недостаток чего-либо
- 2) Избыток
- 3) Нарушение контакта, невозможность говорить (пример)
- 4) Стабилизатор отношений
- 5) Разные родительские сценарии
- 6) Неразрешенная задача развития семьи
- 7) Рождение детей (пример)

Это один из самых важных контекстов для исследования при парном обращении. Однако на него будут влиять и все другие.

# Контекст расширенной семьи и социума

Мифы, которые могут повлиять на восприятие ситуации:

- 1) Просто так не изменяют. Если муж изменил, значит, жена ...
- 2) Измену прощать нельзя
- 3) Бог терпел и нам велел... Мужчины все одинаковые
- 4) Разведёнка, снижение социального статуса иногда экономического
- 5) Развод для детей непереносимая травма

# Трудности, с которыми встречаются клиенты, если хотят сохранить отношения

- 1) Слишком быстрое желание сблизиться
- 2) Иллюзия, что можно быстро договориться о том, как жить дальше. Не учитывая возможные чувства и реакции другого человека, и свои собственные.
- 3) Взаимные обвинения. Использование чувства вины партнера для манипуляций и шантажа, контроля. Навязчивые обвинения.
- 4) Недоверие. Навязчивые мысли о том, где он, с кем.
- 5) Иллюзия что доверие либо есть, либо нет. Не рассматривание доверия как процесса и в чем доверяю, в чем нет.
- 6) Как искупить вину?
- 7) Как доказать верность?
- 8) Сложность для изменника выразить свое мнение, говорить о том, что не



# Контекст терапевта

Вопросы, которые терапевту полезно задать самому себе, а ещё лучше обсудить на супервизии:

- 1) Как я отношусь к измене? Что это для меня значит?
- 2) Какие чувства у меня вызывает эта ситуация?
- 3) Что было в моей родительской семье?
- 4) Изменял ли я когда-нибудь?
- 5) Изменяли ли мне?
- 6) Что сейчас происходит в моих отношениях с партнёром?
- 7) Боюсь ли я, что мне изменяет мой партнёр?
- 8) Подумываю ли сам о возможности измены?
- 9) Если отбросить правила, то за кого я в данной ситуации? Какой бы дал совет?
- 10) Как это всё влияет на мою терапевтическую позицию, на мои действия, на восприятие ситуации?

# Основные стратегии терапии

- 1) Выявление мифов или интроективных представлений и убеждений. Работа создание условий для клиента, чтобы он мог начать ориентироваться в том, а как думает именно он, как лучше именно ему, что именно он хочет в этой ситуации.
- 2) Возвращать клиентов к реальности. Правда ли это так?
- 3) Побуждать клиентов сознавать чувства и мотивы, которые стоят за привычными чувствами и действиями. Например, за обвинениями.
- 4) Работа по возвращению и присвоению проекций. Например, проекция ответственности.
- 5) Удерживание в болезненных чувствах, не давать уходить в вину и ненависть
- 6) Расширение контекста и связь его с реальной ситуацией
- 7) Контакт между партнёрами. Как прерывают? Чего избегают?

**Děkuji vám za pozornost !**  
**(Спасибо вам за внимание!)**