

Федорова Юлия Игоревна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ИЗМЕНЫ

***Аннотация:** измена близкого человека часто служит индикатором невозможности дальнейшего существования семьи. Она запускает процесс, который может закончиться как разводом, так и восстановлением отношений. В своей работе кризисный психолог должен уметь отличить нормативное и патологическое переживание горя, понять, что в итоге хочет получить клиент, знать стадии, методики оказания помощи таким людям. В статье раскрываются психологические аспекты в работе с изменой. Базой для данного исследования выступили научные труды отечественных и зарубежных авторов. Описана важность подбора индивидуального подхода к каждому клиенту и роль психолога в переживании измены близкого человека.*

***Ключевые слова:** нарушение доверия, эмоциональное предательство, сексуальное предательство, неверность, расставание, боль, обман, скрытность.*

Измена – это ситуация, которая может оказать серьезное воздействие на психическое здоровье человека. Психологи отмечают, что негативные эмоции и последствия измены могут быть долгосрочными и иметь серьезные последствия для психического благополучия.

Причин у измены очень много и часто они кроются в психологической неудовлетворенности, а не только в сексуальных потребностях, включая недостаток эмоциональной связи, одиночество, непонимание, низкую самооценку, поиск самоутверждения, месть, усталость от рутины, а также всевозможные кризисы и поиск новых эмоций. Очень часто измена может быть способом завершить нездоровые отношения или справиться с внутренними травмами [3].

Партнер не готов к измене и поэтому все переживают ее по-разному. Одни способны справиться с данным фактом самостоятельно, другим нужна внешняя

помощь. При оказании помощи важно понимать, что есть нормативное и патологическое переживание горя, которое является последствием измены. Приведем сравнение в таблице 1 [2].

Таблица 1

Сравнение нормативного и патологического переживания горя

№	Нормативное горе	Патологическое горе
1.	Стадийность: проходит через шок/отрицание, гнев, торги, депрессию и принятие	Фиксация: Застревание на стадии гнева или шока, невозможность отпустить ситуацию спустя долгие месяцы или годы
2.	Эмоциональная реакция: Интенсивная, но снижающаяся со временем боль, обида, чувство предательства	Деструктивные действия: Алкогольная или наркотическая зависимость, агрессивное преследование партнера, суицидальные мысли или попытки
3.	Самооценка: временно снижается, но человек осознает свою ценность отдельно от действий партнера	Патологическая ревность: Постоянное подозрение, тотальный контроль, видение измены даже там, где ее нет
4.	Поведение: Стремление понять причины, готовность к диалогу (или цивилизованному расставанию), способность постепенно возвращать доверие	Слияние с травмой: Личность разрушается, человек живет исключительно обидой, жертвенностью или желанием отомстить

Нормативное переживание измены – это острый кризис, включающий шок, гнев, горе и поиск причин, который со временем (обычно 6–12 месяцев) перерабатывается в принятие и прощение или решение о расставании. Патологическое переживание затягивается, перерастая в депрессию, месть, суицидальные мысли, паталогическую ревность или потерю личности. Также не стоит торопить пациента в переживании его эмоций, чувств, однако стоит сразу обращать внимание, если оно осуществляется дольше нормы. Важно создать безопасное пространство для клиента. Если специалист понимает, что переживание горя перетекает в патологическое, то необходимо передать пациента психиатру.

Психологи разделяют 8 стадий переживания измены.

Стадия 1. Шок и неверие. Может длиться от нескольких минут до нескольких дней. Первая реакция-шок, потом супруг/га пытается найти оправдание для партнера, обосновать подозрительные факты. В конце этой стадии возникает вопрос: как жить дальше?

Стадия 2. Агрессия, направленная на себя: может длиться от нескольких часов до нескольких недель и даже больше. Этап необходим, для установления контроля над ситуацией. Партнер ищет причины в себе, т.е. пытается взять на себя ответственность. Это очень важный момент в процессе. Нужно только учитывать, что это не рациональный поиск своих ошибок, а лишь эмоциональная реакция.

Стадия 3. Агрессия направлена на партнера. Эта стадия может длиться очень долго, но хорошо, если она не превышает нескольких недель. Агрессия должна быть перенаправлена с себя на других, чтобы предохранить психику от «перегорания». Кроме внутренней агрессии может возникнуть желание отомстить ему и/или ей. Если этот порыв не сдержать, то в дальнейшем это может помешать восстановить отношения в семье.

Стадия 4. Ощущение отсутствия будущего. Партнер, которому изменили, теряет ощущение своего будущего. Есть только настоящие, и здесь-тяжелые переживания. В будущее заглядывать страшно. Больше не будет, как раньше. Есть «до» и «после». Измена подрывает то, что есть самое важное в отношениях-доверие.

Стадия 5. Стремление к исходной точке. На этом этапе хочется сделать так, чтобы все вернулось на свои места. Кажется, измена может быть не только прощена, но и забыта навсегда. Главное, чтобы все было, как раньше.

Стадия 6. Возврата к прошлому нет. Даже если партнеры смогли учесть все свои ошибки, недоверие сохраняется. Где гарантия, что это не повторится? На этом этапе партнерам нужно осознать свои ошибки, если они хотят сохранить брак.

Стадия 7. Истощение. В той ситуации если партнеры остались вместе, на этом этапе наступает «равновесие». Но на этом моменте оно обусловлено усталостью, истощившимися за время стрессовой ситуации ресурсами. Лучше не принимать важных решений, потому что они будут продиктованы упадком сил, которые на новом этапе восстановятся.

Стадия 8. Принятие и решение. Стабилизация ситуации. К самому главному решению каждый из партнеров подходит только на этой стадии, в период от полугода до года с момента измены. На этом этапе супруги или окончательно разойдутся, или же останутся вместе, и тогда у них есть шанс на продолжительное сохранение отношений [5].

Практически на любой из этих стадий можно «зависнуть» надолго, так же они могут меняться местами, некоторые вообще могут отсутствовать. Человеку бывает очень трудно самостоятельно преодолеть все стадии последствия измены, поэтому помощь психолога при измене помогает прожить экологично острую боль, гнев и апатию, предотвратить разрушение личности и принять взвешенное решение о будущем отношений.

Эрик Берн рассматривает измену через призму транзактного анализа как элемент «игры», бессознательный сценарий или способ удовлетворения потребностей, которые не реализуются в паре. Часто это результат взаимодействия «Ребенка» (поиск острых ощущений/бунт) или «Родителя» (попытка управлять ситуацией), требующий осознания и сценарного переписывания [1].

Зигмунд Фрейд рассматривал измены не просто как моральный проступок, а как проявление бессознательных влечений, уходящих корнями в ранний детский опыт, сексуальную неудовлетворенность и внутренние конфликты. Измена по Фрейду – это часто попытка реализовать подавленные желания или воспроизвести привычные, хотя и деструктивные, модели отношений.

Американский психотерапевт Мира Киршенбаум считает, что измена не только не вредит браку, но и в некоторых случаях способствует его укреплению. При этом директор бостонского института Chestnut Hill советует своим читателям не рассказывать правду, поскольку это может причинить больше вреда, чем ее сокрытие.

Роль психолога в проживании измены близкого человека очень важна. Психолог оказывает помощь и поддержку клиенту помогает уменьшить страдания. К специалисту стоит обращаться, когда только произошло травмирующее событие, не стоит затягивать и надеяться, что «само рассосется». Человек не в состоянии

справиться самостоятельно, он начинает подавлять или совсем не проявляет эмоции, не способен вернуться к обычной жизни.

Очень важно иметь индивидуальный подход к клиенту, так как универсального способа не существует, и каждый проживает горе по-своему. Здесь также стоит учитывать, что длительность переживания измены зависит от характера утраченных взаимоотношений, способности человека переживать печаль.

Из эффективных методик, которые используют при оказании психологической помощи при измене, выделяют ЭФТ (эмоционально-фокусированная терапия) – это краткосрочный терапевтический подход. Его разработала доктор Сью Джонсон в 1980-х годах. ЭФТ считается золотым стандартом работы с различными проблемами психического здоровья, в том числе с травмами предательства и проблемами в отношениях. Чтобы восстановить доверие и привязанность в отношениях, партнерам нужно осознать и принять эмоции, которые вызвала измена. Когда партнеры учатся открыто выражать свои чувства и потребности, у них появляется возможность взаимно отзываться о них и укреплять доверие и привязанность. Такой подход помогает вернуть ощущение безопасности и восстановить отношения. Этот процесс требует времени и усилий со стороны обоих партнеров, но с поддержкой ЭФТ-специалиста это можно сделать безопаснее и получить более устойчивый результат.

КПТ (когнитивно-поведенческая терапия) помогает справиться с этими сложными эмоциями, меняя деструктивные мысли и поведенческие стратегии. Помогает обрести понимание своих мыслей и эмоций, переформулировать негативные убеждения [3; 4].

Как инструмент используют арт-терапию, рисование цикла картинок о своих переживаниях. На таких консультациях человек понимает, что он не одинок, у него приходит в норму эмоциональный фон, ослабевает изоляция горюющего [3].

Таким образом, при работе с изменой, стоит учитывать достаточное количество аспектов. Знать признаки нормального и патологического горя, стадии переживания утраты. Важно владеть несколькими методиками, ведь оказание психологической помощи носит индивидуальный характер. А это обозначает, что одна

методика не может быть универсальной, одному человеку она подойдет, а другой вправе от нее отказаться.

Список литературы

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Э. Берн; пер. с англ. А.И. Федорова. – СПб.: Талисман, 1995. – 432 с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с. EDN ZEQTNR
3. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2008. – 544 с. EDN QXUFBJ
4. Ефимова Н.С. Основы общей психологии / Н.С. Ефимова. – М.: Форум, 2013. – 288 с. EDN XEUPMJ
5. Василькина Ю. 8 стадий переживания измены / Ю. Василькина. – URL: <https://www.psych.ru/kak-perezhit-izmenu/> (дата обращения: 04.02.2026).