Введение

С давних пор ревность неотстуно следовала бок о бок с человеком, а в разные исторические эпохи она успела побывать и пороком и достоинством. Ни одна из сфер человеческой жизни ни проникнута таким количеством мифов и иллюзий, как сфера семейной жизни. И не в одной области не возникает столько непониманияи душевной боли как в отношениях между мужщиной и женщиной. В современном мире человек подвержен множеству стрессов, негативным переживаниям, эмоциям- все это зачастую создает проблемы, отрицательно сказывается на его работоспособности и здоровье, отражается во взаимоотношениях с окружающими людьми. И, опять же, одной из причин этого может являться ревность. Ревность-это, прежде всего, личная трагедия человека. В той или иной степени ревность испытывают все люди. Она способна затрагивать практически любые виды человеческих отношений. Но наиболее примечательна ревность сексуальная, которая доставляет особенно тяжкие страдания.

Что же такое ревность «Ревность – это источник мук для любящего и обид для любимой» (К.Гольдони) или собственническое чувство «Ревность – это некая разновидность чувства собственности» (П.Лафарг)

Такие феномены супружеской жизни, как ревность и измены, яв­ляются очень сложными для изучения средствами психологии и соци­ологии. Как правило, ревность рассматривается или с теоретически-умозрительных позиций, или с позиций психотерапии. Существуют; различные определения ревности. Так, Рене Декарт полагал, что рев­ность — это вид страха при желании сохранить за собой обладание каким-нибудь благом.

Толковом словаре» Д. Н. Ушинского ревность определяется сле­дующим образом:

1) как страстная недоверчивость, мучительное сомнение в чьей-
нибудь верности — в любви, в полной преданности;

2) как боязнь чужого успеха, опасение, что другой сделает лучше;

3) как усердие, старательность, рвение.

Обычно выделяют ревность детскую, профессиональную, нацио­нальную, спортивную, творческую.

Существуют различные взгляды на ревность в отношениях между мужчиной и женщиной, в которых делается акцент на положительные или отрицательные стороны этого явления.

1. Ревность — это составная часть половой любви, интимной друж­бы, она говорит о силе влечения.

2. Ревность — как эмоция, не присущая любви, как тень в отноше-

ниях людей.

3. Ревность — эгоизм в половых отношениях.

Все эти подходы рассматривают ревность не как самостоятельный» феномен, а как компонент чувства любви. Ревность может сопутствовать различным состояниям в любви, связана с неуважением в любви, обманом в ней, ее потерей, опасением ее потерять.

На различных фазах любовных отношений — в период их разви­тия, пышного расцвета и неизбежного старения — ревность может проявляться по-разному (Заславская Т. М., Гришин В. А., 1992). Пер­вая фаза — воображение идеального любимого, платоническая любовь к человеку, похожему на идеал. У некоторых людей ревность проявля­ется уже на этой стадии развития любовных отношений.

Вторая фаза — страсти и пламенного чувства. Благоприятные условия для возникновения ревности. В период возникновения взаимной любви оба партнера одинаково обес­покоены тем, как относится к нему любимый человек, и оба опасают­ся потерять любимого. Однако в случае развития неуравновешенных отношений у одного из партнеров (более вовле­ченного в отношения по тем или иным причинам) развиваются мучи­тельные чувства ревности и страха быть покинутым (Делис Д., 1994).

Третья фаза развития любовных отношений — период, когда чув­ства становятся более спокойными, родственными. Ревность, если она была присуща этому союзу, редко сохраняет свою прежнюю силу, ее интенсивность уменьшается. В исключительных случаях ревность ос­тается такой же сильной. Т. М. Заславская и В. А. Гришин утверждают, что если один из пожилых супругов ревнив, то любовь длится дольше. С третьей фазой можно сопоставить долговременные любовные отноше­ния по Д. Делису, которые существуют, когда нет дисбаланса отноше­ний, то есть оба партнера примерно одинаково вовлечены в них. Та­кие отношения можно наблюдать в успешном браке — согласно клас­сификации В. А. Сысенко — «средних браках» со стажем 10—20 лет, когда формируется и укрепляется супружеская дружба, стабилизиру­ющая семейный союз (хотя следует отметить, что, по В. М. Сеченову, любовь между мужчиной и женщиной уже через три года перерожда­ется в дружбу

Типы ревности

. Заславская и В. А. Гришин выделяют следующие типы ревности:

1. Собственническая ревность. Ее «девиз»: «Вещь всегда должна при­
надлежать своему хозяину». Например, ревнивый муж и остатки так
называемого «двойного стандарта». Обязательно связана с сильным
переживанием измены партнера с угрозой разрыва отношений. Воз­
можны следующие причины собственнической ревности: она может
быть спровоцирована изменой или подозрительным поведением парт­
нера, возможна от охлаждения чувств любимого, отсутствия инфор­
мации о нем, разлуки, компрометирующей информации. Достаточно
часто имеет место беспочвенная ревность, но поводу которой супруги
обращаются в психологические консультации (Алешина Ю. Е., 1994).
Следует также иметь в виду, что не каждая ситуация даже реальной
измены вызывает сильную ревность, и тот факт, что ревность
может существовать и без любви. Собственнической ревно­
сти в сильной степени способствуют определенные черты характера,
такие как властолюбие, эмоциональная холодность, неспособность
прощать, педантическое упрямство, любовь к «порядку во всем» и про­
сто неумение уважать личность другого человека.

2. Ревность от ущемленности. Обычно свойственна людям с тре­
вожно-мнительным характером, неуверенным в себе, с комплексом
неполноценности, со склонностью к преувеличению опасности. Рев­
ности этого типа способствует низкая самооценка, которая, в свою
очередь, может сформироваться уже до брака, а может быть вызвана неправильными действиями другого человека или переживанием сво­ей сексуальной несостоятельности. Для людей, ревнующих от ущем-ленности, характерно нежелание допустить сравнение с возможным соперником из опасения проиграть в глазах любимого человека. При собственнической ревности больше страдает тот, кого ревнуют, при ревности от ущемленности сомнения больше мучают самого ревнив­ца.

3. Обращенная (отраженная) ревность. Психологический механизм образования: ее источник — проекция собственной супружеской не­верности, ненадежности на другого партнера. Логика такой ревности проста: если я могу стать объектом любви другого, то наверняка и мой брачный партнер на это способен. Так, неверные мужья и жены часто оказываются чрезмерно ревнивыми. Подобная ревность наиболее да­лека от любви (заведомо возможна измена для ревнующего).

Объяснить психологический механизм ревности может помочь по­нятие доминанты А. А. Ухтомского — наличие более или менее устой­чивого очага повышенной возбудимости, привлекающего к себе вол­ны возбуждения из самых различных источников и способного под их воздействием к накоплению и дальнейшему увеличению своего воз­буждения.

Проявления ревности различаются в зависимости от темперамен­та: люди вспыльчивые и более агрессивные и реагируют соответствен­но при предполагаемой измене партнера: оскорбляют, угрожают, вы­слеживают и т. д. Люди флегматичные, пассивные испытывают мучения при мысли о возможной измене, переживают свою беспомощ­ность, при этом они могут не испытывать агрессивных чувств к парт­неру или к сопернику, выдвигая оправдательные объяснения. Обычно такие люди страдают молча, не афишируя своих чувств, надеясь на дальнейшее восстановление нормальных отношений.

Существуют и особенности ревности, специфические для мужчин и женщин. Так, мужская ревность часто проявляется как результат тра­диционно преимущественного права мужчин перед женщиной, муж­чины чаще подают на развод по причине измены жены, хотя в целом мужчины чаще изменяют.

Женская ревность имеет свою социально-биологическую основу. Вынашивание и вскармливание ребенка имеет обязательным услови­ем защиту и помощь отца, природой женщине вручено право уповать и рассчитывать на его преданность — поэтому озабоченность ответ­ными чувствами мужчины у женщины социально-биологически обу­словлена в пору ухаживания и первых лет брака. Считается, что в эти периоды женщина более ревнива. Она не свободна от этих чувств в той мере, как не свободна от природного желания иметь детей, — это не вина, а скорее слабость.Однако женская ревность тоже может иметь собственнический ха­
рактер — для утверждения в роли семейного «диктатора». Первым при­
знаком чрезмерной ревности жены является ревность к родителям мужа. Другое проявление ревности — ребенка к отцу, это может свиде­тельствовать о том, что мужчине не удалось обеспечить душевный покой женщине и она не чувствует себя в безопасности. Известны слу­чаи ревности матери-свекрови к невестке (пытается «вернуть своегоребенка»)

**Последствия чрезмерной ревности**

Во-первых, ревность приводит к ухудшению взаимоотношений между [партнерами](http://psychologist.com.ua/psychologist/index.php/o-zhizni/1016-partner-relationship). Подозрения и упреки, ссоры, слежка, слезы и скандалы делают совместное проживание невыносимым.

Во-вторых, частые упреки и подозрения в измене могут привести к реальной измене. Так называемая измена "назло".

В-третьих, ревность может достигать такой силы, что приобретает навязчивый характер. «Бред ревности» проявляется в агрессивных действиях по отношению к партнеру или предполагаемых соперников.

В-четвертых, внешние проявления ревности, негативно сказывается на психосоматическом состоянии детей. Дети, переживающие разлад в семье, подсознательно отвлекают внимание родителей от их проблем именно путем подсознательной команды для обостренья своей болезни. Сплачиваясь в своем стремлении вылечить ребенка, родители хотя бы на время вынуждены мириться между собой.

В-пятых, чрезмерная ревность пагубно сказывается на нашем собственном здоровье. Учеными было доказано, что ревнивцы страдают головной болью, у них возможны проблемы с кишечником, постоянно напряженные нервы  приводят к стрессу или нервным срывам, бессоннице. Из-за постоянных переживаний нарушается работа некоторых участков головного мозга, которые отвечают за обмен веществ, что может приводить к увеличению веса. В момент вспышки ревности в кровь выбрасывается целый гормональный "коктейль". Наступает шок, и  включается противошоковый механизм, вводится "в игру" иное сочетание гормонов. В результате подобного наложения сильно страдает иммунная система, может быть даже начаться целый ряд болезней, например, экземы

**Если ревнуют Вас**

Прежде всего, отнеситесь серьезно к самому факту проявления ревности. Если ваши отношения только начинаются, а партнер уже предъявляет безраздельные права на вас, то, скорее всего, этот человек не способен чувствовать себя хорошо, если рядом с ним нет кого-то.
Эта ситуация усугубится, когда отношения станут более тесными. Помните, настоящая причина ревности - в самой личности ревнивца и никогда не берите на себя ответственность за негативные чувства партнера. В такой ситуации – главное четко обозначить границы своей свободы.

**Попробуйте бороться с проблемой с помощью таких приемов:**
- Найдите причину. Может быть, с вашим супругом бывший партенер был недостаточно откровенным, и это нанесло вашей половине психологическую травму. Он все время сомневается в вашей верности не потому, что не доверяет, а потому, что ревность переросла в привычку.
-  Познакомьте  супруга со своими друзьями противоположного пола. Приятельство с ними поможет любимому (ой) понять, что вашему счастью ничто не угрожает.
- Важно также обеспечить любимому человеку стабильность, надежность и уверенность в отношениях, не давая поводов для ревности. Избегайте ситуаций, провоцирующих ревность.
- Говорите с ним откровенно. Скажите, что устали от безосновательной ревности. Убедите, что говорите правду.
- Поменяйтесь местами. Звоните ему чаще, спрашивайте, где он и с кем он. Попробуйте заполнить пространство вокруг него собой настолько, чтобы ему самому захотелось отдохнуть от вас.
 - Если супруг не справляется со своими чувствами, нужно настоять на семейной или индивидуальной психотерапии.
При этом нужно понимать, что за патологической ревностью супруга часто скрываются его собственные "грешки". И тогда ревность становится защитной реакцией, позволяющей ему избавиться от мук совести. Как говорил Оноре де Бальзак: «Ревнивец сомневается на самом деле не в своей жене, а в себе самом».

**Если ревнуете Вы**

Попробуйте справиться со своими чувствами. Необоснованная ревность - это прямой путь к измене.
Сильная ревность - это некое самосбывающееся пророчество. Чем больше мы ограничиваем свободу партнера, тем больше вероятность, что он будет стремиться освободиться от этих оков, и как следствие, изменять.

Прежде, чем выяснять отношения из-за ревности, нужно позволить времени залечить вашу рану. Одни сутки являются минимальным сроком. Но не следует все эти часы посвящать размышлениям о мужской (женской) ветрености.

Занимайтесь обычными делами, развлекайтесь, работайте или просто отдыхайте. Будет полезно вспомнить все приятные моменты ваших отношений. Используя способ отложенного скандала, вы сможете построить гармоничные отношения со своим партнером. Время помогает врачевать разбитые сердца. Царапины, нанесенные ревностью, заживают в течение суток!

Если вы все же продолжаете подозревать партнера в измене, то сначала обсудите с ним ваши общие проблемы, попробуйте проговорить свое чувство боли и обиды. Может быть, стоит временно расстаться, чтобы подумать и пересмотреть отношения, поднять чувство самоуважения и уважения в глазах супруга.

И еще один прием: поставьте два стула, они понадобятся для большей наглядности, и начните разговор, пересаживаясь попеременно на стульях, как бы беседуя со своей половиной. Задавайте вопрос и отвечайте на него так, как бы отвечал ваш собеседник. После пары вопросов, вы, скорее всего, поймете, с чего пробудилась ревность и имеет ли она под собой основания, и шансов, что вы захотите выяснять отношения уже с живым собеседником станут минимальными.
Если вам всюду видятся соперники, то попытайтесь осознать, а затем и уменьшить степень своей эмоциональной зависимости от супруга. Проанализируйте ситуацию - возможно, мнимая соперница или соперник просто ассоциируется у вас с кем-то из членов семьи, с которым вы бессознательно конкурируете.

А может, вы просто ревнуете к успехам супруга, особенно если ваши профессии близки. Беспочвенная ревность возникает и там, где между партнерами, живущими гражданским браком, не оговариваются заранее правила отношений. Чтобы избежать подобного конфликта, нужно прояснить ожидания свои и партнера. При этом вы можете оговорить и взаимные обязательства.

И кроме всего прочего, важно помнить, что ревность всегда можно использовать как стимул для позитивных изменений в самом себе.
Если Ваша ревность основана на низкой самооценке, начинайте развиваться и становиться лучше. Сделайте себя достойным сильной и преданной любви. Причем важно меняться в лучшую сторону следует исключительно для себя, не для кого-то!

Если Ваша ревность основана на привязанности к партнеру, боязни потерять его и остаться в одиночестве, также начните с работы над собой. Стоит помнить, что данная любовная связь - лишь один из этапов вашей жизни. В Ваших силах сделать все возможное, чтобы вы были вместе максимально длительное время. Но и не исключено, что когда-либо вы охладеете к этому человеку и вас "настигнет" новая любовь, возможно более сильная и глубокая.

Если Ваша ревность основана чувстве эгоизма и собственности, следует понимать что человек, которого вы любите вам не принадлежит. Такой вид ревности носит деспотичный характер и ведет к резкому разрыву отношений со стороны объекта ревности. Чтобы преодолеть этот вид ревности необходимо по-новому взглянуть на своего партнера, разглядеть в нем личность.

Если повод для ревности есть
Если вам изменили, то скандал проблему не решит. Воздержитесь от гнева и лучше задумайтесь над тем, что именно не так в ваших отношениях, какие проблемы супруг пытается компенсировать общением на стороне?

Лунгин Павел Семенович - знаменитый российский сценарист и режиссер

о ревности: Считаю, что это одно из самых чудовищных психических проявлений человека и очень яркий симптом душевного неблагополучия. Ревность – это когда один человек вдруг предъявляет права собственности на другого. Уверен, что ревность не имеет никакого отношения к любви, а только к чувству собственности. Любовь не может быть источником насилия и подозрительности. Поэтому любовь и ревность никак не могут соседствовать друг с другом. Ревность живет сама по себе, и, как правило, заполняет жизнь людей не очень удачливых, не очень успешных, не очень духовных. Я не видал, чтобы люди, которые живут полной жизнью, сходили бы с ума от ревности. Потому что ревность, на самом деле, вообще не имеет никакого отношения к другому человеку, а имеет отношение к собственной неуверенности и неудачности.

Супружеские измены

Супружеские измены – это один из неприятных атрибутов семейной жизни. Они были, есть и будут – этот треугольник стар, как мир! Но от этого душевная боль того, кому изменяют, не становится меньше. Обычно известие об измене – сильное потрясение, пережить которое не каждому под силу.
Относительно внебрачных связей существует достаточно богатая историческая и этнографическая литература и явно недостает пси­хологических и социологических исследований. Внебрачные отноше­ния — почти совершенно не исследованная область супружеских отношений. Научное изучение их с помощью опросов, хотя бы и ано­нимных, является сложным делом, поскольку получаемая информа­ция связана с традиционно не одобряемым в обществе явлением, а значит, может быть неполной или искаженной. При всех измене­ниях сексуальной морали последних десятилетий в сторону большей терпимости, например, к добрачным связям, отношение к внебрач­ным связям значительно менее терпимое. И. С. Кон объясняет это тем, что внебрачные связи рассматриваются у народов всех стран как предательство, нарушение взятых на себя обязательств. Правда, от­ношение к измене мужчин и женщин в классовых обществах было несколько разное. Так, например, еще в 325 году до н. э. Демосфен писал: «Достойный эллинский муж обладает правом иметь девушек для наслаждений, гетер для развлечений и жену для продолжения рода своего. Жена же даже в помыслах своих не смеет изменить супругу, а любая неверность должна примерно наказываться публично, вплоть до умерщвления». До второй половины XIX века виновная сторона в случае расторжения брака по причине супружеской неверности (не­зависимо от пола) могла быть наказана заключением до 6 месяцев. В 1964 году Международный Конгресс по уголовному праву в Гааге принял решение: «Супружеская измена не может рассматриваться как уголовное преступление и в силу этого не подлежит уголовному на­казанию».

1960-е годы на Западе сильны призывы к сексуальной свободе, но к концу 1970-х вновь побеждают традиционные ценности, и в первую очередь семья. Исследование Томаса Смита в США конца 1980-х го­дов показало, что отношение американцев к проблемам секса за пос­леднее время очень изменилось. Если в конце 1960-х годов интимные контакты до вступления в брак одобряли 60% американцев, то сейчас лишь 8%. За тот же период несколько возросло число граждан США, осуждающих внебрачные связи. По мнению Смита, во многом это объясняется угрозой СПИДа.

Определенное представление о взглядах на внебрачные связи дает статистика, опубликованная С. И. Голодом в 1973 году. Согласно ей, 22% опрошенных осуждали внебрачные связи, около 39% оправдыва­ли их, и столько же не имели определенного мнения на этот счет. Муж­чины в большей мере оправдывали внебрачные связи и в меньшей мере осуждали.

В другом исследовании, выполненном спустя 8-10 лет в Москве, взгляды на внебрачные связи выяснялись отдельно — по отношению к лицам своего и противоположного пола. Выяснилось, что мужчины в отношении себя придерживались более «разрешающих» взглядов, чем в отношении женщин, то есть мужчины проявили себя как сторонни­ки традиционного «двойного стандарта» поведения. Женщины при­держивались более «равноправной» морали, предъявляя почти одина­ковые требования как к себе, так и к мужчинам. Женщины продемон­стрировали и несколько большую консервативность в отношении внебрачных связей, «запрещая» их для обоих полов в большей мере, чем мужчины.

Результаты приведенных исследований показали, что «запретитель­ной» позиции в отношении внебрачных связей придерживается не более 1/4-1/3 опрошенных. Большинство же либо допускает их воз­можность, либо относится к ним неопределенно (Лосева О., 1990). Социологические исследования «Молодежь — будущее России» (1995) показали, что эта тенденция в нашей стране усилилась. Полностью принимают заповедь «Не прелюбодействуй» от 8% до 20% опрошен­ных (в зависимости от этнически-религиозной принадлежности).

Изучение фактического внебрачного поведения показало, что в большинстве случае в люди, выражающие мнение о допустимости вне­брачных связей, придерживаются этой позиции и в поведении. Однако полного совпадения не происходит: примерно каждый пятый из имеющих внебрачные связи в принципе их осуждает и, наоборот, сре­ди осуждающих часть их фактически имеет (Лосева О., 1990).

Статистические сведения о фактическом внебрачном поведении противоречивы, как противоречивы сами социальные процессы в мире. Так, по данным 3. Шнабль (1990), занимающейся семейным консультированием, в Германии изменяет своим супругам около 30% мужей и столько же жен. Примерно в половине семей хотя бы один из супругов хотя бы раз вступал во внебрачные связи.

Существует и другая тенденция: по данным общенационального исследования Американской Ассоциации содействия развитию науки под руководством Т. Смита, в котором приняли участие 1500 взрослых граждан США, 98,5% женатых мужчин и женщин в прошедшем перед исследованием году ни разу не изменяли своим супругам.

У нас тенденции, к сожалению, другие — 80% мужчин-военнослу­жащих признали факт измен (опрос проводился исследователями-муж­чинами) (Харитонов А. Н., Тимченко Г. Н., 2002). По другим данным (в исследовании охранников ночных клубов Петербурга) 47% опро­шенных мужчин отрицают у ссОя наличие внебрачных связей, не из­меняют в настоящее время, но имели внебрачные связи раньше — 28% мужчин, имеют внебрачную связь в настоящее время — 25% (опрос проводился психологом-женщиной) (Андреева Т. В., Шмотчен-коЮ.А.,2003).

Причины супружеских измен

Мотивы вступления во внебрачные снязи приводятся разные. Так, Т. М. Заславская и В. А. Гришин указывают семь мотивов:

1. Новая любовь. Эта причина характерна для браков, где любовь незначительна или вовсе отсутствует (рассудочные, рациональные или вынужденные браки, основанные на выгоде, страхе одиночества).

2. Возмездие — стремление отомстить за супружескую неверность.

3. Поруганная любовь — отсутствие взаимности, безответность чув­ства. Поиск любви в другом партнерстве, где возможна взаимность. Иногда сам изменяющий не любит нового партнера, но откликается на его чувство.

4. Поиск нового любовного переживания, как правило, характерен для супружеств со значительным стажем, либо это может быть в семьях с такой моралью, когда от жизни стремятся получить все возможное.

5. Восполнение — с помощью супружеской неверности пытаются восполнить недостаток любовных отношений — из-за длительной раз­луки, болезни супруга и иных ограничений на полноту любви в браке.

6. Тотальный распад семьи: измена — фактический результат созда­ния новой семьи, когда первая воспринимается как нежизнеспособная.

7. Случайная связь — когда измена не характеризуется регулярнос­тью и глубиной переживания (опьянение, настойчивость партнера, «удобный случай»).

О. Лосева (1990) пишет о различиях в мотивировках измен у муж­чин и женщин. По данным социологического опроса, мужчины чаще всего объясняют это половой потребностью. Большей частью эта по­требность, не связываемая с какими-то эмоциональными или духов­ными сторонами общения, удовлетворяется со случайными, малозна­комыми партнершами (такие связи составили около 1/3 всех внебрач­ных контактов) либо в кратковременных, «мимолетных» связях с давними знакомыми, сослуживицами, женами друзей и т. д. (1/4 всех связей).

Того же происхождения и половые связи, провоцируемые времен­ным отсутствием жены — отъездом в командировку, в отпуск и т. д. Отъезд жены расценивался частью опрошенных как достаточное ос­нование для поисков временной ее замены. Состояние алкогольного опьянения многие мужчины считали прямой причиной внебрачной связи. Однако, по мнению Лосевой, правильнее его расценивать как способствующее этому обстоятельство.

На третьем месте (по убывающей степени значимости) — любовь к другой женщине. На это обстоятельство указал один из десяти муж­чин, имеющих внебрачные отношения. Таким образом, для мужчин роль любви как мотива внебрачных связей невелика.

Каждым десятым из мужчин, вступающих во внебрачные связи, движет любопытство. В ряде случаев мужчины вступают во внебрач­ные связи во время ссор с женой, сгоряча, из желания отомстить и са­моутвердиться. Некоторые из ответивших стали, по их словам, «жерт­вой» настойчивости женщин.

Самую же большую группу (более 1/3) составили те, кто не ответил на вопрос, то есть не смог или не захотел проанализировать, что побу­дило их к внебрачным связям.

К. Ботуин (1995), ссылаясь на Дэвида Моултона, утверждает, что большая часть измен американских мужчин происходит на 14-м году брака или около этого времени, когда приближается кризисная дата — сорокалетие (37—39 лет — наиболее статистически вероятный возраст).

Мужские измены провоцируют: беременность жены (начинает чув­ствовать себя несвободным, а жена начинает восприниматься в каче­стве матери), рождение ребенка (сосредоточенность матери на ребен­ке), вес жены, превышающий норму (американские мужья сердятся, если вес жены вскоре после свадьбы увеличивается). Согласно различ­ным исследованиям, американские мужчины, так же как и российс­кие, характеризуют свои внебрачные отношения связи в большей сте­пени как сексуальные, чем эмоциональные. Вероятно, в этом прояв­ляется всеобщая мужская черта. По утверждению Карел Ботуин, мужчин от внебрачных связей удерживают морально-этические нор­мы, а также страх потерять женщину, которая играет важную роль в их жизни, или страх последствий, которые скажутся на их отношениях.

Существуют несколько противоречивые данные о влиянии неудовлет­воренности отношениями в браке на вероятность внебрачных связей.

О. Лосева приводит данные социологического опроса, по которо­му выясняется, что для мужчин этот мотив (возможно, как мотив, но не как глубинная причина измены) не слишком значим: его указали только 10% имевших внебрачные связи. То же подтвердилось и дан­ными об их поведении: среди имевших внебрачные связи более по­ловины были вполне удовлетворены отношениями в браке. Те, кто вступил во внебрачные связи, будучи неудовлетворенным в браке, в качестве основных мотивов этой неудовлетворенности указали не­достаток взаимного чувства и неопытность жены как сексуального партнера.

Ответы женщин достаточно сильно отличались от ответов мужчин. На первый план здесь выступило то, что для мужчин было сугубо вто­ростепенным, — неудовлетворенность в браке. Значимость этого мо­тива для женщин подтверждается и другими данными: среди имевших внебрачные связи женщин только 1/3 удовлетворены браком, и 2/3 не­удовлетворенных.

Поданным С. И. Голода, из максимально удовлетворенных браком женщин внебрачные связи имели 1/4 женщин, из средне удовлетво­ренных — 44%, из неудовлетворенных — 65%. С этим вполне согласу­ется и гораздо большая значимость любви к внебрачному партнеру как мотива внебрачной связи: не удовлетворенная в браке женщина ищет серьезной привязанности во внебрачных отношениях (Голод С. И., 1990). Американские женщины изменяют своим мужьям ради удов­летворения своих эмоциональных потребностей, они рисуют свои ро­маны преимущественно в эмоциональном, а не в сексуальном свете (Ботуин К., 1995).

Существует и другая точка зрения на соотношение удовлетворен­ности браком и возможностью (опасностью) супружеской измены, ко­торой придерживается У. Харли (1992). Изучая супружеские отноше­ния как бы «изнутри», не с помощью анкет, а непосредственно в пси­хотерапевтической работе с супружескими парами, он пришел к выводу о наличии определенных глубинных потребностей мужей и жен в бра­ке, дефицит удовлетворения которых очень часто толкает людей на путь измен. Харли выделяет пять основных потребностей у мужей и столько же у жен, но эти потребности, по его наблюдениям, сильно различа­ются.

Интересным является наблюдение Харли: при дефиците хотя бы одной из этих потребностей (например, потребности в общении у жен­щин), человек постоянно чувствует несправедливость такого положе­ния вещей, и возможный источник поддержки в лице кого-то третьего становится магнитом, затягивая его в ловушку измены. Из любовного треугольника часто бывает трудно выбраться, так как часть потребно­стей удовлетворяет по-прежнему супруг, в то время как другую часть — новый партнер.

А. Я. Варга подчеркивает, что измена никогда не бывает внезапным событием, по ее замечанию, «обвал» готовится постепенно. Судя по приводимым автором примерам, эти нарушения связаны, по сути, с неудовлетворяемыми потребностями одного из супругов и с нарушени­ем негласного супружеского соглашения, когда ожидания ведущего в паре не выполняются (Варга А. Я., 2001).

По наблюдениям Харли, женщины, изменявшие своим мужьям, при психотерапевтической работе с семьей, в ситуации, когда мужья научаются удовлетворять их основные потребности, возвращаются в семью, и бывший любовник теряет для них притягательную силу. У мужчин, вовлеченных в любовную связь на стороне, существует опас­ность возврата к любовнице даже через 5—6 лет после разрыва связи. Харли рекомендует своим пациентам жить со своими бывшими парт­нершами в разных городах и, по возможности, в разных штатах, если они искренне хотят сохранить семью.

Опыт практической работы Д. Делиса с семейными парами пока­зал, что существуют определенные особенности личности, связанные с большей вероятностью супружеской неверности. Им также обнару­жены некоторые закономерности формирования личности «изменя­ющего супруга». На связь особенностей сексуального поведения и черт личности указывал также Айзенк (Eysenck H. J., 1976).

Привлекательность измены связана у мужчин с такой личностной чертой, как доминантность. Фактическое наличие внебрачных связей отрицательно коррелирует с возрастом: чем моложе опрошенные, тем больше среди них нарушающих супружеские нормы, и наоборот (в воз­растном диапазоне от 19 до 35 лет) (Андреева Т. В., Шмотченко Ю. А., 2003).

Исследование отношения женщин к мужской неверности показа­ло, что более тревожные и более ответственные женщины (факторы «О» и «G» в опроснике Кеттела) негативно относятся к теоретической возможности измены супруга (корреляция надостоверном уровне зна-(чимости). Доминантность и социабельность (комформность) как лич­ностные черты женщин статистически значимо взаимосвязаны с тео­ретической терпимостью к возможной измене супруга. Возрастные взаимозависимости у женщин аналогичны мужским: чем старше опрошенные (в диапазоне от 20 до 60 лет), тем более непримиримо они относятся к измене, расценивая это как аморальное поведение (Андреева Т. В., ПипченкоТ. К)., 1999).

К. Имелинский отметил, что тенденция к измене определяется не только половым инстинктом, но и обычным стремлением человека к поиску новых переживаний. Такая тенденция наблюдается в различ­ных областях человеческой деятельности, например в туризме (посто­янный поиск новых туристских маршрутов, приносящих новые зна­ния и вызывающих новые впечатления и эмоции). В сексуальной об­ласти это проявляется поиском новых партнеров. Стремление к переменам может быть различным. Согласно Имелинскому, оно по­ложительно коррелирует с общей жизненной энергией человека. Зна­чение имеют и такие свойства личности, как способность завязывать контакты, смелость и способность к самоотдаче. Нерешительность, пассивность и страх затрудняют измену. Сохранение мерности с этой точки зрения зависит не столько от стремления контролировать про­явление полового инстинкта, сколько от избирательного контроля за стремлением к переменам, новым впечатлениям в эротико-сексуаль-ной области. Мотивом такого контроля может быть любовь или чув­ство долга. В период влюбленности у супругов автоматически прояв­ляется стремление к сохранению стабильности и верности. Позднее же должно усилиться действие психических тормозов: осознание дол­га и ответственности, сознательное стремление предотвратить конф­ликтные ситуации, угрожающие браку

Имидж внебрачных форм брака и семьи в последнее время становится все более популярным. Во многом этому способствует средства массовой информации. В реалити-шоу, сериалах, в современном кино пропагандируется свобода сексуальных отношений без ответственности, гедонистические тенденции в построении семейных отношений, малодетная семья, романтика внебрачных интимных связей. Как правило, данные формы отношений позиционируются как единственно верные для современной жизни

К числу основных тенденций, создающих условия для развития внебрачных союзов в современном обществе социолог Солодников В.В относит следующее:

-превращение брака из социально признанной в удобную для конкретного индивида форму, переход от нормированных культурой образцов семьи к разнообразию ее моделей,

-рост ожиданий от брака, когда в основу брака закладываются не только любовь, общность интересов, но и уникальное сочетание духовных, личностных потребностей партнеров.

-Чем выше экономическая самостоятельность женщины, тем меньше зависимость от мужа и больше свободы в принятии решения о своем семейном статусе.

-изменения восприятия сексуальных отношений, признание их важной составляющей семейной жизни, не вседа связанной с деторождением.

Выводы:

Ревность – вовсе не обязательная спутница любви, скорее, это предвестник ее разрушения. Чтобы преодолеть ревность нужно понять, что лежит в ее основе. Чаше всего – это заниженная самооценка. Следовательно, для уменьшения стресса, вызванного ревностью, следует поднять собственную значимость как в собственных глазах, так и в глазах любимого человека.

Ревность – это один из рычагов, которым, при правильном обращении, можно усиливать чувства партнера по отношению к себе. А также усиливать свои собственные чувства по отношению к своему партнеру.

На ревности держится такое чувство как влюбленность. Ревность – это показатель интереса к человеку, в которого мы влюблены. Тоже самое касается и человека, который интересуется нами. Оставляйте ему возможность поревновать вас, чтобы его интерес к вам не исчез.
Между тем только от нас и наших действий зависит, будет ли наш партнер слепым ревнивцем или будет безразличен к нам. Уже на начальных этапах отношений мы закладываем фундамент ревности в чувства нашего партнера.

Можно сказать, что ревность - соль любви. Проблемы начинаются, если соли становится слишком много. И любовь становится несъедобной.

Конфликт никогда не бывает односторонним. Нет отношений без ссор и обид. Сильные люди ссорятся, обижаются, но остаются вместе! Слабые - ищут замену.

Сохранить семью, ее целостность  и жизнеспособность задача не из легких.

Совершая действия, которые не позволят охладеть партнеру к вашей личности, очень важно не перестараться. Заставляя своего партнера ревновать иногда, нельзя никогда забывать о том, что нужно дарить ему внимание, заботу и свои чувства.

Такие явления, как рост числа разводов, высокая доля внебрачных сожительств, неполных семей, снижение рождаемости рассматриваются как показатели кризиса современной семьи и сопровождаются призывами «возродить традиционные семейные ценности», в соответствии с которым мужские и женские роли в семье полярно противоположны, а статусные позиции иерархически выстроены. В рамках гендерного подхода изменения, происходящие в семейных отношениях, предлагается рассматривать как процесс (движение) в направлении достижения более равноправных отношений, за счет сближения содержания семейных ролей

мужчин и женщин и выравнивания их статусных позиций.

 Литература

1. Андреева Т. Семейная психотерапия: Учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
2. Босанац М. Внебрачная семья. – М.: Прогресс, 1981. – 207 с
3. Карцева, Л.В. Семьеведение: Учебно-методическое пособие / науч. ред. и составитель д-р социол. н. проф. Л.В. Карцева.
4. Захаров С. В. Трансформация брачно-партнерских отношений в России: «золотой век» традиционного брака близится к закату?» // Родители и дети мужчины и женщины в семье и обществе. — М.: НИСП, 2007. — 6
5. :<http://bookap.info/othosheniy/tseluyko_byt_vmeste_nelzya_rasstavatsya/gl5.shtm>
6. [nsportal.ru](http://nsportal.ru/)›[kokhanovskaya-ekaterina-yurevna](http://nsportal.ru/kokhanovskaya-ekaterina-yurevna)