

Физическая и эмоциональная измена - разные понятия. Однако, даже если ты изменяешь мужу только в своих фантазиях, ты изменяешь ему на самом деле.



Мысленная готовность к внебрачной связи ни менее разрушительна для отношений, чем свершившийся факт адюльтера.

Эмоциональная измена, прежде всего, характерна для женской психики. Ее самая большая опасность в том, что возникает это чувство совершенно невинным образом и незаметно для самой женщины превращается в потребность, которая подчиняет себе все мысли и желания. Возникает сильнейшая психологическая связь с другим, которая делает женщину практически зависимой. И вот, будучи в отношениях с мужем или партнером, она начинает эмоционально вкладываться в нового друга, готовая примчаться к нему в любой момент, чтобы поддержать или утешить.

Сколько дров при этом можно наломать, сколько совершить ошибок - и не сосчитать.

Признаки эмоциональной неверности:

- Общение с "другом" проходит втайне от партнера, друзей и семьи;
- Мысленно вы все чаще "проводишь время" с другим, а не с мужем;
- Заметно падает интерес к сексуальной и эмоциональной близости с супругом;
- Тебе кажется, что другой понимает тебя лучше партнера;

- Вы все чаще прокручиваешь в голове сценарии

внезапного "освобождения" от брачных уз (внезапная гибель мужа в катастрофе, например), что даст возможность связать свою жизнь с новым избранником;

- Возникает настойчивое желание физического контакта с другим - прикосновения, объятий и т.д..

По мнению специалистов, подобные симптомы еще не делают женщину коварной изменщицей. Но, если, ты обнаружила у себя несколько из приведенных выше признаков, считай это поводом серьезно задуматься.

А вот следующие характеристики поведения указывают на то, что в своем сознании ты уже переступила целомудренную планку в отношениях с другим человеком:

- Поделиться радостью, или сообщить о случившихся неприятностях ты стремишься, в первую очередь, с ним, а не с мужем;

- Твое общение с другим становится гораздо более близким, чем это было еще не так давно. В ваших разговорах, например, появились сексуальные темы, и не важно, что обсуждаете их вы "просто в шутку";

- Вы обмениваетесь друг с другом довольно интимными фотографиями;
  
- Ты намеренно пытаешься создать ситуации, позволяющие уединиться с другим, причем для этого ты даже готова пожертвовать временем, уделяемым супругу или детям;
  
- В твоём отношении к супругу все чаще возникают чувства разочарования, злости и отчуждения;
  
- Ты не можешь представить своего будущего без этого человека.

Ты хочешь вернуть теплые отношения с супругом, и забыть своего "друга"? Тогда тебе помогут следующие советы:

- Прекрати общаться с человеком, из-за которого собирался изменить. Как говорится: "С глаз долой, из сердца вон!". Перестань с ним видеться, общаться, встречаться, принимать его звонки, смс и письма. Смени номер телефона, заведи новый электронный ящик, избегай мест посещения;
  
- Необходимо освободиться от эмоциональных цепей. То есть выговориться, чтобы твоя тайна перестала быть тягостным секретом. Возможно, придется обращаться к семейному консультанту или посетить психотерапевта;
  
- Осознай, что такими, как прежде, ваши отношения с мужем никогда больше не станут, поэтому создавай новые правила, которые помогут жить дальше;

- Проводите вдвоем с партнером побольше времени, попробуйте разжечь друг в друге огонек романтики;

Нет ничего противоестественного в том, чтобы винить себя и осуждать. Но заниматься самобичеванием и посыпать круглосуточно голову пеплом едва ли необходимо. К сожалению, даже перечисленные советы (а также консультации лучших семейных специалистов) не способны сохранить союз, если внутри пробежала глубокая трещина.

Если это все-таки произошло, **не усложняй жизнь - не умоляй партнера остаться и не удерживай его всеми мыслимыми и немыслимыми способами.**

Какой бы не была измена, этот эпизод не должен стать вашим пожизненным приговором.

Тэги: [для](#), [или](#), [желания](#), [ты](#), [совершенно](#), [возникает](#), [которая](#), [мысли](#), [эмоциональная](#),  
[изменяешь](#),  
,  
[измена](#),  
,  
[мысленная](#),  
,  
[сильнейшая](#),  
,  
[невинным](#),  
,  
[психологическая](#)