

ЗРАДА ПАРТНЕРА



“

Олена завжди думала, що для нього вона — та сама єдина й кохана. Їхнім стосункам було вже чимало років. І нічого не віщувало катастрофи. «Ну, от якби в мене були хоч якісь підозри: чоловік не ночував удома, їздив у відрядження, був неуважним, постійно в телефоні, не давав грошей... Але ж ні! Завжди уважний, ніжний, готовий підтримати, щедрий на компліменти й подарунки. Дбайливий чоловік, ніжний коханець, люблячий батько. Діти в ньому душі не чують». І раптом усе трапляється, мов у кіно. Вона випадково дізнається, що в чоловіка є стосунки на стороні, і відчуває себе героїнею дешевого серіалу: наївна жінка, яка нічого не підозрює, живе собі спокійно, коли всі навколо вже знають про «це».

Історії бувають дуже різними. Зрада може статися несподівано, наче грім серед ясного неба. А може бути відомою обом, але прихованою за мовчазною згодою. Іноді це одноразова пригода, а часом — довге подвійне життя.

Тут не варто думати, що жінка просто не хотіла бачити дрібниць і деталей, які могли б підказати їй, що партнер давно її зраджує.

Бувають історії, де всі все знають. Уявіть: дружина зраджує чоловіка. І він про це знає, але мовчить. Або навіть говорить їй про це. Але пара продовжує жити разом. Через різні причини: діти, звичка, страх самотності, матеріальна вигода — у кожного свої обставини й почуття.

Бувають історії про короточасну зраду: одноразову, випадкову, мов спалах. Або про тривалу — що тягнеться місяцями або роками.

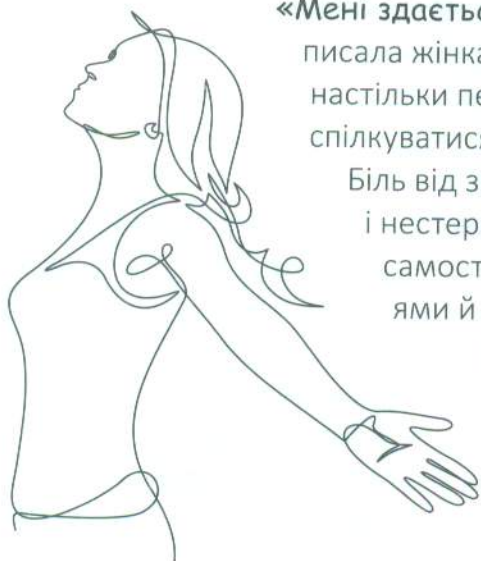
Є історії з різким кінцем: дізнався — і все, крапка. Жодних стосунків. Ніколи! Їх вичерпано! І пішов, щоб більше ніколи не перетнутися в житті.

Але найчастіші історії — це серйозні кризи у взаєминах, гострі переживання всіх сторін, залучених у стосунки, з'ясування і сварки, спроби зрозуміти й відновити почуття, дізнатися, чому так сталося.

Фрази, що вириваються в такі миті: **«мене зрадили», «я нічого не знала», «все було брехнею»**. Кожне слово — мов скалка, і біль від них здається нестерпним. Ви чуєте, як звучать почуття людини, яка переживає зраду?

«Мені здається, ніби мене більше не існує», — написала жінка, від якої чоловік пішов до іншої. Біль настільки пекучий, що не дає жити, працювати, спілкуватися, піклуватися про себе та інших.

Біль від зради може бути таким сильним і нестерпним, що людині важко впоратись самотійно. Вона не справляється з емоціями й переживаннями. **«Порожнеча всередині. Біль розриває. Постійно хочеться говорити з тим, хто тебе зрадив. Висловити все, що на душі. Хочеться заподіяти щось собі. Ненавиджу всіх**



довкола. Постійно думаю, що я зробила не так і в чому моя провина. Хочеться заснути й не прокинутись. Забути все, як страшний сон», — це переживання молодої жінки, яку залишив коханий заради її подруги.

Зрада — це завжди про кризу в стосунках. Але зовсім не обов'язково — про їх завершення.

Переживання зради схоже на хворобу. Кожен відчуває і проживає її по-своєму. Немає людей, які просто переступили через це й пішли далі. Навіть якщо ви не показуєте нікому, як вам боляче, ви все одно багато що відчуваєте.

Відома бельгійсько-американська психотерапевтка Естер Перель каже: «Зрада — це одна історія, яку двоє (або більше) людей проживають абсолютно по-різному».

Це нормально — відчувати біль!

А якщо ні — то, можливо, це були вже вичерпані, незначущі стосунки, які вам не шкода втрачати.

«Я нічого не відчуваю, ніби емоцій взагалі немає», — така реакція теж можлива. Дізнатися, що тебе зрадила близька й кохана людина — це стрес. А ви пам'ятаєте, якими бувають реакції на стрес? Бий, тікай, завмири — ось природна автоматична реакція людини на стрес, на зовнішню загрозу.

Ми всі по-різному реагуємо: хтось агресією, хтось утечею, а хтось — завмирає. Це завмирання я називаю ефектом сонечка. Маленька комашка, якщо її потривожити, завмирає і прикидається мертвою. Так і людина. Якщо їй важко впоратися з хвилиною емоцій, якщо рівень стресу зашкалює, вона на деякий час завмирає, рятуючи психіку від перевантаження.



Що ж робити, щоб пережити?

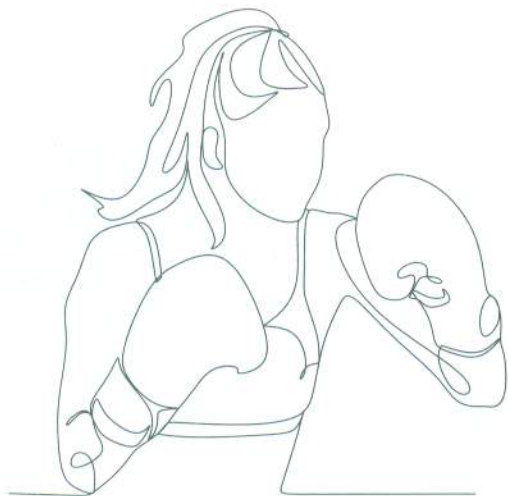
Як знову навчитися дбати про себе, прийняти ситуацію, не вважаючи її кінцем усього?

Передусім — **прийміть свої почуття**. Переживіть усе, що сталося. Повністю. Ви маєте право на гнів, образи, злість. Ви маєте право замкнутись у собі чи, навпаки, виговоритись, викричатись. Ваші почуття — це не лише про сам факт зради. Це і про зміни, і про втрату стабільності, і про невизначеність. Руйнується не тільки довіра, а й побут, фінансова стабільність, соціальний статус.

Не треба стримувати почуття, демонструючи всім і собі велику силу свого характеру там, де потрібна м'якість. Ведіть щоденник, плачте, кричіть, бийте подушку чи боксерську грушу, малюйте, робіть усе, що допоможе почуттям вийти. І не звинувачуйте себе за те, що вам боляче.

Не носіть усе в собі

Ділитись — не соромно. Поговоріть із другом або з психотерапевтом. Навіть проста розмова може зменшити напруження. Це ще не рішення, але перший крок до зцілення. Наші почуття — як синусоїда: вгору — вниз. Щойно дізналися — пік емоцій. Потім згасання. А потім знову — як корочку з рани зірвати.



кричіть

біжіть

плачте

ведіть щоденник

бийте боксерську грушу