

KRAJOBRAZ PO ZDRADZIE

Zdrada jest jednym z najpoważniejszych powodów rozpadu związku. Co skłania nas do zdrady? Czy zdrada to zwykły kaprys, ciekawość, poszukiwanie nowych doświadczeń, chęć przeżycia czegoś ekscytującego? Czasami tak jest, ale często powody są znacznie głębsze, a zdrada jest sygnałem, że w związku źle się dzieje. Partnerzy zaczynają wówczas żyć nie ze sobą, ale obok siebie. Rozmowy ograniczają się do trywialnych pytań: „co dziś na obiad?” albo „kto dziś odbierze dzieci z przedszkola?”. W takim związku zarówno kobieta, jak i mężczyzna zaczynają czuć się sfrustrowani i słamszeni, obydwójgu brak namiętności, którą zgubili gdzieś po drodze. Bez względu na przyczyny, zdrada jest bardzo bolesnym przeżyciem dla zdradzonej osoby. Przede wszystkim, czuje się ona straszliwie oszukana, ponieważ podkopana została jej wiara w ludzi, zaufanie do świata, a przede wszystkim do bliskiej osoby. Odpowiedzią na lojalność okazało się kłamstwo, co rodzi poczucie głębokiej niesprawiedliwości. Osoba zdradzona może także myśleć: „coś jest ze mną nie tak, skoro wybrał/wybrała kogoś innego”. Dodatkowym obciążeniem są lęk i niepewność związane z dalszą perspektywą związku. Czy partner chce odejść? Czy ja chcę, żeby odszedł? Zdrada nie musi jednak oznaczać końca miłości. Nawet najgłębszy kryzys da się zażegnać, jeśli obydwu stronom na tym zależy, a przewyciężony - stwarza szansę na lepszy związek. Niekiedy pęka bariera i widmo utraty partnera staje dla obojga silną motywacją, aby prawdziwie się otworzyć, rozmawiać o swych potrzebach, pragnieniach i obawach.

Naturalne jest też to, że po zdradzie człowiek przez pewien czas tkwi w obniżonym stanie samopoczucia, jakim jest żałoba po stracie zaufania. Jeśli stan ten trwa zbyt długo, należy skorzystać z pomocy psychologa zajmującego się terapią par. Pomoc ta potrzebna jest zarówno osobie zdradzonej, pogrążonej w cierpieniu, żalu i gniewie, jak i dla tej, która zdradziła i teraz boryka się z poczuciem winy i słabości. Psycholog pomoże Wam zrozumieć, co się stało, jakie to ma dla Was znaczenie i jak przejść do porządku dziennego – czerpiąc z doświadczenia zdrady siłę, by znów być szczęśliwym.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog