

Życie po zdradzie.

Co powoduje, że dopuszczamy się zdrady?

Zdrada najczęściej może się pojawić z powodu:

- przekonań wolnościowych;
- frustracji w dotychczasowych związkach;
- ograniczeń w osobowości,;
- braku wartości, które stawiałyby jakieś bariery wolności bez miary;
- ze zwykłej ciekawości;
- z braku siły do przeciwstawienia się chciejstwu;
- z lęku;
- wygody;
- braku miłości.

Możemy wymieniać tak bez końca. Pamiętajmy, że większość osób, które budują związek pragnął aby została dochowana wierność seksualna w związku. Wartości te nie muszą wynikać tylko z religii. Są też częścią norm i zasad jakie panują w społeczeństwie. Według badań seksuologa prof. Zbigniewa Izdebskiego odbycie stosunku z inną osobą niż mąż, żona czy stały partner zdarzyło się choć raz w życiu co trzeciemu Polakowi. Kobiety zdradzają nieco rzadziej - zaledwie 16 proc. Polek przyznaje się do zdrady.

Osoby, które posiadają stałego partnera tylko 4 % z nich dopuszcza myśl, że może być zdradzana przez partnera. Niestety pokrzywdzeni dowiadują się zwykle ostatni. Dlaczego? Czy partner tak dobrze się kamufluje? A może zwyczajnie nie chcemy o tym wiedzieć? Zaprzeczenie, wyparcie, optymistyczne iluzje i atrybucje sprawiają, że zdradzany to zawsze ktoś inny, nie ja. W końcu: dlaczego ja? Czemu ktoś miałby mnie zdradzić?

Powody zdrady

Osoby dopuszczające się zdrady bardzo szybko znajdują usprawiedliwienie swoich czynów. Często upatrują je w swoich partnerach. Mówią: "zabrakło bliskości; ona mnie nie rozumiała; miłość wygasła; nie ma co ratować; byliśmy tylko dla dzieci itd." Jednak dlaczego tak naprawdę zdradzamy? Możemy zdradzać, ponieważ:

- Seks w naszym stałym związku stał się w naszym przekonaniu zbyt monotony, nudny;
- Gdy jesteśmy pod wpływem alkoholu, a mamy okazję - łatwiej jest nam dopuścić się zdrady (gdy jeszcze pojawiają się konflikty w obecnym związku jest to znacznie łatwiejsze);
- Pod wpływem chwili;
- Z zemsty za zdradę partnera;
- Z ciekawości;

- Gdy brak jest zaspokojenia ważnych potrzeb w obecnym związku.

Prawdopodobieństwo zdrady zwiększają:

- Niezadowolenie z aktualnego związku;
- Wzajemne znudzenie;
- Konflikty;
- Długa nieobecność partnera (np. praca za granicą);
- Choroba partnera;
- Częste wyjazdy służbowe;
- Wakacje spędzane osobno.

Jak żyć po zdradzie?

Dochowanie wierności wymaga wysiłku, ciągłej pracy nad sobą i związkiem. Dodatkowo, gdy pojawiają się konflikty, wzajemne znudzenie, brak bliskości itp. Trzeba wraz z partnerem omawiać dane sytuacje i starać się rozwiązywać je na bieżąco. Nic nie przyjdzie samo. Gdy będziemy czekać na rozwiązanie naszych problemów w związku nie doczekamy się ich, a tylko zwiększymy możliwość pojawienia się zdrady.

Ranią zachowania podejmowane dla zaspokojenia własnych pragnień, przynoszące ból lub krzywdę partnerowi albo komukolwiek innemu. A im bliżej z kimś jesteśmy, tym łatwiej go skrzywdzić, tym boleśniejsze są konsekwencje bycia niewiernym.

Nawet gdy próbujemy zapomnieć zdradę i żyć dalej, smutek, żal, złość, rozgoryczenie powracają. Czujemy się rozbici, wciąż pytamy:

- Dlaczego to się stało?
- Jak to możliwe?
- W czym ten drugi mężczyzna/ ta druga kobieta byli lepsi?
- Czego w nas zabrakło, że miłość wygasła?

Gdy jesteśmy osobą zdradzaną bardzo łatwo stracić poczucie własnej wartości. Dodatkowo za zdradę partnera obwiniamy siebie, umacniamy się w poczuciu krzywdy. Tracimy grunt pod nogami. Łatwo też o oskarżenia, osądzanie, roztrząsanie kwestii winy partnera, prowadzące często do działań odwetowych.

Ten kto zdradził próbuje się bronić, ale to prowadzi do kolejnych konfliktów i nie służy wyjściu z kryzysu.

Po zdradzie trudno ułożyć wspólne życie na nowo, bywa, że zostają tylko ruiny dawnego związku. Zdrada to jeden z najczęściej podawanych powodów rozwodów w Polsce. Często oznacza koniec jednego związku i tworzenie nowej relacji. Partnerzy rozstają się w emocjach, nie dając sobie szansy na żadne wyjaśnienia. Bywa też, że nie chcą zerwać relacji, ale pozostawanie w niej staje się udręką dla dwojga.

Zdarza się i tak, że skok w bok paradoksalnie uświadamia nam, jak bardzo zależy nam na partnerze. Zdrajca zdaje sobie sprawę, że popełnił błąd i wraca do partnera. W takich przypadkach dobrze, gdy zdradzany nie wie, co się stało. Raz naruszone zaufanie trudno bowiem odbudować.

Zdrada obnaża także słabość związku, pokazuje, że utknął w martwym punkcie. Jeśli partnerom razem uda się przejść tę próbę, relacja nie tylko przetrwa, ale wręcz może się umocnić.

[Powrót do życia razem po zdradzie wymaga woli i świadomości obu stron.](#) Partnerzy muszą przyjąć wspólne cele i priorytety, a także zrozumieć, że przez pewien czas będą żyli jeszcze w oddaleniu od siebie. Aby uratować związek, niezbędna jest rozmowa nastawiona na wzajemne zrozumienie i przebaczenie, wspólne poszukiwanie rozwiązań trudnej sytuacji i wypracowanie planu na przyszłość, który pozwoli na nowo cieszyć się sobą i życiem.

Partnerzy przekonują się niejednokrotnie, że uczucie nie jest im dane raz na zawsze, że trzeba dbać o wzajemną miłość. Korzyścią z bycia zdradzonym może być przyspieszony kurs dojrzałości. Dowiadujemy się bowiem, że życie to nie jest bajka, gdzie się bierze ślub i żyje długo i szczęśliwie. Nagle się dorośleje.

Zdrada może być przyczynkiem do zmian.

Bywa też tak, że można stwierdzić, że zrobiło się coś złego i teraz należy to naprawić ale to wiąże się z wzięciem odpowiedzialności za zdradę. Związek po zdradzie może być dojrzały, lepszy, bo nieoparty na złudzeniach.

Czasem trudno odkryć to w pojedynkę warto wtedy udać się po pomoc do specjalisty. Terapia może przydać się tym, którzy nie wiedzą, że to nie zdradzający nas poniżył, tylko sami siebie poniżamy. Zdrada nie dowodzi, że jesteśmy nic niewarci, tylko, że coś zostało zaniedbane.

Pamiętajmy zatem, że profilaktyka bywa jednak lepsza niż rekonwalescencja.