ГОРЬКИЕ УРОКИ ИЗМЕНЫ

Неверность партнера – это безусловно болезненное травмирующее событие, но и из него можно вынести несколько жизненных уроков, которые помогут стать лучшей версией себя. Первое и самое важное, что стоит вынести из сложившейся ситуации – это то, что ответственность в произошедшем лежит не только на изменившем, но и на том, кому изменили. Это горько слышать, но это так. Измена – это не начало семейных проблем, а их результат. Ответственность обманутого человека заключается в неверном выборе партнера и нежелании видеть сигналы, что в отношениях что-то пошло не так. Признать этот факт нелегко, тем не менее, невозможно сдвинуться с мертвой точки и прийти к качественно новым отношениям, если не принять факт собственной ответственности в ситуации измены. Разумеется, «жертва» измены бессознательно совершает ошибки, вследствие которых она остается обманутой. Часто причины кроются в детстве и разобраться с ними может помочь только психотерапия.

Пережить предательство, будь то одна или целая цепочка измен, нелегко. Боль и чувство обманутого доверия могут стать лейтмотивом отношений, в которых произошла измена, но, что еще сложнее, эти болезненные переживания могут закрепиться в психике обманутого и перейти в следующие отношения. Тем не менее, это неприятное событие не должно править жизнью человека. Пережив предательство партнера, можно многое понять об отношениях с ним и о себе самом, вне зависимости от того, предпочтете вы остаться в этих отношениях или прекратить их.

Рассмотрим основные уроки, которые можно вынести из болезненного опыта измен. Осознание проблем и их проработка станет шансом жить лучшей жизнью, что особенно актуально для тех, кто не раз находился в ситуации, когда его предали.

1. «**Те же грабли».** «Я никогда не буду встречаться с таким человеком!» - говорит себе женщина, но снова и снова попадает в аналогичные отношения, выбирая «неправильных» мужчин. Такой типичный образец, как правило, является результатом детской травмы (насилия, пренебрежения, оставления родителями), что ведет к проблемам с доверием и неумению замечать признаки плохого отношения к себе. Подобные проблемы возникают у детей, в чьей семье один из родителей изменял, надолго оставлял ребенка или был зависимым человеком. Такой детский опыт предрасполагает к тому, что человек будет пытаться строить отношения с людьми, которые не способны на доверительные отношения с другими, склонны изменять или оставлять своего партнера. Психотерапия может помочь проработать детскую травму и понять свои истинные желания и потребности, что впоследствии приведет к здоровым романтическим отношениям.

2. **Сексуальное влечение – это еще не близкие отношения.** Наиболее здоровые романтические отношения – это не только физическая, но и эмоциональная близость. Ошибка многих женщин в том, что они думают, что сексуальная привлекательность важнее, чем близкая эмоциональная связь. Так, они могут

обнаружить себя в отношениях, когда партнер привлекает их физически, но кроме этого, у них мало общего. Это может быть красивый мужчина, и все вокруг будут завидовать тому, какой у этой женщины партнер, но самой ей будет сложно делиться с ним своими мечтами и переживаниями, потому что она будет чувствовать, что мужчине это просто не интересно. Постепенно такие отношения становятся все хуже и могут закончиться изменой. Правда в том, что сексуальное влечение – очень важно и необходимо в отношениях, но, если это единственное, что связывает двух людей, скорее всего, такие отношения обречены.

3. **Важно повышать самооценку.** Неуверенные в себе женщины, которые сомневаются в собственной внешности и успешности, склонны соглашаться на отношения с первым мужчиной, который проявляет заинтересованность. Толком не разобравшись, что за человек их партнер, такие женщины часто обнаруживают себя в отношениях, в которых мужчина еще больше принижает их, таким образом, повышая собственную самооценку, пытаясь почувствовать себя сильнее и значимее. Если все это звучит знакомо – скорее всего, настало время взять «тайм-аут» в отношениях и обратить внимание на благоприятные дружеские отношения или заняться чем-то, что поможет повысить самооценку, например, пойти на сеанс психотерапии. Как только женщина начинает любить себя, она перестает обращать внимание на мужчин, которые способны обходиться с ней плохо.

4. **Растворяться в отношениях – это путь в никуда.** Многие женщины, будучи в отношениях, склонны «терять самих себя», делая слишком большую ставку на свою роль любовницы или жены. Они прекращают общаться с друзьями, отказывают от встреч с коллегами вне работы и целиком фокусируются на отношениях с мужчиной. Фокусироваться на отношениях – это нормально и естественно, ненормально и неестественно – фокусироваться только на них. Близкие отношения обогащают жизнь человека, но не заменяют ему всю его жизнь. В отношениях необходимо сохранять собственную идентичность, быть собой, помнить о своих интересах и ценностях. Быть с мужчиной – это не значить слушать только ту музыку, которую он любит, публиковать в социальных сетях только ваши совместные фотографии и общаться только с его друзьями. Если вся жизнь женщины крутится вокруг мужчины и отношений, со временем она начнет чувствовать себя заложником таких отношений.

5. **Одиночество бывает полезно.** Многие женщины вступают в отношения только из страха быть одной. И по этой причине они склонны вступать в отношения, заранее обреченные на провал. Мужчины чувствуют власть над женщинами, которые судорожно «хватаются» за отношения. В подобной ситуации мужчина склонен неуважительно относиться к женщине, в частности – изменять ей. Если вы имеете привычку вступать в новые отношения, еще толком не закончив предыдущие, только чтобы не оставаться одной, возможно, стоит задуматься о том, чтобы провести какое-то время наедине с собой, понять, кто вы, чего хотите от жизни и от

отношений с мужчиной. Для кого-то это звучит пугающе, ведь страх остаться одной на всю жизнь – очень высок. Тем не менее, одиночество может благотворно сказаться на самооценке женщине, позволить лучше узнать себя, стать сильнее и в итоге почувствовать себя готовой к здоровым отношениям с подходящим мужчиной. То, что вы одна сейчас, не означает, что вы будете одна всегда.

Жизнь продолжается!

Совершенно нормально злиться на своего партнера и испытывать целую гамму эмоций: любить «предателя» в одну минуту и ненавидеть в следующую. Можно обсудить эти чувства с друзьями или психотерапевтом, чтобы пережить эмоциональною травму, которой является измена.

Быть преданным – разумеется, не самое приятное переживание, тем не менее, и из него можно вынести полезные уроки, которые станут точками опоры на пути к новой счастливой жизни.

Оригинальная статья: Robert Weiss. - He Cheated On You: What Can You Learn? Psychology Today, May, 2017

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: измена, семейный конфликт, межличностные отношения, психотерапия, психологическая травма, отношения в паре

Источник фото: eonline.com