

Есть ли у отношений шанс после измены?

Да, конечно.

И иной раз отношения становятся лучше: ближе, теплее, искреннее. В них появляется больше смысла и больше ценности.

Предыдущая статья «Узнала, что муж мне изменяет» — была о том, что делать, если вы только узнали об измене.

А когда ваше эмоциональное состояние стало более стабильным, уместно спросить себя:

Можете ли вы простить измену?

Правильного ответа у меня нет. Единственное, я поправлю сам вопрос: «Вы хотите попытаться простить?»

Если ответ «да», то вам совместно предстоит проделать некоторую работу по воссозданию отношений. Про неё мы тут и поговорим.

1. Важно поговорить с партнёром

Прояснить друг для друга:

- Кто и как чувствует себя в браке.
- Кому и чего не хватает.
- Кто о чём мечтает, и чему противится.

Важно не мериться тем, у кого сильнее болит, кто больше устал или больше вкладывается. Цель и идея в том, чтобы получить представление о том, как живётся другому человеку рядом с вами. И возможно договориться о каких-то новых условиях.

Это самая сложная часть.

Особенно, если вы говорить не привыкли. Особенно после измены.

Но именно недосказанность, недопонимание, хроническая невозможность удовлетворить свои потребности в браке — и ведёт к отчуждению.

Которое ведёт к измене.

Посещение семейного психолога — сильно облегчает задачу.

2. Когда нам изменили, нам нанесли ущерб

И он должен быть компенсирован.

Подумайте совместно над тем, чем партнёр может искупить свою вину. Это может быть что-то материальное и/или символическое.

Хорошо бы, чтобы это было:

- Действие (какой-то поступок, слова) +
- Подарок (какая-то вещь, поездка, что-то представляющее для вас реальную ценность, что порадует вас, впечатлит, вдохновит. Должна быть ваша эмоциональная заинтересованность в этом подарке).

3. Взамен вы берёте на себя обещание больше к теме измены не возвращаться

Не упрекать, не виноватить, не «бередить прошлое».

4. Если ваша обида и боль никак не утихнут — то это повод для личной терапии.

Решить их об отношения — невозможно. А вот сами отношения испортить этой темой вполне реально.

Может оказаться, что тема предательства — это ваша «детская травма», отсылающая вас в отношения с родителями. И партнёр вовсе не обязан за неё «отдуваться».

Поделитесь в комментариях: как вы переживали измену?

Удалось ли простить, наладить отношения, и что вам в этом помогло?

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт