

Я узнала об измене. Что делать в первую очередь?

Измена — очень болезненное событие. Это травма.

С изменой сталкивалось абсолютное большинство людей. Двоим из трёх женщин когда-либо изменял муж. Жёны изменяют пореже: двое из пяти.

Это значит, что даже если сейчас вам очень плохо:

- Большинство людей сталкивается с изменой.
- Вы тоже справитесь.
- После измены есть жизнь.

Что делать в первую очередь?

Не молчать и не держать в себе.

У меня была клиентка, для которой измена мужа свалилась, как снег на голову. Поздним вечером, после того как она уложила 1,5-годовалого ребёнка спать, она увидела в телефоне переписку мужа с любовницей. (Как небрежно скрываются некоторые измены — отдельный вопрос). И всю ночь до утра она говорила вслух мужу о том, как ей больно. Без остановки, 8 часов подряд. Позже она поняла, что это помогло ей «не сойти с ума».

Итак, начинать надо с того, чтобы не замыкаться в себе и постараться быть живой. Раненой, но живой.

Повторюсь, измена — болезненное событие, травма.

И если это достаточно сильная травма, то первая реакция — шок.

Знаете, с кем в первую очередь работают психологи МЧС в критических ситуациях: в зоне боевых действий и катастроф?

С теми из пострадавших, кто молчит, замкнут и спокоен.

Не с теми, кто кричит, плачет и мечется. А с теми, кто застыл и эмоционально умер. И задача психолога в том, чтобы разговаривать человека, помочь ему вернуть часть переживаний.

Потому что когда переживание невыносимо, мы замираем и как бы заталкиваем его глубоко внутрь, где оно продолжит существовать и «отравлять» изнутри.

С кем говорить?

Говорить сразу мужу, как в примере выше — тоже вариант. Но не самый удачный, и не единственный.

Звоните подруге, тёте, езжайте к маме, брату, да хоть любимой собаке говорите (но маленьких детей и подростков лучше не привлекать в этому). Обратитесь в службу психологической помощи (в острой фазе и бесплатный вариант хорош).

В крайнем случае, пишите на бумаге, что думаете и чувствуете.

В этой начальной острой фазе оставаться одной — не вариант. Ищите поддержку, тепло и сочувствующее сердце.

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