

Z SYLWIĄ KRAJEWSKĄ, PSYCHOTERAPEUTKĄ,  
ROZMAWIA AGNIESZKA ŚWIDZIŃSKA

# ZDRADA NIE POZOSTAWIA ZŁUDZEŃ

Trudno zaprzeczyć, że zdrada to wciąż najpoważniejsze zagrożenie dla nawet najsilniejszego związku. Czasem niewierność może trwać kilka chwil, a jej koszty mogą przekreślić szanse na naprawdę szczęśliwy i długoletni związek.

### **Czemu zdrada tak bardzo nas boli?**

Zdrada szczególnie mocno boli, jeśli nie na nią wcześniej nie wskazywało. Boli, bo uderza w uczucia partnera, w jego zaufanie i miłość. Powoduje, że osoba zdradzana czuje się gorsza, zaczyna kwestionować swoją atrakcyjność, obniża swoją samoocenę. Czuje jednocześnie miłość i nienawiść do osoby, która zdradziła. Trudna jest ta mieszanka uczuć.

### **Cierpi nie tylko osoba zdradzona, ale również zdradzająca – przynajmniej w większości wypadków?**

Problem zdrady dotyczy zarówno osobę zdradzaną, jak i zdradzającą. Każde z nich cierpi inaczej. Bez porównania mocniej cierpi osoba zdradzana. A szczególnie, gdy o zdradzie dowiedziała się nagle. Czuje ból, złość, gniew, nienawiść i miłość. Osoba, która zdradza jest świadoma tego, co robi. Może odczuwać dyskomfort i poczucie winy, może też czuć lęk przed ujawnieniem zdrady. Gdy już cała sprawa wyjdzie na jaw, to dopiero tak naprawdę zaczyna „czuć ból”. Cierpi, widząc jak mocno zraniła partnera/partnerkę. Zdradzający wiele by dał, by cofnąć czas, ale już jest za późno. Z reguły jest tak, że zdrada nie bierze się znikąd. Jest symptomem, że w związku dzieje się źle – co najmniej jednej ze stron czegoś brakuje: zrozumienia, wsparcia, ciepła, satysfakcji seksualnej. Ten deficyt prawdopodobnie występował od dawna.

### **Zdrada – niestety – jest rzeczywistością powszechną, funkcjonującą w każdym społeczeństwie. Skoro jest tak wszechobecnym zjawiskiem, to czemu zawsze zaskakuje, gdy dotyka bezpośrednio nas samych?**

Na nieszczęście to coraz częstsze zjawisko. Mówiąc zdrada jest wszechobecna, myślimy – dotyka wiele związków, inne związki wokół, ale nie nasz. Trzeba mieć świadomość tego, że nic i nigdy nie jest pewne. Nie chcę powiedzieć, że mamy się na zdradę nastawiać, przygotowywać do niej, uważać, że mnie też będzie dotyczyć, że jest nie do uniknięcia. Nie... Warto mieć jej świadomość. Należy

## **“ Zdrada boli, bo uderza w uczucia partnera, w jego zaufanie i miłość. Osoba zdradzana czuje się gorsza, zaczyna kwestionować swoją atrakcyjność, obniża swoją samoocenę.**

dbać o związek i pielęgnować go od początku, nie zapominając przy tym o sobie.

### **Czy słuszne jest przekonanie, że mężczyźni postrzegają zdradę w inny sposób niż kobiety – dla niego zwykle będzie to wyłącznie fizyczna sprawa, najczęściej jednorazowy „wyskok”, a dla niej poszukiwanie spełnienia emocjonalnego czy wręcz stabilizacji, nawet za cenę destabilizacji obecnego życia?**

Jak wiemy, kobiety i mężczyźni różnią się od siebie w sposobie postrzegania świata, w odczuwaniu emocji. Tak jak każdy z nas jest inny, tak każdy inaczej postrzega i przeżywa zdradę. Pomimo indywidualnych różnic w obrazie niewierności zauważa się jednak pewne rozbieżności w poglądach kobiet i mężczyzn. Dla mężczyzn seks z inną kobietą (nie stałą partnerką) nie wiąże się z pojęciem zdrady – to tylko fizyczność. W naszym społeczeństwie silnie pokutuje przekonanie, że mężczyźni „mają potrzeby” seksualne większe od kobiet i muszą je zaspokajać niekoniecznie z jedną partnerką. I to jest akceptowane. Łatwiej nam przyjąć informację, że zdradził mężczyzna niż fakt, że to ona go zdradziła. Panowie, tak często zapominają, że o żonę trzeba dbać nie tylko na początku małżeństwa. To, co kobiety popycha do zdrady, to fakt, że mąż często w swojej partnerce widzi żonę, a nie widzi kobiety. Przestaje być dla niego atrakcyjna, a przynajmniej jej tego nie okazuje. Nie dostrzega, że zmieniła kolor włosów (a jeśli już, to pyta, ile kosztował fryzjer). W takiej sytuacji kobieta czuje się nieważna i mało

atrakcyjna. Jeżeli w tym czasie pojawi się ktoś, kto dostrzeże w niej interesującą kobietę – zdrada jest o krok. Dla kobiety seks to emocjonalność. Kobieta potrzebuje ciepła, akceptacji i uwagi. Brak tego jest najczęstszą przyczyną kobiecej niewierności.

### **Kobiety są bardziej emocjonalne. Czy właśnie dlatego cierpią, bo kierują się uczuciami? Zdrada boli bardziej, ponieważ partner swoją uwagę i zaangażowanie skierował ku tej „trzeciej” – jej się zwierzał, z nią spędzał czas?**

Tak, kobiety są bardziej emocjonalne. Cierpią, bo często budują poczucie własnej wartości na atrakcyjności dla mężczyzny. I zdradach jest dla nich odrzuceniem.

### **Podobno do kłótni trzeba dwojga. Nie mam zamiaru bynajmniej uniewinniać zdradzającego. Nurtuje mnie sytuacja, gdy para z wieloletnim stażem, posiadająca dzieci, mająca wspólne wspomnienia, plany i marzenia nagle zostaje rozdarta zdradą jednej ze stron. A może wcale nie tak nagle? Może to ziarno kiełkowało już od dłuższego czasu, tylko my nie widzieliśmy lub nie chcieliśmy tego widzieć?**

Zdrada jest sygnałem, że w związku dzieje się źle – co najmniej jednej ze stron czegoś brakuje: zrozumienia, wsparcia, ciepła, satysfakcji seksualnej. Ten deficyt musiał występować od dłuższego czasu.

### **W momencie, gdy cierpimy, nie szukamy wyjaśnienia, dlaczego doszło do zdrady. Powtarzamy jedynie „dlaczego ja?”, „czemu mnie to spotkało?”. Nie chcemy się wzajemnie zrozumieć, a jedynie oskarżać, szukać winnego. A może warto się zastanowić, co doprowadziło do tej sytuacji, co się popsuło?**

Gdy dowiadujemy się, że partner nas zdradził, odczuwamy szok. Nie możemy uwierzyć w to, co się stało. Skupiamy się na sobie, na emocjach, które wybuchają. Następnie zaczynamy doszukiwać się



w sobie winy, ewentualnego swojego udziału w tej zdradzie: „Może go do tego popchnęłam swoim zachowaniem”. Potem przychodzi fala gniewu i żalu: „Jak on mógł mi to zrobić?” Kolejną fazą jest samokrytyka: „Powinam była to przewidzieć”. Na koniec pojawiają się wątpliwości: „Może zbyt wiele oczekiwałam? Może nie zasługuję na to, by być kochaną?”. I choć wiele pytań jest niedorzecznych, to któreś z pewnością kryje odpowiedź. Nad związkiem trzeba pracować. Przewycięzać wrodzony egoizm i zwracać uwagę na to, co jest ważne dla ukochanej osoby. Uważnie jej słuchać, a z drugiej strony – mówić szczerze o sobie. Nie bać się stawiać granic i walczyć

o szacunek dla własnej osoby. Jak już emocje opadną, warto przegadać ze sobą całą sytuację zastanowić się, co dalej. Nie warto wyciągać szczegółów „jak wam było” itp. – one nie są nam do niczego potrzebne, a jedynie mogą zaszkodzić. Jeżeli będzie trudno pary się pozbywać, warto sięgnąć po pomoc psychologa.

**Zdrada kładzie się cieniem na życiu dwojga ludzi. Jak bardzo odmienia rzeczywistość? Dlaczego pewne rzeczy po zdradzie nabierają zupełnie innego znaczenia? Przecież to nie my się zmieniliśmy.**

Zdrada to nadużyte zaufanie, zraniona miłość, ból i cierpienie. To doświadczenie, które nas kształtuje. To trudna lekcja życia. Jesteśmy zmuszeni, by pewne aspekty naszego życia przewartościować.

**Czy możemy określić konsekwencje zdrady? W jak dużym stopniu wpływa na życie osoby zdradzonej oraz zdradzającej?**

Możemy teraz porozmawiać o konsekwencjach zdrady na bardzo ogólnym poziomie. Każdy z nas jest indywidualnością, każdy związek jest inny. Najogólniej można powiedzieć, że osoba zdradzona do końca nosi w sobie

piętno „zdradzonej” – gorszej, niezależnie od tego, czy dalej decydują się być razem czy nie. Ma lęk, że to się może powtórzyć, nie potrafi już tak bez reszty zaufać. Osoba zdradzająca ma poczucie winy, dyskomfort, że dopuściła się krzywdy. Musi bardzo uważać na to, co robi, z kim się spotyka, by niechcący nie rzucić znów cienia na swoją osobę (o ile chce „odkupić winę”). Zarówno zdradzany, jak i zdradzający są w stanie ciągłej gotowości, co utrudnia funkcjonowanie i relację.

### **Czego pozbawia nas zdrada, co nam odbiera?**

Pozbawia nas bezgranicznego zaufania, spokoju o jutro. Miłość może trwać dalej pomiędzy partnerami, ale na innym już poziomie, Pozbawia też wspaniałych, beztroskich wspomnień z przeszłości. Odbiera wolność i przestrzeń. Pojawia się lęk, że on/ona może to jeszcze zrobić. Osoba zdradzana jest bardziej uważna na działania zdradzającej, czasem wręcz obsesyjnie kontroluje.

### **Emocjonalną pustkę pozostałą po zdradzie trzeba czymś wypełnić.**

**Zyskujemy nowe cechy, może stajemy się silniejszy? Często jednak to, co pojawia się w tej wolnej do zasiedlenia przestrzeni, może nas wyniszczać.**

Każde trudne doświadczenie powinno nas kształtować. Te kryzysowe sytuacje po coś są. Jestem zdania, że w życiu nie ma przypadków, coś dzieje się z jakiegoś powodu. Trzeba mieć w sobie dojrzałość i dystans do życia, by móc to docenić, dostrzec. Często jednak tą wolną przestrzeń po zdradzie wypełniamy destrukcyjnymi myślami, lękiem, oskarżaniem siebie nawzajem, a to jest bardzo wyniszczające dla związku i dla każdej z tych osób.

### **Czy zdrada zawsze działa destruktywnie na związek?**

Tak. Można z nią sobie lepiej lub gorzej radzić. Jednak po zdradzie nie będzie już tak jak dawniej. Związek „po” ma już zupełnie inny wymiar. Ale może być też początkiem starego – nowego związku.

Związku o nowym obliczu. Można od nowa uczyć się siebie, swoich potrzeb, pragnień. To jednak wymaga czasu i cierpliwości. Nad związkiem trzeba pracować. Przewycięzać egoizm i zwracać uwagę na to, co jest ważne dla ukochanej osoby. Uważnie jej słuchać i mówić szczerze o sobie. Nie bać się stawiać granic i walczyć o szacunek dla własnej osoby. Zakochani często zapominają, że ich największym skarbem jest uczucie, które ich połączyło. Rzadko poświęcają czas i energię na naukę osobi-

**“ Mąż często w swojej partnerce widzi żonę, a nie widzi kobiety. Czuje się wówczas nieważna i mało atrakcyjna. Jeżeli w tym czasie pojawi się ktoś, kto dostrzeże w niej interesującą kobietę – zdrada jest o krok.**

stej komunikacji. Wierzą, że skoro teraz się kochają, zawsze będą się rozumieć. A jeśli komunikacja szwankuje, deficyt wzajemnych oczekiwań rośnie. I bardzo często dochodzi do zdrady. Trudno jest bowiem poradzić sobie z narastającym brakiem czułości, zainteresowania i szuka się tego poza związkiem.

**Zdrada wymusza na nas podjęcie pewnych decyzji: rozstać się czy wybaczyć i ułożyć sobie życie na nowo? A może przemilczeć, nie wracać do tematu i wtedy wszystko wróci do normy?**

Absolutnie nie da się przemilczeć tego, co się stało. Bo stało się wiele. Zdrada, to poważne naruszenie związku, bliskości dwojga osób. Zdradzie towarzyszą tak silne emocje, że nie sposób przejść obok

niej obojętnie. Czasem aż za dużo jest zamieszania wokół zdrady, szczególnie osoba zdradzana nie potrafi powiedzieć sobie „dość” zalewa sobą partnera, który zdradził, wbijając go w jeszcze gorsze poczucie winy. Dobrze jest dać sobie czas na podjęcie decyzji. Nie w emocjach. Warto odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czy ten związek jest wart drugiej szansy?”. Nie powinno się zostawać z partnerem, jeśli istnieje tylko niewielka (lub żadna) szansa na to, że będziecie jeszcze razem szczęśliwi. Nie powinniście być razem, gdy partner (zdradzający) nie jest do końca szczerzy, kiedy nie czuje potrzeby przepracowania własnych słabości, gdy nie potrafi angażować się w związek i jest niezdolny do wielkich uczuć. Natomiast, jeżeli kochamy i nie wyobrażamy sobie życia bez tej drugiej osoby, to warto zrobić wszystko, by naprawić błąd i odbudować relacje. Tylko od nas zależy, czy uda się odzyskać uczucie i bliskość. Tylko my znamy odpowiedź na pytanie, czy warto i czy kochamy? Czasem to nie zdrada tak bardzo boli, ale duma: „jak on mógł mi to zrobić?!” oraz świadomość, że musimy się rozstać z ukochaną osobą. To ważne sprawy. Dlatego warto o nich rozmawiać, słuchać siebie i dać sobie czas, by emocje opadły.

### **Czy możliwe jest utrzymanie związku po zdradzie?**

Jest możliwe. To decyzja obojga partnerów. Natomiast nie jest możliwym, by było znów jak dawniej, jak przed zdradą. To będzie już inna jakość związku. Z ust wielu ludzi można usłyszeć, że o miłość zawsze warto jest walczyć. Istota problemu tkwi jednak w tym, czym jest miłość dla konkretnej osoby. Nie istnieje gotowa, powszechna recepta na to, czy warto inwestować swoje siły w ratowanie związku, w którym jeden z partnerów okazał się być niewierny. Zanim podejmiemy jakąkolwiek decyzję, postarajmy się przemyśleć kilka istotnych kwestii. Starajmy się nie idealizować przeszłości – takie zachowanie jest typowe dla ludzi, którzy nagle i niespodziewanie znaleźli się w trudnej sytuacji. Przeanalizujmy to, co było powodem niewierności, czy przyczyna tkwiła u podłoża relacji, np. wynikała z braku

dobrej komunikacji czy też partner okazał się być zupełnie inną osobą niż ta, za jaką go uważaliśmy. Nie poddawajmy się presji otoczenia... To nasze życie. Jeśli wrócimy do wspólnego mieszkania lub regularnego spotykania się z partnerem i schowasz swój smutek głęboko na dnie, pamiętajmy, że nawet ukryty może być dla nas przeszkodą na drodze do pełnego szczęścia.

**“ Decyzja o pozostaniu w związku po zdradzie jest trudna. Wymaga wiele dojrzałości od obojga partnerów. Trzeba się na nowo nauczyć siebie, nowego „MY”.**

**Postanowiliśmy więc pozostać razem. Problem pojawia się w sytuacji, gdy pewne czynności zostają na nas wymuszone, a zachowania stają się sztuczne. Czy warto trwać w pozornym związku, w którym nie jesteśmy szczerzy sami ze sobą?**

Decyzja o pozostaniu w związku po zdradzie jest trudna. Wymaga wiele dojrzałości od

obojga partnerów. Jednak samo bycie razem nie ułatwi sprawy, to dopiero początek. Trzeba się na nowo nauczyć siebie, nowego „MY”. A co najważniejsze rozmawiać, mówić o swoich potrzebach, pragnieniach, oczekiwaniach, i słuchać. Wówczas jest szansa, że się uda. Choć skaza po zdradzie zostaje do końca, to rana z czasem się zabliznia, ale ślad po niej zostaje. Nie należy podejmować pochopnych decyzji o byciu razem lub rozstaniu. Należy dać sobie czas, by przyglądać się uważnie temu, co się dzieje i by podjąć decyzję.

**Osoba zdradzona nagle staje się „kontrolerem”, natomiast zdradzająca na każdym kroku musi zachowywać ostrożność, wystrzegać się nieopacznie wypowiedzianych słów czy zrobionych gestów. Czy wybaczyć nie oznacza zapomnieć? A może należy pamiętać, pomimo że się wybaczyło?**

Wybaczyć, to trudne słowo. Nie można przecież przejść obok tego, co się stało i uznać, że przecież nic takiego się nie wydarzyło. Zdrada to zranienie, brak zaufania, ból. A kontrola to nic innego jak lęk przed kolejnym zranieniem. Warto jest rozmawiać ze sobą o tym, co było i co jest teraz, o trudnościach. Szczerść i otwartość obojwojga partnerów jest szalenie istotna w odbudowywaniu związku. Jeśli podjęta została decyzja o byciu razem, warto pamiętać, aby starać się nie przypominać przez resztę życia o tym, co się wydarzyło.

To zabije związek.

**Co zrobić w sytuacji, gdy obydwie strony pragną zbudować na nowo związek, lecz nie są w stanie przełamać wewnętrznych oporów? Mimo chęci, wciąż nie mogą wyzbyć się cierpienia.**

Pierwszym krokiem są szczerze rozmowy i otwartość na drugą osobę. Wykrzyczenie emocji, wyrzucenie z siebie złości, żalu, gniewu. Nazwanie emocji, zwłaszcza tych trudnych. Bycie blisko siebie. Ważne też, by dać przestrzeń na obronę osobie zdradzającej, pozwolić jej pokazać, że chce naprawić krzywdy. Partner w takiej sytuacji musi na każdym kroku udowadniać, że mu zależy i że jest uczciwy. To długi proces. Ale czasem warto w niego włożyć wysiłek.

**Czy zdrada może scalić związek, uczynić go jeszcze mocniejszym niż był wcześniej?**

Może, ale to trudne i jest to długotrwały proces. Kryzys może w konsekwencji doprowadzić do tego, że partnerzy zaczną częściej rozmawiać ze sobą, także o uczuciach, oczekiwaniach, niezaspokojonych potrzebach, rozczarowaniach. Zaczną okazywać sobie uczucia, być bliżej niż „przed”. Po zdradzie życie ma inny wymiar, partnerzy muszą stworzyć nowe reguły i zasady zaistnienia w związku. Odzyskiwanie zaufania po zdradzie, podobnie jak wybaczenie, to proces długi i bolesny dla obu stron. ■



#### Sylwia Krajewska

Psychoterapeutka, jest absolwentką Wydziału Psychologii na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Uczestniczyła w licznych szkoleniach z zakresu terapii poznawczo-behawioralnej oraz pomocy psychologicznej i interwencji kryzysowej. Zajmuje się przede wszystkim problemami kobiet w szerokim tego słowa znaczeniu. Wyznaje zasadę: „W życiu otrzymujesz to, o czym pomyślisz, przyciągasz to, czego się obawiasz, utrwalasz to, z czym walczysz i doświadczasz tego, co wybierasz”.

[www.psychocentrum.pl](http://www.psychocentrum.pl)