



Życie po zdradzie..

Rozpacz, porażka, brak siły, pustka. Trzeba żyć dalej, ale jak?

Rozpacz, porażka, brak siły, pustka. Trzeba żyć dalej, ale jak?

Zajrzałam na portal ludzi zdradzonych i to co przeczytałam było przerażające. Ludzka krzywda i brak sumienia ze strony tych, którzy dopuścili się zdrady. Rozpacz i poczucie porażki. Niewyobrażalny ból jaki odczuwa większość wpisujących się i każdy zadaje to samo pytanie. Jak mam teraz żyć? Wybaczyć. Rozstanie? Rozwód? Co dalej...



Prosta odpowiedź brzmi rozstać się, wziąć rozwód, nie wybaczyć. Zranił Cię, oszukał, okłamał, lawirował, zdradził. Wykazał się najgorszymi cechami tylko po to, by spełnić swoje potrzeby, by podbudować ego, by uprzyjemnić chwile i wiele innych jakże banalnych powodów. Odnalezione odważne smsy, maile, zdjęcia, cokolwiek świadczące o winie partnera tylko pogłębia ból. Odpowiedz-uciekaj byłaby zbyt prosta. Łączą ich przecież wspólne lata, wspomnienia, dzieci, niekiedy szalona namiętność a jednak zdradził, pozostawiając po sobie rysę emocjonalną

Nikomus chyba nie trzeba mówić, jak bolesny jest dla wszystkich rozpad trwającego długo małżeństwa czy związku. Często po tym fakcie, chcielibyśmy, żeby sprawy potoczyły się inaczej. Minie wiele czasu zanim zaczniemy myśleć pozytywnie i prowadzić normalne życie. Ponieważ często jest to przeżycie traumatyczne, wiele osób miota się, całymi miesiącami a nawet latami, dając się ponieść emocjom i pozwalając aby ich życie przewróciło się do góry nogami. Poddana zostanie próbie duma i szacunek do samego siebie.

Pod wpływem impulsu łatwo wnieść pozew o rozwód, ale czy jest ostateczność. Istnieje wiele wartościowych małżeństw, które mogłyby trwać dalej, gdyby problemy zostały rozwiązane. Może miną lata, zanim znowu zaczniemy ufać i cieszyć się życiem we dwoje bez

rozpamiętywania. Jest to droga trudniejsza, ale zawsze warto podjąć trud. Jednak nie zawsze partner, który doprowadził nasz stan ducha do rozpaczycy chce dalej trwać w związku. Czekają nas wtedy rozstanie, rozwód, koniec. Jak ułożyć na nowo życie gdy dopadła nas cała gama



nieznanych dotąd emocji?

Dopada nas trauma, nie tyle co spowodowana rozwodem, ale okolicznościami jakie doprowadziły do śmierci miłości, jego miłości. Najczęściej długo przed zdradą, pojawiały się symptomy, że coś jest nie tak, ale codziennie życie, praca lubi maskować trzeźwą ocenę i podejrzenia. Myśl co będzie za miesiąc, rok jest trudna do zniesienia, bo wciąż kochamy wspomnienia, które stały się twoim wrogiem, wciąż pytamy siebie "gdzie popełniłam błąd"? Poczucie rozczarowania, które ta sytuacja wywołuje, niepokój, niezrozumienie, mogą zaburzać myśli. Zapanuje wewnętrzny chaos. Ważne jest by zaakceptować rzeczywistość i to co się naprawdę stało. Akceptacja stanowi etap w osiągnięciu właściwej drogi do przeżycia tej traumy. Żeby uzyskać kontrolę nad tym co się będzie w miarę upływu czasu od rozstania trzeba ułatwić sobie przejście od przyznania *tak się stało* do etapu *akceptuję ten stan*. Stawianie czoła problemom i niewymigiwanie się od nich jest bolesne i na krótką metę wydaje się w tamtej chwili masochistyczne. Nie można przemilczeć faktu co doprowadziło do rozstania. Trzeba dać ujście emocjom, gdyż skrywany gniew i poczucie jako gorsza, nieatrakcyjna bo zdradzona, strona może w końcu doprowadzić do nerwicy i depresji. Ból jest częścią zdrowienia, bo rozstanie i rozwód w mojej ocenie jest jak choroba, przez którą trzeba umieć przejść, bądź w jak najmniej kosztowny sposób odchorować swoje. Na nowo odnaleźć wewnętrzną siłę, aby odkryć czego oczekujemy od życia dalej. Rozstanie jest kryzysem życiowym podczas którego osoba zderza się z tą często irracjonalną częścią własnej natury. Z jednej strony upór i duma, z drugiej utrata godności poprzez ujawnione fakty prowadzenia drugiego życia przez partnera.



Na nowo zaczynanie życia po długoletnim związku, przypomina wyjście z bardzo długiego tunelu na światło dzienne. Pojawiające się w tym okresie łzy, są ujściem niepotrzebnego napięcia. Warto rozmawiać z osobą zaufaną o całym związku, to pozwoli nam zrozumieć co było dobre, co było prawdziwe bez idealizowania wspomnień. Możesz doprowadzać do rozpaczki krewnych, znajomych, przyjaciół, ciągłym mówieniem o tym, czując być może, że po raz pierwszy w życiu nie kontrolujesz sytuacji. Można odbudować życie od nowa, ale trzeba uporać się z przeszłością.

Czas gdy emocje biorą górę zabarwia wszystko co czujemy i widzimy. Trudno wyjaśnić co się wtedy robi i mówi. Utrata wiary i sensu życia nakręca spiralę zemsty, odreagowania, za doznaną krzywdę. Myśl, że były partner też cierpi, przynosi ukojenie w bólu ale nie tędy droga. Ta katastrofalna zmiana życia może stać się pozytywną. Pojawiła się możliwość zamknięcia etapu i dalszej drogi. Gdy wciąż rozpamiętujemy, analizujemy i tym samym nie godzimy się z sytuacją, nie dokonujemy tej wewnętrznej, emocjonalnej przemiany. Cały czas tkwimy w żalu do drugiej osoby nie czyniąc autorefleksji. Ważne żeby nie tłumić uczuć, wtedy konfrontacja z przeżyciami stanie się pierwszym krokiem do odbudowania życia. Trzeba zacząć od małych kroków, zmienić rytm dnia, znaleźć nową pasję, wyjechać na wycieczkę, odnowić kontakty z przyjaciółmi a najważniejsze nie bać się zmian. Zamiast rozpaczkać już dzisiaj planuj swoją przyszłość. Nie myśl o sobie jak o bezradnej ofierze. Uwierz, że życie nie kończy się z chwilą rozstania. Teraz możesz zadbać o swoje potrzeby a nie partnera. Naucz się żyć ze swoją *nową samotnością*, by kiedyś pełna/y wewnętrznej siły i mądrości opartej na doświadczeniu, wejść w relacje z nowym partnerem. Czas jest tutaj najlepszym terapeutą..

