

Псіхалагічны практыкум

У МУЖА З'ЯВІЛАСЯ ІНШАЯ,

або «Дарагая, гэта зусім не тое, пра што ты падумала!»

Здрада аднаго з партнёраў у шлюбе — цяжкае выпрабаванне для другога. І часцей за ўсё з гэтым выпрабаваннем сутыкаюцца жанчыны. Ці варта захоўваць шлюб, калі ў мужа ёсць іншая? І калі так, то як гэта зрабіць? Спытаем у псіхалагаў.

АДКУЛЬ ЯНА ЎЗЯЛАСЯ?

Ці бывае вечнае каханне? Бывае, адзначаюць псіхологі. Праўда, дасягаюць яго нешматлікія пары. Галоўны складнік такіх адносін — адчуванне эксклюзіўнасці свайго партнёра.

— Гэта тое, што найбольш каштоўна для вас у вашым выбранніку. Разуменне, што ні адзін іншы партнёр не зможа даць вам тое, што даюць адносіны з гэтым чалавекам, — падкрэслівае **сямейны псіхолог, гештальт-тэрапеўт Сяргей ЯРАВЕЦ**.

Людзі — і мужчыны, і жанчыны — істоты палігамныя, адзначаюць псіхологі. Не выключана, што ў нейкі момант той, хто шануе эксклюзіўнасць свайго партнёра, таксама можа адчуць жаданне здрадзіць. Але яго спыніць думка аб тым, колькі болю ён прынясе любімаму чалавеку. Гэта сталыя асобы, здольныя ўсвядоміць імпульс і прааналізаваць наступствы. Таму што важная частка кахання — гэта адказнасць перад партнёрам, кажа суразмоўца.

Часцей прычыны, па якіх мужчына не здраджвае жонцы пасля многіх гадоў шлюбу, не настолькі сталыя і ўсвядомленыя. Напрыклад, гэта можа быць сарамлівасць або слабая палавая канстытуцыя. Муж здрадзіў бы жонцы, але ён трывожны чалавек, якому складана заводзіць знаёмствы. Або яму патрабуецца шмат часу, каб дасягнуць з новай партнёркай узроўню псіхалагічнага камфорту. Ці можна такую вернасць назваць вернасцю?

Найбольш правільны адказ на сітуацыю — любоў, кажуць псіхологі. Любоў да сябе і адчуванне ўласнай каштоўнасці.

— Калі ў вашым жыцці з'явілася «трэцяя лішня», перш за ўсё задайце сабе пытанні: чаму яна з'явілася і якую ролю яна адыгрывае ў жыцці вашай сям'і? І зусім ужо, на першы погляд, дзіўнае пытанне: ці сапраўды палюбоўніца мужа перашкаджае вашаму шчасцю?

Пытанне не настолькі недарэчнае, як можа падацца, сцвярджаюць псіхологі. Часам захаваць шлюб людзям дазваляюць... менавіта адносіны на баку. Палюбоўніца — свайго роду «псіхатэрапеўт», і, здараецца, яна, сама таго не жадаючы, умацоўвае шлюб мужчыны, паколькі бярэ на сябе частку функцый жонкі. І палюбоўнік жонкі таксама нярэдка ўмацоўвае сям'ю. Калі б у многіх мужчын і жанчын не было палюбоўніц і палюбоўніцаў, ім давялося б паглядзець

на сваё партнёрства адкрыта і сумленна. І ўбачыць, што ў ім няма даверу, любові, блізкасці, і задумацца, ці трэба гэтыя адносіны захоўваць. Пачуццё віны — выдатны «клей», які склейвае людзей на многія гады.

— Вельмі важна адказаць на прыведзеныя вышэй пытанні сумленна, — адзначае спецыяліст.

Рэч у тым, што нярэдка палюбоўніца з'яўляецца ў мужа з маўклівай, часцей за ўсё падсвядомай згоды жонкі. Напрыклад, адносіны з мужам даўно сталі для жанчыны «каменем на шыі», але сысці ў яе па тых ці іншых прычынах магчымасці няма. Ёй псіхалагічна камфортна, калі муж адсутнічае дома — і ён усё часцей «затрымліваецца на працы» або «едзе ў камандзіроўку». Альбо мужчына каштоўны для жанчыны толькі як бацька яе дзяцей, таму яна захоўвае шлюб. Але кахання і даверу паміж імі ўжо няма, і сам па сабе ён жанчыне даўно не патрэбны. Чаму ж яна абураецца, даведаўшыся пра палюбоўніцу? Гэтага патрабуе грамадская мараль і выхаванне ў бацькоўскай сям'і. Але на самай справе моцных эмоцый у яе душы з гэтай нагоды няма — ёй, хутчэй, усё роўна.

— Калі гэта ваш выпадак і вы змаглі сумленна сабе ў гэтым прызнацца, варта задумацца, ці сапраўды вам трэба захоўваць адносіны. Калі ж гэта не так, тады за сям'ю варта пазмагацца.

ФОТАРОБАТ ЗДРАДНІКА

Здрада мужчыны (разавая або шматлікія) — мабыць, адна з самых частых праблем, у якой даводзіцца разбірацца сямейным псіхалагам. Матэрыял для даследаванняў велізарны. І псіхологі высветлілі, што існуюць псіхалагічныя тыпажы мужчын, якія схільныя здраджваць сваім жонкам. Такім чынам, партрэт патэнцыяльнага здрадніка.

«**Пераможца**». Чым больш у яго «перамог», тым вышэй адчуванне ўласнай каштоўнасці. Такія мужчыны — часта прадукт дэструктыўных зносін у бацькоўскай сям'і. Нярэдка гэта хлопчыкі, выхаваныя адной мамай, якая любіла паўтараць: «Ты такі ж, як твой бацька!» і «Усе мужчыны сво...». Або сям'я была поўнай, але адносіны паміж бацькам і маці былі канфліктныя, і пераможцам з гэтых канфліктаў заўсёды выходзіў бацька. У такой сям'і з уладным, жорсткім бацькам у дзіцяці фарміруецца перакананне, што сіла спалучаная з «мужчынскім», а слабасць — з «жаночым» (прычым каханне, вернасць, давер, мяккасць ён падсвядома адносіць да «жаночага»). Жэняцца такія мужчыны, каб адпавядаць сацыяльнаму запыту: нарадзіць сына, пабудавать дом, пасадыць дрэва. Пры гэтым «пераможца» падабаецца навакольным, нярэдка ён займае кіруючую пасаду, таму што імкнецца да ўлады і сілы. І калі такі мужчына сыходзіць з сям'і ці заводзіць палюбоўніцу, здаецца, што вінаваты хто заўгодна, толькі

не ён: вінаватая «дрэнная жанчына»-палюбоўніца, жонка, што недастаткова кахала, або людзі, якія агаварылі ні ў чым не вінаватага.

«**Пацярпелы**». Гэты тып мужчын здраджваць увогуле не збіраўся і заводзіць палюбоўніцу не хацеў. Проста, застаўшыся адзін (дапусцім, жонка з дзецьмі з'ехалі на некалькі дзён), ён паддаецца націску выпадкова сустратай жанчыны і вырашае даказаць сабе, што «яшчэ о-го-го!». Але «аднаразовая» сувязь супраць яго волі перарастае ў пастаянную — жанчына пачынае праследаваць яго, патрабуючы «працягу банкету». Мужчына аказваецца ў пастцы. Найбольш частае развіццё падзей — ён ва ўсім прызнаецца жонцы, яны аб'ядноўваюцца і разам выганяюць са свайго жыцця «разлучніцу». І ў канчатковым выніку гэта ўмацоўвае іх шлюб.



«**Шукальнік**». Такі мужчына верыць: «На свеце ёсць мая палавінка, і ў рэшце рэшт мы знойдзем адно аднаго». Перыядычна ён знаходзіць «тую самую», але потым аказваецца, што гэта «зноў не тая». Менавіта так ён жэніцца і непазбежна расчароўваецца, а значыць, працягвае пошук. Пры гэтым з сям'і такі мужчына не сыходзіць па прычынах, не звязаных з каханнем да жонкі: неабходнасць дзяліць кватэру, прыхільнасць да дзяцей, агульныя крэдыты і г. д. Калі такі мужчына бачыць, што і палюбоўніца таксама далёка ад яго ідэалу, ён расчароўваецца, некаторы час пакутуе і зноў шукае. І заўсёды вяртаецца да жонкі, праўда, вяртаецца фактычна, але не эмацыянальна.

«**Стомлены**». Гэты мужчына стаміўся ад руціны сямейных адносін, ад матэрыяльных і псіхалагічных складанасцяў. Яго здрады абумоўлены эмацыянальным выгараннем. Трэба аддаць яму належнае — выбудаваць даверлівыя адносіны з жонкай ён спрабаваў шмат гадоў. Але па розных прычынах яму гэта не ўдалося. І цяпер пошукі кахання і цяпла ў яго звязаны з эмацыянальнай дыстанцыяй ад жонкі. Як правіла, «стомлены» расчароўваецца ў адносінах з жонкай, але застаецца ў шлюбе з-за пачуцця абавязку і віны перад сям'ёй.

«**Паэт**». Ён шукае рамантыкі, лёгкасці, флірту, якіх не знаходзіць у шлюбе. Такі мужчына нават з палюбоўніцай не здольны на доўгія і сур'ёзныя адносіны. Хоць

связь на баку ў яго можа доўжыцца некалькі гадоў — да таго часу, пакуль яна дазваляе сысці ад штодзённасці. Але як толькі палюбоўніца пачынае «апрацоўваць» яго на прадмет «сысці з сям'і і ажаніцца з ёй»... Больш за тое, як толькі яна наогул пачынае патрабаваць нейкіх дзеянняў, акрамя кветак і сексу, ён тут жа шукае новае «каханне без абавязальнасцяў».

«**Мнагажэнец**». У такога мужчыны працяглыя рамантычныя адносіны на баку рана ці позна перарастаюць у другую сям'ю. Яго здрады абумоўлены шматгадовай эмацыянальнай сувяззю з дзвюма рознымі жанчынамі. Яны абедзве дарагія яму. Звычайна гэтыя дзве сям'і ўраўнаважваюць адна другую. Часцей да афіцыйнай жонкі ён прывязаны як да блізкага сябра, у іх нярэдка агуль-

даведаўшыся пра палюбоўніцу, не варта адразу нічога прадпрымаць. Рашэнне аб далейшым жыцці варта прыняць, калі жарсці трохі ўлягуцца. І абгрунтавана выказаць яго мужу.

Пачуццё віны — выдатны «клей», які склейвае людзей на многія гады.

Алгарытм просты:

- Прыняць рашэнне аб працягу або завяршэнні адносін.

- Калі адносіны будуць працягнутыя, зрабіць так, каб здраднік быў пакараны: не адчуваў, што яму «наўпрост даравалі», а сумленна «адпрацаваў» свае грахі. Толькі пасля гэтага можна аднаўляць былы давер.

Калі вы вырашылі захаваць шлюб (пры ўмове, што муж згодны разарваць сувязь на баку), то рашэнне «дараваць і забыць» — так сабе варыянт. Таму што цалкам дараваць здрадніку вы ўсё роўна не зможаце. І гэта раней ці пазней разбурыць сям'ю: партнёр будзе пастаянна адчуваць, што ён нікчэмнасць, а з ім жыве «святая жанчына». А гэта, пагадзіцеся, не лепшы «падмурак». Гаворка тут ідзе аб аднаўленні справядлівасці. Калі хочаце, аб кантрыбуцыі. Вы павінны дакладна вызначыць матэрыяльны або паводніцкі эквівалент псіхалагічнай шкоды, якую нанёс вам, здрадзіўшы, муж. І пасля выканання ім вашых умоў да правіны ўжо не вяртацца. Толькі так атрымаецца выраўнаваць адносіны.

А КАЛІ ВЫ РАЗВІТВАЕЦЕСЯ?

- ✓ Калі мужчына хоча сысці — адпусціце яго без слёз, папрокаў і пагроз. Забаронены плод салодкі, але калі ён перастае быць забароненым, частка рамантычнага флёру аўтаматычна знікае.

- ✓ Калі вы рассталіся з мужам, некалькі тыдняў будзе адчуваць сябе вельмі дрэнна: рэўнасць, крыўда, расчараванне і няўпэўненасць атруцяць жыццё. Але тое, наколькі хутка гэтыя «дэмані» пакінуць вашу душу, залежыць толькі ад вас. Кантактуіце з новымі людзьмі, знайдзіце незвычайнае хобі або ўспомніце даўно забытае захапленне, цешце сябе прыемнымі сюрпрызамі. І паступова ваш унутраны стан вернецца ў норму. Вы павінны самі пажадаць расстацца з эмоцыямі, што прыносяць боль.

- ✓ Ваша задача — аднаўленне асобнасных каштоўнасцяў. Час задумацца аб уласных інтарэсах, аб тым, што хочацца рабіць у гэтым жыцці вам самой.

- ✓ Не варта ўмешвацца ў жыццё «былога». Нават калі вы гораха хочаце яго вярнуць, лепш даць яму права выбару. І тады, цалкам верагодна, неўзабаве ён пажадае вярнуцца да вас. А вось прымаць яго ці не ў ваша новае жыццё і ці патрэбны ён цяпер, вырашаць толькі вам!

Дзіяна РОНИНА.

ЗВЯЗДА