

Zdrada - rodzaje, przyczyny i sposób radzenia sobie po zdradzie

Zdrada jest bardzo trudnym przeżyciem dla każdego i może nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje. Zdradzają zarówno kobiety, jak i mężczyźni, osoby będące w długich, trwałych związkach, jak również ci w związkach o krótszym stażu. Tak naprawdę nie ma reguły i jednej definicji zdrady. Może się ona przydarzyć każdej osobie, która znajduje się w relacji ze swoim partnerem. Trudno jest także określić moment, od którego mówimy już o zdradzie, ale niewątpliwie w większości przypadków jest ona potępiana przez społeczeństwo.

Zdrada definicja

Zdrada jest zachowaniem znanym, występującym od dawien dawna, gdyż już w starożytności istniały instytucje, które uznawały rozpad związku, jeśli tylko były przedstawione dowody o niewierności. Późniejsze epoki w różny sposób radziły sobie z tym zjawiskiem poprzez dopuszczanie do zdrad, jak i surowe za nią karanie.

Współcześnie, definicja zdrady jest bardzo trudna i zazwyczaj ogranicza się do stwierdzenia, iż jest to świadome i intencjonalne naruszenie zaufania partnera. Niezwykle ciężko jest niezaprzeczalnie określić, w którym momencie się ona zaczyna. To czy jest już zdradą fantazjowanie o innych kobietach lub mężczyznach podlega dyskusjom. Wydaje się, że odpowiedź na to pytanie jest zależna od indywidualnego podejścia do tej kwestii. **Istotne jest, aby obie strony w danym związku w taki sam sposób definiowały pojęcie zdrady i miały świadomość, że zdrada seksualna nie jest jedynym jej rodzajem.**

Rodzaje zdrady

Zdrada jako pojęcie bardzo szerokie dotyczy różnych sfer życia. **Wyróżnia się zdradę fizyczną, psychiczną i ostatnio także internetową.** Nie muszą występować oddzielnie, jednocześnie można się dopuścić wszystkich ich rodzajów, bądź jedna pociąga za sobą kolejne. Zdrada fizyczna, określana także mianem seksualnej jest nawiązaniem intymnej relacji z inną osobą niż ta, wobec której jest się w sposób formalny lub nieformalny zobowiązany do bycia w bliskiej relacji fizycznej oraz psychicznej. Drugi rodzaj zdrady to zdrada emocjonalna (psychiczna). Jest trudna do zdefiniowania, bowiem dotyczy bardzo subtelnych zachowań, które przez jedną ze stron są odbierane jako przekroczenie pewnej granicy, a dla drugiej to zachowanie jest w pełni naturalne i nieszkodzące dla związku. Zdrada internetowa polega na większym zaangażowaniu się w relacje poznane i utrzymywane w sieci aniżeli w związku realnym. Dana osoba więcej czasu poświęca na kontakt wirtualny, a swój związek zaczyna postrzegać jako mniej ciekawy i interesujący, kłopotliwy czy frustrujący. I w tym wypadku możemy mówić o zdradzie psychicznej. Nie musi dojść do spotkania w rzeczywistości i zdrady fizycznej (choć oczywiście tak się także dzieje), ponieważ wystarczy sam fakt lokowania emocji i zainteresowania u innej osoby. W kontekście tego rodzaju zdrady warto wspomnieć, że łatwiej jest się jej dopuścić, ponieważ można ulec złudzeniu, że jest ona mniej realna, a więc nieszkodliwa. **Myślenie takie jest niebezpieczne, ponieważ angażując się w relację internetową dana osoba odsuwa się od rzeczywistego związku i nie zauważa, że wymaga on naprawy.**

Ciekawe w kontekście definiowania zdrady wydaje się rozumienie tego pojęcia przez obie płcie. Mężczyźni bowiem uważają, że zdradą są kontakty seksualne partnerki z innym mężczyzną, a kobiety natomiast definiują ją jako zachowania, w których poświęca się czas i uwagę innej osobie i zataja się ten fakt przed swoim partnerem. Uważają one także, że bardziej dotkliwa jest dla nich właśnie zdrada emocjonalna, a mężczyźni odwrotnie – seksualna. Kobiety wiążą ją z utratą poczucia bezpieczeństwa i zachwianiem pozycji rodziny.

Dlaczego zdradzamy?

Główną z przyczyn zdrady jest niezadowolenie ze związku i wynikającego poczucia bezradności, frustracji i narastających konfliktów. **Wśród najczęstszych powodów kobiety wymieniają poczucie samotności, zaniedbywanie przez partnera i zanik więzi. Mężczyźni podkreślają, że partnerki okazują im mniejsze zainteresowanie, uznanie i otrzymują od nich mniej miłości.** Zdrada jest także lekarstwem na niską samoocenę, a romans z inną kobietą spowoduje, że ulegnie ona podwyższeniu. Do niewierności także skłania uświadomienie sobie, że związek nie jest czymś do czego dany mężczyzna chce dążyć, a większą satysfakcję dostarcza mu zdobywanie kobiet i bycie „łowcą”, w czym utwierdza go kultura i środowisko. W obu przypadkach przyczyną zdrady może być także zmęczenie pełnioną rolą w związku, monotonia życia przez co jedna ze stron wycofuje się z życia emocjonalnego i seksualnego poszukując zaspokojenia tych potrzeb u innej osoby. Innymi powodami, które wymienia literatura są te związane z osobowością jednostki. Osoby narcystyczne, które mają niewłaściwe poczucie własnej wartości, uważają, że mają więcej praw, są wyjątkowe i niepowtarzalne. Częściej flirtują, umawiają się na randki i utrzymują stosunki seksualne. Inną cechą jest niski poziom sumienności, przez który człowiek charakteryzuje się niskim poziomem samokontroli, niedbałością, impulsywnością i brakiem zorganizowania. Sprzyja to przekraczaniu granic i niewierności. Z tą cechą związana jest kolejna – psychotyczność, bowiem również oznacza brak samokontroli i zahamowań oraz impulsywność, które ułatwiają zdradę. Zależności związane z cechami osobowości dotyczą zarówno kobiet i mężczyzn, nikt nie jest wolny od ich wpływu.

Radzenie sobie ze zdradą

Informacja o zdradzie najczęściej wywołuje szok, niedowierzanie, zaprzeczanie, złość i doprowadza do zaniżenia własnej samooceny i zaufania do partnera oraz poczucia bezpieczeństwa. Jest trudnym momentem dla obu stron związku. **Może oznaczać rozpad i zakończenie relacji lub może stać się przełomem i bodźcem do naprawy dotychczasowych relacji. Wszystko zależy od partnerów, ich zdolności i chęci do wybaczenia oraz pracy nad związkiem.** Mogą skorzystać z terapii par. Pomoże ona rozwiązać różne kryzysy, które pojawiły się jeszcze przed zdradą. Sama zdrada była tylko ich konsekwencją. Jeśli jednak para podejmie decyzję o rozpadzie to każda ze stron powinna mieć kogoś bliskiego z kim mogłaby porozmawiać o swoich odczuciach, i która otrzyma wsparcie w tych trudnych momentach. Zdrada, u niektórych osób powoduje zniechęcenie do dalszego funkcjonowania, odbierana jest jako „zawalenie się świata” i może wywołać w dłuższym okresie depresję, dlatego też ważna jest pomoc i wsparcie bliskich osób.

Mimo że wyróżnia się kilka rodzajów zdrad, to jest ona zjawiskiem, którego definicja jest tak naprawdę zależna od każdego z nas. Wszyscy wiemy, jakich zachowań nie akceptujemy, które są niedopuszczalne, i które określamy tym mianem. Obie strony powinny być ich świadome, jak i również konsekwencji takiego zachowania. Zdrada bowiem jest trudnym doświadczeniem wywołującym wiele skrajnych uczuć. Może być

sytuacją, która podcina skrzydła, ale także może stać się etapem przełomowym, który zmieni dotychczasową sytuację jednostki. Niewątpliwie, dopuszczając się zdrady rani się drugą osobę i warto się zastanowić czy jest ona właściwą decyzją.

Literatura:

Buss, D.M. *Zazdrość – niebezpieczna namiętność*. Gdańsk: GWP, 2014. ISBN 978-83-7489-546-0.

Wojciszke, B. *Psychologia miłości*. Gdańsk: GWP, 2003. ISBN 83-89120-70-4.

Author: Magdalena Mirta

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/zdrada-rodzaje-przyczyny-i-sposob-radzenia-sobie-po-zdradzie>

