

# Ar egzistuoja antras šansas po neištikimybės?

*Labą diena,*

*Su vyru gyvename kartu 20 metų. Vyras mano rūpestingas, atsidavęs šeimai. Visada mūsų santykiai buvo labai artimi, bendri interesai, laisvalaikis kartu. Prieš 3 metus vyras pasakė, kad yra įsimylėjęs bendradarbę. Buvo netikėtas ir labai didelis smūgis. Po to sekė jo sprendimas santykius nutraukti ir pasilikti šeimoje, nors aš siūliau pagalvoti apie skyrybas. Labai daug kalbėjomės, aiškinomės. Sutarėm, kad klaidų pridarėm abu, bet situaciją galim pataisyti. Atrodė, kad dėl visko susitarėm ir gyvenom toliau. Prieš mėnesį užtikau vyrą rašantį žinutę. Paašškino, kad tai tik šiaip sau, dėl pramogos. Paašškėjo, kad taip bendrauja jau pusę metų. Ir vėl bendradarbė. Šis įvykis sugriovė visus mūsų susitarimus padarytus po pirmo neištikimybės fakto. Buvom sutarę kalbėtis atvirai, nieko neslėpti. Pagrindinės bendro gyvenimo sąlygos – ištikimybė ir pasitikėjimas. Dabar nebeliko nieko. Mano vyras verkia, prašo atleidimo ir dar vieno šanso. Jis negali paašškinti savo poelgio – jam aptemo protas, jam vidurio amžiaus krizė (jam 52 metai). Prašo neardyti šeimos, leisti pasitaisyti.*

*Man brangi mano šeima, aš myliu savo vyrą. Šiuo metu jaučiuosi labai blogai, kartas nuo karto nesusivaldau, priekaištauju, aiškinuosi. Man labai reikalinga nuomonė ir patarimas iš šalies. Ar egzistuoja antras šansas? Jei toks yra, kokiomis sąlygomis jis įmanomas. Padėkite prašau. Aš seku Jūsų straipsnius, skaitau patarimus kitiems. Labai Jus vertinu už Jūsų profesionalumą. Būsiu labai dėkinga.*

Sveiki,



Šansų yra tiek, kiek pora jų nori duoti. Tiesa, kad kiekvienam naujam šansui reikia daugiau energijos, daugiau įdėti pastangų, ilgiau užtrunka pasitikėjimo grįžimas į porą. Judu turite šansą pakilti netgi į naują santykių kokybę arba nuriedėti žemyn – tai priklausys nuo to, kiek labai norite kažką keisti ir kiek pastangų į tai įdėsite. O keisti reikės. Greičiausiai su specialistų pagalba teks peržiūrėti judviejų poros dinamiką ir įnešti kažką naujo. Jūsų vyrui gali tekti pačiam susirasti žmones, kurie padėtų jam atrasti kas skatina jį ieškoti kitos moters kompanijos, ko trūksta poroje, o gal gyvenime, kokie jo poreikiai nepatenkinami poroje ir gyvenime apie kuriuos jis pats, labai tikėtina, nežino. Iš esmės, judviejų pora dabar patyrė avariją. Vaizdžiai kalbant, jums teks surinkti likusius šipulius, pakeisti sugedusias detales, sukurti dalinai seną dalinai naują poros sistemą ir vėl pakelti ją funkcionavimui. Ar tai padaryti bus lengva ir greita? Ne. Pastatyti naują visada lengviau ir paprasčiau nei taisyti seną, tačiau santykių tvirtybė yra kaip tik tai, kad du žmonės išmoksta vėl ir vėl taisyti ir stiprinti tai, ką jau sukūrė, pakeisti tai, kas sugedo ar nebefunkcionuoja taip, kaip reikia, o ne ieškoti vis naujų santykių. Kas be ko, Jums kyla noras kaltinti vyrą ir nuoskaudos yra visiškai suprantamos. Jauskite jas, nereikia nuryti ir bandyti paslėpti. Puiku, jei gebate neišlieti ant vyro labai daug ir be perstojo (jaučiu, kad puikiai suprantate, kad šitai nepadės). Savo dėmesį fokusuokite į tai, kaip pakelti porą, o ne į tai, kas kaltas. Kadangi vyras labai prašo antro šanso,

tikėtina, kad jis sutiks ieškoti pagalbos ir skirs laiko bei energijos poros atstatymui. Pakalbėkite su juo apie tai, padiskutuokite, paieškokite abiems tinkamų sprendimų. Pradėsite ieškoti – pradės atsidaryti galimybės, atsiras žmonės, pagalba. Viskas priklausys nuo to, kaip labai ir kaip nuoširdžiai to norėsite. Be pagalbos iš šalies labai mažai šansų, kad judviem pavyks išvairuoti, kadangi daugelio vietų judu tiesiog nematote ir nežinote. Sunku ir net praktiškai neįmanoma matyti visas poros ir savęs pačių peripetijas iš šalies.

Sakote, kad matėte, jog abu padarėte daug klaidų, greičiausiai susikaupė daug nuoskaudų per tiek bendro gyvenimo metų. Daug porų nemoka valyti nuoskaudų, palaikyti santykių emocinės švaros ir šviežumo. Tai nuolatinis darbas kuris nėra mūsų visuomenėje nei įprastas nei apskritai žinomas. Jei tikrai norite prikelti santykius iš pelenų, galite investuoti į poros terapinius užsiėmimus, atrasti vienas kitą iš naujo, iškalbėti ir paleisti bei atleisti nuoskaudas, kurios susikaupė, atrasti savo poreikius poroje ir išmokti juos tenkinti vienas kitam (daug porų nežino ne tik apie partnerio bet ir apie savo pačių poreikius). Gali būti, kad sprendimas jūsų porai bus ganėtinai paprastas, tačiau pasiruoškite viskam ir tada turite šansą gauti rezultatus greičiau bei lengviau. Jei tikrai norite atgaivinti santykius – nėra nieko, kas kliudytų jums tai padaryti.

Ką galėtumėte sutarti su vyru, kad palengvinti pasitikėjimo ir santykių atstatymą:

- Sutarkite, kad nuo šiol Jūs galėsite bet kada patikrinti jo telefoną, visas žinutes, galėsite bet kada prieiti prie socialinių puslapių, elektroninio pašto ir tt. Visi jo susirašinėjimai ir bendravimai, viskas, ką jis kada ir su kuo veikia Jums turi būti žinoma tiek, kiek pati norite žinoti. Šitai reikalinga ne tam, kad sukontroliuoti vyrą ir „pririšti“ jį prie „trumpo pavadėlio“, o tam, kad Jūs jaustumėtės ramiau ir saugiau

žinodama kas dedasi Jūsų poros gyvenime. Gal būti, kad Jums apskritai nekils poreikis nieko tikrinti ar padarysite tai tik vieną kitą kartą, bet toks sutarimas gali įnešti ramybės į santykius. Pagalvokite pati, kas Jums padėtų pasijusti ramiau ir sutarkite, kad tai gautumėte.

- Sutarkite laiką (galite tai padaryti ir pas specialistą) kada Jūs galėsite nevaržoma vyrui priekaištauti, pykti ir išsakyti viską, ką norite. Tai turi būti ribotas laiko tarpas, tačiau jo metu jis turi būti pasiruošęs išklaudyti tai, kas sunku pas Jus ant širdies dėl visko, kas nutiko (palikite priekaištus dėl viso gyvenimo vėlesniam darbui, kalbėkite tik apie tai, kas vyko su jo bendradarbe). Nereikia, kad jis teisintųsi, pultų į savikaltą ir panašiai. Šis laikas yra tam, kad jūs nusiimtumėte kuo didesnę sunkių emocijų našta ir pasidalintumėte tuo su vyru.

Šie du žingsniai nėra „pamokyti“ vyrui. Jokie pamokymai ir baudimai nepadės. Jie yra tam, kad palaikytumėte ryšį, neatsiribotumėte vienas nuo kito, kad būtų po truputį atstatomas pasitikėjimas, kad Jūs palengvintumėte našta ir jaustumėte vyrui mažiau sunkių emocijų, būtumėte laisvesnė nuo jų, poroje taptų lengvesnis emocinis laukas. Duokite ir vyrui suprasti, kad tai darote vardan poros bei savo gerbūvio, o ne vardan to, kad apkartintumėte vyrui gyvenimą.

Iš esmės labai tikėtina, kad tai, kas įvyko prieš tris metus, niekur nedingo, tiesiog vyras valios jėga nustūmė priežastis, dėl ko jam reikia bendrauti su kita moterimi, į šoną. Jam pačiam svarbu atrasti savo gyvenimo džiaugsmą, gal net prasmę, jei jos nebejaučia ar niekada nejautė. Jam praverstų pakalbėti su specialistais apie savo gyvenimą, kaip jis jame jaučiasi, ko jam trūksta, ar jis laimingas. Kita moteris, labai tikėtina, yra jam būdas gauti bent kiek malonumo ir džiaugsmo gyvenime, tad jam reiktų atrasti šaltinius, iš kurių jis gali pasisemti tikrą gyvenimo džiaugsmą, pajusti pilnatvę. Jei jis

pradės ieškoti atsakymų, pradės rasti kelius, per kuriuos ras  
ir atsakymus. Sėkmės jums abiems!

Pagarbiai,

Silvija ir Šarūnas Mažuoliai