

**Измена – «экзамен» для супружеских отношений и серьезное испытание для человека.** Но нет худа без добра. Если посмотреть на ситуацию вне потока нахлынувших эмоций, можно найти в измене и несколько полезных моментов.

#### В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Измену стоит расценивать как сигнал о том, что в отношениях что-то не так. Нередко «изменники» объясняют интрижку именно равнодушием своей половины. Конечно, по-хорошему нужно было обратить внимание на ухудшение «погоды в доме» при первых признаках, а не пускаться во все тяжкие. Но разобраться, что же все-таки привело к охлаждению отношений, не поздно и после измены. При этом важно не опускаться до обвинений, а понять, готовы ли вы простить и дать шанс тому, кого еще вчера считали самым близким человеком. Каждый имеет право на ошибку – и право на то, чтобы исправить ее.

#### ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ?

Пытаться реанимировать отношения имеет смысл, когда они еще есть. А если их давно нет и все, что связывает людей – привычка, обязанности, страхи, в том числе страх одиночества? Когда двое объясняют свое упорное стремление сохранить брак этими мотивами, они вряд ли понимают, что делают серьезную ошибку. Цепляясь за отжившие отношения, человек лишает себя много-го. И измена партнера как раз может стать моментом истины. Нужно ли сохранять отношения, которые уже давно утратили всякий смысл и ценность? Быть может, лучше закончить эту главу своей жизни и начать новую? И не с чувством обиды, а с благо-



## Экзамен для супружеских отношений

дарностью за все то хорошее, что было. Ведь было же?

Проклинать бывшего или бывшую и все, что было с ними связано, – пустая трата душевных сил. Прошлого не из-

менить, и окончание отношений – не конец

жизни, а всего лишь испытание. Оно может не только натренировать «мышцы» прощения и веры в себя, но и открыть совершенно новые качества личности. Любой кризис стоит рассматривать как получение новых возможностей. Почему так же не посмотреть на измену? Если хоть раз в голову приходили мысли «Если бы не замужество/женитьба...», то имеет смысл вернуться к ним.

#### ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ

Супружеская неверность – серьезный удар по самооценке и большое искушение для всевозможных сравнений. Кто хуже? Кто лучше? Кто виноват? Кто жертва? В этом случае бесполезно приводить сравнительный анализ к однозначному выводу – его просто не может быть. Единственное, что действительно имеет смысл сделать, – принять случившееся и подумать, для чего это произошло с вами (а не почему). От этого зависит, какой станет жизнь после измены. «Испорченной», а потому ограниченной желанием отомстить за нанесенные раны, или же наполненной самыми разными событиями, среди которых счастливых в результате окажется больше.

Татьяна ЧЕРЕПАНОВА