

عند الخيانة، هذه هي الخيارات للمضي قدما...

كل زوجين يتعاملان مع الخيانة لديهما عدد من الخيارات للمضي قدما...

بالنسبة لبعض الأزواج، الخيانة تعني أن العلاقة قد انتهت. وبالنسبة للآخرين، فإنهم يستمرون في العلاقة كما لو لم يحدث شيء. ولا يزال البعض الآخر يتخطى صدمة قوية ليصبحوا سعيدين أكثر من أي وقت مضى.

هناك ثلاثة أسباب مختلفة يطلق حسبها الأزواج بعد اكتشاف الخيانة:

1. أحد الزوجين قد قرر على الطلاق قبل ظهور الخيانة.
2. لا يمكن للزوج المتأذي أن يتخطى الغضب والخيانة.
3. الزواج قد انتهى ولا يكثر الزوجان بما فيه الكفاية لوضع الجهود اللازمة لإصلاح وإعادة احياء علاقتهما.

يجب على الأزواج العازمين اتخاذ هذه الخطوات للتحضير لإعادة احياء علاقته:

إنهاء الخيانة على وجه السرعة:

إن إنهاء العلاقة خارج نطاق الزواج أمر بالغ الأهمية لكلا الزوجين لأنه يزيل التشبث غير الضروري. مع إزالة هذا الالهاء، فإنه من الأسهل بكثير التركيز على جعل الأمور أفضل بين الزوجين.

قبول أنك سوف تمر بدوامة عاطفية لفترة من الوقت:

التعرض لخيانة صدمة. أما بالنسبة للزوج المتأذي، فيجب أن يتعايش مع الخيانة. أما بالنسبة للزوج الضال، فيجب أن يتعامل مع الشعور بالذنب تجاه إيذاء زوجه.

إجراء محادثات مفتوحة حول الخيانة:

هذه المحادثات هي حول تطهير الهواء والاعتراف بكل شيء حتى لا تكون هناك مفاجآت غير متوقعة في وقت لاحق.

بسبب الدوامة العاطفية، فمن الطبيعي للمحادثات أن تحدث عدة مرات كما يحاول الزوج المتألم أن يفهم ويستوعب ما يسمعه.

إظهار الندم الحقيقي والتعاطف إذا كنت الخائن:

الطريقة الوحيدة لبدء زوجك بالشفاء حتى يتمكن من القيام بدوره لإعادة احياء الزواج هي إذا كنت تفهم الألم الذي سببته له فتعبر عن الأسف حيال الخيارات التي قمت بها أثناء الخيانة.

العمل على الغفران أو القبول إذا كنت الزوج الضحية:

هناك فرق كبير بين التسامح أو القبول والتغاضي أو النسيان. أنت تغفر وتتقبل حتى لا تطاردك الخيانة. ولكنك تتذكر ما حدث لكي تتمكن من القيام بدورك لمنع حدوثه مرة أخرى.