

ФЕНОМЕН ЗРАДИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ

THE PHENOMENON OF BETRAYAL AS A SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

У статті здійснено аналіз психологічних аспектів подружньої зради в умовах війни. Розкрито, що – зрада це комплексне явище, що включає кілька аспектів: фізичний та емоційний. Доведено, що обидва аспекти провокують втрату довіри та емоційного зв'язку.

Встановлено, що зрада може проявити себе як акт підлості і підступності людини, яка відчуває себе ображеною або навпаки домінуючою. З'ясовано, що стратегія поведінки зрадливої особистості виступає особливим типом соціальної активності, коли індивід вважає себе зрадником та своєрідно реагує на свій учинок, переживає докори сумління, спілкується з жертвою або не хоче розмовляти з нею, думає про вибачення, визнає можливість прощення та примирення. Доведено, що зрада може мати різні наслідки в умовах воєнного часу та невизначеності. З'ясовано, що часто фізична невірність відбувається через відсутність сексуальної задоволеності в основних відносинах, що штовхає одного з партнерів до пошуку задоволення поза межами шлюбу. Визначено, що емоційні наслідки подружньої зради охоплюють широкий спектр глибоких і часто руйнівних відчуттів, які впливають на психологічний стан особи.

Досліджено що психологічний вплив зради проявляється в емоційних та ментальних реакціях осіб, які зіткнулися з невірністю. Розгляд впливу на особистість, стрес, тривогу, депресію та травму показує, наскільки глибокими можуть бути наслідки зради.

У статті розглянуті теоретичні аспекти ставлення до подружньої зради, які дозволили глибше зрозуміти це явище у його багатогранності. Поняття подружньої зради проаналізовано через визначення та класифікацію її форм, включаючи розуміння різних причин та мотивів зради. З'ясовано, що зрада є не лише актом невірності, а її складним соціальним та психологічним феноменом, який впливає на всі аспекти відносин.

Стаття стане в нагоді не лише фахівцям-психологам, які здійснюють сімейне консультування, а й тим, хто бажає розмірковувати над мотивами зради, усвідомити механізми і шляхи запобігання зради та відступництва, краще зрозуміти себе.

Ключові слова: зрада, фрустрація, стрес, втрата, гріх, вірність.

The article analyzes the psychological aspects of adultery in wartime. It is revealed that adultery is a complex phenomenon that includes several aspects: physical and emotional. It is proved that both aspects provoke a loss of trust and emotional connection.

It is established that betrayal can manifest itself as an act of meanness and cunning of a person who feels offended or, on the contrary, dominated. It is found that the behavioral strategy of a betraying person is a special type of social activity when an individual considers himself or herself a traitor and reacts in a peculiar way to his or her act, experiences remorse, communicates with the victim or does not want to talk to him or her, thinks about forgiveness, recognizes the possibility of forgiveness and reconciliation. It is proved that betrayal can have different consequences in wartime and uncertainty. It has been found that physical infidelity often occurs due to a lack of sexual satisfaction in the main relationship, which pushes one of the partners to seek satisfaction outside the marriage. It is determined that the emotional consequences of adultery cover a wide range of deep and often destructive feelings that affect the psychological state of a person.

It has been shown that the psychological impact of infidelity is manifested in the emotional and mental reactions of individuals who have experienced infidelity. Consideration of the impact on personality, stress, anxiety, depression and trauma shows how deep the consequences of infidelity can be.

The article discusses theoretical aspects of attitudes toward adultery, which allowed for a deeper understanding of this phenomenon in its multifaceted nature. The concept of adultery is analyzed through the definition and classification of its forms, including an understanding of the various causes and motives of adultery. It is found that adultery is not only an act of infidelity, but also a complex social and psychological phenomenon that affects all aspects of relationships.

The article will be useful not only to psychologists who provide family counseling, but also to those who want to reflect on the motives of betrayal, to understand the mechanisms and ways to prevent betrayal and apostasy, and to better understand themselves.

Key words: betrayal, frustration, stress, loss, sin, fidelity.

УДК 159.4:821.161-3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.26>

Дрозд О.В.

к.пед.н.,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Бондаренко Л.П.

здобувачка вищої освіти за
спеціальністю 053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Кожна людина на певному етапі життя переживала зраду. З одного боку, це дуже боляче і важко, адже зрада – це удар, це крах ілюзій; з іншого боку – це шанс для духовної трансформації, бо вже ніколи «після зради» не буде так, як було «до».

У зради, як у будь-якого явища, є закономірності. Недарма існує проста істина: те, що відбулося вперше, одного разу, може ніколи більше не повторитися, але те, що відбулося вдруге, буде повторювати вкотре.

Розпочнемо наш власний дискурс зради, взявши за фундамент Закони діалектики. Так, перший закон діалектики сповідує єдність і боротьбу протилежностей. Безумовно, чоловіки і жінки мають різну природу, по-різному мислять і відчують, у цьому сенсі кайф побудови гармонійних взаємостосунків. Але тільки в тому випадку, коли це здорові стосунки двох зрілих особистостей, які не прагнуть цілковитого злиття, а бажають залишатися собою, розвивати свої кращі риси і жити в злагоді.

Якщо баланс порушено, якщо між двома відсутня довіра або емоційна близькість, закон єдності і боротьби протилежностей втрачає зміст і рано чи пізно відбувається зрада.

Згідно з другим законом діалектики – «перехід кількісних показників у якісні», свідомі, що в довірливих взаємостосунках, де обидва партнери рівноправні, де потреби і прагнення кожного поважаються, з часом досягається цілковита синастрія, в інтимному житті панує абсолютна довіра і повнота відчуттів: задовольняють саме ці запахи, дотики, дії. В таких парах люди задоволені сексуальним життям, різноманітням у єдності з одним партнером, духовною невичерпністю в спілкуванні і розумінні одне одного, що «йти на ліво» мерзенно і огидно, як втрата самоповаги.

Щодо третього закону діалектики «заперечення заперечень», доречною нам видається цитата А. Шопенгауера, автора «Притчі про дикобразів». Філософ створив «дилему дикобразів» – метафору в психології, за допомогою якої описав притаманні людям протиріччя, що виникають у міжособистісних стосунках: «...Люди нагадують собою стадо дикобразів, яке снує по льодяній рівнині... Їм холодно, вони притискаються одне до одного, і колять одне одного своїми колючками...». Прикро, але так відбувається і в людських стосунках [2].

З позиції релігії зрада – це один із смертних гріхів – перелюб, і ті, хто забажали дружину або чоловіка свого ближнього будуть суворо покарані Богом.

Зраду можна розглядати в різних контекстах. Якщо взяти, до прикладу, семантичне поле поняття «зрада», то будемо вражені широтою смислів: зрада Батьківщині, зрада роду, зрада людині, другові, ідеї, зрада самому собі тощо.

Якщо ж зануритися у енергетичний контекст сутності поняття «зрада», то дійсно – це тяжко, це своєрідна смерть віри, надій, очікувань. Відтак, зрада суголосна з поняттям брехня, фрустрація, стрес, втрата.

Розглянемо більш розлого причини зради. Зауважимо, що ми пропонуємо власну класифікацію, з опертям на життєвий досвід і приклади інших людей. Отже, серед причин зради можемо виокремити:

1. Зрада як свідомий крок. Найчастіше характерна чоловікам. Виникає тоді, коли чоловік не задоволений сексуальним життям, наприклад, під час вагітності або після пологів дружини, сексуальний потяг і бажання охоплюють свідомість і секс відбувається як спосіб розрядки і отримання негайного задоволення. Такі випадки зради можуть залишитися прихованими назавжди і емоційно чоловік не залучається у стосунки з об'єктом зради.

2. Зрада як втеча від реальності. Характерна як чоловікам, так і жінкам. Виникає в сім'ях,

де природними є конфлікти, складна життєва ситуація та непорозуміння, коли психіка втомлена і не витримує сильного нервового напруження: багатопокілінна родина, яка проживає разом, тяжка хвороба дитини або дружини, війна та ін.

3. Зрада як помста. Найчастіше до таких мір покарання вдаються жінки, хоча й серед чоловіків не поодинокі подібні історії. Насправді, такі реакції – це, в першу чергу, помста самому собі, адже людину, яка зраджує «на зло» поступово роз'їдає зсередини, немов радіація, людина не отримує від такої зради ані фізичного, ані морального задоволення. Відсутність почуттів, механічний секс, застрягання на ідеї помсти – це стан втрати себе у стосунках і неминучим є їхній трагічний фінал.

4. Зрада як спосіб самоствердження. Як правило, такі особи мають низьку самооцінку, хоча ззовні можуть демонструвати надмірну самовпевненість і почуття власної гідності. Проте за цією маскою приховується маленьке, вередливе дитя, якого не долюбили батьки, тому кожна нова зрада – як трофей, як доказ самому собі, що я комусь цікавий, потрібний, симпатичний. Такі люди мають роздуте его, за яким відсутня цілісна особистість, відсутня емпатія, бо такої особі байдуже, що відчують ті, кого вони зраджують.

5. Зрада як норма. Той, хто зраджує, вважає полігамію нормою, мовляв, «усі зраджують, просто хтось має хоробрість це визнавати, а хтось робить потай від сторонніх очей». Ті, кого ми уналежнюємо до цієї категорії, не мають моральних гальм, і сліднують лише за імпульсом, за «основним інстинктом».

6. Зрада як спосіб вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. Криза середини життя надзвичайно важлива, і дуже болісна, адже людина переживає справжню трансформацію, «ломку стереотипів», кризу ідентичності, втрату «символу віри», аналізує свої досягнення і здобутки. І нерідко в цю мить переживає фрустрацію. Таким чином, життєву кризу особистості може зумовити низка обставин і причин, а сценарій у кожного свій. Зрозуміло, що і вихід із кризи кожен шукає по-різному. Але людська природа спрямована на виживання, на опір і на прагнення до щастя. Тому кожна психологічно здорова особистість поступово долає кризу і переходить на новий виток свого розвитку. Багато хто, завдяки зраді отримує позитивні результати, адже порівняння, переоцінка, самоаналіз через біль і втрату знаходять шлях до щастя.

7. Зрада як шлях подолання самотності, коли діти давно вилетіли з гнізда. В такому випадку, дійсно, самотність може свідчити про кризовий стан особистості. Або ж той випадок, коли подружжя все-таки лишаються жити удвох, але вони чужі одне одному, і таке явище

називають «самотність удвох». Люди бувають самотні з деяких причин, і тут простежується детермінізм. Інший бік проблеми – це розчарування в житті, коли самотність як вибір. Коли, наприклад, покинута жінка, яка розчарувалася в особистому житті, зазнала зраду, або була відкинута чоловіком, робить вибір «більше не вірити і не будувати стосунки». Самотність характерна найбільше середньому віку, або ще й похилому, коли відбувається глибока і глибинна робота над собою, екзистенційний вакуум, критичний аналіз прожитого життя, рефлексія.

8. Зрада як відсутність взаємності та пошук нового любовного переживання. Кохання – джерело натхнення і гарного настрою. Відсутність кохання для багатьох людей – це прісне і безбарвне існування. Саме тому деякі люди, особливо творчих професій, не можуть жити без «метеликів у животі», шукаючи більше не фізичне задоволення і розраду, а саме емоції. У таких випадках зрада, як факт інтимних стосунків, може навіть бути відсутній, натомість буде платонічне почуття, ейфорія від присутності в житті людини об'єкта захоплення.

Розглянемо зраду з протилежної позиції, адже антиподом зради є вірність. Більшість психологів вважають, що до зради у стосунках схильні боягузи і слабкі люди, втім не будемо настільки категоричними. Нерідко лікарі, знаючи невтішний діагноз, не сповіщають його, аби продовжити життя хворого, подарувати сподівання на диво. Але дослідники зради вважають вірність – вибором сильних людей. Настільки сильних, що вони в змозі відмовитися від будь-якої спокуси, аби потім не відчувати огиду до самого себе, наче розмінна монета. Щоб спокійно дивитися в очі людини, яка вірить, без докорів сумління, бо і совість – це також вибір сильних, оскільки слабкі просто не впраються.

Афористично звучить думка: «людина визначається не тим, на що вона здатна, а тим, на що вона не піде ніколи і нізачо». Екзюпері писав: «якщо людина когось зрадила заради тебе, не варто пов'язувати з нею своє життя, бо рано чи пізно вона і тебе зрадить заради когось».

Цікавою в контексті нашої теми є дихотомія зради з позиції тих, хто став її свідком. Наприклад, подруга, друг, кума, сусіди. Як бути в таких випадках? Якщо взяти за основу категоричний імператив І. Канта, то будь-яка особа, яка дізналася про зраду в парі, має повідомити про це жертву зради, аби спинити цю несправедливість. З позиції толерантності – «живи сам, і давай жити іншим», кожна особистість унікальна, і має сама обирати свій шлях і керуватися власними принципами. Тому адюльтер – це вибір іншого, і зона його відповідальності, тож втручатися не слід, адже те,

що намагалися приховати завжди стає відомим. Це лише питання часу. І навіть якщо згодом факт зради буде оприлюднено, бажано зберегти таємницю до останку, позаяк людина переживає гірке розчарування, а звідусіль починають сипатися фрази: «я теж їх бачила, я теж знав». На нашу думку, це огидна позиція лицемірства.

Оскільки зрада – це травмуюча подія в житті особистості, відповідно, наслідком зради є процес горювання. Розкриємо стадії проживання зради (за Е. Ліндеманн):

1. *Заперечення.* Зражена людина намагається не вірити, навіть якщо побачила зраду на власні очі.

2. *Гнів.* Природним і нормальним є прояв гніву, злості, агресії, навіть бажання вбити зрадника.

3. *Торг.* Людина починає виправдовувати зрадника, шукати причину, іноді – в самому собі. На цій стадії часто відбувається примирення і прощення.

4. *Депресія.* Якщо розлука відбулася, через певний час може розпочатися депресія, особливо, якщо зрадник продовжив стосунки з об'єктом зради.

5. *Прийняття.* Ця стадія свідчить про глибинну трансформацію, про так звану «роботу душі», коли відбувається пробачення і відпускання.

Потребує розгляду проблема меж зради і власне те, що вважати зрадою. Для когось це сексуальний контакт з іншою особою, для когось – флірт, хтось зрадою вважає віртуальне листування, а для декого – зацікавлений погляд на іншу особу.

Ми цілком суголосні з ідеями В. Сатир, яка зауважила: «сім'я є добровільним визнанням себе частиною єдиного цілого, а не окремим елементом. Якщо ж «Ми» розпадається на багато окремих «Я», то неминуче виникає криза».

У контексті розгляду теоретичного дискурсу зради, не можна оминати увагою те, як діти переживають зраду в сім'ї. У книзі Д. Джексона «Зламана дитинство. Як наша біографія стає нашою біологією» ми наштовхнулися на думки, які викликали певні міркування: «Дитинство – такий неймовірний час, коли кожна наступна хвилина зцілює попередню». Далі автор пише: «Рівень свободи матері залежить від стану здоров'я її дитини. Однак, якщо те, що батьки роблять для дітей, розходиться з їхніми цінностями, потребами і принципами, – діти хворіють». Цікавий приклад для нашого дослідження презентує біографія американської вченої В. Сатир, яка в п'ятирічному віці ледве не померла від перитоніту, в той час, як її батьки були на межі розлучення. В цьому контексті Д. Джексон резюмує: «ми дивовижним чином зцілюємося в присутності того, хто вірить в наше світло, навіть коли ми блукаємо у влас-

ній темряві». Але в іншій книзі «Уламки дитячих травм» автор доводить, що не всі дитячі травми і спогади лікує час, саме тому дитяча біографія стає біологією дорослої людини [1].

Якщо поглянути на описану проблему під різними кутами зору, то варто наголосити також на дослідженнях «теорії прив'язаності» у дорослих, здійснених американськими вченими С. Хейзан та Ф. Шейвер, які застосовували теорію Дж. Боулбі у контексті романтичних стосунків [3]. Дослідники доводили, що емоційний зв'язок, який виникає між дорослими партнерами, несвідомо є проекцією тієї ж мотиваційної системи – пошуку прив'язаності, яка спершу слугувала для встановлення емоційного зв'язку між дітьми та їх батьками. Тому поведінка і тип прив'язаності у дорослому житті визначається взаємостосунками з батьками у дитинстві. Приміром, є люди, які дуже ображаються, коли з ними не привіталися, навіть через необачність чи-то заклопотаність. Така ситуація виступає тригером, який викликає ті самі емоції, які відчула людина в дитинстві, коли батьки не звертали на неї увагу, були зайняті іншими справами. У результаті розвитку особистість вирізняється або «уникаючим» типом прив'язаності або «тривожним». Те саме стосується і «ефекту погладжування», про який багато писали Е. Берн і М. Кляйн, вказуючи на те, що сенсорна депривація в дитинстві може навіть викликати тимчасовий психоз у дорослому житті. Тому дорослі люди так потребують «погладжування», яке може виражатися в теплому слові, компліменті, похвалі, схваленні, визнанні, підтримці, – всьому тому, що змалку не додали дитині батьки. Відтак, критика для людини, в якій є проблема з прив'язаністю, може бути схожою з фізичним болем, начебто вона отримала ляпас чи стусана, а добрі, ласкаві слова схожі на теплі, м'які дотики [4].

Таким чином, повноцінна сім'я, в якій шанується особистість – це неодмінний атрибут щасливого дитинства і юності, що відображає моральну позицію всіх членів сім'ї. Отже, сім'я – це «точка опори» для людини в складних життєвих обставинах. І кожна родина, маючи власні традиції і наративи, має бути здоровим, міцним колективом однодумців, які люблять, розуміють і підтримують одне одного, забезпечують умови для формування і максимально повної самореалізації особистості дитини.

Таким чином, ніхто нікого не втрачає. Той, хто пішов, знайде іншого, той, хто залишився, знайде себе.

Керуючись власним досвідом і пережитими зрадами, є підстави для висновків, що зрада – це шанс для душевної невичерпності, для саморозвитку і трансформації. В момент зради можна дозволити собі слабкість, можна плакати і байдкувати певний час, можна навіть відчувати прокростинацію. Але рано чи пізно слід взяти себе в руки, як-то кажуть: «стати на рейки» і продовжити рух. Зрада сприяє активній рефлексії, допомагає стати більш усвідомленою, співчутливою, а десь – більш суворою, із чіткими особистісними кордонами. Не зважаючи на те, що шляхами виходу з переживання зради є особистісно-сміслова перебудова, корекція та перегляд життєвих планів та способу життя, в умовах війни сталося так, що саме життя впливає на переоцінку цінностей, смислів і бажань. У названому випадку доречне гасло: «Не було б щастя, так нещастя допомогло».

Тому зараз багато жінок середнього віку мобілізували свої ресурси, сконцентрувалися на важливому, відкинули другорядне і намагаються жити з оптимістичним прогнозуванням. Отже, зрада не є причиною кризи, зокрема, якщо адекватно сприймати свої зміни, приймати свою не ідеальність, порівнювати себе із собою «вчора», а не з іншими людьми. Тому слід гідно приймати життєвий урок, і з радістю йти в кожен новий день. Таким чином, зрада не завжди є трагедією. І сильна людина стане ще сильнішою, пройшовши шлях боротьби і перемоги. Адже найбільша перемога в житті – це перемога над самим собою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Джексон Наказава Донна. Уламки дитячих травм. Чому ми хворіємо і як це припинити / Донна Джексон Наказава; пер. з англ. В. Пушиної. Київ : Форс Україна, 2022. 384 с.
2. Левус Н., Смолинська О. Прив'язаність як психологічний чинник стосунків у парі. *Тези звітної наукової конференції філософського факультету*. URL: <https://cutt.ly/5JWPQeT>.
3. Bowlby J. Family interaction in disturbed and normal families: a methodological and substantive review. *Psychological Bull.* 1975. № 1. P. 33–65.
4. Klein M. *Psycho-Analysis of children*. Penguin Random House, 2019.