

Mikołaj Rogoziński

ZDRADA I CO DALEJ?

„Działające metody na uratowanie związku po zdradzie. Przegląd”

ISBN: 978-83-976895-0-3

www.rogozinscy.org



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wszelkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właściciela, czyli Gabinetu Psychopomocy Rogozińscy – Mikołaja Rogozińskiego.

“Gdybym wiedział o tych wszystkich rzeczach po zdradzie, które teraz już wiem po terapii, na przykład miałbym je zapisane w jakimś jednym miejscu, to popełniłbym w tamtym czasie o wiele mniej błędów. Być może wtedy nadal bylibyśmy jeszcze razem... A może pan jako psychoterapeuta, który się w tym specjalizuje, napisałby kiedyś jakąś książkę o tym? Żeby inni, którzy będą w mojej sytuacji, po zdradzie, mogli sobie wtedy od razu jakoś z tym poradzić, a nie szukać na ślepo lub umawiać u kogoś wizyty i liczyć na to, że ten ktoś mnie zrozumie?” - sporo osób zadawało mi to pytanie, kiedy razem pracowaliśmy nad tym jak można byłoby polepszyć ich sytuację życiowo-związkową po tym, jak zdrada wyszła na jaw.

Zanim ludzie w ogóle trafią do mnie lub do innych specjalistów od relacji, bywa, że jest już dla nich za późno. Miotając się pośród zbyt wielu możliwych rozwiązań lub reagując po omacku, dorosli w nieodwracalny sposób zdążyli już często okaleczyć samych siebie. A bywa jeszcze gorzej, bo ich dzieci, w geście rozpacz i niemocy, podejmują nawet próby samobójcze. I czasami, niestety, są to próby udane...

Mogłem to napisać i nagrać wyłącznie dzięki wam. I wcale teraz nie przesadzam, ani nie staram się być uprzejmy.

W swojej pracy wiele razy zastanawiałem się bowiem, dlaczego coś, co powinno dobrze na was działać, zawodziło. Nie wystarczała mi odpowiedź, że przecież my psychoterapeuci, nie jesteśmy w stanie pomóc wszystkim. To prawda, ale czułem, że poza tą odpowiedzią musi być coś jeszcze, coś co najprawdopodobniej mi umykało.

Za każdym razem, kiedy wracaliście do mnie z informacją, że jakaś książka, którą wam poleciłem do pracy własnej w domu „*no może i jest światowym bestsellerem, ale na nas kurczę wcale nie działa...*”, budziła we mnie pewną podejrzliwość. Przyznaję, że wiele razy myślałem, że może wcale jej nawet nie przeczytaliście...

A kiedy proponowałem wam inną książkę i działało się dokładnie tak samo, to szczerze mówiąc, podejrzewałem was wtedy, że tym razem może nie staraliście się zbyt gorliwie przenosić zawartości kolejnego już „wybitnego dzieła” do waszego życia?...

Miałem jednak problem. Bo nawet tym bardzo dobrze pracującym ze mną, do jakiegoś momentu, parom i osobom indywidualnym, takim zdeterminowanym, by dobrze pracować nad swoimi relacjami, zdarzało się mówić mi czasem, „*wie pan co, ta książka prawie w ogóle nie działa...*”.

Za którymś razem, zacząłem z ciekawości samemu sięgać po te wszystkie poradniki. Zacząłem je czytać ponownie, ale tym razem zupełnie wyszedłem z roli psychoterapeuty. Wyszedłem z niej całkowicie. Wyobrażałem sobie tylko, że zostałem zdradzony lub sam zdradziłem, że za ścianą ktoś właśnie płacze lub krzyczy.

I wtedy mnie dopiero olśniło.

Choć znałem już wcześniej te wszystkie książki, które do dziś leżą sobie często dumnie na półkach księgarń i sprzedawane są z zawieszka „bestseller”, zdałem sobie sprawę, że one w wielu przypadkach nie miały prawa wam pomóc.

Dlaczego? Pierwszą rzeczą, jaką odkryłem czytając to wszystko jakbym właśnie przechodził

potężne załamanie życiowe było to, że treści z niektórych książek wzajemnie się zbijają. Przykładowo, jeden ceniony autor na stronie numer 380 może na przykład pochwalić jakieś rozwiązanie X. A drugi, również bardzo ceniony autor, w swojej książce na stronie numer 527 może wprost napisać, że rozwiązanie X jednak nie zadziała.

Pytam się więc jak ktoś, kto właśnie przeżywa kryzys w swoim związku i potrzebuje po prostu konkretnych wskazówek, ma przebijać się przez łącznie np. 1000 stron i jeszcze samodzielnie odszukiwać i poddawać krytycznej ocenie wszelkie problematyczne wątki i wychwytywać te, jak się wydaje, nic nie znaczące na pierwszy rzut oka różnice?

W mojej ocenie, szukające pomocy osoby niejednokrotnie nie są w stanie tego samodzielnie zobaczyć. Zbyt duży stres akurat gości w ich życiu. W efekcie mogą zastosować coś co na nich właśnie nie zadziała. Stracą czas i sfrustrują się, że nie ma poprawy.

A to wcale nie koniec.

Czytając w taki sam sposób inne tytuły, które wcześniej w dobrej wierze polecałem innym, przekonałem się, że jedna z najlepszych książek w psychoterapeutycznych rankingach, którą bardzo często rekomenduje się właśnie parom w kryzysie, napisana jest takim językiem, że aby wcielić w życie ważną część jej zawartości, trzeba chyba samemu najpierw zostać psychologiem lub psychoterapeutą.

Opisy w niej używane są bowiem tak skomplikowane, a niektóre słowa są tak „profesorskie”, że z punktu widzenia czytelnika, aby coś z niej wyciągnąć, najpierw trzeba byłoby wziąć do ręki dwa słowniki: słownik wyrazów obcych oraz słownik terapii rodzin.

A my przecież cały czas mówimy o sytuacji, w której dzieje się źle w twoim związku i nie ma się wtedy za wiele czasu ani głowy do robienia takich rzeczy!

Osoba czytająca książkę o zdradzie w kontekście uzdrawiania relacji, nie powinna być zmuszana do tego, by najpierw przechodzić przez jakieś kursy rozumienia znaczenia specjalistycznych pojęć używanych przez autora.

Zdziwiłem się również, kiedy to wszystko co teraz napisałem jeszcze do mnie za bardzo nie docierało, gdy sięgnąłem do innej lektury, akurat jednej z czołowych, zagranicznych pozycji wydawniczych o zdradzie. Zawierała ona, tak ją wcześniej przynajmniej zapamiętałem, *“ciekawym program odbudowy dla związków”*.

„No, to tutaj przynajmniej będzie konkret” – myślałem wracając do niej ponownie. W momencie, kiedy jednak zmieniłem swoją perspektywę i czytałem ją już nie jako psychoterapeuta, tylko jako potrzebujący pomocy klient, musiałem aż przerwać czytanie...

Ta publikacja jest bowiem tak przeładowana, nie zawsze niezbędnymi tobie w danym momencie danymi i zawiera tak szczegółową rozpiskę kroków, kroczków i mikrokroczków układających ci cały plan dnia z dokładnością wręcz do 10-ciu minut, że sam chyba już wolałbym mieć kryzys w związku niż poświęcać tyle swojej energii i czasu, by to wszystko dzień w dzień stale przerabiać.

Ale może ja źle myślałem?

Po kilku dniach zastanawiania się poprosiłem mojego kolegę, też terapeutę, aby zrobił to samo co ja. *„Posłuchaj, zostaw teraz proszę na boku swój zawód i przeczytaj to tak, jakbyś sam był w kryzysie”*.

Oddzwonił do mnie później i powiedział mi tak:

„Przeczytałem ją pod takim kątem i wiesz co? Prędzej zostałbym inżynierem w Boeingu niż wdrożyłbym to w życie, jakbym rzeczywiście miał kryzys w związku. Nie wiem kto naprawdę będący w kryzysie będzie w stanie naprawić relację dzięki temu co tam jest napisane”.

No właśnie. Sam bym tego lepiej nie ujął.

Co z tego wynika dla ciebie w praktyce?

To, że od tamtej chwili właśnie zrozumiałem, że w czasie życiowych kryzysów, prawdopodobnie potrzebujecie czegoś innego niż do tej pory wam czasami polecałem.

Któregoś dnia, krótko po tym moim eksperymencie, na jakiejś bardzo trudnej sesji z parą, która właśnie zaczynała terapię, dowiedziałem się, że ich dziecko zrobiło sobie krzywdę, m.in. z powodu ich kłótni, cichych dni i innych zachowań. Ta para akurat niczego nie czytała ani nie słuchała, bo według nich nie wiedzieli od czego mieliby zacząć.

Kiedy wyszli usiadłem więc i postanowiłem, że jak nie teraz to kiedy, że coś z tym muszę dalej zrobić.

Bo nic mnie tak muszę powiedzieć nie irytuje, jak bezsensowna krzywda wyrządzana słabszym, a zwłaszcza małym dzieciom.

Patrzysz (lub słuchasz) na efekty mojej pracy:

Nie zalewam cię zbyt długą w twojej sytuacji treścią:

- masz kryzys, rozumiem to doskonale i nie masz za wiele czasu, więc każdy mój e-book liczy nie więcej niż 90 stron.

Do zrozumienia tego co czytasz lub słuchasz nie potrzebujesz słownika:

- piszę do ciebie zrozumiałym w odbiorze językiem.

Nie zalewam cię całymi stronami z jakimiś niekończącymi się wynikami badań:

- jeśli wspominam tu o wynikach badań to tylko wtedy kiedy jest to naprawdę konieczne, bo informacja o nich może mieć dla ciebie jakieś znaczenie w praktyce.

Nie ma tu zbędnych wątków, nie ma przedłużania:

- potrzebujesz wsparcia, a nie popisów erudycyjnych autora. Masz albo coś lepiej zrozumieć, albo nabrać jakichś konkretnych umiejętności. Nic ponadto.

Stawiam na łączenie teorii z praktyką:

- w każdym e-booku i audiobooku znajdziesz przeznaczone dla ciebie ćwiczenia praktyczne.

Dla twojej wygody i przejrzystości w e-bookach są one zaznaczone **delikatnym kolorem jasnoniebieskim**.

Pokazuję ci potencjalne pułapki w czasem sprzecznych ze sobą źródłach polskich lub zagranicznych:

- jest sporo stanowisk dotyczących sytuacji okołozdradowej, a twoim życiowym obowiązkiem nie jest zdobywanie doktoratu w tym temacie. Przekopałem za ciebie literaturę i daję ci coś na kształt pigułek wiedzy, takich solidnych podstaw w momencie, w którym tego najbardziej potrzebujesz.

Ta kropelówka z wiedzą ma możliwie szybko spowodować, byś zaczęła podejmować lepsze decyzje. Bo z twojego punktu widzenia tylko i wyłącznie to jest właśnie ważne!

Zatem, jeśli chcesz teraz uporządkować swoje życie, możesz podejść do tego na przykład tak:

„Ok, no więc mam duży życiowy kryzys. Przyplątała się do mnie akurat zdrada. To może podejść do tego na tyle metodycznie na ile potrafię, żeby sobie z tym jak najlepiej poradzić”.

Pamiętając o tych wszystkich rzeczach, proponuję ci już coś swojego autorstwa, coś zupełnie innego niż polecałem w dobrej wierze kiedyś innym.

Moja propozycja dla ciebie na cykl „Zdrada i co dalej”:

1. Zaczynaj od lektury jakiegoś mojego pojedynczego e-booka, na przykład tego, który właśnie czytasz. Lub wysłuchaj pojedynczego audiobooka.

2. Jeśli uznasz, że to było coś pomocnego, to wspaniale. Zakończ na tym i zacznij od razu wprowadzać to co możesz w swoje życie.

Jeśli na dalszym etapie uznasz, że oprócz tego masz jeszcze przestrzeń, by dowiedzieć się czegoś więcej, wtedy sięgnij po kolejne e-booki lub audiobooki z tej serii.

3. Jeśli zrealizujesz punkty numer 1 i 2 to znów zakończ czytanie lub słuchanie. I prostu kontynuuj wprowadzanie zmian.

Jeśli jednak chciałbyś dalej konsekwentnie poszerzać swoją wiedzę i uznasz, że masz do mnie wystarczające zaufanie, wtedy sięgnij po inne źródła:

- na końcu każdego swojego e-booka i audiobooka, polecam ci jako dodatek kilka polskich lub zagranicznych tytułów. Będą to maksymalnie cztery, w mojej ocenie najbardziej przydatne w danym temacie pozycje. Dowiesz się tam dlaczego je tobie polecam i na co możesz zwrócić uwagę czytając je, w twojej sytuacji.

- eksperymentuj z książkami jeszcze innych autorów. Mając już solidne podstawy z punktów **1** i **2**, o wiele łatwiej ocenisz czy coś co weźmiesz do ręki jest dla ciebie bardziej przeszkadzające czy pomagające.

„Joker”. Uwaga, w każdym momencie, jeśli tylko uznasz, że potrzebujesz konsultacji z psychiatrą (leki, L4) lub psychoterapeutą (terapia indywidualna lub terapia dla par i małżeństw), możesz wyciągnąć z talii możliwości „jokera”. „Joker” albo przerywa, albo wzbogaca to co akurat robisz, bez względu na to czy jesteś akurat w punkcie pierwszym, drugim czy trzecim.

Może się tak bowiem zdarzyć, że z jakiegoś powodu – używki, zbyt silny stres itd. - będą za tobą chodziły myśli, aby np. coś sobie zrobić lub wyrządzić krzywdę najbliższemu. Po to właśnie na każdym etapie, masz mieć pewność, że dzięki karcie „joker” dajesz sobie zgodę na bezzwłoczne sięgnięcie po dodatkową pomoc. Jest to coś, co ma ci dodać pewności siebie.

Wykonanie przez ciebie punktów **1**, **2** i **3** może sprawić, że zdobędziesz ponadprzeciętne umiejętności. W porównaniu z osobami nieczytającymi w ogóle lub czytającymi jakieś inne tytuły, ale poruszającymi się jak dawniej, po omacku, będziesz podejmował o wiele lepsze

decyzje dla siebie i twojego związku.

Taka kolejność działania wydaje się właśnie najbardziej korzystna. Najczęściej bowiem chodzi o to, by cię uspokoić, wyeliminować tyle niepotrzebnego chaosu ile się da z twojego życia oraz dać ci wiedzę i narzędzia, z pomocą których o wiele lepiej przejdiesz przez najgorsze ścieżki po zdradzie.

Po to właśnie opracowałem dla ciebie cykl „Zdrada i co dalej”.

Jest to jednak tylko i wyłącznie moja propozycja. Jeśli masz upatrzone jakieś inne swoje podejście do tego tematu, to po prostu trzymaj się tego co wolisz.

Jeszcze coś z natury organizacyjnej. W swoich e-bookach i audiobookach częściej zwracam się do ciebie, drogi czytelniku, w rodzaju żeńskim, czyli np. „powiedziałaś”, „przemyślałaś”, „ucieszyłaś się”. Nie oznacza to jednak, że moje publikacje są skierowane wyłącznie do kobiet. Przeciwnie, sądzę wręcz, że mężczyźni są w stanie dzięki nim osiągnąć co najmniej równie zadowalające efekty. Robię tak jednak z przyzwyczajenia: od wielu lat na trzech umawiających się ze mną klientów 2 osoby to kobiety, a 1 osoba to mężczyzna. I to się przez ten cały czas nie zmienia w mojej pracy. Mam więc nadzieję, że czytający lub słuchający mnie panowie jakoś mi to wybaczą.

Każdego roku część dochodu ze sprzedaży moich materiałów zasili tych najbardziej potrzebujących, czyli w mojej ocenie małe dzieci i bezpańskie lub zagrożone śmiercią zwierzęta. Pierwszą informację o tym do jakich miejsc w Polsce trafią te pieniądze, również dzięki tobie, zobaczysz na mojej stronie na początku 2026 roku. Tak samo będę robił w kolejnych latach, jeśli oczywiście dalej będziecie uważać, że to co robię jest w jakiś sposób dla was przydatne.

Wszystkie moje materiały oraz możliwość umówienia konsultacji na stronie www.rogozinscy.org

A zatem: jeśli czytasz te słowa i jesteś teraz w trudnej sytuacji, to właśnie w tym momencie, od twojej decyzji, zależy najwięcej. Bez ciebie to się na pewno nie uda. Czy pójdziemy tam razem? Jeśli tak, to będę ci od teraz towarzyszył w twojej wędrówce po tym co się u ciebie dzieje. Podobno co dwie głowy to nie jedna, więc chodź... A ja będę cały czas obok by, jeśli zechcesz, móc mówić ci na co konkretnie możesz zwrócić uwagę, by polepszyło się w twoim życiu.

1. „Działające metody na uratowanie związku po zdradzie. Przegląd”.

Prawie każdego dnia pracuję z osobami, które zdradziły lub zostały zdradzone. Oczywiście, w życiu można trafić gorzej. Można mieć na przykład trudny do leczenia złośliwy nowotwór, stomię lub stracić na zawsze swoje jedyne dziecko. Tak, jest kilka obszarów, które są jeszcze gorsze od niej. Niemniej zdrada jest i tak jednym z twoich najpotężniejszych przeciwników, jeśli wasze drogi kiedyś się skrzyżują.

Fizyczna, emocjonalna, łączona, długotrwała lub jednorazowa. Każda z nich jest nieco inna. Jeśli się wie co zrobić to kiedy zdrada zapuka do naszych drzwi, można przejść ją powiedzmy „jako tako”. To znaczy, będzie bolało, czasem nawet bardzo, ale zminimalizujemy straty, dobrze pokierujemy sobą i związkiem, by szybciej móc wyjść na prostą.

Z drugiej strony jeśli nie zdajesz sobie sprawy z tego, że zdrada podlega pewnym prawidłowościom, to wtedy to co się dzieje po niej może, dosłownie, zniszczyć ci życie.

Ten mój e-book oraz audiobook koncentruje się na tym, co możesz zrobić by utrzymać swój związek po zdradzie.

Od razu muszę powiedzieć ci jedną rzecz: nie istnieje żaden jeden ogólny schemat postępowania by to osiągnąć. To materia zbyt złożona: nie ma dwójki identycznych ludzi, którzy reagowaliby tak samo na kryzys okołozdradowy. Każdy taki kryzys różni się od innych, czasem nawet przebieg sytuacji po zdradzie u jednej pary jest całkowicie różny od tego co dzieje się u drugiej pary, nawet jeśli oni mieszkają w tym samym bloku i są w zbliżonym do siebie wieku.

A skoro nie możemy wszystkiego przewidzieć i dać ci uniwersalnej „instrukcji obsługi”, konieczne jest, abyś w sytuacji zdrady samodzielnie potrafiła zorientować się co się teraz dzieje z samą sobą i w twojej relacji. Dzięki temu, że to ty nauczysz się to diagnozować, twoje życie stanie się prostsze i przyjemniejsze. Mniej łez, a więcej pewności siebie.

Jeśli jesteś zainteresowana taką perspektywą, to usiądź wygodnie i czytaj lub słuchaj dalej.

Do nauczenia się tego, o czym wspominałem teraz, potrzebujesz najczęściej dwóch rzeczy:

Pierwsza z nich to zmiana twojego myślenia, nastawienia, czyli tak zwanego „mindsetu”. Rozdziały temu poświęcone będą zaznaczone na fioletowo i znajdują się w części pierwszej.

Druga rzecz, jakiej potrzebujesz, by najlepiej jak tylko można poradzić sobie z decydowaniem co teraz robić, to większe skupienie się na dobrze działających czynnościach. Jeśli odkryjesz czynności, które będą ci służyły, to będzie to druga połowa sukcesu. W e-booku rozdziały te oznaczone są zielonym kolorem. Znajdują się one w drugiej części.

Na całym świecie, również u nas w Polsce, toczą się dyskusje wśród psychoterapeutów, psychologów i psychiatrów, a także innych profesjonalistów zainteresowanych konsekwencjami zdrady zawodowo.

Jak już wspominałem, my ludzie różnimy się zbyt mocno np. od paczki cukierków, skrzynki jabłek lub samochodu. Przez to, że każdy z nas, mieszkańców tej planety, otrzymał nieco inne geny niż inni mieszkańcy, przeżył nieco inne dzieciństwo i miał trochę inne doświadczenia życiowe, każdy z nas ukształtowany jest w zasadzie w sposób niepowtarzalny. Nie ma drugiej osoby, która w chwili stresu zareagowałaby dokładnie tak samo i w tej samej chwili co ty. Nikt tak jak ty nie myśli w tym momencie dokładnie tak jak ty myślisz. I nikt nie reaguje

dokładnie w ten sam sposób kiedy przychodzi zdrada.

Na całe szczęście możemy wiele działać na tym polu. To, że jako ludzie nie myślimy, nie czujemy, nie mówimy ani nie działamy identycznie w tym samym czasie, wcale nie oznacza, że co do zasady, nie można przewidzieć pewnych stałych konsekwencji naszych różnych życiowych wyborów.

Odbyłem do tej pory kilka tysięcy godzin nauki, przeróżnych szkoleń i warsztatów, aby to zgłębiać.

Możemy do tego dodać tyle samo lub więcej godzin spędzonych przeze mnie na czytaniu o tym, to taki „drugi filar”: jaka jest terapia u Amerykanów, a co o zdradzie sądzą Włosi, co podpowiadają nam nasze polskie, rodzime oddziaływania? Interesuje mnie wszystko co pojawia się w tej dziedzinie na rynku bo nigdy nie wiadomo czym zainspiruję się w danym momencie, co będę mógł potem wykorzystać w pracy z tobą.

Przy czym staram się nie kopiować czyichś pomysłów. Lubię płynnie poruszać się między możliwościami proponowanymi przez innych i samodzielnie tworzyć rozwiązania bo każdy z was, zarówno indywidualnie, jak i w parze, zasługuje na indywidualne podejście.

Trzeci element, to kilka tysięcy godzin, jakie spędziłem z wami podczas sesji w gabinecie kiedy jeszcze pracowałem stacjonarnie oraz online, odkąd ze względu na obowiązki „z roli taty” przenieśliśmy się na jakiś czas wyłącznie do gabinetu online i tak jest w momencie kiedy piszę te słowa.

Bazując na tych powyższych podstawach mówię ci teraz, że większość osób, o ile będzie dostatecznie uważna, jest w stanie w miarę bezboleśnie przejść przez wszystko co następuje po odkrytej zdradzie. Część z was, ale już mniej, będzie w stanie dotatkowo uratować swój związek. Dlaczego uda się to tylko części z was? Bo nawet jeśli ty zrobisz wszystko tak jak należy, przeczytasz lub wysłuchasz moich słów, skorzystasz z pomocy kogoś z zewnątrz lub weźmiesz prawidłowo dobrane leki, to nie masz żadnej pewności, że druga strona, czyli ktoś kto jest z tobą, przyjmie podobną strategię co ty. Ratowanie związku po czymś takim jak zdrada, wymaga przynajmniej przeciętnej, jeśli nie ponadprzeciętnej koordynacji działań ze strony dwójki zainteresowanych tym ludzi.

Tak więc nawet jeśli jedna ze stron zrobi wszystko dobrze, to druga może pociągnąć na dno ich związek, jeśli będzie robić pewne rzeczy zbyt szybko, zbyt wolno albo inaczej niż powinna.

O tym zagadnieniu, jeśli ten temat jakoś szczególnie cię interesuje, możesz poczytać lub posłuchać w innej mojej publikacji, czyli „**Kiedy lepiej pozostać w związku, a kiedy odejść**”. Wspominam tu o tym, bo być może warto, żebyś miała jakieś pojęcie czy w ogóle jesteś w stanie zrobić cokolwiek ze swoim związkiem. W „Kiedy lepiej pozostać w związku, a kiedy odejść” zawarłem opisy przypadków wraz ze swoimi komentarzami, które pomogą lepiej ci się zorientować w jakiej grupie osób jesteś: bardziej nierokującej czy bardziej rokującej na ocalenie swojej relacji.

Tutaj zakładam, że jesteś przekonana o tym, że twój związek da się uratować i czytasz moje słowa bo jesteś zainteresowana tym jak to zrobić.

Żeby wiedzieć jak, musisz włożyć w to trochę wysiłku.

Możesz przyjąć teraz jedną z dwóch strategii:

Możliwość 1: jeśli twój problem, twoim zdaniem, ogranicza się do jakiegoś wąskiego wycinka zdrady lub związku, albo czujesz, że masz naprawdę sporą wiedzę w tematyce, którą się tu zajmujemy, wtedy wystarczy ci być może 1 lub może 2 e-booki albo audiobooki wydane w serii „Zdrada i co dalej”. Po ich przestudiowaniu albo dowiesz się różnych nowych rzeczy, albo upewnisz się, że naprawdę masz wiedzę, jeśli to co przedstawiam pokryje się 1 do 1 z twoimi przemyśleniami.

Wtedy, wiadomo, działaj od razu tak aby jak najsensowniej przeprowadzić tę swoistą „operację” na swoim ledwo zipiącym w tym momencie związku.

Możliwość 2: jeśli twój problem jest złożony lub masz zbyt małą wiedzę, sugeruję ci chcąc dla ciebie jak najlepiej, następujące podejście:
- po pierwsze, wtedy lepiej nie „chojrakuj”, tylko od razu umów u kogoś wizytę, najlepiej u takiego kogoś kto specjalizuje się w pracy nad relacjami. Zanim się tam umówisz sprawdź jego kwalifikacje, internet zmusił fachowców z wielu dziedzin do pokazywania swoich dyplomów i doświadczeń zawodowych. Druga sprawa, zobacz na opinie ludzi, którzy z nim już pracowali. Bo może się okazać, że trafisz do kogoś, kto ma „dobre papiery”, ale specjalizuje się w zespole Aspergera albo zaburzeniach osobowości. Też świetnie, ale pytanie czy jest to ktoś dla ciebie akurat na teraz?

Ten ktoś, jeśli już sobie kogoś wybierzesz, pomoże ci uniknąć najgorszych błędów na samym początku, kiedy jeszcze niezbyt wiele wiesz lub niezbyt wiele zdążyłaś jeszcze zapamiętać. Ale on pomoże ci tylko wtedy, jeśli będziesz z nim 100%-owo szczerą na waszych sesjach i od razu zaznaczysz po co będziesz pojawiała się u niego na wizytach.

- po drugie, jak już kogoś takiego znajdziesz, to najprawdopodobniej będzie tak, że popracujecie razem jednak przez co najmniej kilka spotkań. Zakładając, że odbędą się one łącznie w ciągu 3, 4 tygodni, czyli uśredniając, jedna sesja na tydzień, to w przypadku twojej niewielkiej wiedzy o zdradach i związkach lub jakiejś złożoności twojego problemu, wtedy koniecznie czytaj i słuchaj dosłownie wszystkiego co znajdziesz na te tematy.

Spróbuj spojrzeć na to co teraz przeżywasz jak na zdawanie na prawo jazdy. Jest jakiś instruktor i jest jakaś teoria w książkach lub w formie mp3-jek. Tylko wtedy, jeśli będziesz słuchała instruktora i przyswajała potrzebne ci materiały, możesz mieć nadzieję, że to prawo jazdy zrobisz.

Masz materiały, np. te moje z cyklu „Zdrada i co dalej”, a także inne, które polecam ci na końcu każdego e-booka lub audiobooka. Czytaj je, analizuj, myśl o nich i otocz się wręcz nimi jeśli chcesz, żeby ci się ostatecznie udało. Nic samo nie przyjdzie. Im mniej teraz wiesz tym prawdopodobnie więcej błędów zdążyłaś zrobić w waszej relacji. To normalne. Ale teraz już lepiej zacznij się intensywnie doksztalać. Po to, żebyś po prostu wiedziała co robić, kiedy różne sytuacje, od których będzie zależało to co stanie się z twoim związkiem, będą wymagały jakichś twoich reakcji.

Zależy mi na tym, żebyś była do tego przygotowana tak dobrze jak to tylko będzie możliwe.

Sięgnij po pomoc jeszcze zanim poczujesz, że jesteś pod ścianą. Nie przekraczaj tego momentu, nie eksperymentuj na sobie samej, nie bądź jak ci wszyscy, którzy przegapili takie momenty i lądowali później w szpitalu psychiatrycznym na oddziale, bo ich głowy nie

poradziły sobie z tym co się działo.

Nie potrzebujesz wcale takiego obrotu wydarzeń, bo zakładam, że obecnie masz już wystarczająco dużo na głowie, skoro spotkaliśmy się ty i ja w tym właśnie momencie twojego życia.

Nie przejmuj się w ogóle tym, że twoja wizyta u takiego czy innego „pomagacza” się może wyda, że ktoś cię tam zobaczy. To:

- czym zajmujesz się aktualnie zawodowo,
- gdzie aktualnie mieszkasz,
- kim są (lub kim byli) twoi rodzice,
- twój status życiowy lub popularność jaką masz,

niech te wszystkie „blokery” ani przez moment nie opóźnią twojej decyzji o sięgnięciu po pomoc z zewnątrz. Bo przy zdradzie, jeśli jesteśmy odrobinę zbyt wrażliwi, zbyt impulsywni lub zbyt wierzymy w to, że skoro inni mogli to mi też się uda i zrobię to po swojemu, przy zdradzie zdarzają się różne niestety przykre następstwa... Ktoś rzuca się pod jadący pociąg, łyka zbyt wiele tabletek lub robi krzywdę swoim bliskim.

Twoim zadaniem, między innymi, na teraz, jest to by to co przeżywasz lub przeżywasz w swoim związku, nie rozlało się dalej, czyli nie spowodowało trwałych uszkodzeń lub nawet śmierci u ciebie i twoich bliskich.

Umawiaj wizyty online, jeździj na drugi koniec Polski, zakładaj czapkę z daszkiem i ciemne okulary, a jeśli chcesz to dolepij sobie brodę i wąsy - to nie będzie nikomu przeszkadzało. Ale korzystaj z pomocy zawsze jeśli czujesz, że coś może zaraz wymknąć ci się z rąk.

Jeśli to rozumiesz i zgadzasz się z tym, to świetnie, bo mamy jasność!

2. Dwie rzeczy, o których powinnaś wiedzieć na samym starcie

Na samym początku powiedzmy sobie, że jeżeli to ma zadziałać, czyli twój związek ma wytrzymać zdradę, potrzebujesz teraz skoncentrowania się na dwóch rzeczach:

1. masz sobie założyć, że musisz przetrwać to w jednym kawałku,
2. myśl, analizuj i zachowuj jak najwięcej zdrowego rozsądku. Powinnaś to robić w sposób odpowiedni, a więc nie za dużo (to źle) i nie zbyt mało (to również źle).

To jest skuteczna strategia, którą najczęściej wybieram spośród innych, kiedy muszę zaproponować komuś coś, co pomoże mu po zdradzie w uratowaniu jego związku.

Ten właśnie sposób działania będzie kręgosłupem twojego planu. Będę się tu do niego odwoływać. Tam, gdzie będzie to konieczne, będę tłumaczył ci co możesz robić w praktyce, aby zwiększać swoje szanse na różnych etapach twoich starań.

Wiadomo, że dla utrzymania związku będzie dla ciebie nieco inaczej jeśli to ty zdradziłaś i będzie inaczej, jeśli to ty zostałaś zdradzona. W tym momencie nie ma to jednak większego znaczenia. Skup się po prostu na czytaniu lub słuchaniu i nie zakładaj sobie na razie niczego wielkiego w swojej głowie.

Twoje ewentualne założenia tylko skomplikują ci teraz życie. Dlaczego? Bo po zdradzie nie ma na nie już w większości miejsca. Teraz bowiem zaczęła rządzić realność. Obojętnie czy to ci się podoba czy nie. Twoim zadaniem po zdradzie jest odpowiednio odczytać to co się dzieje by udało ci się zrealizować to co sobie zaplanujesz.

Realność po zdradzie może przyjąć następujące zdanie: odtąd rzeczy w twoim związku powinny się dziać nieco inaczej niż zwykle, a drugim warunkiem do osiągnięcia sukcesu jest pozwolenie czasowi by sobie płynął.

Czas zweryfikuje czy to co robimy było właściwe czy nie. Czas zweryfikuje to czy obdarzyliśmy swoim uczuciem kogoś właściwego czy nie.

Po to, abyś nie miała poczucia, że coś przegapiłaś, czas sobie upłynął i twój związek się jednak rozpadł, powstał właśnie ten cykl.