

Mikołaj Rogoziński

ZDRADA I CO DALEJ?

„Kiedy lepiej pozostać w związku, a kiedy odejść po zdradzie?”

ISBN: 978-83-976895-1-0

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 Rogoziński – 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, dorośli 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 przynieść 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 kropelka 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. Zaczynj 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.

Spis treści:

Wstęp – 2

Spis treści - 8

1. Kiedy lepiej pozostać w związku, a kiedy odejść? - 9

2. Na pomoc! Nie mam pojęcia co robić i od czego zacząć - 11

3. W jakiej ramie jesteś? Wprowadzenie - 13

4. 7 ram po zdradzie - 14

5. To będzie ci potrzebne w dalszej wędrówce - 46

6. Praktyczne rozwiązania dla dwojga na scementowanie związku po zdradzie - 48

7. Scenariusze. Co może się stać dalej po tym wszystkim? - 55

Zakończenie – 65

O autorze – 67

Polecam ci następujące pozycje książkowe (kolejność alfabetyczna) do dodatkowej lektury, jeśli będziesz tego potrzebować - 68

1. „Kiedy lepiej pozostać w związku, a kiedy odejść?”

Po tym jak zdrada zostanie już odkryta, często pojawia się olbrzymi dylemat co zrobić dalej. „*Niech mi pan powie, czy w mojej sytuacji powinnam go zostawić, czy mimo zdrady dalej z nim być?*” - to pytanie, które słyszałem od was chyba najczęściej w swojej pracy psychoterapeuty.

Z pomocą przychodzi nam zwykle kultura masowa, seriale, fora internetowe, artykuły, porady rodziny, przyjaciół, niektórzy umawiają się wtedy na psychoterapię, a inni do psychiatrii po zwolnienie lekarskie i leki.

Jedni radzą ci: „*zostaw go, to przecież skandal co on zrobił, odejdź!*”! Drudzy podpowiadają ci: „*poczekaj, zostań z nim i zawalcz o ten związek*”.

Czasami jest oczywiście tak, że po zdradzie od razu się wie co trzeba zrobić. I tak jak w tytule, wtedy albo zostajemy, albo kończymy związek.

Najgorzej jest, jeśli z jakichś powodów sytuacja nie jest czarno-biała lub po prostu wahasz się bo nie masz pojęcia jak powinno się teraz postąpić. Może obawiasz się zostać sama? Może sądzisz, że już nikogo takiego jak on lub ona nie znajdziesz?

Bardzo często w swojej pracy z osobami szukającymi pomocy, spotykam się z wyzwaniem jak pracować z kimś tak aby samodzielnie mądrze rozstrzygnął w swoim sercu co ma teraz zrobić?

Zwracam uwagę na dwie powtarzające się kwestie:

- 1 - większość z was pyta o podobne rzeczy,
- 2 - większość z was trafia do mnie zupełnie pogubiona.

W odpowiedzi więc do twych rąk trafia ten e-book i audiobook:

- 1 - chciałyby, abyś poszukała w nim odpowiedzi na nurtujące cię pytania,
- 2 - chciałyby, abyś zredukowała w ten sposób swój poziom lęku, zagubienia i potrafiła rozpoznawać najlepsze dla siebie ścieżki.

Chcę wam tutaj zaproponować kilkietapowy plan pracy, z praktycznymi ćwiczeniami dedykowanymi parom. To właśnie ten plan, mam nadzieję, pomoże wam samodzielnie odpowiedzieć sobie na tytułowe pytanie.

Na koniec, bo często prosicie mnie o to podczas konsultacji, omówię tutaj również dla was najpowszechniejsze scenariusze, które zaobserwowałem u par oraz osób indywidualnych posiadających podobne problemy.

Zobaczysz co zazwyczaj dzieje się, kiedy dana para zapomni czegoś wprowadzić lub też któreś z nich nie będzie potrafiło lub nie będzie chciało postąpić w określony sposób.

Staraj się czytać możliwie uważnie. Stwórz sobie odpowiednią przestrzeń, wygodnie się rozsiądź. Odetnij się w miarę możliwości od rozpraszaczy. Odkrycie zdrady, choć tak bolesne, to jeszcze nie żaden wyrok. Zapraszam cię do lektury, dzięki której, wierzę, przestaniesz

poruszać się po omacku!

Wszystkie przytoczone tu historie i wypowiedzi zostały zmienione tak, aby najlepiej jak to jest możliwe chronić tożsamość ich bohaterów i autorów.

2. Na pomoc! Nie mam pojęcia co robić i od czego zacząć

„Mam odejść czy zostać”?

„Być sama czy odbudowywać to co być może jeszcze jest możliwe do odbudowania”?

„Zaczynać wszystko z kimś innym od nowa czy lepiej uwierzyć, że ten obecny związek da się jeszcze uratować”?

„Skąd do licha mam wiedzieć co teraz robić”?

Odpowiedzi na te pytania rzeczywiście są niezwykle ważne, a czasem wręcz decydują o tym jak w praktyce będzie wyglądało całe nasze dalsze życie. Dzieje się tak dlatego, że konsekwencje zdrady, takie jak wyrzuty sumienia, bałagan w twoim życiu i życiu ludzi wokół ciebie, straty finansowe, późniejsze trudności w budowaniu nowych relacji, choroby w tym lęki i depresje itd., bez właściwego zaopiekowania się sobą oraz odpowiedniej decyzji co dalej, mogą cię prześladować przed długi czas.

Zwróć uwagę → I prawdopodobnie dościgną cię nawet po kilkunastu latach, choćbyś był już w innym związku. Nawet jeśli zdążyłeś zapomnieć o swoich wcześniejszych trudnych przeżyciach, zdrada o tobie nie zapomni. Dlatego tak ważne jest, by poświęcić jej należyłą uwagę wtedy kiedy jest na to odpowiedni czas.

Potrzebujesz mądrego zarządzenia całą sytuacją.

Co to znaczy mądre zarządzenie sytuacją po zdradzie?

Jest to bardzo dobre pytanie. Na podstawie rozmów, jakie przeprowadziłem z tysiącami osób, które przeżywały to co być może właśnie w tym momencie przeżywasz i ty, powiem, że pierwszą rzeczą jaką możesz teraz zrobić jest zatrzymanie się.

Kiedy rzeczywiście się już zatrzymasz, będzie ci łatwiej zatrzymać też gonitwę swoich myśli. W tym momencie twojego życia, jeśli zależy ci na tym co dalej, musisz znaleźć dobry dla siebie balans pomiędzy działaniami nakierowanymi na odreagowywanie, czyli np. wyjściami na imprezy lub treningami w lokalnym klubie krav maga, a działaniami nakierowanymi na wyciszenie się, np. myśleniem, spacerowaniem bez celu lub samotnymi wyjazdami.

Zwróć uwagę → najpierw znajdź balans, a potem umiejętnie go wykorzystuj. Postaraj się wykorzystywać momenty, w których jesteś już nieco zmęczony lub nieco senny. Ale znowu nie na tyle, by oba te stany zakłócały ci już przepływ twoich myśli. Szukaj dla siebie spokojnej przestrzeni i wtedy sprawdzaj jak idzie ci myślenie o tym co będzie dla ciebie lepsze: odejść czy zostać? Daj sobie tyle czasu ile potrzebujesz nawet jeśli cały świat będzie