

Mikołaj Rogoziński

ZDRADA I CO DALEJ?

Najczęstsze pytania moich klientów dotyczące zdrady

ISBN: 978-83-976895-2-7

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 przynosić 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 zdeteminowanym, 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. Wyszędłem 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 zostałem 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 parą, z 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. Zaczynij 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 przejdziesz 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 tym konkretnym e-booku i audiobooku zwracam się do ciebie raz per “pan”, “pani”, a innym razem per “ty”. Staralem się bowiem, aby z jednej strony zachować tu odbicie konsultacji, jakie mam z wami, na których zazwyczaj zwracamy się do siebie bardziej oficjalnie, a z drugiej strony pozostać w konwencji e-booka i audiobooka, kiedy łatwiej, w mojej ocenie, zwracać się do ciebie, droga czytelniczko i drogi czytelniku, na “ty”.

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.rogozinski.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. “Najczęstsze pytania moich klientów dotyczące zdrady”

Zebrałem ponad trzydzieści pytań, które często zadają osoby pracujące ze mną w kryzysie po zdradzie. Są to pytania, które zadajecie najczęściej na pierwszych spotkaniach. To ważna informacja. Bo to właśnie ci z was, którzy jeszcze nigdy nie byli na żadnej terapii - nie licząc może jakichś pojedynczych wizyt u pedagoga szkolnego lata temu – mogą odnieść najwięcej korzyści z przeczytania lub wysłuchania tego materiału. Masz wybór: możesz zobaczyć tutaj o co inni pytają i jakie odpowiedzi mogą otrzymywać lub też możesz umawiać się gdzieś na konsultację i zadawać być może zupełnie te same lub bardzo podobne pytania komuś na żywo.

Po zapoznaniu się z materiałem zgromadzonym tutaj osoby po zdradzie, które szukają swojej właściwej ścieżki, mogą podjąć decyzję:

1 - *“okej, czyli tak to jest, to w takim razie już wiem co robić, będę działać ze swoim związkiem i życiem”*,

2 – *“dobrze, ciekawe, przydatne, ale potrzebuję jednak dowiedzieć się o tym jeszcze więcej”* (wtedy zapraszam cię na stronę www.rogozinski.org po więcej zaawansowanych w treści e-booków i audiobooków z cyklu “Zdrada i co dalej?”),

3 – *“super, czytam lub słucham + korzystam z dodatkowych możliwości poszerzenia swojej wiedzy”*, a więc możesz wtedy na przykład:

a) zadać mi pytanie poprzez e-mail (odpowiadam w ciągu 72 godzin)

b) umówić ze mną, czyli autorem, konsultację.

Kto jeszcze może skorzystać na lekturze tych pytań i odpowiedzi, czyli z angielskiego FAQ? Osoby szczególnie zagubione w tym właśnie momencie, które o zdradzie dowiedziały się całkiem niedawno. Wam szczególnie mocno może teraz wirować rzeczywistość. W wielu przypadkach poczytanie o tym jak mają inni i o co pytali kiedy byli w tak trudnej sytuacji jak ja teraz, może przynieść ci pozytywne efekty.

Bo skoro inni też cierpieli, pytali, dostawali odpowiedź i wychodzili na prostą, to może nie wszystko jeszcze stracone i ja też mogę właśnie tak zrobić?

No pewnie, że tak, głowa do góry!

Najważniejszy jest dobry plan. Ale żeby on powstał, potrzebujesz teraz nieco czasu na dowiedzenie się tego na czym stoisz i co możesz teraz zrobić. Właśnie dlatego opracowałem cykl “Zdrada i co dalej”, a to, co w tym momencie czytasz lub słuchasz (jeśli zdecydowałeś się na wersję audio), to rozgrzewka na początek, materiał uzupełniający do głównych pozycji cyklu, czyli:

- **“Kiedy lepiej pozostać w związku, a kiedy odejść?”**
- **“Działające metody na uratowanie związku po zdradzie. Przegląd”**
- **“Zdrada a dziecko”.**

“Najczęściej zadawane pytania...” mają ci pomóc zorientować się w jakim miejscu obecnie się znajdujesz. Dzięki uważnej lekturze będziesz mógł zobaczyć jaka jest moja terapeutyczna perspektywa w tych wszystkich opisywanych tu sytuacjach, z jakimi zmagają się osoby przed tobą. I na tej podstawie, jeśli wszystko będzie tobie pasowało, możesz np. zdecydować się na naszą wspólną pracę na konsultacjach.

Albo też, jeśli nie będziesz tego potrzebował, możesz równie dobrze uznać, że dalej idziesz już sam.

Zrobię co w mojej mocy by ci pomóc. Przejdźmy więc do pytań.

Pytanie 1

“Kiedy pana zdaniem, bo przecież pracuje pan z ludźmi, którzy już przechodzili takie coś, najlepiej wyprowadzić się od chłopaka po zdradzie”?

Odpowiedź

Dla ułatwienia zacznijmy od pewnego rozróżnienia:

- wyprowadzka od chłopaka po zdradzie może być potraktowana na dwa sposoby:

a) wyprowadzka impulsywna,

b) wyprowadzka na zimno.

Wyprowadzka impulsywna, jak sama nazwa wskazuje, odbywa się albo natychmiast po odkryciu zdrady, albo jakiś czas po niej, najczęściej w efekcie większej kłótni ze zdradzającym chłopakiem lub po spożyciu alkoholu. Najczęściej przebiega ona w niespokojny sposób, towarzyszą jej krzyki, rękoczyny (“zamknę drzwi i nie wypuszczę cię bo jesteś w takim stanie, że jeszcze sobie coś zrobisz”, “kocham cię, zostań!”, “nie, nie zatrzymuj mnie, jesteś ostatnim ścierwem, nienawidzę cię”). Bywa, że tego rodzaju sprzeczki budzą zainteresowanie mieszkańców naszego osiedla, którzy w kolejnych dniach nieco uprzejmiej niż zwykle mówią nam dzień dobry, a ich ciekawskie spojrzenia odrobinę dłużej zatrzymują się na naszych twarzach w poszukiwaniu ewentualnych siniaków lub zadrapań. Podczas wyprowadzek impulsywnych stosunkowo często dochodzi do interwencji policji. Myślę, patrząc tylko i wyłącznie na długofalowe skutki, że wyprowadzka przeprowadzona w sposób burzliwy przeważnie utrudnia późniejszy powrót do siebie oraz może sprowadzać kłopoty natury formalno-prawnej (np. jeśli dojdzie do przepychanki lub ktoś kogoś oskarży o wyniesienie z domu cennego przedmiotu, o co nietrudno podczas dużych emocji). Nie rekomendowałbym jej nikomu w większości przypadków.

Jej przeciwieństwem jest wyprowadzka na zimno. Czyli najpierw sobie wszystko wyjaśniamy, czasami trwa to kilka dni, czasami kilka tygodni lub dłużej. Wiąże się to na pewno z większym obciążeniem emocjonalnym krótkoterminowo. W końcu dwie osoby, ta która zdradziła i ta zdradzona, przebywają w tym czasie pod jednym dachem. Tłumione emocje aż kipią, nie wiadomo czy zachowywać się jeszcze jak para czy może już tylko jak koledzy. No właśnie, a czy po zdradzie my jeszcze jesteśmy parą? A może lepiej zacząć uznawać nas tylko za znajomych? Te i inne pytania bezustannie pojawiają się w głowach obojga. Jeśli miałbym wskazać jeden powód, który w mojej ocenie przemawia za

pozostaniem w domu, nie uleganiem impulsom i rozmowach z partnerem, to to, że w takim przypadku częściej łatwiej jest nie zerwać ze sobą. Odbudowa związku udaje się wtedy nieco łatwiej. Większość par trafiających na psychoterapię po zdradzie to pary, które zdecydowały się właśnie na takie rozwiązanie. Z każdych 100 par, jakie pojawiają się w moim gabinecie, jakieś 95 nie wyprowadziło się impulsywnie.

Wracając do pytania. Sądzę, że najlepszym momentem na wyprowadzkę jest zrobienie tego w poczuciu, że nie Kocham już drugiej osoby i nie jest to tylko impuls po kilku kłótniach. Takim powodem jest zwykle także wejście w inną relację i niezamierzanie z niej rezygnować. To może być również uzasadnione poczucie zagrożenia, jakie pojawia się podczas mieszkania z partnerem używającym siły fizycznej bez względu na to, czy bije pod wpływem narkotyków, alkoholu czy swojego własnego nieopanowania.

W zasadzie mógłbym powiedzieć, że spośród całej rzeszy ludzi trafiających do mnie akurat w kontekście wyprowadzki, po czasie najbardziej zadowolone były osoby, które podjęły decyzję o wyprowadzce na zimno z powodów, które podałem powyżej.

Zdaję sobie jednak sprawę, że sytuacja każdego z nas jest inna. Dlatego akurat dla ciebie to może nic nie znaczyć, że w większości przypadków coś sprawdziło się lepiej. W twoim własnym przypadku najwłaściwszą opcją może być bowiem zrobienie czegoś dokładnie przeciwnego.

Jeśli jesteś w sytuacji jak w tym pytaniu, na co możesz zwrócić uwagę?

Ilekoć słyszę to pytanie zwykle dopytuję,
co takiego musiałoby się zdarzyć, żeby zmieniła pani zdanie co do pomysłu wyprowadzki?

Może dobrze byłoby, abyś w odpowiedniej dla siebie chwili sama zadała sobie to pytanie?

Czy pani partner miałby może coś zrobić? Przeprosić lub kupić drogi prezent? Naprawić swój błąd? Jeśli to ostatnie to czy wiesz konkretnie czego oczekujesz po tej naprawie?

A może on nic już nie może zrobić? W takim razie, zapytam, na co więc jeszcze czekasz? Jaki jest powód tego, że wciąż tam jesteś?

Jeśli o to pytasz, to być może wcale nie masz ochoty na wyprowadzkę? Czy jest tak?

Czy w twoim otoczeniu jest ktoś, kogo oceny obawiasz się jeśli zostaniesz z partnerem? Kto to? Co powie? Dlaczego jest to dla ciebie takie ważne?

Jeśli odpowiedziałas tak, to czy gdyby tego kogoś nie było, to podjęłabyś walkę o związek mimo zdrady?

Odpowiedzi na te pytania mogą pomóc ci zebrać myśli. Dobrze się zastanów za każdym razem, zanim sobie na któreś odpowiesz. Wyprowadzka jest doświadczeniem stresującym. Potrafi, niestety, mocno wpłynąć na bieg wydarzeń w twoim związku. Czasem zupełnie nie tak, jakbyś chciała. Dlatego w dobrej wierze sugerowałbym ci, żebyś bez naprawdę ważnych powodów wstrzymała się na razie z tą decyzją do momentu, w którym będziesz nieco bardziej świadoma tego jak chcesz teraz pokierować swoim życiem.