

Mikołaj Rogoziński

ZDRADA I CO DALEJ?

Zdrada a dziecko

Co możesz zrobić by kryzys oszczędził twoje dziecko

ISBN: 978-83-976895-4-1

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 w 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 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. 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 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 to 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 chciałabyś 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 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. „Zdrada a dziecko”

Jesteś w sytuacji, w której zdrada zapukała do twoich drzwi, a pod twoją opieką jest co najmniej jedno dziecko, za które od początku do końca odpowiadasz.

Zdrada już sama w sobie jest czymś fatalnym. Z perspektywy zawodowej (jestem psychoterapeutą) oraz prywatnej (jestem ojcem trójki dzieci) stwierdzam, że zdrada dotycząca osoby posiadającej dzieci jest jednakże szczególnie perfidna. O ileż bowiem łatwiej jest podejmować różne śmiałe decyzje wtedy kiedy jesteśmy sami! A jak bardzo trudno jest decydować każdego dnia o tym co powinniśmy robić mając dzieci, kiedy w nas i wokół nas dzieje się ten cały kryzys...

W przyszłości będziesz pewnie opisywać swoje życie jak życie przed zdradą i życie po zdradzie. Czas, który teraz przeżywasz, prawdopodobnie wywoła jakieś skutki w życiu twoim i twoich dzieci.

Jakie na przykład?

Istnieją badania, które pokazują co częściej niż w rodzinach pełnych dzieje się w rodzinach porozwodowych. Nie denerwuj się oczywiście na zapas. Lecz jeśli coś już dzieje się dzieje w twoim życiu, sprawdź co może wydarzyć się u twojego dziecka na poszczególnych etapach jego życia, jeśli rozwód nastąpi i / lub przebiegnie on zbyt gwałtownie. Tak może też się wydarzyć, jeśli twoja relacja z byłym po zdradzie będzie cechowała się zbyt dużą wrogością.

A zatem:

- jeśli matka zostanie opuszczona przez ojca, dziecko prawdopodobnie będzie dorastać w gorszych warunkach materialnych, w konsekwencji może czuć się gorsze od swoich rówieśników,

- w każdym momencie może zachowywać się agresywniej wobec innych: w konsekwencji inni mogą odpowiadać mu agresją lub eliminować je ze swojego środowiska,

- w każdym momencie może mieć tendencję do moczenia się m.in. w nocy: w konsekwencji może obniżyć mu się jego samoocena, może sądzić, że w związku ze sprawianiem kłopotów samo nie zasługuje na to by żyć,

- w wieku szkolnym może osiągać niższe wyniki w nauce niż inni: w konsekwencji może nie dostać się szkół, do których najbardziej by chciało. W dalszej perspektywie może przez to mieć zmniejszone możliwości na uzyskanie pracy w dobrym zawodzie,

- w wieku szkolnym może częściej ulegać wypadkom,

- zanim osiągnie dorosłość może stać się przedwcześnie aktywne seksualnie: w konsekwencji mogą pojawić się zbyt wczesne ciążę, problemy natury prawnej, nadzór kuratora lub pobyt w ośrodkach dla nieletnich,

- zanim osiągnie dorosłość może przedwcześnie odejść z domu: w konsekwencji będzie bardziej narażone na złe towarzystwo oraz alkohol, narkotyki i wykonywanie innych czynności zwiększonego ryzyka,
- zanim osiągnie dorosłość może przedwcześnie zakończyć edukację: w konsekwencji może mieć m.in. mniejsze możliwości samodzielnego utrzymywania się oraz szereg innych problemów wynikających z braku odpowiednich kwalifikacji do wykonywania większości zawodów,
- po osiągnięciu dorosłości twoje dziecko może obawiać się awansów w pracy: może być w związku z tym na zbyt niskich, w porównaniu do swoich możliwości, stanowiskach,
- po osiągnięciu dorosłości może mieć kłopot w proszeniu o podwyżkę w pracy: może mieć kłopoty w argumentowaniu co robi dobrze i dlaczego zasługuje na coś więcej,
- w wieku dorosłym może częściej korzystać z opieki medycznej, odwiedzać przychodnie, zażywać więcej leków i częściej niż inni uskarżać się na rozmaite dolegliwości zdrowotne,
- po osiągnięciu dorosłości może częściej i łatwiej uzależniać się od szkodliwych środków psychoaktywnych i/lub innych nieakceptowalnych zachowań.

Zwróć uwagę → podkreślam fakt, że to iż dzieje się tak częściej niż zwykle po rozwodzie wcale nie musi oznaczać, że u ciebie też musi do tego dojść. Niech twoje podejście od tej pory będzie jednak uważne i rozsądne. Jeśli cię to interesuje to zacznij o tym czytać, analizuj, słuchaj i dowiaduj się rzeczy, które twoim zdaniem będą ci najprzydatniejsze w tym, by temu przeciwdziałać. Pracuj nad sobą. Jeśli chcesz, korzystaj z ćwiczeń praktycznych jakie zawarłem w swoich publikacjach. Im większą wiedzę i możliwości elastycznego reagowania nabędziesz, tym większe prawdopodobieństwo uchronienia dziecka przed negatywnymi konsekwencjami zdrady i tego co się dzieje obecnie w twoim życiu.

Ogromna większość moich klientów twierdzi, że w sytuacji odkrycia zdrady najgorszy jest przychodzący zaraz po niej chaos. Poczucie, że straciło się grunt pod nogami i w sumie nie wiadomo co teraz.

Cokolwiek by się nie działo obecnie w twoim życiu, ten e-book oraz ekwiwalentny audiobook, mam nadzieję, pomogą ci przetrwać najgorszy czas. Zdaję sobie sprawę, że żadną miarą nie jestem w stanie wyczerpać tematu „dziecko a zdrada”, chcę jednak, by moja publikacja godnie zasiła w wciąż stanowczo zbyt skromny rynek poświęconych temu tematowi pozycji.

Znajdziesz tu autentyczne wypowiedzi moich klientów, którzy pozwolili mi podeprzeć się swoimi historiami. Zmagali się z tym, z czym ty zaczynasz zmagać się teraz. Zmieniłem niektóre detale, aby zapewnić im pełną anonimowość, jednak to co przeczytasz lub wysłuchasz w pełni oddaje to, co przeżywali.

Z punktu widzenia rodzica na niektórych etapach może być dla ciebie użyteczne spojrzenie

Roberta Adlera, amerykańskiego psychologa specjalizującego się w tematyce rozwoju dzieci. Aby wszystko ci tutaj maksymalnie ułatwić opisuję tylko te najprzydatniejsze dla ciebie, moim zdaniem, spostrzeżenia Adlera w kontekście tego jak widział on podział opieki rodzicielskiej po ewentualnej wyprowadzce.

Wszędzie tam, gdzie wymaga tego sytuacja, dodaję przykłady lub swoje komentarze psychoterapeuty.

W związku z tym, że naprawdę zależy mi byś zapoznała się z moim materiałem, gdyż od tego co i jak dalej zrobisz może zależeć to czy twoje dzieci będą w pełnej i zgodnej rodzinie czy odwrotnie, treść nie może być nudna. Postanowiłem więc, że zachowując przejrzystość i merytorykę, będę prowadził narrację w sposób urozmaicony. Jak mi to poszło przekonasz się jeśli skończysz!

Mam nadzieję, że być może razem z innymi moimi e-bookami i audiobookami dotyczącymi zdrady dostępnymi **TUTAJ**, dowiesz się czegoś nowego i uporządkujesz swoją wiedzę.

Tylko pamiętaj: to nie jest kompendium o tym „jak trzeba żyć”. To raczej zbiór moich zawodowych obserwacji zebranych w całość po to, aby dać tobie jakieś ramy. W tych właśnie ramach staram się zostawiać ci jednak sporo przestrzeni tylko dla ciebie. To w końcu twoje życie, prawda?

Działaj więc tak, aby było to zgodne z twoimi upodobaniami i aktualnymi możliwościami.

2. Twoja decyzja: **zostać**, **czekać** lub **odejść**

Możemy ująć to tak: zdarzyła się zdrada i jakiś czas temu wyszła na jaw.

Teraz czytasz lub słuchasz moich słów, bo zależy ci na tym, by twoje dzieci miały jak najlepiej w tej sytuacji.

Czyli: twoje dzieci odczują ulgę, jeśli ty będziesz wiedziała co chcesz zrobić.

A zatem, co możesz zrobić?

W skrócie trzy rzeczy: **zostać**, **czekać** ze swoją decyzją aż na coś się zdecydujesz lub **odejść**.

Twoja podstawowa decyzja, czyli to jaką konkretnie drogę postępowania po zdradzie wybierzesz, zadecyduje o tym co czeka twoje dzieci. To, czy pójdziesz w lewo, w prawo czy usiądziesz i poczekasz, wpłynie też na to co innego będziesz musiała dawać wtedy od siebie swoim dzieciom.

Być może już teraz nawet możesz zgodzić się ze mną, że zupełnie inaczej będzie w twojej rodzinie wtedy, kiedy zostaniesz. Inaczej będzie, kiedy będziesz czekała, bo nie będziesz wiedziała co zrobić i jeszcze czegoś innego twoje dzieciaki będą pewnie potrzebowały, kiedy oznajmisz im, że jednak odchodzisz od ich taty.

Zakładam, że do wyboru możesz mieć teraz następujące ścieżki, którymi możesz pójść:

- **zostać z nim po zdradzie** i pracować nad odbudową związku,
- **zostać z nim po zdradzie** i nie pracować nad odbudową związku,
- **zastanowić się** czy chcesz z nim być mieszkając nadal razem,
- **zastanowić się** czy chcesz z nim być mieszkając osobno,
- **odejść** od niego po zdradzie.

Czyli przed podjęciem tej decyzji jesteś jak na rozstaju dróg.

Wyobraź sobie teraz jakieś rondo lub skrzyżowanie, które znasz, bo przejeżdżasz tamtędy lub codziennie przechodzisz przez nie na pasach dla pieszych.

Jeśli skręcisz w lewo to pojedziesz w stronę centrum miasta.

Jeśli skręcisz w prawo to udasz się w stronę wyjazdu z miasta.

Jeśli pojedziesz prosto przed siebie to dojedziesz do wielkiego hipermarketu.

A jeśli teraz się odwrócisz i udasz się w stronę miejsca, które obecnie jest za twoimi plecami to dojedziesz do stacji kolejowej.

Logiczne, prawda?

Zwróć uwagę.

Teraz, tak samo jak podczas jazdy samochodem lub spaceru, od tego jak zareagujesz, czyli w którą stronę skierujesz „swoją rodzinną kierownicę”, zależeć będzie to gdzie dojedziesz. W praktyce związkowej od tego jak zareagujesz zależy to czy będziecie jeszcze razem, czy będziecie żyli w zgodzie czy w konflikcie lub też to kiedy nastąpi rozstanie.

Wszystkie osoby doświadczające zdrady zastanawiają się przeważnie bardzo mocno nad tym co powinny teraz zrobić. Ale nikt nie zastanawia się nad tym dłużej i intensywniej niż osoby, które są matkami lub ojcami.

Jako psychoterapeuta osób indywidualnych oraz par i małżeństw dość szybko zdałem sobie sprawę, że po zdradzie **dobrze reagujecie na możliwie szybkie przejście na tzw. „chłodny tryb”**. Trzeba wtedy siłą swojej woli, na chłodno wybrać to co będzie najlepsze dla mnie w przyszłości i później się tego trzymać.

Ale żeby to zrobić, najpierw muszę zastanowić się czego ja teraz potrzebuję. A później pewnie, dodatkowo, odpowiedzieć sobie jeszcze na pytanie, jak ja w ogóle chcę przeżyć swoje życie?

Jest to czasochłonny proces, który wymaga od nas wiele energii oraz logicznego myślenia. Zazwyczaj jednak po zdradzie nie mamy ani zbyt wiele energii, ani zbyt dużo zdolności do logicznego myślenia. Za to targają nami rozmaite silniejsze niż zazwyczaj emocje.

Jeśli jesteś przed podjęciem decyzji co zrobić dalej, możesz sięgnąć po **„Kiedy lepiej pozostać w związku, a kiedy odejść?”** - materiał zawarty w tym e-booku oraz audiobooku pomoże ci podjąć najwłaściwszą decyzję.

Zachęcam cię w takim przypadku do w miarę możliwości równoległej lektury obu pozycji z cyklu Zdrada i co dalej?, czyli: „Zdrada a dziecko” oraz „Kiedy lepiej pozostać w związku, a kiedy odejść?” - w mojej ocenie możesz wtedy uzyskać najlepsze rezultaty.

Przejdźmy sobie teraz do tego co może się u ciebie aktualnie dziać.