

JAK PRZEŻYĆ ZDRADE?

Praktyczny kurs dla par przy prowadzeniu terapeuty.

odcinek 1.

Dla kogo jest ten mini kurs? Dla tych osób, które doświadczają zdrady psychicznej czy fizycznej i nie wiedzą jak się uporać z cierpieniem. Dla tych, którzy szukają odpowiedzi, dlaczego zdradzili partnera, dlaczego zostali zdradzeni? Dla par, które po zdradzie chcą pozostać nadal razem i odbudować zaufanie. Kurs może pomóc zarówno tym osobom, które po zdradzie zdecydowali się na rozstanie.

Cudzołóstwo to najstarsza, niemoralna rozrywka ludzkości. Nawet sam Pan Bóg uznał sytuację za tak zatruwającą, że poświęcił zdradzie jedno z głównych przykazań ☺

Jakie są statystyki: Osoby z kiepską sytuacją materialną częściej boją się zdrady, choć są rzadziej zdradzani. Według raportu Durexa, seks pozamałżeński uprawia 16% amerykańskich mężów o niskich dochodach i 70%- o wysokich. Dlaczego? Poczucie bezpieczeństwa, jakie dają pieniądze, rozprzestrzenia się też na sferę emocjonalną. Zdaniem Helen Fisher, antropolog z Rutgers University, autorki bestselleru „Anatomia miłości”, przyzwyczajenie osłabia zainteresowanie stałym partnerem i może to wystąpić już po trzech, czterech latach związku. Badając statystyki rozwodów w prawie 60 krajach, Fisher odkryła, że najczęściej rozstań zdarza się mniej więcej w czwartym roku małżeństwa. Wtedy mija bowiem największa fascynacja. Sygnały płynące z ciała i mózgu przestają działać jak miłosny narkotyk.

Jak zdradzamy?

Współczesny świat stwarza coraz więcej pokus. Reklama i media lansują erotyzm i swobodny styl życia. Seks jest do kupienia tanio. Mamy coraz więcej pretekstów do zdrad. Nielimitowany czas pracy, wyjazdy służbowe, czy firmowe imprezy integracyjne ograniczają partnerom wspólnie spędzany czas i pielęgnowanie bliskości. Za to wzmagają apetyt na niezobowiązujący romans. Nie chcę tu powiedzieć, że każda okazja czyni złodzieja. Mówię o tendencji- jeśli stajemy się częścią grupy, która nie wspiera trwałych relacji (np. korporacje, gdzie wymaga się od ludzi, by pracowali cały dzień), to również jesteśmy bardziej narażeni na konsekwencje.

1. Do zdrady w Internecie przyznało się aż 42 proc. kobiet i 48 proc. mężczyzn. (dane: 2010 r. badania prof. Zbigniewa Izdebskiego)

2. w pracy albo na wyjazdach integracyjnych. Nierzadkie są też sytuacje, w których zarówno kobiety, jak i mężczyźni – uciekają się do zdrady, aby umocnić pozycję w firmie czy awansować.

3. z badań miesięcznika „Playboy” wynika, że w Polsce ponad 80% mężczyzn i kobiet flirtuje w pracy (dane sprzed pandemii)

Co sprawia, że zdradzamy?

W tym mini kursie poddaję pod rozważanie 2 kategorie przyczyn zdrad:

1. osobnicze, tzn. takie, które nie mają nic wspólnego z postawą zdradzanego partnera (zdrady mają miejsce bez względu na to, czy związek jest satysfakcjonujący, czy nie). U podstaw często tkwią nierozwiązane, nieświadome schematy (mechanizmy obronne jako skutki przeżyć traumatycznych nawet w najwcześniejszym dzieciństwie) lub wewnętrzne konflikty czy niska samoocena.
2. Przyczyny tkwiące w relacji (zdrada jest konsekwencją świadomej frustracji wynikającej z trwania w związku z tym konkretnym partnerem). Przyczyny mogą tkwić w błędach komunikacyjnych, schematach myślenia czy działania wyniesionych z domów rodzinnych, które nakręcają zjawisko błędnego koła. Przyczyny, które nie rokują naprawy związku po zdradzie to odkrycie przez parę, lub zdradzającego niedobrania seksualnego już przy początku związku, czy wygaśnięcie więzi emocjonalnej.

Na pewnym etapie pracy z parami, które chcą się uporać z problemem zdrady, zapraszam partnerów do przeanalizowania przyczyn zdrady zarówno w obszarze swoich osobniczych uwarunkowań i jeśli takowe odkryją – bywa, że wskazaniem jest terapia indywidualna) oraz do analizowania przyczyn, które leżą w relacji (tu jest przestrzeń na terapię par)

Przyczyny osobnicze (wybrane):

- nuda, z ciekawość, chęć sprawdzenia swoich możliwości i umiejętności. To najczęstsze powody zdrady, które wymienia Pamela Druckerman w książce „Dlaczego zdradzamy. Światowy atlas niewierności”. Gdy partnerzy mają niewielkie doświadczenie seksualne przed wejściem w związek, to z czasem mogą pojawić się powyższe przyczyny zdrad.

- konsumpcyjne nastawienie do życia przy braku autorefleksji o emocjonalnych konsekwencjach dla zdradzanego partnera.
- dla podniesienia samooceny, dowartościowania się,
- uzależnienie od seksu,
- problemy z komunikacją. Nie potrafimy powiedzieć partnerowi o swoich potrzebach emocjonalnych czy seksualnych, których on nie zaspokaja. Oczekujemy, że partner będzie się domyślał potrzeb (problemy z asertywnością, postawa pasywna, roszczeniowa, unikająca czy uległa).
- Kiedy w związku zaczynają się kłopoty, a ty nie potrafisz zakomunikować, czego oczekujesz i co cię boli, zdradzasz, aby odreagować subiektywne poczucie krzywdy. (mechanizm kompensacyjny, ucieczkowy)
- romantyczne przekonania o „miłości idealnej” (zniekształcenia poznawcze). Gdy kończy się faza zauroczenia, a zaczyna okres dojrzałego związku, który różni się od fazy romantycznej intensywnością doznań, sfrustrowany partner zaczyna szukać w zdradach nowego ideału.
- strach przed zaangażowaniem się uczuciowym. Zdradzający partner obawia się stracić swoją niezależność. Zdradza, gdy partner zaczyna przejawiać objawy zaangażowania (mechanizm ucieczkowy – eskapizm).
- Zdrada w akcie zemsty staje się formą szantażu dla zdobycia przewagi w związku, by poczuć dominację, odreagować złość (postawa ofensywna, mechanizm walki)
- Gdy partner nie traktuje seksu pozbawionego uczuć w kategoriach zdrady. To dla niego nic innego, jak niezobowiązująca zabawa. Niektórych z czasem zaczyna nudzić rutyna małżeńskiego seksu, a żona/mąż, choćby nie wiem jak o siebie dbała, nie wydaje się już tak pociągająca jak dawniej. (osobiste standardy moralne odbiegające od standardów społecznych)
- Gen zdrady. Prof. Larry Young z Emory University w Atlancie za idealny obiekt analiz uznał norniki, małe gryzonie podobne do myszy. Wybrał je nieprzypadkowo. Dwa gatunki tych zwierząt, norniki preriowe i górskie, wyglądają niemal identycznie. Jednak jeśli chodzi o relacje damsko-męskie, różnią się diametralnie. Samce nornika górskiego, jak większość ssaków, zmieniają partnerki, gdy tylko nadarzy się okazja. Z kolei norniki preriowe są monogamiczne. Całe życie spędzają u boku jednej samiczki. Są jej wierne do tego stopnia, że gdy ona umiera, żyją dalej w seksualnej abstynencji.

Co decyduje o ich tak odmiennym podejściu do wierności? – **Gen V1aR** – Wpływa on na produkcję **wazopresyny** (zwanej hormonem wierności małżeńskiej), Im jej więcej, tym mniejszy pociąg do zdrady. Eksperyment: naukowcy wprowadzili nornikom górskim wariant genu, który powoduje intensywną produkcję tego hormonu. Efekt? Gryzonie zmieniły się nie do poznania. Z rozwiązłych poligamistów przeobraziły się w czułych i wiernych partnerów, zainteresowanych tylko jedną samiczką i jej potomstwem.

Podobnie działa wazopresyna na mężczyzn – wynika z badań Hasse Waluma ze sztokholmskiego Karolinska Institutet. Jego zespół przebadał gen receptora wazopresyny u 552 heteroseksualnych panów. Okazało się, że im więcej kopii tego genu ma mężczyzna (może nie mieć go w ogóle, mieć jedną lub dwie kopie), tym słabszy wpływ wywiera na mózg hormon i tym większe ryzyko zdrady. „Ci, którzy mieli dwie kopie tego genu, częściej bywali starymi kawalerami, a jeśli byli żonaci, częściej mieli problemy małżeńskie” – pisze David Eagleman w wydanej niedawno w Polsce książce „Mózg incognito. Wojna domowa w twojej głowie”.

O skłonności do zdrady decyduje jeszcze jeden **gen** – **oznaczony symbolem DRD4**. Odkryli go przed niespełna trzema laty naukowcy ze State University of New York w Binghamton. DRD4 wpływa na **produkcję dopaminy, hormonu**, który sprawia, że podczas uprawiania seksu odczuwamy przyjemność podobną do tej, jakiej dostarczają nam np. narkotyki. Osoby wyposażone w ten gen mają też bardziej liberalne poglądy, również na sprawy seksu i wierności. Gen zdrady jest dość powszechny. Miało go **aż 50 proc. przebadanych** przez niego młodych osób. Pozostali zaś mają taki jego wariant, który do zdrady nie skłania.

W mózgowym układzie nagrody zaczyna uwalniać się dopamina, co odczuwamy jako przyjemność. Podczas pierwszego kontaktu fizycznego z partnerem mózg zalewa falą dopaminy, stąd uczucie rozkoszy. Jednak przy kolejnych zbliżeniach w takich samych okolicznościach i z tą samą osobą uderzenia hormonu przestają być tak silne, dlatego czerpiemy z seksu mniej przyjemności. Jednocześnie pojawia się niedosyt i przemożne pragnienie, by znowu wznieść się na szczyt przyjemności. Kolejne uderzenia hormonu przyjemności, jakich doznajemy u boku kochanki czy kochanka, osłabiają działanie oksytocyny, która wydziela się podczas przytulania i stymulacji stref erogennych i jak obrączka wiąże ze stałym partnerem. Gdy zatem działanie oksytocyny zostanie osłabione, zdrada przychodzi łatwiej.

O przyczynach zdrad, które leżą w relacji, napiszę w kolejnym odcinku mini kursu „Jak przeżyć zdradę”

JAK PRZEŻYĆ ZDRADE?

Praktyczny kurs dla par przy prowadzeniu terapeuty.

Odcinek 2.

Jak partnerzy wzajemnie przyczyniają się do zdrad? Schemat pracy pary w drodze do odbudowania zaufania.

Opis ćwiczenia: klient (lub para) odpowiada na pytania, czy okoliczności zdrady kwalifikują jego przypadek raczej na ścieżkę do pozostawania i rekonstrukcji tego związku, czy też pora na przemyślenie wariantu rozstania. Jeśli zdrada oznacza decyzję o rozstaniu, to ćwiczenie może pomóc utwierdzić się w przekonaniu, że rekonstrukcja związku z tym partnerem nie byłaby możliwa, co pomaga choć trochę poradzić sobie z trudnymi uczuciami po zdradzie.

Które ze stwierdzeń pasują do twojej sytuacji? Pytania dla klienta

1. Partner się zakochał lub nie chce/ nie może powiedzieć „stop” tej relacji. Proponuje ci czekanie (układ w trójkącie) i mimo upływu czasu i twoich próśb nie definiuje, kiedy się zdecyduje na ostateczny wybór.
2. Nie chce przyznać się do zdrady, na którą masz dowody. Unika podania ci szczegółowych informacji co do zdrady, lub podaje sprzeczne informacje,
3. Proponuje nie wracanie do tego co się stało. Przyznał się, ale odmawia podawania informacji na ten temat.
4. Zdradzający ma za złe, gdy zdradzany okazuje negatywne uczucia, które są konsekwencją cierpienia w wyniku zdrady. Mówi np. „przesadzasz”, „za bardzo dramatyzujesz”. Obwinia za emocjonalne reakcje
5. Nie okazał skruchy i zadośćuczynienia, (nie przeprosił, nie okazał pokory, nie zrekompensował swojego czynu)
6. Zdradzający nie ma ochoty na analizowanie przyczyn, które pchnęły go do zdrady (lub obarcza winą tylko ciebie),
7. Partner zdradza po raz kolejny.
8. W parze ze zdradą idzie przemoc (psychiczna i fizyczna), partner poniża cię, czy porównuje. Nie kryje się ze zdradą. Żąda, żebyś mu wybaczyła.
9. Zdradza, żeby się zemścić, sprawić ci ból, odegrać się za coś, ukarać. Co cecha, którą niełatwo zmienić, zwłaszcza, gdy partner nie ma ochoty na indywidualną psychoterapię.
10. Jest seksoholikiem i nie chce się leczyć. (w parze ze zdradą idzie np. nałogowe masturbowanie się czy oglądanie pornografii).

W przypadku, gdy zdradzający partner nie chce nad sobą pracować (np. u psychologa), nawet jeden z powyższych znamion może wskazywać, że odbudowanie zdrowych podstaw związku i odzyskanie zaufania po zdradzie nie będzie możliwe.

Przyczyny zdrad tkwiące po obu stronach w relacji (efekt błędnego koła)

- gdy związek po prostu się wypalił i nie ma już więzi miłosnej, czy szacunku, ale para nie jest gotowa się rozstać np. z powodu wspólnych zobowiązań takich jak wychowanie dzieci, prowadzenie firmy czy wspólnota majątkowa.

- gdy para nie chce przyznać, że nigdy nie byli dobrani seksualnie

- nieporadność w sprawach seksu, nieśmiałość, brak doświadczenia, brak wiedzy o fizjologii i potrzebach własnych jednego z partnerów. Albo przedwczesny wytrysk, czy oziębłość. To postawy, których przyczyną mogą być urazy seksualne z dawnych lat. Bycie z partnerem, który nie bierze odpowiedzialności za takie postawy doprowadza do frustracji zdrowego fizycznie i emocjonalnego partnera, który wybiera zdradę jako bufor niezaspokojonych w związku potrzeb.

- okazywanie braku szacunku, ignorowanie, brak współpracy. Partner nie potrafi rozmawiać i słuchać, ignoruje, krytykuje, poucza, narzuca itp.

- nie okazywanie uczuć, akceptacji

- estetyczne zaniedbania- brak higieny, otyłość, brak estetyki w wyglądzie

- zaniedbywanie emocjonalnie/ brak psychicznego wsparcia. Zdrada fizyczna może w tym wypadku tylko próbą uzyskania psychicznego wsparcia.

- brak czasu/pracoholizm; stres spowodowany twoją długotrwałą nieobecnością może być dla partnera trudny do zniesienia.

- jeśli nie dbasz o siebie fizycznie

- częściej okazujesz niezadowolenie niż zadowolenie

- niezadowolenie okazujesz agresywnie.

- krytykujesz, zwłaszcza przy innych

- rywalizujesz z partnerem

- nie pozwalasz mu, żeby ci pomógł, albo poprawiasz po nim

- rzadko go chwalisz

- Możemy także zapraszać partnera do zdrady ciągłą zazdrosną postawą (mimo braku oczywistych powodów), albo nadmierną uległością, samooskarżaniem. Kiedy taka przyczyna odkrywa się w trakcie terapii pary, jest to również wskazanie na skorzystanie z terapii indywidualnej.

Dlaczego tolerujemy zdrady (przyzwalamy na nie)

Powodów tolerowania zdrad jest wiele; większość wiąże się z niską samooceną i poczuciem niepewności życiowej. Brak wiary we własne możliwości,

niesamodzielnosc finansowa, brak wyksztalcenia i zawodu to powody, dla ktorych decydujemy sie zostac, mimo, ze wynik w tescie jest jednoznaczny. Do rzadkich przypadkow nalezy liberalna postawa wobec wiernosci- mentalnosc swingersa.

Wiele osob zmusza sie do tolerowania zrad (tlumiac bol), poniewaz nieslusznie **wini glownie** za to siebie. Przypisujesz sobie nieadekwatna odpowiedzialnosc za to, co zrobil partner. Wyobrazasz sobie, ze musiales zrobic cos, co pchnelo partnera w ramiona kogos innego (nie byles zbyt dobry- inteligentny, wyrozumialy, seksowny, atrakcyjny, itp.) Sklonnosc do obarczania siebie wyklacznac wina (toksyczne, nieadekwatne poczucie odpowiedzialnosc i winy) to zly doradca do zdrowych procesow wybaczenia i gojenia sie psychicznych ran po doswiadczeniu zdrady. Warto uswiadomic klientowi ten mechanizm. Zwykle jest on nabyty w wyniku trudnych doswiadczen z przeszlosci (traumy relacyjne, z figura przywiazania- matka, ojcem).

Wybaczenie i przebywanie w zwiazku z partnerem, ktory wykazuje chocby jedno z powyzszych zachowan niesie ryzyko ponownej zdrady. Jezli chcesz jej uniknac, zaproponuj partnerowi wspolna terapie, a jezli odmowi, rozwaz, czy mozesz sie emocjonalnie przystosowac do statusu osoby zdradzanej w zwiazku. Ale jest to bardzo kosztowne emocjonalne. Nawet, gdy wydaje ci sie, ze nie czujesz bolu, to twoja podswiadomosc na pewno to zarejestruje i moze sie z czasem objawic w postaci wielu chorob, w tym depresji, czy raka.

Co robic, aby w zwiazku odzyskac zaufanie po zdradzie?

Proponuje udzial w programie wybaczenia dla par oparty na 7 krokach

Mozesz stworzyc sie na ponowne zaufanie, gdy partner dziala w nastepujacy sposob (lub daje sie zaprosic do wspolnej pracy z terapeutą wg ponizszych krokow):

1. **Zdefiniujcie zdrade:** Jakie granice zostaly naruszone? Co dla kogo oznacza naruszenie zasady wiernosci, nielojalnosc. Na co sie umowiliscie na poczatku zwiazku? Jezli nie bylo takiej umowy- to teraz pora na takie definicje.
2. **Ustalenie faktow.** Co konkretnie sie stalo? Kiedy, z kim? Masz prawo do informacji. Jezli on liczy na wybaczenie, powinien odpowiadać na wszystkie pytania dotyczace faktow o tej sytuacji. Przyznac sie do zdrady – i jezli trzeba wiele razy odpowiadać na te same pytania. Masz prawo chciec wiele razy slysiec to samo.
3. **Decyzja o zakonczeniu relacji-** definitywne zerwanie kontaktu z osoba trzecia. Jezli chcesz, mozesz wziac czynny udzial w tym zakonczeniu, poniewaz wiara na slowo moze byc zbyt trudnym wyzwaniem dla zranionego zaufania
4. **Skrucha i uznanie uczuc zdradzanego.** To etap, w ktorym zdradzajacy partner bierze odpowiedzialnosc za zdrade i jej skutki- przestaje sie tlumaczyc,

czy przerzucać winę i szczerze przeprosza. Liczy się z twoimi huśtawkami nastrojów, wylewaniem żalów i pretensji. To może potrwać nawet kilka miesięcy a jego zadaniem jest tego słuchać i akceptować twoje zmienne emocje. Dobrze by było gdyby para umówiła się, jak zdradzający partner ma reagować na wybuchy emocjonalne pokrzywdzonego, żeby łagodzić te stany. Zwykle pomocne są słowa „wiem, że cierpisz”, „jestem tu, jak mogę ci pomóc?”. Może to też być szczególny, wspierający dotyk, czy ponowne przeprosiny.

5. **Zadośćuczynienie/rekompensata.** To etap, w którym zarówno ty i on proponujecie coś, co mogłoby złagodzić ból- to czasowy stan (polecam nie dłużej niż około 6 miesięcy, jeśli bierzecie udział w tym kursie), w którym on robi coś specjalnie dla ciebie, żeby sprawić szczególną radość. W ramach potrzeby zadośćuczynienia zdradzający partner chce też mieć czasowo zwiększoną kontrolę nad prywatnością osoby, która zdradziła. Np. mieć wgląd do jego telefonu, maili. Nie zgadzać się na taki zakres wolności osobistej jak przed zdradą (rezygnacja z samotnych wyjść czy podróży).

6. **Dochodzenie do przyczyn.** To głęboki stan refleksji, któremu sprzyja wspólna terapia. Bywa, że zdradzający partner twierdzi, że nie wie, co w niego wstąpiło. Powodów zdrady warto poszukać w dwóch obszarach- w nim samym, albo w związku (czyli także w twoich reakcjach na jego postawy). Weź odpowiedzialność tylko za takie zarzuty, które zostały przez niego wyartykułowane, a których nie brała/eś pod uwagę w czasie związku i tylko takie, które stanowią pogwałcenie asertywnych praw.

7. **Wypracowanie zmian po wyciągnięciu wniosków** (po obu stronach). Na podstawie analizy przyczyn, które doprowadziły do zdrady (z uwzględnieniem wynegocjowanych wcześniej zmian w sobie samych), ustalacie nowe zasady dla waszego związku. Kontrakt powinien zostać spisany i wisieć przynajmniej rok w ważnym miejscu w domu. Ustalacie nowe granice tego, co jesteście w stanie zaakceptować, a czego absolutnie nie chcecie znosić. Czego potrzebujecie i jak chcecie te potrzeby nawzajem zaspokajać? Co robicie wspólnie? Do czego macie prawo każdy osobno? Jak dzielicie obowiązki?

JAK PRZEŻYĆ ZDRADĘ?

Praktyczny kurs dla par przy prowadzeniu terapeuty.

Odcinek 3.

Co to znaczy przeżyć zdradę i psychicznie się z nią uporać?

Kiedy po zdradzie pozostajesz w związku- oznacza to uczyć się wybaczyć i zaufać ponownie. Kiedy natomiast związek się skończył- po prostu wybaczyć.

Zdrada niesie ze sobą dotkliwe uczucia, takie jak niepewność, strach, gniew, smutek, rozgoryczenie, poczucie winy, poczucie osamotnienia, braku wartości własnej, zaufania do partnera i siebie.

Proces gojenia się tych psychicznych ran wymaga uważności i delikatności, a także wiedzy o emocjach. Emocja to potężny ładunek energetyczny, wytwarzany przez mózg na skutek informacji z otoczenia (np. wydarzeń takich jak zdrada). Ten ładunek domaga się opróżnienia przez nasze ciało.

Byłoby to nawet proste- zalecić fizyczne odreagowanie, takie jak płacz, czy krzyk). Ale człowiek jest bardziej skomplikowany. Oprócz emocji mamy także nasz umysł, który nawet po energetycznym rozładunku emocji odtwarza w pamięci i opowiada historię zdrady, sprawiając, że emocje znów się pojawiają i znów je fizycznie czujemy. Sęk w tym, że dzięki funkcji pamięci i odtwarzania nigdy nie moglibyśmy nie uwolnić się od minionych zdarzeń. Niektórzy nawet tak właśnie żyją- stając się ofiarami wydarzeń swojego życia. Dlatego kulminacją pracy nad uwolnieniem się od psychicznego bólu jest wybaczenie. Wybaczenie nie jest dla tego, który nas zranił. On nawet nie musi się o tym dowiedzieć (jeśli nie jesteście już razem) Wybaczenie jest dla tego, kto cierpi. Wybaczenie daje uwolnienie się od przeżywania jakichkolwiek emocji w stosunku do tego, co się wydarzyło. Daje wolność od ciężaru emocji i pozwala zrekonstruować własne życie zgodnie z nowym planem. Wybaczenie to proces emocjonalny wewnątrz siebie samego. Partner nie jest do tego potrzebny, jeśli nie chce brać udziału w programie 7 kroków opisanych w poprzednim odcinku kursu. Możesz pozbyć się ciężaru urazy nawet, jeśli po zdradzie zostaniesz sam.

Na drodze do wybaczenia stoi zwykle **trauma**. Czyli taki zapis wspomnień związanych z doświadczeniem zdrady, który pod wpływem zalewu negatywnych uczuć doprowadził do przeciążenia układu nerwowego i został zapisany w emocjonalnej części mózgu w sposób nielinearny, pofragmentowany, a więc nieadaptacyjny. Dlatego takie wspomnienia mają tendencje do ciągłego powracania w postaci flash-backów i mają moc wywoływania zniekształceń poznawczych (utrudniają logiczne myślenie i celowe działania).

Dla wszystkich osób po traumie doświadczeń zdrady polecam ultra skuteczną i szybką technikę odróżniania wspomnień traumatycznych i ich rekonsolidacji- **EMDR**. To ona leczy mózg i ciało z negatywnych wdruków, a zatem pozwala świadomości przygotować się do duchowego procesu wybaczenia.

Ostatecznym kluczem do uporania się z bólem po zdradzie jest więc wybaczenie. To duchowy proces, który pomaga znów poczuć się godnym dobrego życia człowiekiem, bez względu na to, jak inni zachowują się względem nas.

W wyniku ćwiczeń z tego kursu będziesz miał szansę przygotować się do wybaczenia, co nie oznacza, że uzyskasz pełną gotowość. Procesy emocjonalne zwykle wymagają treningu i czasu

Zdrada wyzwala wielkie pokłady emocji - żalu, złości, lęku, bezradności, które w szczególny sposób dają o sobie znać. Masz trudności ze snem. Jesz zbyt dużo lub prawie wcale. Boli cię całe ciało lub jego części. W klatce piersiowej czujesz ucisk lub palpacje. Boli cię głowa. Ścisła gardło. Masz ochotę zabić tego, który cię zranił. Albo osobę trzecią. Planujesz zemstę

Emocje to energia w ciele. Jeśli będziesz je na bieżąco opróżniać, szybciej uporasz się z bólem. Zamykanie się w sobie powoduje, że emocje kumulują się i mogą powodować choroby, tj. migreny, wrzody żołądka, bóle stawów, a nawet serca. Wielu z nas, nie wiedząc jak sobie poradzić, reaguje ucieczką w środki odurzające (alkohol czy narkotyki), lub próbuje realnie mścić się na partnerze, a nawet zdradzić w odwecie. Czasami zamykamy się w sobie i udajemy, że nic się nie stało, próbując z biegu wskoczyć w te same codzienne obowiązki.

Opis ćwiczenia: ODREAGUJ EMOCJE

Nauczysz się, jak w zdrowy sposób radzić sobie z wybuchającymi emocjami, które będą ci towarzyszyły w różnym natężeniu podczas całego procesu radzenia sobie ze zdradą.

Spróbuj pozytywnie wyładować emocje Np. rozpocznij intensywny program ćwiczeń fizycznych. Jeśli chce ci się płakać, rób to (najlepiej w samotności, lub wśród przyjaciół). Dziel się swoim bólem z najbliższymi: to działa oczyszczająco. Pisz pamiętnik, szczegółowo opisując swoje uczucia. Uklęknij przed kanapą i wal w nią pięściami, aż opadniesz z sił. Wrzeszcz w poduszkę, skop karton, podrzyj z impetem stertę papierów.

Jeśli ból jest tak wielki, że uniemożliwia normalne funkcjonowanie, limituj emocje do godziny (konkretnie ustalonej w ciągu dnia)

Instrukcje ćwiczeń oczyszczających emocje:

1. Wyrzucanie psychicznego bólu z ciała przez oddech.

Usiądź wygodnie, ciało ułożone symetrycznie. Oddychaj wolno i głęboko przez 3 minuty. Zobacz i poczuj w ciele miejsca najbardziej objęte cierpieniem. Przyjrzyj się tym ogniskom. Jaki mają kolor, konsystencję. Teraz pora na oczyszczający oddech. Wyobraź sobie jak wdychasz przez nos ciepłe białe światło. Ono dociera z wdechem do miejsca, w którym gromadzi się ból i z wydechem zabiera porcję zanieczyszczonego bólem powietrza, które z impetem

wydychasz przez usta. Z każdym wydechem miejsce bólu zmniejsza się. Oddychaj tak długo, aż w miejscu bólu pojawi się już tylko białe światło

2. Napisz list do osoby, która cię zdradziła (i ewentualnie do osoby trzeciej, z którą zdradził cię partner), w którym szczegółowo opiszesz jak się czujesz po zdradzie i co myślisz o partnerze. Pisz w pierwszej osobie, tak jakby on słuchał. Pisz bez cenzury, prosto z mostu. Klnij, żałuj, a nawet odgrażaj się. Aż poczujesz, że już nie możesz więcej. Następnego dnia ponownie go przeczytaj. Rób to kilka dni z rzędu aż poczujesz przesyty. Wtedy spal go w ustronnym miejscu, wypowiadając mantrę „Uwalniam się z wszelkich negatywnych uczuć do ciebie (tu jego imię)”. Kopię tego listu możesz też wręczyć partnerowi, jeśli postanowiłeś nadal z nim być.

UPORAJ SIĘ Z POCZUCIEM WINY

Po zdradzie mamy naturalną ochotę do przypisywania wyłącznej winy sobie lub partnerowi. Myślenie czarno-białe nie pomaga jednak w przepracowaniu doświadczenia zdrady.

My, ludzie jesteśmy istotami poszukującymi sensu, toteż kiedy przytrafia nam się coś poważnego, mamy tendencję do szukania wyjaśnień tego co zaszło. Zależnie od konstrukcji psychicznej idziemy w kierunku dwóch skrajności- szukania winy w sobie lub na zewnątrz siebie. To daje względne poczucie „jasności” sytuacji i namiastkę poczucia bezpieczeństwa, że mamy to pod kontrolą. Po zdradzie te dwa skrajne stany w kółko się przeplatają, zwłaszcza w początkowej fazie po zdradzie. Bezustanne obwinianie siebie lub partnera (albo osoby trzeciej, którą nas zdradził) ma jednak wiele przykrych konsekwencji: uczucie urazy poważnie blokuje emocjonalne dojście do siebie. Złość lub żal do siebie poważnie uszkadza poczucie własnej wartości i tak już nadwątlone przez sam fakt bycia zdradzonym. Głównie dlatego, że tak jak na szczęście, tak i na zdradę- pracują zwykle dwie osoby- świadomie lub nie. Oczywiście, procent tego udziału u każdego może być inny.

Bez względu na to, dlaczego zdradził i jak wielką znajdziesz po swojej stronie zasługę, to nie jest to usprawiedliwienie zdrady partnera i powód, żebyś to ty się winił w 100 %. Zdrada to przecież wybór- rozwiązywanie problemów w ten sposób to jednak nieuczciwy wariant. Można próbować rozmawiać, stawiać warunki, a w ostateczności odejść. Za zdradę odpowiedzialny jest partner, bo to on wybrał takie rozwiązanie. Ty możesz być odpowiedzialny za część okoliczności, które zaistniały przed zdradą. Warto jednak odpowiedzieć sobie na pytania: czy byłem świadomy tych zachowań, które partnera doprowadziły do zdrady. I czy on jasno komunikował potrzeby czy niezadowolenie? Proponuję, żeby od tej pory używać słowa „odpowiedzialność”, zamiast „wina”

Instrukcja ćwiczenia

Dowiesz się jak pozbyć się huśtawki poczucia winy/obwiniania przez rzetelną analizę wpływu na zdradę.

Zrób bilans twojego związku przed zdradą.

1. napisz, co się nie układało? Nazwij problem, którego doświadczałaś (lub zdradzający partner twierdzi, że to był problem), np. niezbyt udany seks, brak wsparcia psychicznego

2. Potem rzeczowo zastanów się, kto i czym przyłożył się do powstania tego problemu. Podziel kartkę na pół z opisem „mój wpływ” i „jego wpływ”. Bądź szczery ze sobą. Obejrzyj spód góry lodowej problemu, a nie tylko jego wierzchołek. Np. rzadko dochodziło do seksu- ja odmawiałam częściej. To fakt. Ale czy on w jakiś sposób przyczyniał się do tego, że odmawiałaś? Np. lekceważył twoje potrzeby emocjonalne, albo seksualne, które wypowiadałaś jasno. Lub inny przykład: spędzałam więcej czasu z matką niż z nim. Zastanów się, czy kiedykolwiek on wprost powiedział, że mu to nie pasuje? Czy też ukrywał frustrację? Weź odpowiedzialność tylko za swoją część. Jemu jednak należy się jego porcja odpowiedzialności.

Możesz być zdumiony tym, co odkryjesz. Na przykład to, że sprawy nie wydają się już tak czarne lub białe. Mają swoje odcienie.

Dalsze obwinianie się za to, co realnie było w twojej strefie wpływu, nikomu już nie pomoże, a tylko przedłuży twoje cierpienie. To, co jest twoim wpływem musisz sobie wybaczyć. Stań przed lustrem i głośno powiedz, patrząc sobie w oczy: „dzisiaj wybaczam sobie to, że...(tu wszystkie twoje punkty z listy „moje zaniedbania wobec związku czy partnera, który mnie zdradził)” Wytrzymaj 30 sekund patrząc sobie prosto w oczy. I wypuść głęboko powietrze.

JAK PRZEŻYĆ ZDRADĘ?

Praktyczny kurs dla par przy prowadzeniu terapeuty.

Odcinek 4

PODREPERUJ SAMOOCENĘ i WYBACZ

Co się dzieje z naszą samooceną pod wpływem cierpienia i jakie to ze sobą niesie realne zagrożenia. Dowiesz się, jak wpływać na automatyczne, negatywne myśli o sobie, tak, aby były twoim sprzymierzeńcem w drodze do uwolnienia się od negatywnych uczuć.

Po zdradzie samoocena jest w opłakanym stanie. Myślimy sobie „coś ze mną jest nie tak, skoro partner wybrał kogoś innego”.

PRZYPOWIEŚĆ

Wyobraź sobie sklep warzywniak. Leżą tam na półkach różne produkty, m.in. jabłka i gruszki. Wchodzi człowiek i mówi: „poproszę kilo jabłek”. Kupuje jabłka

i wychodzi. Czy to co zrobił ma coś wspólnego z wartością/jakością gruszek? Czy jego wybór mówi o tym, że z gruszkami coś jest nie w porządku? Że są niejadalne? Oczywiście, że nie. Po gruszki przyjdzie ktoś inny i sklep warzywny nadal będzie prosperował...

Mamy ochotę podnieść samoocenę, dowartościowując się np. szybkim romanssem. Szukamy ukojenia w alkoholu, jedzeniu, zakupach. Ale pocieszenie nie może przyjść z zewnątrz. Nie da się oszukać cierpienia lub go skrócić. Nikt, oprócz ciebie samego nie może znów przywrócić ci utraconej wiary w siebie. Oczywiście w tym czasie partner, któremu dałeś szansę będzie (być może) robił wiele, aby wynagrodzić ci krzywdę (etap zadośćuczynienia z odcinka 2). Jeśli dałeś wam szansę, to powinieneś przyjmować gesty zadośćuczynienia- przysługi, prezenty, komplementy: po pierwsze- dlatego, że dają odrobinę radości, po drugie- torują ścieżkę do ponownego zbliżenia. Nie mniej jednak nie dają realnego poczucia szacunku i sympatii do siebie samego. Przyjmowanie nie jest równoznaczne z tym, że musisz być spokojny i opanowany. Wybuchające uczucia mogą ci towarzyszyć nawet do kilku miesięcy po zdradzie. Zawsze masz prawo je odczuwać i na bieżąco odreagowywać.

Zadbaj o siebie: zorganizuj czas tak, by jak najmniej czasu poświęcać na rozmyślanie w samotności. Rób to, co cię dowartościowuje- zapisz się na kurs, rozwijaj hobby, zafunduj sobie masaże relaksacyjne, zabiegi pielęgnujące.

Opis ćwiczenia:

Poproś znajomych i bliskich, aby do jutra napisali ci, co uważają w tobie za cenne, ważne, dobre czy piękne. Spisz na jednej kartce te cechy, które się nie powtarzają. Osobne te, w które sam wierzysz lub jesteś w stanie uwierzyć, a obok te, które wydają ci się trochę na wyrost lub zupełnie niezasłużone. Zatytułuj je „ja w oczach innych”

Jeśli przez zdradę poczułeś się nieatrakcyjny, czy nic nie warty psychicznie, przeanalizuj skorzystanie z metody leczenia traum **EMDR**. Ta bezpieczna, szybka i zmieniająca EEG mózgu po traumie metoda, może sprawić, że wzrośnie twoja samoocena i znikną myśli pełne cierpienia. Jeśli natomiast nie zdecydujesz się skorzystać z pomocy terapeuty, codziennie rano po wstaniu z łóżka i starannej porannej toalecie (koniecznie!) – powtarzaj listę swoich największych zalet, albo do lustra mów małą, osobistą mantrę. Mają to być słowa, które chciałbyś usłyszeć od najlepszego przyjaciela, opiekuna, mentora w tej sytuacji.

Przykłady afirmacji:

Jestem wartościowy/a taka jaka jestem. Otwieram się na wszystko co dobre. Zasługuję na to, by kochać i być kochaną ponieważ żyję i staram się przetrwać najlepiej jak potrafię.

Etap ostatni, po przebytej drodze terapeutycznej w 7 krokach to emocjonalne i duchowe WYBACZENIE.

Polacy coraz chętniej wybaczą zdradę. Prof. Zbigniew Izdebski, seksuolog, autor 800-stronicowego raportu „Seksualność Polaków na początku XXI wieku”, twierdzi, że gdy zdrada wychodzi na jaw, tylko 17 proc. par decyduje się na rozwód. Coraz więcej par traktuje zdradę jak kryzys, przez który trzeba razem przejść, wyciągnąć wnioski, aby potem znowu wspólnie budować coś nowego. Zwiększa się liczba kobiet i mężczyzn, którzy – jeśli sami nie radzą sobie z problemem – szukają pomocy w gabinecie terapeuty. Izdebski przeprowadził badania, podczas których pytał pary, jakie konsekwencje dla ich związku miała zdrada. Otóż okazało się, że **12 proc. kobiet i 16 proc. mężczyzn odpowiedziało: „Nasz związek się wzmocnił”**.- to nagroda dla tych par, które przeszły głęboki proces uzdrawiania związku po zdradzie (efekt dotarcia do kroku 7 naszego kursu, odcinek 2)

Wybaczenie to nie zapomnienie czy unikanie wspomnień. Nie fizyczne odseparowanie się. Nie efekt zemsty czy kary. Nie złorzeczenie czy mówienie źle o tej osobie. Na to wszystko owszem jest czas, ale w kolejnych etapach radzenia sobie z bólem. Jeśli nie dojdiesz do wybaczenia i utknieś w powyższych przykładach, zdrada będzie chodzić za tobą jak cień, powodując powracające wspomnienia i napady złości, poczucie winy czy bezwartościowości, permanentny brak zaufania do innych ludzi, choroby, depresje. Chcesz tak żyć?

Warto się teraz skupić na **ustaleniu nowych zasad waszego związku**. Co komu wolno? Na co nie będziecie się zgadzać? Co jest dla was ważne? Co razem robicie? Słowem: granice, prawa, potrzeby i sposoby ich zaspokajania. Nie zdręczaj go podejrzliwością i nie baw się w szpiega, gdy po upływie kilku miesięcy on zabiega o względy i stosuje nowe zasady. Stwórzcie papierową i elektroniczną wersję waszej wypracowanej, nowej umowy współżycia w parze. Powieście ją w ważnym miejscu waszej wspólnej przestrzeni. Noście jej kopie przy sobie, aby zawsze było po drodze przypomnieć sobie, na co jesteście umówieni.

Pozwól się adorować, nie odrzucaj komplementów, przyjmuj kwiaty i prezenty, daj się zapraszać do kawiarni czy kina. Powrót do partnerskiego seksu może być długotrwały i trudny. Jeśli czujesz fizyczną niechęć do partnera, możesz zaproponować na jakiś czas osobne miejsce do spania, ale najlepiej w tym samym pomieszczeniu. Jawna separacja może źle wpłynąć na dzieci i oddala proces pojednania. Jeśli nalega na zbliżenie, odmawiaj, aż do momentu, gdy pozbędziesz się żalu. Na początku on musi się zadowalać pieszczotami: domagaj się ich jak najczęściej. Wzajemna czułość łagodnie przygotowuje cię na pełne zbliżenie.

Przebaczenie to trudna sztuka. Ale jeśli chcesz, aby w twoim związku znów było bezpiecznie i radośnie, naucz się wybaczenia. Gdy już ustalisz powody, dla których on cię zdradził, wysłuchasz jego przeprosin i obietnic poprawy, zobaczysz jego skruchę i refleksję nad własnym postępowaniem oraz zobaczysz widoczne symptomy pozytywnych zmian we wspólnej codzienności, odłóż ten temat na półkę i nie posługuj się nim jako atutem w późniejszych kłótniach małżeńskich. Nie musisz mówić na głos „wybaczam ci”. Wystarczy, że otworzysz się na ćwiczenie, które proponuję w tej końcowej sesji.

Wybaczenie sobie/innym.

Opis ćwiczenia: Przeżyjesz uwolnienie od uczucia żalu, obawy czy złości. Jednorazowe wykonanie może pomóc tylko częściowo. To ćwiczenie warto powtarzać tak długo, aż poczujesz zupełną ulgę.

Znajdź kamień symbolizujący twoje negatywne doświadczenia, urazę wynikającą ze zdrady. Przyłóż kamień do ust i wdmuchuj do niego te negatywne uczucia, które nosiła/eś w sobie do partnera, do osoby trzeciej, do losu/boga. Przywiąż do niego wszystkie negatywne uczucia, które nosisz do siebie, lub innych w związku z przeżyтыми ranami. Jeśli winisz kogokolwiek, to przywiązujesz urazy z intencją, aby ta osoba zabrała swoją energię ze sobą. Jeśli winisz siebie- oddaj kamieniowi pretensje do siebie, aby przeszłość już nie miała na ciebie wpływu. Idź nad rzekę, jezioro. Zrób spory zamach. Powiedz „żegnam wszystkie trudne uczucia związane ze zdradą, lub wybaczam sobie to, co się zdarzyło i otwieram się na to, co dobre teraz i w przyszłości.”