

# Blizsi sobie po zdradzie

Zdrady zapomnieć się nie da. Chodzi o to, by o niej pamiętać, ale żeby ta pamięć już nie bolała, nie budziła złości.

Jak wyrównać rachunki po zdradzie, wybaczyć niewiernemu partnerowi, na nowo mu zaufać i budować lepszy związek – Piotra Mosaka dopytuje **Edyta Żmuda**.



**Edyta Żmuda:** Kiedy do gabinetu psychologa lub terapeuty trafiają pary po zdradzie, wydaje się, że najgorsze mają za sobą; przecież właśnie podjęli decyzję, że mimo wszystko chcą być razem i pracować nad związkiem. *Hurra – Kochamy się!* Jakież jest ich zdziwienie, kiedy okazuje się, że cała harowa emocjonalna i problemy dopiero się zaczynają.

**Piotr Mosak:** Przede wszystkim jednak takie pary doświadczają poczucia rozbicia, krzywdy i bezsilności. Kobieta przychodzi i mówi, że nigdy mu nie wybaczy. Ale też nie wie, co w sumie ma zrobić? Wyrzucić go za drzwi? Nie wie, co mogłoby jej przynieść ulgę.

### Przychodzą po decyzję?

Tak, często z ich strony to jest taki rzut na taśmę: a nuż się coś uda. Czasami jest w tym także niedowierzanie: Jak to się mogło stać? I chwytanie się wiary, że może coś się jeszcze da zrobić. „Panie psychologu, da się jeszcze to uratować, bo sama nie do końca w to wierzę? Czuję się poniżona, moje poczucie wartości jest grubo poniżej zera, ale... Kocham tego drania. A on mówi, że się postara, obiecuje złote góry. I co my mamy z tym zrobić?”. To jest taki stan.

**Mówisz: ona – ta zdradzona, on – ten, który zdradza. Czy to nie jest stereotyp? Czy mężczyźni zdradzają częściej niż kobiety?**

Moje doświadczenie jest takie, że jeśli para po zdradzie trafia do gabinetu, to zwykle z inicjatywy zdradzonej kobiety. Mężczyźni zdradzani przez żony po prostu wyrzucają je z domu. Rzadko więc przychodzą ratować związek. Bardzo rzadko, przez 20 lat pracy takie sytuacje zdarzyły mi się raptem kilka razy. Być może kobieta wciąż czuje, że ma więcej do stracenia po rozstaniu. Zdradzona kobieta jest wciąż społecznie w trudniejszej sytuacji niż zdradzony mężczyzna.

### Trudniejszej? A może innej?

Ona częściej myśli, że zostanie sama, porzucona, że w jej życiu wszystko się zmieni i – jak zakłada – raczej na gorsze. Nie chodzi tylko o to, czy nadal go kocha, czy nie, ale to jest decyzja odnośnie do całej reszty jej życia.

**Kiedy w związku dojdzie do zdrady, z czym sobie najtrudniej poradzić?**

To jest bardzo indywidualne. Inaczej jest, jeśli uczucia w związku już wcześniej wygasły. Ale zwykle zdradzona osoba, kiedy dowiaduje się o niewierności partnera, jeszcze darzy go miłością. Została zdradzona przez kogoś, kogo kocha.

### Zdradzone zostały jej uczucia...

I zastanawia się: „Czy mam wyrzucić tego kogoś kochanego z domu? I co zrobię z pustką, która się pojawi?”. Wtedy przychodzi decyzja o terapii związku. Bo skoro taka terapia istnieje, to zobaczmy, „a nuż przestanę cierpieć?”.

### O co pytają zdradzone osoby?

Czy mu kiedyś wybaczyć? Czy da się zapomnieć? Odpowiadam, że zapomnieć się nie da. Chodzi o to, by pamiętać, ale żeby pamiętać już nie bolała, nie budziła złości.

### I wybaczą?

Tak, choć oczywiście nie od razu. Zdrada zaburza równowagę w związku. Dążymy zatem do tego, żeby ta równowaga znów się pojawiła i by żaden z partnerów nie miał w związku większych praw. Kiedy zaś czujesz się skrzywdzona i nadal jesteś z kimś, kto cię zranił, a ludzie wokół oczekują, że mu wybaczysz, to wszystko w tobie woła, że to niesprawiedliwe, że tak nie wolno, rany bolą.

Praca nad wybaczeniem po zdradzie jest długa i trudna. Zdradzone osoby potrzebują czuć się przekonane, że niewierny partner je przeprosił i udowodnił, że mu zależy. Wtedy pojawia się w nich gotowość, by mu wybaczyć.



### PIOTR MOSAK

Psycholog, trener psychologii biznesu i mentor. Propagator psychologii transpersonalnej i prowokatywnej. Wykładowca Uniwersytetu Warszawskiego i Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu.