SPOLEČNÁ CESTA PO NEVĚŘE

Pro vás oba

NoGames

✓ CO POMÁHÁ	× CO NEPOMÁHÁ

1 První dny a týdny · fáze 1–2

Nervový systém je v poplachu. Teď nejde o vztah, ale o to ustát první dny a nepřidat nic nevratného.

✓ CO POMÁHÁ	× CO NEPOMÁHÁ
• Nejdřív vyřešit praktické věci: kde kdo spí, děti, co říct okolí. • Dohodnout se, kdy a jak dlouho se o nevěře mluví, a mít stop signál. • Platí jedno pravidlo: tenhle týden nepřidat nic nevratného.	• Mluvit o nevěře celý den a celou noc. • Rozhodovat o vztahu teď, v afektu. • Zatahovat děti nebo dělat z okolí spojence.

2 Otázky a uznání · fáze 3–4

Jeden potřebuje mluvit a ptát se, druhý chce mít rozhovor za sebou. Obojí je pochopitelné. Místo viny pomáhá uznání.

✓ CO POMÁHÁ	× CO NEPOMÁHÁ
• Vidět, že jeden potřebuje mluvit a druhý pauzu, a hledat, jak se potkat. • Pojmenovat, co se v kom děje, dřív než to vybuchne. • Uznávat dopad, ne hledat viníka.	• Hrát role provinilého a poškozeného. • Točit se v kruhu: čím víc jeden tlačí, tím víc druhý couvá. • Čekat, že jedno velké „promiň“ všechno vyřeší.

3 Ztráty a co tomu předcházelo · fáze 5–7

Ztrácíte oba, každý něco jiného. Bolest se vrací, protože se vrací jedna ze ztrát, ne celá nevěra.

✓ CO POMÁHÁ	× CO NEPOMÁHÁ
• Pojmenovat ztráty každého z vás, každý zvlášť. • Dovolit si vedle bolesti i obyčejný den. • Až bude bezpečno, mluvit o tom, co nevěře předcházelo, jako o souvislostech, ne o vině.	• Soutěžit, kdo ztratil víc. • „Uděláme čáru a začneme znovu.“ • Hledat jednu příčinu, která všechno vysvětlí.

4 Bezpečí dnes · fáze 8

Důvěra není vypínač a nikdo ji nedokáže. Dá se ale vytvořit půda, na které může znovu růst.

✓ CO POMÁHÁ	× CO NEPOMÁHÁ
• Ptát se: „Jak bezpečně se spolu cítíme dnes?“ • Domluvit si otevřenost, se kterou souhlasíte oba. • Spouštěče (zpráva, seriál, neznámé číslo) řešit spolu.	• Ptát se „Věříš mi už?“ • Mlčet, abyste druhého ušetřili. • Nahrazovat bezpečí kontrolou a ověřováním.

5 Odpuštění a rozhodnutí · fáze 9–10

Odpuštění nepřichází na povel a není splátkou dluhu. Rozhodnutí zůstat má smysl, když je volbou, ne strachem ze ztráty.

✓ CO POMÁHÁ	× CO NEPOMÁHÁ
• Rozhodnout se zůstat, nebo odejít z volby, ne ze strachu. • Budovat blízkost v malých, obyčejných chvílích. • Počítat s tím, že se to bude vracet, a vědět, co pak udělat spolu. • Vracet se k doteku a sexu v tempu, které sedí oběma.	• Brát odpuštění jako dluh, který má jeden splatit. • Zůstat jen proto, že neumíte ztratit. • Myslet si, že vztah je teď jistý napořád. • Tlačit na sex, nebo ho brát jako znamení, že je vše vyřešené.

Etapy nejdou spořádaně za sebou. Vracíte se mezi nimi a každý z vás může být jinde. Počítejte spíš s měsíci než s týdny. Je to mapa, ne návod.

SEL INSTITUTE Institut sociálně-emočního vzdělávání

Libor Webster · pracuji s páry · Klidně mi napište nebo zavolejte.
libor@nogames.cz · tel. 775 577 140 · **nogames.cz/pary**

CO POMÁHÁ A CO NE

Pro toho, kdo byl nevěrný

NoGames

✓ CO POMÁHÁ	× CO NEPOMÁHÁ

1 První dny a týdny · fáze 1–2

Nervový systém je v poplachu. Teď nejde o vztah, ale o to ustát první dny a nepřidat nic nevratného.

- Ukončit kontakt s tím třetím, nebo ho omezit na nezbytné. Pomůže to partnerovi i vám: ztráta, kterou nikdy neuzavřete, se táhne.
- Mluvit pravdu naráz, ne po kouskách, i když je těžká.
- Říct si o pomoc: průvodce, individuální sezení.

- Slibovat „už nikdy“ a čekat, že tím je to vyřízené.
- Ptát se, jak dlouho to ještě bude trvat.
- Dělat velká rozhodnutí v afektu.
- Přiznávat jen to, co už druhý stejně ví.

2 Otázky a uznání · fáze 3–4

Jeden potřebuje mluvit a ptát se, druhý chce mít rozhovor za sebou. Obojí je pochopitelné. Místo viny pomáhá uznání.

- Odpovídat na otázky, které hledají pravdu.
- Uznat dopad, a až to tak cítíte, i to, že nevěra byla vaše rozhodnutí: „Rozhodl/a jsem se k tomu já.“
- Zůstat u stolu, i když byste nejradši utekl/a.

- Vysvětlovat a bránit se dřív, než zazní uznání.
- Trestat se a sypat si popel na hlavu. Stud zavírá, lítost otevírá.
- „Kolikrát se ještě musím omlouvat?“

3 Ztráty a co tomu předcházelo · fáze 5–7

Ztrácíte oba, každý něco jiného. Bolest se vrací, protože se vrací jedna ze ztrát, ne celá nevěra.

- Pojmenovat i vlastní ztráty, včetně vztahu s tím třetím.
- Říct, co vás stojí rozhodování, které teď máte před sebou (třetí, vztah).
- Až bude bezpečno, mluvit o tom, co nevěře předcházelo, jako o souvislostech, ne jako o omluvě.

- Používat kontext jako výmluvu („kdybys mi dával/a víc…“).
- Tajit, že truchlíte, nebo že váháte.
- Opravovat partnerovy pocity („přeháníš“).

4 Bezpečí dnes · fáze 8

Důvěra není vypínač a nikdo ji nedokáže. Dá se ale vytvořit půda, na které může znovu růst.

- Být otevřený/á z vlastní vůle, ne až na dotaz.
- Být předvídatelný/á: dělat, co říkáte.
- Když přijde spouštěč, přiblížit se, ne se bránit.

- Počítat, co všechno už jste udělal/a.
- Brát každou otázku jako útok.
- Ohleduplně mlčet o věcech, které by partner chtěl vědět.

5 Odpuštění a rozhodnutí · fáze 9–10

Odpuštění nepřichází na povel a není splátkou dluhu. Rozhodnutí zůstat má smysl, když je volbou, ne strachem ze ztráty.

- Zjistit, jestli zůstáváte z chuti být spolu, nebo ze strachu z důsledků.
- Unést, že partner může nakonec odejít.
- Říct nahlas, co doopravdy chcete.
- Hledat tempo blízkosti a sexu spolu, bez tlaku.

- Zůstat jen proto, abyste nemusel/a nést tíhu rozhodnutí.
- Myslet si „mám to zajištěné“.
- Dělat nápravu jen navenek, když uvnitř už odcházíte.
- Tlačit na sex jako na znamení, že je odpuštěno.

Etapy nejdou spořádaně za sebou. Vracíte se mezi nimi a každý z vás může být jinde. Počítejte spíš s měsíci než s týdny. Je to mapa, ne návod.

SEL INSTITUTE Institut sociálně-emočního vzdělávání

Libor Webster · pracuji s páry · Klidně mi napište nebo zavolejte.
libor@nogames.cz · tel. 775 577 140 · **nogames.cz/pary**