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 zraněný

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
• Postarat se o tělo: spánek, jídlo, pohyb. • Opřít se o jednoho nebo dva blízké lidi. • Říct, co teď potřebujete, abyste se cítil/a bezpečně. • Když spánek, úzkost nebo dotěrné obrazy dlouho neodeznívají, říct si o vlastní pomoc.	• Rozhodovat v afektu: rozvod, stěhování, říct to všem. • Dělat z dětí spojence. • Odplácet. Vést rozhovory dlouho do noci.

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
• Ptát se na to, co potřebujete vědět. • Zeptat se sami sebe: „Co se změní, až tohle budu vědět?“ • Říct si o útěchu, když je nejhůř.	• Honit poslední detail v naději, že bolest přestane. • Vynucovat si uznání. Uznání roste, nedá se vymáhat. • Zůstat v roli oběti natrvalo.

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 své ztráty, každou zvlášť. • Dovolit si i obyčejný den, i úsměv. • Dívat se na to, co předcházelo, jen pokud o to stojíte vy.	• Hledat chybu v sobě. • Dělat z pochopení podmínku: „Dokud nepochopím proč, nemůžu jít dál.“ • Srovnávat se s tím třetím.

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
• Všímat si, co vám dnes dává pocit bezpečí, a říct to. • Domlouvat otevřenost spolu, ne ji vymáhat. • Všímat si i toho, co se daří.	• Hledat jistotu v kontrole. Uklidní na chvíli, pak potřebujete další. • Vidět jen to, co potvrzuje strach. • Čekat, že důvěru jednou provždy vrátí jedna velká věc.

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
• Nechat odpuštění přijít, až přijde. • Vědět, že byste ztrátu přežil/a. • Rozhodnout se zůstat, nebo odejít, protože chcete. • Vracet se k blízkosti a sexu, až o to stojíte vy.	• Odpustit na povel, aby už byl klid. • Udělat cokoli, jen aby druhý neodešel. • Brát odpuštění jako dluh, který vám druhý musí splatit. • Nutit se do sexu ze strachu, že jinak partnera ztratíte.

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**