

Jednostka 10: Radzenie sobie z niewiernością

Spis treści

- Wstęp
 - Wyzwania terapeuty
 - Konsekwencje niewierności
 - Pojednanie, odzyskiwanie i reorganizacja
 - Zakończenie
-

Wstęp

Problemy w związkach mogą przybierać różne formy, ale niewierność należy do najbardziej złożonych i obciążających emocjonalnie tematów w terapii par.

Nowoczesne podejścia terapeutyczne starają się badać szerokie spektrum emocji — zarówno indywidualnych, jak i relacyjnych — aby stworzyć skuteczne modele leczenia.

Ten rozdział dotyka jedynie wierzchołka góry lodowej, ale pozwala zrozumieć, dlaczego praca z niewiernością wymaga wyjątkowej delikatności, uważności i profesjonalizmu.

Wprowadzenie

Niewierność jest jednym z najbardziej bolesnych i destabilizujących doświadczeń w relacji.

Kiedy para zgłasza ten problem na terapię, pojawia się:

- ogromny chaos,
- silny lęk,
- poczucie zagrożenia,
- utrata zaufania,
- intensywne emocje po obu stronach.

Skutki niewierności mogą być skrajnie destrukcyjne — zarówno dla jednostki, jak i dla całej rodziny.

Jednak jeśli para jest gotowa na szczerość, współpracę i trudną pracę emocjonalną, kryzys może stać się **punktem zwrotnym**.

W wielu przypadkach zdrada staje się impulsem do:

- głębszego zrozumienia siebie,
 - odbudowy więzi,
 - rozwoju osobistego,
 - stworzenia bardziej świadomej i dojrzałej relacji.
-

Wyzwania terapeuty

Wielu terapeutów uważa niewierność za jedno z najtrudniejszych zagadnień terapeutycznych.

W innych problemach można łatwiej dobrać odpowiedni model, technikę czy strategię.

W przypadku niewierności pojawiają się jednak **dodatkowe obciążenia emocjonalne**, które mogą wpływać na pracę terapeuty.

Najczęstsze wyzwania to:

- **przeciwprzeniesienie,**
- **poufność,**
- **dylematy etyczne,**
- **silne emocje partnerów,**
- **presja na szybkie rozwiązania,**
- **konflikt lojalności terapeuty wobec obu stron.**

Terapeuta musi być świadomy własnych reakcji, aby nie przenosić ich na parę.

Przeciwprzeniesienie

Przeciwprzeniesienie to emocje i reakcje, które terapeuta odczuwa wobec tematu zdrady — zarówno świadomie, jak i nieświadomie.

Świadome przeciwprzeniesienie

Może być pomocne, jeśli terapeuta potrafi je rozpoznać i wykorzystać jako narzędzie empatii.

Nieświadome przeciwprzeniesienie

Może stać się poważną przeszkodą.

Może przejawiać się jako:

- faworyzowanie jednego z partnerów,
- unikanie trudnych tematów,
- niecierpliwość,
- nadmierne emocjonalne reakcje,
- spóźnianie się,
- pomijanie wizyt,
- błędy administracyjne (np. w rachunkach).

Postawy terapeutów wobec niewierności mogą być skrajnie różne:

- od pobłażliwych,
- przez zachęcające do „eksperymentów”,
- aż po moralizatorskie i osądzające.

Takie postawy często wynikają z **osobistych doświadczeń terapeuty**, a nie z profesjonalnych standardów.

Terapeuta, który sam przeżył zdradę lub dorastał w rodzinie dotkniętej niewiernością, może nieświadomie reagować zbyt emocjonalnie.

W takich przypadkach traci zdolność:

- obiektywnej oceny sytuacji,
- zrozumienia kontekstu zdrady,
- ustalenia celów pary,
- rozważenia wszystkich opcji terapeutycznych.

Dlatego samoświadomość terapeuty jest kluczowa.

Poufność

Poufność to jedno z najbardziej skomplikowanych zagadnień etycznych w pracy z niewiernością.

Informacja o zdradzie może pojawić się:

- na pierwszej sesji,
- po wielu miesiącach terapii,

- w rozmowie prywatnej z terapeutą,
- poprzez osobę trzecią.

Dlatego zasady poufności muszą być ustalone **już na pierwszym spotkaniu**.

Terapeuta powinien jasno określić, jak będzie postępować z informacjami przekazywanymi poza sesją.

Trzy możliwe podejścia terapeuty:

1. Pełna poufność

Wszystko, co partner powie poza sesją, pozostaje tajne.

2. Brak tajemnic

Wszystkie informacje — niezależnie od źródła — są otwarte do omówienia na sesji.

3. Poufność warunkowa

Terapeuta zachowuje tajemnicę, ale wymaga od partnera ujawnienia informacji, które mogą utrudniać terapię (np. trwająca zdrada, uzależnienie).

Każde podejście ma swoje zalety i ryzyka.

Najważniejsze jest, aby para **rozumiała zasady** i zgodziła się na nie przed rozpoczęciem pracy.

Czy wiesz, że...

Internetowa niewierność rośnie z roku na rok, ale wciąż brakuje spójnych metod jej leczenia. Jednym z powodów jest trudność w jednoznacznym zdefiniowaniu, **co właściwie jest zdradą**:

- flirt?
- sexting?
- emocjonalna więź?
- oglądanie treści erotycznych?
- rozmowy z byłym partnerem?

Granice są płynne — i każda para musi je ustalić indywidualnie.

Konsekwencje niewierności

Niewierność niesie ze sobą konsekwencje, które zwykle można podzielić na dwie główne kategorie:

- konsekwencje dotyczące samego związku,
- konsekwencje emocjonalne dla partnerów.

Obie te sfery są ze sobą ściśle powiązane i mogą prowadzić do głębokich, długotrwałych zmian w życiu pary.

1. Konsekwencje dla związku

Najczęstszym skutkiem niewierności jest **rozpad relacji**.

Zdrada narusza fundamenty związku — zaufanie, bezpieczeństwo i poczucie więzi.

Wiele par po ujawnieniu romansu staje przed pytaniem:

- „Czy da się to jeszcze naprawić?”
- „Czy chcemy dalej być razem?”
- „Czy potrafimy odbudować zaufanie?”

Niektóre związki kończą się szybko i gwałtownie, inne rozpadają się powoli, a jeszcze inne — paradoksalnie — przechodzą głęboką transformację i stają się silniejsze niż wcześniej.

Wszystko zależy od:

- gotowości partnerów do pracy,
 - poziomu zaangażowania,
 - motywacji do zmiany,
 - umiejętności mierzenia się z trudnymi emocjami.
-

2. Konsekwencje emocjonalne

Emocjonalny wpływ niewierności bywa **druzgocący**.

Zdradzony partner może doświadczać:

- gwałtownego spadku poczucia własnej wartości,
- utraty pewności siebie,
- poczucia porzucenia,
- głębokiego zranienia,

- utraty zaufania,
- wściekłości,
- poczucia upokorzenia,
- żalu i rozpacz,
- poczucia, że ma prawo odejść.

Z kolei partner, który dopuścił się zdrady, często zмага się z:

- poczuciem winy,
- wstydem,
- lękiem przed utratą partnera,
- ambiwalencją,
- próbą zrozumienia własnych motywacji,
- presją, by „naprawić” sytuację.

Niewierność jest więc **kryzysem obojga partnerów**, choć każdy przeżywa go inaczej.

Leczenie i proces zdrowienia

Najpilniejszym zadaniem terapeutycznym jest **przepracowanie emocji**, które pojawiają się po ujawnieniu romansu.

Zwykle są to:

- intensywny gniew,
- poczucie zdrady,
- szok,
- smutek,
- lęk,
- dezorientacja.

1. Przestrzeń na emocje

Zdradzony partner musi mieć możliwość:

- wypowiedzenia swoich uczuć,
- zadania trudnych pytań,
- wyrażenia bólu i złości,
- otrzymania potwierdzenia, że jego emocje są zrozumiałe i zasadne.

Partner, który zdradził, musi być gotowy:

- przyjąć te emocje,

- wysłuchać ich bez obrony,
- wziąć odpowiedzialność za swoje działania,
- wyjaśnić okoliczności i motywacje (bez usprawiedliwiania się).

2. Wsparcie indywidualne

W niektórych przypadkach zdradzony partner może potrzebować:

- **indywidualnej terapii,**
- **wsparcia farmakologicznego,**
- **pracy nad traumą relacyjną.**

Niewierność często wywołuje objawy podobne do zespołu stresu pourazowego (PTSD), dlatego wsparcie terapeutyczne jest kluczowe.

3. Odbudowa relacji

Po wyrażeniu i uznaniu emocji para może zacząć pracować nad:

- odbudową zaufania,
- zrozumieniem przyczyn zdrady,
- ustaleniem nowych zasad,
- poprawą komunikacji,
- stworzeniem bezpiecznej przestrzeni emocjonalnej.

Warunkiem koniecznym jest **szczerość, otwartość i gotowość do zmiany** po obu stronach.

Podsumowanie

Niewierność jest jednym z najtrudniejszych doświadczeń, jakie może spotkać parę.

Może prowadzić do rozpadu związku, ale może też stać się początkiem głębokiej transformacji — jeśli oboje partnerzy są gotowi na uczciwą, wymagającą pracę nad sobą i relacją.

Proces leczenia wymaga:

- czasu,
 - cierpliwości,
 - odwagi,
 - wsparcia terapeutycznego,
 - i przede wszystkim — wzajemnej otwartości.
-

Pojednanie, odzyskiwanie i reorganizacja

Kiedy para zaczyna rozumieć dynamikę swojej relacji, pojawia się kolejny krok: uznanie, że każdy związek mierzy się z własną złożonością. To naturalne. Żadna relacja nie jest wolna od napięć, różnic czy trudnych emocji. Kluczowe jest jednak to, by partnerzy zaakceptowali potrzebę współpracy i wspólnego wysiłku, jeśli chcą odbudować więź pełną miłości i bezpieczeństwa.

Proces pojednania wymaga czasu, cierpliwości i gotowości do tego, by zobaczyć siebie nawzajem na nowo. Harmonia nie oznacza braku różnic — oznacza umiejętność życia z nimi w sposób, który nie niszczy więzi.

Sześć elementów pojednania

Pojednanie to nie jednorazowy akt, lecz proces składający się z kilku kluczowych kroków:

1. **Podjęcie decyzji o chęci pojednania** – świadome „tak”, które otwiera drogę do dalszej pracy.
2. **Stworzenie łagodności poprzez rezygnację z obrony** – odpuścić potrzeby walki, udowadniania i kontrolowania.
3. **Wybaczenie** – nie jako zapomnienie, lecz jako akt uwolnienia siebie od ciężaru bólu.
4. **Przypomnienie sobie pozytywnych aspektów relacji** – świadome odwracanie uwagi od narracji opartej wyłącznie na krzywdzie.
5. **Odbudowanie zaufania** – krok po kroku, poprzez konsekwencję, przejrzystość i odpowiedzialność.
6. **Odbudowanie miłości** – poprzez codzienne gesty, obecność i emocjonalną dostępność.

W pracy z parami istnieje również pięciofazowa metoda leczenia niewierności, która pomaga odzyskać utracone zaufanie, odbudować więź i zreorganizować systemowe elementy relacji tak, by stała się ona zdrowsza i bardziej odporna.

Niewierność jako doświadczenie traumatyczne

Spośród wszystkich zagrożeń dla związku, niewierność jest jednym z najtrudniejszych do przepracowania. Przez cztery dekady pracy z parami wielu terapeutów zauważa, że zdrada narusza fundament relacji — uświęcone zaufanie, na którym opiera się partnerstwo.

Kiedy zdrada wychodzi na jaw, zdradzony partner doświadcza głębokiego emocjonalnego bólu, upokorzenia i poczucia destabilizacji. Reakcje te nie są przesadą — są naturalną odpowiedzią na naruszenie bezpieczeństwa emocjonalnego. Wiele osób przejawia objawy, które specjaliści określają jako **zespół stresu pourazowego (PTSD)**.

Typowe objawy traumy po zdradzie

Partnerzy wszystkich płci mogą doświadczać podobnych reakcji:

- powracające, natrętne myśli,
- trudności z regulacją emocji,
- poczucie „odłączenia” od ciała lub rzeczywistości,
- naprzemienne odrętwienie i wybuchy gniewu,
- nieustanne skanowanie otoczenia w poszukiwaniu nowych zagrożeń,
- poczucie bezsilności i załamania,
- potrzeba odzyskania kontroli poprzez obwinianie,
- dezorientacja i chaos emocjonalny.

Trauma zdrady może również uruchomić dawne, nierozwiązane rany emocjonalne lub duchowe. Kiedy przeszłe doświadczenia zostają ponownie aktywowane, proces leczenia staje się jeszcze bardziej złożony.

Dwa równoległe wyzwania pary

Aby para mogła przejść przez ten trudny etap i odbudować związek, musi zmierzyć się z dwoma równoczesnymi zadaniami:

1. **Zrozumienie i przepracowanie reakcji traumatycznych zdradzonego partnera** – zarówno tych obecnych, jak i tych, które powracają z przeszłości.
2. **Podjęcie przez oboje partnerów określonych ról w procesie leczenia** – odpowiedzialność, empatia i konsekwencja są tu kluczowe.

To nie jest łatwa droga, ale jest możliwa. Wiele par, które przeszły przez proces pojednania, mówi później, że ich związek stał się głębszy, bardziej świadomy i bardziej odporny niż kiedykolwiek wcześniej. Nie dlatego, że zdrada była „potrzebna”, ale dlatego, że sposób, w jaki ją przepracowali, otworzył przestrzeń na nową jakość relacji.

5 najczęstszych nawracających problemów po zdradzie

Zdrada nie jest pojedynczym wydarzeniem — to wstrząs, który uruchamia całą sieć wcześniejszych doświadczeń, przekonań i emocjonalnych nawyków. Dlatego reakcje partnerów bywają tak różne, a proces leczenia tak złożony. Poniżej opisano pięć najczęściej powracających czynników, które mogą znacząco wpływać na przebieg odbudowy relacji.

1. Historia wcześniejszej traumy

Kiedy człowiek doświadcza w dzieciństwie lub młodości sytuacji zagrażających życiu, bezpieczeństwu lub więziom, tworzy mechanizmy obronne, które pomagają mu przetrwać. Mogą to być:

- **mechanizmy blokujące** — odcinanie się od bólu, unikanie bliskości, zamrażanie emocji,
- **mechanizmy odtwarzające** — podświadome wchodzenie w sytuacje przypominające dawny ból, bo „znane” wydaje się bezpieczniejsze niż „nowe”.

Jeśli ktoś w przeszłości był zastraszony, porzucany lub emocjonalnie raniony, zdrada partnera może uruchomić reakcję traumatyczną o znacznie większej sile. Obecne wydarzenie zaczyna rezonować z dawnymi ranami, tworząc efekt nakładania się traum. Wtedy proces gojenia staje się trudniejszy, bo dotyczy nie tylko tego, co wydarzyło się teraz, ale także tego, co było kiedyś.

2. Odporność emocjonalna i fizyczna

Odporność — wrodzona lub nabyta — jest jednym z najważniejszych czynników chroniących przed długotrwałym cierpieniem. Nie oznacza braku bólu, lecz zdolność do jego uniesienia bez utraty poczucia własnej wartości.

Na odporność po zdradzie wpływają m.in.:

- **wsparcie społeczne** — obecność ludzi, którzy przypominają, kim byliśmy przed traumą,
- **zdolność regulacji emocji**,
- **poczucie sensu i sprawczości**,
- **zdrowie fizyczne i psychiczne**.

Kiedy zdrada wychodzi na jaw, zdradzony partner często traci z oczu własną wartość. W tym momencie troskliwe osoby z otoczenia mogą stać się kotwicą stabilności. Niestety, częstą reakcją niewiernych partnerów jest obwinianie relacji: „nie dostawałem tego, czego potrzebowałem”. Takie słowa pogłębiają ból i mogą utrudniać proces leczenia.

3. Siła pierwotnej relacji

To, jak wyglądał związek **przed zdradą**, ma ogromne znaczenie dla tego, jak para poradzi sobie po niej.

Gdy więź była silna:

- partnerzy rozmawiali o swoich potrzebach,
- potrafili wyrażać rozczarowania,
- mieli świadomość, że pokusy istnieją, ale byli gotowi chronić relację.

W takich związkach zdrada jest często szokiem, ale istnieje solidny fundament, na którym można odbudować zaufanie.

Gdy więź była osłabiona:

- partnerzy oddalili się od siebie,
- potrzeby nie były komunikowane,
- jedno z nich mogło szukać sensu lub ekscytacji poza relacją.

Jeśli jedna osoba czuła, że „wszystko jest dobrze”, a druga przeżywała narastającą pustkę, zdrada staje się dla tej pierwszej ciosem w samo serce. Brak świadomości problemów odbiera jej możliwość interwencji i przygotowania się na kryzys.

4. Podwójna zdrada — gdy trzecią osobą jest ktoś bliski

Zdrada z osobą obcą boli.

Zdrada z kimś bliskim — przyjacielem, kuzynem, współpracownikiem, kimś z kręgu zaufania — potrafi zniszczyć świat.

W takim przypadku zdradzony partner doświadcza:

- **podwójnego upokorzenia,**
- **poczucia, że jego rzeczywistość była fałszywa,**
- **utraconego zaufania nie tylko do partnera, ale i do ludzi,**

- **wstydu**, bo inni często wiedzieli wcześniej.

Osoby, które milczały, mogą później wycofać się z relacji z parą, bo boją się zostać uznane za współwinne. To dodatkowo pogłębia izolację zdradzonego partnera.

5. Czas trwania zdrady

To, jak długo trwał romans, ma ogromny wpływ na intensywność bólu.

Zdrada krótka, szybko ujawniona:

- daje większą szansę na odbudowę,
- szczególnie jeśli towarzyszy jej szczerza skrucha i gotowość do naprawy.

Zdrada długotrwała:

- jest odbierana jako pełnoprawny związek,
- zawiera tajemnice, emocjonalne zaangażowanie i namiętność,
- odbiera energię, uwagę i miłość z relacji pierwotnej.

Dla wielu kobiet długotrwały romans oznacza, że partner prowadził „drugie życie”.

Dla wielu mężczyzn — że inny mężczyzna „zabrał” im partnerkę i zdobył dostęp do czegoś, co uważali za nienaruszalne.

Osoba trzecia często czuje się „uprawniona” do niewiernego partnera i może aktywnie sabotować proces odbudowy związku.

Co dalej? Jak para może przejść przez ten chaos?

Biorąc pod uwagę złożoność tych pięciu czynników, łatwo zrozumieć, dlaczego proces leczenia jest tak trudny i dlaczego jego tempo bywa różne. Aby para mogła przejść przez kryzys zdrady, musi zmierzyć się z kilkoma kluczowymi pytaniami:

- Jak odbudować zaufanie, gdy zostało złamane?
- Jak zdradzony partner może ponownie zaufać sobie i drugiej osobie?
- Jak partner, który zdradził, może poradzić sobie z poczuciem winy i odpowiedzialnością?
- Co musi się wydarzyć, aby powrót do bliskości był możliwy?

Kiedy oboje partnerzy zrozumieją, że zdradzony partner może przejawiać objawy **traumy porównywalnej z PTSD**, staje się jasne, że proces leczenia wymaga podobnych kroków jak w przypadku innych traum.

Podwójna rola partnera, który zdradził:

- musi stać się **sojuszniakiem** w procesie leczenia,
- jednocześnie sam szuka **rozgrzeszenia i odbudowy własnej integralności**.

Rola partnera zdradzonego:

- musi przeżyć traumę,
- odzyskać poczucie bezpieczeństwa,
- nauczyć się kochać na nowo — siebie i partnera.

To trudna droga, ale możliwa. Wiele par, które ją przeszły, mówi później, że ich relacja stała się bardziej świadoma, głębsza i prawdziwsza.

Rola zdradzającego partnera jako sojusznika w leczeniu traumy

Większość osób, które dopuściły się zdrady, naprawdę chce naprawić związek. Jednocześnie wielu z nich zmagają się z pokusą obwiniania partnera za to, że „doprowadził ich” do romansu. To naturalny mechanizm obronny, ale jeśli ma dojść do uzdrowienia, musi zostać świadomie zatrzymany.

Reakcje kobiet i mężczyzn bywają różne.

- **Mężczyźni** częściej tłumaczą zdradę niezaspokojonymi potrzebami seksualnymi, brakiem uwagi lub poczuciem bycia wykorzystywanym.
- **Kobiety** częściej wskazują na brak emocjonalnej więzi, niedostępność partnera lub niewystarczające wsparcie romantyczne.

Choć te różnice są statystyczne, a nie absolutne, pokazują, że zdrada często wyrasta z niezaspokojonych potrzeb — ale **nie usprawiedliwia to jej konsekwencji**.

Co musi zrobić zdradzający partner?

Aby proces gojenia mógł się rozpocząć, osoba, która zdradziła, musi:

- **odłożyć na bok wszystkie usprawiedliwienia,**
- **uznać ból, który spowodowała,**
- **poczuć autentyczną skruchę,**
- **zrozumieć, że zdrada była wyborem, a nie reakcją na zachowanie partnera.**

Zdradzający partner jest słusznie rozliczany za:

- unieważnienie wartości relacji,
- uleganie egoistycznym impulsom,
- ryzykowanie emocjonalnego zranienia osoby, która mu ufała.

Rola sojusznika w procesie leczenia

Jeśli chce odbudować związek, musi stać się **aktywnym sojusznikiem** w leczeniu traumy partnera. Oznacza to:

- gotowość do wysłuchania złości, żalu i frustracji,
- cierpliwość wobec emocjonalnych fal i trudnych pytań,
- rezygnację z własnych potrzeb „na teraz”,
- konsekwentne okazywanie bezpieczeństwa i przejrzystości,
- pozostanie obecnym, nawet gdy jest trudno.

Im bardziej zdradzający partner angażuje się w proces naprawy, tym szybciej zdradzony partner może zacząć się leczyć. To nie jest kara — to **odpowiedzialność za odbudowę zaufania**, które zostało złamane.

Rola partnera z traumą

Zdradzony partner doświadcza emocji, które często przypominają objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD). To nie przesada — to naturalna reakcja na naruszenie bezpieczeństwa emocjonalnego.

Może pojawić się:

- poczucie zdruzgotania i upokorzenia,
- gwałtowne zmiany nastroju,
- powracające obrazy i myśli,
- fale żalu,
- potrzeba kontrataku, ucieczki lub zamrożenia,
- aktywacja dawnych, nierozwiązanych traum.

Aby proces leczenia był możliwy, zdradzony partner potrzebuje:

- **szczerego przeżycia emocji,**
- **wsparcia zewnętrznego** (przyjaciele, terapeuta, grupa wsparcia),
- **nauki regulowania emocji,**
- **odróżnienia obecnej zdrady od dawnych ran,**
- **nadziei na przyszłość,** nawet jeśli na początku jest ona bardzo krucha.

To trudna droga, ale możliwa — szczególnie wtedy, gdy partner, który zdradził, aktywnie wspiera proces leczenia.

Budowanie przyszłego związku

Aby para mogła iść dalej, musi zrozumieć jedną kluczową rzecz:

**Ich poprzedni związek się zakończył.
Teraz budują nowy.**

Nie chodzi o powrót do tego, co było — to już nie istnieje. Chodzi o stworzenie relacji, która:

- jest bardziej świadoma,
- oparta na prawdziwej komunikacji,
- odporna na przyszłe wyzwania,
- zakorzeniona w nowym, głębszym zaufaniu.

Kiedy partner-sojusznik spotyka się z partnerem gotowym do leczenia, mogą stworzyć więź, która — paradoksalnie — bywa silniejsza niż ta sprzed kryzysu. To nie romantyzowanie zdrady, lecz uznanie, że **z popiołów może powstać coś nowego**, jeśli obie strony są gotowe na pracę.

Czego unikać?

- szybkich, powierzchownych rozwiązań,
- zamiatania bólu pod dywan,
- trzymania się przeszłości,
- pielęgnowania nieufności i gniewu,
- udawania, że „nic się nie stało”.

Zdradzający partner musi wziąć pełną odpowiedzialność za swoje działania.

Zdradzony partner musi naprawdę chcieć odbudować relację i — z czasem — nauczyć się ponownie ufać.

Gdy proces się powiedzie

Widziałem pary, które przeszły przez ten proces z niezwykłą odwagą.

Uczyły się komunikować szczerze, odważnie i z nową wrażliwością.

Budowały coś, czego wcześniej nie znały — relację opartą na prawdzie, a nie na założeniach.

W takich związkach **Feniks naprawdę może powstać z popiołów wspólnego smutku.**

Wniosek

Romantyczne romanse i niewierność są jednymi z najczęstszych, a jednocześnie najbardziej złożonych wyzwań w terapii par. Wywołują dylematy emocjonalne, etyczne i moralne — zarówno u partnerów, jak i u terapeutów. Nie istnieje jedna uniwersalna metoda pracy, ale istnieją procesy, które pomagają parom przejść przez chaos, odbudować więź i stworzyć nową jakość relacji.
