

ZDRADA

**(NIE)WIERNA
TOWARZYSZKA
ZWIĄZKÓW**



sensus

PAWEŁ DROŹDZIAK

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Magdalena Dragon-Philipczyk

Projekt okładki: Maria Antonina Mazurek

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/ksizdr>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0794-2

Copyright © Paweł Drożdżiak 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

18

Do kogo adresowana
jest ta książka?

24

Czy człowiek to taki ktoś,
kto ma cele i je realizuje?

31

Czego chcesz od związku?

37

Odkrywamy, że powtarzamy
wciąż te same błędy

42

Dlaczego nie dla wszystkich idea
wyłącznie jest oczywista?

58

Zanim o zdradzie, może trochę
o samym zakochaniu

64

Niechciane ciążę, niechciane
zakochania, środki zaradcze
i kłopot z kontrolą nad swoim
życiem

71

Brak seksu w małżeństwie –
czy to ma coś do zdrady
i czy można coś na to poradzić

86

Ciało i jego reakcje

91

Czy można przysiąc miłość
i tego dotrzymać?
Przysięgi małżeńskie jako
obiecywanie niemożliwego

104

To nie miało żadnego znaczenia

115

Dlaczego ludzie w ogóle
łączą się w pary?

123

Spółczeństwa i rodziny
skupione wokół ojców

134

Żona i kochanka –
dwie strony popędu
wiktoriańskiego mężczyzny

145

Uwolnić się od chcianego

150

Trzy postacie dramatu

183

„Jeszcze nigdy czegoś takiego
nie było w naszej rodzinie”.

O społecznych i indywidualnych
wadach i zaletach dulszczyzny

188

„Odkąd skończyłem
piętnaście lat, wiedziałem,
że nie będę miał rodziny...”.
Miłość rodziców a zdolność
do dorosłej wyłączności

224

Powtarza się to w moim życiu
raz po raz. Nie wiem, czemu
to robię

233

Dziecięce uwiedzenie i dorosłe
uzależnienie od seksu

243

On chyba ma kogoś na boku.
O pokusach szpiegowania,
podejrzeniach i niepewności,
której nie daje się uspokoić

268

Czy oglądanie pornografii jest
formą zdrady?

289

Pokusa szpiegowania
a walka z własną intuicją

297

Baw się tam dobrze.
Ściskam i całuję,
Twój poliamorycznie...
Wiesiek

309

Ja to walizkę bym mu wystawiła
na schody pierwszego dnia.
Próby naprawy, próby rewanzu,
próby zawierania umów

318

Życie po zdradzie

”

W dzisiejszych czasach trudno dyskutować o problemie miłości bez mówienia o utopii wolnej miłości i o utopii małżeństwa na próbę. Uważam ten pomysł za fantazję wynikłą z lekceważenia problemu, który w rzeczywistości jest bardzo trudny. Ułatwienie życia w takich kwestiach jak miłość jest mniej więcej tak prawdopodobne, jak wyhodowanie ziela nieśmiertelności.

Silę grawitacji można pokonać tylko poprzez odpowiednie zastosowanie energii. Nie umiemy latać. Podobnie rozwiązanie problemu miłości stanowi wyzwanie dla wszystkich naszych zasobów. Wszystko inne byłoby produkowaniem bezużytecznego bełkotu. Wolna miłość byłaby możliwa tylko wtedy, gdyby każdy był zdolny do najwyższych osiągnięć moralnych. Idea wolnej miłości nie została jednak wymyślona w tym celu, by ludzie przekraczali swe ograniczenia, a jedynie po to, by coś trudnego wydawało się łatwe.

Miłość wymaga głębi i lojalności uczuć; bez nich nie jest miłością, lecz zwykłym kaprysem.

Prawdziwa miłość zawsze zawiera w sobie element poświęcenia i angażuje w trwałe więzi; a wolności potrzebuje tylko po to, by dokonać wyboru, a nie po to, by korzystać z każdej możliwości, jaka się nadarzy.

Każda prawdziwa i głęboka miłość jest poświęceniem. Poświęcasz wszystkie inne możliwości, a raczej iluzję, że takie możliwości istnieją. Jeśli ta ofiara nie zostanie dokonana, iluzje uniemożliwią rozwój głębokiego i odpowiedzialnego uczucia, tak że sama możliwość doświadczenia prawdziwej miłości zostanie utracona.

Carl Gustaw Jung¹

1 C.G. Jung, The Collected Works of C.G. Jung. Volume 10. Civilization in Transition, New York 1964, s. 121-122 (ebook).

Zdrada istnieje chyba tak długo, jak długo ludzie tworzą stałe związki, i jest powszechna. Skąd wiemy, że istniała zawsze? Po pierwsze, z literatury, bo nawiązują do tego najstarsze znane teksty, włącznie z tymi religijnymi. A po drugie, z biologii. Nie jest może zbyt dobrze od razu w pierwszym akapicie porównywać człowieka do małpy, ale biologia jest tu bezlitosna. Mamy coś wspólnego. I co do zdrady właśnie: przyrodnicy twierdzą, że zjawisko to występuje u małp. Nie ma oczywiście tej całej emocjonalnej i symbolicznej złożoności, która wokół wierności i zdrady została wybudowana w ludzkim świecie, ale kiedy obserwuje się pewne sceny z życia małpich społeczności, nie sposób nie zauważyć analogii.

U niektórych gatunków najsilniejszy w okolicy samiec często kończy życie zawałem serca. Bo jego życie to koszmar. Biega przez cały dzień od jednej samicy ze swego haremu do drugiej, te bowiem notorycznie zdradzają go z młodymi samcami, które ciągle się kręcą w pobliżu. Przyrodnikom udało się sfilmować sporo takich sytuacji i widok naprawdę jest fascynujący. Stary siłacz dobiega do romansującej pary, ci zaś, słysząc go z daleka, szybko od siebie odskakują. On, dotarłszy na miejsce, przypatruje im się uważnie i obwąchuje ich, a tych dwoje udaje, że nic się nie wydarzyło. To niesamowite móc obserwować, jak te dzikie zwierzęta symulują obojętność, całkiem jak ludzie, próbując stworzyć wrażenie, że nie zaszło nic istotnego. Wytrzymują wzrok wielkiego samca, popatrują na niego albo gdzieś w bok, jak gdyby nigdy nic. Tu skubną listek, tam gałązkę, któreś próbuje iskać jego lub siebie albo odwrócić jego uwagę zabawą. Wielki stary siłacz wpatruje się w nich jeszcze przez chwilę niezdecydowany, po czym pędzi do kolejnej samicy, gnany nowym złym przecuciem. I tak cały dzień i dzień za dniem całe lata. W końcu jego serce tego nie wytrzymuje.

I my, ludzie, robiliśmy to od zawsze i od zawsze dla zdradzanych był to koszmar, a dla zdradzających ryzyko.

Czy sytuacja człowieka różni się jakoś od sytuacji nieszczęsnego króla szympanów, który cały dzień biega, tropiąc zdrady? Szympan wie, że nie ma w jego haremie żon wiernych i niewiernych ani nie ma w jego stadzie bardziej i mniej lojalnych podwładnych. Są tylko ci, których się upilnowało, i tacy, których się nie dało rady przypilnować. W jego świecie jeśli się nie jest nadzorowanym, to się zdradza, a to, czy będziesz ofiarą zdrady, czy nie, zależy tylko od jednego prostego czynnika: od tego, czy pilnujesz.

Ludzie, oprócz osób w pewnych poważnych stanach klinicznych, nie mają takiej prostej wizji świata. Uważamy, że są wśród nas bardziej i mniej skłonni do zdrady, że są związki, w których zdrada jest bardziej prawdopodobna, że są ludzie, którzy byliby gotowi mieć relację z zajętą osobą, także tacy, którzy w tym „się specjalizują”, ale że są i tacy, dla których informacja, że ktoś jest zajęty, absolutnie taką osobą wyklucza z grona potencjalnych partnerów do jakiegokolwiek przygody. I wreszcie wiemy, że niektórych jakoś częściej się zdradza niż innych i to niekoniecznie dlatego, że nie pilnują. I że są też sytuacje w związkach, kiedy wydaje się bardziej prawdopodobne, że pojawi się romans, a są takie, w których tego by się nikt nie spodziewał.

Nie stawiamy więc na pilnowanie, tylko na wiedzę. Na przewidywanie. Czy można zdradę przewidzieć? Czy można się jakoś jej ustrzec? Zapobiec jej wcześniej albo się z osobą niewierną nie związać? Albo coś w sobie zmienić? Profilaktycznie popracować nad sobą lub związkiem? Osoby, które zdradzono, po odkryciu tego faktu często zadają sobie te pytania. Obwiniają się za zły wybór partnera, za własne braki, za przeproszenie swojego małżeństwa albo za to, że się dawały oszukać. Czyli za naiwność.

Stąd też media, książki i internet pełne są instrukcji opartych na zasadzie „czerwonej flagi”. Podaje się listy sygnałów ostrzegawczych. Cech lub zachowań, które powinny nas zaniepokoić, czasem już na pierwszej randce. Albo u partnera. Po czym poznać, że on/ona w przyszłości będzie niewierny/niewierna? A po czym poznać, że on/ona kogoś ma? Jak

odróżnić, kiedy intuicja nas nie zwodzi? Pięć sygnałów. Albo dziesięć, jeśli zamówiono nieco dłuższy tekst.

Założmy, że poznajemy nową osobę. Szukamy kogoś na dłużej i chcemy się ustrzec bolesnych rozczarowań. Liczymy na to, że kiedy znamy taką listę, zwrócimy uwagę, na co trzeba, i unikniemy kłopotów. Nie umówimy się po raz drugi z kimś, kto ma określone cechy, albo zmienimy coś w naszym związku, gdy zobaczymy sygnały, o których przeczytaliśmy.

Czy to ma prawo zadziałać? Musielibyśmy być niezbyt bystrzy i jednocześnie zdolni całkowicie podporządkowywać swoje działanie rozumowi. Niezbyt bystrzy, ponieważ naprawdę potrzebowalibyśmy, by ktoś za nas wymyślił listę cech i sygnałów, bo sami byśmy na takie znaki ostrzegawcze nie wpadli. A zdolni do całkowitej samokontroli, gdyż tylko taka osoba postąpi wedle instrukcji, mimo że ktoś ją pociąga albo że ma pokusę, by w danej relacji w określony sposób się zachować. Albo umie dzięki samemu tylko rozumowi zdobyć się na jakieś działanie zupełnie wbrew temu, do czego ją ciągnie.

Czy ekspert podający listę „czerwonych flag” ma większą wiedzę niż inni? Niekoniecznie. Tak naprawdę każdy człowiek może stworzyć listę sygnałów ostrzegawczych, które powinny niepokoić podczas pierwszych kilku spotkań, o ile się choć parę minut nad tym zastanowi. Podobnie ze zdradą. Jeśli zapytamy dowolną dorosłą osobę, jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że partner/partnerka ma kogoś na boku, to chyba nie znajdzie się taka osoba, która by miała wielki problem z odpowiedzią. Wystarczy kilka minut namysłu i dosłownie minimum życiowego doświadczenia. To łatwe.

W tym miejscu mam dla Czytelników propozycję. Jeśli masz chwilę, weź kartkę i długopis i spróbuj taką listę stworzyć samodzielnie.

Jak się do tego zabrać? Dobrze by było wprowadzić tu jakiś porządek. Dlatego może warto naszą listę podzielić na kilka części. Niech pierwsza lista służy uniknięciu przyszłych rozczarowań.

Powiedzmy, że takie rozczarowania i zranienia podzielimy na sześć kategorii:

- niewierność;
- skłonność do zachowań sadystycznych lub wykorzystywania innych;
- uzależnienia;
- brak inicjatywy życiowej, niezdolność do samodzielnego dorosłego funkcjonowania;
- rywalizacja zamiast współpracy;
- emocjonalne oddalenie, skupienie tylko na sobie, niezdolność do bliskości, wykorzystywanie emocjonalne i ostatecznie emocjonalne ranienie, nawet mimo jawnego deklarowania odwrotnej intencji.

Oczywiście kategorie wcale nie muszą być takie. Można tu jakąś dopisać, można któreś tu wymienione ze sobą połączyć, coś przeformułować i tak dalej. To tylko propozycja. Ważne, by stworzyć jakieś wzorce, które wydadzą się nam rozpoznawalne. Grunt to nie stracić z oczu głównego celu, jakim jest uchronienie się od bolesnych niespodzianek w ewentualnym przyszłym związku. Mamy odsiać osoby, które źle rokują, a tych pierwszych kilka spotkań to rodzaj castingu.

Mamy więc (powiedzmy) sześć sfer, w których coś może pójść nie tak. Czas zatem na właściwą listę. Wyobraźmy sobie, że mamy przed sobą kogoś, kogo dopiero poznaliśmy. I zadajemy sobie pytanie, na ile jest prawdopodobne, że przyniesie on nam kłopoty związane z którymś z tych obszarów życia, które tu wyżej wypisaliśmy. Jakie sygnały mogą nas przed tym ostrzec? Jakie zachowania? Jakie fakty z życiorysu? Jakie nasze własne odczucia? Może coś, co on/ona mówi o poprzednich partnerach/partnerkach? Może coś ze sposobu, w jaki sami czujemy się przy tej osobie? Albo może coś, co nam o tej osobie mówią inni?

Wypisz to na kartce. Przypomnij sobie własne doświadczenia, osoby, które znasz, znane Ci filmy, książki i zasłyszane opowieści o tym, co spotkało innych ludzi. Spędź nad tą kartką jakiś czas, później ją odłóż

i wróć do niej za dwa, trzy dni. Jedyny warunek – nie zaglądaj do żadnych poradników, podcastów, gazet ani nie pytaj nikogo. To ma być tylko lista na podstawie tego, co już wiesz o życiu.

I teraz drugie ćwiczenie, tym razem dotyczące związków, które już trwają. Powiedzmy, że zastanawiasz się, w jakim miejscu jesteś. Na ile jest możliwe, że masz problem w którymś z tych obszarów albo wkrótce możesz taki problem mieć. Zaproponuję tu tę samą listę co wyżej i oczywiście tak jak wcześniej, można ją zmodyfikować:

- niewierność;
- skłonność do zachowań sadystycznych lub wykorzystywania innych;
- uzależnienia;
- brak inicjatywy życiowej, niezdolność do samodzielnego dorosłego funkcjonowania;
- rywalizacja zamiast współpracy;
- emocjonalne oddalenie, skupienie tylko na sobie, niezdolność do bliskości, wykorzystywanie emocjonalne i ostatecznie emocjonalne ranienie, nawet mimo jawnego deklarowania odwrotnej intencji.

I podobnie jak poprzednio, spróbuj wypisać sygnały, które mogą świadczyć o tym, że w którejś z tych sfer dzieje się u Ciebie coś złego.

Robiłem to z klientami wiele razy i moje doświadczenie jest takie, że ludzie wpisują na tych listach bardzo podobne rzeczy. W sumie to ta sama lista. I pokrywa się ona doskonale z tym, co oferują podcasty i poradniki.

Co to znaczy? Po pierwsze, że wiemy doskonale, co powinno nas ostrzec. Ludzie naprawdę rozumieją, że seksualne zaniedbywanie partnera przez całe lata może sprawić, że on gdzieś na zewnątrz poszuka zaspokojenia. Nie jest specjalnie trudno wyobrazić sobie, że ktoś, kto pije codziennie butelkę wina, w końcu się uzależni. Jeśli ktoś całymi tygodniami nie odpowiada na nasze wiadomości, a później przypo-

mina sobie o nas w pewien weekend i natychmiast żąda spotkania, to naprawdę nie ma na tym świecie ludzi, którzy nie rozumieją, że on nas wykorzystuje, a tak naprawdę nie jest zdolny do bliskiej relacji. Wiemy też, że jeżeli ktoś był agresywny wobec poprzednich partnerek, to będzie prawdopodobnie agresywny też wobec kolejnych. Nie trzeba wielkiej wyobraźni, by rozumieć, że jeśli ktoś mówi bardzo źle o byłym lub byłej, to można się po nim spodziewać, że za jakiś czas będzie mówił tak samo o nas.

Ludzie umieją też połączyć te kropki, że jeśli mamy z kimś romans, on/ona opowiada, że swoją żonę / swojego męża poznał(a) też przez romans, mówi, że romans z nami jest kolejnym w tym związku, i proponuje nam związanie się na stałe, to jeśli się zgodzimy, najprawdopodobniej czeka nas taki sam los, to znaczy odkryjemy w przyszłości, że nas zdradził(a). Naprawdę nie trzeba być ekspertem, żeby to wiedzieć. To wiedzą wszyscy.

Ale mimo że wiedzą, jednak wiążą się z takimi osobami, i mimo że wiedzą, czego w związku nie robić, jednak to robią, jakby nie mieli wyboru.

Bo rzeczywiście nie mają. I w tym kłopot. Czerwona flaga, o ile mamy używać tego pojęcia, nie jest czymś, czego należy szukać na zewnątrz, tylko czymś, co musimy znaleźć w sobie.

Jeśli nasza historia życia, szczególnie ta wczesna, była naznaczona bolesnymi doświadczeniami, jest bardzo prawdopodobne, że wykształciliśmy kilka wyobrażeń na własny temat:

- że nie można nas kochać;
- że nie zasługujemy ani na miłość, ani na nic dobrego;
- że trzeba brać, co dają;
- że najważniejsze to wygrać spór;
- że dobrym sposobem radzenia sobie z kimś, kto nas krzywdzi albo kto nas przeraża, jest zbliżyć się do niego i go sobie zjednać;
- że jesteśmy za wszystko odpowiedzialni i musimy się starać;

- że bliskie relacje zawsze kończą się nagłą utratą;
- że ludzie kłamią;
- że nie mamy nic, co nam pozwoli samodzielnie przetrwać;
- że inni mają więcej, a na pewno mają coś, czego my nigdy nie będziemy mieli.

To oczywiście tylko kilka przykładów. Takich generalnych przekonań może być o wiele więcej. Przy okazji – kiedy nazywamy to przekonania-
mi, warto sobie to pojęcie trochę doprecyzować. Zwykle przekonaniem określa się coś, w co wierzymy i jednocześnie wiemy, że wierzymy. Tymczasem przekonania generalne mają najczęściej charakter ukryty. Człowiek tak właśnie myśli o świecie, ale nie wyraża tego w słowach. Nie wie, że tak sądzi. Kiedy jednak zacznie analizować głębiej swoje myślowe procesy, dochodzi czasem do któregoś z tego typu stwierdzeń i kiedy to wypowie, okazuje się, że brzmi znajomo. Nie wiedzieliśmy, że to myślimy, póki tego nie nazwaliśmy. Teraz już wiemy, bo nazwaliśmy. To może być pierwszy krok do tego, by na przykład spróbować podważyć takie przekonanie, bo przecież nie można podważyć czegoś, czego się w ogóle nawet nie nazwało.

Taką czerwoną flagą może też być jakaś nasza nieumiejętność. Na przykład brak kompetencji:

- we współpracy;
- w zażegnaniu sporów;
- w zauważaniu, w jakim jesteśmy stanie emocjonalnym;
- w dobieraniu siły reakcji do powagi sytuacji – brak umiejętności stawiania granic w sposób łagodny i stopniowania tego;
- w odczuwaniu emocji bez konieczności natychmiastowej zamiany tych emocji w działanie;
- w odraczaniu przyjemności zamiast natychmiastowego jej jakiegokolwiek zaspokojenia.

I tak dalej. I jeśli mamy tego rodzaju bagaż, to nawet kiedy wyposażymy się w najlepiej opracowane listy sygnałów ostrzegawczych, w najlep-

sze katalogi psychopatów, narcyzów i toksyków oraz najdoskonalsze narzędzia stawiania granic, nie poprawi to naszej sytuacji.

Bo układy międzyludzkie, które będą się jakoś wiązać z powtarzaniem naszych złych doświadczeń i utrwalaniem naszych złych wyobrażeń na własny temat, będą nas przyciągać, nawet mimo że tego nie chcemy. Człowiek bardziej lub mniej świadomie dąży zwykle do powtarzania tego, co potrafi. Niezależnie od tego, czy koniec końców to jest przyjemne, czy nieprzyjemne. Jeśli na przykład ktoś miał rodziców, którzy ciągle go krytykowali, nie lubi być krytykowany, bo nikt nie lubi, ale stał się przez lata ekspertem od komunikacji z osobą krytykującą. I kiedy spotka kogoś takiego w dorosłym życiu, wszystko wygląda znajomo. A jeśli znajomo, to jakaś jego część każe w to brnąć. Dążyć do tego. Bo nawet jeśli to niemiłe, to wie, co w takiej relacji robić. Wszystkie reakcje są wytrenowane i robi się to automatycznie.

A co, kiedy ktoś, kogo w dzieciństwie wciąż krytykowano, spotka kogoś, kto go komplementuje i podziwia? Może się zdarzyć, że wywoła to jakiś rodzaj oporu. Lęk, dezorientacja, podejrzliwość, poczucie winy wzbudzone wrażeniem, że dostało się coś, co się nam nie należy, i zaraz się połapią i nam to zabiorą. Generalnie powstaje nieprzyjemny stan. Ktoś taki może nie wiedzieć, jak w ogóle reaguje się na komplementy i pochwały, i okazuje się, że z ulgą opuszcza takie towarzystwo, by wrócić między krytykujących, gdzie cierpi, ale w znany sobie sposób.

Lubimy dostawać rady, ale nie bardzo umiemy się do nich stosować, nawet jeśli uznajemy je za bardzo dobre. Dlatego w tej książce nie będzie prostych wskazówek ani technik racjonalnego podejmowania decyzji typu „odejść czy zostać”. Będą to raczej swobodne rozważania wokół tematu relacji, wierności i zdrady oraz wokół tego, jak powstają w nas pewne cechy i nastawienia. Wszystko to ma być nie tyle wskazówką, ile ma stać się dla Czytelnika punktem wyjścia do różnych skojarzeń i przemyśleń o świecie i historii własnego życia.

Częstym polem zdrady jest małżeństwo. Ludzie nie zawsze znali tę instytucję, ale zakładają rodziny już od bardzo dawna i choć ta konstrukcja w różnych miejscach świata różni się niektórymi rozwiązaniami, dziś znana jest prawie wszędzie. I zdrada też na całym świecie jej towarzyszy. Społeczeństwo stawia człowiekowi wymóg wyłączności, a człowiek się temu wymyka. Spotykają nas za to srogie kary, ale i tak to robimy.

W czasach dawniejszych stały związek oznaczał związek na zawsze. Czyli ten, z kim się związaliśmy, miał być i pierwszym, i ostatnim. Dziś związek oznacza tylko tyle, że jest się z jedną osobą na raz. Z którąś w szeregu. To dużo niższe wymagania, ale i to nam słabo wychodzi. Dawniej żeby w ogóle móc uprawiać seks, musieliśmy raczej wziąć ślub. Dziś najczęściej nie ma żadnego związku między jednym a drugim. Może tylko taki, że kiedy bierzemy ślub, to zakładamy, że przestajemy uprawiać seks z innymi. To dość istotna zmiana, bo człowiek dawniejszy często dopiero przez ślub zyskiwał jakikolwiek dostęp do seksu, zaś my przez ślub ten dostęp sobie ograniczamy. Wygląda na to, że jednak nieskutecznie. Nawet ta osobliwa wersja monogamii, jaką jest współczesna monogamia seryjna, okazuje się dla ludzkich istot za trudna do utrzymania.

Mamy więc z jednej strony społeczny wymóg, by człowiek sprostął wyłączności, a z drugiej powszechną praktykę jej niedotrzymywania. W stałych związkach, zawieranych na całe życie, satysfakcja słabnie. Wydaje się, że największy kłopot jest tu z tym, by jeden partner zaspokoił wszystkie nasze potrzeby – emocjonalne, finansowe, seksualne, intelektualne, potrzeby związane z organizacją codziennego życia i wiele innych. Ponadto by był kimś, kto świetnie z nami współpracuje przy wychowaniu potomstwa, by był wierny, zdrowy fizycznie, miał rodzinę, która nas akceptuje, był kimś, kogo zaakceptuje nasza rodzina, by za wcześniej nie umarł.

Pragnęlibyśmy znaleźć partnera lub partnerkę, z którym lub z którą związek nie będzie w żadnym stopniu oparty na zasadzie „coś za coś”.

Mało kto jest jednak tak doskonały. I to pierwszy kłopot, ale za nim idzie drugi, o wiele poważniejszy.

Kiedy przyjrzymy się temu, jak relacje między płciami kształtują się w świecie zwierząt, zauważymy, że w odróżnieniu od nas nie ma tu niekonsekwencji. Zwierzę dąży do kopulacji, później wychowuje potomstwo według schematu typowego dla swojego gatunku – z samcem albo bez niego. Jeśli para pozostaje razem na dłużej, wiadomo, czemu tak się dzieje. Podobnie jeśli nie pozostaje. Po prostu sztywny wzorzec reakcji każe zwierzęciu postąpić dokładnie w ten sposób. Tymczasem nasza psychiczna konstrukcja jest taka, że różne sfery naszych potrzeb są ze sobą w konflikcie. Przykładowo popęd seksualny i potrzeba bliskości to sprawy u jednych osób nierozdzielne, a u innych jednak wewnętrznie trudne do pogodzenia. Wielu z nas może czuć pociąg fizyczny tylko do kogoś, z kim nie jest blisko emocjonalnie, bo bycie jednocześnie w emocjonalnej bliskości i uprawianie z tym kimś seksu wydaje się doświadczeniem zbyt przytłaczającym.

Jakie okoliczności ludzie uznają za seksualnie stymulujące? Ktoś powie, że to okoliczności „romantyczne”, ktoś inny, że „kręcące” albo „ekscytujące”. Ale co to właściwie znaczy? Przecież dla każdego coś innego jest „romantyczne”, „kręcące”, „ekscytujące” i tak dalej, ale istnieje pewien wspólny mianownik – te okoliczności są mało realne. Sceny, które tworzymy, nawiązują do bardzo zróżnicowanych fantazji, ale te fantazje zawsze znacząco różnią się od codzienności. Ludzie mogą różnie pojmować znaczenie „romantycznej kolacji”, ale pewne jest jedno – to nigdy nie będzie kolacja, jaką się je codziennie. Osoba, o której fantazjujesz, nie może być banalna. Musi być wyjątkowa. I faktycznie, kiedy ludzie tworzą romantyczne okoliczności, by olśnić drugą stronę, robią różne rzeczy, ale nigdy nie robią „dokładnie tego, co codziennie”, bo chcą się stać kimś z fantazji. Nie starają się „być sobą” i nie zachowują się w pełni naturalnie. Przeciwnie. I jeśli tworzą okoliczności, które druga strona ma uznać za romantyczne, liczą na to, że zostaną docenieni. Ale co to znaczy? Po prostu druga osoba ma poczuć, że ktoś stworzył okoliczności, w których pokazuje, że ona też jest obiektem jakiejś fantazji, że widzi

w niej coś niezwykłego. Podobnie jest z dawaniem prezentów – nie ma nic bardziej morderczego dla popędu niż prezent, który jest po prostu praktyczny. Praktyczny prezent oznacza, że wiesz o kimś wszystko. Co innego prezent niepraktyczny, ale pasujący do fantazji. On pokazuje, że może nie znasz kogoś na wylot, ale wiesz, jak ta osoba pragnie być widziana. I o ile prezent praktyczny może wzbudzić czułość, o tyle popęd stymulowany jest prezentem, który odwołuje się do fantazji, a nie do prawdy. Jeśli stare dobre małżeństwo jest w emocjonalnej stagnacji, prezent będzie najpewniej byle jaki. Jeśli to małżeństwo w stagnację nie popadło, ale zna się na tyle dobrze, że nie czują ekscytacji, prezent będzie przemyślany i będzie świadczył o tym, że ten, kto daje, wie dużo o obdarowywanym. Będzie to więc prezent praktyczny, wybrany na podstawie wiedzy o drugiej osobie. Tymczasem prezenty kochanków niemal nigdy nie odnoszą się do rzeczywistości. One wyrażają fantazję. Możemy mieć wielką trudność z tym, by fantazjować o osobie, którą znamy na wskroś, bo jeśli znasz kogoś na wskroś, to zbyt wiele wiesz na pewno, by było jeszcze miejsce na przypisanie mu dodatkowych cech.

Są ludzie, którzy bardzo pragną wzbudzać zainteresowanie i pożądanie, bardzo chcą „być chciani”, ale kiedy mają drugą osobę zaspokoić, czują, że właśnie utracili tę najważniejszą rzecz — zdolność wzbudzania pragnienia, które jeszcze nie zostało zaspokojone. I nie chodziło o to, by się samemu przyznać do pragnienia, tylko o to, by być tego pragnienia obiektem.

Są ludzie, dla których atrakcyjny może być tylko ktoś, kogo dobrze nie poznali. Pewien młody człowiek ujął to tak: „dziewczyna mi się podoba, dopóki z nią nie chodzę”.

Takie sprzeczności pragnień powodują, że zaspokojenie ich z jedną osobą staje się dosłownie niemożliwe. Zdrada jest często sposobem rozwiązywania tej wewnętrznej sprzeczności.

Współczesne poradnictwo psychologiczne składa wiele obietnic. Jedną z nich jest właśnie ta, że posiadamy niezawodne sposoby, by te

sprzeczności w człowieku pogodzić i w ten sposób uczynić go zdolnym do monogamii. Ale nie monogamii opartej na jakimś rodzaju wyrzeczenia czy kompromisu, tylko do monogamii, w której człowiek się spełni. Potrzeby będą jednorodne, nie będzie między nimi logicznej sprzeczności, więc zdoła zaspokoić je z jedną osobą.

Czy ta obietnica ma jakiekolwiek pokrycie? Może częściowe. W pewnym stopniu faktycznie umiemy złagodzić najbardziej palące sprzeczności. Niestety raczej nie umiemy pogodzić ich ostatecznie. Monogamia nigdy nie będzie rajem, bo życie nim nie jest. Na pocieszenie mogę napisać tylko, że ciągle pogoń za kolejnym i kolejnym króliczkiem także obiecanego raju nie zapewnia.

Do kogo adresowana jest ta książka?

Dwoje jako porządek • Troje jako koniec porządku •
Czy do chaosu można zbudować teorię

Przyjmując, że zdrada jest najczęściej trójkątem, zaplanowałem opisanie jej w książce z trzech perspektyw. Warto więc spytać na wstępie, którą rolę przyszło Ci w tym trójkącie grać.

Decyzja o trzech perspektywach wcale nie jest oczywista. Może budzić niepokój u czytelnika, niezależnie od tego, w jakiej występuje roli, bo trójkąt w relacjach intymnych to sytuacja najbardziej chyba ze wszystkich konfliktowa. Najwięcej zabójstw popełniają ludzie właśnie z powodu zazdrości i zdrady. Jeśli czyjś związek wygląda na martwy, a pożądanie na całkiem wygasłe, narzędziem ostatniej nadziei bywa często stworzenie wrażenia, że mógłby się pojawić ktoś trzeci. Choć mało kto przyznaje się otwarcie do stosowania takich metod, większość jednak się zgodzi, że wzbudzenie zazdrosnego zaniepokojenia bywa skuteczne. Niektórzy robią to instynktownie, na przykład tańcząc z kimś innym czy flirtując, kiedy na towarzyskim spotkaniu stały partner nie okazuje nimi zainteresowania, i ten instynkt, który podpowiada, by tak się zachować, działa u tych ludzi tak dobrze, że czasem nawet nie do końca uświadamiają sobie wykorzystanie metody wzbudzania zazdrości. Nie robią tego świadomie, a mimo to lub może właśnie dlatego to działa. Ludowa mądrość podpowiada nie bez racji, że jeśli wiadomość o istnieniu potencjalnego rywala lub rywalki nie rozpali gasnącego zainteresowania drugiej połowy, to chyba nic już tej relacji nie ożywi.

Zazdrość może być siłą na tyle potężną, że nie mamy ochoty rywala rozumieć ani go tolerować w naszym życiu. To całkowicie naturalne. Stąd może się pojawić sprzeciw, gdy zauważymy, że perspektywę wrogiej strony odkrywamy w książce, w której być może szukaliśmy rozwiązań dla siebie.

Część czytelników chciałaby jednak zrozumieć nie tylko swoją sytuację, ale i sposób funkcjonowania dwóch pozostałych uczestników dramatu. Choćby z tego powodu, że lepsze pojmowanie innych ludzi pomaga przewidzieć, co zrobią, a jeśli się to udaje, to i samemu łatwiej podjąć decyzję. Bo przecież nie jest tak, że kiedy uwikłamy się w trójkątną relację, to planujemy swoje ruchy w próżni, dyskutując tylko sami ze sobą, i nie zastanawiamy się, jak postąpią inni. Tu się nie da myśleć tylko o tym, czego sami pragniemy, bo nasze decyzje uzależnione są także od ruchów reszty znajdującej się w trójkątnej relacji. A te trudno przewidzieć.

Kiedy trzy osoby oddziałują na siebie nawzajem, tworzą pewien system. Można by spróbować narysować trzy kółka na kartce i siły między nimi, by sobie wyobrazić, co się dzieje. Szybko jednak odkryjemy, że pojedyncza kartka na pewno nie wystarczy.

To trochę jak w fizyce. Tam, gdzie zajmuje się ona ruchem obiektów względem siebie i tym, jak one przez grawitację na siebie działają, początkowo sformułowano coś takiego jak *problem dwóch ciał*. To jak problem relacji dwóch osób w psychologii. Fizyka też zaczynała od dwóch obiektów, jak na przykład dwóch planet, bo choć nigdy nie ma tylko dwóch, to jednak trzeba było po prostu od czegoś zacząć.

I tak jak w psychologii zaczęto od analizy relacji dziecka i matki, a później analizy tego, co się dzieje w dorosłej parze, tak w astronomii zaczęto od narysowania dwóch fizycznych obiektów i ich ruchów względem siebie. Ziemia krąży wokół Słońca. To dwa ciała. Księżyc krąży wokół Ziemi. Znowu dwa ciała. Dość łatwo policzyć, jak będzie to działać, bo ostatecznie sytuacja sprowadzi się zawsze do tego, że jedno ciało krąży

wokół drugiego po elipsie. Cięższe stoi w miejscu, lżejsze je obiega, przybliżając się i oddalając. I jeśli się ostatecznie nie zderzą ani od siebie nie oddalą się na tyle, że już nie da się wrócić, to elipsa, po której lżejsze krąży wokół cięższego, będzie już zawsze taka sama i te dwie planety zostaną w czymś, co się nazywa dynamiczną równowagą. Bo są tylko dwie.

Cóż to takiego ta dynamiczna równowaga? Statyczna jest oczywista. Stawiasz rower na nóżce i stoi. Nic się nie zmienia. To równowaga statyczna. Kiedy jednak dwa ciała niebieskie są w układzie, bo jedno krąży wokół drugiego po elipsie, ciągle coś się zmienia, bo raz krążące ciało jest bliżej, raz dalej. Jeśli mielibyśmy tylko chwilę na obserwację, moglibyśmy odnieść wrażenie, że właśnie dzieje się coś niezwykłego. Bo oto jest coraz bliżej. O, a teraz jest coraz dalej! Pewnie się rozdzieli! Dopiero kiedy spojrzymy na odpowiednio długi odcinek czasu, dostrzegamy, że tak naprawdę nie zmienia się nic.

I z ludźmi może być podobnie. Mogą się na przykład kłócić i godzić na przemian. Schodzić się i rozchodzić. Robić coś złego, obiecywać poprawę, pokutować i w końcu znowu powtarzać to samo. Jeśli ktoś ma skłonność do „bycia tylko tu i teraz” i patrzenia na świat jedynie przez pryzmat aktualnie odczuwanych emocji, może tak krążyć całe lata i nigdy nie zauważyć, że był już wiele razy w tym samym miejscu. Wciąż ma złudzenie, że wszystko się zmienia, bo nie używa dobrze swojej pamięci. Czasem naprawdę warto zrobić kalendarz, na którym na przykład pewne okresy będzie się zaznaczać kolorami. I spojrzeć na ten kalendarz z większej odległości. To pozwala zobaczyć, czy naprawdę zmienia się cokolwiek, czy właśnie jesteśmy w dynamicznej, ale ciągle jednak równowadze i naprawdę nie zmienia się nic. I to można zrobić już na poziomie „obserwacji dwóch ciał”.

Ale tak jak w prawdziwym świecie rozwój żadnego dziecka nie kończy się na relacji tylko z matką, a historia żadnej pary nie kończy się na hotelowej izolacji miodowego miesiąca, tak i w fizyce, i astronomii wkrótce pojawił się *problem trzech ciał*. Oddziałują na siebie wszystkie

trzy. Cokolwiek dzieje się z jedną planetą, wpływa na dwie pozostałe. Każda wpływa na każdą.

I co teraz? Matematycznie sprawa komplikuje się na tyle, że przez pewien czas sądzono, iż ten problem w ogóle nie ma rozwiązania. Czyli, że nie da się przewidzieć, w jakiej te ciała będą wobec siebie równowadze i czy w ogóle kiedykolwiek jakaś będzie. Później się okazało, że jednak można to prognozować. Da się zbudować matematyczny model, który to opisze, ale bardzo skomplikowany. Tak bardzo złożony, że Henri Poincaré, jeden z matematyków, którzy się tym zajmowali, wykorzystał później swoje obliczenia do tworzenia tak zwanej teorii chaosu. Czym ona jest? Używa się jej na przykład do długoterminowego przewidywania pogody. Sami wiemy, jaką to ma skuteczność. Znane powiedzonko parodiujące ludowe mądrości ujmując tak: „Gdy na Świętego Prota jest pogoda albo słońce, to na Świętego Hieronima jest deszcz albo go ni ma”. I musi tak być, bo w tych układach niewielkie zaburzenie w jednym miejscu skutkuje bardzo dużymi zmianami w innym.

Zachowanie względem siebie trzech ciał, które w Kosmosie łączy tylko grawitacja, trudno przewidzieć, a jeszcze trudniej obliczyć zachowanie większej ich liczby. Można by to porównać do pytania o to, jak zachowuje się rodzina patchworkowa, kilka par swingujących na wspólnym wyjeździe albo większa grupa poliamorystów połączona na kilku internetowych forach jednocześnie czy grupa młodych ludzi obojga płci, których zamyka się co dzień na wiele godzin w jednym biurówcu, a dodatkowo regularnie wysyła na suto zakrapiane, wyjazdowe spotkania integracyjne bez rodzin. Matematycy twierdzą, że potrafią zbudować model, który to opisze, o ile chodzi o planety o dokładnie znanych masach, prędkości i odległości względem siebie. Ale podejmują się tego tylko pod tym warunkiem, że żadne z tych ciał się z innym nie zderzy. Jeśli do tego może dojść na którymkolwiek etapie wzajemnego ruchu, dobrego modelu się nie da tu stworzyć.

Spróbujmy użyć tego obrazu dla zilustrowania częstej sytuacji z ludzkiego życia. Ktoś odkrywa, że jest zdradzany. Co teraz zrobi? Właśnie

stanął przed *problemem trzech ciał*. Jeśli ujawni, co wie, coś się wydarzy. Druga strona także coś zrobi. To wpłynie na trzecią osobę. Ona też coś uczyni, to wpłynie na partnera tego, kto zdradę odkrył. Ten ktoś coś uczyni, wpłynie to zwrótnie na zdrażanego, a zdrażany znów coś wtedy zrobi. Każda z osób zależy od pozostałych i próbuje podjąć decyzję na podstawie przewidywania, jakie kroki podejmą pozostałe osoby. Nic tu już nie ma stałego. I nic się tu nie rozstrzygnie na poziomie pytań tylko o jedną osobę – pytań w rodzaju: „co teraz czujesz?”, „jaki teraz jest twój cel?” czy „co by ci teraz pomogło?”. To zależy! A od czego? A od wszystkiego. To model chaotyczny, nie statyczny. Tu się niczego na tabelki nie rozpisze.

Inny podobny przykład. Jesteś kochanką. Zakochałaś się bez pamięci, a ze swoim stałym partnerem się męczysz. Twój kochanek mówi, że jesteś dla niego bardzo ważna. Wyznaje miłość. Odejść od męża czy zostać? Powiedzmy, że kochanek mówi mniej więcej coś takiego:

Nie chcę, żebyś odeszła od męża tylko z tego powodu, że ja odejdę od żony, bo nie chcę, żebyś się czuła zobowiązana. Myślę jednak, że łatwiej by mi było od niej odejść, gdybym wiedział, że ty jesteś zdecydowana. Kiedy jednak mnie pytasz, czy od niego odejść na przykład już jutro, nie jestem pewien, co powiedzieć – nie chciałbym być postawiony w takiej sytuacji, że ty odejdziesz, a ja cię rozczaruję, bo nie zrobię analogicznego kroku, ponieważ nie będę chciał być do tego zmuszony przez zobowiązanie wobec ciebie.

I tak dalej. Czasami miesiące i lata. Czego on chce? Czego Ty chcesz? Ktoś by powiedział, że widać na kilometr, że on nie zamierza nic zmieniać. Ale czy Ty zamierzasz? A może to zależy od tego, czego on chce? I tak w kółko i w kółko bez końca. Problem trzech ciał, a w sumie już czterech. I teoria chaosu, z jej równaniami niemożliwymi do rozwiązania. W tej książce będziemy to opisywać ze wszystkich trzech perspektyw.

Czy było więcej powodów, by opisywać tutaj wszystkie trzy strony takiego układu? Na przykład ten, że niektórym ludziom zdarzyło się

znaleźć jednocześnie w dwóch albo i trzech rolach. Czasem zderzenie z niewiernością wydaje się ofiarom czymś niepojętym. Tak daleko to jest od ich wartości i doświadczeń, że nie mogą zrozumieć ani motywów tego, kto ich zdradził, ani motywacji tego, z kim ten niewierny partner to zrobił. To im się nie mieści w głowie. A jeśli spotyka się coś, czego zrozumieć się nie da, cały nasz obraz świata się chwieje. Dezorientacja wprowadza niepokój. Potrzeba zrozumienia bywa więc tak naprawdę potrzebą przywrócenia światu sensu.

Wszystkie trzy główne osoby będą tu więc obecne. Spróbujemy też powiedzieć coś o innych, których sytuacja zdrady także może dotyczyć. Bo przecież dotyczy. Dzieci, przyjaciół, współpracowników, rodziców, a nawet byłych partnerów. Nie da się powiedzieć wszystkiego o wszystkim, spróbujemy jednak spojrzeć na sprawę jak najszerzej. Jeśli obecność którejś z perspektyw budzi zbyt dużo niepokoju, nie ma potrzeby się zmuszać i czasem lepiej pewne części tej publikacji opuścić. Może kiedyś okażą się bardziej potrzebne. Życiowe doświadczenie pokazuje, że często niestety tak bywa, bo dziś jesteśmy w jednej z ról, a jutro możemy być po drugiej stronie.

I stąd drugie pytanie. Gdzie chcesz dotrzeć pod koniec? A skoro już się takie pytanie zadało, to warto przyjrzeć się mu bliżej.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

O ZDOLNOŚCI DO WIERNOŚCI I DO ZDRADY

Budujemy z kimś relację, pojawia się miłość i zaangażowanie, ale czasem również zdrada. **Zdrada**, której ofiarą nikt z nas nie życzy sobie paść. Ta, która burzy spokój i szczęście niejednego związku. **Dlaczego się pojawia? Czemu służy? Czy są jakieś znaki ostrzegawcze sugerujące zdradę? W jakiej sytuacji niewierność stawia zdradzanego, zdradzającego i osobę, z którą się zdradza? Czy można się przed zdradą obronić? Jaką postawę najlepiej wobec niej przyjąć? Czy możliwe jest życie „po zdradzie”?** Wspólne? Osobne? I czy warto zdradę wybaczyć? Na większość z tych pytań bardzo trudno jednoznacznie odpowiedzieć. Także dlatego, że w psychologii relacji liczy się głównie kontekst. Na przykład to, w jakiej sytuacji niewierność się pojawia albo choćby rośnie prawdopodobieństwo jej wystąpienia.

Autor tej książki, psycholog, który od lat zajmuje się poradnictwem dla par, bierze na warsztat temat, o którym większość z nas wolalaby nie myśleć. Jednak jest on — lub będzie — rzeczywistością przynajmniej części z nas. Paweł Drożdżiak podchodzi do sprawy kompleksowo i przygląda się jej z perspektywy trojga. Patrzy na zdradę od strony biologicznej, psychologicznej, socjologicznej i kulturowej. Nie boi się także poruszać kwestii związanych z pornografią, poliamorią i uzależnieniem od seksu, które często mają duży wpływ na to, czy dochodzi do zdrady. Poszukując genezy niewierności w dorosłym życiu, sięga aż do dzieciństwa. I chociaż nie daje gotowych odpowiedzi, to podsuwa tropy, za którymi możemy pójść, jeśli wietrzmy zdradę, próbujemy ją zrozumieć i wypracować wobec niej własną postawę.