

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Mit monogamii. Jak poradzić sobie ze zdradą partnera

Autor: Peggy Vaughan
Tłumaczenie: Ewa Borówka
ISBN: 978-83-246-1749-4

Tytuł oryginału: [The Monogamy Myth: A Personal Handbook for Recovering from Affairs, Third Edition](#)

Format: A5, stron: 288



- Co jest przyczyną zdrad i romansów?
- Kto faktycznie ponosi za nie winę?
- Czy można wybaczyć i zapomnieć?

Czyżby monogamia była sprzeczna z naturą człowieka? I ślubuję Ci wierność...

Pierwsze pytanie, jakie zadaje sobie większość osób w chwili, gdy dowiadują się o romansie ukochanej osoby, brzmi: „Dlaczego?”. Ludzie obwiniają siebie, partnera, sam związek albo osoby trzecie. Traktują to jako życiową porażkę. Kiedyś łączyło Was tak wiele - miłość, zaufanie, wspólna przeszłość, plany na kolejne lata. Nagle wszystko to zostało przekreślone. W Wasze życie wdarła się zdrada. Dłuższy romans lub krótka, błaha przygoda wywróciły ten bezpieczny świat do góry nogami.

Teraz stoi przed Tobą najtrudniejsze zadanie – rozpoczęcie procesu uzdrawiania, odbudowywanie poczucia własnej wartości i podjęcie decyzji o dalszych losach Waszego związku. Rozwód? Definitywne rozstanie? A może pomoc specjalistów? To trudna decyzja, która będzie miała ogromne znaczenie dla Waszego dalszego życia. Jeśli chcesz zrozumieć prawdziwą przyczynę niewierności i rozprawić się z tym problemem na dobre, zostawiając go za sobą, ta niezwykła książka będzie dla Ciebie najlepszym przewodnikiem i przyjacielem w czasie niełatwej podróży.

- Jak społeczeństwo sprzyja romansom?
- Gdzie i u kogo szukać pomocy?
- Jak odbudować wzajemne zaufanie?
- W jaki sposób uzdrawiać sferę seksualną?
- Czy warto podejmować walkę o ratowanie związku?

Spis treści

	<i>Słowo wstępne</i>	7
	<i>Osobiste uwagi autorki</i>	11
	<i>Wprowadzenie: Mit a rzeczywistość</i>	19
I	SKĄD SIĘ BIORĄ ROMANSE	33
	1. W poszukiwaniu winnych	35
	2. Jak społeczeństwo sprzyja romansom	53
II	PRZEŻYĆ ROMANS	75
	3. Podejrzenia i konfrontacja	77
	4. Ta bolesna świadomość	99
III	PROCES UZDROWIENIA	121
	5. Odbudować poczucie własnej wartości	123
	6. Zaufanie, szczerłość i efektywna komunikacja	141
	7. Uzdrawienie sfery seksualnej	161
	8. Gdzie i w jaki sposób szukać pomocy	191
IV	CZAS PODJĄĆ DECYZJĘ	215
	9. Podstawowy dylemat: odbudowa małżeństwa czy rozwód?	217
	10. Życie po podjęciu decyzji	237
	11. Nowe rozumienie romansów	257
	<i>Bibliografia</i>	279
	<i>O autorce</i>	291

2

Jak społeczeństwo sprzyja romansom

Ludzka zdolność odzyskiwania równowagi po przeżyciu związanym z romansiem znacznie by się poprawiła, gdybyśmy przyjęli do wiadomości, że nie jest to tylko sprawa osobista, ale problem ogólnospołeczny. Ponieważ mit monogamii głosi, że społeczeństwo popiera monogamię, trudno pogodzić się z tym, że wiele czynników społecznych tak naprawdę przyczynia się do nawiązywania romansów. Nie zmienimy swojego podejścia do związków pozamałżeńskich ani nie zmodyfikujemy swoich nieumyślnych zachowań, które do nich prowadzą, jeśli nie zrozumiemy tych czynników społecznych. Przyjrzyjmy się bliżej tym najważniejszym.

Wyuczone kłamstwa na temat seksu _____

Jednym z najbardziej podstawowych czynników społecznych sprzyjających romansom jest ogólne zakłamanie w związku z seksem, obecne na każdym etapie naszego życia. Gdy dorastamy, rodzice

rzadko rozmawiają z nami na ten temat. Tylko nieliczne dzieci uzyskują rzetelne informacje na temat technicznej strony życia seksualnego, a prawie nikt nie dowiaduje się, na czym polega seksualność i miłość erotyczna. Jako nastolatki rozpoczynające życie płciowe dalej powielamy ten wzorzec dyskrecji, przedstawiając rodzicom fałszywy obraz naszego życia seksualnego. Kiedy nastolatek zaczyna chodzić na randki i wie, że powinien raczej unikać stosunku seksualnego (na który ma ochotę), z reguły robi to w tajemnicy, a przed rodzicami udaje, że jest inaczej.

Tak więc jeszcze przed ślubem człowiek ma mnóstwo okazji do ćwiczenia kłamstw na temat seksu. Gdy jest już w związku małżeńskim i ma zachować monogamię (ale chce uprawiać seks z kimś innym), często ulega pokusie i robi to w tajemnicy, a małżonkowi do niczego się nie przyznaje. Kiedy ma podjąć decyzję, czy pozostać przy monogamii, czy wdać się w romans, jedyną znaną mu reakcją na tego typu konflikt seksualny jest lawirowanie i potajemne spełnianie pragnienia oraz ukrywanie prawdy.

Kiedy pewna kobieta odkryła, że jej mąż miał romanse przez dziesięć z piętnastu lat ich małżeństwa, nie posiadała się ze zdumienia na wspomnienie wizerunku „wzorowego męża”, jaki w tym czasie wokół siebie roztaczał. Trudno jej było uwierzyć, że mógł ją tak zwodzić. Kiedy jednak uświadomimy sobie, że takiego zachowywania pozorów nauczyliśmy się jako nastolatki, gdy musieliśmy ukrywać przed rodzicami swoje życie seksualne, łatwiej będzie nam pojąć taką postawę. Kiedy zameżna lub żonata osoba ma potajemny romans, po prostu powiela znany jej z dzieciństwa i młodości model oszukiwania innych.

Tak jak rodzice nie pytali nas wprost o to, co podejrzewali, tak i większość z nas nie zadaje partnerom bezpośrednich pytań o podejrzewane romanse. Na każdym etapie życia nasza reakcja na kwestie związane z życiem seksualnym to przymykanie oczu i żywienie

nadziei, że wszystko będzie dobrze. Taki utrwalony nawyk oszukiwania innych ma duże znaczenie, jeśli chodzi o zrozumienie przyczyn romansów.

My i oni, one i my

Kolejny czynnik sprzyjający nawiązywaniu romansów to sięgające dzieciństwa uwarunkowanie związane z postrzeganiem płci przeciwnej. Chociaż to zjawisko nie dotyczy w jednakowym stopniu wszystkich, panuje ogólna tendencja dzielenia nas na dwie przeciwstawne grupy. Zanim dorośniemy i wejdziemy w związek małżeński, uczymy się wrzucać wszystkich przedstawicieli płci przeciwnej do osobnego worka. Uznajemy ich nie tyle za odmiennych, co wręcz za dziwnych, tajemniczych i podejrzanych — nieszczególnie godnych zaufania.

Nasz sposób postrzegania osób płci przeciwnej opiera się często na stereotypach męskości albo kobiecości. Mimo dążeń do wyeliminowania niektórych stereotypów, nasze psychiczne uwarunkowanie wciąż jest jeszcze bardzo silne. Mężczyźni nauczyli się widzieć w kobietach istoty słabe i uczuciowe, a kobiety traktują mężczyzn jako istotne źródło uwagi i aprobaty. Mężczyźni są skłonni traktować kobiety jako obiekty seksualne, a kobiety są skłonne widzieć w mężczyznach ludzi *sukcesu*. Takie wyobrażenia przyczyniają się do zbudowania dystansu, a także do nieporozumień między poszczególnymi mężczyznami a kobietami.

Kiedy kobiety się spotykają i rozmawiają o mężczyznach, zawsze posługują się uogólniającymi, stereotypowymi określeniami. Łączą się we współczucie z powodu trudności we współżyciu z mężczyznami: partnerzy nie chcą z nimi rozmawiać, wymigują się od obowiązków domowych, nie pamiętają o szczególnych okazjach, bez przerwy śledzą wydarzenia sportowe w telewizji, nie kupują kwiatów i nie zostawiają miłosnych liścików, nie słuchają, co mamy do

powiedzenia, nie dzwonią w umówionym terminie, ciągle chcą się zadawać z kumplami, są pochłonięci pracą, stale przyglądają się innym kobietom, gdy razem wychodzimy...

Mężczyźni mają własny zestaw skarg i w męskim towarzystwie często toczą moralizatorskie dyskusje na temat kobiet: partnerki reagują emocjonalnie, przesadnie skupiają się na swoim wyglądzie, nigdy nie są gotowe na czas, wydają za dużo pieniędzy na ubrania, zbyt długo się malują, co rusz poprawiają włosy, chcą, żebyśmy byli na ich każde wezwanie, spędzają za dużo czasu na zakupach, denerwują się, gdy przeglądamy „magazyny dla panów”, każą nam się spowiadać z każdej minuty...

Pozornie te żale mogą się wydawać mało znaczące, ale u ich podstaw tkwi coś bardzo ważnego. Przyczyniają się do zwiększenia dystansu między mężczyznami a kobietami, przez co jesteśmy bardziej skłonni myśleć o przedstawicielach płci przeciwnej w kategoriach stereotypów, zamiast widzieć w nich poszczególne jednostki. To z kolei powoduje, że kobiety i mężczyźni swobodniej oszukują się nawzajem i łatwiej racjonalizują swoje romanse.

● Oczekiwania co do ról w związku

Jako społeczeństwo mamy określone oczekiwania co do ról odgrywanych w związku przez żonę i męża. Surowe ograniczenia związane z tymi rolami mogą spowodować, że staniemy się bardziej podatni na nawiązanie romansu, czyli związku, w którym możemy „być sobą”. Romans wiąże się z nowością, odmianą, wolnością i frajdą. Nie ma żadnych obowiązków ani rozpraszających bodźców — można bez przeszkód się bawić, żartować i beztrudnie zakochać. Ludzie wdający się w romanse postrzegani są przez nowych partnerów jako fascynujące osoby o ciekawej osobowości. A zwykły świat z jego codziennymi troskami i obowiązkami nie wdziera się w ten odrębny świat romansu.

Role małżeńskie są natomiast tak wypełnione obowiązkami (finansowymi, wychowawczymi, socjalnymi), że małżonkowie często postrzegają siebie nawzajem przede wszystkim w kategoriach funkcji pełnionych w związku. Wcale nierzadko słyszy się, jak małżonkowie zwracają się do siebie per „mama” i „tata”, nawet jeśli w pobliżu nie ma dzieci. Para tak silnie utożsamia się z odgrywanymi rolami, że przestaje dostrzegać za nimi prawdziwą osobę.

Herb Goldberg w swojej książce zatytułowanej *The New Male Female Relationship* zwrócił uwagę na dysfunkcyjny charakter tej relacji męsko-damskiej: „Tradycyjnie odgrywane role stają się zbyt toksyczne, by mogła je zaakceptować jakkolwiek świadoma i wrażliwa osoba. Potrzeba nam nowych modeli, żeby mężczyźni i kobiety nie utrwalali skostniałych postaw sprzyjających antagonizmom i wyobcowaniu”¹.

Seks na sprzedaż

Do upowszechnienia romansów w naszym społeczeństwie przyczynia się też komercjalizacja seksu przez przemysł reklamowy. Szczególnie kobiety są wykorzystywane do sprzedawania bodaj wszystkich produktów rynkowych. Większość reklam propagujących to, co w życiu dobre, sugeruje, że w pakiecie jest też seksowna kobieta, jedna z tych „dobrych rzeczy”, na które zasługuje mężczyzna. To ciągle bombardowanie reklamami przedstawiającymi kobiety jako obiekty seksualne bardzo utrudnia mężczyznom postrzeganie kobiet w innej perspektywie niż tylko seksualna. Przewyciężenie tego jednowymiarowego obrazu kobiety wymaga celowego wysiłku, a zasadniczym elementem zmiany tej perspektywy jest uznanie subtelných,

¹ Herb Goldberg, *The New Male Female Relationship*, William Morrow, Nowy Jork 1983.

ale i potężnych konsekwencji tego, że przemysł reklamowy propaguje wizerunek kobiety jako obiektu seksualnego.

Nie tylko „czasopisma dla panów” ukazują kobiety w takim świetle. Nawet producenci zamieszczający reklamy w czasopismach kobiecych bez skrepowania przedstawiają kobiety jako obiekty seksualne. A jeśli chodzi o wpływ tych reklam na same kobiety, to są one poddawane subtelnej, ale ciągłej presji bycia jedną z tych seksownych, ponętnych istot. Nieustanna parada modelek o idealnych ciałach powoduje, że w porównaniu z nimi większość kobiet czuje się brzydka. A to rodzi lęk, że partner znajdzie kogoś atrakcyjniejszego i wda się w romans. Gdy kobieta podejrzewa męża o romansowanie, przeważnie zaczyna skupiać się na własnej powierzchowności. A producenci ochoczo przyklaskują kobiecym kompleksom i próbują sprzedać im wszystkie akcesoria niezbędne do konkurowania z innymi kobietami.

Ta obawa o własną atrakcyjność może jednocześnie zwiększać prawdopodobieństwo, że to kobieta nawiąże romans. Wiele kobiet traktuje związki pozamałżeńskie jako potwierdzenie własnej atrakcyjności — romanse dają im zastrzyk pewności siebie i przekonanie o zdolności oddziaływania na mężczyzn i przyciągania ich. Pewna kobieta wyznała mi, że ma za sobą kilka romansów, ale tylko jej obecny mąż umie doprowadzić ją do orgazmu. Romanse nawiązywała nie dla seksu ani nawet z potrzeby towarzystwa — robiła to tylko dlatego, że świadomość, iż pociąga mężczyzn, poprawiała jej samopoczucie. A zanim utwierdzała się w przekonaniu, że naprawdę jej pragną, czasem sprawy zachodziły za daleko i wydawało jej się, że już nie może się wycofać. Niestety, takie sytuacje nie należą do rzadkości.

Tak więc próba doścignięcia przedstawianego w środkach przekazu ideału urody ma bezpośredni wpływ na kobiety, które biorą sobie do serca przekaz reklamowy. Poświęcają one mnóstwo czasu i pieniędzy na to, by dorównać obrazom prezentowanym w mediach.

A doczekawszy się obiecanej w reklamach reakcji płci przeciwnej, nie są przygotowane na to, by sobie z nią radzić — i, w rezultacie, wdają się w romans.

Małżeństwo jak z bajki _____

Innym elementem społecznym sprzyjającym romansom jest wyidealizowany obraz miłości i małżeństwa, którego odruchowo oczekuje większość z nas. Taki obraz małżeństwa przedstawia się w środkach przekazu, książkach o miłości i popularnych poradnikach z zaleceniami, jak znaleźć idealnego partnera. Kiedy już po ślubie przekonujemy się, że ta wersja małżeństwa jak z bajki ma niewiele wspólnego z prawdą, przeżywamy rozczarowanie i poszukujemy takiej romantycznej miłości poza formalnym związkiem. Nadal się łądzimy, że gdzieś tam czeka na nas nasz idealny partner i jeśli tylko dopisze nam szczęście, to zapewne go znajdziemy.

Jesteśmy podatni na takie wpływy, ponieważ w dzieciństwie i w okresie dorastania rzadko docierają do nas rzetelne informacje na ten temat. Większość ludzi udaje, że ich małżeństwo jest znacznie lepsze niż jest w rzeczywistości. Przeważnie rodzice i inni dorośli w miarę możliwości ukrywają przed nami prawdę o tym, jak trudno utrzymać satysfakcjonujący związek intymny. Ich małżeństwa są często naprawdę beznadziejne, ale w okresie dorastania jesteśmy nieraz tak zamknięci we własnym świecie, że nie zwracamy na to uwagi. Odkrywszy po wielu latach, że dany związek składał się jedynie z pozorów, przeżywamy szok.

Traumatyczny wpływ rozwodu rodziców pozostających w wieloletnim związku małżeńskim na psychikę młodego dorosłego człowieka przedstawiono w jednym z odcinków programu „Thirtysomething”. Gdy rodzice Ellyn oznajmili, że się rozwodzą, była zdruzgotana. Mimo że miała już swoje życie (udaną karierę, szczęśliwy stały związek i mnóstwo dobrych przyjaciół), wiadomość

o rozwodzie rodziców wzbudziła w niej głęboki smutek i zakłóciła codzienne funkcjonowanie. Mimo że wcześniej pojawiały się pewne oznaki kłopotów małżeńskich rodziców, nie chciała ich dostrzec, za to uczyła się idealnego, upragnionego obrazu ich związku.

Najwyraźniej nasze wyobrażenia o małżeństwie, nie tylko w sensie ogólnym, ale także o związkach naszych rodziców i przedstawicieli wcześniejszych pokoleń, są dość mało realistyczne. Także nad tą sytuacją zastanawia się Herb Goldberg w książce *The New Male Female Relationship*: „Większość związków, które początkowo spajała pełna romantyzmu euforia, z czasem przeobrażało się w chłodne interakcje, i takie pary często rozstawały się z poczuciem wyobcowania, a czasem ze skrywanym poczuciem wściekłości albo otwartą nienawiścią. Relacje z przeszłości w zasadzie nigdy nie działały na korzyść partnerów. W najlepszym przypadku były przejawami adaptacji funkcjonalnej, kompromisu albo przystosowania się do społecznych nacisków”².

Pragnienie szczęśliwego małżeństwa, zarówno dla nas samych, jak i dla naszych bliskich, to przemożna ogólnospołeczna tęsknota. Mimo statystyk dotyczących rozwodów i związków pozamałżeńskich wiele par nadal uporczywie trwa przy romantycznym ideale małżeństwa. Nierealistyczne wyobrażenia mówiące, że małżeństwo to magiczny związek, w którym ludzie żyją długo i szczęśliwie, nakazują bagatelizować możliwość pociągu do innych ludzi albo zaprzeczanie podejrzeniom o romans partnera. Takie podejście, wbrew woli wyznających je osób, sprzyja atmosferze nawiązywania romansów.

Z niewielką pomocą przyjaciół _____

Paradoksalnie, pewna subtelna odmiana wsparcia dla romansów wiąże się z podnieceniem, jakie wzbudza omawianie tego tematu tabu z przyjaciółmi. Ponieważ społeczeństwo nadal patrzy przychylnie

² Ibid.

niejszym okiem na romansujących mężczyzn niż romansujące kobiety, to dla tych ostatnich dzielenie się taką tajemnicą wydaje się bardziej ryzykowne. Większość kobiet zwierza się ze swojego romansu tylko najbliższemu przyjacielom. Jednak wzmocnienie, jakie płynie z eks-cytacji towarzyszącej takiemu wyznaniu, może spotęgować pozytywne odczucia związane z romansowaniem. Dodatkową zaletą takiej sytuacji bywa to, że ze względu na ten aspekt życia przyjaciele postrzegają kobietę jako ciekawszą osobę.

Pewna kobieta przekonała się, że czuje się kimś wyjątkowym dopiero wtedy, gdy może się afiszować swoim romansem ze znacznie starszym mężczyzną o wysokiej pozycji społecznej. Nie mogła pochwalić się żadnymi szczególnymi cechami osobistymi, które by ją wyróżniały, ale pozyskiwała uwagę słuchaczy opowieściami o swoim „przyjacielu”. W tym zabieganiu o uwagę najsmutniejsze było jednak to, że z czasem stało się jasne, iż rysuje ten związek takim, jakim chciałaby go widzieć. W rzeczywistości stał się on dla niej bolesny i poniżający, a jedynym źródłem jej autentycznej przyjemności była satysfakcja, jaką czerpała z możliwości omawiania tego romansu z przyjaciółmi.

Rozmowy na ten temat mogą mieć jeszcze większe znaczenie dla mężczyzn. Panuje wśród nich ogólne przyzwolenie na romanse, więc mężczyzna nie obawia się krytyki kolegów. Kobiety na ogół sobie nie uświadamiają, jak otwarcie rozmawiają o romansach mężczyzn. Wydaje nam się, że rozmawiają przede wszystkim o interesach i sporcie, i tak jest, ale tylko wtedy, gdy jesteśmy w pobliżu. Pod naszą nieobecność rozmawiają także o seksie — a szczególnie o romansach. Tak jak uczniowie szkoły średniej nie rozmawiają o seksie ze stałymi dziewczynami (w tym przypadku żonami albo partnerkami), ale między sobą wymieniają informacje na temat swoich podbojów miłosnych.

Po wydaniu *Beyond Affairs* przeprowadziłam z różnymi mężczyznami kilka ciekawych rozmów na temat tego aspektu ich życia. Ci, którzy przerwali romanse (po tym, jak odkryła je żona), opowiadali, jak bardzo brakuje im swoistej więzi, jaka tworzy się między mężczyznami rozmawiającymi o romansach. Na co dzień raczej nie obserwujemy takich reakcji, ale telewidzowie mieli rzadką okazję zobaczyć takie zachowanie podczas jednego z odcinków „The Oprah Winfrey Show”, gdy to cała widownia składała się z mężczyzn (żonatych i nieżonatych), którzy mieli za sobą skok w bok. Pod względem atmosfery program przypominał jakieś wydarzenie sportowe — na uwagi o romansach uczestnicy reagowali owacjami.

Dla większości mężczyzn ta aprobata otoczenia odgrywa szczególną rolę. Czuli by się sfrustrowani, gdyby nie mogli omawiać swoich doświadczeń z przyjaciółmi. I choć sam romans daje im mnóstwo satysfakcji, czerpią również ogromną przyjemność z imponowania przyjaciołom historiami o swoich przygodach.

Ogólnie rzecz biorąc, wdający się w romanse mężczyźni często mogą liczyć na akceptację (a nawet pewną pozycję) wśród znajomych, ale, co ciekawe, odnosi się to wyłącznie do mężczyzn romansujących „skutecznie”, czyli tak, by nie dowiedziała się o tym żona. Dopóki partnerka nie wie (i rzekomo nie jest krzywdzona), wizerunek mężczyzny jest nieskazitelny, a on sam może się nawet szcycić tym, że tak sprytnie sobie radzi. Jeśli jednak da się przyłapać i w ten sposób zrani żonę, poniesie klęskę, zarówno we własnym przekonaniu, jak i w oczach kolegów, którzy wcześniej akceptowali jego romanse czy wręcz im przyklaskiwali.

● Fascynacja i dreszczyk emocji

Ilekcroć w środkach przekazu pojawiają się doniesienia o romansie jakiejś osoby publicznej, zawsze jest o tym bardzo głośno, a większość ludzi chce poznać jak najwięcej szczegółów. Ten temat jest przedmiotem fascynacji i odbiorcy pośrednio czerpią pewien rodzaj przy-

jemności z uczestniczenia w czyimś romansie. Powieści o tematyce miłosnej i opery mydlane gloryfikujące romanse cieszą się olbrzymim powodzeniem i popularnością. Romans to także motyw przewodni wielu artykułów w czasopiśmie, felietonów w gazetach, filmów i programów telewizyjnych (jako temat talk show albo filmu tygodnia).

Może i pochopnie osądzamy ludzi nawiązujących romanse, ale jednocześnie zachowujemy się tak, jakby było wprost przeciwnie. W większości przypadków przyjemność z koncentrowania się na tej kwestii nie jest zbyt oczywista, ale można ją zaobserwować właśnie u publiczności programów typu talk show. Osoby zasiadające na widowni wyraźnie podkreślają swoją wiarę w monogamię i brak przyzwolenia na romanse, ale zarazem zaśmiewają się z tego do rozpuku i temat dyskusji najwyraźniej budzi w nich niezdrową ekscytację.

Oto fragment rozmowy z pewnego talk show. Gospodarz programu rozmawia z gościem, który przyznał się do prowadzenia życia pozamałżeńskiego:

Gospodarz: „Jest pan żonaty od dwudziestu lat?”

Gość: „Tak”.

Gospodarz: „A przez ile lat kombinował pan na boku?”

Gość: „Przez wszystkie te lata”.

W tym momencie publiczność wybucha gromkim śmiechem. Nie jest to przypadek jednorazowy — ta reakcja powtarza się wielokrotnie w czasie trwania programu. Naturalnie, po części może to być nerwowy śmiech, ale ogólna atmosfera panująca w studiu jakoś nie pasuje do dyskusji o kwestii będącej przedmiotem powszechnego potępienia. Miny osób zasiadających na widowni wyraźnie wskazują, że towarzystwo dobrze się bawi.

To nie jest odosobniony przypadek dotyczący tylko jednego talk show — to typowe reakcja na poruszenie problemu romansu. Mamy zatem do czynienia z sytuacją, w której ludzie słownie potępiają romanse, a z drugiej strony – akceptują je swoim zachowaniem. Takie

sprzeczne stanowisko to jeden z czynników sprzyjających nawiązaniu romansów oraz wyraźne utrudnienie w propagowaniu odpowiedzialnego stosunku do tego problemu.

Zasada dyskrecji

Elementem społecznym, który w największym stopniu sprzyja romansom, jest spowijająca je aura tajemniczości (i w efekcie nasza fascynacja tym tematem). Ze względu na opowieści o znanych ludziach uwikłanych w romanse i z uwagi na sposób, w jaki nagminnie przedstawia się je w filmach, telewizji i prasie, można by odnieść wrażenie, że ten temat wcale nie jest aż taką tajemnicą. Jednak w sytuacji, gdy romans naprawdę ma znaczenie, czyli w prawdziwym życiu, o tym problemie prawie w ogóle się nie mówi. W naszym społeczeństwie obowiązuje swoista zasada dyskrecji, która obejmuje nas wszystkich i wpływa na każdy aspekt tego problemu.

Opinia publiczna wyznaje ogólną zasadę, że o romansach rozmawiać nie można. Stąd już tylko krok do przekonania, że rozmawiać o nich po prostu *nie należy*. Ponieważ wiele osób traktuje romanse jako coś złego, uznają oni, że ta zasada dyskrecji jest słuszna. Jednak zajmując takie stanowisko, otaczamy ten temat pewną ochroną i poparciem, a to przyczynia się do zwiększenia prawdopodobieństwa występowania romansów.

Zasada dyskrecji stanowi swoiste zabezpieczenie przed reakcją świata, przez co człowiek może łatwiej wdać się w romans, bez konieczności ponoszenia ani nawet poważnego rozważania konsekwencji takiego postępowania. Dopóki popierana przez nas dyskrecja działa jak płaszcz ochronny, nie możemy oczekiwać, by osoby wdające się w romanse bardziej przejmowały się skutkami swojej decyzji.

Dyskrecja chroni romansującą osobę na wiele różnych sposobów. Jeśli partner ma jakieś podejrzenia, zawaha się przed zapytaniem o to wprost. Jeśli przyjaciele albo współpracownicy wiedzą o roman-sie, zawahają się przed powiedzeniem o tym partnerowi romansującej osoby. Jeśli partner odkrywa romans, zawaha się przed podzieleniem się tą informacją z innymi ważnymi osobami (matką, dziećmi, duchownym). Człowiek wdający się w romans zaczyna liczyć na tę współpracę w zachowywaniu tajemnicy, na czym mu przecież bardzo zależy.

Pod żadnym pozorem się nie przyznawaj. Pytany, zaprzecz. Przyłapany, mów jak najmniej. To podstawowa zasada dyskrecji panująca wśród romansujących osób. Żadna z nich nie zadaje sobie trudu, żeby zapytać, dlaczego obowiązuje ich to motto — po prostu tak już jest. Być może w pewnym stopniu wynika to z ludzkiego instynktu samozachowawczego. To zrozumiałe, że takie osoby nie chcą być zdemaskowane, ponieważ w takiej sytuacji musiałyby ponieść konsekwencje swoich czynów, więc większość ludzi zadaje sobie niebywały trud, by wypierać się romansu i unikać jakiegokolwiek dyskusji na ten temat.

Gdy ktoś zaczyna się zastanawiać, czy przypadkiem nie powiedzieć swojemu partnerowi o roman-sie, najczęściej słyszy, że lepiej się powstrzymać. To, co spotkało Jamesa, gdy postanowił mi powiedzieć o swoich romansach, jest dość typowe. Kiedy zwierzył się ze swoich zamiarów przyjacielowi, ten błagał go, by się nie przyznawał. Był przekonany, że to będzie koniec naszego małżeństwa. James wiedział jednak o moich podejrzeniach i uznał, że jeśli się otwarcie przyzna, zanim sama zadam mu to pytanie, będziemy mieli większe szanse na uratowanie małżeństwa — i miał słuszość. Jednak ostrzeżenie jego przyjaciela wpisuje się w ogólne przekonanie o wielkiej wartości dyskrecji w rozwiązywaniu kwestii romansów.

● Specjaliści i pochwała dyskrecji

O dziwo, taką dyskrecję radzą też przeważnie specjaliści z poradni małżeńskich, terapeuci oraz redaktorzy rubryk z poradami. Wielu z nich wyraża stanowcze przekonanie, że nie należy mówić partnerowi o swoim romansie. Typowym przykładem takiej porady jest zdanie z książki *Husbands and Wives* autorstwa Melvyna Kindera i Connella Cowana: „Z reguły nie popieramy takich wyznań, ponieważ szkody przez nie spowodowane są często nie do naprawienia”³.

Większość członków BAN ma zgoła odmienne podejście do tej sprawy i uważa, że prezentowana przez specjalistów postawa sprzeciwu wobec ujawniania romansów jest bardzo irytująca.

Bardzo się rozczłóciłam, gdy usłyszałam, jak specjalistka zachęca pewnego mężczyznę do życia w kłamstwie. Zadzwoił on do jej talk show z pytaniem, jak odzyskać zaufanie żony. Miał romans i chciał być szczery, więc się przyznał, a teraz pragnął odbudować związek z żoną. Gospodyni programu ostro go skrytykowała: powiedziała, że mówiąc żonie o romansie popełnił okropny błąd. Chętnie bym jej wyjaśniła, o ile lepsza była dla mnie szczerść od domysłów.

Sama mam podobne odczucia: szczerść jest lepsza niż lata podejrzeń i wątpliwości. Ten problem dzieli wielu terapeutów i przewijał się także podczas „Bill Boggs Midday”, produkowanego w Nowym Jorku telewizyjnego talk show, w którym w 1980 roku gościliśmy z Jamesem i pewnym terapeutą. Ten ostatni zdecydowanie odradzał informowanie partnera o romansie, twierdząc, że wiąże się to ze zbyt dużym ryzykiem rozpadu małżeństwa. Bill Boggs, gospodarz programu, równie stanowczo jak my wskazywał na paradoksalność i niesprawiedliwość sytuacji, w której przyjmujemy do wiado-

³ Melvyn Kinder, Connell Cowan, *Husbands and Wives*, Clarkson N. Potter, Nowy Jork 1989.

mości ogromny odsetek ludzi wdających się w romanse, a jednocześnie twierdzimy, że nie możemy ujawniać tych przypadków i reagować na nie.

James i ja odwołaliśmy się do własnych przeżyć, będących przykładem tego, że można przyznać się do romansu i wspólnie rozwiązać tę sytuację w celu zbudowania lepszego związku. Jednak terapeuta zbagatelizował nasze doświadczenia, w przekonaniu, że jest to sytuacja nietypowa. Powiedział, że jesteśmy wyjątkami i że większość par nie zdołałaby dokonać tego, co my. Niezupełnie się z tym zgadzam i nie chcę, żeby inni się zniechęcali tylko dlatego, że w danej chwili wydaje im się, iż nie udźwigną tej sytuacji. Wiem, jak bardzo może zmienić się człowiek. Na wczesnym etapie romansów Jamesa z pewnością nie moglibyśmy o nich rozmawiać i nie osiągnęlibyśmy porozumienia, ale razem dożyliśmy dnia, w którym *byliśmy do tego zdolni* — i takie słowa otuchy kieruję do innych. Tę zdolność może rozwinąć każdy, kto pragnie zbudować związek oparty na szczerości.

Warto podjąć ten wysiłek, ponieważ osoby ostrzegające przed ryzykiem związanym z ujawnieniem romansu nie biorą pod uwagę tego, że podobne ryzyko wiąże się z jego zatajeniem. W małżeństwach, w których romanse utrzymywane są w tajemnicy, unika się rozmów na pewne tematy, ponieważ oszukujący partner obawia się, że zostanie zdemaskowany, a druga osoba nie chce sprawiać wrażenia podejrzliwej. Z tego powodu w wielu małżeństwach panuje nieszczerłość i zakłamanie. Wątpię, żeby para zdołała przez resztę życia ukrywać coś takiego, nie narażając jednocześnie swojego związku. Wysokie wskaźniki rozwodów mogą być w dużej mierze spowodowane poczuciem wyobcowania rodzącego się w reakcji na brak szczerości w sprawie romansu, nawet jeśli sam ten problem nie jest poruszany w rozmowach.

Tak więc niektóre związki się rozpadają, ponieważ partnerzy nie są gotowi na to, by spojrzeć prawdzie w oczy, ale znacznie częściej

powodem rozpadu jest próba zatajenia romansu. I nawet jeśli małżeństwo nie skończy się rozwodem, to ze względu na sekrety jednego z partnerów prawdopodobnie stanie się puste i pozbawione znaczenia. Być może nie ma ucieczki od bólu, bez względu na to, czy romans zostanie ujawniony, czy nie. Często jest to tylko kwestia czasu: małżeństwo zmienia się w grę pozorów albo wychodzi na jaw prawda, z całym towarzyszącym jej bólem.

Daleko mi do umniejszania cierpienia wiążącego się z ujawnieniem romansu, ale jedną z zalet sytuacji, w której jedno z partnerów samo z siebie informuje o romansie, nie czekając na nieoczekiwane zdemaskowanie, jest to, że można wówczas poczynić pewne przygotowania mogące znacznie złagodzić ból czekający drugą osobę. Ten, kto przyznaje się do romansu, ma obowiązek podjąć stosowne kroki zmierzające do zwiększenia prawdopodobieństwa, że ujawnienie doprowadzi do umocnienia więzi, a nie jej zerwania.

Po pierwsze, taka osoba musi się kierować pragnieniem naprawienia związku, a nie tylko zrzucenia z siebie poczucia winy. Musi być także przygotowana na to, by znieść i właściwie zinterpretować reakcję partnera, bez względu na to, jakiego zachowania się spodziewa. Istotne jest także zaplanowanie momentu ujawnienia romansu. Należy wziąć pod uwagę takie czynniki, jak ogólny poziom samooceny partnera, inne problemy albo napięcia, z jakimi obecnie się zmagają, jak również to, czy partner wyraźnie czuje się kochany. Osoba, która zamierza ujawnić romans, powinna przede wszystkim zatroszczyć się o przygotowanie partnera do wysłuchania tej informacji.

Być może najważniejszy czynnik pozwalający określić konsekwencje tego wyznania to rozpatrywanie romansu w kontekście ogólnospołecznym. Jeśli, dla przykładu, ktoś dowiaduje się o romansie partnera i bierze tę sytuację do siebie oraz uznaje ją za klęskę partnera, to prawdopodobnie przeżyje tak typowy w tej sytuacji wstrząs.

Jeśli jednak jakaś osoba dowiaduje się o romansie partnera i zdaje sobie sprawę, że ta sytuacja nie godzi w nią *osobiście* i że *nie tylko* jej partner jest za nią odpowiedzialny, to jest znacznie bardziej prawdopodobne, że zechce wysłuchać jego racji i zareagować na tę sytuację tak, by na dłuższą metę jakość życia pary uległa poprawie.

Coraz więcej specjalistów w pracy z parami poszukującymi pomocy uwzględnia tę perspektywę społeczną i częściej zachęca do odpowiedzialnych wyznań, które mogą sprzyjać budowaniu związku opartego na szczerości. Pojawiły się sygnały, że niektórzy terapeuci dostrzegli potrzebę porzucenia dyskrecji w podejściu do romansów. Jest wśród nich Frank Pittman, autor książki *Private Lies*. Inny specjalista, który wielokrotnie podkreślał potrzebę szczerości, to John Powell. W swojej książce *The Secret of Staying in Love*, zdecydowanie opowiada się za szczerością jako podstawą budowania takiego związku, jakiego pragnie większość ludzi.

Są tacy, którzy twierdzą, że nie należy być do końca otwartym i szczerym z tymi, których się kocha. To by ich zabiło. Zwolennicy tej teorii twierdzą, że musimy być szczerzy tylko co do tej części siebie, którą ujawniamy. Trudno mi w to uwierzyć.

Każdy musi dokonać zasadniczej oceny trwałości danego związku oraz poziomu zrozumienia i akceptacji. Taką rozmowę można przeprowadzić teraz albo, jeśli wyda się to nieroztropne, w jakimś momencie w przyszłości, gdy osiągnie się już wymaganą głębię zrozumienia i akceptacji. Ciągłe zatajanie tej informacji oznacza ciągłe braki w związku i stanowi przeszkodę dla potencjalnej miłości⁴.

Niestety, większość specjalistów odradzających ujawnianie romansu odradza zarazem obszernie omawianie tej kwestii, gdy prawda już wyjdzie na jaw. Typowy przykład takiej porady można znaleźć

⁴ John Powell, *The Secret of Staying in Love*, Niles, Argus, Illinois 1974.

w książce Josepha i Lois Bird zatytułowanej *Marriage is for Grownups*: „Gdy para już postanowi, że chce odbudować małżeństwo, powinna najpierw uznać zgodnie, że już nie warto wracać do tematu romansu. To jedyne racjonalne rozwiązanie, a jednak wiele par ma trudności z wytrwaniem w takiej decyzji”⁵.

Z tego samego założenia wychodzą też redaktorzy rubryk z poradami, jak choćby Carol Botwin z czasopisma „New Woman”: „Nie pytaj męża, dlaczego wdał się w romans. Sprowokuj go do rozmowy o waszym małżeństwie bez nawiązywania do przeszłości”⁶.

Członkowie BAN systematycznie donosili mi o swoich trudnościach w kontaktach ze specjalistami wyznającymi takie poglądy. Oto sprawozdanie z jednego ze spotkań grupy, podczas którego uczestnicy uznali zgodnie, że po ujawnieniu romansu trzeba o nim częściej i szczerzej rozmawiać.

Co do dwóch rzeczy byliśmy absolutnie zgodni. Po pierwsze, wizyty w poradni małżeńskiej były bezowocne. Specjaliści nie popierali długich godzin otwartych rozmów, tak potrzebnych do pokonania bólu — zalecali zapomnieć i zacząć wszystko od początku. Po drugie, należy być ze sobą szczerym także we wszystkich innych sprawach. Szczerokość to podstawa. Musi być też chęć stawienia temu wszystkiemu czoła. Dopiero wtedy można zabrać się za odbudowywanie związku i zaufania. Myślę, że „specjaliści”, czy „eksperci” muszą przemyśleć problem romansu, żeby naprawdę zrozumieć, jak się czuje człowiek, który dowiedział się o czymś takim.

Napływały też do mnie informacje o specjalistach, którzy posunęli się nawet do sugestii, że dana osoba jest w pewnym sensie gorsza, tylko dlatego, że nie umie szybciej dojść do ładu ze swoimi uczuciami.

⁵ Joseph i Lois Bird, *Marriage is for Grownups*, Doubleday, Nowy Jork 1969.

⁶ Carol Botwin, *Advice*, „New Woman”, październik 1988.

Psycholog zupełnie nie pomógł mi się uporać z moimi uczuciami. Ilekroć mówiłam, co czuję, odpowiadał, że nie mam do tego prawa.

Moja terapeutka mówi mi, że pytania, które nieustannie mnie dręczą, to zapewne podświadome dążenie do uwolnienia się z tego małżeństwa, w przeciwnym razie łatwo bym się ich pozbył.

Dwa miesiące po tym, jak sprawa wyszła na jaw, usłyszałam, że coś jest ze mną nie tak, bo nie umiem o tym zapomnieć. Terapeutka mówi: „Niech pani przestanie się nad sobą użalać”. Czy to naprawdę jest takie proste? Potrzebuję potwierdzenia, że moje uczucia nie są czymś wyjątkowym.

W takim podejściu specjalistów tkwi pewien paradoks. Jeśli chodzi o inne kwestie interpersonalne, panuje ogólna zgoda co do tego, że omawianie problemów jest bardzo ważne. W świecie biznesu umiejętność dyskusowania o różnicach i rozwiązywania problemów jest uznawana za kluczową. Ten, kto chce być dobrym rodzicem, musi postawić na efektywną komunikację z dzieckiem. Dzielenie się odczuciami jest zalecane parom zmagającym się z różnymi innymi problemami, tymczasem jeśli chodzi o romanse, specjaliści przeważnie traktują długie dyskusje na ten temat jako przeszkodę w odcięciu się od przeszłości i rozpoczęciu nowego życia.

Osoby wyznające taki pogląd nie dostrzegają tego, że to, co niewyjaśnione, zostaje „zamiecione pod dywan” — i może prześladować parę do końca życia. Ludzie muszą ze sobą rozmawiać, aż zrozumieją sytuację na tyle, by *naprawdę* się od niej odciąć. Poza tym czasem łatwiej się zmierzyć z faktami niż z fantazjami. Choć każdy musi sam zdecydować, czego chce się dowiedzieć i czy jest gotów się zmierzyć ze wszystkim, co może usłyszeć, ma jednak prawo zapytać o dowolny interesujący go aspekt romansu partnera.

To naturalne, że człowiek chce zrozumieć coś, co większość z nas uznaje za tak istotne. Pamiętam, jak krytyczną rolę w moim procesie dochodzenia do siebie odegrały wielogodzinne rozmowy na ten

temat. Nie próbowałam odzyskać równowagi ani znaleźć powodu do zakończenia małżeństwa. Staralam się po prostu zrozumieć, co się stało, znaleźć jakiś sens w całym tym chaosie, który mnie wtedy otaczał.

● Następstwa zasady dyskrecji

Jednym z najważniejszych następstw zasady dyskrecji jest to, że dyskrecja dodatkowo pogłębia problemy, z którymi zmagają się ludzie usiłujący dojść do ładu z romansem partnera. Zasada dyskrecji powoduje, że zostają sami ze swoim niepokojem, jeśli czegoś się domyślają, i sami ze swoim bólem, gdy prawda wychodzi na jaw. Całkiem możliwe, że taka izolacja zagraża zdrowiu psychicznemu jednostki nawet bardziej niż konieczność zmierzenia się z faktycznym problemem. W rozdziałach 3. i 4. zajmiemy się szerzej uczuciem rozpacz, które towarzyszy osobom samotnie zmagającym się z niepokojem, zagubieniem i bólem.

Zasada dyskrecji powoduje też, że znacznie trudniej uzyskać informacje na temat nieosobistych, ogólnospołecznych czynników sprzyjających romansom i zrozumieć ich znaczenie. Bez tej informacji człowiek nie może spojrzeć na swoją sytuację z dystansu, więc nadal postrzega ją w kategoriach osobistej porażki. Tak napędza się błędne koło: człowiek cierpi w milczeniu i najczęściej dźwiga ten ciężar emocjonalny do końca życia.

Mimo konsekwencji, jakie pociąga za sobą wyznawanie zasady dyskrecji, rzadko się zdarza, by komuś w ogóle przyszło do głowy postępować inaczej, tymczasem zlekceważenie tej zasady może prowadzić do zgoła odmiennych skutków. Przykładowo, żona pewnego prominentnego biznesmena, głowy rodziny i lokalnego działacza, przyłapała go, jak uprawiał na biurku seks ze swoją sekretarką. Zamiast wziąć to do siebie i zataić przed otoczeniem, a w międzyczasie leczyć rany i zastanawiać się, co dalej począć, kobieta zaczęła otwarcie mówić o tym, co się stało. Mieszkali w niewielkim mieście

i wkrótce praktycznie wszyscy znali tę historię. Jak sobie nietrudno wyobrazić, konsekwencje (zarówno dla niego, jak i dla niej) były całkiem inne, niż wtedy, gdyby kobieta przestrzegła akceptowanych społecznie zasad. Tym sposobem uniknęła stereotypu „ofiary” i pokazała, że jest silną, pewną siebie osobą, która zdaje sobie sprawę, iż ten incydent nie świadczy o jej wartości jako kobiety albo żony. A jej mąż musiał się zmierzyć z konsekwencjami swoich czynów i wziąć na siebie część odpowiedzialności za tę sytuację.

Być może nie jest to typowa reakcja na romans, ale pokazuje ona, jak brak dyskrecji może zmienić następstwa tej sytuacji dla samych zainteresowanych i wyobrażenia innych na ten temat. Skoro ludzie nie mogą liczyć na to, że zasada dyskrecji zadziała jak tarcza ochronna, być może zmienią swój sposób myślenia — i postępowania. A druga strona z pewnością poczuje się silniejsza i szybciej dojdzie do siebie, ponieważ nie będzie już musiała ze wstydu kryć się przed spojrzeniami innych, z nadzieją, że się o niczym nie dowiedzą.

Większość ludzi, których osobiście dotyka problem romansu, nadal pozostanie pod dyktandem zasady dyskrecji, dopóki nie dojdzie do zmiany mentalności społeczeństwa. Jak możemy oczekiwać, że ludzie będą się dzielili swoimi obawami i podejrzeniami, skoro uznajemy, że w takiej sytuacji wypada zachować milczenie? Uważne spojrzenie na następstwa tego milczenia wskazuje konieczność zrewidowania tego, co „wypada”. Na pewno wypada próbować złagodzić ból i niepokój tych, którzy cierpią samotnie z powodu naszej źle pojętej dyskrecji.

W następnym rozdziale skupimy się na przeżyciu, jakim jest próba osobistego uporania się z romansem partnera. Na szczęście, nie musimy sami przez to przechodzić, ale możemy uczyć się na błędach tych, którzy mieli bezpośrednio do czynienia z tym problemem. Lepsze zrozumienie bólu spowodowanego przez postrzeganie romansów w kategoriach osobistych może być motorem do zmiany nastawienia i zachowania.