



25 OPOWIEŚCI KOBIET

# O ZDRADZIE W ZWIĄZKU

---

HISTORE WYSŁUCHAŁA I SPISAŁA:

**ANNA FIRLEJ**

---

# 25 OPOWIEŚCI KOBIET O ZDRADZIE W ZWIĄZKU

Anna Firlej

Okładka, skład i oprawa graficzna:  
**Nomads Media**

Zdjęcia:  
Pixabay, Unsplash, Freepik

Warszawa 2022

*Upowszechnianie i kopiowanie zabronione.  
Dziękuję, że szanujesz i wspierasz moją pracę.*

---

# SPIS TREŚCI

**WSTĘP, CZYLI KILKA SŁÓW DLACZEGO NAPISAŁAM TĘ KSIĄŻKĘ? | 3**

**UWAŻAJ KOBIETO NA MĘŻCZYZN, KTÓRZY SZUKAJĄ ATENCJI | 7**

Chwal mnie: Historia Asi | 7

**MISTRZ LOGISTYKI I KALENDARZA | 17**

Mężczyzna z podzielną uwagą: Historia Zuzanny | 18

Weselny klimat: Historia Kingi | 25

**ZABAWY Z TOKSYCZNYMI TYPAMI | 33**

Narcyzm i kłamca: Historia Kasi | 34

Seksoholik i manipulator: Historia Karoliny | 49

**KOBIETY, KTÓRE OGARNIAJĄ ZA BARDZO... CZYLI HISTORIA  
O SILNYCH KOBIETACH I ZDRADZIE | 63**

Siłaczka: Historia Ewy | 64

Silna kobieta, przystojny mężczyzna i jego długi: Historia Patrycji | 79

**CO GDY ZDRADZA NIE TYLKO PARTNER, ALE I PRZYJACIÓŁKA? | 95**

Przyjaciele z liceum i wspólna firma: Historia Marzeny | 96

**DRUGA, TRZECIA... SIEDEMNASTA SZANSA, CZY TO DZIAŁA? | 104**

Rozstania i powroty: Historia Bogny | 104

**ZEMSTA PO ZDRADZIE, CZY WARTO? | 117**

Ksiądz uzależniony od seksu: Historia Ani | 117

Zemsta na wesoło: Historia Oli | 133

**RED FLAGS I INTUICJA, CZYLI ZAKOŃCZENIE | 137**

## WSTĘP, CZYLI KILKA SŁÓW DLACZEGO NAPISAŁAM TĘ KSIĄŻKĘ?

W styczniu 2021 roku siedziałam na kwarantannie po powrocie z zagranicy. To było ważne 7 dni. Odwiedził mnie były narzeczony. Byliśmy razem prawie 8 lat. Rozstaliśmy się 4 miesiące wcześniej, we względnej zgodzie. Chciał do mnie wrócić. Długo rozmawialiśmy. Powiedział mi, że próbował sobie ułożyć życie po naszym rozstaniu, ale zagmatwał temat, ponieważ spotykał się z kilkoma kobietami naraz i temat wypłynął. Dzień wcześniej miał potężną awanturę z dwoma kobietami.

Intuicyjnie zadałam pytanie, czy podczas naszego związku był ktoś jeszcze. Czy kiedykolwiek mnie zdradzał? Odpowiedział, że tak. Zapytałam: ile było tych kobiet? Odpowiedział, że 4.

Zabolało. Był to już drugi związek, w którym mężczyzna mnie zdradzał. Spędziłam ostatnie 12 lat życia w takich relacjach. Zastanawiałam się, czy coś jest ze mną nie tak, że wybieram takich mężczyzn? Czy mogłam to przewidzieć? Gdzie popełniłam błąd?

Miesiąc później zaczęłam szukać kobiet, które też doświadczyły zdrady w związkach. Chciałam z nimi porozmawiać. Sprawdzić, jak te historie w nich rezonują. Czy zadają sobie te same pytania, co ja.

Skala zjawiska mnie zaskoczyła. W ciągu godziny zgłosiło się do mnie ponad 50 kobiet. Zrozumiałam, że zdrada jest bardzo powszechnym doświadczeniem, o którym niezbyt często się głośno mówi. Głównie z powodu wstydu.

I to właśnie uczucie wstydu i osamotnienia było motywacją do napisania tej książki. Ja się wstydziłam, kobiety z którymi rozmawiałam się wstydziły. Każdej z nas się wydawało, że indywidualna historia jest taka unikalna, a z szerszej perspektywy wiele z nas ma podobne doświadczenia, o których przeczytacie poniżej. Chciałam, żebyśmy wspólnie oswoiły te uczucia.

W tym e-book znajdują się tylko historie kobiet. I tutaj na wstępie zaznaczam, że daleko mi od myślenia, że to tylko mężczyźni zdradzają, bo wiem, że często kobiety też mają swoje za uszami. Skoncentrowałam się na rozmowach z kobietami, ponieważ łatwiej mi było w tamtym momencie mojego życia, wysłuchać je, zrozumieć i przedstawić ich historie. Wyjątkowe historie - często smutne, czasem wzruszające, momentami zabawne. Wszystkie inspirujące oraz dające do myślenia.

Pozytywne było to, że każda z tych historii wносиła nadzieję, nawet jak była bardzo trudna. Nadzieję, że na doświadczeniu związanym ze zdradą można zbudować pozytywną zmianę. Wiele kobiet przyznało, że odkrycie niewierności swojego partnera, było momentem zwrotnym w ich życiu. Postanowiły się skupić na sobie, odkryć siebie na nowo i lepiej się poznać.

Chociaż drogi były różne, to każda z kobiet potrafiła otrząsnąć się po nieszczęśliwym związku i zbudować lepsze życie dla siebie.

Oczywiście zmiany nie nadchodzą ot tak, od razu. W przeżywaniu zdrady często pojawia się temat żałoby po związku. W krótkim czasie w drobny mak rozbijają się wyobrażenia o wspólnym życiu, o partnerze, o samej sobie, o relacji, którą się tworzyło. Niewątpliwie coś się nagle kończy. Pojawiają się bardzo silne emocje, przytłaczające poczucie samotności i zwątpienie w swoją wartość. Potrzeba zazwyczaj sporo czasu, aby się pozbierać. Gdy to jednak nastąpi, potrafimy wyjść z tego silniejsze.

Zdrada dla każdej osoby oznacza coś innego. Czasami jest to zdrada fizyczna, innym razem emocjonalna. Za każdą z nich kryje się również odmienny zestaw działań. Dla jednych zdradą jest seks, a dla drugich pocałunek, czy pisanie z kobietami lub umawianie się z nimi na portalach randkowych. Każda z historii zdradzonej kobiety jest zatem na swój sposób wyjątkowa. Choć na pewno można znaleźć wiele części wspólnych i powtarzających się schematów.

Ten e-book nie jest poradnikiem psychologicznym. Nie mam kompetencji, doświadczenia oraz chęci, żeby wchodzić w buty psychoterapeuty. Chcę natomiast pokazać, że zdrada jest niestety powszechnym zjawiskiem.

Do jego zrozumienia potrzebne jest często spojrzenie na relację oraz strukturę psychiczną partnerów. Jeśli jesteś właśnie w trakcie takiego doświadczenia, bardzo dobrym pomysłem jest wybranie się na terapię, podczas której uzyskasz specjalistyczną pomoc.

Odkąd przeprowadziłam wywiady zamieszczone w tym e-booku minął już prawie rok. Po pewnym czasie dotarło do mnie, że nie muszę utożsamiać się z tą historią - przypinać sobie łatki zdradzonej kobiety. Nie chcę patrzeć na siebie przez ten pryzmat. Nie muszę myśleć, że coś jest ze mną nie tak. Patrząc z perspektywy czasu na moje związki, mogę stwierdzić, że nie były one dopasowane, a zdrada była raczej symptomem tego niedopasowania, niż powodem samym w sobie.

Na koniec pamiętaj - nie jesteś sama. Chciałabym, aby ten e-book był dla Ciebie jak spotkanie z przyjaciółkami przy winie, na którym dzielicie się swoimi troskami oraz doświadczeniami. Dzięki niemu poznasz sytuacje innych kobiet, które przeżyły zdradę, przeszły żałobę po związku i zadbały o siebie. Będziesz mogła zanurzyć się w refleksji oraz wyciągnąć własne wnioski, że zdrada Cię nie definiuje. Mam nadzieję, iż pomogą Ci one w trudnych chwilach i z czasem będziesz gotowa zostawić tę historię za sobą.





## UWAŻAJ KOBIETO NA MĘŻCZYZN, KTÓRZY SZUKAJĄ ATENCJI

W trakcie rozmów z kobietami, za każdym razem pytałam, jaki był według nich powód zdrady. Często w odpowiedzi słyszałam, że ich partner szukał uwagi innych kobiet lub czuł się niedoceniony w relacji. Tym usprawiedliwiał potrzebę otaczania się wianuszkami bliższych i dalszych koleżanek.

Nazywam to potrzebą walidacji: że mężczyzna szuka potwierdzenia swojej męskości w oczach innych kobiet. I za każdym razem potrzebuje potwierdzenia w coraz większej ilości, od coraz to nowszej grupy.

### Chwal mnie: Historia Asi

*Asia ma 27 lat. Jest śliczna. Pracuje w korporacji. Skończyła psychologię.*

**Asia:** Zanim dowiedziałam się o zdradzie, byliśmy ze sobą około 8 miesięcy, ale potem ten związek trwał jeszcze 5,5 roku. To był mój pierwszy związek. Miałam wtedy 19 lat. Pierwszy raz się zakochałam. On jest bardzo przystojny. Miał duże powodzenie u kobiet.

Po miesiącu powiedział, że mnie kocha. Pierwszy raz się przed kimś otworzyłam. To była bajka. Dużo kontaktu, dużo seksu. Totalne zaufanie.



Mniej więcej po 8 miesiącach sielanki, byliśmy na obiedzie u moich rodziców. On korzystał wcześniej z mojego komputera i nie wylogował się ze swojego Facebooka. Wcześniej nigdy nie sprawdzałam jego komunikatorów. Nie byłam takim typem dziewczyny. Ale wtedy nie mogłam się oprzeć. Kliknęłam wiadomości. W otwartych konwersacjach nic nie znalazłam. Weszłam w zarchiwizowane wątki.

Wyskoczył mi chat mniej więcej sprzed miesiąca z dziewczyną, o której nigdy wcześniej nie słyszałam. Były tam ich wspólne zdjęcia i fotografia jego klaty. Zaczęłam przewijać wątek do góry.

Wątek był bardzo długi. Wróciłam do rodziców, bo nie chciałam wzbudzać podejrzeń, dlaczego mnie tak długo nie ma. Nie wylogowałam się jednak, żeby móc na spokojnie przeczytać to później.

Wróciłam i wzięłam go na stronę, żeby nie robić awantury przy rodzicach. Powiedziałam mu, że chcę, żeby wyszedł, że mnie oszukał i że wiem o tej dziewczynie. Nie wdawałam się w szczegóły. Jego reakcja była w stylu „nie wiem, o czym mówisz, nie mam sobie nic do zarzucenia”.

Wyszedł i od razu napisał wiadomość do tej dziewczyny: „Czy Ty komuś mówiłaś?”. Ja cały czas widziałam jego wiadomości. Przejrzałam też wcześniejsze wpisy. To była dziewczyna z Instagrama. W wątku było dużo sprośnych wypowiedzi i zdjęć np. cycków.

Dowiedziałam się, że umówili się na spotkanie jakiś czas wcześniej. W momencie, kiedy porównałam daty i godziny z tym, co pisał do mnie, okazało się, że w dniu, kiedy do niej pojechał „miał coś ważnego do załatwienia w pracy”. Ważny projekt okazał się spotkaniem z nią. Otworzyła mu wtedy w samym ręczniku.

### **- Czy doszło do seksu podczas tego spotkania?**

- Był seks oralny. Z wiadomości wynikało, że ona była wtedy dziewicą i finalnie nie doszło do penetracji.

Napisałam do tej dziewczyny. Chciałam sprawdzić, czy będzie solidarna, czy raczej będzie go bronić. Na początku zareagowała mówiąc, że „nie wie, o czym ja mówię, że nic takiego nie miało miejsca”. Zaapelowałam do jej kobiecej solidarności. Ona nie miała nic do stracenia. Przyznała się. Powiedziała też, że nie wiedziała, że on ma dziewczynę.

Skonfrontowałam te fakty z moim Eks. Wyparł się wszystkiego. Powiedział, że nigdy nie był na tym spotkaniu, tylko udostępnił przyjacielowi swoje konto na Facebooku. Przyjaciel nie był tak atrakcyjny i chciał się umówić z tą dziewczyną. Najgorsza wymówka ever.

### **- Ile wtedy miał lat?**

- Był w moim wieku. Długo się wypierał. Ja z nim od razu zerwałam. Wysłałam mu te screeny i powiedziałam, że nie chcę mieć z nim nic wspólnego.

W pewnym momencie stwierdził, że dojrzał do tego, żeby mi wszystko wyjaśnić. Ja po prostu chciałam wiedzieć dlaczego? Byliśmy zakochani, to był świeży związek, niczego nam nie brakowało. Chciałam wiedzieć, co nim kierowało.

### **- Czego się dowiedziałaś?**

- Że nie umie odpowiedzieć na to pytanie. Że był ciekawy, szukał ekscytacji. Powiedział, że był głupi.

### **- Jakbyś opisała waszą relację na tydzień wcześniej, zanim znalazłaś ten chat? O czym wtedy myślałaś?**

- Było idealnie. Nic nie dawało mi powodów do zmartwień. Widzieliśmy się codziennie, byłam szczęśliwa. Do momentu, kiedy pierwszy raz sprawdziłam jego social media. Myślę, że on świetnie kłamał.

### **- Co było dalej?**

- Mieliśmy znikomy kontakt przez kilka miesięcy. Później złamałam nogę i wylądowałam w szpitalu. On mi bardzo pomógł w tym czasie. Niebywale się starał.

Zaczęliśmy się mimochodem spotykać. Pomyślałam, że dam mu drugą szansę. Finalnie, to była jedna z gorszych decyzji, jaką mogłam podjąć. Nie miałam do niego zaufania. Byłam podejrzliwa. Chciałam mieć dostęp do jego konta na Facebooku, żebym mogła zawsze wejść i sprawdzić. Dawało mi to pewien rodzaj komfortu.

Później zaczęły wypływać kolejne historie. Cały czas szukał uwagi innych kobiet. Pisał do swojej byłej, do jakichś koleżanek. Umawiał się na spotkania. Cały czas były inne kobiety, z którymi dwuznacznie pisał.

### - Jak się o tym dowiadywałaś?

- Biorąc jego telefon do ręki. Nie ufałam mu, więc sprawdzałam. Jak odblokowywałam jego telefon, to wypływała historia.

W trakcie tych 5,5 roku rozstawaliśmy się jeszcze 3 razy, właśnie przez te krzywe akcje. Miałam klapki na oczach. To była pierwsza miłość. Chciałam walczyć o ten związek. Jednak koniec końców, nie można się oszukiwać w nieskończoność.

Finalnie rozstaliśmy się, bo stwierdziłam, że go już nie kocham i jedyne, co mnie przy nim trzyma, to przyzwyczajenie. Przez ostatnie 2 lata nie miałam ochoty na seks, bo mnie już wszystko w nim obrzydzało. Miałam dosyć kłamstw. A kłamstw było dużo. To chyba był taki typ człowieka, który ciągle kłamał. Nawet w drobnych, nieistotnych kwestiach. Patologiczny kłamca.

I cały czas potrzebował uwagi innych dziewczyn. Jakbym ja mu nie wystarczała.



### **- Czy podawał jakikolwiek powód, dlaczego Cię zdradzał?**

- Wielokrotnie go o to pytałam. Czemu to robi? Czemu pisze ze swoją byłą dziewczyną, albo z innymi kobietami? Odpowiadał, że on nie wie, że potrzebuje uwagi. A ja mu tej uwagi dawałam za mało. Nie mówiłam mu komplementów w wystarczającej ilości. Inne kobiety doceniały go bardziej. Najczęściej słyszałam, cytując: „On sam nie wie, jest głupi, to się nie powtórzy” lub, że ja daję mu za mało uwagi.

### **- Jak zareagowało wasze najbliższe otoczenie - rozmawiałaś o tym, co się stało, z rodzicami lub z przyjaciółmi?**

- Moja mama go bardzo broniła. Nie wierzyła, że jest ktoś jeszcze. Mówiła, że to jakieś nieporozumienie. To był mój pierwszy chłopak, prezentował się świetnie. Potem szybko zmieniła zdanie. Nie miał wstępu do domu moich rodziców.

Moi przyjaciele od początku uważali, że był trochę toksyczny. Za bardzo zaborczy i chciał mnie tylko dla siebie. Był bardzo zazdrosny.

### **- A jak sądzisz, jaki jest ogólny społeczny odbiór osób, które zostały zdradzone?**

- Myślę, że społecznie odbiera się zdradzone osoby jako osoby poszkodowane. Jednak są też ludowe mądrości, że najpewniej dziewczyna za mało sypiała z chłopakiem i on poszedł „najeść się” u innej.

Wydaje mi się, że współcześnie ludzie nie odbierają zdrady jako końca związku. Bardziej, że „noga mu się podwinęła” i chcą spróbować naprawić relację.

Na pewno uważam, że nie można zrobić drugiej osobie większej krzywdy, niż ją zdradzić. Jakbym miała wyciągnąć lekcję, to już nigdy bym nie wybaczyła zdrady. Fizycznie i emocjonalnie to się ciągnie przez cały związek. Nie da się tego zapomnieć. Historia ciągle wraca, a nie da się budować związku bez zaufania.

### **- Też mam takie odczucie. A co sądzisz o odbiorze społecznym osób, które zdradzają?**

- Mężczyźni, mam wrażenie, podchodzą do tego w stylu: „Nie dramatyzuj. Noga Ci się powinęła, kupisz kwiaty, przeprosisz, będzie dobrze”.

### **- Co dalej się działo w Twoim życiu?**

- Ja dosyć płynnie przeszłam z jednego związku w drugi. Zaczęłam się spotykać z nowym partnerem po dwóch miesiącach od rozstania. Kolejny związek był toksyczny. Trwał tylko rok, ale straciłam poczucie własnej wartości. Nie ufałam mu. To był taki emocjonalny rollercoaster. Ciągle się kręciły jakieś inne dziewczyny. On też potrzebował ciągle być adorowany i komplementowany.

To był zdystansowany mężczyzna, który nie lubi się angażować. Przez rok nie powiedział mi, co do mnie czuje.

---

Nie chciał wstawiać żadnych wspólnych zdjęć, nie mogłam go nigdzie oznaczyć. Teraz z perspektywy czasu myślę, że to był sygnał, że nie chciał, żeby inne dziewczyny się dowiedziały, że jest zajęty.

Wyjechaliśmy nad morze i widziałam, że ciągle z kimś pisał. Zerknęłam mu przez ramię i zobaczyłam, że napisał do jakiejś dziewczyny, że jest sam nad morzem. Powiedziałam mu, że to jest słabe, że siedzi koło mnie, ogląda ze mną film i pisze do innej, że jest sam nad morzem. On na to, że poznał dziewczynę w barze. Fajnie mu się z nią rozmawiało. Wziął numer telefonu, żeby sprawdzić, czy bezpiecznie dojechała do domu. I on nie widzi w tym nic złego, bo przecież jest taki opiekuńczy.

Po roku chciałam się z nim rozstać. On nie chciał. Zapytałam go w końcu: „Co Ty człowieku do mnie czujesz?”. Dostałam odpowiedź, że mam nie wymuszać i że jak będzie gotowy, to powie. Finalnie to on mnie zostawił.

Ja po tym wszystkich zamknęłam się w sobie. To było 2,5 roku temu i od tego czasu jestem sama. Pierwszy raz tak długo. Czasem się z kimś spotkam, z kimś piszę, ale nie traktuję tego poważnie. Bardzo się zraziłam.





**- To bardzo przykre. Obaj partnerzy byli dla Ciebie emocjonalnie niedostępni. I odnoszę wrażenie, że jest wspólny element: Panowie oczekiwali od Ciebie, że sprawisz, że oni poczują się męsko. Albo to była dobra wymówka, dlaczego potrzebują tyle uwagi z zewnątrz. Czy zrobiłabyś coś inaczej, gdybyś mogła cofnąć czas?**

- W pierwszej relacji nie wybaczyłabym zdrady. A w drugi związek w ogóle bym nie weszła. Tak by było lepiej dla mojego zdrowia psychicznego.

**- Gdybyś mogła dać radę innej kobiecie, która obecnie przechodzi przez konfrontację ze zdradą partnera, co byś jej powiedziała?**

- Że to nie jest jej wina. Nawet jak z nim nie spała miesiąc, to nie jest jej wina. To była jego decyzja i jego odpowiedzialność.

Nie ma sensu dawać kolejnych szans. Dziewczyna traci poczucie własnej wartości i zaufania, a bez tego nie da się budować związku. To jest strata czasu. Trzeba się odciąć. Najlepiej zastosować politykę zero kontaktu. Trzeba zrobić miejsce na nowe. Skupić się na sobie.

A i jak facet cały czas chodzi z telefonem, za przeproszeniem, przy tyłku, to powinna Ci się zapalić czerwona lampka.



**- Asiu, czy chciałabyś coś dodać na koniec? Co nie wybrzmiało wcześniej?**

- Tak, chciałabym dodać, że warto zdjąć różowe okulary. Zwłaszcza w pierwszej fazie relacji. Warto dopuścić do siebie myśl, że to nie jest ten jeden jedyny, i ten związek może się nie udać. Czasem porozmawiać z bliskimi osobami, ponieważ oni mogą widzieć coś, czego nasze różowe, emocjonalne okulary nie dopuszczają. Tak dla własnego zdrowia psychicznego.



## MISTRZ LOGISTYKI I KALENDARZA

Mój były mąż musiał mieć genialną pamięć. Przynajmniej do jakiegoś czasu. Potem mózg zaczął mu się buntować. Mniej więcej po pierwszej rocznicy ślubu, zaczął mieć ataki podobne do objawów epilepsji. W żadnych badaniach lekarskich nie wyszedł ich medyczny powód. W trakcie ataków przestawał kontaktować.

Kilka miesięcy po pierwszym takim zdarzeniu napisała do mnie dziewczyna na Facebooku. Poinformowała mnie, że miała z nim romans. Potem okazało się, że nie ona jedyna. Miał wiele romansów. Poza tym najprawdopodobniej był uzależniony od pornografii i ogłaszał się na portalach erotycznych. Pisał, że jest znudzonym mężem i szuka kobiet do cichego romansu.

Kiedy dotarła do mnie skala zjawiska, wyprowadziłam się i tydzień później złożyłam pozew rozwodowy. Tuż przed drugą rocznicą ślubu. Miałam wtedy 25 lat.

Z perspektywy czasu, sądzę, że pamiętanie tylu szczegółów musiało być mocnym obciążeniem dla jego mózgu. Synchronizacja spotkań, ciągłe pozyskiwanie nowych kobiet, układanie kalendarza, zapamiętanie szczegółów musiało kosztować go wiele energii. Dodajmy, że używał tych wszystkich danych tak, żeby nikt się nie zorientował. Przede wszystkim, żebym ja się nie zorientowała.

Ironicznie napisze, że chylę czoła przed takimi mistrzami organizacji czasu. Rozmawiając z innymi kobietami okazało się, że takich czempionów kalendarza jest dużo więcej.

## Mężczyzna z podzielną uwagą: Historia Zuzanny



**Zuzia ma 27 lat, pracuje w marketingu i mieszka w Warszawie**

**Zuzanna:** Spotykaliśmy się 4 miesiące, to była świeża relacja. Cała sytuacja zaczęła się dzień po moich urodzinach. Zadzwoił do mnie, że nie możemy się już spotykać. Coś mi nie pasowało i napisałam post na grupie o mężczyznach z aplikacji randkowych. Zapytałam, czy któraś użytkowniczka się z nim spotykała? Napisało do mnie 5 dziewczyn.

Chronologia była bardzo ciekawa. Dziewczyny zaczęły pisać: „Ja się z nim widziałam” albo „Ja się z nim byłam na randce 11 listopada”. Tylko że według tego, co on mi mówił, to 11 listopada był w Holandii, w Amsterdamie. 3 tygodniowy wyjazd, który miał być wyjazdem do brata za granicą, wcale nim nie był, tylko czasem, który wykorzystywał do spotykania się z innymi dziewczynami.

**- Czyli on w przeciągu 4 miesięcy, spotykał się jednocześnie z 5 dziewczynami? Musiał być bardzo zorganizowany, żeby nic mu się nie pomyliło.**

Tak. I tutaj chciałabym dodać, że ja jestem mistrzem czerwonych flag. Bardzo interesuję się tematem psychologii i związków, więc zwracam uwagę na wszystko.

---

Błażej mówił, że ma masę pracy. Dużo też wyjeżdżał. Sama to rozumiem, bo jestem w branży, gdzie czasami pracuje się bardzo dużo. Z perspektywy czasu widzę, że to jak on prowadził tę narrację, było majstersztykiem, bo nikt zupełnie się nie domyślił, ani ja, ani moi znajomi. Nikt nie widział niczego niepokojącego. Aż do momentu publikacji postu. Napisały do mnie inne dziewczyny, które się z nim spotkały. Napisały do mnie przyjaciółki dziewczyn, z którymi się spotykał. Pisał z tymi kobietami na Instagramie, chociaż oficjalnie w ogóle Instagrama nie używał.

**- Wydaje mi się, że zapamiętanie takiej ilości kobiet i szczegółów z nimi związanych jest sporym wyzwaniem. Czy miał jakiś system narracji?**

- System był dosyć prosty, jak na to teraz patrzę. Na początku angażował się w rozmowę i w kontakt. Skupiał się na danej osobie. A potem kontakt stawał się bardziej codzienny. To znaczy, że na początku wszystko pamiętał, przykładając uwagę do szczegółów, a potem przechodził do codziennej paplaniny. Miłej, ale nic nieznaczącej. Mega długi small talk. I patrząc po chronologii, ta miła paplanina zaczęła się, kiedy zaczął się spotykać z dużą ilością dziewczyn.

**- Jakbyś opisała Waszą relację? Co się wtedy w niej działo? Zanim Ci powiedział, że nie możecie się już dalej spotykać.**

- Miałam totalny mindfuck. On przyjechał w dzień moich urodzin. Twierdził, że jechał samochodem cały dzień, bo wracał z tego Amsterdamu, żeby w niedzielę

---

przyjechać na moje urodziny. Taki love bombing. Spędzi-  
liśmy razem moje urodziny. Było super, był seks. Potem  
faktycznie poczułam, że jest coś nie tak, bo spał po drugiej  
stronie łóżka, bardzo daleko ode mnie. Jak najdalej się dało.  
Rano było normalnie, zjedliśmy śniadanie, popracowali-  
śmy zdalnie i wyszedł. I potem właśnie do mnie zadzwonił,  
że nie możemy się dalej spotykać.

Poczułam się użyta. Trochę mi się to wszystko nie spina-  
ło. Napisałam mu, że czuje się w tej całej sytuacji wykorzy-  
stana, bo rozmawialiśmy o czymś innym. On odwrócił kota  
ogonem i powiedział, że to on się czuje wykorzystany.

### **- Czy konfrontowałaś go z informacjami od innych kobiet? Jak zareagował?**

- Tak, powiedziałam mu. Powiedział, że to są moje wymysły  
i że wierzę ludziom z Internetu. Twierdził, że zupełnie nic  
takiego się nie wydarzyło. Żebym nie wierzyła innym i że-  
bym dorosła. Czyli typowe teksty takiego typu.

### **- Jaka była Twoja reakcja?**

- Napisałam mu, że powinien się wstydzić za siebie i swo-  
je zachowanie. Zwłaszcza, że jedna z tych dziewczyn miała  
ciężką sytuację rodzinną, a on ją jeszcze za przeproszeniem  
„robił w chuja”.

Oczywiście dostałam odpowiedź, że nic takiego nie mia-  
ło miejsca. Zmyślam i żebym wreszcie się ogarnęła, bo po  
prostu nam nie wyszło.

**- Klasyczne „robienie wariatki”. Macie teraz jakiś kontakt?**

- Nie, nie mamy żadnego kontaktu, aczkolwiek dwa fejkowe konta próbują mnie obserwować na Instagramie. Twardo odrzucam.

**- Z perspektywy czasu, jak sądzisz - jaki był powód tego, że prowadził dużo równoległych relacji?**

- Też sobie zadałam to pytanie. On wcześniej był w bardzo długim i poważnym związku. Zaczął tę relację jako młoda osoba. Ten związek się skończył chwilę wcześniej. I mam poczucie, że on chciał nadrobić doświadczenia. Zakładam, że uznał, że nie chcę się wiązać i będzie teraz skakał z kwiatka na kwiatek.

**- Rozumiem, że jednak nie wyartykułował tego wprost?**

- Nie. Zupełnie nie. Przedstawiał dokładnie coś odwrotnego.

Wróciłam do Polski i się zastanawiałam, czy chcę tutaj zostać. Szczególnie biorąc pod uwagę sytuację w kraju pod koniec 2020 roku. Nie byłam zdecydowana. Po przemyśleniach uznałam, że przede wszystkim chcę kupić mieszkanie, żeby zawsze mieć gdzie wrócić.

On też nie chciał mieszkać w Polsce. I pytał, czy chciałabym z nim wyjechać, albo co bym zrobiła, jakbym wyjechała do kraju x, o którym wiedziałam, że to jedna z destynacji, którą



bierze pod uwagę w kontekście przeprowadzki. Miałam wrażenie, że badał grunt.

**- Jak myślisz, jaki jest ogólny odbiór społeczny, osób, które zdradzają?**

- Odnoszę wrażenie, że często jeżeli to facet zdradza, piętnuje się kobiety. Mnie to podejście brzydzi i nie spotkałam się z tą opinią w stosunku do mnie.

**- Ten pogląd często się przewija w rozmowach, które przeprowadziłam. Skoro mężczyzna zdradza, to znaczy, że czegoś nie dostał.**

- Tak samo jest z podejściem do gwałtu w Polsce. To ofiara jest obwiniana. I podobnie jest ze zdradą: kobieta jest zawstydzana, że to ona pozwoliła, żeby facet ją zdradził. Nie uważam, żebyśmy musiały tego pilnować - to nie jest tak, że odpowiedzialność leży 50-50. Pół na pół jest przy rozpadzie związku, ale nie przy zdradzie. Zdrada to decyzja jednej osoby.



**- Co dalej się działo w Twoim życiu?**

- Jak się ta cała sytuacja rozlała, to poczułam taką wewnętrzną niechęć. Wzięłam sobie 2 dni wolnego, żeby jakoś się ogarnąć. Musiałam zmienić terapeutkę, bo moja była na macierzyńskim, i to nie była dobra zmiana. Bardzo obniżyła mi się samoocena. Nie miałam ochoty się z nikim spotykać.

Sylwestra spędziłam z przyjaciółkami w domu. To był babski sylwester. Przyjaciółka właśnie rozstała się z mężem, po 8 latach. I uznałyśmy, że założymy sobie Tindera. Sparowało mnie z trzema mężczyznami. Z jednym spotykam się do teraz. Miałam ogromne problemy z zaufaniem i ciągle jest we mnie ten lęk przed porzuceniem. Coraz bardziej się przełamuję, żeby komuś zaufać.

Nauczyłam się też, żeby nie angażować się na 100% i nie oddawać siebie całej.

### **- Co to znaczy?**

- Można angażować się w 100%, ale nigdy nie wiesz, czy facet Cię nie zdradzi. Nigdy nie wiesz, czy coś się nie stanie i zawsze musisz inwestować w pierwszej kolejności w siebie, a nie w związek. W związek też warto, ale Ty zawsze jako osoba musisz być na pierwszym miejscu.

### **- Gdybyś mogła cofnąć czas, coś byś zrobiła inaczej?**

- Mniej bym rozpaczała, ale i tak uważam, że 3 dni resetu to niedużo, że nie przeciągnęło się w załamanie, tylko po 3 dniach wstałam i się ogarnęłam.

Cieszę się, że napisałam tego posta, bo przynajmniej kilka kobiet dowiedziało się, jak wygląda sytuacja.

Jeszcze jedno, jak do mnie przyszedł w moje urodziny, to miał na płaszczu długi blond włos. Zapytałam: Skąd Ty

masz długiego blond włosa? Ani ja, ani jego mama nie miałyśmy takich włosów. Stwierdził, że „to siostry” - tylko, że on nie ma siostry.

Potem jak rozmawiałam z tymi dziewczynami, które mi odpisały pod postem, to znalazłam właścicielkę włosa. Widział się z nią zanim do mnie przyjechał, w moje urodziny.


**- Gdybyś mogła dać jakąś radę innej kobiecie w podobnej sytuacji, co byś jej powiedziała?**

- Niech postawi siebie na pierwszym miejscu, a nie faceta. Że nie każdy mężczyzna zdradza, ale jak zobaczy, że w relacji nie dzieje się dobrze, będzie miała siłę, żeby to szybko zakończyć. I że to nie jest jej wina, problem jest w mężczyźnie, który zdradza. My zawsze się doszukujemy problemów w nas i to jest bez sensu.



## Weselny klimat: Historia Kingi

**Kinga ma 26 lat. Zajmuje się nieruchomościami. Pracuje i mieszka w Poznaniu.**

 **Kinga:** Jestem osobą, która nie lubi zmian. Nie lubię zmieniać ani pracy, ani partnerów. Stawiam na dłuższe i trwałe relację. Byłam w 3 długich związkach. Zawsze mnie kręcili starsi mężczyźni. Wychodziło różnie i w pewnym momencie zaczęłam się zastanawiać, co jest ze mną nie tak? Wyszło mi, że chodzi o ojca. Wychowywał mnie ojczym. Może podświadomie mnie ciągnie do tego samego typu mężczyzn, bo próbuję wypełnić brak ojca.

Ten związek trwał 2 lata i 3 miesiące. Janek wprowadził się do mojego mieszkania. Ja byłam wtedy typem „pracoholika”. Bardzo dużo pracowałam.

On nigdy mi nie dał odczuć, że coś jest nie w porządku, że jest jeszcze ktoś inny. Nie miałam podejrzeń. Jego telefon zawsze leżał w pobliżu, nigdy go nie blokował, miałam hasła do jego komunikatorów.

Mniej więcej po 1,5 roku skontaktowała się ze mną dziewczyna na Instagramie. Napisała, że mój facet jest z nią w związku od roku.

Co więcej, Janek potrafił spotkać się z 2–3 kobietami w ciągu jednego dnia. Wychodziliśmy do pracy. On mi mówił: „Kochanie kończę o tej samej godzinie, co Ty”, na przykład o 17. Tak naprawdę kończył pomiędzy godziną 13, a 14.



Zaraz po pracy widział się z jedną dziewczyną. Potem widział się ze mną, jak skończyłam swoją pracę i jechałam do domu. A on widział się z kolejną kobietą. A wieczorem była następna.

Przy tym, był bardzo „opiekuńczy” w stosunku do mnie. Potrafił mnie odebrać z pracy o 2–3 w nocy, kosztem swojego snu. Potem jednak się okazało, że on nie spał w tym czasie, tylko wracał od jeszcze jednej dziewczyny.

**- Organizację kalendarza miał w jednym palcu. Skąd on je brał?**

- Nie wiem do tej pory. Był takim mistrzem logistyki, że potrafił mi wysłać zdjęcie w nocy, z zegarkiem (tam widać godzinę) i z dopiskiem „Kochanie, idę spać”. A okazało się, że w tym czasie był z inną kobietą, której gotował. Potem się zastanawiałam, czy on miał przygotowane zdjęcie z godziną na każdą okazję.

Gdyby mi ta dziewczyna tego nie napisała i nie zaczęłybyśmy sprawdzać, nie byłoby opcji, żebym się zorientowała. Ja naprawdę chylę czoła przed jego umiejętnościami optymalizacji czasu. Nigdy się z czymś takim nie spotkałam. Musiał mieć bardzo dobrą pamięć.



**- Ona do Ciebie napisała po 1,5 roku związku. A wspominałaś, że byliście ze sobą prawie 2,5. Jaka była jego reakcja?**

- Ja wtedy się dowiedziałam tylko o niej. Chciałam z nim porozmawiać, ale się wszystkiego wyparł.

**- Strategia „to nie moja ręka” i „to wariatka”?**

- Tak. Nie uwierzyłam w to, co mi ta dziewczyna napisała. Zastanawiałam się pod kątem logiki, jak to jest w ogóle możliwe. Ale jednak od tego momentu stałam się czujniejsza i zaczęłam go sprawdzać. I z czasem zaczęły wychodzić kolejne historie.

To był facet w stylu: „złapią Cię za rękę, to powiedz, że to nie Twoja ręka”. Pokazywałam mu na przykład SMS, który był podpisany imieniem i pytałam go „Kto to jest?” On reagował „To wszystko jest spreparowane i mnie wrabiają, to nie SMS do mnie, to nie jest mój numer telefonu”.

**- Gdybyś mogła się cofnąć myślami do czasów zanim ta pierwsza dziewczyna do Ciebie napisała, tak na tydzień wcześniej, to jakbyś opisała waszą relację? Co się w niej działo?**

- Wszystko było w porządku. To był facet, który mi pokazał, jak powinien wyglądać związek. Jak powinno się dbać o kobietę. Nauczył mnie też dużo dobrych nawyków w takim codziennym życiu.

### - To nie był koniec relacji. Co było dalej?

- Po tym, jak odezwała się pierwsza kobieta, zaczęło z czasem wychodzić coraz więcej historii. On mnie zaczął coraz gorzej traktować. Okazywał mi brak szacunku. Dochodziło też do tego, że podnosił na mnie rękę. Ostatnia kłótnia była u niego w mieszkaniu. Wyszłam i już nigdy więcej nie wróciłam. Zablokowałam go we wszystkich kanałach komunikacji i poszłam dalej. Jeśli pewne granice zostaną przekroczone, to będzie już tylko gorzej.

A pojawiła się przemoc fizyczna i psychiczna. Na początku naszej relacji on budował moją pewność siebie. Od zera do naprawdę pewnej siebie kobiety. A potem w jednej chwili potrafił wszystko zburzyć. Potrafił mnie wyzywać i powiedzieć, „że nic w życiu nie masz i on jest najlepszym co mnie w życiu spotkało”.

### - Wygląda to na standardowy mechanizm związany z przemocą, umniejszanie partnera.

- Tak, i taka zależność psychiczna. Z perspektywy czasu myślę, że to właśnie spowodowało, że moja decyzja o odejściu przeciągnęła się w czasie. Ja się zaczęłam w pewnym momencie zastanawiać, czy może faktycznie on ma rację?

