

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

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Życie po zdradzie. Jak poradzić sobie z niewiernością

Autor: Steven D. Solomon, Lorie J. Teagno

Tłumaczenie: Filip Kowalczyk

ISBN: 978-83-246-1304-5

Tytuł oryginału: [Intimacy After Infidelity:](#)

[How to Rebuild & Affair-proof Your Marriage](#)

Format: A5, stron: 232



Przetwarzanie po zdradzie

- Miłość – by odtworzyć fundamenty
- Siła – by zmagać się ze złymi emocjami
- Odwaga – by stawić czoła zmianie i targającym uczuciami
- Do niewierności też trzeba dwojga

Zdrada? Nie, to nie dotyczy mojego związku! Bardzo chcemy w to wierzyć, ale niestety rzeczywistość lubi płać nam nieprzyjemne figle. Może to tylko przypadkowy seks, a może długotrwały romans. Czy można było temu zapobiec? I najważniejsze pytanie – czy możliwe będzie dalsze wspólne życie? Czasem miłość jest silniejsza od dumy, bywa jednak, że raz nadzarpniętego zaufania nie sposób już odbudować. Nie musisz zmagać się z tym problemem w pojedynkę. Sięgnij po książkę, która pomoże Ci zrozumieć miotające Tobą emocje. Rozważ wszystkie za i przeciw, przemyśl wszystko na spokojnie.

Możesz szukać winy w sobie albo obarczać nią tylko swoją drugą połówkę. Możesz zechcieć odplacić pięknym za nadobne lub szukać innych sposobów zemsty. Nie zdręczaj się i nie działaj pochopnie. Sprawdź, jak poradziły sobie inne pary, które znalazły się w podobnej sytuacji. Prześledź rozwój swojego związku od słodkiego startu aż do gorzkiej przerwy w podróży. Dowiedz się, dlaczego Twój partner zbłądził i jak poukładać wszystko na nowo w Waszym życiu.

Wierność stereo:

- Sprawdź, jaki typ reprezentuje Twój związek i jak możesz go wyrwać z impasu.
- Poznaj formy niewierności, emocje i motywy pchające do zdrady.
- Przeczytaj instrukcje naprawy związku dla każdego z Was.
- Odbuduj zaufanie do siebie i partnera.
- Pogódź się ze zmianami i wprowadź nowe zasady.

„Kobieta przebacza niewierności, ale ich nie zapomina. Mężczyzna zapomina o nich, ale nie przebacza.”

św. Katarzyna

spis treści

podziękowania	9
wprowadzenie	
szok odkrycia	11
rozdział 1.	
i co ja mam teraz robić?	27
rozdział 2.	
towarzysze tej podróży: pary, które tam były	45
rozdział 3.	
stadia miłości: dlaczego Cię zdradził, kiedy Cię zdradził	57
rozdział 4.	
trzy rodzaje intymności: kamienie węgielne związku	77
rozdział 5.	
własna intymność: podstawa każdego związku	83

rozdział 6.

intymność konfliktu:
kamień węgielny elastyczności w związku 99

rozdział 7.

intymność miłosna:
fundament Twojego związku 127

rozdział 8.

trzy rodzaje niewierności:
zrozumieć, dlaczego Twój partner zblądził 145

rozdział 9.

niewierność ze strachu:
ucieczka od starego bólu 151

rozdział 10.

niewierność z samotności:
ucieczka w kierunku przebudzenia 163

rozdział 11.

niewierność z gniewu:
pragnienie zemsty 175

rozdział 12.

naprawa Waszego związku:
instrukcje dla obojga 187

rozdział 13.

miłość z zabezpieczeniem:
jak uchronić Twój związek przed zdradą 203

dodatek a

ćwiczenie emocjonalnej samoświadomości (ang. Emotional Self-Awareness — ESA)	217
---	-----

dodatek b

wskazówki dotyczące ćwiczenia jeden-na-jednego: inicjator-pytający	219
---	-----

dodatek c

konspekty ćwiczeń dotyczących celów dojrzewania jeden-na-jednego: inicjator-pytający	221
--	-----

dodatek d

krótka lista emocji	223
---------------------	-----

źródła	225
--------	-----

bibliografia	229
--------------	-----

o autorach	231
------------	-----

rozdział 3.

stadia miłości:
dlaczego Cię zdradził,
kiedy Cię zdradził

Aby cokolwiek stworzyć, potrzebny jest zapal.
Każde wielkie osiągnięcie jest historią płomiennego serca
— Arnold H. Glasgow

„Dlaczego teraz? Po tym, co razem przeszliśmy, dlaczego zrobił to teraz?”. To jedno z najważniejszych pytań, które zadajemy, kiedy zdradził nas partner. Bez końca obsesyjnie o tym myślimy, ponieważ w większości przypadków nie znamy odpowiedzi. Zaczynamy zastanawiać się nad wszystkim, co zdarzyło się ostatnio. „Czy to ja coś zrobiłam? Albo czegoś nie zrobiłam? Jakie znaki przegapiłam?”. I tak w kółko — przepytujesz siebie i oglądasz pod lupą swój związek.

Cóż, dobrą nowiną jest to, iż zamierzamy powiedzieć Ci, dlaczego to zrobił. W ciągu wielu lat pracy z wieloma parami właściwie odkryliśmy, w jakich okolicznościach niewierność jest bardzo

przewidywalna. Przewidywalna, ponieważ odpowiedź na pytanie: „Dlaczego teraz?” jest zawsze taka sama! Zdrady zawsze zdarzają się w tym samym punkcie długotrwałego związku miłosnego. Zawsze.

Jednak by dowiedzieć się, który to punkt, zauważyć, że się on zbliża, i rozpoznać, że już nadszedł, musisz najpierw zrozumieć, że wszystkie fazy DZM są połączone. Musisz także zrozumieć, *jak* są połączone.

MODEL ROZWOJOWY DŁUGOTRWAŁYCH ZWIĄZKÓW MIŁOSNYCH

Długotrwałe związki miłosne rosną i rozwijają się w czasie, zupełnie tak jak ludzie. I tak jak oni, DZM przechodzą przez zdefiniowane, przewidywalne stadia wzrostu, zaznaczone początkami oraz końcami i cechujące się określonymi zachowaniami.

Odkryliśmy, że nie będziesz w stanie wejrzeć w to, co się dzieje w Twoim związku, jeśli nie zrozumiesz procesu rozwoju, który przechodzą wszystkie DZM. Co więcej, jeśli nie wiesz, w którym miejscu na życiowej ścieżce znajdujesz się wraz z partnerem, ograniczona jest Twoja możliwość zrozumienia, co on robi i dlaczego to robi.

Jeśli rozumiesz stopnie rozwoju DZM, jasne staje się, dlaczego pewne rzeczy się zdarzają, kiedy powinny się zdarzyć i co dzieje się potem. Poprzez naukę o procesie rozwoju DZM zrozumiesz, dlaczego doszło do zdrady Twojego partnera. To pomoże Ci upewnić się, że nigdy się ona nie powtórzy.

Czym jest proces wzrastania DZM? My nazywamy to modelem rozwojowym. Kilku innych terapeutów par utworowało drogę tej idei rozwoju związków miłosnych. Nasz model wyrósł na podstawie pracy Ellyn Bader i Petera Pearsona (1988, 2000), których książki o parach gorąco tu polecamy.

Model rozwojowy, którego używamy w pracy, składa się z czterech stadiów: słodka symbioza, gorzka symbioza, różnicowanie i współdziałanie. Po zdefiniowaniu i opisaniu każdego z nich dla Ciebie wrócimy i odpowiemy na to palące pytanie: „Dlaczego zrobił to właśnie teraz?”.

Stadium 1. słodka symbioza

Och, jak słodko! To magiczny czas zakochiwania się, jedno z najpiękniejszych doświadczeń w życiu każdego człowieka. Podczas tego początkowego okresu, czyli miesiąca miodowego Twojego DZM, Ty i Twój partner byliście wypełnieni miłością i namiętnością dla siebie nawzajem. Czułaś wielką radość, że go odnalazłaś i jesteś z nim. Nie mogłaś przestać myśleć o nim, kiedy byliście osobno, i nie mogłaś się doczekać, kiedy znów go zobaczysz. Podczas tego stadium doświadczyłaś radości bezwarunkowego dawania i brania. Wszystko wydawało się możliwe. Byłaś wypełniona szczęściem, gdyż widziałas w nim tę „brakującą połówkę”. Oboje byliście tak bardzo szczęśliwi.

Stadium 1. jest symbiotycznym funkcjonowaniem w nietokszycznym znaczeniu. Ale co to takiego „symbioza”? Słownik definiuje ją jako „życie razem w bardziej lub mniej intymnym związku lub bliskie złączenie dwóch odrębnych organizmów” lub — bardziej pod kątem naszych potrzeb — „związek dwojga ludzi, w którym każda osoba jest zależna i otrzymuje wzmocnienie, czy to korzystne, czy szkodliwe, od drugiej osoby” (*Random House Dictionary* 1987).

W symbiozie chodzi o zależność. To nie brzmi dobrze. Jednak zależność i symbioza są niesłusznie krytykowane; wszyscy jesteśmy zależni od czegoś w takim czy innym zakresie. Uzależnienie nie jest dobre, ale zależność jest normalna i zdrowa dla nas, ludzi. Wielu terapeutów uważa symbiozę za zjawisko negatywne, ale nie musi wcale tak być. Spytaj kogokolwiek, kto znajduje się właśnie w opisywanym tu stadium!

W istocie każdy z nas na bardzo głębokim, instynktownym poziomie dąży do złączenia się z kimś innym, by stworzyć zależność i zbudować symbiozę. To jest wpisane w korzenie naszej ewolucji, by zapewnić przetrwanie gatunku. Łatwo zauważyć, że przetrwanie gatunku — *Homo sapiens* czy każdego innego — jest znacznie lepsze, jeśli dwoje dorosłych nie tylko złączy się, lecz również pozostanie razem przynajmniej przez jakiś czas. To zwiększa szanse przeżycia ich młodych, jako że dwoje współpracujących dorosłych może zapewnić opiekę, bezpieczeństwo i utrzymanie na znacznie wyższym poziomie niż pojedynczy rodzic. U ludzi nasze uczucia, takie jak miłość i zazdrość, ewoluowały, by pomóc scementować związek.

Ale co ma wspólnego symbioza z zakochiwaniem się? Cóż, kiedy dwoje ludzi znajduje się w stadium słodkiej symbiozy, natura ich więzi każe im zminimalizować różnice i przymknąć oko na to, co każdemu z nich nie odpowiada w tym drugim. Takie jest znaczenie powiedzenia „miłość jest ślepa”. Tak naprawdę nie „widzicie” siebie. Skupiacie się na wspaniałych fragmentach osobowości Waszego partnera i jesteście nieświadomi lub prawie nieświadomi jego wad. To selektywne postrzeganie pomaga Wam się zakochać. W końcu skoro jest on tak wspaniały, dlaczego nie miałybyś się w nim zakochać? Jest tak doskonały, że nie możesz powstrzymać się przed zakochaniem w nim!

Oczywiście nikt nie jest doskonały. Wielkie szczęście i radość początkowego stadium słodkiej symbiozy DZM są częściowo oparte na wyobrażeniu, że Wy dwoje jesteście dla siebie stworzeni. Jednak nie istnieje żadna tak dobrze dobrana para, by partnerzy byli dla siebie idealni. Żadna para nie jest tak dopasowana, żeby dało się uniknąć nieuchronnego zranienia, rozczarowania i gniewu.

Wtargnięcie tej świadomości w rzeczywistość Twojego związku zwiastuje koniec słodkiej symbiozy. Kiedy składnik wyobraźni nieodłączny w przypadku dwojga zakochanych ludzi przestaje przesłaniać rzeczywistość ich prawdziwych słabości, błędów i różnic, stadium 1. zamyka się, różowe okulary spadają.

Badania neurologiczne ludzi, którzy znajdują się w stadium słodkiej symbiozy, wskazują, że ich mózgi są zalewane przez substancje wyzwalające poczucie przyjemności, które pomagają stworzyć błogi zamęt bycia zakochanym po uszy. Jednak nie ma takiego mózgu, który by potrafił wiecznie podtrzymywać tę powódź przyjemności.

Należy pamiętać, że nawet pomimo częściowego oparcia pierwszego, romantycznego stadium DZM na wyobraźni jest to bardzo zdrowa, wspaniała i istotna część każdego udanego związku. Głęboka radość odczuwana przez dwoje zakochanych ludzi jest silnym fundamentem, którego wszystkie DZM potrzebują, by zbudować przyszłość. Związanie i zaangażowanie, których dostarcza słodka symbioza, są bezwzględnie konieczne w przypadku każdej pary — by miała ona szansę przetrwania nieuchronnych sztormów, które uderzą później w życie DZM. Wyzwania leżą przed Tobą, a zaczynają się wraz ze stadium 2.

Stadium 2. gorzka symbioza

Miodowy miesiąc nigdy nie trwa wiecznie. Żaden DZM nie jest w stanie ciągle utrzymywać się w błogości słodkiej symbiozy. To smutne, ale prawdziwe. Powszechne w naszej kulturze jest błędne mniemanie, że powinno się dążyć do tego, by magia stadium 1. trwała przez cały DZM, a jeśli tak nie jest, musi być coś nie w porządku z Tobą, Twoim partnerem albo Twoim związkiem. Niektórzy ludzie wędrują od partnera do partnera, odchodząc, gdy tylko magia zaczyna się ulatniać. Myślą, że może następna osoba będzie tą jedyną, która spowoduje, że błogie zaślepienie przetrwa wiecznie. Niektóre pary przychodzą do nas, szukając pomocy w odzyskaniu magii stadium 1. — tak, by mogli żyć w mgiełce miesiąca miodowego, dopóki śmierć ich nie rozłączy.

Jednak to jest całkowicie nierealny cel — i to im właśnie mówimy. Wspaniała słodka symbioza stadium 1. nie da się utrzymać w przypadku żadnej pary, bez względu na to, jak dobrze jest

ona dobrana. Dlaczego? Ponieważ nawet w „parze dobranej jak w korcu maku” nieuchronnie narosną problemy pomiędzy kochającymi się ludźmi. Wystąpią zranienia i rozczarowanie. Odnajdziesz takie cechy, zainteresowania i zachowania swojego partnera, które trudno Ci będzie zaakceptować. Poznasz te części jego osobowości, których nie polubisz. Czy to znaczy, że nagle przestajesz go kochać? Oczywiście nie, ale od chwili, gdy Ty i on zaczniecie zauważać te rzeczy, miłość przestanie być ślepa.

Nagle pojawienie się świadomości problemów i różnic zaznacza początek stadium 2., które nazywamy gorzką symbiozą. Tutaj wiele par zatrzymuje się we wzroście i rozwoju ich DZM. Większość par, które przychodzą na spotkanie do nas, znajduje się głęboko w tym stadium i nie jest w stanie odnaleźć drogi wyjścia.

Istnieje jedna prosta przyczyna takiego stanu rzeczy. Wielu (jeśli nie większość) z nas nigdy nie nauczyło się, jak rozwinąć dobrą, zdrową emocjonalnie intymność pomiędzy sobą i kimś drugim. Większość z nas nigdy nie nauczyła się, jak być naprawdę blisko drugiej osoby, nie tylko w przypadku odczuwania pozytywnych, ciepłych i nacechowanych czułością emocji, lecz również w przypadku tych negatywnych, bolesnych i złych.

W stadium 2. większość z nas ma przynajmniej zdolność kochania drugiej osoby, wyrażania i dzielenia tych uczuć w sposób, który jest dobrze odbierany przez partnera. Jednak znacznie trudniejsze i znacznie rzadsze jest właściwe dzielenie się bólem, rozczarowaniem i złością ze swoim partnerem w zdrowy sposób. I wciąż rzadko ktokolwiek bywa w tym dobry tak samo, jak dobry jest w radzeniu sobie z negatywnymi uczuciami partnera w stosunku do siebie.

To są właśnie powody sprawiające, że gdy miesiąc miodowy się kończy, a sprzeczki zaczynają narastać między dwojgiem zakochanych ludzi, ich DZM osiada na mieliźnie, na zdradliwych skałach gorzkiej symbiozy. To stadium zostało tak nazwane, ponieważ definiowane jest przez trudne uczucia generujące konflikt, jak tylko słodka symbioza zaczyna się rozmywać.

Jednakże bardzo ważne jest zdanie sobie sprawy, że chociaż to stadium DZM może być trudne i bolesne, jest ono zarazem zdro-

we i normalne. Właściwie to kluczowy proces przejściowy. To, jak para radzi sobie z gorzką symbiozą, determinuje, czy DZM ma szansę trwać na dłuższą metę.

Widzisz, skoro błogość słodkiej symbiozy nie może trwać wiecznie, pary muszą nauczyć się przystosowywać i wzrastać razem tak, by miłość i intymność pomiędzy nimi mogła rozkwiąć. Podczas gdy ślepa miłość prowadziła związek przez stadium 1., otwarte oczy są potrzebne w stadium 2., by utrzymać DZM w ruchu.

To punkt, w którym dochodzimy do uczuciowej intymności. To napęd, który prowadzi pary przez kolejne stadium ich DZM.

Teraz przez „uczuciową intymność” nie rozumiemy tego, że pary, by się rozwijać, powinny rozmawiać o swoich najgłębszych uczuciach przez cały czas. Tym terminem określamy fakt, że pary powinny nauczyć się dobrze ze sobą komunikować, radzić sobie ze swoimi uczuciami — tymi złymi i tymi dobrymi. A komunikowanie się to nie tylko rozmowa. To również zachowanie, sposoby traktowania siebie nawzajem, robienie i mówienie rzeczy powodujących, iż czujecie się przez siebie nawzajem kochani, szanowani i doceniani.

Najczęściej problemem nie jest samo sprawienie, by Twój partner poczuł się kochany, ale radzenie sobie z nim, kiedy pojawiają się sprzeczki i konflikty. Pary wpadają tu w kłopoty przez przyjmowanie jednego z dwóch błędnie pojmowanych wzorców radzenia sobie z konfliktami. Wspomnieliśmy już o tych stylach — zależnym od wrogości i unikającym konfliktu — ale szczegółowo opiszemy je w rozdziale 6. Zrozumienie, do którego z nich zmierza Twój związek, ma podstawowe znaczenie, by minąć gorzką symbiozę i dojść do stadium 3.

Stadium 3. różnicowanie

To jak powrót do domu dla każdego DZM. Wejście w stadium 3. oznacza, że Twój DZM ma bardzo dużą szansę na długotrwały i pomyślny rozwój.

Ta faza sygnalizuje, iż zaczęłaś wbudowywać w Twój DZM zdolność do dobrego radzenia sobie z dzielącymi Was różnicami. To oznacza, że rozwijasz prawdziwą uczuciową intymność, która dopełni Twój związek.

„Różnicowanie” to modne słowo określające stadium, kiedy para jest wystarczająco silna w swej miłości, by pomyślnie rozmawiać i radzić sobie z konfliktami. Chodzi o wzajemną miłość, cieszenie się sobą nawzajem i bycie zdolnym do współpracy, jeśli nie jesteście razem szczęśliwi. Chodzi o napawanie się wspólnymi dobrymi czasami, tworzenie wspaniałych wspomnień i konfrontację, gdy trzeba poradzić sobie ze złymi czasami i odłożyć urazy na bok.

Cechą charakterystyczną stadium 3. jest zdolność obojga partnerów do dobrego radzenia sobie z konfliktami. W stadium 3. pary nie wpisują się we wzorce „zależny od wrogości” i „unikający konfliktu”, lecz pracują, by poradzić sobie z problemem w zdrowy sposób. Szczegóły dotyczące tej kwestii znajdziesz w rozdziale 6. Na razie wystarczy stwierdzić, że chodzi o bycie dobrym w mówieniu i słuchaniu. To obejmuje wyrażanie tego, kim jesteś i co czujesz, w nieagresywny sposób, oraz słuchanie partnera, kiedy robi to samo, bez brania wszystkiego do siebie i przyjmowania postawy obronnej.

Zasadniczym krokiem do osiągnięcia różnicowania jest wola obojga partnerów do podjęcia odpowiedzialności za ich część problemów w związku, a następnie szczerą pracę nad koniecznymi zmianami w nich samych lub ich zachowaniu. Tylko wówczas, jeśli oboje wykażecie determinację w tym zakresie, będziecie w stanie dobrze poradzić sobie z konfliktem. Tylko jeśli zechcecie przyznać, że popełniliście błąd, że nie jesteście doskonali, będziecie mogli być dobrymi partnerami. Tylko wtedy, kiedy oboje macie wystarczającą siłę i pewność siebie, by to zrobić, możecie spotkać się w pół drogi, podać sobie ręce i zbudować wspaniały DZM. To wtedy Twój związek osiąga końcowe stadium rozwoju DZM.

Stadium 4. współdziałanie

Stadium 4. to faza, w której naprawdę szczęśliwe pary znajdują się przez lata. Znasz pary, którym zazdrościłaś szczęścia i miłości? Osiągnęły końcowe stadium DZM: współdziałanie. Przetrwali sztormy, ominęli mielizny gorzkiej symbiozy i to ich wzmocniło. Przeszli przez zmiany i konflikty, poradzili sobie z nimi i w rezultacie zbliżyli się do siebie.

To jedna ze wspaniałych rzeczy dotyczących konfliktów w DZM. Dobrze rozwiązany konflikt ma *największe* znaczenie w budowaniu siły związku miłosnego. Stawianie czoła niezgodzie, pracowanie nad nią i rozwiązanie problemu buduje pewność w związku. To zwiększa intymność między partnerami. A to z kolei zwiększa miłość, przywiązanie i wzajemne docenianie siebie.

W stadium 4. para zespala zyski, które uzyskała podczas różnicowania. Dobre radzenie sobie z konfliktem jest teraz dla niej drugą naturą. Rozwinęła siłę w swoim DZM, by radzić sobie z trudnymi czasami, i zachowuje prężność do odnowy po stresach, które przynosi życie. Potrafi dobrze się kochać, okazywać swoją miłość w sposób, który dotyka obojga partnerów. Każde z nich wie, kim jest (rozdział 5.), i potrafi dobrze dzielić się sobą. Współdziałanie to dojrzały rozkwit miłości, do którego wszyscy pragniemy dorzeć w naszych miłosnych związkach.

Cofanie się w objęciach strachu

Jedną końcową uwagę o modelu rozwojowym DZM: proces wzrostu związku nie jest jednokierunkowy. To główna różnica pomiędzy rozwojem jednostki i DZM. Żaden dorosły nie może naprawdę znów stać się dzieckiem (choć oczywiście może zachowywać się jak dziecko!), ale „dorosły” DZM może się uwstecznić.

W okresie przeżywania znacznego stresu pary, które osiągnęły stadium 3. albo nawet 4. mogą cofnąć się do wcześniejszego, mniej funkcjonalnego stadium 2. Kiedy każdy z nas poddany zostanie

wystarczająco dużemu napięciu, stajemy się mniej cierpliwi, mniej wyrozumiali, bardziej zaabsorbowani sobą i łatwiej się irytujemy. Te reakcje stresowe mogą spowodować, iż zaangażujemy się w toksyczny rodzaj konfliktu, charakterystyczny dla gorzkiej symbiozy.

Czy to oznacza, iż cofnęliśmy się do początku naszego DZM? Czy oznacza to, że straciliśmy wszystkie zyski, szczęście i bezpieczeństwo, nad którym tak ciężko pracowaliśmy? Nie, oczywiście że nie. Zwykle kiedy źródło stresu wywołującego regresję znika, wyższy, bardziej dojrzały poziom funkcjonowania DZM powraca.

Ta dwustronna natura rozwoju DZM jest dość popularna w psychologicznym procesie wzrostu. Dla jednostek oraz par cofnięcie się o jeden krok od czasu do czasu nie jest niczym nadzwyczajnym ani nie musi być trwałe. Najważniejszą rzeczą do zapamiętania jest, iż tak długo, jak Ty i Twój partner wytrwacie w pracy nad Waszym związkiem, nic nie będzie w stanie zatrzymać jego rozwoju.

DLACZEGO ZDRADZIŁ CIĘ, KIEDY CIĘ ZDRADZIŁ

Bez względu na to, w którym miejscu każdy DZM znajduje się w dowolnej chwili, może być zlokalizowany pośród tych czterech stadiów rozwoju. Być może już rozpoznałaś, gdzie leży Twój DZM. Jednak nawet jeśli tego nie rozpoznałaś, my to zrobiliśmy.

Tak, wiemy dokładnie, gdzie Ty i Twój partner znajdujecie się na schemacie rozwojowym. To dlatego, że — jak wspomnieliśmy na początku rozdziału — niewierności zawsze zdarzają się w tym samym punkcie rozwoju związku miłosnego: w stadium 2., czyli gorzkiej symbiozie.

Twój partner zdradził Cię teraz, ponieważ wyzwanie postawione intymności Waszego DZM okazało się za trudne: oboje nie sprostałście trudnościom. Nie znaczy to, że niewierność partnera to Twoja

wina. To był jego wybór. Nieważne, co działo się w związku, nie musiał dokonywać takiego wyboru.

Jednak jakoś oboje musieliście ulec wzorcowi „zależnemu od wrogości” lub „unikającemu konfliktu”. To osłabiło Waszą więź. On zareagował na to niewiernością. Nieważne, jakie były jej okoliczności, nieważne, jakie będzie podawać Ci powody swojej decyzji — zawsze będzie to powracać do Was obojga unieruchomionych w gorzkiej symbiozie. W rezultacie utrata uczuciowej intymności stworzyła otwarcie, brak zabezpieczenia przed niewiernością.

Czasem niestety zdradzony partner może myśleć, że związek wciąż znajduje się w słodkiej symbiozie i to niewierność partnera niszczy ten stan. To zdarza się, gdy zdradzający partner jest w jakiś sposób psychicznie niedojrzały; tak bardzo obawia się intymności, że sabotuje związek miłosny niewiernością w tchórzliwej i destrukcyjnej chęci ucieczki (patrz rozdział 9.).

Jednak najczęściej zdrady zdarzają się, gdy uruchomione zostały toksyczne wzorce radzenia sobie z konfliktami i utrwalają się one od jakiegoś czasu. To prawdopodobnie jest przypadek Twój i Twojego partnera. Narosły między Wami sprzeczki, konflikty, zranienia, rozczarowania i urazy. Oboje albo je ignorujecie, albo raniacie siebie dalej przez prowadzenie o nie paskudnych kłótni.

Mogłaś nie być świadoma tego, jak nieszczęśliwy jest Twój partner. Nawet on sam mógł nie być świadomy tych uczuć. Emocjonalna samoświadomość i emocjonalne samoujawnienie nie są mocnymi stronami wielu facetów.

A jak bardzo świadoma byłaś swoich ran i rozczarowań? Jeśli byłaś ich całkiem świadoma, nie znalazłaś efektywnej drogi porażenia sobie z nimi. Jeśli nie byłaś ich zbyt świadoma, to już całkiem osobny problem (z którym zmierzymy się w następnym rozdziale). W każdym razie niewierność Twojego partnera zdarzyła się teraz, ponieważ Twój DZM przestał się rozwijać.

I zamiast stawić temu czoła, Twój partner postanowił uciec do innej kobiety. Zrobił to teraz, ponieważ na pewnym poziomie bał się, że Wasz związek już nigdy nie będzie dobry, nigdy nie będzie taki, jakiego chcieliście i on, i Ty. Miał prawo się tego bać. Jednak wyborowi, którego dokonał, zabrakło uczciwości.

Twój DZM został poddany próbie gorzkiej symbiozy. Twój partner oblał. A Ty zostałaś boleśnie zraniona. Jednak to nie oznacza, że wszystko stracone.

GORZKA SYMBIOZA U NASZYCH CZTERECH PAR

Każda z par szukała pomocy, gdyż borykają się one z odzyskiwaniem pewności w związku. Pomimo oczywistych różnic pomiędzy nimi, włączając w to długość trwania związku i obecne problemy — niewierność, konflikty w kwestiach finansowych, ciągłe kłótnie i (lub) rosnące niezadowolenie — każda z par zмага się z gorzką symbiozą i potrzebuje pomocy, by dobrać do stabilności kolejnego stadium rozwoju związku, czyli stadium różnicowania.

■ Gracie i Jake: niewierność ze strachu

Gracie i Jake mieli bardzo pozytywny okres słodkiej symbiozy. Gracie uwielbiała uwagę, którą obdarzał ją Jake, a także sposób, w jaki sprawiał, że czuła się spełniona. On z kolei doceniał jej uznanie dla niego. Gracie dobrze czuła się w ich małżeństwie, a mimo to często pragnęła wyróżnić się i być dostrzeżoną przez innych mężczyzn.

Nie postrzegała ona tej potrzeby jako zagrożenia dla swojego małżeństwa. Lubiła flirtować i przekonywała siebie, że jest to nieszkodliwe. Przez większość czasu unikała dręczącego poczucia rozczarowania i myśli, że bycie żoną Jake'a nie wystarcza, by czuła całkowitą satysfakcję. Niejasna i narastająca obecność tego niezadowolenia sygnalizowała, że Gracie przeszła od uskrzydającego optymizmu słodkiej symbiozy do całkowicie odmiennej rzeczywistości gorzkiej symbiozy.

Jake cieszył się pięknem swojej żony i nie bał się zainteresowania, jakim obdarzali ją inni. Ufał jej i był nawet dumny z faktu, iż mężczyźni ją dostrzegali. Nie miał pojęcia o tym, jak rozczarował ją ich związek. Wciąż cieszył się urokami słodkiej symbiozy.

Gracie nie zauważyła, że jej dążenie do zwrócenia uwagi innych mężczyzn jest oznaką niezadowolenia z siebie lub związku, więc nie może przewidzieć, dokąd prowadzi droga, którą kroczy. Jej niewypowiedziane rozczarowanie małżeństwem umiejscawia ją na ścieżce, która prowadzi do poczucia coraz większej separacji od męża, a to przyczynia się do zdrady.

Gdyby Gracie spostrzegła, że jej potrzeba zwrócenia uwagi innych mężczyzn stanowi problem dla jej małżeństwa, mogłaby zachować się inaczej. Jednym ze sposobów mogłoby być określenie źródła tego niezadowolenia: czy jest ono związane przede wszystkim z nią samą, czy też brakuje czegoś w jej DZM?

Gracie i Jake bezwiednie przeszli od słodkiej do gorzkiej symbiozy. Dla Gracie gorzka symbioza oznacza zmianę w jej postrzeganiu siebie w związku i powrót jej nieistniejącego poczucia osobistej satysfakcji. Ponieważ dążenie do zwrócenia uwagi innych mężczyzn pozostaje nierozpoznane, zacznie ono kierować jej wyborami, tak w małżeństwie, jak i poza nim. Gracie powtarza sobie, że Jake nie jest w stanie wyjść naprzeciw wszystkim jej potrzebom, i buduje w myślach usprawiedliwienie dla swojej zdrady.

■ **Samantha i Paul:** **niewierność z samotności**

Tych dwoje cieszyło się wczesnym okresem ich związku. Oboje mówili o tym, że każde z nich miało w sobie to, czego drugie szukało w przyszłym partnerze. Jednakże w miarę upływu czasu Samantha i Paul zaczęli często kłócić się o sposób wydawania pieniędzy. Paul chciał mieć plan finansowy, tak żeby móc przewidywać wydatki, podczas gdy Samantha lubiła spontaniczne zakupy i uważała plan za ograniczenie. Początkowo zwykle szli na kompromis, z którym każde z nich potrafiło żyć, jednakże z czasem Samantha zaczęła postrzegać Paula jako finansowego kontrolera, podczas gdy on postrzegał ją jako pasywno-agresywną w stosunku do pieniędzy, jak również rozrzutną.

Te finansowe sprzeczki zaczęły wypychać Paula i Samanthę poza obszar komfortu słodkiej symbiozy, i tak dostali się w zasięg napięcia gorzkiej symbiozy. Oboje odczuli zmianę, ale żadne z nich nie wiedziało, jak o tym rozmawiać. W zamian każde próbowało przekonać drugie o słuszności swojego zdania i wymusić kompromis. Pomimo czasowych rozwiązań problemu, na które się godzili, oboje zaczęli odczuwać delikatny dyskomfort i rosnące trudy związku. Wobec narastających różnic, niezdolności ich rozwiązania i wzrastającego niezadowolenia Paul rozpoczął swój romans z koleżanką z pracy.

■ **Amy i Lewis:** **niewierność z gniewu**

Amy i Lewis doświadczyli krótkiego, lecz intensywnego okresu słodkiej symbiozy na wczesnym etapie znajomości. Kiedy zaczęli popadać w konflikty, żadne z nich nie chciało przyznać się do strachu i niepewności dotyczącej stabilności i wytrzymałości związku. Woleli wierzyć, że to drugie zmieni się z czasem i wówczas związek

stanie się spokojny i pełen miłości. Tylko w najgorszych chwilach gniewu lub dostrzegania dominacji partnera potrafili przyznać, jak gorzki stał się ich związek. I nawet wtedy byli w stanie dostrzec tylko rolę, którą partner odegrał w powstaniu problemu. Na nieszczęście dla nich gorzka symbioza wcześniej wkradła się do ich związku.

W takiej sytuacji, przy krótkich okresach wzajemnej bliskości i braku przewidywalności związku Lewis zaczął wierzyć, że Amy o wszystko go obwinia. Czuł się tyranizowany i zły. Oboje mogli się kłócić, ale nie byli w stanie konstruktywnie rozmawiać o swoich ranach i rozczarowaniach. Lewis nie wiedział, jak się pocieszyć, kiedy czuł się odcięty od Amy. Ona zaś ze swej strony przekonywała siebie samą, że mąż się zmieni, i starała się bardzo pozbyć swojego gniewu i rozczarowania. Ich niezdolność do połączenia różnic doprowadziła Lewisa do szukania pocieszenia u innych kobiet. Czuł, że jest to usprawiedliwione wobec szorstkiego traktowania go przez Amy.

■ **Cindy i Scott:** **narastające poczucie krzywdy** **bez niewierności**

Kiedy Cindy i Scott zaczęli umawiać się ze sobą, cieszyli się i doceniali wspólne korzenie kulturowe. Odkryli, iż mają podobne poczucie humoru i punkty odniesienia. Ich słodka symbioza trwała ponad rok, jako że obopólne przyciąganie napędzało ich ślepą i cudowną nową miłość.

Pierwsze oznaki różnic nadeszły, kiedy spotkali wzajemnie swoich rodziców. Cindy była zainteresowana etnicznym pochodzeniem rodziny Scotta, ale spostrzegła, iż jest to rodzina konserwatywna, a jej członkowie są bardzo związani ze sobą nawzajem. Powiedziała Scottowi o swoich frustracjach i była rozczarowana, kiedy on nie potrafił lub nie chciał zrozumieć jej punktu widzenia.

Scott lubił entuzjazm Cindy, ale czuł się zirytowany jej oczekiwaniem, że on lub jego rodzina zaczną zachowywać się inaczej. „W końcu — myślał — musiałem z nimi przeżyć całe życie. Dla czego mieliby być inni dla niej?”. Zamiast powiedzieć to na głos, wolał unikać dyskusji z Cindy lub szybko je ucinać. W najgorszym razie wybuchał i oskarżał ją o zbyt krytycyzm i wygórowane wymagania. Z czasem zaczął też mieć pretensje do jej rodziny, gdyż sądził, iż uważała ją za lepszą.

Cindy i Scott przeszli od słodkiego początku związku do rzeczywistości różnic. Wiedzą, że miesiąc miodowy się skończył, lecz nie wypracowali jeszcze drogi dyskusowania o swoich rozczarowaniach bez obwiniania się nawzajem. Dlatego oscylują między poczuciem optymizmu dotyczącym ich związku i doświadczaniem frustracji i zranienia.

Czego te cztery pary mogą Cię nauczyć

Jak właśnie przeczytałaś, każda z tych par zaczynała z jak najlepszymi intencjami i zamiarem odniesienia sukcesu w związku. Jednakże kiedy nadeszły nieuniknione sprzeczki, wszystkie wykazały się ograniczeniami w zdolności do stawiania czoła wyzwaniom i przejścia z niepewnego stadium gorzkiej symbiozy do stabilniejszego i bardziej satysfakcjonującego stadium różnicowania.

Wyzwanie dla Gracie i Jake’a nadeszło ze strony niejasnego poczucia braku satysfakcji w związku (ze strony Gracie). Przyczyniła się do tego jej niechęć do przyznania się do takich emocji, a także ich wpływu na postrzeganie Jake’a i jej samej. Rosnące niezadowolenie i niewyrażona potrzeba otrzymania od Jake’a czegoś więcej zepsuła to, co było słodką (i satysfakcjonującą) symbiozą pomiędzy nimi. Bez rozpoznania swoich uczuć Gracie nie może nic zrobić, by zmniejszyć niezadowolenie i jego rosnącą rolę w związku. Jej brak poczucia bezpieczeństwa w połączeniu z niskim poczuciem własnej intymności stworzyły potężną mieszankę wybuchową, która naraziła jej DZM na ryzyko zdrady.

Nieszczęście Paula i Samantha w kwestiach finansowych uwidoczniła duże różnice pomiędzy nimi. Próbowali dojść do porozumienia, ale nie byli w stanie znaleźć rozwiązania zadowolającego obie strony. W konsekwencji zwiększył się dystans między nimi — przekroczył on już sprawy finansowe i zaczął tworzyć przepaść w ich poczuciu bliskości, intymności i pewności w związku. Ten dystans pozwolił w końcu uczuciu samotności zapuścić korzenie, co przełożyło się na możliwość zdrady.

Amy i Lewis odkryli swoje problemy prawdopodobnie wcześniej niż inne pary i w konsekwencji ich związek jest mniej prężny. Ciągłe rozczarowania i brak konstruktywnych rozwiązań sprawiły, że z łatwością się ranią, gdy przesadnie reagują na sprzeczki. Oboje stali się nieelastyczni w związku i chociaż chcą, by związek trwał, żadne z nich nie wie, jak skutecznie pogodzić różnice i rozczarowania. Jako że ta para wciąż konfrontuje problemy, utknęła we wzorcu albo otwartej, albo „ukrytej” kłótni, której rezultatem są kolejne naruszenia struktury związku i tworzenie gruntu pod zdradę wzmaganą przez uczucie gniewu i samousprawiedliwienia.

Sprzeczki Cindy i Scotta narastały stopniowo w czasie rozwoju ich związku. W konsekwencji jest w nich więcej dobrej woli, która pomaga im stawiać czoła rozczarowaniom i wejść w gorzką symbiozę. Ich związek jest prężny, choć obsypany rozczarowaniami. Próbuje rozmawiać i pracować nad rozwiązaniem, ale często czują się ograniczeni. Ich wysiłki kończą się i pozytywnymi i negatywnymi uczuciami dotyczącymi partnera, ale zaangażowanie w związek wciąż pozostaje silne. Co posiada ta para, czego brak innym? W tym przypadku możemy odpowiedzieć, że nie ma ona jeszcze ustalonego wzorca odpowiedzi na konflikt ani nie zaczęła jeszcze odczuwać znaczącej separacji — choć wyraźnie wkroczyli w etap gorzkiej symbiozy.

Nieunikniony wzrost jest tym, co zmusza te pary do przejścia od stadium związku słodkiej do gorzkiej symbiozy. Każda z nich musi teraz stanąć twarzą w twarz z rzeczywistością i przyjąć do wiadomości, że związki niosą ze sobą też rozczarowania.

Rozczarowania nie kończą związku ani w pojedynkę nie prowadzą do zdrady. Dopiero kiedy nie zauważamy lub nie cenimy naszych doświadczeń, rozczarowania zaczynają popychać nas ku niewierności. Gracie, Paul i Lewis są mniej zdolni do tolerowania rozczarowań, których doświadczają, i dlatego rozglądają się na boki.

ODBICIE SIĘ OD ZDRADY

Ty i Twój partner możecie się od tego odbić — tak, nawet od tej sięjącej zniszczenie niewierności. Pamiętaj, wszystkie pary przechodzą przez próbę gorzkiej symbiozy. Wszystkie się z tym zmagają. Wszyscy partnerzy ranią się nawzajem podczas tego stadium, rozczarowują się i mają wątpliwości, czy zdołają przez to przejść. Niektórym nigdy się to nie udaje. Niektórzy oblewają ten egzamin i uciekają w zdradę. Jednak niektóre z tych par roztrzaskanych przez niewierność są w stanie powrócić w pełnym blasku. Czytaj dalej, a my pomożemy Ci to właśnie uczynić.

Przegląd rozdziału

W którym stadium obecnie znajduje się Twój związek?

1. *Słodka symbioza*: wczesna część związku, charakteryzująca się podobieństwami pomiędzy partnerami. To miesiąc miodowy, podczas którego kładziecie fundamenty, manifestując swoje przywiązanie i wzajemnie w siebie inwestując. Zwykle okres ten trwa około osiemnastu miesięcy.
2. *Gorzka symbioza*: ta zmiana jest związana z narastającą świadomością różnic pomiędzy Wami i doświadczaniem

rozczarowania lub rozwiania złudzeń. To coś normalnego i oczekiwanego. Wymaga, byście oboje rozmawiali o swoich doświadczeniach i uczuciach wprost, gdyż inaczej zaczną się problemy.

3. *Różnicowanie*: Każde z Was zaczyna odzyskiwać poczucie własnej odrębności i jest w stanie zaakceptować partnera takim, jakim jest — wraz z jego mocnymi i słabymi stronami. W czasie sprzeczek jesteście w stanie uszanować punkt widzenia zarówno swój, jak i swojego partnera.
4. *Współdziałanie*: związek rozwija się do stadium, w którym oboje jesteście w stanie poruszać się tam i z powrotem pomiędzy interesami Waszymi i Waszego związku.

Poddane stresowi wszystkie związki mogą cofnąć się do stadium gorzkiej symbiozy. Jednak kiedy para poradzi sobie ze stresem, związek może powrócić na wyższy poziom funkcjonowania.

- W którym miejscu aktualnie znajduje się Twój związek?
- Zwróć uwagę na długość okresu, gdy Twój związek znajdował się na etapie słodkiej symbiozy.
- Zapytaj siebie, co zwiastowało początek gorzkiej symbiozy w Twoim związku.
- Zastanów się, jak sobie radziłaś z rozczarowaniami gorzkiej symbiozy: ignorowałaś je, minimalizowałaś czy krytykowałaś partnera?
- Jak próbowałaś poruszyć problem Twoich rozczarowań?
- Co Cię zatrzymywało, kiedy próbowałaś o nich rozmawiać?
- Postaraj się ustalić, czy był taki czas, kiedy Twój związek pomyślnie przechodził przez rozczarowania.

Odpowiedzi na te pytania pomogą Ci zrozumieć, gdzie znajduje się Twój związek i jak według Ciebie dotarł do tego punktu.

Jeśli Twój partner czyta tę książkę, poproś, by odpowiedział na te pytania. Wówczas przy użyciu ćwiczenia „jeden-na-jednego (inicjator-pytający)” z rozdziału 6. podziel się z partnerem swoimi odpowiedziami.

Odpowiedź na ostatnie pytanie może Ci pomóc zdecydować, jakich sposobów lub zdolności skutecznie używałaś w przeszłości, by przejść przez trudne chwile. Przyjrzyj się dokładnie, co to było. Sprawdź, czy to wciąż działa. Jeśli nie, to dlaczego? Jeśli Twoje dawne umiejętności radzenia sobie i mechanizmy negocjacji nie działają, może to wskazywać, iż Twój związek przechodził wcześniej przez wyższe stadium wzrostu niepostrzeżenie dla Was obojga.