

Mażeńskie szaleństwo

Jeśli rozwód jest bezbolesny, to znaczy, że partnerzy coś ukrywają. Rozstajemy się przecież z częścią nas samych – ze sobą taką, która kiedyś wybrała tego człowieka, była w nim zakochana. Po czymś takim trzeba przejść żalobę.

Beata Chomałowska: Bierzemy ślub. Po co właściwie?

Zofia Miłska-Wrzosińska: Raczej dlatego niż po coś. Na skutek uczenia się społecznego. Dzieci dowiadują się bardzo wcześnie, że dorośli tak robią, tak było zawsze, ich rodzice i dziadkowie też brali ślub, to robią rówieśnicy, więc jest oczywiste, że i oni. Wbrew pozorom ten czynnik mocno wpływa na nasze zachowania. To, co jest wokół, wyznacza naszą normę.

Dziś jednak, gdy wokół coraz więcej wolnych związków, nie ma takiej presji.

Presji nie ma, ale jest zachęta. Tyle ekscytacji, ważności wokół nas, trzeba mieć ważne powody, by zrezygnować z czegoś, co będąc kwintesencją normalności, jest jednocześnie tak niezwykle. Poza tym przez całe tysiąclecia małżeństwo było instytucją o mocnym społecznym zakorzenieniu, i przez to niezbędną. Stanowiło ochronę: dla kobiety w sensie ekonomiczno-społecznym, dla mężczyzny jako gwarancja, że troszcząc się o kobietę i dzieci, będzie wspierał transmisję własnych genów, nie cudzych. Dziś kobiety wybiły się na samodzielność, zarabiają, same decydują o dziecku, więc formalizowanie związku nie jest warunkiem przetrwania, ale mentalnego dziedzictwa trudno się pozbyć. Być może częstsze odrzucenie formalizacji związku to też rodzaj odreagowania niechęci wobec upokarzającej dla niektórych idei asekuracji. Ale jeśli nawet instytucja małżeństwa jest mniej potrzebna w aspekcie ekonomiczno-społecznym, to w wymiarze psychologicznym wiele osób wciąż bardzo jej pragnie.

Jakie potrzeby pozwala więc zaspokoić?

Na przykład chęć potwierdzenia swej decyzji, wzięcia za nią odpowiedzialności, obwieszczenia światu publicznie: ja z tym oto człowiekiem się wiąże, jego wybieram, i decyduję się poddać pewnym rygorom formalnym, a w przyszłości może i sankcjom, bo pewnie w razie czego będzie trudniej się rozstać. I od partnera oczekuję tego samego. Chce się też zapewnić bezpieczeństwo dzieciom. Ze statystyk wynika, że pary niesformalizowane rozpadają się szybciej i częściej, więc ten drugi powód ma spore znaczenie, choć u młodych ludzi działa często nieświadomie. Nie myślą jeszcze o dzieciach, ale dążą do stworzenia stabilnej przestrzeni dla ich rozwoju i dorastania.

To brzmi trochę smutno. Żadnych porywów serca, tylko pragmatyczna kalkulacja.

Przeciwnie: na świadomym poziomie dominuje właśnie poryw i nadzieja. Choć wiek zawierania małżeństwa się przesuwają, wciąż wchodzimy w nie jako ludzie stosunkowo młodzi, około trzydziestki. Wtedy niekoniecznie dokonuje się świadomej pragmatycznej kalkulacji, nie zakłada się, że coś się może skończyć i trzeba się na taki wypadek zabezpieczyć. Ale można mieć różne negatywne doświadczenia – np. ktoś pochodzi z rodziny, która się rozpadła, mocno to przeżywał w dzieciństwie i nie chciałby, aby to samo spotkało jego dzieci. Albo obawia się, że życie niesie rozmaite zaskoczenia i może się okazać, że jakiś impuls pociągnie kogoś w inną stronę. Pewien rodzaj utrudnienia, sformalizowania relacji powoduje, że rozstanie jest wówczas trudniejsze.

Tylko czy jest sens je utrudniać? Może lepiej byłoby dla tej dwójki ludzi, by się rozstali?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi, ale byłabym daleka od uznania, że jeśli coś idzie źle, to lepiej się rozstać. Widziałam wiele par w sytuacjach, gdy pojawiał się impuls do rozstania, a jednak przetrwali kryzys i żyli długo i szczęśliwie, a przynajmniej satysfakcjonująco. Małżeństwo i w ogóle bliska relacja z drugim człowiekiem jest trudnym zadaniem. Gdyby nie rodzaj zaćmienia, czyli zakochania, które, jak dowodzi neuroobrazowanie, jest podobne do epizodu psychotycznego, to niewielu z nas byłoby zdolnych podjąć straceńczą decyzję o związaniu się intymnie z zupełnie obcym człowiekiem, dopuszczeniu go do najbardziej osobistych spraw i obietnicy wspierania się w trudnych sytuacjach życiowych. Żeby się na to zdecydować i potem iść tą drogą, trzeba doznać czegoś na kształt szaleństwa.

Wchodzimy w związki będąc niespełna rozumu?

Stan zakochania aktywuje w mózgu te same obszary, co stan psychotyczny. Jesteśmy stale pobudzeni, zwiększa się poziom niepokoju („czy ona tam będzie?”, „czy da się z nią porozmawiać na osobności?”, „czy mu się spodoba w tych spodniach?”), mamy myśli obsesyjne – myślimy wciąż o tej samej osobie, trudno się skoncentrować na czymkolwiek innym. Ta intensywna namiętność ma swoją funkcję: sprawić, byśmy byli ze sobą przynajmniej tak długo, by zapewnić potomstwu opiekę pary rodzicielskiej. W tym stanie oszołomienia dobrowolnie decydujemy się na coś, o czym jeszcze nie przypuszczamy, że jest tak trudne.

Ten epizod psychotyczny kiedyś mija, ale gdy para wchodzi w tzw. remisję, czyli stan pozbawiony objawów chorobowych, wcale nie jest zadowolona. Nie ma ulgi, przeciwnie: pojawia się niepokój, rozczarowanie. Na ogół stan ten trwa do dwóch lat, w niektórych przypadkach może się nieco przedłużyć – np. gdy para nie żyje ze sobą na co dzień, rzadziej się spotykają, lecz taka relacja bardziej przypomina romans niż związek czy małżeństwo. Jeśli ludzie tworzą związek w konwencjonalnym sensie, mieszkają ze sobą, mają dzieci, to pierwszy etap w jakimś momencie się kończy. Do tego na ogół para nie wychodzi równoległe ze stanu ostrego zakochania – jedno czyni to nieco wcześniej, drugie później. Może gdyby nie sformalizowanie, wiele par zdecydowałoby się rozstać już wtedy, gdy pojawią się pierwsze kłopoty.

Nadchodzi nieuchronnie wieczór, w którym jedno z nich chce np. posiedzieć sobie z laptopem, a to drugie, które zagląda mu przez ramię, siada na kolanach, zagaduje, trochę w tym przeszkadza. I oboje to rejestrują. Że jeszcze nie tak dawno nie było niczego atrakcyjniejszego niż wzajemna bliskość i nic nie było w stanie ich odciągnąć od siebie. A teraz czasem trzeba się zająć czymś innym. Co to może oznaczać? „Chyba coś złego – myślą. – Pewnie nasz związek się wypalił, kończy. Po co mamy w nim trwać, skoro nie ma już naturalnego paliwa?”. Zaczyna się niepokój, wątpliwości. „Kiedyś wracałeś z pracy i rozmawialiśmy godzinami, a teraz siedzisz przy komputerze”. „Kiedyś nie wychodziłaś wieczorem z koleżankami. A teraz coraz częściej, a ja zostaję sam”.

Mówi Pani: małżeństwo to bardzo trudna sprawa, tymczasem rytuały związane z jego zawarciem upewniają nas w przekonaniu, że to początek pięknej baśni. Czemu nie może być właśnie tak?

Patrząc na sprawę historycznie, koncept małżeństwa jako skutku miłości romantycznej jest kulturowo nowy, ma niewiele ponad sto lat. Wcześniej małżeństwo służyło czemuś innemu –

podstawą do jego zawarcia był głównie interes ekonomiczny czy prokreacja dla dobra przedłużenia rodziny. Czyli podstawa dość solidna. Teraz ma wynikać z miłości romantycznej, co jest dość ryzykowną koncepcją, bo intensywna namiętność nie trwa wiecznie, a gdy się kończy, niektórzy mówią: „coś się wypaliło”.

Nie jest to fortunne sformułowanie, bo „wypalenie” ma negatywną konotację: pozostały tylko zwęglone resztki i zgliszczą, nie ma nic do uratowania. Tymczasem mamy do czynienia z naturalną zmianą; wprawdzie taką, z którą wiele par nie chce się pogodzić. Zdarzają się osoby na swój sposób uzależnione od tej pierwszej fazy, powtarzające, że nie ma sensu żyć w związku, gdzie nie ma emocji. Ale przecież emocje są, tylko inne.

Jak przetrwać ten moment i odnaleźć się w nowej fazie związku?

Wedle pożądanego modelu teoretycznego początkowa faza namiętności powinna przejść w coś, co także jest atrakcyjne, czyli w intymność. Czyli: para jest sobie bliska, są dla siebie bardzo ważni, znają się wzajemnie najlepiej, choć nie stają się całkowicie dla siebie przejrzysti, bo jednak odrobina tajemnicy w związku jest wskazana.

Intymność polega np. na tym, że znamy swoje uczucia bez słów, co przejawia się choćby w sytuacjach towarzyskich, gdy mąż i żona, choć nie siedzą obok siebie, wiedzą, co to drugie myśli, jak wewnątrz reaguje na zachowania otoczenia. Dobra para ma wspólne rytuały i wspólne mity, np. oboje wierzą, że pierwszy raz widzieli się jako małe dzieci, przebywając pewnego roku podczas wakacji w tej samej miejscowości. Albo corocznie na jej urodziny on przygotowuje dla niej bliny z mąki gryczanej. Albo tylko ona jedna wie, że on ma lęk wysokości, ale nigdy nikomu tego nie okaże, zwłaszcza dzieciom.

Ważne jest poczucie, że istnieją rzeczy, które lubią razem robić i że z nikim innym by się ich tak dobrze nie robiło. To może dotyczyć seksu, nawet jeśli nie ma w nim początkowej namiętności, ale nie tylko. Intymność jest kapitałem na lata. W parach, które przeżyły razem 50 lat i mają już inną kondycję, troszczą się o siebie wzajemnie, nie do przecenienia jest fakt, że jednocześnie oboje pamiętają i postrzegają siebie wciąż jako młodych.

Mówiła Pani, że wiek, w jakim zawieramy małżeństwa, się przesuwają. Czy to, że wchodząc w nie, wielu z nas ma za sobą inne, nieformalne związki, sprzyja jego trwałości? Czegoś się uczymy z tych poprzednich relacji, wyciągamy wnioski, by nie popełniać tych samych błędów już jako mąż czy żona?

Co do możliwości nauki w sensie przećwiczenia sobie związku byłabym sceptyczna. Jeżeli ktoś ma uwewnętrzniony pewien wzorzec odczuwania, postrzegania i działania, w szczególności w bliskiej relacji, to ma tendencję do powielania go. Dlatego często się zdarza, że wciąż łądujemy w podobnych relacjach, mimo że sądziliśmy z początku, że osoba, którą poznaliśmy, jest zupełnie inna niż partner, z jakim właśnie się rozstaliśmy. To nie oznacza determinizmu. Można takie uwarunkowania przekroczyć, lecz skądinąd wiadomo, że człowiek, który w dzieciństwie dostał rodzaj pakietu emocjonalnego pozwalający mu sądzić, że bliskość jest czymś wartościowym, od ludzi można coś dostać, a drugi człowiek niekoniecznie jest źródłem zagrożenia – musi pracować na swoje szczęście czy też spełnienie znacznie mniej niż ten, który takiego wyposażenia nie otrzymał. Nie znaczy to, że ten drugi jest bez szans, lecz musi bardziej się starać, bo istnieje spore prawdopodobieństwo, że w bliskim związku mogą się mu włączać automatyczne nieświadome reakcje. Jeśli czuł się nie dość kochany, to tak długo będzie obwiniał żonę o chłód i oschłość, aż zacznie się ona od niego oddalać, potwierdzając jego przeświadczenie.

Istnieje dziedzictwo, często nieświadome, które ze sobą niesiemy, wchodząc w związki. Możemy z wpływu własnych uwarunkowań i obciążeń zdawać sobie sprawę lub obwiniać o wszystko drugą stronę.

I zdajemy sobie sprawę?

Gdy ludzie się rozstają, na ogół są pełni urazy, złości czy zobojętnienia i nie bardzo dostrzegają swój udział w tym, co się wydarzyło. To jest zresztą częste zadanie w psychoterapii par, żeby uznali udział obu stron w tym, co się dzieje. Tymczasem para przychodzi do psychoterapeuty jak do sędziego i każde oczekuje, że wyda on wyrok dla nich korzystny, a mianowicie powie drugiej stronie, że postępuje źle i ma się zmienić w takim kierunku, jak tego oczekuje pierwsza strona. Trudno im dostrzec swój udział w obecnych trudnościach – obawiają się, że będą obwinieni i zmuszeni do podporządkowania. Do tego w czasie kryzysu w parach zaczynają szaleć emocje, niezmiernie silne, jak to ujmuje amerykańska wybitna psychoterapeutka par, Sue Johnson: „zalewające”, bo w jakimś sensie zalewają te racjonalne części mózgu, ograniczają możliwość kontroli zachowania czy przewidywania. Kiedy para wchodzi w takie błędne koło, na ogół jedno zachowanie wyzwała kolejne i emocje są coraz mocniejsze.

To nie jest dobrze, że jednak jakieś emocje się pojawiają?

Dobrze, by partnerzy wyrażali wobec siebie jakieś emocje, nawet negatywne, ale pod warunkiem, że układ nie traci samosterowności. Używam takiej technicznej nazwy, żeby uświadomić parze, że tworzą pewien układ, który powinien dobrze działać. Samosterowność oznacza, że po trudnej sytuacji, związanej z intensywnymi emocjami, para jest w stanie samodzielnie się naprawić, ukoić. Związek w ostrym konflikcie nie ma takiej samonaprawczej zdolności i zaczyna się powtarzać destrukcyjny cykl: jedna osoba mówi coś przykrego, druga zamyka się w sobie i wycofuje, ta pierwsza zaczyna atakować jeszcze bardziej, w rozpacz i bezradności stara się trafić w najczulszy punkt, zraniony partner wycofuje się już całkowicie, np. wychodząc z domu (czasem z dzieckiem) albo przenosząc swoją pościel z sypialni na rozłożony w pokoju dziecięcym materac.

Amerykańscy *psychoterapeuci*, małżeństwo John i Julie *Gottmanowie*, wskazują na cztery zachowania w parze, które źle rokują. A więc: obwinianie („Przez ciebie Edytka znowu się przeziębiła, mówiłam, żebyś jej dał cieplejszy szalik”); krytyka, czyli kwestionowanie wszystkiego, co robi partner („Ale u nich miło, nie tak jak u nas, no tak, Basia to ma kobiecą rękę, szczerze zazdroszczę Grześkowi takiego domu”); po trzecie pogarda – rokuje najgorzej („Wydaje ci się pewnie, że jesteś strasznie ważny w tej swojej pracy, a takich jak ty są tam tysiące, zwykłe wyrobnictwo i tyle”); wreszcie emocjonalny mur – jedna ze stron blokuje do siebie dostęp. Dodam do tych czterech jeszcze nielojalność rozmaitego rodzaju – np. zdradzanie spraw intymnych partnera innym osobom (choćby w formie postu na Facebooku) czy sprzeniewierzenie wspólnie zbieranych pieniędzy na jakiś własny cel bez poinformowania drugiej strony, szyderstwa w sytuacji publicznej.

Dlaczego emocje w związku są tak silne?

Bo są archaiczne, wywodzą się z wczesnych, intensywnych doświadczeń. Gdy zbliżamy się do kogoś emocjonalnie, otwierają się w nas pokłady rozmaitych wczesnych pragnień. Nieprzypadkowo dorosłe, poważne osoby, nawet w początkowej, dobrej fazie związku, zaczynają używać rozmaitych zdrobnień: „mimbusiu”, „cipulku”, „brzuszczyku” albo „mamciu”, „tатko”. Odtwarzają się nieświadome skojarzenia z tym, kiedy byli bardzo zależni od drugiego człowieka, czyli z okresem dzieciństwa.

Nie zawsze te wspomnienia pełne są szczęścia, ufności i nadziei. Nawet gdyby tak było, to raju bliskości nie da się odtworzyć, bo mąż lub żona nigdy nie będą idealni, a my nie jesteśmy już trzylatkami. Tym niemniej przeżywamy dramatycznie coś, co wydawałoby się błaha: ona zmieniła fryzurę, on nawet nie spojrzał. Niby nic takiego, ale jej się odtwarzają różne wspomnienia z chwil, kiedy była opuszczona, nieważna. Więc tłumaczy sobie: „on już w ogóle na mnie nie patrzy, wszystko mu jedno, mogłoby mnie nie być”. Gdy się do kogoś mocno zbliżamy, niektóre rany się otwierają. Pytanie tylko, czy dzięki temu związkowi zagoją się i zabliznią, czy będą się otwierać coraz bardziej, boleć i stanowić ognisko zakażenia.

Powiedzmy więc, że się otwierają i boją. Małżeństwo przeżywa kryzys, trafia na terapię. Co wówczas sprawia, że przewyciężą trudności i mimo wszystko zostaje razem?

Zasadniczo, gdy para przychodzi do psychoterapeuty, to dobra oznaka, bo jednak wspólnie podjęli decyzję, by się tu zjawić, a więc są gotowi do jakiegoś współdziałania. Natomiast nie da się wymienić jednego czynnika, od którego zależy, czy im się uda. Wspomniany kapitał bliskości, z jakim weszli w związek, ma nadal spore znaczenie.

Jeśli ktoś miał pewność, że matka zawsze wróci, mimo że pracuje i czasami bywa mniej dostępna, również nie budzi w nim paniki fakt, że w dorosłym życiu mąż czy żona się wycofują. Wie, że ludzie funkcjonują w trybie kontaktu i wycofania, i wycofanie nie oznacza odrzucenia. Wyobraźmy zaś sobie matkę głęboko depresyjną, która gdy się wycofywała, to na długie tygodnie, kontakt z nią był słaby albo jako środka wychowawczego używała obrażania się. Takie dziecko, które próbowało w panice ją ożywić, skłonić do kontaktu, a ona dopiero po paru godzinach albo dniach dawała sygnał, że łaska wraca, ogromnie to wszystko przeżywało i jako dorosły też będzie reagować znacznie gorzej na wycofanie męża czy żony. Bo nie ma w sobie takiego kapitału bezpieczeństwa, który gwarantuje mu, że jak ktoś bliski się odsuwa, to nie znaczy, że odrzuca albo zaraz zacznie bić, tylko taki jest rytm relacji. Bo oprócz mnie ma także inne ważne obszary w życiu. Tymczasem osoby niepewne tego, że mogą być ważne i kochane, mogą traktować pracę czy zainteresowania partnera jako rywali.

Kiedy lepiej się jednak rozwieść?

Jako psychoterapeutka par z reguły wspieram związek, ale sądzę, że jest kilka sytuacji, w których rozwód jest lepszym wyjściem. Przede wszystkim gdy mamy do czynienia z przemocą fizyczną: taką, przed którą druga strona nie może się obronić. Przesłanką do rozstania jest też uzależnienie od substancji chemicznych, jak alkohol, leki, narkotyki, a także od hazardu, nad którymi trudno zapanować i niszczy się wspólnotę małżeńską na różne sposoby. Również zaangażowanie jednej ze stron w romantyczny związek pozamałżeński bardzo utrudnia wyjście z kryzysu. Natomiast sama zdrada nie musi być powodem do rozwodu, chyba że łączy się ze skrajną nielojalnością.

Czy rozwód zawsze musi boleć? Ostatnio pojawiła się moda na przyjęcia rozwodowe: obie strony świętują rozstanie, bo to dla nich ulga.

Jeśli jest bezbolesny, to znaczy, że rozstający się partnerzy coś przed sobą ukrywają. Chyba że ktoś jest już znieczulony nowym romanssem. Rozwód, rozstanie musi być bolesne, bo rozstajemy się przecież z częścią nas samych – ze sobą taką, która kiedyś wybrała tego człowieka, była w nim zakochana, przeżywała związane z nim emocje. Po czymś takim trzeba przejść swoistą żałobę. Mogę uznać, że to przeszłość, ale jej nie kwestionuję. Jeśli natomiast mówię: „chyba musiałam być ślepa, źle wybrałam, wszystko było okropne od początku”, podważam siebie, część własnej tożsamości.

Rozstając się, ludzie często rzucają drugiej osobie w twarz właśnie takie słowa: „tak naprawdę nigdy cię nie kochałam, nie miałam nawet z tobą orgazmu, udawałam całe życie, że interesuje mnie to twoje beznadziejne rzępolenie na skrzypcach”. Dewaluowanie pomaga uporać się z zakończeniem relacji.

Załóżmy, że już dochodzi do rozwodu i nie nastąpił on z powodu zdrady. Czy dobrze jest wchodzić od razu w nowy związek?

Jeżeli partnerzy zrozumieli, co się im przydarzyło, i dlaczego, to może nie natychmiast, ale tak. Jeśli nie dostrzegają w tym swojego udziału i tkwią w iluzji, że ktoś był okropnym mężczyzną albo paskudną babą, to przesłanki są fałszywe i trudno zakładać, że następnym razem będzie lepiej. Najprawdopodobniej powielimy te same schematy zachowań i znów znajdziemy się w kryzysie.

Wcale nie jest tak, że gdy już powiemy sobie „do widzenia”, to za rogiem czeka nas romantyczna przygoda, z której tym razem wyniknie happy end. Zwłaszcza że szybko pojawiają się nowe trudności – dzieci z poprzednich związków, alimenty, nie mamy jak wspólnie zamieszkać, rodzice są przeciwni, jedno z nas musi zrezygnować z pracy w korporacji. Czyli łatwiej nie będzie.

Czy dziś trudniej wytrwać w małżeństwie niż kiedyś, gdy było zawierane głównie z powodów społeczno-ekonomicznych?

W dzisiejszych czasach znacznie więcej oczekujemy od pary niż kiedyś, gdy ludzie, pobierając się, na ogół zostawali w tym samym kręgu kulturowym i tym samym miejscu, a współmałżonek też na ogół wywodził się z naszej grupy i podkultury. Francuski psychiatra i antropolog Philippe Brenot podkreśla, że kiedyś małżeństwo miało wsparcie całego kontekstu społecznego, zaplecza w postaci rodziny, znajomych i mnóstwa innych osób, którzy byli w pobliżu i gdy były trudności, można było dostać wsparcie, choćby w postaci mocnych norm kulturowych.

Teraz, ze względu na znacznie większą mobilność, para staje się solistą społecznym – zmienia pracę, miejsce zamieszkania, odrywa się od korzeni. Tworzy rodzaj samotnej wyspy w nowym środowisku i w związku z tym rozmaite, często sprzeczne oczekiwania, które zaspokajali dotąd inni, lokujemy we współmałżonku. Chcemy, by związek był dla nas wszystkim, dawał poczucie bezpieczeństwa, stabilizację, świadomość, że jesteśmy dla kogoś ważni, bezwarunkową akceptację, ekscytację i namiętność. To duży ciężar i nie każdej parze udaje się go unieść. Coraz trudniej pod taką presją przetrwać.

Rozmawiała Beata Chomątowska, źródło: Tygodnik Powszechny, nr 46/2013