

PSYCHOLOGIA

*Jakie są granice
szczerości w
związku?
Rozmowa z
psychoterapeutą
Robertem
Rutkowskim*

BEATA PAWŁOWICZ

16 CZERWCA 2023



Skupianie się na granicach zamiast na zbudowaniu relacji – to są mistyfikacje, które są dowodem na brak dojrzałości emocjonalnej. (Fot. iStock)

O czym trzeba powiedzieć partnerce czy partnerowi, a o czym lepiej nie mówić? Żeby to rozstrzygnąć, najpierw musimy znaleźć odpowiedź na pytanie, co jest w naszej relacji prawdą – podkreśla psychoterapeuta Robert Rutkowski.

Jakie są granice szczerości w związku?

Pytasz o granice szczerości w związku. A kiedy możemy uznać, że jesteśmy w związku, a kiedy tylko nam się wydaje? Już tu mamy kłopot. Zaczniemy więc od tego, że aby być szczerym w związku, trzeba najpierw wiedzieć, jaka jest prawda. Wiedzieć, co jest uczciwością, a co nieuczciwością, a nawet zdradą. Czemu o tym mówię, zamiast podać listę spraw, o których trzeba powiedzieć i tych, o których lepiej nie mówić? Dziś wszystko jest relatywizowane. Nie ma jednego wzorca uczciwości.

Używamy coraz częściej i jawniej oksymoronu „związek otwarty”. Jednak albo coś jest związkiem, albo nie jest, bo jest otwarte. Nie mówimy „zdrada”, ale konsensualna niemonogamia czy poliamoria. Dla psychopaty relatywizacja to

norma, patologia emocjonalna to norma. Z perspektywy mojego gabinetu widzę, że te zabiegi lingwistyczne stosują normalni ludzie. Można by nawet uznać za zabawne nazywanie podwójnego życia prawem do zachowania prywatności w związku, ale mnie to przeraża, gdy pomyślę o tym, w jakim świecie będzie żył mój dziś pięcioletni syn. Na szczęście starszy, już dorosły, jest w udanej, trwałej relacji.

Mężczyzna, z którym kilka miesięcy pisała moja znajoma, był szczery, bo kiedy wreszcie przyjechał do Warszawy z Kanady, powiedział, że ma żonę. I choć dodał, że żona nie ma nic przeciwko ich relacji, to jego szczerość zakończyła ten związek.

Szczerość, związek! Żartujesz sobie? Związek wymaga szczerości. To podstawa, a więc tu nie ma mowy o związku. Tylko o grze. Gdyby ten mężczyzna był szczery, to by powiedział tej kobiecie, że jest żonaty już w pierwszej informacji, jaką do niej wysłał. A ile czasu pisali? Kilka miesięcy. Przyznał się, kiedy wiedział, że ona już się zaangażowała. Myślał, że ją wkręcił, że ona nie zrezygnuje, zgodzi się na wszystko, licząc, że coś więcej od niego w końcu dostanie, czyli to, co przez te miesiące wymarzyła: różowe franki w oknach ich wspólnego domu. Rozegrał to, by mieć, co chciał: kochankę w Warszawie i pewnie gdzieś jeszcze, a żonę, dzieci i dom w Kanadzie. Perfidny manipulant. Dziś takich wielu. Mały, słaby, zakompleksiony mężczyzna, który kreuje się na supermana.

Znajoma zdobyła się jednak na szczerość i uczciwość, podziękowała mu za tę propozycję, wprost mówiąc, że liczyła na coś innego niż trójkąt.

I właśnie postąpiła uczciwie, nazwała rzeczy po imieniu. Nie chciała grać, udawać, że wystarczy jej seks i przygoda, kiedy w głowie ma te franki. Brawo, ocaliła siebie! Przychodzą do mnie kobiety, które na takich pseudorelacjach straciły wiele. Nie tylko emocjonalnie. Ci mężczyźni to często złodzieje.

54-letnią prezes dużej firmy kosztowała taka niby-relacja 50 tys. dolarów. Na tzw. numer z biletem okradł ją mężczyzna, z którym korespondowała kilka tygodni. „Jak tylko wrócę do Londynu, od razu zrobię ci przelew, tu w tej dziczy, ukradli mi wszystkie karty i dokumenty” – zapewniał. Potem okazało się, że to była robota pewnej zagranicznej strony, która „obsługuje” mnóstwo portali randkowych.

Oj zabolalo! Oszukana przez bota, z którym była w związku on-line.

Aby w tej rozmowie powiedzieć coś aktualnego, trzeba zaznaczyć, że podział na świat relacji wirtualnych i realnych jest sztuczny. Wszystko jest online, nawet miłość. Moim pacjentkom, pokiereszowanym przez psychopatów lub złodziei, mówię: online jest tak samo realne jak napad na ulicy. Dlatego wrażliwym, szukającym przytulenia, zalecam maksymalnie trzy dni pisania i potem spotkanie w realu, i to w miejscu publicznym. Jeśli nie – koniec pisania. Kobiety mają szósty zmysł, wyczują kłamstwo. Mówi się nawet, że jeśli kobieta zadaje pytanie, to znaczy, że zna odpowiedź, dlatego lepiej powiedzieć prawdę.

A wracając do pierwszego pytania?

Inna moja pacjentka po dwóch latach, seksie wirtualnym i budowaniu planów na przyszłe życie dowiedziała się, że nie jest w związku z tym mężczyzną sama, bo jest też jeszcze jego stała partnerka. A kiedy zaczęła krzyczeć, że ją oszukał, usłyszała: „przecież nie pytałaś!”

Granice szczerości w związku wyznacza często to, czy chcemy poznać prawdę, czy może się jej boimy. Granicą może być nasz lęk przed rozstaniem, przed koniecznością powiedzenia: skoro masz jeszcze trzy inne kochanki poza mną, to muszę ci podziękować.

Trzeba spotkać się w realu i zapytać o żonę, zanim zaczniemy myśleć o tym, co możemy powiedzieć, a czego już nie?

Spotkań powinno być kilka i wszystkie w miejscach publicznych. W mojej młodości, zanim trafiło się z kimś do łóżka, tak dla przyzwoitości i elegancji trzy razy szło się do kina czy kawiarni. Odrobina romantyzmu dzisiejszym parom też nie zaszkodzi. Pocałunek na dzień dobry. Flirt, spacer, kręgle – co kto lubi, żeby się lepiej poznać.

Ważne ostrzeżenie dla kobiet: bardziej jesteście narażone na zostanie ofiarą psychopaty, pijąc. Najlepiej odmówić, jeśli mężczyzna proponuje drinka.

Alkohol wyłącza wewnętrzny głos, daimoniona, który ostrzega: nie wchodź w to! On działa, jeśli nie jest zdezaktywowany przez: pychę, chciwość, zazdrość, gniew, nieczystość, łakomstwo, czyli jeden z siedmiu grzechów głównych.

Tysiące lat temu ludzie też byli narażeni na manipulacje.

A jeśli uda się nam zamieszkać razem, nawet się pobrać, to jak rozeznaczyć, co można sobie zostawić, a co trzeba powiedzieć?

Warto pamiętać, że kłamstwo w związku łącznie z mechanizmem wyparcia przyczyniają się do powstania chorób. Tego zdania są najwięksi psycholodzy: Adler, Jung. Dlatego najlepiej jest mówić prawdę, a nie tylko nie kłamać.

Ważne też, by wiedzieć, co mężczyzna ma w głowie mówiąc kobiecie: „kocham cię”. To może oznaczać: „jesteś moją własnością” – a nie, że chce mieć z nią dzieci i dom w kredycie oraz spędzić z nią resztę życia. A kobieta może to tak odczytywać. On też może mieć w głowie tylko neurohormony i pożądanie.

Czyli szczerze powiedzieć choćby o tych firankach?

Problem z miłością tkwi w tym, że chcemy być kochani, a nie chcemy uczyć się kochać. Chcemy szczęścia, a nie chcemy poczucia sensu życia. Chcemy doświadczać chwilowej ulgi, ekscytacji, a nie zapewnić sobie i drugiemu człowiekowi spokojne miejsce do rozwoju i nauki kochania. Dlatego w szkole powinna być omawiana książka Ericha Fromma „O sztuce miłości”; ona tłumaczy, czym jest miłość.

Źródłem problemów moich pacjentów jest ich pogląd, że miłości nie można się nauczyć. Skupiają się też na tym, aby zdobyć czyjeś uczucie, a nie na tym, czy sami potrafią kochać. Są jak malarz, który szuka tego, co umie namalować, bo nie chce mu się uczyć techniki. Zamiast dumać nad tym, czy powiedzieć o tym, że się wydało pieniądze odłożone na dom na zaległe a ukryte przed partnerem podatki, warto zacząć uczyć się odpowiedzialności. Ponieść konsekwencje swoich czynów, wyprostować sprawy. Spłacić długi, biorąc dodatkową pracę i nie wydając na siebie. Odpowiedzialność trzeba wziąć także za relację, jaka łączy nas z drugim człowiekiem. Erich Fromm pisze o tym, co ja bym nazwał pozostawaniem w miłości. Otóż sztuką jest pozostawać w miłości mimo upływu lat. Ludzie nawet nie wiedzą, że mogą się nauczyć zakochać się ponownie w swoich partnerach.

To możliwe? I co to znaczy pozostawać w miłości?

Jestem z moją obecną żoną od 10 lat, po takim czasie to trudne być nadal zakochanym. Jednak całkiem niedawno w hotelu w Barcelonie, patrząc, jak stawia stopę, wchodząc pod prysznic, ponownie się w niej zakochałem. A to znaczy, że pozostaję nadal w miłości do niej. To kluczowe, gdyż wtedy nie zastanawiamy się, czy powiedzieć o zdradzie, ale zanim spleciemy się w seksualnym zbliżeniu, myślimy o tym, co będzie po. Dorosły człowiek ma

zdolność, której brakuje dzieciom – zdolność przewidywania. A skoro ją mamy, to z niej korzystajmy.

Nie rób tego, o czym będzie ci bardzo trudno powiedzieć?

Właśnie. Zanim oszukasz, zdradzisz, ukradniesz, pomówisz, pomyśl, jak się będziesz czuł po. To nie jest kwestia moralności tylko czysta psychologia – jeśli zdradzisz, znienawidzisz tego, kogo zdradziłeś. Bo ta osoba będzie lustrem twojej podłości. I jak dalej wspólnie żyć? Nawet jeśli ci wybaczy. Sam to przeżyłem, więc wiem, że najtrudniej wybaczyć sobie. Dlatego kluczowe jest wybaczenie samemu sobie, a nie ujawnienie tego, co zrobiliśmy przed osobą, która nas kocha.

Zdrada to może być wyrok śmierci dla miłości, ale też, jeśli romans trwa lata, rodzi chorobę psychiczną i różne paskudne somatyzacje.

No ale co ze szczerością?

„Powiem, co się stało – ona wybaczy”. Ale czy na pewno? Może jej złamiesz kręgosłup; jeśli nie wiedziała, a jest np. DDA, to runie jej świat. Z kim żyła? Kim jest ten mężczyzna, który mówi, że jest jej mężem, z którym ma dzieci? Przeszłość, wspólne życie rozpada się w gruzy.

Jestem psychoterapeutą po przejściach. Bazuję na nauce opartej na faktach, a to, o czym my mówimy, te relatywizacje, to skupianie się na granicach zamiast na zbudowaniu relacji – to są mistyfikacje, które mają usprawiedliwić niewierność, nieuczciwość, brak odpowiedzialności za siebie i ludzi, którzy nam zaufali, czyli są dowodem na brak dojrzałości emocjonalnej. Na tym warto się skupić: na dojrzałości emocjonalnej – wtedy nie będziemy robić rzeczy, które trzeba ukrywać. Będziemy wiedzieć, co jest naszą sprawą, a co wspólnym tematem.

A więc mówić wszystko?

Zmysłowość to nagie ciało, przysłonięte tiulem. Tak samo z umysłem. Jeśli robimy każdego dnia wiwisekcję z tego, co się wydarzyło w drodze do pracy, w pracy czy w sklepie, to zamęczymy drugiego człowieka. Straci też zainteresowanie nami. Przestanie nas pragnąć, chcieć poznawać. To jednak nie znaczy, że mamy ukrywać to, że spotykamy się z kimś, kogo bliska nam osoba nie chce znać. Kiedy nie możemy spojrzeć w oczy drugiemu człowiekowi, jak mamy odczuwać z nim bliskość?

Robert Rutkowski, psychoterapeuta, pedagog, trener umiejętności psychologicznych. Prowadzi prywatny Gabinet Psychoterapii i Rozwoju Osobistego w Warszawie, specjalizuje się w leczeniu uzależnień, depresji, nerwic oraz w kryzysach rodzinnych i zarządzaniu stresem.