

DIANE VAUGHAN

Sztuka
ZRYWANIA

JAK ROZPADAJĄ
SIĘ ZWIĄZKI



DIANE VAUGHAN

Sztuka
ZRYWANIA

JAK ROZPADAJĄ
SIĘ ZWIĄZKI

PRZEKŁAD:
MARIAN J. WASZKIEWICZ,
RÓŻA ROZMUS-ADACH



Spis treści

Wprowadzenie	7
ROZDZIAŁ 1. SEKRETY	17
Negocjowanie zmian	22
Poszukiwanie tożsamości, redefinicja siebie	31
ROZDZIAŁ 2. OKAZYWANIE NIEZADOWOLENIA	41
Oznaki niezadowolenia	48
Poszukiwanie wsparcia	54
Separacja społeczna	59
ROZDZIAŁ 3. OKRES PRZEJŚCIOWY	65
Badanie nowego stylu życia	66
Odpychanie i przyciąganie	73
Konflikt tożsamości i transformacja	83
ROZDZIAŁ 4. SYGNAŁY, SEKRETY I WSPÓLNE TUSZOWANIE PRAWDY	93
Reakcje inicjatora	96
Reakcje partnera	107
Wspólne tuszowanie prawdy	115
ROZDZIAŁ 5. KONIEC Z TUSZOWANIEM PRAWDY	119
Bezpośrednia konfrontacja	119
Planowanie	124
Zmiana planów	130
Metody pośrednie: spychanie odpowiedzialności na innych	138

ROZDZIAŁ 6. PODEJMOWANIE PRÓB	157
Bezpośrednia konfrontacja i próby zmiany	160
Przeszkody w osiągnięciu sukcesu	165
Próba naprawy jako strategia zakończenia związku	174
ROZDZIAŁ 7. PRZEWAGA INICJATORA	191
Utrata odrębności i problemy z otoczeniem ...	193
Nadchodzi chaos	203
ROZDZIAŁ 8. UPUBLICZNIENIE	215
Reorganizacja życia pary	216
Zyski, straty i negatywne definicje	222
Przeszkody na drodze do pojednania	232
ROZDZIAŁ 9. TRANSFORMACJA PARTNERA	239
Strategie zakończenia	241
Bariery dalszego rozwoju	249
Ponowne samookreślenie	256
ROZDZIAŁ 10. ROZSTANIE	265
Kontynuacja kontaktów	277
Pojednanie	285
ROZDZIAŁ 11. RYTUAŁY TRANSFORMACJI	291
Posłowie. Opowiadanie sekretów obcej osobie	303
Zagadnienia metodyczne	310
Podziękowania	319
Przypisy	323

ROZDZIAŁ 1

Sekrety

Żyjąc w intymnych związkach, wszyscy mamy jakieś sekrety. Nie mówimy partnerom o wszystkich spotkanych codziennie osobach, o spotkaniu czy rozmowie z byłymi partnerami, o prawdziwych uczuciach związanych z seksem, o tym, co myślimy o przyjaciółach, teściach itp. Ukrywamy osobiste nadzieje, niepokoje związane z pracą, zdrowiem, miłością i życiem¹. Posiadanie sekretów prawdopodobnie ułatwia kontynuację związków. Gdyby nasi partnerzy znali każdą naszą myśl, wiedzieli o nas wszystko, relacje byłyby narażone na ryzyko ciągłego chaosu albo, co gorsza, zamieniły się w chłodną rzeczową analizę, pozbawioną wszelkich niespodzianek. Ale niezależnie od pożytecznej roli, jaką spełniają sekrety, przyczyniają się one również do rozpadu związków.

Rozchodzenie się pary zaczyna się od sekretów. Jeden z partnerów zaczyna czuć się niekomfortowo. Ich wspólny świat już mu nie odpowiada. Czasem takie odczucia pojawiają się bardzo wcześnie. I rzeczywiście bardzo często rozchodzący się „czuli, że chyba popełniają błąd”, zanim zamieszkali, wzięli ślub czy wyruszyli w podróż poślubną.

Mentalnie nigdy nie wyszłam za mąż. Bycie w formalnym związku zawsze powodowało u mnie napięcie. Nie mogłam się przyzwyczaić do statusu „zameżna” i do nowego nazwiska. Nigdy go nie chciałam. Dzień po uroczystości ślubnej był chyba najgorszy w moim życiu, ponieważ straciłam swoją niezależność. W oczach świata stałam się żoną męża. I nigdy nie byłam z tego powodu szczęśliwa. Osoba męża była tu bez znaczenia.

[Studentka, 26 lat, rozwiedziona po dwóch latach]

Gdy zdecydowaliśmy się na wspólne życie, zaczęliśmy z Carlem rozmawiać, jak wykorzystamy meble z naszych domów do urzędzenia wspólnego mieszkania. Kiedy miałam zadecydować, których się pozbedę, a które zostawię, nie miałam ochoty na kompromisy. Zdałam sobie sprawę, że nie byłam gotowa na życie z partnerem, ale nigdy mu tego nie powiedziałam. Nasi przyjaciele już wiedzieli o naszej decyzji, więc było za późno, by cokolwiek zmienić.

[Bartender, pisarka, 32 lata,
rozstanie po 13 miesiącach życia razem]

Pierwsza trauma związana z małżeństwem zaczęła się w zasadzie pół godziny po tym, jak wyszliśmy z naszego wesela. Przyjęcie bardzo mi się podobało, ale gdy tylko odjechaliśmy, poczułam się niezadowolona. Myślałam: „Co ja najlepszego zrobiłam?”. Nie chodziło o opuszczenie rodzinnego domu, mimo że Bill tak to tłumaczył. Powiedział, że „naprawdę będę tęsknić za swoją rodziną”. To według niego miał być powód mojego smutku, ale ja czułam (jestem tego pewna i byłam pewna także wtedy), że wcale nie to było powodem zmartwienia. Wiedziałam oczywiście, że będę za nimi tęsknić, ale gdybym ich potrzebowała, byłiby ze mną. To, co mi się nie podobało, to osoba, z którą żyłam. Mówiłam sobie: „Co ja zrobiłam? Popęłniłam błąd, podejmując życiową decyzję. To nieodwracalne. Nic nie mogę zrobić”.

[Sekretarka, 25 lat, rozwiedziona po 4 latach małżeństwa]

Negatywne emocje przed większym zaangażowaniem są często ignorowane przez osoby je odczuwające. Tłumaczą je one sobie popularnymi wyjaśnieniami o strachu przed wspólnym życiem, o tym, że każde początki są trudne i tym podobnie. Dyskomfort jest postrzegany jako „reakcja emocjonalna, przez którą każdy musi przejść – ślub to traumatyczne przeżycie, ale ludzie się po nim uspokajają”. Obawy te mogą jednak nie mijać i powracać po krótkim okresie spokoju nawet ze zdwojoną siłą. Niezadowolenie nie musi oczywiście pojawić się tak wcześnie. Może przyjść po wielu dobrych latach związku, a jego pochodzenie pozostać niejasne.

Chyba nie potrafię precyzyjnie określić, kiedy zaczęłam być świadoma kłopotów w małżeństwie. Myślałam raczej o potrzebie chwilowej przerwy niż zakończeniu związku. Nastąpiło to po kilku latach małżeństwa. Miałam dwuletni okres, w trakcie którego zaszło wiele zmian w moim życiu, i wtedy po raz pierwszy zaczęłam odczuwać, że coś się zmienia w naszym związku. Sygnały były bardzo subtelne. W ciągu tych dwóch lat nie kłóciliśmy się. Pojawił się tylko dyskomfort w wielu sprawach. Jedną z nich było małżeństwo.

[Psycholog, wiek 44, rozwiedziona po 12 latach w związku]

Prawdopodobnie wszyscy czujemy się czasami niezadowoleni z naszych związków. Są to jednak zazwyczaj luźne myśli, nieanalizowane i niepodlegające dalszej analizie czy wyciąganiu konsekwencji, które „zgłaszają się” lub są wywoływane w trudnych momentach. Jednakże to chwilowe niezadowolenie, niezależnie od swojego źródła, nie oznacza końca relacji. Gdy związek faktycznie przestaje istnieć, poczucie nieszczęścia jest już jasno określone i do końca przeżyte. Utrata złudzeń wywołuje coś więcej niż chwilowe nawroty złości, żalu lub rozczarowania. Niezadowolony partner zagłębia się w tym stanie ducha, przy-

wiązuje się do niego, analizuje go i wykorzystuje. Ten sekret jest jednak zupełnie inny niż tajemnice ukrywane zwykle przez partnerów przed sobą. Nie dotyczy on codziennych spotkań, pieniędzy czy teściów. Ten sekret to dyskomfort w związku odczuwany przez jednego z partnerów. Niezadowolony partner przyznaje sam przed sobą, że związek jest źródłem rozczarowania. Niektórzy narzekają, że źle ulokowali swoje uczucia. Ich definicja siebie jako partnera pozostaje w sprzeczności z własnym „ja” i wywołuje poczucie utraty tożsamości. Dyskomfort, z którym trzeba się zmierzyć, wpływa na stan psychiczny osoby, która go odczuwa; trudno zrozumieć ten dyskomfort i zaakceptować go, a jeszcze trudniej jest dzielić się nim z innymi.

A zatem rozchodzenie się pary zaczyna się jako indywidualny proces przeżywany w samotności. Założenie, że związki opierają się na wzajemnej ciągłej, świadomej i otwartej wymianie myśli i poglądów nie sprawdza się często w praktyce. Para żyje, ukrywając i rozważając w cichości problem czy rozczarowanie. Z początku nie ujawniamy go, ponieważ nie jest on dostatecznie sprecyzowany albo nie znamy jego przyczyny i wagi, nie rozumiemy jego konsekwencji. Nie dzielimy się sekretami zapewne dlatego, że boimy się wywołania negatywnych uczuć u partnera. Bez względu na powód nie zrobimy tego, dopóki nie będziemy absolutnie pewni, czego chcemy. Tak więc niezadowolony partner tworzy prywatną przestrzeń, w której rozważa te delikatne i zakłócające codzienność odczucia, ocenia swoje obecne i przyszłe możliwości i konsekwencje wprowadzenia ewentualnych zmian w swoim życiu, odrzuca je, analizuje ponownie, a proces ten przeplatają okresy pasywności i wyczekiwania. W końcu zazwyczaj podejmuje jakiś wybór.

Pozornie prosta i niewinna refleksja, do której niezadowolony partner dochodzi w samotności, inicjuje rozłam w związku. Rozłam jest następstwem informacji, którą ma i potrafi ocenić tylko jeden z partnerów, drugi pozostaje w nieświadomości.

Początkowo ten rozłam może być uważany za uzasadniony moralnie, stanowi utratę zaufania, ale nie należy ignorować jego społecznych następstw. Niezadowolony partner tworzy nieświadomie stan dużej nierównowagi w związku. Partner skrywający sekret może uznać tę wiedzę za prywatną, kontrolować przepływ informacji i dobierać je w taki sposób, że mogą wpłynąć na teraźniejszość i przyszłość².

Sekret pozwala na realizację planów, ich zmienianie lub odstępowanie od nich bez otwartej dyskusji z partnerem, który mógłby przedstawić alternatywne punkty widzenia lub zasugerować zmiany. Mimo że tajemnica zapewnia niezadowolonemu partnerowi zdolność do kontrolowania i oceniania, drugi z partnerów w wyniku wykluczenia jest jednocześnie pozbawiony możliwości zrozumienia rozwijającej się (i potencjalnie groźnej) sytuacji. W konsekwencji drugiej osobie uniemożliwia się działanie. Przewagę automatycznie przejmuje osoba niezadowolona. Przewaga partnera jest w tym momencie prawdziwa i ważne jest, by ją zauważyć, bo różnice siły grają decydującą rolę podczas rozchodzenia się i występują już tutaj, w początkowym stadium tego procesu.

W pewnym momencie niezadowolony partner próbuje naprawić sytuację. By zniwelować własny dyskomfort, rozpoczyna działania zmierzające do przywrócenia harmonii w związku. Inicjator stara się wytłumaczyć partnerowi, że coś jest nie tak. Przekazywanie tej informacji jest ważne, ponieważ negocjacje nie rozpoczną się, dopóki obydwójce nie zgodzą się, że problem istnieje. Żeby związek mógł przybrać nowy kształt, inicjator zmian musi najpierw osiągnąć zainteresowanie partnera powstałym problemem. A nie jest to zadanie łatwe. Chociaż inicjator ocenia związek jako źródło niezadowolenia, powody takiego stanu mogą nadal być dla niego niejasne lub trudne do określenia, a w konsekwencji takie same dla partnera. Dla inicjatora, który nie tylko zauważył trudności, ale zaczął też rozumieć pewne

aspekty problemu, zadanie też nie jest łatwe. Jeżeli druga osoba jest całkowicie zadowolona i zaangażowana w relację, to formułowanie i przekazanie komunikatów o problemach stanowi poważne wyzwanie, bez względu na to, czy powodem jest obawa przed zranieniem drugiej osoby, czy niepewność albo oba te powody.

Niezdolny do swobodnego przedstawiania prawdziwych emocji, myśli i nastrojów inicjator nie przeprowadza bezpośredniej konfrontacji z partnerem w sposób, który służy do wyrażania prostych komunikatów („Jestem niezadowolony z naszego związku, ponieważ...”). Zamiast tego inicjator zaczyna okazywać niezadowolenie za pomocą uwag, sygnałów czy działań w takim samym stopniu, jak za pomocą słów. Niezadowolenie wyrażone gestami, niecierpliwym spojrzeniem, brakiem pocałunku na dobranoc, zmianą ustalonego porządku w codziennych zajęciach może być trudne do zinterpretowania albo, jeżeli zostanie zauważone, trudne do wytłumaczenia dla partnera. Jeśli niezadowolenie jest wyrażone na poziomie słów, inicjatorzy zazwyczaj mają pretensje dotyczące problemów codziennego życia. „Czuję się zażenowana, gdy tak głośno się śmiejesz”, „Chciałabym, żebyś przychodził na czas do domu na obiad, byśmy mogli zjeść razem z dziećmi”. Skargi dotyczą codziennych „niepowodzeń” partnera. Skargi są sporadyczne i prozaiczne. Nic dziwnego, że reakcje partnera utrzymują się w tej samej sferze – traktuje je jak błahostki. W tym momencie inicjator prawdopodobnie nie zdaje sobie jeszcze sprawy z rozmiaru problemu, bo nie wydaje się on znaczny.

Negocjowanie zmian

Narzekania inicjatora są czymś więcej niż sposobem na przekazywanie niezadowolenia. Są też jego pierwszą próbą ratowania relacji. Skarżąc się, inicjator stara się zmienić partnera, aby ten

lepiej odpowiadał jego oczekiwaniom, zmienił swój styl bycia. Skupienie się na codziennych niepowodzeniach jest zatem właściwe, ponieważ, jak zauważa George Eliot, „to w tych czynach, zwanych trywialnością, ziarna radości są na zawsze marnowane”. Inicjator stara się naprawić codzienne potknięcia partnera w nadziei, że stanie się on lepszą, atrakcyjniejszą osobą, a zatem lepiej dopasowanym partnerem. Niektórzy próbują zmienić partnera zarówno pod względem wyglądu, jak i zachowania. Mogą sugerować zmianę wagi, ubierania się lub włosów. Mogą wskazywać szczególne sprawy lub zachowania, które ich irytują, takie jak dobór przyjaciół, nawyk picia, temperament, styl prowadzenia rozmowy, technika seksualna (lub jej brak), zajęcia rekreacyjne lub zarządzanie finansami.

Niektórzy inicjatorzy zachęcają swoich partnerów do nowych aktywności.

Nigdy nie wykazywała dużego zainteresowania tym, co robiłem i co chciałem osiągnąć. Chciałem, aby interesowała się, z kim się spotykałem, dlaczego podoba mi się moja praca. Chciałem także móc opowiadać jej o tym, co się działo w moim zakładzie. Powiedziałem jej kiedyś: „Słuchaj. Mam pomysł. Chciałabyś przyjść kiedyś do mojego biura w tygodniu? Zobaczysz, jak tam jest, poznasz ludzi, wszystko ci objaśnię. Możesz przychodzić regularnie, zapłacę ci za poświęcony czas, a potem możemy pójść na obiad do eleganckiej restauracji, gdziekolwiek zechcesz”.

[Kierownik oddziału, 54 lata,
rozwódziona po 19 latach małżeństwa]

Po śmierci ojca co chwilę zmieniała zajęcia. Naprawdę nic jej nie interesowało. Jej witalność oklapła. Była skupiona na sobie do tego stopnia, że naprawdę zaczęło mnie to martwić. Piła więcej niż zwykle, co sprawiło, że czas, który spędzaliśmy razem, nie był zbyt przyjemny. Pomyślałem, że ćwiczenia fizyczne są ratunkiem – w jakiejś

zorganizowanej grupie, w której brałaby regularny udział i spotykała inne kobiety. Zafundowałem jej więc na urodziny kartę próbną dla nas obojga na siłownię”.

[Rzemieślnik – garncarz, 32 lata,
rozstanie po 9 latach życia razem]

Inicjator może zachęcić partnera do wzięcia udziału w wieczornym kursie, do spędzenia wieczoru z przyjaciółmi, uczestnictwa w zjeździe, w polowaniu, odwiedzinach u rodziny na tydzień, zapisania się do drużyny koszykarskiej, skorzystania z oferty dodatkowej pracy, nawet gdyby oznaczało to pracę w sobotę. (Tym, co czyni drugą osobę bardziej atrakcyjną, często nie jest nowe zajęcie, ale rezultat: partner jest często poza domem).

Czasami inicjatorzy wykorzystują swoją energię do większych zmian. Zamiast eliminować określoną cechę lub dodawać nową, próbują zmienić osobisty styl partnera lub wybrany życiowy kierunek.

Jakoś źle ją osądziłem – zarówno to, kim była, jak i do czego była zdolna. Pewnie myślałem, że jest kimś, kim nie była, ale może faktycznie taka była, jednak teraz to już przeszłość. Byłem rozczarowany i martwiłem się, że może to moja wina. Potrzebowała czegoś własnego, swoich przyjaciół. Zachęcałem ją do wyjścia do ludzi i zaangażowania się w coś. Może odnalazłaby się, gdyby spróbowała jakiejś aktywności.

[Urzędnik, 26 lat,
rozstanie po 5 latach życia razem]

Pomyślałem, że są rzeczy, które mi się nie podobają, już po tym jak się pobraliśmy. Chyba powinienem był wtedy coś powiedzieć, ale pomyślałem, że wszystko się zmieni, wiesz, tak jak mówili inni ludzie. Będzie lepiej. Albo że będę z nią szczęśliwszy. Mam na myśli, że patrzyłem na nią i mówiłem, że to właśnie mi się podoba, taka

powinnaś być, a nie taka, jaka jesteś. W pewnym sensie próbowałem ją zmienić, żeby odpowiadała moim oczekiwaniom.

[Bankowiec, 33 lata, rozstanie po 5 latach życia razem]

Wydaje mi się, że po tym, jak się pobraliśmy, okazało się, że są rzeczy, których nie lubiłem. Być może powinienem powiedzieć coś już wtedy, ale sądziłem, że to minie. Inni też mówili, że będzie lepiej. Albo że z czasem będzie lepiej. Potem zacząłem jej robić uwagi, mówiłem, jak powinna wyglądać. Chodzi mi o to, że patrzyłem na nią i mówiłem jej, aby zmieniła to lub tamto, co powinna założyć, nie akceptowałem jej wyglądu. Sądzę, że chciałem ją zmienić, aby odpowiadała moim oczekiwaniom.

[Finansista, 33 lata,
rozwód po 7 latach małżeństwa]

Wydaje mi się, że podjęłam jedną, niezbyt szczerą próbę uratowania naszego związku. Byłam świadoma jego zależności od obrazu małżeństwa, które miało zapewnić mu szczęście, a nie zapewniało go. Chciałam, żeby kontynuował naukę, ale wbrew moim prośbom on odwlekał tę decyzję. Chciałam, żeby zajął się własnym życiem. Nie chciałam, żeby się dla mnie poświęcał. Chciałam, żeby mnie bardziej fascynował. Jestem świadoma, że próbowałam przekonać go, aby stał się inną osobą.

[Absolwentka uniwersytetu, 26 lat,
rozwód po 2 latach małżeństwa]

Czasami próby inicjatora przekształcenia partnera „w inną osobę” koncentrują się na pewnym aspekcie zachowania partnera, który, prawdopodobnie ze względu na to, że te głęboko zakorzenione cechy charakteru są jego drugą naturą, wydaje się obojętny na usilne namawianie drugiej strony we wprowadzenie zmian. Być może partner ma nadwagę, jest przygnęiony, niezdolny do utrzymania pracy, uzależniony od narkotyków

lub alkoholu, skłonny do znęcania się nad współmałżonkiem lub dziećmi albo doświadcza innych trudności, dla których profesjonalna pomoc wydaje się logicznym rozwiązaniem. Inicjator wzywa partnera do uzyskania pomocy, zwrócenia się do pracownika socjalnego, psychologa, kliniki, lekarza lub grupy samopomocy.

Chociaż inicjator próbuje naprawić relację, sugerując eliminację cech, które ocenia jako wady partnera, wysiłki te rzadko kończą się natychmiastowym sukcesem. Inicjator stwierdza często, że próby nawiązania kontaktu nie sprawdzają się. Podczas gdy ma on wyraźne poczucie, że nie wszystko jest w porządku, do partnera dociera tylko część tych informacji. Prawdziwy problem, tzn. fakt, że inicjatorowi nie podoba się życie z partnerem, jest zakamuflowany skargami na „małe rzeczy”, problemy życia codziennego. Sekret pozostaje sekretem. Zatem świadomość partnera o stopniu dyskomfortu inicjatora, jeśli partner w ogóle zwraca na to uwagę, nie wykracza poza te drobne skargi: „Ona nie lubi moich przyjaciół”, „Jestem za gruba”, „Mamy problem z zarządzaniem pieniędzmi”. Podczas gdy inicjator określa relację jako związek z problemami, partner nie zdaje sobie z tego sprawy. Nie może dojść do zmiany, chyba że razem dojdą do wniosku, że mają problem. Inicjator, nie będąc gotowym do zaproponowania okresu przerwy, a tym bardziej do zakończeniu związku, kontynuuje próbę przemówienia drugiej osobie do rozsądku i przekonania jej, że nie wszystko jest w porządku.

Mimo to inicjator pozostaje niezadowolony. Niezależnie od przyczyny związek nie spełnia jego oczekiwań. W konsekwencji, próbując uczynić niewygodną sytuację bardziej komfortową, inicjatorzy kierują często swoją energię w innym kierunku. Równoległe z wysiłkami zmierzającymi do przemiany partnera inicjatorzy próbują zmienić relację. Niektórzy starają się zmodyfikować strukturę związku, dodając nowego członka rodziny – dziecko.

PSYCHOLOGIA

Mądra i głęboko poruszająca książka, która wyjaśnia, co naprawdę dzieje się pod powierzchnią rozpadających się relacji. Oparta na obszernych badaniach i licznych wywiadach, jest nieocenionym przewodnikiem dla każdego, kto chce zrozumieć rozstanie, jego etapy i konsekwencje. Ujawnia proces, który zaczyna się w tajemnicy, ale stopniowo staje się publiczny, angażując nie tylko partnerów, ale także ich otoczenie.

JAK I DLACZEGO KOŃCZĄ SIĘ RELACJE?

Dlaczego partner nagle staje się niezadowolony i czy rzeczywiście dzieje się to tak nagle? Jakie sygnały wysyłają sobie partnerzy, aby wyrazić swoje wątpliwości dotyczące związku? I z jakiego powodu te sygnały tak często pozostają niezauważone? A w końcu – jak pogodzić się nie tylko z nieobecnością partnera i porzuceniem, lecz także z nową rzeczywistością, w której już nie tworzymy z nikim związku?

Sztuka zrywania to poradnik łączący wiedzę na temat psychologii życia we dwoje z wywiadami przeprowadzonymi z ludźmi, którzy doświadczyli rozstania. Opisuje przebieg procesu oddalania się od siebie do niedawna jeszcze bliskich sobie ludzi i pomaga w jego zrozumieniu. Może stanowić pomoc dla każdego, kto chciałby zapobiec rozpadowi związku lub przetrwać kryzys rozstania.

WWW.LAURUM.PL
WWW.WAMEX.SE

ISBN 978-83-8231-213-3



9 788382 312133

L23002

Cena 49,90 zł