

Kiedy wspólne życie przestaje mieć sens



SPIS TREŚCI

1. Rozstania	5
2. Zerwane więzi	6
3. W pogoni za króliczkiem na białym koniu	11
4. Bliscy sobie, oddaleni	16
5. Zdążyć przed rozwodem	22
6. Spotkanie z rozstaniem	27
7. Jak rozstać się na dobre	33
8. Blizna po rozwodzie	43
9. Koniec i początek	46

O takiej możliwości pisze Erik H. Erikson w psychospołecznej teorii rozwoju osoby ludzkiej. Charakteryzuje życie ludzkie i rozwój osoby jako ciąg kolejnych stadiów i związanych z nimi kryzysów. Ostatnia, ósma faza w dorosłym życiu dotyczy kryzysu między integralnością a rozpaczą, wynikającą ze zmiennych kolei losu i kruchości egzystencji. Na tym etapie człowiek staje się świadom różnych stylów życia i ich względności, a zarazem gotów jest bronić własnego stylu życia i chronić go przed wszelkimi zagrożeniami. Pokonując rozpacz, ma szansę rozwinąć mądrość – rozumianą jako „bezstronne zainteresowanie samym życiem w obliczu samej śmierci”. Dostrzega, że jego życie ma cel i sens, wynikający z ogólniejszego porządku. To szczególne spotkanie z sensem życia obejmuje też ludzi i ich świadectwa, style życia, a także świat nieożywiony i pasje, jakie można znaleźć w odkrywaniu tego sensu.

ROZWÓD Z NADZIEJĄ

Wydaje się, że albo my spotykamy kogoś, albo „coś” spotyka nas. To „coś” oznacza ważne, uwewnętrznione doświadczenie. Spotkanie kogoś ważnego oznacza drgnienie w nas samych, rodzą się emocje, jest akcja i działanie. W tym drugim przypadku – gdy nas coś spotkało – jesteśmy raczej bierną stroną zdarzenia. Mam na myśli wydarzenia nie tylko nieoczekiwane, ale też niechciane. Fascynacje i uczucia burzące porządek, który zbudowaliśmy w zgodzie ze sobą i z wyborami służącymi naszemu życiu. Jakieś niespodziewane zauroczenia, rozbudzenia zmysłów...

Dla większości z nas najbardziej ekscytujące są spotkania z osobami, o których myślimy, że ubogacą nasze życie o nowe doświadczenia, porządki i cele życiowe, przydadzą mu sensu, wraz z przyjemnością i satysfakcją obcowania zarówno z ludźmi, jak i z własnym samospełnieniem. „Pamiętamy te spotkania, w których dokonało się coś ważnego dla nas, które dały nam klucz do zrozumienia naszej historii. Dzięki nim dotarliśmy do jakiejś prawdy o sobie i świecie, i dokonała się w nas jakaś zmiana” – piszą Maria Anna Oleś i Piotr K. Oleś. Nic dziwnego, że rozstania z tymi osobami są najtrudniejsze. I nieważne, czy jest to rozstanie, o którym sami decydujemy, czy też wyznaczone przez ślepy los. Tak naprawdę rozstajemy się wtedy z własną, żywą jeszcze – przynajmniej w pamięci – nadzieją i pragnieniem spełnienia tego, co już pozostanie niespełnione.

Bywa też inaczej. Zdarzają się rozstania dobre dla nas, pożądane i przyjmowane z ulgą lub radością. Istnieje ulga wyjścia z opresji przemocy domowej. Ulga wyjścia ze związku, który stał się jałowy i wyczerpujący, zaś ludzie, którzy w nim trwają, nie potrafią go już ani przemienić, ani ulepszyć. Zwykle jednak nawet takie – chciane – rozstanie bywa trudne, bo jest rozstaniem z jakąś częścią siebie samego. Bierzemy tu „rozwód” z własną nadzieją i przywiązaniem do niej, z jakimś marzeniem, własną naiwnością i idealizacjami, z częścią siebie egocentryczną lub tą zachłanną. Nawet mądra i uzasadniona rezygnacja z relacji, czy też najbardziej racjonalna ucieczka są w efekcie doświadczeniem osamotnienia, mimo wszystko opuszczenia. Przykładem są tu ofiary przemocy domowej, które z jednej strony chcą uciec od opresyjnej sytuacji, zaś z drugiej strony boją się, że nie poradzą sobie w życiu bez sprawcy, którego spostrzegają jako silnego, zaradnego i skutecznego życiowo, w przeciwieństwie do siebie samej – słabej i niewiele wartej istoty... Niektóre z nich obawiają się kryzysu wartości, „przysięgałam, że go nie opuszczę aż do śmierci”.

Naturalną jest rzeczą, że w pracy z takimi osobami podejmujemy wielopłaszczyznowy dialog, mający na celu ochronę przed przemocą, co oznacza oderwanie się od sprawcy i jego wpływu. Wiemy, że to się udaje. Kobiety (częściej) umacniają się, separują i odchodzą. Następuje rozstanie, które wymaga odwagi i które buduje.

TEN ODLATUJE, TEN ZOSTAJE

Wydaje się, że z psychologicznego punktu widzenia warto rozróżnić opcję „tego, który odchodzi” i „tego, który zostaje”, jest więc pozostawiony, porzucony. Nader rzadko opcje te są zbieżne. Ten, który porzuca aktywnie i z własnej woli, najczęściej doświadcza pewnego rodzaju ulgi, graniczącej równie często z dylematami sumienia. Można mieć poczucie winy, płynące ze zdrady własnych standardów moralnych, zasad życiowych lub świadomości cierpienia drugiej strony. Cierpienie to może być wspierane całkiem świadomym „dorzucaniem do ognia” przez osobę porzuconą, co nie ułatwia sprawy.

Praktyka psychologiczna zna psychoterapię z „pozostawionymi” czy „porzuconymi”, rzadziej zaś z tymi, którzy pragną (chcą) porzucić, choć i to się zdarza. Bywa, że ludzie, którzy zamierzają rozstać się, przychodzą po wsparcie do terapeuty. Z różnych powodów. Jedni potrzebują zachęty dla własnej decyzji, bojąc się utracić swoją determinację w obliczu protestów i nacisków drugiej strony. Inni poszukują formuły najmniej raniącej dla tego, kto pozostanie sam, porzucony. Wielu ludzi się nadziejają, że porada psychologiczna „jak bezboleśnie się rozstać” sprawi, że druga osoba nie będzie (lub będzie mniej) cierpiała. Są też tacy, którzy planując rozstanie poprzez porzucenie kogoś drugiego oczekują od psychoterapeuty wsparcia i usprawiedliwienia swych czynów. Niektórzy z porzucających przewidują jakiś rodzaj osobistego krachu – czy to emocjonalny, czy dotyczący wartości – i potrzebują życzliwego kontaktu, który pozwoli znieść to lepiej. Ponieważ często chodzi tu o sprawy sumienia i pewnych uników, większość znanych mi terapeutów nie decyduje się rozważać takich spraw w psychoterapii. Aktywne porzucenie kogoś jest mimo wszystko doświadczeniem ulgi i wolności, nawet wtedy, gdy towarzyszy mu cierpienie porzuconego partnera.

CIERPIENIE KOCHAJĄCYCH ZA BARDZO

Porzuceni potrzebują pomocy i wsparcia – nieraz gwałtownie i dramatycznie. Ich cierpienie bierze się z poczucia nieadekwatności (bo „nie potrafię być taki/taka jak wszyscy, może coś ze mną jest nie tak”) i winy (bo zawiodłem/zawiodłam). Nawet jeśli obie strony doświadczają ulgi odkłamania (bo nareszcie wszystko zostało powiedziane), także wtedy może pojawić się wstyd: i za porzucenie, i za uprzednie kłamstwo. Ostatecznie jednak większość osób, nawet jeśli poczucie winy jest uprawnione i stosunkowo silne, radzi sobie z nim całkiem sprawnie, poprzez skuteczne racjonalizacje. Ma to swoje dobre strony, nikomu nie zależy na przeterminowanych pokutach i wiecznym dołowaniu się.

Bycie porzuconym może jednak stać się (przynajmniej na jakiś czas) osobistym, życiowym dramatem – często niemającym nic wspólnego z tzw. zdrowym rozsądkiem, czyli ze zobiektywizowanym stanem rzeczy. Mam na myśli dość liczną grupę osób (częściej kobiet niż mężczyzn), które „kochają za bardzo”. Píše o tym Robin Noorwood w książce pt. *Kobiety, które kochają za bardzo* i ciągle liczą na to, że on się zmieni. Dotyczy to osób tak bardzo zależnych od miłości oferowanej przez partnera, że aż pozwalających na niszczenie