



Niebezpieczne polizwiązki

Poliamoryczne relacje, na które decyduje się dziś coraz więcej młodych Polaków, mogą się okazać pułapką.

DOMINIKA TWOREK

ILUSTRACJA MARTA FREJ

Mianem poliamorii (czyli wielomiłości) określa się praktykę posiadania kilku romantycznych związków w tym samym czasie, przy pełnej wiedzy osób zaangażowanych. Choć zważając na to, jak w naszej kulturze definiujemy miłość, termin ten

wydaje się oksymoronem. Jak tłumaczy socjolog prof. Tomasz Szlendak: – *W miłość romantyczną wpisana jest wyłączność; nie tylko seksualna, ale też skoncentrowanie na drugiej osobie oraz oddanie jakiejś części siebie na jej rzecz. Tymczasem poliamoria, która miałaby być związkiem miłosnym z kilkoma osobami naraz,*

ten komponent wyklucza. Według badacza bardziej adekwatne jest więc określenie związku polisymbiotyczne lub polizwiązki.

Na Zachodzie od końca drugiej wojny światowej dominuje ustabilizowany sposób dobierania się w pary: poszukujemy partnera, randkujemy, zakochujemy się, następuje miłość i wyłączność. Rosnąca obecnie popularność polisymbiotycznych relacji może więc wynikać z buntu przeciwko temu status quo. Co ciekawe, poliamoryczne manifesty piszą dziś głównie kobiety. – *Współczesne filozofki podkreślają, że miłość romantyczna wiąże się z samoświęceniem kobiet i jest przemocowym sposobem pakowania je w pielesze. W tym sensie poliamoria stanowi dla nich rodzaj praktycznego sposobu emancypacji – próbę ucieczki od identyfikowanych z patriachatem reguł* – wyjaśnia prof. Szlendak. Z drugiej strony konsumuje ona naszą niemonogamiczność: – *Psychologia ewolucyjna mówi nam, że jesteśmy istotami raczej umiarkowanie poligamicznymi lub seryjnie monogamicznymi, czyli mamy tendencję do zmieniania partnerów co kilka lat. Wiemy też, że mężczyźni mają bardziej poligamiczne upodobania i częściej niż kobiety mogą odczuwać pociąg seksualny do kilku osób jednocześnie.*

Z opublikowanych w 2021 r. na łamach „International Journal of Sexual and Reproductive Health Care” badań Giulio Perrotta „Clinical evidence in Troilism (Polygamy and Polyamory)” wynika, że wejście w relację poliamoryczną było własnym, niezależnym wyborem dla ponad połowy mężczyzn. Natomiast tylko 14 proc. kobiet odpowiedziało w ten sposób, przeważnie decydowały się one na taki styl życia za namową partnerów.

Prof. Szlendak stawia pytanie, jak konsekwentnie można prowadzić poliamoryczny styl życia, zwłaszcza będąc kobietą, która chce mieć dzieci: – *W takim kraju jak nasz można te polizwiązki uprawiać dopóty, dopóki nie pojawi się dziecko. W Polsce do utrzymania rodziny potrzebne są przecież dwie pensje, nawet w klasie średniej.*

Wiele płytszych relacji

Młoda mama Aneta (imię zmienione) od dekady angażowała się w różne poliukłady, które obecnie określa relacyjnym galimatiasem: – *Moi partnerzy mieszkali głównie w innych miastach. O jakiegokolwiek odpowiedzialności za dziecko nie było mowy. Co więcej, jako matka musiałam bardzo sprawnie żonglować zadaniami, żeby w ogóle znaleźć dla nich czas. A osobom, które żyją bardziej wolnym życiem, bez zobowiązań rodzinnych, trudno było zrozumieć i docenić mój wysiłek.* 30-latką wspomina: – *Myszę, że w tych mężczyznach rodziło się poczucie, że z dwóch partnerek fajniejsza jest ta, która ma dla nich czas praktycznie o każdej porze, nie ma im za złe spóźnień. A nie ta zmęczona, przynosząca abstrakcyjne z ich punktu widzenia tematy, która musi szybko wracać do swoich obowiązków.* Dla młodej artystki początkowa fascynacja konceptem wielomiłości przeobraziła się w doświadczenie spowite dużą dozą cierpienia.

Sformułowania poliamoria używają ludzie należący do pewnego – mocno lewicowego – kręgu. Poza tym środowiskiem nie ma potrzeby używania tej konkretnej etykiety. – *Zazwyczaj pacjenci zgłaszają to jako swego rodzaju problem, nie szczytą się tym. Mówimy więc o zabiegu językowym, stanowiącym próbę normalizacji tego, co społecznie nie jest akceptowane: zdrad, promiskuityzmu, braku dojrzałości i odpowiedzialności. Tego, co raczej obarczone jest poczuciem porażki, dewiacyjności czy wstydu, związanego z niemożnością sprostania wysokim standardom więzi czy inaczej – niezdolnością do dojrzałej miłości* – uważa Milena Karlińska-Nehrebecka, dyrektorka Polskiego Instytutu Psychoterapii Integratywnej, psychoterapeutka z 35-letnim doświadczeniem i psycholożka kliniczna. Według niej poliamoria stała się terminem parasolowym, pod którym kryją się różnorodne sytuacje: od młodzieńczego eksperymentowania, poprzez

„zalegalizowane” zdrady w związku, posiadanie wielu partnerów w jednym czasie, po sytuacji strictly perwersyjne.

Giulio Perrotta – którego analizy wydają się wiarygodne, bo nie opierają się jedynie na deklaracjach uczestników, lecz także na pogłębionym wywiadzie klinicznym – wyróżnił trzy typy związków poliamorycznych.

Pierwszy z nich – określony przez naukowca jako hierarchiczny – polega na tym, że para dopuszcza do związku innych partnerów, podporządkowanych jej interesom. W drugim stylu para dobiera sobie inną parę, na zasadzie równorzędności. Natomiast trzeci typ – nazwany przez Perrottę anarchicznym – to otwarcie na dowolne układy, bez wyróżnienia pierwotnego związku. W badaniach psychologa wszyscy poliamoryści wykazywali dysfunkcjonalne, patologiczne cechy osobowości: od neurotycznych, przez borderline, po psychotyczne.

Najczęstszym typem osobowości w przypadku poliamorii typu hierarchicznego (u 73 proc. mężczyzn i 82 proc. kobiet) jest osobowość borderline oraz narcystyczna. Podobnie jak w typie równorzędnym (56 proc. mężczyzn i 80 proc. kobiet). Natomiast u poliamorystów o anarchicznym wzorcu wiązania się dominują syndromy z kręgu psychotycznego, np. osobowość schizotypowa lub schizoidalna czy zaburzenia dysocjacyjne – w przypadku obu płci na poziomie ok. 60 proc. U zdecydowanej większości badanych poliamorystów występowały również uzależnienia od alkoholu, narkotyków lub uzależnienia behawioralne, np. od pornografii, zakupów czy hazardu.

Badanie Perrotty pokazuje również, że głównym powodem wejścia w niemonogamiczną relację jest u 78 proc. mężczyzn wcześniejsze doświadczenie bycia zdradzonym, z kolei u kobiet w 62 proc. są to traumatyczne doświadczenia rodzinne. Psycholog doszedł do wniosku, że negatywne zdarzenia z przeszłości wywołują u badanych lęk przed ponownym przeżyciem tego, co bolesne.

– *Tworzenie związków z kilkoma osobami jednocześnie wyklucza głęboką, intymną, dojrzałą więź miłosną. Mam na myśli taki rodzaj bliskości, w której zakochanie przekształca się w stan miłości* – podkreśla Nehrebecka. Obejmuje on: trwałą pasję seksualną, czułość, akceptację partnera takiego, jaki jest, zainteresowanie jego tożsamością, szczęściem czy rozwojem, troskę i odpowiedzialność oraz otwartość w pokazywaniu prawdziwego siebie. – *Taka całkowita ekspozycja na drugiego człowieka i dojrzała wzajemna zależność jest dla wielu osób bardzo trudna, dlatego nieświadomie, chroniąc się przed intensywnością tego doświadczenia, wolą wchodzić w wiele – ale płytszych – relacji.*

Ucieczka przed samotnością

Psychologowie korelują umiejętność tworzenia głębokich więzi z indywidualnym stylem przywiązania, z determinowanym przez interakcję dziecka z rodzicami w pierwszych dwóch latach życia. Styl bezpieczny to sytuacja, w której rodzice adekwatnie reagują na sygnały dziecka, a ono uczy się, że jego potrzeby mogą być bezpiecznie zaspokajane. Takie dziecko nie powinno mieć problemu z budowaniem bliskich relacji w przyszłości. Natomiast styl unikający tworzy się wtedy, kiedy otoczenie nie reaguje na potrzeby niemowlęcia – dorosłemu trudno więc będzie wchodzić w relacje, będzie wybierać wycofanie i raczej używać innych. Zaś lękowo-ambivalentny styl objawia się, gdy rodzice są nieprzewidywalni, dziecko zarazem lgnie, jak i unika bliskości, z lęku przed zranieniem. W dorosłym życiu stroni więc od głębokich związków.

Badania Perrotty dowodzą, że znaczna większość osób deklarujących się jako osoby poliamoryczne prezentuje poważne zaburzenia osobowości. A u ich podłoża – jak wyjaśnia Nehrebecka – leżą właśnie pozabezpieczne style przywiązania. ▶

► Z doświadczeń Anety wynika, że poliamoria jest zawsze wyborem osób mających rozmaite trudności w budowaniu relacji i przeżywaniu bliskości: – *To nieświadome wybieranie takiego stylu życia, który pozwoli te problemy maskować lub ich unikać. Sama nie potrafiłam przeżywać intymności. Niestety, nie jestem szczęśliwą beneficjentką bezpiecznego stylu przywiązania. Zrozumiałam to dopiero na psychoterapii. Wcześniej byłam przekonana, że po prostu żyję tak, jak chcę, że takie mam preferencje i ekspresję. Młoda kobieta określa dziś swoich partnerów jako osoby zaburzone, pogrążone w nałogach oraz sparaliżowane lękiem przed odrzuceniem.*

Mimo skrytych marzeń o długotrwałym związku miłosnym Aneta wciąż mimowolnie powtarzała jeden model relacji, w którym żaden mężczyzna nie mógł nadmiernie się do niej zbliżyć. Sytuacja wiązania się z kimś, kto już kogoś ma, była dla niej wygodna i bezpieczna. Stanowiła skafander chroniący ją przed odrzuceniem, którego tak bardzo się obawiała. – *Będąc z osobą, w której byłam zakochana, w czasie rozłąki doświadczałam przeraźliwej pustki i lęku, że ona już nie wróci. Rzeczywistość stawiała się wtedy jak smoła, która mnie pochłania; tonęłam w mrocznych wizjach. A remedium na takie stany była ucieczka w kolejną ekscytującą relację* – opowiada.

Analizy Perrotty ujawniają, że zdecydowana większość poliamorystów jest ze swojego wyboru zadowolona – tylko mniej niż 30 proc. mężczyzn i 23 proc. kobiet ocenia go jako błąd lub nie jest go pewna. Ale – jak twierdzi Nehrebecka – zagnieżdzenie w poliamorycznych układach może powodować nasilanie się patologicznych zachowań: – *Jeżeli człowiek tkwi w pewnym schemacie postępowania, daje mu to przyjemność i satysfakcję, więc upewnia go, że jest to najlepszy możliwy wybór. Badanie z 2023 r. psycholog Guyonne Rogier pokazuje, że poliamoryści często doświadczają czegoś, co zostało nazwane dysregulacją pozytywnych emocji. Chodzi o to, że jak czują coś dobrego, przyjemnego, wzruszającego, czują się np. kochani, to pojawia się w nich niepokój i wcale nie lubią tych pozytywnych uczuć.*

Według Anety kompulsywne nasycanie się nowymi relacjami dla wielu poliamorystów jest również formą ucieczki przed samotnością: – *Działa to tak: jeżeli między mną a Jankiem wydarzyło się coś trudnego i w środku tak naprawdę strasznie się tego boję, to jak w telefonie mam numer do Kuby, poprzez interakcje z nim odsuwam od siebie ten lęk. A potem jeszcze mogę zadzwonić do Maćka. I już zappełniłam sobie czas, który w samotności byłby dla mnie nie do zniesienia. Mogę tak długo i bez konsekwencji, bo w końcu umówiliśmy się na poliamorię, więc wszystko gra.*

Narcystyczna potrzeba kontroli

Zadeklarowani poliamoryści nierzadko podkreślają, że w ich relacjach jest więcej szczerości i lojalności niż w związkach monogamicznych, gdyż wszelkie trudności przepracowuje się w trakcie rozmów. Dominuje w nich otwartość w wyrażaniu swoich potrzeb i uważność na uczucia drugiej strony. Jednak z badań Perrotty wynika, że tylko dla 16 proc. kobiet i 29 proc. mężczyzn jest to główny powód preferowanej poligamicznej relacji. Natomiast dla 60 proc. panów i połowy pań najważniejsza jest narcystyczna potrzeba kontroli.

– *W praktyce oznacza to ochotę kontrolowania partnera i podporządkowania związku swoim potrzebom. W relacjach poliamorycznych widzimy również nastawienie, które krótko nazwałabym hedonistycznym. Badania, m.in. amerykańskiej psycholog Irene Kushnir, pokazują, że są to osoby bardziej asertywne seksualnie, dbające o to, żeby im było dobrze. Z kolei dominantą w dojrzałej relacji monogamicznej jest czułość, troska o partnera,*

wdzięczność, odpowiedzialność – komentuje Nehrebecka. Mamy więc różnicę pomiędzy nastawieniem bardziej nacechowanym troską o drugą osobę a dążeniem głównie do swojej przyjemności, własnego spełnienia i kontrolowania związku.

Szczera rozmowa pozwala rozprawić się z zazdrością – tak brzmi jedna z czołowych deklaracji osób w polizwiązkach. Psychoterapeutka zauważa: – *Jeżeli nie ma zdrowej więzi, to być może realny jest brak zazdrości. Z drugiej strony kanadyjska badaczka Jillian Heather Deri w opracowaniu „Poliamoria czy poliagonia?” wykazała, że w tych relacjach jest wręcz wściekła zazdrość. Ludzie próbowali na różne sposoby sobie z nią poradzić, ale kompletnie im to nie wychodziło. I trudno od nich tego oczekiwać, bo obiektywnie mieli przecież do niej powody. Pomysł, że poprzez rozmowę można partnerowi wyperswadować to uczucie, jest utopijny, uważa Nehrebecka. Jedną z charakterystyk dojrzałej miłości jest bowiem pewien poziom zdrowej zazdrości. Świadczy on o gotowości do asertywnej ochrony integralności związku.*

Dywersyfikacja stylów życia

Z kolei Aneta opowiada, że w wielu trudnych sytuacjach można się jakoś odnaleźć, ale po niektórych następuje tąpnięcie: – *Teoretycznie nie przeszkadzało mi, że mężczyzna, z którym jestem, ma też inne relacje z kobietami. A jednak gdy przyjechałam do niego w odwiedzin, a on rozmawiając ze mną, jednocześnie pisał esemesy z drugą lub leżąc ze mną w łóżku, szukał sobie kolejnej partnerki na portalu randkowym, czułam się bardzo źle. Nie spodziewałam się, że mogę zostać tak potraktowana. A dla niego to było normalne. Późniejsze przeprosiny czy obietnica poprawy nie złagodziły mojego bólu. To był dealbreak.*

Artystka doświadczyła też innego rozczarowania: zerwania z dnia na dzień. – *Z pierwszym chłopakiem było to bardzo bolesne doświadczenie, bo byliśmy razem dość długo, mieszkowałam u niego. A on któregoś dnia poznał dziewczynę będącą za monogamią i skończył naszą relację. Został mi po tym uraz do hasła poliamoria. Kiedy spotkała na swojej drodze kolejnego mężczyznę nazywającego się poliamorystą, opowiedziała mu tamtą historię. – On się zaklinał, że źle trafiłam, że to tak nie wygląda, że w dojrzałych relacjach takie rzeczy się przegaduje i uzgadnia. Ale potem wywinął mi taki sam numer. Jeszcze przez jakiś czas tłumaczył mi na różne sposoby, że to ja nie ogarniam, na czym polega poliamoria, że się za mocno angażuję. Twierdził, że jest uczciwy, i to moja sprawa, że mnie to boli czy złości. Długo otrząsałam się z poczucia, że mogłam coś zrobić inaczej, żeby nie spotkała mnie taka sytuacja. Dlatego Aneta dziś podchodzi do poliamorystów z daleko posuniętą ostrożnością.*

Współczesne czasy – w których upada kulturowy imperatyw kształtowania się związków poprzez romantyczną miłość rodem z Hollywood – stanowią swoiste *interregnum*. Wątpliwe jest, aby poliamoria rozlała się na całe społeczeństwo, ponieważ wielu ludzi pragnie stałości i stabilności. Bezsprzecznie wchodzimy zaś w etap dywersyfikacji stylów życia. O ile jeszcze sto lat temu 98 proc. Europejczyków zawierało związek małżeński, o tyle dziś część osób preferuje różne inne relacyjne układy. Moda na poliamorię wpasowała się również w indywidualistyczną kulturę, w której relacje przybierają coraz częściej strukturę czysto narcystycznej przyjemności. A z konsumpcyjnym nastawieniem dużo łatwiej jest wchodzić w układy, w których jeden partner służy nam do osiągnięcia orgazmów, drugi do głębokiej rozmowy, a trzeci do przyjacielskiej relacji. Jednak gloryfikowanie stylu życia, który dyskredytuje głębokie więzi miłosne między ludźmi oraz podsyca nasze osobowościowe deficyty, wydaje się dla społeczeństwa niebezpieczne.

DOMINIKA TWOREK