

# NO WŁAŚNIE, MIŁOŚĆ

*O tym kogo, jak  
i dlaczego kochamy*



**LAURA MUCHA**

MARGINESY

*Love Factually*

COPYRIGHT © Laura Mucha, 2019

COPYRIGHT © FOR THE TRANSLATION BY Jarosław Mikos

COPYRIGHT © FOR THE POLISH EDITION BY Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2020

Dla Mamy i Eda  
Pamięci Stefana i Haliny Greiner - z miłością

# SPIS TREŚCI

9	Wprowadzenie
15	1. Nie chcę narkotyków
32	2. Wieloznaczne słowo
50	3. Pociski naprowadzane na ciepło
88	4. Czego pragnę najbardziej
114	5. Szukając miłości
138	6. (Nie) szukając miłości
151	7. Przesadne oczekiwania
173	8. Na dobre i złe
184	9. Teraz mogę się z tego śmiać...
217	10. Seks, łabędzie i swingersi
235	11. Dobra kłótnia
250	12. Obudziłam się w rynsztoku
272	13. Kiedy wszystko się kończy
319	14. Pożyczeni ludzie
360	Epilog
363	Podziękowania

## WPROWADZENIE

Jako dziecko byłam chyba dość nieznoszna, ponieważ w kółko zadawałam pytania. O wszystko, ale jeden temat fascynował mnie bardziej niż inne – miłość i związki między ludźmi.

Pewnie nie bez powodu, skoro ze swoim ojcem po raz pierwszy spotkałam się koło trzydziestki. Bardzo długo nie miałam najmniejszej ochoty się z nim zadawać, ale w końcu uznałam, że jeśli nie spróbuję przynajmniej raz, może kiedyś będę tego żałować. Więc przeprowadziwszy małe (nieskomplikowane) prywatne śledztwo, znalazłam jego numer telefonu. Po czym odczekawszy kolejne dwa lata, zadzwoniłam. Odebrał. Okazało się, że kilka godzin wcześniej właśnie się ożenił po raz czwarty i tego popołudnia razem ze swoją nową żoną oglądał mecz rugby.

Ponieważ mój biologiczny ojciec dość wcześnie zniknął z horyzontu, mieszkałam tylko z mamą, a większość weekendów spędzałam u dziadków. Mój dziadek (mówiłam do niego „tato”) był człowiekiem cierpliwym, zorganizowanym i kochającym – przynajmniej wobec mnie. Zapewne potrafił sprawiać trudności w kontaktach z innymi, ale prawdę mówiąc, niewiele z tego pamiętam. Zmarł, kiedy miałam jedenaście lat. Pamiętam dźwięk telefonu, który nagle zadzwonił w środku nocy – odgłos rozbrzmiewał echem na schodach i wkrótce do moich uszu dotarła wiadomość o śmierci. Pamiętam, że szybko pojechaliśmy z mamą do hospicjum (nie jestem pewna, czemu tak szybko, skoro i tak nigdzie się nie spieszyłam), gdzie pokazano nam sine ciało, teatralnie owinięte w sztywne, białe płótno. Jego skóra przypominała w dotyku chłodny wosk. On nie żył, a ja poczułam się zdruzgotana.

Wiedziałam, że śmierć dziadka zmieni moje życie – nie wiedziałam tylko, jak bardzo. Chodziło bowiem nie tylko o to, że go straciłam. Zniknął

także z mojego życia jedyny oparty na zaangażowaniu związek uczuciowy, który mogłam z bliska oglądać – związek łączący moich dziadków. W rezultacie miałam potem kłopoty ze zrozumieniem, na czym polega taka relacja i na czym polegać powinna. Nie wiedziałam, czego się spodziewać. Czy powinniśmy się dzielić wszystkim? Czy ludzie się zdradzają? Czy to normalne, że pojawiają się wątpliwości? W jaki sposób i dlaczego ludzie dochodzą do wniosku, że przyszła pora się rozstać?

Od najwcześniejszych lat – prawdę mówiąc, odkąd pamiętam – wypytywałam i przepytywałam niemal wszystkich o ich związki uczuciowe, czasem przeprowadzając wręcz nieformalne „wywiady”. Więc kiedy dorosłam i zaczęłam podróżować po świecie, tym chętniej wdawałam się w podobne rozmowy i wysłuchiwałam intymnych opowieści i osobistych przemyśleń ludzi z bardzo różnych środowisk.

Zadałam pewnie miliony pytań i spędziłam lata, rozmyślając o tym, co usłyszałam, zanim jakąś dekadę temu, podczas podróży po Argentynie, spotkałam pewnego rolnika. Miał dziewięćdziesiąt pięć lat, z czego oszałamiające siedemdziesiąt pięć przeżył w małżeństwie. Mówił niewiele, ale niezwykle sobie ceniłam rady człowieka, który zdołał zbudować związek uczuciowy trwający tak długo. I wtedy przyszło mi do głowy, że powinnam dokumentować poszukiwania. Po powrocie do Anglii kupiłam dyktafon i zaczęłam nosić go wszędzie ze sobą.

W ciągu następnego dziesięciolecia rozmawiałam z setkami osób na lotniskach, w sklepach, na targowiskach, w restauracjach, kawiarniach, barach, w szpitalach, parkach, galeriach, bibliotekach, w muzeach, autobusach, pociągach, samolotach i na statkach. Przeprowadziłam rozmowę z, jak się potem okazało, zawodowym graczem futbolu amerykańskiego, z modelką, która siedziała obok mnie w samolocie, z nastolatkami hałasującymi w autobusie, śmieciarzem pracującym na miejscowych dworcach kolejowych. Z osobami, które były religijne, i z ateistami oraz agnastykami, z mężczyznami i kobietami, osobami transpłciowymi, homoseksualnymi, heteroseksualnymi, biseksualnymi, żyjącymi samotnie lub w małżeństwie, rozwiedzionymi, owdowiałymi, posiadającymi dzieci i niemającymi dzieci, z kobietami w ciąży, osobami monogamicznymi i niemonogamicznymi, zdradzającymi, zdradzonymi

i dochowującymi wierności. Rozmawiałam po francusku, po polsku, po hiszpańsku i po angielsku. Pokonałam w czasie tych podróży prawie pół miliona kilometrów. Rozmawiałam z ludźmi w różnym wieku, od lat ośmiu do dziewięćdziesięciu pięciu, na wszystkich kontynentach.

Podchodziłam do przypadkowo zobaczonej osoby i pytałam, czy mogę przeprowadzić z nią wywiad, z zastrzeżeniem, że jego długość będzie zależała od mojego interlokutora (trwały od trzech minut do trzech godzin). W większości przypadków wywiady nagrywałam, choć czasem rozmówcy prosili, żebym nie włączała dyktafonu. W takich przypadkach podczas rozmowy pospiesznie robiłam notatki, które potem szybko spisywałam, dopóki pamiętałam sens własnych gryzmołów (sztuczka, której szybko nauczyłam się jako prawniczka).

Obiecowałam zachować anonimowość moich rozmówców i zmienić szczegóły, które ułatwiałyby ich identyfikację, zapewniając, że jeśli nie mają ochoty odpowiadać na któreś pytanie, nie muszą, oraz że mogą wycofać się z wypowiedzi. Staralam się jasno tłumaczyć, że w moich wywiadach nie chodzi o to, żeby kogoś na czymś przyłapać albo przedstawić w złym świetle – chodzi mi jedynie o zrozumienie, czym jest miłość, a potem podzielenie się tą wiedzą z innymi ludźmi na całym świecie.

Decydującą rolę w moich rozmowach odgrywało zaufanie, powstrzymanie się od osądów i poufność – inaczej nie mogłabym liczyć na szczerą wypowiedź, zwłaszcza w przypadku bardziej kłopotliwych tematów, jak niewierność. Jak można się spodziewać, badania naukowe potwierdziły, że ludzie zwykle nie mają ochoty przyznawać się do zdrady – w jednym z nich początkowo zaledwie 30 procent uczestników przyznawało się do niewierności, jednak w trakcie intensywnej terapii kolejne 30 procent przyznało się do takich zachowań.

Dzięki nagrywaniu, spisaniu i redagowaniu rozmów miałam okazję i czas, aby dokładnie przetrwać usłyszane opowieści. A im bardziej się nad nimi zastanawiałam, tym więcej nasuwało mi się pytań. Zabrałam się więc do lektury akademickich podręczników i naukowych czasopism – podkreślałam liczne zdania i sporządzałam obfite notatki. Z pewnością nie jestem jedyną osobą, która poczuła się zagubiona w obliczu zagadki romantycznej miłości, ale należą być może do niewielkiego

grona zapaleńców, którym starczyło odwagi i ciekawości, aby naprawdę poddać ją rzetelnej analizie.

Początkowo skupiałam się na psychologii i filozofii (które studiowałam na uniwersytecie), ale wkrótce pociągnęły mnie również inne dziedziny, ponieważ jeśli rzeczywiście chciałam dowiedzieć się, czym jest miłość, musiałam przyrzeć się jej ze wszystkich możliwych punktów widzenia. Moje poszukiwania przybrały w końcu wyraźniejszą postać, gdy zaczęłam zadawać pytania uczynom, których teksty wcześniej pochłaniałam.

Badania naukowe okazały się niezwykle ważne w rozumieniu miłości, ponieważ to, co mówimy albo myślimy, nie zawsze jest zgodne z prawdą – oraz, co gorsza, czasem nie jesteśmy tego świadomi. Jako ludzie często próbujemy wskazać powody naszych zachowań. Jeśli ktoś nam się fizycznie nie podoba, zdarza się, że obwiniamy o to kształt jego nosa, choć w rzeczywistości chodzi o feromony albo o nasz styl nawiązywania więzi uczuciowych. Dzięki naukowym teoriom i badaniom (zwłaszcza z zakresu neuronauki, oraz eksperymentom, w których uwzględnia się takie parametry fizjologiczne jak puls albo intensywność pocenia) można wyjaśnić rolę, jaką w miłości odgrywają: nasza podświadomość, nasze emocje i nasza fizjologia.

Lektura wyników badań angażowała także racjonalny aspekt mojego ja – dzięki poznawanym teoriom zaczynałam myśleć inaczej o różnych sprawach, lepiej pojmować swoje zachowania i schematy myślowe. Teoria przywiązania na przykład pomogła mi wyjaśnić własną skłonność do zrywania związków. Ale sama logika nie zawsze wystarczy, jeśli chcemy lepiej zrozumieć nasze życie i wprowadzić jakąś zmianę. Jak powiedział mi Tristan ze Szwajcarii: „Uważam, że to dobrze, że zapoznałam się z teorią przywiązania. Jednak minus jest taki, że o ile mogę teraz racjonalnie rozmawiać o różnych rzeczach, to niekoniecznie rozumiem je emocjonalnie”.

W tym punkcie pomocne okazywały się wywiady. Przysłuchując się opowieściom innych, musiałam angażować emocje, jeśli chciałam dokładniej uchwycić ich słowa. Przejmowałam się losami rozmówców, a ich opowieści często zostawały ze mną na długo. Na przykład Sue, którą spotkałam na Islandii, powiedziała:



„Przetrzymywano mnie wbrew woli od pierwszego do dziewiątego roku życia i wydarzyły się wtedy nieprawdopodobnie złe rzeczy. [...] W tym czasie nie wiedziałam o istnieniu miłości. Kiedy jesteś mała, myślisz, że to, co się dzieje, dzieje się, bo tak jest. A potem mój porywacz zwabił do siebie inną ofiarę. W tym momencie byłam prawie zupełnie głucha i niema, ale kiedy się zetknęłam z drugim dzieckiem i zobaczyłam, że coś takiego może się przydarzyć komuś innemu, zdołałam wyzwolić się z tego stanu i wyjść w świat. [...] To dziwne, ale dzięki poczuciu więzi z drugą osobą uświadomiłam sobie, co jest ważne w życiu: związki z innymi ludźmi”.

Nie sposób wprost powiedzieć, jak bardzo ten projekt zmienił mnie samą. Wpłynął na wszystkie moje związki z ludźmi. Rozumiem ich teraz inaczej, słucham z większym współczuciem i nieskończenie rzadziej ich osądzam. Jeśli chodzi o moje związki uczuciowe, jestem mężatką – żyję w związku małżeńskim z człowiekiem, z którym poprzednio zerwałam. Nadal muszę się wiele nauczyć (poślubić kogoś to jedno, ale zupełnie czym innym jest ciężka praca, jaką trzeba włożyć, żeby związek się utrzymał), niemniej to dla mnie naprawdę niezwykle osiągnięcie, jeśli wziąć pod uwagę, jak bardzo bałam się związków, gdy rozpoczynałam ten proces. Podczas pisania tej książki musiałam zastanowić się nad własnym życiem, przyjrzeć mu się bliżej, poddać je analizie i refleksji, i mogę tylko wyrazić nadzieję, że okaże się ona równie pomocna dla czytelników.

Długo zastanawiałam się, w jaki sposób najlepiej ułożyć wywiady, i ostatecznie postanowiłam uporządkować je tematycznie. Rozmawiałam z taką samą liczbą mężczyzn i kobiet<sup>1</sup>, choć czasem trudno uniknąć wrażenia, że rozkład płci moich rozmówców nie jest równomierny w poszczególnych rozdziałach.

Pozostaje mi jedynie powiedzieć, jak bardzo jestem wdzięczna wszystkim interlokutorom oraz badaczom, którzy niezwykle szczerze

1 Rozmawiałam także z osobami, które nie identyfikowały się jako kobiety bądź mężczyźni, w tym także z osobami transpłciowymi (które prosiły, aby nie charakteryzować ich jako takich). W książce wspominam o kobietach i mężczyznach tylko dlatego, żeby nikogo nie wykluczyć.

dzielili się ze mną osobistymi historiami i prywatnymi przemyśleniami. Prosiłabym czytelnika, aby nie osądzał moich rozmówców, traktował ich życzliwie, z otwartością i być może z odrobiną miłości.

LM 2019

Podczas wakacji na Ibizie zatrzymałam się w domu należącym do pary uroczych ludzi, którzy od czasu do czasu zaglądali sprawdzić, jak się czujemy. W końcu spytałam naszą gospodynię, czy nie zgodziłaby się na rozmowę. Przystała na propozycję i pewnego popołudnia usiadłyśmy naprzeciw siebie na leżakach, z widokiem na ogród i basen o barwie akwamaryny.

Często zmieniam imiona moich rozmówców, aby zachować ich anonimowość, i zanim zaczęłyśmy rozmowę, zaproponowałam, że nazwę ją Melissa.

- O Boże, nie - powiedziała. - Każde, tylko nie Melissa... Tak właśnie nazywała się dziewczyna, z którą mój mąż miał romans... - Roześmiała się serdecznie i zaproponowała inne imię, Lisa, po czym dodała: - W moim życiu miłość oznaczała konieczność wybaczenia, rozumienia i tolerancji.

Podobnie jak wiele starszych osób, z którymi rozmawiałam, Lisa wyjaśniła, że miłość jest o wiele bardziej ekscytująca i pełna udręki w czasach młodości. Powiedziała, że młodzieńcza, bardziej seksualna strona miłości jest wprawdzie ważna, ale nie jest tym, co najważniejsze i rozstrzygające. Ostatecznie przekształca się w miłość przyjacielską. A poza tym, dodała, im jesteś starsza, tym bardziej taka kolej rzeczy wydaje ci się oczywista.

Przerwała na chwilę.

- W pewnym okresie życia przeżywałam bardzo silną zazdrość i to się ciągnęło przez trzy i pół roku. Wszystko zaczęło się w momencie, gdy mój mąż poszedł na urodzinowe przyjęcie do przyjaciela i tam poznał kobietę, która wydała mu się bardzo młoda i bardzo zgrabna. Była trzydzieści lat młodsza od niego. Zaczęli rozmawiać o golfie i powiedziała

mu, że strasznie chciałyby się nauczyć grać w golfa. Na co mój mąż odpowiedział: „Jeśli chcesz, mogę ci dać kilka lekcji”. No i zaczął udzielać lekcji. Tyle że nie chodziło o golfa.

W chwili gdy zaczynam z kimś rozmawiać, nigdy nie da się przewidzieć, co usłyszę – i nawet tego nie próbuję. Więc z całą pewnością nie spodziewałam się, że rozmowa z Lisą potoczy się w tym kierunku.

Zacząłam od pytania, w jaki sposób się zorientowała, że mąż ma romans. Kiedy w następnych wywiadach pojawiał się motyw zdrady<sup>2</sup> (co zdarzało się wielokrotnie), zawsze zadawałam to pytanie. Nie jestem pewna, czy starałam się jedynie zdobyć informacje potrzebne do mojego projektu – czy raczej próbowałam chronić siebie samą. Zapewne jedno i drugie. Ale Lisa, podobnie jak większość spośród moich rozmówców, którzy padli ofiarą zdrady, wiedziała o wszystkim, zanim jej mąż się przyznał. Choć oczywiście zdradzający partnerzy nie zawsze się do tego przyznają.

– Domyśliłam się, że coś jest nie tak po prostu dlatego, że mąż zaczął robić różne rzeczy, których normalnie nie robił. W kółko ładował swoją komórkę, ciągle z kimś rozmawiał. Poza tym wracał do domu o innej porze niż zwykle. Zwykle spotykaliśmy się na popołudniową przerwę, ale w jakimś momencie zaczął ją spędzać beze mnie. Wracał do domu o siódmej wieczorem i mówił: „Wpadłem do klubu golfowego”. Dawał mi drogie prezenty. Raz pojechaliśmy do warsztatu na przegląd mojego samochodu, a on szybko kupił mi nowy. Rok później kolejny. Czytałam w którejś książce, że to jedna z pierwszych oznak kłopotów.

Nie tylko Lisa dostrzegła zmiany w rutynowych zachowaniach partnera. Większość moich rozmówców traktowała to jako ważny znak – choć wyglądało to rozmaicie u różnych osób. Mąż Marie, na przykład, przestał wychodzić z nią na miasto (wcześniej towarzyszył jej niemal przy każdej okazji) i zawsze powoływał się na tę samą wymówkę: „Nie martw się, po prostu idź beze mnie – myślę, że zostanę w domu”. Nawet sami

2 Moglibyście się zastanawiać, dlaczego postanowiłam zacząć od niewierności – to pytanie jest całkiem na miejscu. Myślę, że niewierność bardzo dobrze pozwala przyjrzeć się różnym rodzajom miłości, a także różnicy między miłością a pożądaniem.

zdradzający dostrzegali zmianę w swoim zachowaniu. Jessie<sup>3</sup> widziała to tak: „Czasem mi się wydaje, że się połapał co do zdrady. Oczywiście nie wiedział wszystkiego, nie za każdym razem. Pewnie coś podejrzewał, kiedy wychodziłam na miasto z przyjaciółkami, wracałam bardzo późno i chowałam telefon, żeby nie mógł zobaczyć esemesów, jakie dostaje”.

Jednak część moich rozmówców nie dostrzegała żadnych zmian – jedynie sygnały ostrzegawcze. John tak to wyjaśniał: „Całowała innych ludzi w usta, na moich oczach. Zachowywała się w sposób bardzo uczuciowy, bardzo przyjacielski, i oczywiście to często do czegoś prowadziło. Więc nie zaskoczyło mnie odkrycie, że mnie zdradza”.

Lisa знаła męża od dawna (spotkali się, kiedy miała czternaście lat) i wiedziała, że zdarzyło mu się kilka romansów – choć nigdy „nic poważnego czy bardziej trwałego”. Jednak tym razem wszystko potoczyło się inaczej.

- Wiedziałam, że ten romans jest dla niego naprawdę ważny, po tym jak po dźwięku dzwonka dosłownie pędził odebrać. W końcu nie tylko odkryłam, że to trwało prawie trzy i pół roku, ale również że było bardzo poważne. Zabierał ją na wakacje na Barbados, do Portugalii, do Hiszpanii, a wszystko pod płaszczykiem golfa. Kiedy się dowiedziałam, niemal dosłownie serce mi pękło. Strasznie bolało. Bardzo wiele czasu zajęło mi pozbycie się dowodów, tych wszystkich listów, które do niego napisała. Poza tym potrzebowałam bardzo dużo czasu, zanim mogłam znowu uwierzyć w jego słowa. Ostatecznie mu wybaczyłam i znowu mu ufam, ale przychodzi mi to z trudnością. [...] Nie zdawałam sobie sprawy, jak mocno to mnie dotknęło. Ciągle czułam skurcz w żołądku. W końcu zaczęłam cierpieć na poważną arytmie i bardzo straciłam na wadze. Moja lekarka, która wiedziała o tej historii, wysłała mnie do specjalisty. Bez mojej wiedzy opowiedziała mu wszystko i kiedy przyszedłam na umówione spotkanie, ten doktor powiedział: „Twoja lekarka mówi, że cierpisz na złamane serce – kiedy wydobrzeje, wszystkie symptomy

3 Spotkacie ponownie Jessie i Marie w tym rozdziale i w rozdziale 9.

znikną”. Myślałam, że złamane serce występuje tylko w powieściowych romansach<sup>4</sup>.

Spytałam Lisę, czy myślała o rozwodzie. Powiedziała, że nie brała pod uwagę tego rozwiązania, i podała mi trzy powody: mają pięcioro dzieci, są partnerami biznesowymi, strasznie nie chciałyby zostać sama. A potem wyprostowała się, głos jej się zmienił i zaczęła mówić mocniejszym tonem.

- Wiem o tym, że on w żadnym momencie, ale to w żadnym momencie nie przestał mnie kochać. I w żadnym momencie nie myślał o tym, aby mnie porzucić. Wiele razy pytałam o to jego przyjaciół i wszyscy mówili: „Nigdy cię nie zostawi”. Na co ja odpowiadałam: „No cóż, a ja mogłabym go zostawić...”. Ale nie mówiłam tego serio. Okazuje mi wiele miłości. Dziś rano, kiedy weszłam z łazienki do sypialni, objął mnie mocno. A wczoraj, wchodząc przez frontowe drzwi, oświadczył: „Wiem, co zaraz powiesz, ale niczego nie piłem; naprawdę bardzo cię kocham”. Wtedy odparłam: „Zawsze tak mówisz, kiedy się napijesz”. Cały czas powtarza mi różne miłe rzeczy w rodzaju: „Jesteś bardzo dobrą osobą”. - Spytałam ją, czy ma jakąś radę dla osób, które podejrzewają, że partner ich zdradza. Chwilę zastanowiła się, a potem powiedziała: - Podstawową kwestią jest, czy zdradza partner, czy małżonek. Jeśli partner, rozstałabym się. Jakkolwiek to wydaje się trudne, powiedziałabym, że zdrada przyniesie ci mnóstwo cierpień związanych ze złamanym sercem, więc zerwanie oszczędzi ci bólu. Możesz partnerowi powiedzieć: „Wiem, co się dzieje, i nadal bardzo mi na tobie zależy, ale nie godzę się na to, żeby mnie zdradzać. Jeśli nie jesteś gotów, aby zadbać o nasz związek i zrezygnować z tej drugiej osoby, wydaje mi się, że najlepsze, co nam pozostaje, to rozstać się, niech każde pójdzie swoją drogą”. Jeśli twój partner cię

4 Ale wcale tak nie jest... Kardiomiopatia wywołana stresem (inaczej „zespół złamanego serca”) to powszechnie uznawana dolegliwość, która przydarza się osobom cierpiącym na ogromny stres emocjonalny. Nagle dochodzi do osłabienia mięśnia sercowego - dosłownie kurczy się - i lewa komora zmienia kształt. Chory odczuwa ten stan jako atak serca, ponieważ głównymi objawami są ból w klatce piersowej i trudności ze złapaniem oddechu.

kocha, skończy ten drugi związek i wróci do ciebie. [...] W małżeństwie, myślę, musisz odnosić się bardziej tolerancyjnie wobec występków. Mielibyśmy wiele szczęścia, gdybyśmy w naszych czasach natknęli się na małżeństwo, w którym nie ma głębokich kryzysów ani nie doszło do naruszenia zaufania. Po pierwsze, teraz bardzo łatwo o antykoncepcję, łatwiej jest romansować i pójść na całość. W czasach młodości musieliśmy bardzo uważać. A dzisiaj nawet jeśli ktoś ryzykuje i traci głowę, zawsze jest jeszcze pigułka dzień po. Po drugie, dzięki rozwojowi techniki można bardzo dyskretnie kontaktować się z innymi na wiele sposobów: za pomocą telefonów i wiadomości albo mediów społecznościowych. Znacznie łatwiej ukryć romans.

Słońce zaczęło zachodzić i basen o barwie akwamaryny przybrał odcień fioleto-ogranatowy. Obie zauważyliśmy, że powietrze się ochłodziło, i Lisa powiedziała, że musi już wracać do domu. Przed wyjściem życzyła mi wszystkiego najlepszego w pracy nad moim projektem. Podziękowałam jej za szczerość i patrzyłam, jak odchodzi wśród starannie utrzymanych drzew.

I to wszystko. Jeśli pominąć fakt, że rozmowa z Lisą została ze mną na długo (podobnie jak wiele moich wywiadów, przypuszczalnie na zawsze), a myśl, że większość osób dopuszcza się zdrady przez wiele miesięcy, nie dawała mi spokoju, tłukąc się po głowie niczym duch w pustym pokoju. Poza tym czułam się zdezorientowana. W pewnym amerykańskim badaniu, w którym uczestniczyło dwa tysiące dwadzieścia pięć osób dorosłych, aż osiemdziesiąt osiem procent z nich uznało za rzecz absolutnie nieakceptowalną, aby osoba pozostająca w związku małżeńskim wdała się w romans. A skoro tak zdecydowana większość ludzi nie toleruje niewierności, należy się spodziewać, że s a m i też nie będą zdradzać?

Przejrzałam wyniki badań z całego świata, zwracając uwagę na takie czynniki jak wiek, długość trwania związku, płeć – i ze zdumieniem oraz przerażeniem przekonałam się, że Lisa przypuszczalnie się nie myliła. W rzeczywistości niewierność zdarza się całkiem często – choć trudno powiedzieć jak bardzo.

## Popularna rozrywka

Problem z badaniem zjawiska niewierności polega na tym, że większość osób nie ma ochoty przyznać się do swojej nieuczciwości (przypuszczalnie z obawy, że rzecz wyjdzie na jaw, albo że mogą zostać osądzone). W jakiejś mierze wyjaśniałoby to więc, dlaczego w istniejących analizach występuje tak duża rozpiętość wyników: do zdrady przyznaje się od 14 do 72 procent mężczyzn i od 10 do 70 procent kobiet.

Osiemnastowieczny filozof David Hume nie cenił szczególnie wysoko wierności kobiet, gdy pisał: „Jakiż więc hamulec nałożymy na kobiety, ażeby dać przeciwwagę tak silnej pokusie niewierności, jaką one mają?”<sup>5</sup>. Muszę przyznać się, że zgadzam się z Hume’em w jednym: kobiety, zarówno w związkach homo-, jak i heteroseksualnych rzeczywiście zdradzają. Jednak większość badań wskazuje, że mężczyźni zdradzają częściej. Chyba że... po prostu chętniej się do tego przyznają.

Trudno jednak ustalić, o ile częściej zdradzają mężczyźni, ponieważ podawane liczby bardzo się różnią. W jednym z amerykańskich badań do niewierności przyznawało się 25 procent mężczyzn, w porównaniu z 15 procentami kobiet. Ale w innym różnica była znacznie mniejsza: do zdrady przyznawało się 26 procent mężczyzn i 21 procent kobiet<sup>6</sup>. A podsumowanie wielu badań obejmujących w sumie ponad dziewięćdziesiąt tysięcy osób z różnych krajów wskazuje, że zdradza ponad jedna trzecia mężczyzn w porównaniu z ponad jedną czwartą kobiet.

Chciałabym zatrzymać się na moment i zwrócić uwagę na pewną kwestię. W różnych badaniach definiuje się niewierność w odmienny sposób, co z pewnością nie ułatwia porównań – czasem uznaje się za nią pocałunek, kiedy indziej akt seksualny, a w jeszcze innym przypadku

5 David Hume, *Traktat o naturze ludzkiej*, przeł. Czesław Znamierowski, Warszawa 1963, t. 2, s. 391.

6 W tym drugim badaniu okazało się, że mężczyźni zdradzali partnerki z większą liczbą osób, niż czyniły to kobiety. Poza tym nieco wyższe wyniki odnosiły się do par, które wprawdzie mieszkały razem, ale nie były małżeństwem: w tym przypadku do niewierności przyznawało się 33 procent mężczyzn i 30 procent kobiet.



pełnokrwisty romans (jednocześnie nie uwzględnia się niewierności emocjonalnej; zajmę się tym w jednym z późniejszych rozdziałów). We wspomnianym omówieniu obejmującym wyniki ponad pięćdziesięciu różnych badań, z udziałem dziewięćdziesięciu tysięcy osób, występowały bardzo różne definicje zdrady. Ten brak powszechnie uznanej definicji po części wyjaśnia, dlaczego w różnych analizach uzyskano odmienne wyniki (i dlaczego podawane dane procentowe są tak drastycznie rozbieżne).

Tak czy inaczej, większość badań wskazuje, że mimo kulturowej dezaprobaty zdrada jest wciąż rozrywką dość popularną. Jednym z bardziej spektakularnych potwierdzeń tego stwierdzenia stał się przeciek w sprawie Ashley Madison, serwisu randkowego skierowanego do osób pozostających w stałych związkach. W 2015 roku hakerzy wykradli dane trzydziestu sześciu milionów jego użytkowników. O popularności tej strony świadczy fakt, że zarejestrowało się na niej 6 procent wszystkich mieszkańców Kanady (ponad dwa miliony użytkowników) oraz pół procent mieszkańców USA (szesnaście milionów użytkowników).

Dla pewności powtórzę: chodzi o osiemnaście milionów osób w Kanadzie i USA – czyli prawie cztery razy więcej niż populacja Nowej Zelandii. Serwis cieszył się popularnością zwłaszcza wśród mężczyzn, stanowiących osiemdziesiąt procent użytkowników, choć niewykluczone, że mówi to nam więcej o marketingowej strategii portalu i sposobach, jakimi ludzie szukają okazji do zdrady, niż o różnicach płciowych.

Podane przeze mnie dane statystyczne mogą wydawać się szokujące, ale odsetek osób, które zdradzają partnerów, jest przypuszczalnie jeszcze większy. Z pewnością wiele osób, które decydują się na niewierność, nie korzystało z usług Ashley Madison. W pewnym badaniu z udziałem 7239 mężczyzn (przeprowadzonym na długo przed powstaniem serwisu Ashley Madison) aż sześćdziesiąt sześć procent respondentów pozostających w związku małżeńskim przyznało się, że przespało się z kimś innym niż żona (czyli prawie trzy razy więcej niż 25 procent we wcześniej wspomnianym badaniu)<sup>7</sup>.

7 Powinnaam dodać, że w trzech procentach przypadków żona wiedziała o romanse partnera albo małżeństwo miało charakter otwarty. Ten odsetek wzrastał do

Powyższe badania mają istotne znaczenie, ponieważ przeprowadzono je na próbie, która, niezależnie od rozmiarów, była reprezentatywna dla mieszkańców USA, czyli charakterystyka tych osób odpowiada ogółowi populacji USA<sup>8</sup>. Ilekroć uczeni pragną poddać analizie niewielką grupę, a potem przenosić uzyskane wyniki na większe zbiorowości, starają się, aby obie grupy możliwie w niewielkim stopniu różniły się od siebie. To ciężka praca – o wiele łatwiej jest poprosić studentów o udział w badaniu traktowanym jako warunek zaliczenia zajęć (a tak to często wygląda)<sup>9</sup>. Jednak ponieważ wspomniane przeze mnie badania można uznać za reprezentatywne dla mieszkańców USA, dają nam szczególnie dobre wyobrażenie o tym, jak często przypuszczalnie dochodzi do niewierności (przynajmniej wśród mieszkańców tego kraju).

Nie mamy wielu badań dotyczących społeczności LGBTQ+<sup>10</sup>, ale istniejące wskazują, że podobnie jak w związkach heteroseksualnych mężczyźni zdradzają częściej niż kobiety. W pewnym badaniu, w którym uczestniczyło 776 lesbijek, okazało się, że 28 procent z nich spało z kimś innym w okresie, gdy były w związku. W kolejnym, obejmującym 243 gejów, stwierdzono, że z kimś innym spało 45 procent respondentów pozostających w związku monogamicznym. Liczba takich incydentów wynosiła od dwóch do dwóch i pół tysiąca.

70 procent w przypadku osób, które żyły w związku dwa lata lub więcej. Nie podaję danych dotyczących niewierności wśród kobiet, ponieważ w tym badaniu nie zajmowano się tym zagadnieniem.

- 8 Należy jednak także dodać, że wspomniane badania są dość stare. Przeprowadzono je w 1981 roku, ale na próbie znacznie bardziej reprezentatywnej niż w większości nowszych analiz.
- 9 Jeszcze jedna uwaga... Nawet jeśli próba jest reprezentatywna, powiedzmy, dla populacji USA, uzyskane wyniki można rozciągać jedynie na mieszkańców USA. A to jest problem, ponieważ 96 procent badań psychologicznych prowadzi się na próbach złożonych z mieszkańców krajów Zachodu, stanowiących zaledwie 12 procent wszystkich mieszkańców naszego globu.
- 10 Skrót LGBTQ+ pochodzi od: *lesbian, gay, bisexual, transgender* (osoby, których tożsamość genderowa albo jej ekspresja różni się od tej, jaką przypisano im w momencie narodzin) oraz *queer* albo *questioning* (w zależności od tego, kogo pytamy). (Czasami można spotkać wersję LGBTQIA, obejmującą *intersex* oraz *ally* albo *asexual*).

Biorąc pod uwagę, że większość ludzi niechętnie przyznaje się do niewierności, podane liczby trzeba traktować jako pewne minimum. Należy również uważać je za bardzo ostrożne szacunki, ponieważ mogło się zdarzyć, że respondenci nie zdradzali partnerów do czasu odpowiedzi na pytania badaczy, ale mogli zrobić to później. Tak czy inaczej, jedno wiemy na pewno: ludzie – zarówno kobiety, jak i mężczyźni – dopuszczają się zdrady, nawet jeśli sami – a także ich partnerzy – są zdecydowanie przeciwni takim zachowaniom.

Mimo zdumienia, jakie ogarnęło mnie na stwierdzenie Lisy, że „milibyśmy wiele szczęścia, gdybyśmy w naszych czasach natknęli się na małżeństwo, w którym [...] nie doszło do naruszenia zaufania”, podane liczby wskazują, że się nie myliła. Jednak niezależnie od tego, czy Lisa adekwatnie oceniała sytuację, pytanie, czy powinniśmy pozostać ze zdradzającym nas partnerem, wskazuje na zupełnie inny problem, z którym, jeśli podawane dane statystyczne są trafne, wielu z nas musi się skonfrontować we własnym życiu.

### **Nie chcę narkotyków, daj mi żonatego mężczyznę**

Często byłam zaskoczona – czując przy tym ogromną wdzięczność – jakim zaufaniem, otwartością i uczciwością obdarzali mnie rozmówcy. Zawsze przyświecało mi pragnienie lepszego zrozumienia, czym są miłość i romantyczne związki uczuciowe, i mogłam osiągnąć ten cel tylko pod warunkiem, że moje rozmowy są całkowicie szczerze i osobiste.

Poczułam się więc bardzo podekscytowana, gdy zaczęłam rozmawiać z Claire w kawiarni we Frankfurcie<sup>11</sup>. Miała ponad sześćdziesiąt lat, nosiła okulary do czytania w cienkiej oprawce i siedziała samotnie, czytając gazetę. Okazało się, że mieszka w Niemczech, ale pochodziła z USA, i zaraz na wstępie naszej rozmowy powiedziała, że jako kobieta dwudziesto-, trzydziestoletnia spotykała się z trzema różnymi żonatymi mężczyznami (choć nie w tym samym okresie).

11 W pierwszej części rozdziału o niewierności występuje więcej kobiet niż mężczyzn, ale te proporcje się zmieniają, gdy wrócę do tego tematu w rozdziale dziewiątym.

- To wszystko się brało z poczucia niepewności. Umawiałam się z nimi tylko dlatego, że poświęcali mi uwagę i mówili, że im się podobam. Sama nie szukałam kontaktów z innymi. Pociągały mnie raczej osoby, dla których to ja wydawałam się interesująca; dzięki temu mogłam skończyć z nimi w dowolnym momencie, ponieważ nie ja ich wybierałam. Miałam wtedy tak niskie poczucie własnej wartości, że umawiając się z tymi żonatymi mężczyznami, nawet się nie zastanawiałam nad tym, że mają jakieś żony, jakieś rodziny. Po prostu starałam się o tym nie myśleć. Nie wiedziałam, kim jestem ani czego pragnę. Błąkałam się po omacku.

Claire przez chwilę trzymała swoją filiżankę kawy, głęboko pogrążona w myślach, zanim przeszła do opowieści o ograniczeniach, z jakimi musiała się zmagać w tych pozamałżeńskich związkach - niektóre z nich nigdy nie przyszłyby mi do głowy.

- Nie mogłam im niczego kupować i oni też nie mogli mi niczego kupić. Gdybym dała im jakiś prezent, po powrocie do domu musieliby kłamać, skąd go wzięli, a to odebrałoby wartość temu, co ode mnie dostali. Nie prowadziliśmy wspólnie życia domowego, nie gotowaliśmy dla siebie i rzadko spędzaliśmy razem całą noc. Kiedy teraz to wspominam, mam poczucie, że czas z nimi spędzony, podobnie jak same związki, stanowił tylko jakiś wycinek, bardzo ograniczony, więc nie miałam pełnego obrazu tego, kim oni właściwie są. [...] Podczas naszych spotkań ciągle zerkaliśmy przez ramię, żeby się upewnić, czy nie widzi nas ktoś znajomy. Czuliśmy się podekscytowani, ale z drugiej strony prowadziliśmy ryzykowne życie. Z jednym z tych mężczyzn musieliśmy jeździć daleko od miejsca, gdzie oboje mieszkaliśmy, ponieważ spotkanie się bliżej domu narażałoby nas na zbyt duże ryzyko ujawnienia naszej relacji. To pochłaniało mnóstwo energii i było bardzo stresujące.

Podniecenie i poczucie niebezpieczeństwa, o których mówiła Claire, przypomniało mi o słynnym eksperymencie, w którym badano wpływ okoliczności (a zwłaszcza lęku) na to, jak interpretujemy nasze interakcje z innymi. Atrakcyjna ankieterka biorąca udział w eksperymencie zaczepiała mężczyzn w wieku od lat 18 do 35 i prosiła ich o wypełnienie kwestionariusza (zwracała się jedynie do tych, którym nie towarzyszyła kobieta). Kiedy uczestnik skończył zadanie, ankieterka odrywała kawałek

kartki i zapisywała na nim swoje imię oraz numer telefonu, po czym proponowała mężczyźnie, żeby do niej zadzwonił, gdyby poczuł ochotę na dalszą rozmowę.

Ankieterka podchodziła do nieznanym na jednym z dwu mostów. Pierwszy – o długości stu trzydziestu siedmiu metrów, wyposażony w bardzo niskie poręcze – został wykonany z drewnianych desek umieszczonych na stalowych kablach i często trząsał się, kołysał i drżał; siedemdziesiąt metrów poniżej szumiał rwący strumień płynący wśród skał. Drugi most, szerszy i bardziej stabilny, został wykonany z solidnych drewnianych belek. Nie kołysał się ani nie drżał, po bokach miał wysokie, trzymetrowe poręcze; poniżej płynęła płytka, spokojna rzeka. A teraz najciekawsze: mężczyźni, których ankieterka zatrzymywała na bardziej chybottliwym moście, okazali się ponad cztery razy bardziej skłonni, aby do niej zadzwonić, niż mężczyźni, których zaczepiała na solidniejszym.

Wyniki tego eksperymentu wskazują, że kiedy odczuwamy lęk, osoba, z którą się spotykamy, może wydawać się nam bardziej atrakcyjna, niż to jest w rzeczywistości, ponieważ kojarzymy swoje podwyższone tętno z samym spotkaniem, a nie z odruchową reakcją typu walcz albo uciekaj, którą wywołuje w nas przebywanie na chybottliwym moście<sup>12</sup>. (Oczywiście nie można wykluczyć, że mężczyźni, którzy postanowili przejść po bardziej chybottliwym moście, w ogóle chętniej podejmowali ryzyko, a tym samym bardziej pociągało ich zadzwonienie do nieznannej kobiety...)

Przypuszczalnie pod wpływem poczucia zagrożenia, lęku i podniecenia, które odczuwała Claire, spotykając się z żonatym mężczyzną, cały związek wydawał się jej bardziej intensywny – podczas gdy w rzeczywistości chodziło o odruchowe reakcje obronne, ponieważ obie strony obawiały się, że zostaną przyłapane. Zastanawiam się, co Clare i jej partnerzy poczuliby do siebie, gdyby w jakiś deszczowy dzień spotkali się w kolejce na pocztę, w okresie gdy żadne z nich nie żyło w związku<sup>13</sup>.

12 A zatem jeśli szukamy miłości, nie jest najgorszym pomysłem zaczajanie się na chybottliwym moście, na skraju przepaści albo w lunaparku, w nadziei, że dzięki temu wydamy się komuś bardziej atrakcyjni.

13 Wpływem czynników zewnętrznych jak muzyka, tłum, temperatura czy alkohol zajmuję się w rozdziale piątym.

Spytałam Claire, czy kochała któregoś tych mężczyzn. Chwilę się zastanowiła.

- Oczywiście coś się działo między nami, ponieważ w innym wypadku to nie mogłoby trwać. Ale... nie jestem pewna, czy ich kochałam, choć wtedy myślałam, że to miłość. Szczerze mówiąc, nie wiem, czy rzeczywiście znałam ich dobrze, ponieważ zawsze widziałam ich tylko od jednej strony. Wszystko opierało się na kłamstwie, a kiedy coś jest zbudowane na kłamstwie, nie ma solidnego fundamentu.

Inni moi rozmówcy także zwracali uwagę na wpływ, jaki może wywrzeć na relację opieranie ją na nieuczciwości. Ethan, lekarz z Walii, powiedział: „Wiele moich związków zaczynało się w ten sposób, że kogoś komuś kradłem albo współuczestniczyłem w czyjejś zdradzie. W większości przypadków niewierność oznaczała koniec ich związku, a ja miałem nową kobietę. Tak zdarzyło się z moją byłą – ukradłem ją innemu facetowi. A potem ona zaczęła mnie zdradzać z moim najlepszym przyjacielem. Nie sądzę, żebym wtedy dostrzegał kryjącą się w tym ironię; dopiero niedawno dotarło do mnie, że trudno mi zaufać kobietom, które sam odbierałem innym, ponieważ właśnie w taki sposób wchodziłem z nimi w relację – dzięki temu, że one okłamywały w tamtym czasie swojego partnera”.

Claire dopiła kawę, oparła się wygodnie i zaczęła uderzać palcami w oparcie fotela.

- Myślę, że czuli się trochę znudzeni swoim życiem. Byli wiele lat po ślubie, mieli dzieci. Każdy z nich szukał jakiejś wymówki dla zdrady, czegoś w rodzaju: „Żona mnie nie rozumie”, co oznaczało, że mogłam odpowiedzieć: „Nie martw się. Ja ciebie rozumiem”. Co jakiś czas wracało do mnie pragnienie, żeby on zostawił swoją żonę, ale gdzieś w głębi wiedziałam, że sama chyba też nie chcę się angażować<sup>14</sup>. Wiedziałam, że gdyby on ją porzucił, popchnęłoby to nasz związek w zupełnie innym kierunku, a to pewnie oznaczałoby jego koniec. [...] Po prostu starałam

14 Uganianie się za kimś nieosiągalnym to klasyczna strategia stosowana przez osoby cechujące się „unikającym stylem przywiązania”. Wróć do tego w rozdziale trzecim.

się wykorzystać to, co jest. Przeżywałam pewien dreszcz emocji: kiedy byliśmy razem, po prostu cieszyliśmy się sobą i czułam się podekscytowana. Zawsze doskwierało nam poczucie, że chcielibyśmy więcej. Czułam to całe podniecenie, ale bez poczucia odpowiedzialności czy zaangażowania. Nie widywałam się z nimi zbyt często, więc to mnie nie ograniczało na co dzień. Kiedy się z nimi nie spotykałam, w pewnym sensie ponownie stawałam się osobą samotną, przynajmniej z punktu widzenia świata. W sumie zachowywałam się dość samolubnie. W pewnym sensie to działało jak narkotyk. Nie chcę heroiny, nie chcę kokainy, daj mi żonatego mężczyznę.

Kiedy Claire opowiadała o podnieceniu przypominającym narkotykowe upojenie, które przeżywała w towarzystwie tych żonatych mężczyzn, przypominały mi się niezwykle „odloty”, jakich sama doświadczałam podczas niektórych spotkań, oraz ich niezwykle intensywne. W trakcie moich kolejnych rozmów z nieznanymi porównanie pożądania (albo miłości) do narkotyków wracało nieustannie. Zaczęłam się więc zastanawiać, co takiego się dzieje w naszym mózgu, że wywołuje w nas tak potężne reakcje (często zupełnie nieadekwatne do okoliczności).

James Olds i Peter Milner przeprowadzili w 1954 roku eksperyment, podczas którego szczury mogły naciskać dźwignię wyzwalającą bodziec elektryczny pobudzający konkretne obszary w mózgu zwierzęcia (gdzie umieszczono elektrody). Badacze wkrótce zaobserwowali, że tak pobudzane szczury w kółko aktywowały mechanizm – jeden z nich w ciągu dwunastu godzin siedem tysięcy pięćset razy.

Eksperyment potwierdził, że w mózgu znajdują się obszary związane z odczuwaniem przyjemności i nagród – późniejsze badania potwierdziły, jak silne jest działanie tych mechanizmów. W 1965 roku badacze Aryeh Routtenberg i Janet Lindy stwierdzili, że gdy szczury mogły wybierać między jedzeniem i piciem a elektryczną stymulacją mózgu, wolały przeżywać ekscytację.

Wiemy obecnie znacznie więcej o strukturach mózgu odpowiedzialnych za odczuwanie przyjemności i nagród, zwanych zbiorczo „układem nagrody”. Kiedy następuje jego pobudzenie, z jednego obszaru mózgu do

drugiego przepływa strumień dopaminy<sup>15</sup>, a wtedy mózg mówi nam, że powinniśmy powtórzyć zachowanie, które przed chwilą spowodowało wypłatę tej nagrody. Dopamina to zasadniczo posłaniec – związek chemiczny, który przenosi sygnały z jednych neuronów (komórek nerwowych w mózgu) do innych. Mózg nie wie ani go to nie obchodzi, co (lub kto) wywołało to poczucie podniecenia, zależy mu tylko na ponownym przeżyciu „bycia na haju”.

Podczas innego eksperymentu hodowane w laboratorium samice nornika preriowego zaczęły preferować jednego samca spośród pozostałych mniej więcej w tym samym czasie, gdy nastąpił u nich pięćdziesięcioprocentowy wzrost poziomu wyzwalań dopaminy. Ale gdy samicom nornika wstrzykiwano substancję, która hamowała jej działanie (tzw. antagonistę dopaminy), wołały raczej samca, który akurat znajdował się w pobliżu. Nawet jeśli wcześniej nie miały z nim kontaktów seksualnych. Podobnie szczury, które w nieskończoność naciskały dźwignię w pragnieniu elektrycznej stymulacji mózgu, traciły wszelkie zainteresowanie mechanizmem, kiedy wstrzyknięto im antagonistę dopaminy.

Badania prowadzone na ludziach wykazały, że człowiek także odbiera elektryczną stymulację w tych obszarach mózgu jako coś niezwykle przyjemnego – tak przyjemnego, że uczestnicy eksperymentów porównywali to uczucie do intensywnego orgazmu, a niektórzy wręcz popadali w silne romantyczne zauroczenie osobami prowadzącymi doświadczenia.

Ze względów etycznych eksperymenty na ludziach prowadzone w tym obszarze miały ograniczony zasięg<sup>16</sup>, ale inne badania wskazują, że układ nagrody zostaje pobudzony także wtedy, gdy jesteśmy „zakochani”. Psycholog Arthur Aron i jego współpracownicy pokazywali uczestnikom doświadczenia, podczas którego monitorowano działanie w mózgu za pomocą badania fMRI, zdjęcie przedstawiające jakąś neutralną postać oraz zdjęcie osoby, w której kilka miesięcy wcześniej „byli zakochani”.

15 Jeśli chcecie wiedzieć więcej: dopamina przepływa z VTA (*ventral tegmental area*, pole brzuszne nakrywki) do czegoś, co wygląda jak mały orzeszek – NAC (*nucleus accumbens*, jądro półleżące).

16 I tak oto nudna etyka staje na drodze smakowitych eksperymentów...



Kiedy badani patrzyli na zdjęcie ukochanej osoby, okazywało się, że układ nagrody jest najbardziej pobudzonym obszarem mózgu<sup>17</sup> i dokładnie ten sam układ aktywizuje się, kiedy zażywamy narkotyki.

Niektóre narkotyki, jak kokaina i amfetamina, także zwiększają poziom wydzielania dopaminy w szlakach neuronowych układu nagrody i pewnie dlatego uczucie miłości albo pożądania często przypomina oszołomienie, jakie przeżywamy pod wpływem środków odurzających. Właściwie miłość albo pożądanie bywają nawet silniejsze. Sarah Leibowitz, zajmująca się działaniem mózgu osób uzależnionych w chwili, gdy znajduje się on pod wpływem narkotyków, uważa, że podczas gdy narkotyki mogą wywoływać potężne zmiany w mózgu, nie wywołują ich tak niezawodnie ani nie towarzyszy temu tak intensywne uczucie przyjemności, jak wtedy gdy mamy do czynienia z „tą właściwą” osobą.

Coś jeszcze zwróciło moją uwagę, gdy słuchałam opowieści Claire o poczuciu niemal narkotycznego „odlotu”, jaki ogarniał ją podczas spotkań z żonatymi mężczyznami: to przeżycie w niczym nie przypominało całkiem zwyczajnej miłości, jaką ci mężczyźni czuli zapewne (albo i nie) wobec swoich żon. Między innymi właśnie dlatego postanowiłam zacząć książkę od niewierności – to świetny sposób na to, aby zwrócić uwagę na różnicę między miłością a pożądaniem, a także na różne rodzaje miłości.

Zajmę się tym bliżej w następnym rozdziale, ale na razie chciałabym podkreślić jedno: istnieją bardzo różne rodzaje miłości, przeżywamy je w odmienny sposób i mają one różną podstawę neurologiczną. Jeden z nich – miłość namiętna, budząca ekscytację i podniecenie – angażuje obecny w mózgu układ nagrody. To miłość, która działa na nas z ogromną siłą – i nie bez powodu, bez niej przypuszczalnie nie przetrwalibyśmy jako gatunek.

Inny rodzaj miłości, spokojniejszej, mniej gorączkowej, miłości przyjacielskiej, o której wspomniała Lisa, uruchamia inny układ połączeń

17 Oczywiście uczucie miłości w realnym życiu nie polega na spoglądaniu na fotografię kogoś, kogo kochamy. Miłość nie jest po prostu reakcją na jakiś bodziec i nie wystarczy skanowanie jednego obszaru mózgu, aby uchwycić złożoności tego, co się wtedy dzieje – ale daje nam o tym pewne pojęcie.

chemicznych i nie działa na nas z tak przemożną siłą. Podobnie jak w przyjaźni, w tej odmianie chodzi bardziej o wspólne przeżywanie, towarzyszenie sobie w życiu, szacunek, otwartość i zaufanie, a także o głębokie poznawanie siebie nawzajem. W miłości tego rodzaju ważniejsze jest dla nas zapewne wspólne wyznawanie pewnych wartości niż wymiana płynów fizjologicznych.

Kiedy ludzie mówią i myślą o niewierności, często porównują ze sobą dwa bardzo różne rodzaje miłości (albo miłość z pożądaniem...). Zupełnie jakbyśmy skonfrontowali wspaniałego konia wyścigowego z potulnym osiołkiem. Tyle że nie są one tym samym. W dodatku ten olśniewający koń wyścigowy staje się jeszcze bardziej pociągający dzięki efektowi chybotliwego mostu – albo, w tym wypadku, niebezpieczeństwa, że zostaniemy przyłapani. Biorąc pod uwagę, z czym nasz godny zaufania osiołek musi rywalizować, trudno się dziwić, że tak często przegrywa w tym starciu.

Drzwi do kawiarni nagle otworzyły się i poczułam falę zimnego powietrza. Claire poprawiła okulary i zaczęła opowiadać o obecnym związku. Przez pewien czas chodziła na terapię, po czym przestała spotykać się z żonatymi mężczyznami i wreszcie poślubiła dobrego i kochającego (nieżonatego) mężczyznę. Przyznała, że uczucia, jakie wobec niego żywi, nie są tak namiętne jak te, którymi obdarzała swoich żonatych kochanków, ale po dwunastu latach małżeństwa bez wahania może powiedzieć, że go kocha. Powiedziała, że w końcu czuje się szczęśliwa – i odniosłam wrażenie, że to prawda.

Spytałam, czy chciałaby coś powiedzieć sobie samej sprzed lat. Przez chwilę spoglądała przez duże okno kawiarni, po czym powiedziała:

– Wtedy byłam bardzo naiwna, miałam bardzo ograniczone horyzonty. Kiedy dzisiaj się nad tym zastanawiam, mam wrażenie, że w tych historiach zabrakło szacunku. Teraz widzę to zupełnie inaczej. Gdybym mogła coś poradzić sobie samej sprzed lat, powiedziałabym: „Nie rób tego. Widzisz, że on jest bardzo samolubny, skoro umawia się z tobą i nie szanuje żony, kłamie, oszukuje. W pewnej mierze działa pod wpływem zachłanności. Nawet jeśli mówi: «Chciałbym zostawić żonę», jaką masz gwarancję, że nie postąpi wobec ciebie w podobny sposób?”.

Poradziłabym sobie samej sprzed lat, żeby mu powiedziała: „Pozalutwaj własne sprawy i jeśli nadal będę wolna, spróbujemy jeszcze raz. A w tej chwili tylko pogłębisz swoje problemy, jeśli zostaniemy razem. [...] Coś niedobrego dzieje się z tobą albo z twoim związkiem, skoro chcesz zdradzać, chcesz ranić swoją partnerkę – ponieważ to właśnie robisz. Oszukujesz ją. Ona o tym nie wie, ale ty tak i masz to na sumieniu. To nieuczciwe wobec wszystkich uczestniczących. Zaufanie to taka wielka, cenna rzecz. Kiedy zaczynasz zdradzać, nieodwołalnie niszczysz związek, ponieważ zdrada jest jak blizna. Zawsze tam będzie, nigdy się jej nie pozbędziesz. [...] Dla niego, zwłaszcza jeśli ma dzieci, zawsze ważniejsze będą żona i rodzina, więc ty, jako jego kochanka, zawsze będziesz na drugim miejscu. Myślę, że w tej grze jesteś na straconej pozycji, nawet jeśli on w końcu porzuci żonę i zwiąże się z tobą. Oczywiście najczęściej nic takiego się nie dzieje, ponieważ on wcale nie zamierza podejmować żadnej decyzji. [...] Zastanów się, co takiego dzieje się w tobie, że tego pragniesz. Wszystko bierze się z moralności i dobroci. Gdybyś była dobra dla siebie samej i dla innych ludzi, nie robiłabyś takich rzeczy. Ja nie robiłabym takich rzeczy”. [...] Ale z drugiej strony czasami zastanawiam się, czy nie musimy rzeczywiście czegoś takiego przeżyć, żeby w ten perwersyjny sposób wejść na drogę osobistego rozwoju. Jak inaczej mamy stać się tym, kim jesteśmy?

Poeci, filozofowie i artyści od wieków próbowali wyjaśnić naturę miłości, a Laura Mucha postanowiła zapytać ludzi takich jak my. Przeprowadziła wywiady z setkami nieznanymi w wieku od lat 8 do 95 w ponad czterdziestu krajach, prosząc ich o podzielenie się swoimi najbardziej osobistymi przemyśleniami.

**Czy istnieje miłość od pierwszego wejrzenia?**  
**W jaki sposób wychowanie wpływa na nasze związki?**  
**Czego powinniśmy szukać u partnerów?**  
**Czy monogamia jest naturalna? Dlaczego ludzie zdradzają?**  
**Skąd wiadomo, że przyszła pora, żeby odejść?**  
**Jak radzić sobie ze stratą?**

No właśnie, miłość łączy codzienne doświadczenia i teorię, stanowiąc doskonałą lekturę dla każdego, kto chciałby się dowiedzieć, czym jest ten stan i dlaczego – często wbrew rozsądkowi – dziwnie się zachowujemy.



Niezwykła i wnikliwa analiza blasków i cieni miłości. Znacznie lepsza i bardziej pouczająca niż mój własny film! Laura znalazła dowód na to, że miłość rzeczywiście jest wszędzie wokół nas – i zadała sobie trud, aby ją zrozumieć i poddać dogłębnej analizie. Coś wspaniałego!

**RICHARD CURTIS**

reżyser *To właśnie miłość*, scenarzysta *Czterech wesel i pogrzebu* i *Notting Hill*

**LAURA MUCHA**

zanim została prawniczką w dużej międzynarodowej firmie prawniczej, studiowała psychologię i filozofię oraz uczyła się akrobacji na trapezie i pływała w rejonie Antarktydy. Gdy w wieku 29 lat została potrącona przez samochód, postanowiła zmienić zawód – obecnie jest nagradzaną poetką oraz pisarką, udziela wywiadów i występuje w programach radiowych i telewizyjnych. „The Guardian” opisał ją jako „fantastycznie wścibskiego gościa”.

MARGINESY.COM.PL



9 788366 335738

cena 44,90 zł  
patronat medialny



SEKRETY  
MEDYCyny

w sprzedaży także

