Wiele twarzy poliamorii

Przekład
Barbara Suchańska
Dominika Jarzombowska

Magdalena J.Fosse

OFICYNA ZWIĄZEK OTWARTY

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego 9
Słowo od redaktorki 19

Przedmowa 21
Podziękowania 23
Wstęp 25

Część I
Kreśląc mapę poliamorii

1. Poliamoria: konsternacja i rozwój 39
2. Przecieranie szlaku poliamorii: od wolnej miłości ku wielu miłościom 51
3. Wymarzone relacje i więzi oparte na fantazji: zaangażowanie, przynależność i dopasowanie w związkach poliamorycznych 59

Część II
Poli-dynamika miłości

4. Zakochanie a życie: czy małżeństwo z miłości zawiodło? 83
5. Mapy serca: zdolność do miłości 90
6. Od współ-pasji do współ-czucia: różne odcienie miłości 96

7. Zakochanie w poliamorii: Energia Nowej Relacji (NRE) 111
8. Poli-romantyzm: miłość poliamorii do samej siebie 116

Część III
Seksualność w poliamorii

9. Miłość i seks: oddzielne i połączone 125
10. Skrypty seksualne: kto, co, gdzie i jak 129
11. Nowe miejsce przynależności: poliamoria i biseksualność 138

Część IV
Zazdrość w transparentnej miłości

12. Nie ma rozmiaru dobrego dla wszystkich: zazdrość jako złożone doświadczenie relacyjne 147
13. Zazdrość: wyuczona patologia czy uniwersalna przypadłość? 162
14. Próby sublimacji: kompersja 175

Część V
Psychodynamika relacyjna i perspektywa teorii przywiązania

15. Kuszące obiekty *versus* kształtowanie się tożsamości. Świadome wybory i nieświadome motywacje 185

16. Jak w (krzywym) zwierciadle: poliamoria przez pryzmat mechanizmów obronnych 200
17. Jak kochamy. Perspektywa teorii przywiązania 206
18. Uciekaj, walcz lub zastygnij: neuropsychologia dynamiki przywiązania 223
19. Model ekspansji self: czy poliamoria zwiększa nasz potencjał? 232
20. Ruchome schody relacji a stadia rozwoju związku 237
21. Badanie przeciwprzeniesienia: poliamoria w hetero- i mononormatywnym świecie 249
22. Rozważania kliniczne: zagadnienia etyczne i zadania terapii 270

Część VI
Miłość, co żadnemu kochanemu nie odpuszcza kochania

23. Poli-ciekawy: w poszukiwaniu zieleńszej trawy 321
24. Zamrożona miłość: poliamoria jako katalizator 330
25. Łagodny rozwód: rozpad małżeństwa poprzez poliamorię 344
26. Poli-naprawa: małżeństwo uratowane dzięki otwarciu się 352
27. Poli-wściekli: od marzeń do rozpaczy 359

28. Aspiracje poliamoryczne: brak zazdrości 369
29. Płeć a seks: biseksualne uczucia w poliamorii 376
30. Historia obrączek: odnowienie monogamicznych ślubowań 384
31. Weterani poliamorii: stare cierpienia, nowe kłopoty 395
32. W poszukiwaniu rodziny: urok licznych więzi 403

Refleksje końcowe 411
Słownik 413

Przedmowa do wydania polskiego

Nie lubię słowa TOLERANCJA, ponieważ zakłada ono, że tolerujący jest powyżej tolerowanego. Jest wart więcej niż tolerowany, więc robi mu łaskę, uprzejmość i go toleruje. Nie jestem również do końca przekonany do słowa AKCEPTACJA, ponieważ zakłada, że akceptuję cię pomimo tego, że coś jest z tobą nie tak. Lubię słowo WSPÓŁISTNIENIE (...) z kimś, kto widzi i czuje inaczej niż my.[1]

Andrzej Seweryn

Jest kwiecień 1994 roku w Berlinie. Przyjechałam na kilka dni do znajomej, spotkanej pół roku wcześniej. Minęło parę lat od symbolicznej daty transformacji ustrojowej w Polsce. W powszechnym użyciu nie ma telefonów komórkowych ani Internetu, a styl życia „tam", na Zachodzie, jest zupełnie inny niż „tu", czyli w Polsce. Świat nie jest tak płynny i globalnie ujednolicony jak dziś.

1 Wywiad z Andrzejem Sewerynem dla czasopisma KMAG, Kurek, M. (2022). „Andrzej Seweryn: «Nie lubię słowa tolerancja»". KMAG.pl, https://kmag.pl/article/andrzej-seweryn-nie-lubie-slowa-tolerancja-wywiad (dostęp: 28.09.2024).

Karin studiuje i mieszka z kilkoma innymi osobami w dużym mieszkaniu na Kreuzbergu. Mieszkanie na tym samym piętrze wynajmuje grupa osób – wówczas dla mnie, osoby 22-letniej – w wieku senioralnym, czyli około sześćdziesiątki (!). Wpadamy do nich na podwieczorek, podczas którego Karin mi wyjaśnia, że są strukturą poliamoryczną. Kiwam głową, jakbym rozumiała, o co chodzi. Po spotkaniu pytam ją: „Strukturą poliamoryczną? To znaczy, że co?".

Taki był mój pierwszy kontakt ze zjawiskiem poliamorii.

W 2012 roku na polskim rynku pojawia się książka *Puszczalscy z zasadami. Praktyczny przewodnik dla miłośników poliamorii, nie-monogamii i innych przygód* autorstwa Dossie Easton i Janet Hardy, która na wiele lat stanie się podstawowym podręcznikiem, niemal biblią, dla osób praktykujących wieloosobowe relacje romantyczne i/lub seksualne. Rozchodzi się w okamgnieniu. Dla wielu osób to pierwsze i często do dziś jedyne źródło wiedzy o tym, jak zacząć żyć w polikule. Dodruku niestety nie było. Obecnie osiąga wysokie ceny na giełdach książkowych i w antykwariatach.

Jest listopad, 2019 rok. Jeszcze nie wiemy, że za chwilę świat sparaliżuje pandemia. Lecę do Barcelony na konferencję *Non-monogamies and contemporary intimacies*. Odbywa się ona co dwa lata w różnych miejscach. Są ludzie z Europy, Ameryki Południowej, USA i Australii. Przed nami trzy dni warsztatów, wykładów oraz towarzyskich spotkań. To nie jest konferencja dla psychoterapeutów_tek. To jest wielkie spotkanie społeczności poliamo-

rycznej, żyjącej w różnych kulturach, w różnym wieku, o różnym statusie społecznym i życiowym. Najmłodsze osoby mają około dwudziestu lat. Najstarsza osoba, z którą rozmawiam, jest tuż przed osiemdziesiątymi urodzinami. Są osoby o różnych tożsamościach płciowych i psychoseksualnych, z różnym wykształceniem i różnych profesji. Takie, które praktykują poliamorię i nie-monorelacje od wielu lat, i takie, które zaczynają poznawać świat pozanormatywnej relacyjności. Nie brakuje młodych dorosłych, którzy dorastali w poli-rodzinach. Celem konferencji jest integracja społeczności i stworzenie przestrzeni do kwestionowania teorii binarności płciowej oraz domyślnej i obowiązkowej heteroseksualności w dyskursie społecznym.

Jesień, 2022 rok. Stowarzyszenie Grupa Stonewall zaprasza mnie do Poznania na panel dotyczący otwierania związków. Frekwencja przerasta nasze najśmielsze oczekiwania – spora część osób nie mieści się w sali ówczesnego Hostelu Stonewall przy ulicy Klasztornej. Grad pytań dotyczących rozszerzania swoich relacji przeciąga się ponad zaplanowany czas spotkania.

Jak to zatem jest, że forma relacyjna, która w pierwszym odruchu budzi skojarzenia: „przecież to nie działa", cieszy się takim zainteresowaniem?

Najpierw chciałabym uściślić terminologię. Zacznę od definicji monogamii. Słowo to (stgr. *μονογαμία*, od *μόνος*: *monos* – jeden i *γάμος*: *gamos* – małżeństwo) oznacza najbardziej rozpowszechniony typ związku małżeńskiego, w którym jedna osoba związana jest trwale z jednym partnerem/jedną

partnerką. Monogamiczność związku oznacza wyłączną relację małżeńską na wszystkich płaszczyznach: społecznej, prawnej, duchowej, emocjonalnej, jak i biologicznej, seksualnej. Jej przeciwieństwem jest poligamia, czyli wielożeństwo. Jedno i drugie słowo dotyczy formalnych związków małżeńskich. Ale otwieramy nie tylko związki małżeńskie – a jednak relacje tworzone przez więcej niż dwie osoby nadal nazywane są niemonogamicznymi. Coraz więcej osób pozostaje i żyje w związkach niesformalizowanych, niemałżeńskich, więc mówienie w ich przypadku o monogamii jest nieprecyzyjne. Lubię stosować terminy „monoamoria" i „monoamoryczność" jako szerzej opisujące doświadczenie osób żyjących w dwuosobowych relacjach, i wtedy znaczenie przestaje mieć fakt, czy są, czy nie są formalnym małżeństwem. Zajmujemy się wówczas formą relacji, a nie formą prawną. Poza tym, pary jednopłciowe w Polsce nie mają do tej pory możliwości zawarcia małżeństwa, więc mówienie w ich przypadku o monogamii lub nie-monogamii nie współgra ze stanem prawnym. Optowanie za rozbudowaniem terminologii o „monoamorię" jest także moim głosem sprzeciwu wobec wszechobecnej mono- i heteronormy oraz patriarchatu. Monoamoria (konsekwentna lub seryjna) to pozostawanie w relacji dwuosobowej niezależnie od statusu prawnego związku.

Żyjemy w kulturze relacji mono-, hetero- i cisnormatywnych. Poszukiwanie dla siebie i osób partnerskich innych form związku łączy się z samodzielnym eksplorowaniem i wypracowywaniem sposobu funkcjonowania relacji. Nie ma w naszych

rodzinach gotowych wzorców, którymi można się inspirować, tak jak w przypadku relacji mononormatywnych.

Co w ogóle wiemy o akceptacji zjawiska wieloosobowych relacji uczuciowych i/lub seksualnych w naszym kraju? W 2021 roku przeprowadzono badanie[2], w którym polskie społeczeństwo wypowiedziało się w kwestii poliamorii. Ponad połowa (56,5%) pytanych uznała, że nie byłaby w stanie wejść w poliamoryczną relację, a 18% uznało, że raczej nie jest to opcja dla nich. 8% byłoby skłonnych rozważyć relację poliamoryczną, a 3,5% zdecydowanie byłoby gotowych wejść w taki model relacji. Wobec takich wyników można wysnuć wniosek, że tworzenie z innymi osobami relacji niemonoamorycznej jest wystawione na ryzyko stygmatyzacji i braku uznania społecznego.

Od kilku lat osoby żyjące w strukturach wieloosobowych regularnie trafiają do mojego gabinetu. Rozumiem ich świat i tu na nie czekam. Ponieważ pracuję w obszarze różnorodności seksualnych, genderowych i relacyjnych (GSRD), spotykam również polikuły queerowe jednopłciowe i różnopłciowe. Daje to dosyć szeroką perspektywę zjawiska w polskim kontekście. Przychodzą, aby porozmawiać o otwarciu relacji lub o kryzysie, który dotknął ich polikułę. To, czego im trzeba, to

2 Firma Gedeon Richter przeprowadziła w roku 2021 badanie dotyczące nastawienia polskiego społeczeństwa do zjawiska poliamorii. „Czy Polacy są gotowi na poliamorię? Wyniki ogólnopolskiego badania" (2021). https://media.mcconsultants.pl/146792-czy-polacy-sa-gotowi-na-poliamorie-wyniki-ogolnopolskiego-badania. (dostęp: 1.10.2024).

delikatność, otwartość i szacunek dla ich wyborów i stylu relacji. Można uznać, że przecież terapeuci_tki właśnie tego się uczą w procesie szkolenia. Tak, uczymy się jak widzieć, uznawać i wspierać innych. Jak ich szanować i im towarzyszyć. Wszyscy jednak dorastaliśmy_łyśmy w społeczeństwie promującym mononormę, więc każdej osobie pracującej terapeutycznie potrzebny jest regularny przegląd własnych postaw względem nienormatywnych relacji. Pozwoli nam to uwrażliwić się na przeciwprzeniesienia, które w pracy z niestandardowymi relacjami mogą i zapewne będą się pojawiać. Lubimy wskazywać monogamię jako najbardziej pożądaną formę bycia w relacji. Od setek lat po dziś dzień (pop)kultura nadaje szczególne miejsce relacjom dwojga ludzi, którzy żyją długo i szczęśliwie. Celebrujemy złote, brylantowe i diamentowe gody nawet wtedy, kiedy małżonkom daleko do harmonii. Nasiąkaliśmy tym przez dekady, więc nic dziwnego, że struktury relacyjne żyjące na peryferiach mainstreamu budzą niepokój lub niechęć.

Spora część polikuł żyje w ukryciu. O ich wieloosobowej relacji rzadko wie rodzina, więc w swoich systemach rodzinnych są widziane jako relacja mononormatywna. Wyjątek czasem stanowią pary z dłuższym stażem, w których jedno outuje się jako osoba homo-, bi- lub panseksualna i, nie decydując się na rozstanie/rozwód, uzgadniają wspólnie warunki otwarcia ich związku, czyli pojawienia się w relacji innej osoby/osób. I bywa, że ich najbliższa rodzina o tym wie. Częściej wiedzą o poliamorii przyjaciele lub dobrzy znajomi. Przychodząc do

naszych gabinetów, chcą być przyjęci_te, nieoceniani_e i niedyskryminowani_e. To znajdują poza gabinetem, w terapii potrzebują zrozumienia i wsparcia.

Terapeuci_tki coraz częściej szkolący_e się w kwestii pomagania osobom LGBTQ+ dużo rzadziej przejawiają postawy nacechowane mikroagresją czy niechęcią ze względu na tożsamość psychoseksualną. Mamy świadomość, że współistnienie jest jedyną drogą do tworzenia pełnego i otwartego społeczeństwa. Nadal jednak stosunkowo łatwo przychodzi nam brak zrozumienia wobec nienormatywnych relacji, obejmujących rozmaite związki otwarte, swing czy poliamorię. Dlatego też otwarcie mówię, że samo zaciekawienie człowiekiem tak istotne nie tylko w psychoterapii Gestalt, ale w każdym nurcie pomocy, może być niewystarczające. Konstrukt społeczny mononormy oraz ramy i wzorce, w jakich dorastamy i żyjemy, wymagają ciągłej weryfikacji i przeglądu postaw, jakie mam jako terapeuta_ka względem różnorodności relacyjnej i seksualnej. Śmiem twierdzić, że „otwarte serce" i poczucie, że „nie mam z tym problemu"[3], to zadecydowanie za mało. Chętnie szkolimy się w terapii par, więc warto poszerzać swoją perspektywę w obszarze wspierania relacji wieloosobowych.

Jeden z mitów wokół poliamorii, który chcę podważyć, mówi, że stanowi ona pole do eksperymentu głównie dla młodych osób w dużych

3 Takie sformułowanie jest przejawem nieintencjonalnej mikroagresji, gdyż sugeruje, że jakakolwiek nienormatywność mogłaby w ogóle być problemem.

miastach. Moje doświadczenie obejmuje pracę z osobami między 25. a 55. rokiem życia, chcącymi pracować wokół otwarcia związku w różnych momentach swojego życia. Jednym z powodów rozważania otwartej relacji lub relacji poliamorycznej jest tożsamość psychoseksualna żony/partnerki/męża/partnera/osoby partnerskiej. Coming out dokonywany w trakcie trwania relacji nie musi oznaczać rozstania. Część par poszukuje rozwiązania, które będzie odpowiedzią na nową sytuację i uwzględni potrzeby obu osób tworzących związek.

Kolejne przekonanie dotyczące otwartych relacji głosi, że to jedynie chęć podoświadczania seksu bez zobowiązań z innymi niż dotychczas partnerami_kami i wolność od wszelkich zasad. Otóż bycie w relacji poliamorycznej wiąże się z odpowiedzialnością, uczciwością i gotowością do pracy nad związkiem. Osoby nie gotowe do takiego wysiłku często doświadczają rozczarowania trudnościami, pojawiającymi się względnie szybko. Doba się nie wydłuża, nasze dni wyglądają podobnie, a liczba relacji do zaopiekowania zwiększa się.

Związki otwarte, a w szczególności poliamoria, to konieczność ustalenia zasad, kontraktu i opracowania mapy, która pomoże nawigować w dynamicznym polu. Owszem, można uznać, że każda relacja tego wymaga jeśli ma być spełniająca, niemniej związki mononormatywne w większości opierają się na utrwalonych w kulturze wzorcach, do których nam bliżej lub dalej. Osoby poliamoryczne budują niemalże od zera, mając za kompas inne osoby, które w poliamorii żyją nieco

dłużej lub ciągle mało dostępną w języku polskim literaturę.

Nie sposób nie wspomnieć tu o jeszcze jednym micie, a mianowicie (braku) zazdrości. Oczywiście zazdrość występuje w relacjach poliamorycznych i często wtedy polikuły zgłaszają się do gabinetu. O zazdrości pięknie pisze autorka w niniejszej książce.

Czuję wielką wdzięczność za wydanie książki Magdaleny Fosse w języku polskim. Wypełnia ona ogromną lukę w naszej literaturze zawodowej, która powodowała zagubienie, dezorientację i brak gruntu, na którym może mocno stanąć terapeuta_ka, chcąc pracować z otwartymi związkami. Autorka stopniowo wiedzie nas przez historie procesów terapeutycznych, które prowadzi od lat, i wzmacnia nasze kompetencje jako terapeutów_ek związków poliamorycznych o różnej strukturze i dynamice. Pokazuje bardzo szerokie pole, w jakim osoby poli funkcjonują i z czym się mierzą.

Mam nadzieję, że podobnie jak miało to miejsce w piśmiennictwie queerowym, ukazanie się niniejszej książki zachęci wydawnictwa do odważnego wybierania kolejnych tytułów poszerzających naszą świadomość. Ukazujących nową perspektywę ludzkiej relacyjności i intymności we współczesnym świecie. Obojętnie, jak bardzo wyidealizujemy konkretną formę relacyjną, ludzie będą poszukiwali dla siebie tego, co odpowiada ich potrzebom. W zmiennym, płynnym, postnowoczesnym świecie, pod każdą szerokością geograficzną. To, co wczoraj, nie musi odpowiadać temu, co dziś. Nam, terapeutom_kom, pozostaje

podążać za osobami, które wspieramy. Dobrze mieć ze sobą mapę. Niech ta książka trafi na półki w naszych gabinetach, niech nam służy, niech pracuje na rzecz naszych osób klienckich. Tego nam wszystkim życzę! Pięknej lektury!

Poznań, październik, 2024

Agnieszka Pixie Frączek
terapeuta Gestalt, terapeuta różnorodności genderowych, seksualnych i relacyjnych

Słowo od redaktorki

Zarówno środowiska poliamoryczne, jak i queerwe obejmują niezwykle złożone i różnorodne zbiory osób, tożsamości, preferencji czy potrzeb. Wydaje mi się istotne zwrócenie uwagi na pewne uproszczenia czy nieścisłości, które się wkradły do opisów autorki. Nieuprawnionym uproszczeniem jest stwierdzenie, że osoby biseksualne wchodzące w relacje z osobami różnych płci są z definicji niemonogamiczne. Nie tylko nie jest ono zgodne z prawdą, gdyż osoby bi mogą wchodzić w dowolnego rodzaju relacje lub prowadzić życie w pojedynkę – nie wynika to w żaden sposób z ich orientacji, dodatkowo wzmacnia ono stereotyp osób biseksualnych jako „rozwiązłych", „niewiernych" czy „niebędących w stanie wejść w stałe związki". Podobnie ma się rzecz w kontekście w ogóle społeczności osób LGBTQIA+. Jest ona niezwykle różnorodna, także pod względem preferencji dotyczących relacji.

Warto pamiętać w trakcie lektury, że autorka opisuje konkretny wycinek rzeczywistości poliamorycznej, osadzony w konkretnym kontekście

kulturowym, czasowym i klasowym. Mam nadzieję, że poniższa książka przetrze szlaki dla kolejnych publikacji w tym temacie wzbogacających i poszerzających świadomość na temat różnorodności doświadczeń i bogactwa świata poliamorii ze wszystkimi jego blaskami i cieniami.

Michalina Pągowska

Przedmowa

Kiedy po raz pierwszy przyjechałam do Stanów, byłam mężatką i mój norweski mąż był tutaj moją jedyną rodziną. Razem stawialiśmy czoła kaprysom i niespodziankom nowej kultury. Dla mnie, przyjazd do USA był jak znalezienie domu, ale dla niego – nie. Po łamiącym serce rozwodzie zbawieniem okazały się przyjaźnie. Grupa przyjaciół stała się dla mnie (i nadal jest) rodziną z wyboru, a nasze więzi oparte na intymności i zaufaniu stale się pogłębiają. Określenia „rodzina z wyboru" używałam na długo, zanim zdałam sobie sprawę, że funkcjonuje ono w mediach i w literaturze naukowej. Musiało ze mną rezonować i pewnie przyswoiłam je nieświadomie, nie wiedząc o jego podstawowych konotacjach z *queer* czy innymi marginalizowanymi społecznościami, historycznie odsuniętymi na margines kultury.

Praca nad tą książką spowodowała, że ponownie przyjrzałam się osobistej historii – historii tego, jak moi przyjaciele naprawdę stali się dla mnie najlepszą rodziną, jaką mogłam sobie wymarzyć. Nie żyjemy w komunie, nie prowadzimy wspólnego

gospodarstwa domowego, jak większość poszerzonych rodzin, nie mieszkamy razem. Są wśród nas single i singielki[1], tęskniący za relacją i takie, co za nią nie tęsknią. Są osoby w małżeństwie, mieszkające wspólnie lub połączone innymi zobowiązaniami. Są ci, którzy szukają właściwej osoby, i te, które przeżywają ambiwalencję zarówno w stosunku do monogamii, jak i poligamii. Jesteśmy wielorasową, międzynarodową mieszanką ludzi uwielbiających spędzać wspólnie czas. Nie ma jednego sposobu, żeby nas zdefiniować, może poza takim, że tworzymy szalenie piękną rodzinę, której członkowie dbają, żeby ich niepisane zobowiązanie wobec siebie nawzajem było wciąż żywe.

Bez moich przyjaciół, mojej prawdziwej Rodziny z Wyboru, ta książka nie byłaby tym, czym jest.

1 Podwojone lub zmieniające się rodzaje gramatyczne rzeczowników takich jak singiel/singielka, terapeuta/terapeutka, klinicystka/klinicysta, pacjentka/pacjent itd., w oryginale nienacechowanych płciowo ze względu na specyfikę języka angielskiego, są próbą odzwierciedlenia intencji autorki, która w wielu miejscach, np. przeplatając formy *his* i *her*, zaprasza nas do myślenia zarówno o przedstawicielach, jak i przedstawicielkach każdej z tych grup. Kiedy z tekstu jasno wynika, jakiej płci jest dana osoba, w tłumaczeniu również pojawia się tyko jeden rodzaj gramatyczny. (przyp. tłum.)

Podziękowania

Powiedz mi, kto cię podziwia i kocha,
a powiem ci, kim jesteś.

Antoine de Saint-Exupéry

Ta książka zaczyna się i kończy cytatem z Antoine'a de Saint-Exupéry'ego, mojej dziecięcej inspiracji, żeby eksplorować to, co niemożliwe, podróżować daleko poza granice tego, co wówczas było dla mnie dostępne, i badać relacje, podążając nie tylko za wiedzą, ale i za przeczuciem.

Ta książka jest hołdem dla inpirującej nauczycielki, mentorki i przyjaciółki – nieżyjącej Giny Ogden, która nalegała, żebym podjęła się jej napisania. Wierzyła we mnie całym sercem; bez tego ta książka by nie powstała. Dziękuję Ci, Gino, za otuchę i za Twoją szamańską obecność. Uczyłaś kobiety, jak mogą kochać swoją seksualność bez wstydu i strachu.

Moi przyjaciele są moją rodziną z wyboru i jestem głęboko wdzięczna za Waszą obecność w moim życiu. Pomogliście mi znaleźć miejsce, do którego przynależę i chciałabym już zawsze kochać Was i z Wami tańczyć. Razem możemy tak wiele.

Wstęp

Na początku był chaos…

Poliamoria oznacza „wiele miłości" i zakłada zdolność do bycia w seksualnej i romantycznej relacji z więcej niż jedną osobą. Inaczej niż monogamia, poliamoria tworzy szereg permutacji: nie ma z góry określonej liczby partnerów, nie ma też założeń co do stopnia zaangażowania. Nie jest zatem jednym a wieloma formatami relacji w ramach konsensualnej, etycznej, partnerskiej niemonogamii. Ludzie wybierają poliamorię z wielu powodów. Niektórych przyciąga, inni są w nią wrzuceni. Poliamoria jest równocześnie ideą, rzeczywistością i dążeniem. Jako rzeczywistość jest złożona i skomplikowana; mniej przewidywalna niż monogamia i, co ciekawe, pomimo nacisków na granice, może się wydawać niejednoznaczna.

Chciałabym, żeby ta książka była raczej ilustracją niż receptą, jeżeli chodzi o pracę z klientami w relacjach poliamorycznych. Nasze rozumienie natury terapii jest nadal ograniczone, pomimo dekad praktyki i badań, pomimo wielu sformułowanych i pogłębianych perspektyw terapeutycznych. Niniejsza publikacja opowiada o terapii osób, których sposób bycia razem jest stosunkowo nowy

i różnorodny, redefiniujący tradycyjne granice partnerstwa czy rodziny. David Treadway, w książce *Intimacy, Change and Other Therapeutic Mysteries*, zauważa: „Pod pewnymi względami, rola terapeuty pozwala nam doświadczać codziennie ogromu intymności. Z bezpiecznego terapeutycznego fotela możemy podjąć ryzyko, żeby kochać naszych klientów i angażować ich w ich własne życie tam, gdzie podatność na zranienie jest największa" (2004, s. xi). Jako terapeutki jesteśmy, bardziej lub mniej bezpośrednio, odpowiedzialne za wzmocnienie relacji lub pomoc w ich zakończeniu. Indywidualne osoby i pary okazują nam zaufanie z nadzieją, że nasza ekspertyza będzie wskazówką co do podjęcia najlepszej możliwej decyzji. Niestety, tego, czy nasza intuicja albo nawet przekonanie są słuszne, mamy szansę dowiedzieć się lata później, kiedy nie pracujemy już z daną parą albo grupą partnerów. Bez szklanej kuli do dyspozycji (zresztą, nader mało wiarygodnej) niesiemy ogromny ładunek odpowiedzialności za powierzone nam relacje. Tymczasem, angażowanie się w poliamoryczne związki jest ryzykowne dla wielu klientów. Czy możemy być pewni, że poliamoria będzie komuś służyć? Że proces otwierania związku nie zakończy relacji? Skąd wiemy, że zyski przewyższą straty? Nie wiemy. Ale potrafimy słuchać.

Moje podejście do pracy z osobami w związkach poliamorycznych nie różni się znacząco od tego, jak pracuję z parami monogamicznymi. W swojej istocie, wszystkie relacje dążą do tego samego – chodzi o poczucie kontaktu i przynależności, o nadzieję na trwałą i bezpieczną więź.

Jasne, że, pod pewnymi względami, czego innego spodziewam się po związku poliamorycznym a czego innego po monogamicznym. Jednak emocje i napięcie wywołane trudnościami w sferze intymności i przywiązania, są wspólne, głęboko ludzkie. W przeciwprzeniesieniu czasem doświadczam wątpliwości co do zaangażowania osób w relacje poli, ale są też takie związki, które podsycają moje zaciekawienie ludzką zdolnością do podtrzymywania nawet najtrudniejszych, najbardziej splątanych konfiguracji. Z drugiej strony, małżeństwa monogamiczne, podobnie – mogą być wszelakie, od bardzo nieszczęśliwych do naprawdę wspaniałych. Bywa, że jeden partner czy partnerka wystarczą, żeby przez czyjeś życie przeszło bolesne tornado. Wielość partnerów i partnerek, z kolei, niekoniecznie kompensuje samotność i rozpacz osobie, która czuje się w relacji niewidziana i niepoznana. Zamiast mnożyć porównania między monogamią a poliamorią, decyduję się przyjąć relacje takimi, jakie są. To mój sposób na utrzymanie uwagi przy tym, co *jest*; nie przy tym, co *być powinno*. Nacisk kładę zatem, na jakość związku i emocjonalny dobrostan zaangażowanych w niego osób, a swoją rolę rozumiem jako rolę pomagającej w zdrowieniu przewodniczki.

Metaforą, która pomaga mi w konceptualizacji relacji, jest metafora korzeni. To w nich relacje i drzewa mają swoje oparcie. Możemy zrozumieć korzenie drzewa, badając glebę, dostęp do wody, ogólne warunki, w jakich rosną. Są wypadkową biologii, ekologii i środowiska. Niektóre drzewa mają jeden solidny korzeń, który sięga głęboko;

inne mają szeroko rozrośnięty system korzeniowy. Każde z tych rozwiązań ma służyć stabilności i przetrwaniu. Każde jest też wyrazem przystosowania się do okoliczności. Jeśli wyobrazimy sobie korzenie monogamii, możliwe, że będzie to korzeń palowy, rosnący pionowo, z upływem czasu coraz głębiej i głębiej. Korzenie poliamorii rozrastają się poziomo, pozornie sięgają płycej, ale niekoniecznie są słabsze. Każdy zakotwicza osobę w relacji z wyboru. Zapewnia ochronę i odżywienie. Jeśli warunki są dobre, drzewa i relacje kwitną. Kiedy okoliczności stają się zbyt trudne do wytrzymania, przewracają się i rozpadają. Postać związku nie przesądza o tym, czy się powiedzie, czy zakończy porażką. Żeby relacja rozkwitała, trzeba się nią opiekować, nie tylko na początku, kiedy dopiero co powstała, ale przez cały czas jej trwania.

Wraz z poziomym rozrostem poliamorii zmieniają się relacyjne konstelacje: dochodzą nowi partnerzy i partnerki, rozpadają się małżeństwa, główni partnerzy stają się drugorzędnymi, trzeciorzędne partnerki stają się głównymi; ustalenia co do hierarchiczności zostają zastąpione ustaleniami o niehierarchiczności; związek trojga staje się związkiem sześciorga, a potem czworga. Niektóre osoby mają ze sobą seks; inne nie. Ludzie, którzy nie potrafiliby sobie wyobrazić jakiejkolwiek wspólnej relacji, stają się *metamour* – czy tego chcą, czy nie, pośrednio łączy ich wspólny partner bądź partnerka.

Poliamoria jako styl życia ma być egalitarna, jednak korzyści i przywileje nie rozkładają się równomiernie i nie wszyscy mają do nich taki sam dostęp. Dominujące partnerki i partnerzy, osoby,

które przyciągają innych, mają więcej do powiedzenia, niż te znajdujące się na obrzeżu związku, których relacyjne i seksualne wybory są ograniczone. Poliamoria oznacza jednocześnie obfitość i niedostatek. Są tacy, którzy balują, a w ich tanecznych karnetach nie ma żadnych wolnych miejsc. Inni tęsknią za poczuciem przynależności i żywią nadzieję, że znajdą właściwą osobę, z którą stworzą relację pierwszoplanową oraz kochankę czy kochanka, którzy zadowolą się byciem partnerami drugorzędnymi.

Większość relacji monogamicznych przechodzi przez pewne stadia rozwojowe, zazwyczaj od namiętnego początku, poprzez pogłębianie intymności, do pełnej zaufania przyjacielskiej bliskości. Dwoje ludzi chce się zaangażować, dojrzewać ramię w ramię i wspólnie się starzeć. Wszystkie trwałe związki monogamiczne przechodzą przez te fazy, niezależnie od tego, czy partnerzy zaczęli być razem, kiedy mieli dwadzieścia, czterdzieści czy sześćdziesiąt lat. Każdy etap oznacza odrębne zadania, którym trzeba sprostać, żeby związek rozwijał się i rozkwitał. Następowanie po sobie kolejnych faz jest blisko związane – choć nie tożsame – z tym, co społeczność poliamoryczna lekceważąco nazywa „ruchomymi schodami związku", czyli ze stosunkowo przewidywalną sekwencją zdarzeń: zakochanie, zaręczyny i ślub, dzieci i wnuki, bycie ze sobą w zdrowiu i w chorobie aż do ostatecznego pożegnania.

Ponieważ osoby, które wybierają poliamorię, uważają ruchome schody związku za źródło ograniczeń i zahamowań, szukają dla siebie mniej

stereotypowej alternatywy. Etapy rozwoju poliamorii trudniej jest wyodrębnić i opisać. Być może dlatego, że to wciąż jeszcze młoda formuła; a może ze względu na jej poziomą strukturę. Niezależnie od wyjaśnienia, osoby praktykujące poliamorię uważają ją za doskonalszą formę relacji niż skostniała monogamia. Czas pokaże, czy mają rację.

Poliamoria to zupełnie nowy twórczy potencjał – potencjał zmiany paradygmatu, który doprowadzić może do niesłychanych konsekwencji. Jednak relacje poliamoryczne, tak samo jak te monogamiczne, nie gwarantują odporności na zranienie. Każdy związek niesie ze sobą jakieś ryzyko. Ci, którzy decydują się na poliamorię, unikają źródła bólu towarzyszącego od stuleci monogamii, czyli niewierności. Udaje im się obejść staromodne zdradzanie, ale odkrywają rezerwuary bólu w innych miejscach. Są gotowi zanurzać się w zazdrości, jednocześnie usiłując wznieść się ponad nią. Osoby wcielające w życie poliamorię stworzyły nowy standard, do którego dążą – chodzi o przeciwieństwo zazdrości, czyli kompersję. Kompersja jest sublimacją zazdrości w radosną celebrację seksualnej i miłosnej przyjemności, jaką kochanek czy kochanka danej osoby przeżywa z kimś innym. Przygotowywanie gruntu dla tej bliskiej ideału postawy budzi bardzo szczególny rodzaj niepewności – zmaganie się z własną zazdrością zostaje zastąpione poczuciem, że nie jest się wystarczająco dojrzałą czy dojrzałym, żeby odczuwać kompersję.

Pisanie o poliamorii z perspektywy terapeutki wymaga postawienia pytania, czy poliamoria lepiej niż monogamia nadaje się do kontenerowania

złożoności współczesnych relacji. Może tak, a może nie. Profesor neurologii i nauk przyrodniczych, Robert Sapolsky, pisze w swoim słynnym traktacie poświęconym wielowarstwowym korelatom ludzkiego zachowania, że ludzie nie są ani monogamiczni, ani poligamiczni (mający wiele żon), ani poliandryczni (mający wielu mężów), są natomiast głęboko zdezorientowani (Sapolsky, 2017/2021). W naszej naturze leży bycie zadziwiająco niekonsekwentnym. Wynika z tego, że przeciwstawianie sobie poliamorii i monogamii jest nie tylko redukcjonistyczne, ale i nietrafne. Najlepszą odpowiedzią jest, być może, ta, która osadza nasze upodobanie do monogamii albo, odwrotnie, do którejkolwiek z możliwych form niemonogamii, w kontekście. Monogamia jest lepiej znana większości osób niż poliamoria, ale każda z nich to formuła rządząca się własnymi prawami.

Język poliamorii

Jeżeli związki, takie, jakimi je znamy, przechodzą bezprecedensowe przemiany, bycie na bieżąco z poliamorycznymi wariantami relacji może przytłoczyć. Kiedyś kolega z zadowoleniem podzielił się ze mną nowiną – właśnie nauczył się nowego pojęcia: *vee*[2]. Oczekiwał, że zrozumiem jego wesołość wywołaną przyswojeniem kolejnego poli-słówka, ale szybka konsultacja z Google'em wyjaśni wszystkim czytającym, że chodzi o strukturę,

2 W ten sposób w języku angielskim można zapisać wymowę litery „v". (przyp. tłum.)

w której dwie osoby niebędące ze sobą, są romantycznie zaangażowane w relację z kimś trzecim, ogniskującym ich uwagę. Osoba zajmująca centralną pozycję jest czasem nazywana *piwotem*.

Ta anegdota obrazuje, jak skomplikowane może być śledzenie ewoluującego cały czas słownika poliamorycznych relacji. Słownik rozszerza się o coraz to nowe pojęcia, a wielu klientów liczy na to, że terapeutka będzie z terminologią na bieżąco. Jednak nie ma potrzeby, żeby specjalistki znały wszystkie pojęcia używane przez osoby poliamoryczne; bywa, że klienci sami ich nie znają. Żeby okazać im empatię i szacunek, wystarczy znajomość bardzo podstawowej terminologii.

Konwencja językowa przyjęta w tej książce

Słowa mają moc. Języki mają ograniczenia. Stereotypy dotyczące płci są kształtowane przez język i *vice versa*. Wielu moich klientów nie określa swojej płci i ten nonkonformizm płciowy (*gender nonconformity*) oznacza całe spektrum rozmaitych postaw. Z doświadczenia wiem, że jest mi dużo łatwiej zachować neutralność językową, zwracając się do osoby naprzeciwko, a dużo trudniej, kiedy piszę. Język angielski staje się nieporęczny i nieelegancki, kiedy zaimki osobowe *he* (on) i *she* (ona) zastąpimy *they* (oni/one) używanym w znaczeniu liczby pojedynczej. Póki język nie rozwinie się na tyle, żeby poradzić sobie z tym problemem, wybieram konwencję, która nieco ułatwi przyswojenie prezentowanych treści. W książce pojawia się wiele złożonych pojęć, zatem to, co może być uprosz-

czone, warto uprościć, zachowując jednocześnie wrażliwość na kwestię płci. Pisanie o rzeczywistości relacyjnej, która nie jest monogamiczna ani heteroseksualna, wymaga ciągłego mierzenia się z językiem. Niektóre terminy, jak „mononormatywność" czy „heteronormatywność", są skomplikowane, ale jednoznaczne. Precyzyjny sens innych zależy od pisowni. Przykładem może być „nie-monogamia" w zestawieniu z „niemonogamią" – oba słowa są przeciwieństwem monogamii, ale mają nieco inne konotacje. Zdecydowałam się na wersję bez łącznika, żeby podkreślić, że niemonogamia jest relacyjnym wyborem, który rządzi się własnymi prawami, a nie praktyką definiowaną przez zaprzeczenie.

Inną konwencją przyjętą w tej książce jest stosowanie pewnych pojęć zamiennie, np. „poliamoria", „otwarte związki" i „konsensualna niemonogamia". Poliamoria jest rodzajem związku otwartego i dla wielu osób, które decydują się otworzyć związek, jest atrakcyjniejsza niż jakikolwiek inny rodzaj niemonogamii. Być może powodem są pozytywne przedstawienia poliamorii w mediach, ale też obietnica – zawarta w znaczeniu słów *poli* (bardziej/więcej) i *amor* (miłość) – dojrzalszych i pełniejszych relacji niż w przypadku innych, skoncentrowanych głównie na sferze seksualnej, rodzajów otwarcia.

Kolejnymi terminami, których używam zamiennie, są „klient/klientka" i „pacjentka/pacjent". Żaden z nich nie jest idealny; każdy ma swoje plusy i minusy. Słowo „klient" implikuje, że osoba szukająca terapii jest gotowa negocjować warunki

kontaktu. Ma podwójną konotację: z jednej strony, wskazuje na współpracę i wspólne konstruowanie leczenia, co jest wysoce wskazane. Z drugiej jednak, wywołuje skojarzenie terapeutki z kontrahentką, która ma wykonać określoną wcześniej usługę. Pewną ilustracją takiego skojarzenia może być pytanie, które zadał mi kiedyś potencjalny klient: nie o moją stawkę, a o moją „wycenę".

Terapia nie jest mechanizmem budowanym z wystandaryzowanych materiałów, które łączy się ze sobą w schematyczny, czyli przewidywalny sposób. Ludzie nie zawsze wiedzą, czego potrzebują od terapii, ale wiedzą, z czym się zmagają i w czym oczekują pomocy. Termin „pacjent" pochodzi od greckiego słowa oznaczającego „cierpienie", a celem terapii jest przynieść ulgę. Takie rozumienie bardzo odbiega od powszechnego skojarzenia, że bycie pacjentem zakłada pasywność. Zamiast twierdzenia, że „klient" jest lepszy niż „pacjent" albo na odwrót, korzystam z obu słów.

Struktura książki

Ta książka składa się z sześciu części, a każda zorganizowana jest wokół jednego centralnego tematu, istotnego dla rozumienia poliamorii z perspektywy klinicznej. Poszczególne części są niczym koncentryczne kręgi: od najbardziej ogólnego spojrzenia na zjawisko „wielomiłości", poprzez bardziej szczegółowe wyodrębnienie miłości, seksu i zazdrości jako czynników immanentnych i niemożliwych do pominięcia w kontekście relacji, aż do ważnych teorii i perspektyw psychologicznych, i wreszcie

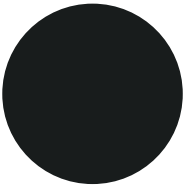
terapeutycznych opowieści przedstawiających najbardziej powszechne poliamoryczne trudności i powielane schematy.

Część I, najobszerniejsza, oferuje całościowe spojrzenie na poliamorię w kontekście jej miejsca na biologicznej i kulturowej mapie. Część II koncentruje się na miłości i różnych sposobach rozumienia, czym miłość jest. Część III dotyczy tematu seksualności w poliamorii. Część IV omawia zazdrość jako sprawę szczególnej wagi w przypadku relacji poliamorycznych. W Części V wybrane koncepcje psychologiczne istotne dla tematu poliamorii są omówione bardziej szczegółowo. Wreszcie w Części VI, przedstawione są opowieści, które ilustrują wiele twarzy poliamorii. Krótsze winietki kliniczne obrazujące ważne zagadnienia, włączyłam też do wcześniejszych części książki; natomiast Część VI dokładniej prezentuje terapeutyczne dylematy, których specjalistki czy specjaliści z dużym prawdopodobieństwem doświadczą w pracy z osobami poli.

Bibliografia

Sapolsky, R. M. (2021). *Zachowuj się. Jak biologia wydobywa z nas to, co najgorsze, i to, co najlepsze*. Przeł. P. Szymczak. Media Rodzina: Poznań.

Treadway, D. (2004). *Intimacy, change, and other therapeutic mysteries: Stories of clinicians and clients*. The Guilford Press.



Część I

Kreśląc mapę poliamorii

1 Poliamoria: konsternacja i rozwój

W języku polskim funkcjonuje pewne cudowne, nieco surrealistyczne wyrażenie: „Czym to się je?", które dałoby się przetłumaczyć na angielski jako *How do you eat it?* Inaczej niż można by sądzić, nie chodzi tu o reakcję na spożywcze nowinki, lecz o wykrzyknienie wyrażające zaciekawienie i konsternację spowodowane czymś, co nieznane i niezrozumiałe. Gdy po raz pierwszy myślałam o tej książce, istniała tylko jedna definicja poliamorii. «Poli» oznacza wiele, a «amor» to miłość. Poliamoria zakłada możliwość zaangażowania się w seksualną i romantyczną relację z więcej niż jedną osobą. Mimo swojej prostoty, ta dawna definicja wprawiła jednak w zdumienie zarówno ogół społeczeństwa, jak i większość klinicystów. W momencie, w którym ta książka trafia do druku, nie trzeba już literować słowa «poliamoria», ale konsternacja, jaką budzi opisywany w niej styl życia, nie zmniejszyła się ani trochę. Pojawiło się tyle odmian wyjściowej definicji, że może być trudno zrozumieć, o czym właściwie mowa. Według niektórych, miłością poliamoryczną można objąć niemal wszystko: partnerki, kochanków, nieromantyczne relacje z bliskimi przyjaciółkami, styl życia, rodzinę z wyboru, wspólnotę, a nawet planetę (Anderlini-D'Onofrio, 2009; Barker & Langdridge, 2010). Zatem, czym to się je?

Mamy tu do czynienia ze stale poszerzającym się uniwersum o niejasnych granicach. Rozumiana początkowo dość wąsko poliamoria ulega raczej rozproszeniu niż konsolidacji. Stała się stylem

życia, może być orientacją seksualną, jest też ruchem społecznym i kulturowym. Najszerzej, można przyjąć, że poli jest niemal każdy rodzaj otwartości na nienormatywną ekspresję bycia w relacji czy strategię wiązania się z innymi.

Czym więc jest poliamoria? Dominuje przekonanie, że nie ma jednej definicji tego pojęcia. Poli-struktury potrafią być złożone i niesamowicie zróżnicowane. Jeszcze parę lat temu dominował hierarchiczny typ konstelacji poliamorycznej. Jego rdzeniem była para, często małżeńska. Małżonkowie zyskiwali miano partnerów głównych. Kiedy jedno z nich angażowało się w relację z kimś innym, ta nowa osoba stawała się partnerką drugorzędową. Jeśli zaangażowanie obejmowało kolejne osoby, uznawano je za trzeciorzędowe lub „orbitujące", co zakładało dobrowolnie przygodny charakter miłosnej relacji. Tymczasem, dyskurs skierował się w stronę niehierarchicznego rozumienia poliamorii, zakładającego równy status wszystkich partnerów. Niezależnie jednak od ich hierarchicznego bądź niehierarchicznego charakteru, poliamoryczne konstelacje fluktuują: powszechnymi przykładami są triady, czworokąty czy polifideliczne rodziny (szczegółowe definicje czytelniczka i czytelnik znajdą w glosariuszu na końcu książki). Konieczność śledzenia, kto jest z kim związany, może zbijać z tropu klinicystów pracujących z klientami poli. Podobnie jak w przypadku relacji rodzinnych ilustrowanych przy pomocy genogramu, relacjom poliamorycznym często nadaje się formę wizualną. Z reguły każda osoba przedstawiana jest jako okrąg połączony odpowiednią liczbą linii z innymi okrę-

gami. Nie ma graficznego rozróżnienia pomiędzy mężczyznami, kobietami ani osobami nonkonformistycznymi płciowo (*gender nonconforming*). Tak sportretowane, poli-konfiguracje przypominają cząsteczki chemiczne, molekuły, czemu zawdzięczają swoją nazwę – polikuły.

Orientacja seksualna, preferencje co do relacji i realność wynikająca z określonego stylu życia mogą na siebie oddziaływać w bardzo złożony sposób. Osoba identyfikująca się jako poli może być albo nie być w poliamorycznym związku. Ktoś, kto preferuje monogamię, może pozostawać w intymnej relacji z osobą, która jest poli. Rodzaj i status aktualnej relacji dostarczają wielu informacji o preferowanym stylu życia, ale nie są z nim tożsame. Wiele osób, obierając kierunek w tym złożonym relacyjnie krajobrazie, wybiera partnerów (lub pozostaje w dotychczasowych związkach), bazując raczej na ich dostępności i zaangażowaniu niż na własnych preferencjach, co czasami oznacza oscylowanie między monogamią a niemonogamią. Przypadki rozdźwięku między relacją preferowaną a rzeczywistą narażają pozostające w niej osoby na poważne zranienie, co często sprawia, że trafiają one na terapię, indywidualną bądź par. Takie klientki i klienci nierzadko mierzą się ze wszechobecnym osądem: zarówno ze strony swoich monogamicznych rodzin czy przyjaciół, jak i ze strony poli-znajomych, czy wreszcie, ze strony osób pracujących w obszarze zdrowia psychicznego, do których zgłaszają się po pomoc.

Moje pierwsze terapeutyczne podejście do złożonej kwestii poliamorii było pełne wątpliwości

i zaskoczeń. Pewnego wiosennego popołudnia, mężczyzna imieniem Nick zostawił mi wiadomość – z niemałym wahaniem pytał, czy podjęłabym się pracy z kimś zainteresowanym poliamorią. Cichnącym głosem skończył: „Tak czy inaczej, mam nadzieję, że dasz mi znać". Odsłuchałam kolejną wiadomość. Była od Sophie. Pytała o moją dostępność, dodając, że znajdowała się w cokolwiek niezwykłej sytuacji związkowej. „Przeczytałam, że pracujesz z konsensualną niemonogamią" – powiedziała – „i odnoszę wrażenie, że byłabyś dla mnie odpowiednią osobą". Umówiłam Nicka na kolejną środę, a Sophie dzień później.

Bezpośredniość i łagodność Nicka wzbudzały natychmiastową sympatię. Wyjaśnił mi, że jest zaintrygowany poliamorią i chce lepiej zbadać swoje uczucia co do tego stylu życia. Był w związku małżeńskim i obawiał się, że jego małżeństwo może nie przetrwać, jeśli zaproponuje, żeby je otworzyć. Kochał żonę i nie chciał się z nią rozstawać, ale mierzył się ze sprzecznymi pragnieniami. Pod koniec sesji Nick spojrzał na mnie i spytał: „Czy miałabyś coś przeciwko pracy ze mną, gdybyś równocześnie miała pracować też z Sophie?". Osłupiałam. Czy chodziło o tę samą Sophie, z którą byłam umówiona na następny dzień? A jeśli tak, skąd o tym wiedział? Widząc moje zdumienie, Nick wyjaśnił, że owszem, znają się z Sophie, ale o tym, że oboje umówili spotkanie, powiedzieli sobie zaledwie parę godzin temu. Dowiedziałam się, że na początku znajomości pracowali naukowo w tym samym laboratorium. Współpraca w ramach jednego projektu ewoluowała w kierunku

przyjaźni, a niedługo potem odkryli, że pociąga ich poliamoria. Obydwoje byli w związkach małżeńskich i kiedy zdali sobie sprawę z wzajemnego przyciągania, postanowili skorzystać z terapii, żeby zrobić wszystko „jak należy". Umocnieni tą decyzją, rozpoczęli poszukiwania odpowiedniej terapeutki. Niezależnie od siebie trafili na opis moich kwalifikacji i sposobu prowadzenia terapii, które odpowiadały oczekiwaniom każdego z nich. Kiedy to równoległe doświadczenie wyszło na jaw, stało się niemal potwierdzeniem ich duchowej łączności. Pośpiesznie przyjrzeli się temu, co czują na myśl o takim zbiegu okoliczności, po czym doszli do wniosku, że jeśli się tylko zgodzę, ich praca ze mną może być pomocna.

Gdyby sekwencja wydarzeń była mniej nieoczekiwana, pewnie wahałabym się dłużej. Gdyby zdarzyło mi się to dzisiaj, a nie kilka lat temu, zasugerowałabym raczej, żeby spotkali się z innymi terapeutami, zanim podejmą decyzję. Ale wówczas poliamoria stanowiła *terra incognita* dla zdecydowanej większości klinicystek. Niemal wszyscy klienci opowiadali o kłopotach ze znalezieniem terapeutki, która wiedziałaby czym poliamoria jest, i o uldze, jakiej doświadczali, pracując z kimś, kto nie oceniał ich stylu życia. Stanęło na tym, że umówiłam Nicka na kolejną sesję, dając sobie i jemu nieco czasu na pomyślenie o tej niecodziennej sytuacji.

Następnego dnia, na spotkaniu z Sophie, otrzymałam podobne zapewnienie, że chce ze mną pracować. Bystra i zaangażowana, opisywała swoje małżeństwo jako pełne oddania i, co do zasady,

bardzo satysfakcjonujące. Miała poliamorycznych przyjaciół, wiedziała więc o potencjalnych pułapkach, gdyby ona i jej mąż otworzyli związek. Wiedziała również, że przejście do niemonogamii było możliwe bez wywracania małżeństwa do góry nogami. Pochodziła z rodziny patchworkowej, znała zatem wartość bycia w intymnym związku z więcej niż jedną osobą. Tak samo jak w przypadku Nicka, umówiłam kolejną sesję, dając Sophie i sobie nieco czasu do namysłu.

Zważywszy na relatywnie ograniczony zasięg społeczności osób poli, liczyłam się z tym, że wcześniej czy później, mogę stanąć przed koniecznością ujawnienia potencjalnego konfliktu interesów. To, czego nie zdołałam sobie wyobrazić, to tego, że ten konflikt ujawni się w taki właśnie sposób. Zaczęłam się zastanawiać, jak zachować jasne granice i uniknąć naruszenia poufności w pracy z poliamorycznymi klientami? Jak sobie radzić z przeciwprzeniesieniem? Problemy z przeciwprzeniesieniem mogą się przecież pojawić, jeszcze zanim klientka czy klient przekroczą próg gabinetu. W tradycyjnej terapii właściwie nie ma potrzeby określania granic pary: bardzo łatwo zidentyfikować naruszenia i zdrady w obrębie systemu. Co więcej, istnieją jasno wytyczone etyczne ramy terapii: oczywistością jest przestrzeganie zasady poufności i starannie unika się równoczesnej pracy indywidualnej z osobami pozostającymi ze sobą w związku. Jak miałam się przekonać, terapia klientów w relacji poliamorycznej na wiele sposobów stawiała tę oczywistą wiedzę pod znakiem zapytania.

Równoległa praca z Nickiem i Sophie pomogła mi udoskonalić moje zasady. Nie przyszli po pomoc jako para, ale ich cele i motywacje były ze sobą ściśle sprzężone. Ze względu na zażyłość i wspólną perspektywę, uznałam za pomocne myślenie o ich kiełkującej relacji zarówno z perspektywy terapeutki indywidualnej, jak i terapeutki par. Od początku wiedzieli o zasadzie prywatności i poufności – nie zamierzałam dzielić się żadną informacją, ani ważką, ani błahą, dotyczącą któregokolwiek z nich, chyba że byłaby to informacja ogólnodostępna lub obydwoje wyraziliby zgodę na jej ujawnienie. Mogli do woli rozmawiać ze sobą o terapii albo nie rozmawiać o niej wcale – to była wyłącznie ich sprawa. Jeśli na sesji zobaczyłabym cokolwiek, co, moim zdaniem, mogło być ważne dla obojga, zachęcałabym do przedyskutowania tego wspólnie, ale sama nie wniosłabym tego wątku w trakcie spotkań z drugą osobą. Raz na jakiś czas sprawdzałam, jak odnajdowali się w przyjętej formule pracy, i dostawałam zapewnienie, że taki równoległy format wzbogacał ich, a nie ograniczał.

Terapeutyczne ścieżki Nicka i Sophie często się na siebie nakładały. Obydwoje byli w małżeństwach, które można by nazwać mono-poligamicznymi, i borykali się w nich z podobnymi problemami. Dość wcześnie zaczęło być widać, że ich partnerzy, choć fizycznie nieobecni, odgrywali w procesie terapii znaczącą rolę. Meghan, żona Nicka, oraz Damien, mąż Sophie, nie byli zainteresowani poliamorią, ale czuli, że nie są w stanie zatrzymać jadącego już pociągu. Chociaż Meghan

i Damien nigdy nie rozmawiali ze sobą osobiście, a o swoich preferencjach wiedzieli jedynie z relacji współmałżonków, czuli się pewniej ze świadomością, że nie są osamotnieni w pragnieniu zapobiegnięcia otwarcia związku albo chociaż opóźnienia go na tyle, na ile to możliwe.

Z czasem, zarówno Nick, jak i Sophie przyznali, że bardziej niż terapia indywidualna może im pomóc terapia małżeńska. Meghan dołączyła do Nicka, a Sophie zaczęła przychodzić z Damienem. Zaznaczenie tej zmiany umożliwiło każdej z par bardziej bezpośredni namysł nad tym, co oznaczałoby dla nich otwarcie związku. Bardzo szczerze rozmawiali o bólu i wątpliwościach, których doświadczali. To nie był łatwy proces. Pojawiały się łzy, złość, wina, wstyd, strach i rozpacz – cała gama emocji, których można się spodziewać w podobnej sytuacji. Ale była też nadzieja. Meghan i Damien zrozumieli, że ich małżonkowie, zgodnie z tym, co mówili wcześniej, nie mieli zamiaru kończyć relacji małżeńskich. Nick i Sophie liczyli jedynie na to, że ich aktualne związki wytrzymają, a może nawet wzbogacą się o więcej miłości.

Znajdujący się na przeciwnym krańcu spektrum i ceniący sobie monogamię dużo wyżej niż poligamię, Meghan i Damien znaleźli ukojenie w swoim szczególnym aliansie. Nie chcieli się poznawać, to byłoby nieco zbyt wiele jak na ich sytuację i tak budzącą sprzeczne emocje, jednak pocieszała ich myśl o tym, że druga osoba przeżywa coś podobnego. Zdarzały się, oczywiście, i takie momenty, kiedy jedno z dwojga czuło dyskomfort na myśl, że jego lub jej „sprzymierzeniec" był czy

była bardziej pogodzony/pogodzona z procesem otwierania związku.

W przypadku par mono-poligamicznych zmiana w kierunku poliamorii jest szczególnie trudna, a ryzyko, że relacja się zakończy, spore. Różne od siebie relacje szczęśliwie równoważyły się w moim gabinecie: dla nikogo nie było to łatwe, ale też nikt nie czuł się wykluczony. Stawka nadal była wysoka. Mimo usilnych prób zwolnienia tempa, Nick i Sophie doświadczali energii nowej relacji (*new relation energy*, NRE[3]) i mieli nadzieję, że za zgodą swoich współmałżonków wkrótce zbliżą się również fizycznie. Dla Meghan i Damiena, ruch w kierunku wzrostu intymności przebiegał nadal zbyt szybko. Na tym etapie terapii chodziło głównie o ugłośnienie lęków i pragnień każdej z osób oraz pokierowanie procesem otwierania związku. Żeby zapobiec implozji w relacji, każda z par musiała w pierwszej kolejności zaopiekować się swoim małżeństwem. Choć wiele ich to kosztowało, Nick i Sophie trzymali się swoich ustaleń i nie pozwolili, żeby ich kiełkująca relacja przerodziła się w coś więcej.

Każda zmiana niesie ze sobą i szansę, i stratę, a każda z osób czy par w tej policentrycznej konstelacji doświadczała mieszaniny nadziei oraz żalu. Po paru miesiącach ostrożnych negocjacji Nick i Sophie mieli w końcu spędzić swoją pierwszą wspólną noc. Szczegółowo omówiliśmy, co będzie im „wolno" zrobić. Mogli się całować i przytulać,

3 Wszelkie pojawiające się w książce skrótowce literowe pochodzą od terminów w języku angielskim. (przyp. tłum.)

ale bez posunięcia się do jakiejkolwiek formy seksu. Ku uldze Meghan i Damiena, noc minęła zgodnie z planem, ale wiele trzeba było przetrawić. Nick i Sophie byli rozczarowani kolejnym przestojem, żeby jednak uniknąć nienaprawialnych pęknięć, należało od nowa negocjować tempo rozwoju ich intymności.

Proces terapii rzadko przebiega gładko i zdecydowanie dotyczyło to również tych czworga. Było tyle samo odkrywania nowych możliwości, co wycofywania się i hamowania. Z czasem, Meghan i Damien oficjalnie zgodzili się na częściowe otwarcie ich małżeństw. Oznaczało to, że Nick i Sophie będą mogli podjąć wspólnie dalsze kroki, natomiast bez włączania w relację kolejnych partnerek czy partnerów. Meghan i Damien nadal nie uważali poliamorii za szczególnie atrakcyjną, ale zdali sobie sprawę, że konflikty nie były spowodowane wyłącznie ich postawą. Natomiast Nick i Sophie przekonali się, jak ciężko ich współmałżonkowie potrafili pracować na rzecz małżeńskiego dobrostanu.

Zdarzały się nieuniknione momenty nadużycia zaufania, w większości niezamierzone. Któregoś dnia Nickowi zepsuł się samochód i Sophie go podwiozła. Oznaczało to spóźnienie na kolację z Damienem. Powiało zdradą. Trzeba było kilku tygodni terapii, żeby naprawić to pęknięcie, ale ostatecznie, nacisk położony na uczciwość, otwartość i transparentność – czyli na najbardziej więziotwórcze czynniki w relacjach poliamorycznych – opłacił się. Każda z osób i obie pary uczyły się, że nowe poziomy integracji w relacji były w ich zasię-

gu dopóty, dopóki wszystkie troski były wysłuchiwane i traktowane z szacunkiem. „Robienie rzeczy, jak należy" wymagało bardzo intensywnej pracy, nie tylko w trakcie sesji, ale i poza terapią.

Wreszcie, cotygodniowe sesje par stały się codwutygodniowe, aż nadszedł moment, kiedy oba procesy terapeutyczne zbliżyły się do końca. Rozstaliśmy się, zakładając, że możemy wznowić terapię, jeśli zajdzie taka potrzeba. Nick i Meghan wrócili parę miesięcy później, żeby pracować nad pewnymi trudnościami związanymi z jego rodziną pochodzenia. Dowiedziałam się, że Nick i Sophie nadal się spotykają, utrzymując taki rodzaj bliskości, jaki wydaje się do przyjęcia dla każdej z zainteresowanych stron. Wszyscy byli zmęczeni niekończącym się pilnowaniem potrzebnym do utrzymania kruchej równowagi, lecz zapewniali o swojej dbałości, żeby każda z relacji miała szansę na rozwój i wzrost.

Praca z Nickiem i Meghan oraz z Sophie i Damienem wyposażyła mnie w cenną meta-perspektywę, której nie uzyskałabym w inny sposób. Ich równoległe ścieżki zmuszały mnie do ciągłego dialogu z własnym przeciwprzeniesieniem, dzięki czemu zyskałam ogromny wgląd. Nie oznacza to jednak, że zalecam innym terapeutom podążanie moim śladem. To, w jaki sposób podchodzić do sytuacji o podobnym poziomie złożoności, jest bardzo osobistą decyzją, bazującą na własnej, starannej ocenie. Nauczyłam się, że granice terapii, żeby były bezpieczne, nie muszą być sztywne; za to powinny być transparentne, przewidywalne oraz negocjowalne. Kiedykolwiek

chcę zmienić kierunek leczenia lub wykazać się elastycznością przy przyjmowaniu nowych klientów, podkreślam, że możemy spróbować pracować razem, dopóki otwieramy się na proces i mamy gotowość obrania innego kursu, jeśli okaże się to potrzebne.

Bibliografia

Anderlini-D'Onofrio, S. (2009). *Gaia and the new politics of love: Notes for a poly planet*. North Atlantic Books.

Barker, M. J. & Langdridge, D. (red.) (2010). *Understanding non-monogamies*. Routledge.