

ESTHER PEREL

AFFÉR,

*avagy gondoljuk újra
a hűtlenséget*



BEVEZETŐ

Van a szabályszegésnek egy egyszerű módja, mely képes megfosztani a párokat a kapcsolatuktól, boldogságuktól és önazonosságuktól: egy affér. Ugyanakkor ezt a végtelenül szokványos lépést olyan kevésbé értjük meg.

Idestova harminc éve tanulmányozom terapeutaként, íróként, trénerként és előadóként a vágy és a szerelem finomságait a modern párok életében. Eső könyvem, a *Szeretkezés fogságban – A szexualitástól az erotikáig* (Oriold és Társai Kft., 2015) az erotikus vágy működését, természetét vizsgálta a hosszú távú kapcsolatokban, és egyetlen fejezetben a hűtlenségről is szólt. Meglepetésemre, minden egyes alkalommal, amikor a könyvről beszéltem vagy interjút adtam – teljesen mindegy, hogy a világ mely szegletében –, a hűtlenség mint téma minden más elé került, szinte minden időmet elrabolta. Míg a *Szeretkezés fogságban* a vágy dilemmáit elemezte a tartós kapcsolatokban, az *Affér, avagy gondoljuk újra a hűtlenséget* leköveti azt a pályát, hogy hová „vándorol” a vágy, amikor elmegegy „körülnézni”.

Ezzel együtt ez nem csak egy könyv a hűtlenségről. A félrelépések, afférok számos dolgot megtanítanak nekünk a kapcsolatunkról: mit várunk el, mit gondolunk, mint akarunk, és miről érezzük azt, hogy nekünk kijár, hogy jogunk van hozzá. Amellett bepillantást enged abba, hogy mi magunk és a kultúránk hogyan definiálja a szerelemhez, szenvedélyhez és elköteleződéshez való hozzáállást. Miközben a tiltott szerelem problémakörét elemzem sokféle szempontból, remélem, hogy sikerül Téged is, kedves Olvasó, bevonnom a modern kapcsolatok és azok számos formájának őszinte, felszabadult és provokatív felfedezésébe. Szeretnék párbeszédet indítani közted és a szeretteid között olyan kérdésekről, mint hűtlenség és lojalitás, vágy és sóvárgás, féltékenység és birtoklás, igazmondás és megbocsátás. Arra biztatlak, hogy kérdőjelezd meg saját magadat. Arra, hogy mondd ki a kimondhatatlant, és ne félj kétségbe vonni mindazt, amit eddig gondoltál a szexuális és érzelmi korrektség fogalmáról.

Terapeutaként az én szerepem az, hogy biztonságos terepet nyújtsak a különböző vélemények együttérző kielemezéséhez, és szerzőként ugyanezt szeretném. Ebben az értelemben nem egy szabálykönyvet írtam ahhoz, hogyan előzzük meg az afférokat – bár reménykedem abban, hogy hasznos lesz azok számára, akik benne vannak egyben, függetlenül attól, hogy épp milyen szerepben. Ehelyett a célom az, hogy elindítsak egy célravezetőbb beszélgetést a témáról, olyat, amely végső soron erősíteni fogja a kapcsolatot azáltal, hogy az őszintébbé és így kikezhdetlenebbé válik.

Korunk beszélgetései az afférokról megosztók, ítélezők, és legtöbbször a szűk látókörűség jellemzi őket. Kulturális téren a szexszel kapcsolatban már nyitottabbak vagyunk, de a hűtlenséget még mindig a szégyen és a titkolódzás kódébe burkoljuk. Remélem, ez a könyv segít feloldani ezt az elhallgatást, új gondolkodásmódot hoz és új beszélgetést indít el kapcsolataink egyik legősibb formájáról. Rengeteg írás született arról, hogyan előzzük meg és épülünk fel belőle – de sokkal kevesebb az értelméről és a mögötte rejlő okokról. Még ennél is kevesebb szó esett arról, hogy mit tanulhatunk belőle, illetve arról, hogy egy affér hogyan informálhat bennünket a kapcsolatunkról és segíthet átalakítani, „megjavítani” azt.

Néhányan elutasítják majd ezeket a gondolatokat, irrelevánsnak titulálva. „Csak a tények számítanak – mondják ők. – A gép lezuhant, gyűjtsd össze a túlélőket, és menekülj.” De egyre többen jönnek hozzám azért, mert *meg szeretnék érteni*, mi történt, miért zuhant le, és meg lehetett volna-e előzni. Meg akarják érteni, tanulni szeretnének belőle, és ismét szárnyalni akarnak. Mindezekkel az emberekkel én ott szeretném elkezdni a beszélgetést, ahol az általában abbamarad, és feltenni nekik a legkellemetlenebb kérdéseket, amelyek a hűtlenség kapcsán felvetődnek.

Az elkövetkező oldalakon felfedem az afférok számos oldalát – az árulás okozta fájdalmat és rombolást, és a „bűnözésben” rejlő izgalmat, borzongást és önfelfedezést. Szeretném elemezni azt a feszültséget, amit az egy afférban rejlő növekedési lehetőségek és az afférral járó azonnali veszteségek keltenek. Bevonni őket abba, hogy mit kezdhetünk a tiltott szerelem ellenállhatatlanul felszabadító és megerősítő hatásának és a fenyegető veszteség veszélyének a kettősével.

Ugyanakkor az elemzésbe bele szeretném vonni a tágabb családot, közösséget és kultúrát. Azt remélem, hogy sikerül e beszélgetéseket a legszemélyesebb kapcsolatainkról tágabb történelmi és társadalmi kontextusba helyezni.

Pontosan tisztában vagyok azzal, miféle kockázatot vállalok, amikor elindítom a beszélgetést erről az igen kényes témáról. A hűtlenség társadalmi megítélése mélyen gyökerezik a kultúránkban, pszichénkben, és ennek megkérdőjelezését sokan mély tiszteletlenségnek vagy romlott erkölcsi iránytűnek foghatják fel a részemről. Miközben általában figyelmen kívül hagyom az ítélező megjegyzéseket, hogy teret adjak a mély, átgondolt vizsgálatnak, aközben nem fogadom el a csalást és nem kezelem könnyedén az ámulást. Mindennap az affér okozta feldúlt állapottal találkozom az irodámban. Az, hogy megértem a hűtlenséget, nem jelenti annak igazolását vagy védelmét. Ugyanakkor azzal is tisztában vagyok, hogy az ítékezés egyetlen esetben sem (talán a legextrémebbek kivételével) visz előre.

Hadd szóljak pár szót arról, hogyan gyűjtöttem információkat e könyvhöz. Munkám nem egy bizonyítékokon alapuló tudományos értekezés, nem is szociológiai tanulmány, melyet különböző társkereső oldalakon kalandot keresőkről gyűjtött adatok alapján írtam. Az én megközelítem inkább az antropológuséhoz és a felfedezőéhez áll közel. Beszélgetek emberekkel és meghallgatom őket. A könyvhöz a nyersanyagot terápiás üléseimen, tréningjeimen, világ körüli előadásaimon, baráti beszélgetéseimen gyűjtöttem, és sok száz olyan embertől, akik leveleket vagy kommenteket írtak a weboldalamon, blogomon, TED-beszédeim oldalán vagy Facebook-oldalamon.

Pszichoterápiás praxisomban az elmúlt hat évben elsősorban hűtlenséggel küzdő párokkal foglalkoztam, akikkel a téma legmélyére hatoltunk. Mivel találkoztam a partnerekkel külön-külön és együtt is, nem csak a megcsalt partner fájdalmát, reakcióit ismerhettem meg, de bepillantást nyerhettem abba is, milyen tapasztalatokkal gazdagodott a hűtlen társ. Szerencsés vagyok, hogy a világ minden tájáról származó páciensekkel dolgozhattam, ami lehetővé tette, hogy különböző kulturális vonatkozásokkal, perspektívával szolgáljak, de tisztában vagyok azzal is, hogy a klienseim – lévén, hogy nem

én válogatom meg őket – nem feltétlenül képviselnek minden kulturális, gazdasági és társadalmi réteget, csoportot.

Az affér és a titok kéz a kézben járnak, és ez a könyv rengeteg titkot tartalmaz. Gyakran lehetetlen elmondani valakinek a titkát anélkül, hogy közben ne elárulnánk el másét. Néhány olyan (fontos) részletet, melyektől a történet szereplői felismerhetővé válhattak, bizalmas voltokra való tekintettel el kellett rejtennem. Minden személy, aki e könyvben szerepel, körültekintően „álcázva” van, hogy megőrizhesse anonimitását – törekedtem viszont arra, hogy megtartsam kulcsszavaikat és az adott helyzetet érzelmileg pontosan írjam le.

Néhány hálás szó a végére. A kutatás és a könyv megírása során számos gondolkodó, író és szakértő inspirált és tanított. De a könyv, ami kiemelkedik mind közül, az, melynek adója vagyok könyvem címéért. Az eredeti *Az affér helyzete: a hűtlenség és elkötelezettség felfedezése* egy gyűjtemény – szociológiai szempontok a hűtlenségről –, amely arra a megállapításra jut, hogy e téma érdemes a komoly akadémiai vizsgálatra. Esszét esszé után olvasva bátorságot merítettem, hogy elmerüljek a házasságtörés témakörében, és megvizsgáljam annak pszichológiai aspektusait is, minden szempontot és réteget figyelembe véve.

Ha elfogadjuk, ha nem, flört volt, van és lesz is. És hiába pazaroltunk el annyi tintát az olyan tanácsokra leírására, hogy hogyan tegyük „afférbiztossá” a kapcsolatunkat, az nem csökkentette azon nők és férfiak számát, akik félrelépnek. Hűtlenség előfordul jó házasságokban, rossz házasságokban még ott is, ahol a házasságtörést halállal büntetik. Megtörténik nyitott kapcsolatban, ahol a házasságon kívüli szexet előzőleg részletesen kielemezik a felek. És a kapott szabadság, hogy bármikor kiléphetünk vagy elválhatunk, nem tette a megcsalást idejétmúlttá.

Miután belevetettem magam a témába, azt tapasztaltam, hogy nincs egyetlen igazság, átfogó tipológia, mely körülírná a szenvedély és az árulás e tűzpróbáját. Az egyetlen dolog, amit biztosan kijelenthetek, az, hogy semmi, amit a következő oldalakon el fogok mondani, nem kitaláció.

I. RÉSZ

*Előkészítjük
a terepet*

ÚJ PÁRBESZÉD A HÁZASSÁGRÓL ÉS A HÜTLENSÉGRŐL

*Túl hosszú időbe telne megmagyarázni az emberi természet
azon finom ellentmondásainak szövevényét,
mely a szerelmet olykor arra készíti,
hogy az árulás borzalmas maszkját magára öltse.
És talán nem is létezik erre lehetséges magyarázat.*

– JOSEPH CONRAD: SOME REMINISCENCES

Ebben a pillanatban is a világ minden sarkában valaki megcsal valakit vagy megcsalatik, félrelépésen agyal, tanácsokat osztogat valakinek, aki éppen benne van egy viszonyban, vagy egy szerelmi háromszög titkos szereplője. Semmilyen más partnerkapcsolat nem kelt annyi félelmet, generál pletykát vagy vált ki csodálkozást, mint egy affér. A házasságtörés a házasság feltalálása óta létezik, és azóta kezeljük a témát tabuként. Szabályozták, vitatták, átpolitizálták és démonizálták végig a történelem során. Mégis, az általános megvetés ellenére, a hűtlenség olyan tartósnak bizonyult, hogy a házasság legfeljebb irigykedve figyelheti. Amint azt is, hogy gyakorlatilag az egyetlen olyan bűn, amely kétszer említetik meg a Bibliában – egyszer az elkövetéséért, és egyszer a puszta gondolatáért.

Minden társadalomban, minden kontinensen és minden időben, függetlenül a várható büntetéstől vagy egyéb baljós következményektől, férfiak és nők áthágták a házasság kereteit. Az emberek majdnem mindenhol házasodnak, a monogámia az elfogadott, hivatalos norma, míg a hűtlenség tiltott, megvetendő. Szóval, mit is kezdhethünk mi az afférral, ezzel az időtálló ta-

buval, mely, bár univerzálisan tiltott, mi mégis és univerzálisan belebonyolódunk?

Az elmúlt hat évben erről beszélgettem – nem csak a rendelóm zárt falai között, hanem repülőgépen, kerti partikon, konferenciákon, körmösnél, kollégákkal, a kábelszerelőkkel, és természetesen a közösségi médiában. Pittsburghtól Buenos Airesig, Delhitől Párizsig folytattam a magam végeláthatatlan felmérését a mai viszonyokról.

A világon mindenhol, valahányszor megemlítem a „hütlenség” szót, a válaszok a keserű elítélő szavaktól a szemérmes elfogadáson, az óvatos megértésen át a kitörő lelkesedésig terjednek. Bulgáriában például a nők egy csoportja úgy tekint férjük félrelépéseire, mint nem túl szerencsés, de elkerülhetetlen dologra. Párizsban a téma azonnal felpeszdit a vacsoratársaság csevegését, és szembetűnő, hogy hány ember szerzett tapasztalatot a hütlenségről mindkét oldalról. Mexikóban a nők büszkéek a megcsalásaik számára, mert azokat a társadalmi lázadás egyik formájaként élék meg a férfisoviniszta kultúrában, ahol teljesen elfogadott, hogy a férfiaknak „két otthonuk” van – la casa grande y la casa chica –, egy a családdal és egy a szeretővel. Lehet a hütlenség bármennyire is gyakori, de ahogyan definiáljuk, ahogy szenvedünk tőle és beszélünk róla, az óhatatlanul összefonódik azzal a hellyel és idővel, ahol a dráma lejátsszódik.

Hadd kérdezzek meg: amikor a hütlenségre gondolsz, mi az első szó, asszociáció és kép, ami eszedbe jut? Változnak-e ezek, ha a „szerelmi viszony” vagy „románc” szavakat használod? És ha a „légyott”, „szórakozás”, „összefekvés” vagy „fuck buddy” szavakat? Mi a reakciód: a helytelenítés vagy a megértés? Kivel szimpatizálsz jobban: a megcsalttal, a szeretővel, vagy a gyerekekkel? És változott a hozzáállásod a saját életedben történt események miatt?

A házasságon kívüli viszonyokkal kapcsolatos megítélés mélyen gyökerezik kultúránkban és pszichénkben. Az Egyesült Államokban, ahol élek és dolgozom, a reakciók zsigeriek, feszültek, és meglehetősen végletesek.

„Hütlenség? Ott vége mindennek – mondja az egyik. – Aki egyszer csalt, az máskor is csalni fog.”

„Ugyan már – mondja a másik –, a monogámia egyszerűen nem természetes.”

„Ez hatalmas baromság! – vágja rá a harmadik. – Nem tüzelő macskák vagyunk, hanem emberek. Nőj már fel!”

Az amerikai piacon a házasságtörést a lebukás veszélyének és a kellemes izgalomnak a keverékével „adják el”. A magazinok lapjain mocskot szórnak és a házasság szentségéről prédikálnak. Szexuálisan nyitottá váltunk a végsőig, de amikor a szexuális hűségről esik szó, még a legszabadelvűbbek is rendíthetetlenek maradnak. Kitartó rosszallásunkkal kontroll alatt akarjuk tartani a hűtlenség lendületét, és nem akarjuk beismerni, mennyire elterjedt valójában. A tényt, hogy megtörténik, nem tagadhatjuk – de abban egyetérthetünk, hogy nem kellene megtörténnie. A megcsaltak nyilvános bocsánatkérését követelnek, miközben böszven teregetik mások szennyesét. A politikai és katonai elit legmagasabb köreitől le egészen a hétköznapi, egyszerű emberekig, a hűtlenség narcizmust, hamisságot, erkölcstelenséget és ámulást jelent. E nézet szerint a félrelépés soha nem értelmezhető egyszerű bosszúként, értelmetlen kalandként, netán igazi szerelemként.

A kortárs diskurzust e témáról a következőképpen lehet összefoglalni: a hűtlenség csakis egy megromlott kapcsolat tünete. Ha mindened megvan otthon, amire szükséged van, nem lenne okod arra, hogy máshová menj. A férfi unalomból csal és mert fél az intimitástól, a nő magányosság miatt és az intimitás iránti vágyból. Aki hűséges, az érett, elkötelezett és realista – aki elkalandozik, az önző, éretlen, és hiányzik belőle az önkontroll. A viszonyok mindig rombolnak, nem segíthetnek a házasságnak és nem fogadhatók el. Az egyetlen mód arra, hogy visszaállítsuk a bizalmat és az intimitást, az igazmondás, megbánás és feloldozás. Végül, de nem utolsósorban a válasz inkább növeli az önbecsülést, mint a megbocsátás képessége.

A moralizáló tónusú párbeszéd a hűtlenségről a „probléma” forrását gyakran a hiányos párkapcsolatokban vagy az egyének példájára alapozva próbálja megtalálni, figyelmen kívül hagyva azokat a lényegesebb kérdéseket, amelyeket e jelenség felvet. A hűtlenség számos dolgot árul el a házasságról – nem csak a te

házasságodról, hanem a házasságról mint intézményről. Például hogy manapság kinek mi jár, és meddig tartjuk privilégiumainkat magától értetődőnek. Tényleg azt gondoljuk, hogy a megcsalás problematikája olyan leegyszerűsíthető jelenség, mint a rothadás az almáskosárban? Amikor a fertőzés az egyik almáról átterjed a többire is? Teljesen biztos, hogy a többmilliónyi renegát szerető nem lehet mind patológiai eset.

Mellette vagy ellene?

Kevés semleges fogalom létezik a megcsalás leírására. Az erkölcsi szidalmazás, mellyel szélsőséges késztetéseinket kifejezzük, régóta az elsődleges kifejezési mód – még hozzá oly mértékben, hogy gyakorlatilag nincsenek is más szavaink ezeken kívül. A rendelkezésre álló fogalmak mind-mind magukban hordozzák a stigmát, amit a hűtlenség képvisel. Miközben a költők szerelmesekről és kalandokról beszélnek a hűtlenség kapcsán, a legtöbb ember szótárában a csaló, hazug, áruló, szexfüggő, szívtipró, nimfomán, szoknyabolond és ribanc szerepel. A teljes szókészlet a 'gaztett' kifejezést fonja körbe, és nem csak tükrözi negatív ítéletüket, de táplálja is. Maga a „házasságtörés” szó is a latin corruptio (romlás, rontás) szóból ered. Miközben azon igyekszem, hogy egy kiegyensúlyozottabb perspektívát nyújtsak e témában, tisztában vagyok azzal, hogy gyakran kell kompromittált nyelvezetet használnom.

A kiegyensúlyozott, elfogulatlan párbeszéd a témát illetően még terapeuták között is ritka. Az afférokat nagyrészt az okozott kár oldaláról írják le, és vagy a megelőzésre, vagy az utána való felépülésre koncentrálnak. A büntetőjog szókincséből kölcsönözve a klinikusok számtalanszor nevezik a hűséges partnert „sértett félnek” és a hűtlent „elkövetőnek”. A környezet aggódik az elárult partner miatt, és „hasznos” tanácsokkal látja el a hűtlen felet, hogyan kellene segítenie a partnerének felépülni az általa okozott traumából.

Ha egy affér kitudódik, az pusztító hatású tud lenni – nem meglepő ezért, hogy a legtöbb ember így vagy úgy állást foglal.

Valahányszor megemlítem valakinek, hogy a hűtlenségről írok könyvet, az azonnali kérdés leggyakrabban: „És mellette vagy ellene vagy?” – mintha csak e két opció létezne. Az én válaszom: „Igen.” E mögött a kétértelmű válasz mögött ott húzódik azon őszinte vágyam, hogy egy árnyaltabb és kevésbé ítélkező beszélgetést kezdeményezzek a hűtlenségről és az azt övező dilemmákról. A szerelem és a vágy bonyolultsága nem engedi, hogy az egyszerű jó-rossz/áldozat-vétkes kategóriákban gondolkodjunk. Tisztábban fogalmazva, a meg nem vetés nem jelenti azt, hogy elnézzük a hűtlenséget, és hatalmas különbség van a megértés és a feloldozás között. De amikor leszűkítjük a beszélgetést az ítélkezésre, abból nem lesz párbeszéd.

És nem marad tér az olyanok számára, mint például Benjamin, a hetvenes évei elején járó jó modorú úriember, aki egy Los Angelesben tartott beszédem után jött oda hozzám, hogy megkérdezze: „Az is megcsalásnak számít, amikor a feleséged már a nevedre sem emlékszik? A feleségem Alzheimer-kóros – mesélte. – Az elmúlt három évet egy otthonban töltötte, és hetente kétszer meglátogatom. Az elmúlt tizennégy hónapban találkoztam egy másik asszonnyal. Az ő férjét ugyanazon az emeleten ápolják. Nagyon megértő partnerre találtunk egymásban.” Azt hiszem, Benjamin az egyik legaranyosabb „csaló”, akivel találkoztam, de semmiképp sincs egyedül. Számos embernek fontos a partnere jólléte, még ha közben hazudik is neki. Az sem ritka, hogy akit elárultak, továbbra is szereti azt, aki hazudott neki, és szeretne megoldást találni arra, hogy megmentse a kapcsolatot.

Ezeknek az embereknek szeretnék én segíteni a hűtlenség, illetve az annak kapcsán kialakult helyzet együttérzőbb és hatékonyabb megértésében és feldolgozásában. Az emberek általában úgy minősítik az affért, mint traumát, ahonnan nincs visszaút – és valóban, egyes afférok végzetesek lehetnek egy kapcsolat számára. Vannak viszont, akik szerint az afférok olyan változást inspirálhatnak, amelyre már nagyon nagy szükség volt. Az áruulás csontig hatol, de a seb begyógyítható. Az afférok inspiráló hatásúak is lehetnek egy kapcsolatban.

Mivel én hiszek abban, hogy egy hűtlenségi krízisből valami

jó is származhat, sokszor kérdezték tőlem: „Szóval egy küszködő párnak egy affért javasolnál?” A válaszom: sokaknak egész életüket pozitívan megváltoztató tapasztalatai származtak egy halálos betegség kapcsán. Pont annyira javasolnám, hogy lépj félre, mint amennyire azt kívánnám, hogy legyél rákos.

Csaltak már meg téged?

Amikor elkezdtem érdeklődi a hűtlenség témája iránt, mindig megkérdeztem a hallgatóságomat, hogy volt-e valakinek afférja. Nem meglepő, hogy senki nem jelentkezett. Nem sok ember van, aki nyíltan beismeri, hogy bolondított valakit vagy őt bolondították.

Ezt szem előtt tartva megváltoztattam a kérdést: „Hányan találkoztak közületek életetek során hűtlenséggel?” Számos kéz emelkedett a magasba minden egyes alkalommal, ahányszor feltettem a kérdést. Egy nő látta egy barátnője férjét csókolózni egy gyönyörű idegennel a vonaton. Ezért most a dilemma, hogy szóljon-e a barátnőjének, vagy ne, ott lebeg a barátságuk felett. Egy tinédzser lány rájött, hogy apja azóta él kettős életet, amióta ő a világon van. Egy anya felfogni nem tudja, miért marad a fia azzal a „bigével” – ahogy a menyét nevezte –, akit nem lát szívesen a vasárnapi ebédeken. A titkok és hazugságok generációkon át viszonzatlan szerelmeket és összetört szíveket hagynak maguk után. A hűtlenség nem csupán egy két-három emberre tartozó sztori – egész hálózatokat köt össze.

Nem biztos, hogy az elcsábulók a nyilvánosság előtt felemelik a kezüket, de a történetüket négy szemközt elmesélik nekem. Félrehívják a bulikon vagy eljönnek az irodámba, hogy megoszták velem a titkukat, a gyanújukat, bűnös vágyukat vagy tiltott szerelmüket.

Ezeknek a történeteknek a nagy része sokkal banálisabb, mint azok, melyeket az újságok címlapjai ígérnek: nincsenek bennük se bébik, se szexuálisan terjedő betegségek, se titkos megfigyelés, vagy hogy az exszerető milyen intrikákkal zsarol ki tőlük pénzt. (Feltételezem, ez utóbbiak inkább ügyvédhez mennek, nem

terapeutához.) Természetesen nem kevés narcisztikus, szexuális ragadozó, illetve nemtörődöm, önző és bosszúvágyó emberrel találkoztam. Láttam számos kiábrándító esetet, ahol a gyanútlan partnereket egy második család felfedezése küldte padlóra vagy a titkos bankszámlák, a gátlástalan promiszkuitás és az óvatosan felépített duplikált életek. Ültem egy asztalnál olyan férfiakkal és nőkkel, akik szemrebbenés nélkül hazudozták végig a teljes terápiát. De sokkal többször láttam elkötelezett férfiakat és nőket, akiknek közös volt a múltjuk és az értékrendjük – melyben gyakran ott szerepelt a monogámia is –, akiknek a története egy alázatosabb emberi életpálya során íródott.

Magány, hosszú évek szexuális mellőzöttsége, neheztelés, megbánás, házastársi visszautasítás, sóvárgás az elvesztett fiatalság után, a figyelem hiánya, törölt járatok, túl sok pia – ezek a mindennapi hűtlenség mozaikdarabjai. A velük küzdő emberek közül sokan mély konfliktusba kerülnek saját magukkal, és hozzám fordulnak segítségért.

Az elkalandozások okai nagyon változatosak, akárcsak a rájuk érkező reakciók és a lehetséges kimenetelek. Néhány affér tiltakozás valami ellen. Néhány akkor történik meg, ha egyáltalán nem állunk ellen. Van, aki egy egyszeri kalandért lépi át a határt, és van, aki emigrálni szeretne. Néhány esetben a hűtlenkedés apró kis lázadás, amit a közöny, az újdonság iránti vágy inspirál, vagy a bizonyítási kényszer, hogy él még a régi vonzerónk. Mások olyan érzéseket fedeznek fel, amilyeneket addig még soha – egy mindent elsöprő szerelmet, mely nem tagadható le, nem fojtható el. Paradoxonnak tűnhet, de sokan azért „kacsintanak ki” a házasságukból, hogy megóvják azt. Amikor egy kapcsolatot megmérgez a bántalmazás, az szintén félrelépést generálhat. Az elkalandozás lehet az ébresztőóra csörgése, hogy azonnali figyelemre van szükség, de jelezheti a kapcsolat halálát is. A viszony egy árulás, mely ugyanakkor a vágyódás és a veszteség kifejezője is.

Éppen ezért a hűtlenséget sokféle nézőpontból közelítem meg. Figyelembe veszem, megpróbálom hangsúlyozni mindkét fél szempontjait – hogy mit tett az egyik, és az mit jelentett a másiknak. Ugyanakkor figyelek azokra is, és néha együtt dolgozom velük,

akikre a viszony hatással van – a szeretőre, a gyerekekre, a tágabb családra, a barátokra. Egy viszonyt két (vagy több) ember teljesen más módon él meg, így lesz egy történetből sok történet, és szükségessé válik egy olyan keret, amibe mindezeket a teljesen különböző, sokszor ellentétes szempontokat behelyezhetjük. Az „ez van, vagy semmi” diskurzusok nem konstruktívak, általában nem megértésre sarkallók vagy békülést kezdeményezők. Ha csupán abból a szemszögből vizsgáljuk a félrelépést, hogy mekkora pusztítást okozott, nem csak leszűkítjük a lényegét, de nem is mutatunk előre. Az esetek nagy többségében a „mindkettő/és” megközelítés lenne megfelelőbb. Szükség van egy áthidaló narratívára, hogy segítsünk a pácienseknek felállni a sokarcú hűtlenség megtapasztalása után – hogy megértsék az okokat, meglássák az értelmét és elfogadják a következményeket. Mindig lesznek olyanok, akik szerint az, aki egyáltalán megpróbálja megérteni a hűtlenséget, több méltóságot kölcsönöz neki, mint amennyit az megérdemel. De ilyen a terapeuta munkája.

Egy átlagos napon az első kliensem Rupert, egy harminchat éves férfi, aki Angliából költözött New Yorkba, hogy kövesse a feleségét. Tudja, hogy a nejeinek viszonya van valakivel, de úgy döntött, nem szembesíti vele. „Van egy újraépítendő házasságom és egy megmentendő családom – mondja. – A fókuszom rajtunk van. Értem, hogy beleesett valaki másba, de most inkább azon gondolkodom, vajon vissza tud-e szeretni belém?”

Aztán Delia és Russel következnek – az egyetem alatt jártak, és jóval azután, hogy mindketten mentek a maguk útján és családot alapítottak, a LinkedIn-en egymásra találtak. Ahogy Delia fogalmaz: „Nem tölthettük hátralévő életünket azzal, hogy azon morfondírozzunk: mi lett volna, ha...” A választ megtalálták, de az komoly erkölcsi döntéssel jár. „Mindketten elég terápiára jártunk már ahhoz, hogy tudjuk: a viszonyok csak ritkán fenntarthatók – mondja Russel. – Azt hiszem, Delia és én mások vagyunk. A miénk nem szalmaláng, hanem egy életre szóló szerelem, ami valamikor megszakadt. El kellene dobnom a lehetőséget, hogy életem aszszonyával élhessek, és el kellene fojtanom az érzéseimet azért, hogy megtartsak egy olyan házasságot, ami soha nem volt az igazi?”

Farrah és Jude egy leszbikus pár. A harmincas éveik közepén járnak, hat éve vannak együtt. Jude azt próbálja megérteni, miért kezdett Farrah titkos viszonyt *azok után*, hogy megegyeztek: nyitott lesz a kapcsolatuk. „Megbeszéltük, hogy mindketten lefekhettünk más nővel mindaddig, amíg őszintén elmondjuk a másiknak – mondja Jude. – Azt hittem, egy nyitott kapcsolat megóvhat minket, de ő mégis hazudott. Mit tudnék még tenni?” Még a nyitott kapcsolat sem garancia arra, hogy nem fogsz csalódní.

Ebédidőben elolvasom az e-mailjeimet. Az egyik Barbarától jött, a minnesotai hatvankilenc éves asszonytól, aki nemrég özvegyült meg. „A gyászom feldolgozása közben fedeztem fel, hogy a férjemnek volt egy tartós viszonya. Most azzal a kérdéssel kerültem szembe, amire igazán nem számítottam: hogyan mondjam el a lányomnak? És ami még rosszabb: a férjemet nagyon tisztelték a közösségünkben, és még most is sokszor meghívják a róla szóló különböző megemlékezésekre, ahol minden barátunk jelen van. Két tűz közé kerültem: egyik részem érintetlenül szeretné hagyni az emlékét, a másik viszont azért üvölt, hogy elmondjam róla az igazságot.” A leveleinkben arról beszélgetünk, hogy egy apró felfedezés milyen mértékben megváltoztathatja egy egész élet megítélését. Hogy hogyan lehet újraépíteni az életet és az önértékelést az árulás és a megözvegyülés okozta kettős veszteség után.

Susie az édesanyja nevében ír, az üzenetéből süt a jogos düh. „Ő egy szent volt, aki apámmal maradt annak haláláig, annak ellenére, hogy apámnak volt egy hosszú viszonya.” Azon gondolkodom, vajon megfordult-e a fejében valaha, hogy másképp is történhetett? Mi van akkor, ha az apja szívből szeretett egy másik nőt, de maradt a házasságban, és feláldozta önmagát a családjáért?

Adam, egy fiatal terapeuta a Facebookon küldött egy üzenetet azok után, hogy részt vett egyik tréningemen. „Mindig azt gondoltam, hogy akik félrelépnek, becstelének – írja. – Lehetne annyi gerincük, hogy tiszteljék annyira azokat, akikkel összeházasodtak, hogy ne lépjenek félre a hátuk mögött. És lám, a beszélgetésünk alatt volt egy durva ráébredésem. A szoba biztonságos és kényelmes volt, én mégis úgy mocorogtam a széken, mintha forró parázson ültem volna, amely ráébreszt az igazságra. Mindeddig

figyelmem kívül hagytam a tényt, hogy mindkét szülöm házas volt, amikor először találkoztak. Mi több, az apám kezelte anyámat, amikor ő el akarta hagyni bántalmazó férjét. Az ő viszonyuknak köszönhetően vagyok én ezen a világon. Harmincnégy évvel ezelőtt épp a házasságtörés révén találták meg a szüleim azt a személyt, akivel az életük hátralévő részét le akarták élni.” Adam – mind személyes, mind szakmai – eddig csak fekete-fehér gondolkodásmódja megváltozott, átalakult.

A nap utolsó ülésére Lilly érkezik, a harminchét éves hirdetési ügynök, aki idestova egy évtizede tologatja az ultimátum határidejét, arra várva, hogy szeretője elváljon a feleségétől. Amióta tart a viszonyuk, a férfi családja két új gyerekkel gyarapodott, miközben Lilly úgy érzi, napról napra csökken a termékenysége. „A múlt hónapban lefagyasztattam a petesejtjeimet – vallja be nekem –, de neki nem akarom elmondani. Szükségem van minden lehetséges mozgástérre.” Üléről ülésre megosztja velem ambivalens érzéseit – az egyik héten meg van győződve róla, hogy csak hitegetik, a következőn belekapaszkodik minden reménysugárba, hogy tényleg ő a férfi élete szerelme.

Vacsora közben érkezik egy „sürgős” sms. Jackson az összeomlás határán, és azonnal beszélni akar velem. A felesége most vette észre, hogy túl sok tableta hiányzik a viagrás üvegből, és kidobta őt. „Hogy őszinte legyek – mondja –, borzasztóan éreztem magam, amiért hazudtam neki, de nem tudtam elviselni az arcára kiülő undort, valahányszor megpróbáltam beszélni neki szexuális szükségleteimről.” Jacksonnak ezen a téren elég színes volt a fantáziája, amit a felesége kiábrándítónak talált, és ezt többször meg is mondta neki. Az évek alatti elutasítások és hogy kielégítése fantáziáját, végül elvitték Jacksont máshoz. „Őszintének kellett volna lennem – mondja –, de túlságosan nagy volt a kockázat. A szexuális szükségleteim fontosak voltak, de nem annyira, hogy ne láthassam a gyermekeimet reggelente az asztalnál.”

Ahogy hallgatom ezeket az embereket és a történeteiket, gyakran megdöbbenek, ítélek, majd törődni akarok velük, védekezni őket, aztán kíváncsiságot, izgatottságot és kiábrándulást érzek, sokszor mindezt egy szűk óra leforgása alatt. Együtt sírok

velük, reménykedem és veszem el a reményt, és együtt érzek a többi érintettel is. Mert én napi szinten látom, milyen mély fájdalmat tud okozni a hűtlenség, de azt is, mennyire nem megfelelő a mai gondolkodásmód és a hozzáállás ehhez a témához.

Egy ablak az emberi szívbe

A viszonyok rengeteg dolgot taníthatnak nekünk a párkapcsolatokról. Kinyitják az ajtót, hogy mélyebben megvizsgálhassuk az igazi értékeket, a bonyolult emberi természetet és Erősz hatalmát. Arra kényszerítenek, hogy feltegyük a legkényelmetlenebb kérdéseket: mi készíti az embereket azokon a határokon túlra, amelyeknek a kijelöléséért oly sokat tettek és oly keményen megdolgoztak? Miért fáj *olyan nagyon* a szexuális árulás? Egy affér vajon mindig az önzés és a gyengeség jele, vagy lehet bizonyos esetekben érthető, elfogadható, ne adj' isten egy bátor és merész lépés? És – függetlenül attól, hogy átéltünk-e már valaha hasonló drámát vagy nem – mit tudunk kihozni a félrelépés gerjesztette izgalomból, amivel fel tudjuk frissíteni a kapcsolatunkat? A titkos szerelmet mindig fel kell fedni? A szenvedélynek van meghatározott „lejárati ideje”? És van olyan típusú beteljesülés, amire még egy kifejezetten jó házasság sem képes? Hogyan tudjuk megtartani az egészséges egyensúlyt érzelmi igényeink és testi vágyaink között? Vajon a monogámia mára már hasznavethetetlen fogalomká vált? Mi a hűség? Lehetünk egyszerre több személybe szerelmesek?

Számomra ezek a beszélgetések minden érett intim kapcsolatnak részét képezik. Sajnos azonban a legtöbb pár először egy affér által kirobbantott krízis kapcsán beszél róluk. Egy katasztrófa képes bennünket a dolgok legmélyére röpíteni. Arra biztatlak, ne várj a vihar kitörésére, hanem nyugodt időszakokban tedd fel ezeket a kérdéseket. Meghitt hangulatban arról beszélgetni, hogy mi képes minket a korlátainkon kívüli lépésre készíteni, vagy hogy mennyire ijesztő számunkra a veszteségtől való félelem, növelheti az intimitást és elősegítheti a kötődést. Vágyaink – még a legtiltottabbak is – emberi létünk jellemzői.

Bármennyire csábító is, hogy az affért csak a szexre és az affért kísérő hazugságokra egyszerűsítsük le, én a hűtlenség vonatkozásában inkább a kapcsolatok komplex világába szeretnék bepillantani, és megvizsgálni azokat a korlátokat, amelyeket felállítunk, hogy azután ledöntsük őket. A hűtlenség szembesít a szenvedély törékeny és ellentétes erőivel: a csábítás, a vágy, a sürgető érzés, a szerelem lehetősége és lehetetlensége, a felszabadulás, a visszatartás, a büntudat, a szívfájdalom, a bűnösség, a megfigyeltetés, a gyanakvás örülete, a gyilkos készítés a kiegyenlítésre, a tragikus végkifejlet. Vedd korai figyelmeztetésnek: ha ezeket a kérdéseket felhozod, készen kell állnod arra, hogy belépj az irracionális erők labirintusába. A szerelem mocskos – a hűtlenség még mocskosabb. Ugyanakkor egy páratlan ablak is, hogy beláss az emberi szív legeldugottabb réseibe.

Az új stigma

Válás. A hűtlenséget övező fűtött vitákban – online és offline egyaránt – ez a szó folyton előkerül. Ha azt fontolgatod, hogy félrelépsz, válj el. Ha elég boldogtalan vagy ahhoz, hogy félrelépj, elég boldogtalan vagy ahhoz is, hogy lelépj. Ha pedig a partnerednek van viszonya, azonnal fogadj ügyvédet.

Jessica – a korai harmincas éveiben járó brooklyni nő, akinek van egy kétéves kislánya – egy héttel azután keresett fel, hogy megtudta: négy év házasság után férje, Julian viszonyt folytat az egyik kolléganőjével. „Találtam egy titkos Facebook-profilt, rajta üzeneteket ennek a nőnek.” A digitális korszak szülöttjeként a problémáját megosztotta online. „Mindentől, amit olvastam, rettenetesen éreztem magam. Akár a legpocsékabb tanácsok egy női magazintól: »Lépj tovább és ne nézz hátra!«; »Ha egyszer megtette, újra meg fogja tenni!«; »Rúgd ki!« Egyik sem említette, hogy mi van akkor, ha én még erős érzelmeket táplálok ez iránt a férfi iránt – mondja. – Egy egész életre terveztünk, és ő a kisfiam apja. Ragaszkodom a családjához, akik rengeteget segítettek nekem az elmúlt héten is. Ezek a cikkek és a szerzőik – nem is szólva a saját

szüleimről – azt szajkózzák, hogy ő egy szemét, és az érzelmeim iránta elhibázottak. Az apám egészen odáig elment, hogy azt sugallta, Stockholm-szindrómás vagyok. Csak ítélkeznek – mintha az a fajta nő lennék, aki hagyná, hogy a férje megússzon egy félrelépést.”

Jessica anyagilag független, számos lehetősége van, nem úgy, mint azoknak a nőknek, akiknek nincsenek eszközeik férjük patriarchális kiváltságaival szemben. És épp azért, mert ő más „szabadságjogokkal” rendelkezik, a kultúránk megköveteli tőle, hogy gyakorolja is azokat. Mialatt hallgatom, visszaidéződik bennem egy workshop, amelyet a közelmúltban tartottam egy csoport marokói falusi asszonynak. Amikor elmagyaráztam nekik, hogy a mai Amerikában a Jessicához hasonló nőket arra sarkallják, álljanak fel és lépjenek ki a kapcsolatból, egy fiatal lány nevetve mondta: „De hölgyem, ha nekünk el kellene hagynunk azokat a férjeket, akik más szoknyák után járnak, már egész Marokkó elvált volna!”

Valamikor megbélyegezték, aki elvált. Manapság akkor bélyegeznek meg, ha a maradást választod, holott el is válhatnál. Az „A melléklet” Hilary Clinton. Sok nő, aki egyébként nagy tisztelője, sosem értette meg Hilary azon döntését, hogy a férje mellett maradt, amikor pedig lehetősége lett volna kilépni: „Hová lett az önbecsülése?”

Persze vannak esetek, amikor a válás elkerülhetetlen, bölcs döntés, vagy egyszerűen a legjobb megoldás minden érintett számára. De ez-e az egyetlen tisztességes választási lehetőség? Hiszen nagy a kockázata, hogy a fájdalom és megalázás okozta agónia közepette mi is elhamarkodottan reagáljuk le az affért és vetítjük az egész kapcsolatra. A történelem megismétli önmagát, a hidakat az esküvői képekkel együtt felégetjük, és a gyerekek kétlaki életre kényszerülnek.

Jessica nem áll készen arra, hogy kirúgja a férjét. „Az emberek hibáznak. Én magam sem vagyok szent – habár nem feküdtem le fűvel-fával, de nem vagyok a legjobb együttműködő –, azonnal lezárok és túl sokat iszom, amikor a dolgok rosszra fordulnak vagy stresszes leszek. Ha nem bocsátanánk meg partnereinknek

a botlást, mindannyian nyomorúságosan egyedül lennénk.” Jessica ad Juliannek egy második esélyt.

Az azonnali válás nem hagy teret a tévedésnek, az emberi gyengeségnek. És a kijavításnak, a rugalmasságnak és a felépülésnek sem. Amellett lehetetlenné teszi az olyan emberek számára, mint Jessica és Julian, hogy tanuljanak abból, ami történt, és növekedjenek általa. Azt mondják nekem: „Mi mindketten azt szeretnénk, ha működnének a dolgok. A legelképesztőbb beszélgetéseket folytattuk az ügy kirobbanása óta. Tényleg lélekfeltáró és nagyon konstruktív beszélgetéseket – ahogy nem tettük azt évek óta.” De aztán felmerült ez a kérdés is: „Tényleg egy viszony kellett ahhoz, hogy teljesen őszinték legyünk egymáshoz?” Ezt a kérdést sokszor hallom, és megértem a sajnálkozásukat. De ki kell mondani az igazságot: sokak számára sajnos ennél kevésbé drasztikus történés nem elég ahhoz, hogy felhívják magukra a partner figyelmét és levegőhöz juttassanak egy befülledt kapcsolatot.

Végül is a problémát azok a hűtlenségről szóló ítélező, feszült és elnyomó beszélgetések okozzák, amelyek kizárják a mélyebb megértést, ezáltal a remény és a gyógyulás lehetőségét – együtt vagy külön. A másik hibáztatása a házasságokat még sérülékenyebbé teszi. Természetesen, amikor Julian megcsalja Jessicát, miközben Jessica otthon éppen a kisbabájuk pelenkáját cseréli, segíthet Jessicának az, ha megéli a dühét, ami teljesen normális reakció a kapcsolatuk e megszenségtelenítésére. De minél többet beszélgetek azokkal, akik a hűtlenség, megcsalás, afférok érintettjei – az elkövető és az elszenvető, a szeretők, a gyerekek –, annál inkább szükségét érzem egy olyan újfajta szemléletmód kialakításának, amely elvonatkoztat a hibáztatástól. Semmit nem nyerhetünk a keserű, bosszúra éhező és megosztó érzelmekből. Az „A melléklet” az a nő, akinek az indulatai olyan erősek voltak, hogy öt éves fiának mindent elmesélt a férje szexuális félrelépéseiről: „Mert a fiamnak tudnia kell, hogy anya miért sír.”

Bár a hűtlenség elsődleges okká lépett elő a válókok között, sok pár együtt marad az affér ellenére is. De meddig és milyen feltételekkel? Tudnak erőt meríteni az afférból? Vagy jó mélyre elássák egy szégyenből és bizalmatlanságból épült hegy gyomrába?

Az, hogy hogyan dolgozzák fel az affért, meghatározza a kapcsolatuk jövőjét és az életüket.

Ma a nyugati világban legtöbbszörnek két vagy három fontos hosszú távú kapcsolata vagy házassága lesz – és sokunknak ugyanazzal a személlyel. Amikor egy pár egy affér lecsengése után keres fel, gyakran mondom nekik: Az első házasságotoknak vége. Szeretnétek egy másodikat kötni egymással?