

## **Trójkąt małżeński**

Historia zna wiele przykładów słynnych kochanek, faworyt i metres królewskich, cieszących się szczególnymi względami władcy. Czasem nawet kobiety te posiadały większe przywileje niż prawowite żony poślubiane często dla dobra interesów państwa czy rodu. Bywało również, że były tolerowane na dworach królewskich, a królowe wcale nie ubolewały nad tym, że nie muszą wypełniać małżeńskiego obowiązku.

Być kochanką żonatego mężczyzny to ogromny ciężar. To znaczy być kobietą mężczyzny, który nie jest Twój i którego nie możesz mieć. Czasem wydaje Ci się, że wszystko jest w porządku. Nie jesteś singielką, masz przy sobie mężczyznę, który obsypuje Cię komplementami i mówi, jak bardzo Cię kocha. Spędzacie razem romantyczne wieczory, czasem wyjedziecie gdzieś na kilka dni. Pomijając kilka „szczegółów” powinnaś czuć się jak najszczęśliwsza kobieta na świecie. Jednak trójkąt małżeński to ból samotności: osobne święta, które on spędza ze swoją rodziną, nagle i chłodno urywane rozmowy telefoniczne, gdy do pokoju wchodzi jego żona lub Twój numer telefonu w jego komórce, zapisany pod nazwą „Zbyszek”. Zgadzasz się na te upokarzające przykrości myśląc, że w ten sposób walczysz o Wasz związek.

## **Rola kochanki to nie przypadek**

Sytuacja, w której wolna kobieta wiąże się z żonatym mężczyzną ma swoją etiologię. Oznacza to, że niektóre kobiety mogą posiadać predyspozycje, ukształtowane na podstawie wcześniejszych życiowych doświadczeń, do trwania w relacji, którą uznają za miłość, ale która jednocześnie przynosi im cierpienie. Zazwyczaj towarzyszy im poczucie pewnego rodzaju „braku mocy”, które nie pozwala postępować zgodnie z wewnętrznym pragnieniem dawania i otrzymywania miłości w pełni. Istnieje kilka czynników, dla których kobieta staje się „tą trzecią” i nie rezygnuje z relacji, pomimo własnego cierpienia. Najczęstszą przyczyną trwania w roli kochanki są nieuświadomiane problemy w sferze poczucia własnej wartości. Związek z żonatym mężczyzną może być próbą udowodnienia sobie bycia „lepszą” od innej kobiety (w tym przypadku żony partnera). Jeżeli mężczyzna wiąże się z inną partnerką niż ta, której przysięgał wierność do końca życia, może to stanowić dla niektórych kobiet naprawdę silny czynnik zwiększający poczucie własnej wartości. Ważnym aspektem jest tutaj poszukiwanie samoakceptacji i poczucia bycia wyjątkowym nie w sobie, lecz w oczach innych, szczególnie tych, których uwagę i uczucie, tak jak żonatych mężczyzn, na pozór trudno jest zdobyć. Kolejnym czynnikiem mogącym mieć wpływ na bycie „tą trzecią” jest strach przed bliskością. Nawet, jeśli żonaty mężczyzna nieustannie zapewnia swoją nieślubną partnerkę o niegasnącym uczuciu z jego strony, to związek taki, dopóki pozostanie w takim układzie, nie będzie pełny, tzn. uwzględniający właściwą relację uczuciową i zaangażowanie obu stron. Jest to „idealna” sytuacja dla kobiet, które boją się zaangażowania i bliskości. Taki „idealny stan” wymaga jednak bardzo dużego kompromisu, ponieważ brak prawdziwej bliskości nie pozwala na doświadczenie rzeczywistego szczęścia i poczucia bezpieczeństwa w relacji z drugą osobą. Wiele kobiet, pełniących w relacji rolę kochanki cierpi na emocjonalne uzależnienie, często ma poczucie, że nie jest w stanie odejść ze związku, gdyż wówczas ich świat uczuć rozpadnie się na kawałki. Osoby takie, czasem też na skutek wcześniejszych negatywnych doświadczeń z dzieciństwa lub poprzednich związków, odczuwają wysoki poziom potrzeby doznawania opieki i czułości. Obawa przed samotnością i trudnymi emocjami

sprawia, że kobiety te decydują się przez długie lata pozostawać w tego typu związku. Zdarza się też, że źródłem tkwienia w relacji o takim charakterze jest silne wewnętrzne pragnienie, aby odnaleźć swojego „królewicza z bajki” i być z nim na zawsze. Wiąże się ono z marzeniem wielu kobiet, aby moja miłość była wyjątkowa i silniejsza od wszystkich innych.

Dla obserwatora z zewnątrz związek kobiety z żonatym mężczyzną wydaje się daleki od ideału. Zupełnie inna jest jednak perspektywa kobiety uwikłanej w taką relację: postrzega ona swoją sytuację jako konieczność walki o wielkie uczucie, a wszelkie działania czy też wyrzeczenia, które ponosi w wyniku przyjęcia roli kochanki dodatkowo wzmacniają jej zaangażowanie.

### **Szczęście z zasznurowanymi ustami**

Tylko niektóre związki kobiet z żonatymi mężczyznami kończą się szczęśliwie, tzn. mężczyzna kończy swoje małżeństwo i jest na „wyłącznieść” nowej partnerki. Częściej jednak dochodzi do sytuacji, w których kochanki długie lata pozostają w ukryciu, nieustannie słuchając zapewnień, że „rozwód już niedługo”.

Jeżeli jesteś w takim związku i coraz częściej czujesz się nieszczęśliwa, pamiętaj, że nie jest to Twoje przeznaczenie. Możliwe jest opuszczenie roli kochanki i po odbyciu pracy nad sobą i odnalezieniu prawdziwego szczęścia. Zastanów się, jakie jest i z czego wynika Twoje poczucie własnej wartości. Wiele osób z nie do końca prawidłową samoakceptacją w ogóle nie uświadamia sobie tego problemu. Czy w dzieciństwie często uczono Cię, że wartość człowieka polega na byciu lepszym od innych? Czy czujesz się dowartościowana dopiero wówczas, gdy potwierdzą to słowa innych ludzi? Jeżeli odpowiedzi na tego typu pytania są twierdzące, spróbuj popracować nad poczuciem własnej wartości z pomocą psychologa. Zdefiniuj słowo „miłość”. Kobiety pełniące rolę „tej trzeciej” często uciekają od pełnej, głębokiej refleksji na ten temat. Mają poczucie, że związek, w którym tkwią, ma wiele cech prawdziwego uczucia: miłość, namiętność, czułość, poświęcenie dla drugiej osoby. Odpychają jednak od siebie myśl, że jedną z najważniejszych cech szczerego, dającego szczęście uczucia jest posiadanie partnera na wyłączność i pełna jawność tego faktu wobec siebie i świata zewnętrznego. Zastanów się czy Twoja definicja miłości zawiera również wyrzeczenia, które przynoszą Ci cierpienie? Przypomnij sobie, kim byłaś zanim weszłaś w rolę kochanki. Jak często się wtedy uśmiechałaś? Czy marzyłaś o prawdziwej miłości? Co lubiałaś robić? Uświadom sobie, że Twój świat nie rozpadnie się na kawałki, jeżeli odejdiesz z niezdrowego dla Ciebie związku. Wizualizacja tego, kim byłaś przed wejściem w relację z żonatym mężczyzną pozwoli Ci przypomnieć sobie, jakie są Twoje prawdziwe wartości, cele i marzenia. Nie ograniczaj swojego życia do relacji z partnerem. Kobiety uwikłane w romans z żonatym mężczyzną mają tendencję do zamykania się w czterech ścianach i czekania na telefon lub jakikolwiek inny znak od ukochanego. Pamiętaj, że Twoje życie jest dużo bogatsze. Spędzaj dużo czasu z przyjaciółmi, nawiązuj nowe znajomości i pielęgnuj swoje hobby. Jeżeli taki typ relacji przynosi Ci cierpienie, z pewnością nie można nazwać jej miłością. Każda z kobiet zasługuje na to, by być „tą jedyną”.

mgr Małgorzata Remlein  
psycholog