

INTRO.....	3
Rozdział 1 – Mit tej jedynej i tego jedyne go	11
Rozdział 2 – Czerwone flagi są czerwone od początku	19
Rozdział 3 – Uzależnienie od intensywności	26
Rozdział 4 – Idealizacja po fakcie	34
Rozdział 5 – Powroty, które nigdy nie są przypadkiem	41
Rozdział 6 – Porównywanie, które niszczy teraźniejszość..	48
Rozdział 7 – Ex jako wygodny czarny charakter.....	54
Rozdział 8 – Granice, które odkrywasz dopiero po wszystkim	60
Rozdział 9 – Samotność po rozstaniu nie jest tęsknotą za nimi	66
Rozdział 10 – Syndrom „zmienię go, zmienię ją”	72
Rozdział 11 – Seks jako plaster na pęknięcia.....	79
Rozdział 12 – Zazdrość o ich nowe życie	85
Rozdział 13 – Syndrom niedokończonej rozmowy	91
Rozdział 14 – Kiedy wracasz do siebie dopiero po rozstaniu	97
Rozdział 15 – Dlaczego wciąż wybierasz ten sam typ	102
Rozdział 16 – Kiedy nostalgia jest silniejsza niż prawda	107
Rozdział 17 – Kiedy blokujesz, ale nadal sprawdzasz.....	112
Rozdział 18 – Kiedy mówisz, że już Ci przeszło, ale ciało pamięta	117
Rozdział 19 – Kiedy mówisz „nigdy więcej”, a potem robisz to samo	122

Rozdział 20 – Kiedy ex był lustrem, którego nie chciałeś oglądać	127
Rozdział 21 – Kiedy ex wraca tylko wtedy, gdy odchodzisz naprawdę.....	132
Rozdział 22 – Kiedy wciąż potrzebujesz ich uznania	137
Rozdział 23 – Kiedy boisz się, że już nikogo tak nie pokochasz.....	143
Rozdział 24 – Dlaczego tak bardzo boli, gdy oni ruszają dalej szybciej.....	148
Rozdział 25 – Kiedy zostajesz w relacji dłużej, niż powinienś	153
Rozdział 26 – Dlaczego wciąż idealizujesz początek.....	158
Rozdział 27 – Kiedy udajesz, że jesteś ponad to wszystko	163
Rozdział 28 – Kiedy boisz się, że to Ty byłeś problemem..	168
Rozdział 29 – Kiedy trzymasz się historii, bo boisz się nowej	173
Rozdział 30 – Kiedy wiesz, że nie wrócisz, ale coś w Tobie wciąż czeka	178
Rozdział 31 – Kiedy myślisz, że to była miłość życia	183
Rozdział 32 – Kiedy wracacie do siebie tylko dlatego, że nie umiecie się rozstać	188
Rozdział 33 – Kiedy przestajesz być zakochany, ale boisz się to przyznać	193
Rozdział 34 – Kiedy rozum mówi jedno, a serce drugie	198
Rozdział 35 – Kiedy w końcu przestajesz obwiniać i zaczynasz rozumieć	204

INTRO

Ex to nie jest osoba.

Ex to stan skupienia.

Coś pomiędzy nostalgią a wstydem.

Pomiędzy „mogło być pięknie” a „jak ja mogłem”.

Pomiędzy wspomnieniem zapachu a blokadą na Instagramie.

Ex to ktoś, kogo już nie ma, ale dalej siedzi przy Twoim stole.

W Twojej głowie.

W Twoim algorytmie.

W Twoich porównaniach.

I najbardziej boli to, że formalnie sprawa jest zamknięta.

Przecież się rozstaliście.

Przecież minęło.

Przecież jesteś dorosły.

Tylko że dorosłość nie kasuje wspomnień.

Ona je archiwizuje w folderze „może jeszcze kiedyś”.

- Mówisz, że to przeszłość.
- A jednocześnie wiesz, o której godzinie Twój ex był ostatnio online.
- Twierdzisz, że już nic nie czujesz.
- A Twoje ciało reaguje szybciej niż rozsądek.

Ex to nie człowiek.

Ex to lustro.

Pokazuje Ci, kim byłeś, kiedy wierzyłeś w tę wersję siebie.
Pokazuje, ile byłeś w stanie znieść.
Pokazuje, jak bardzo chciałeś być kochany.

I najgorsze jest to, że zawsze wierzysz, że tym razem to była ta prawdziwa historia.

Każda relacja jest wyjątkowa.
Każde rozstanie jest „inne”.
Każdy ex jest „specyficzny”.

A jednak mechanizm jest ten sam.

Na początku euforia.
Potem przyzwyczajenie.
Potem mikropęknięcia.
Potem rozmowy, które nic nie zmieniają.
Potem cisza.
Potem koniec.
Potem analiza jak po katastrofie lotniczej.

- Kto zawinił.
- Kto pierwszy przestał się starać.
- Kto miał więcej racji.
- Kto bardziej cierpiał.

I zawsze jest to samo pytanie, którego nie zadasz na głos.

Dlaczego to znowu nie wyszło.

Bo to „znowu” jest najgłośniejsze.

Nie pierwszy raz.
Nie ostatni raz.
Znowu.

Ex to dowód, że nie jesteś tak wyjątkowy, jak myślałeś.
Bo Twoja historia jest powtarzalna.

Zmieniasz twarz.
Zmieniasz imię.
Zmieniasz aplikację randkową.
Nie zmieniasz schematu.

I dlatego ta książka nie będzie o nich.

Nie będzie o tym, jacy byli toksyczni.
Nie będzie o tym, jak Cię skrzywdzili.
Nie będzie o tym, że zasługiwałeś na więcej.

To jest książka o Tobie.

O tym, dlaczego wybierasz ten sam typ emocjonalnego rollercoastera.
Dlaczego ignorujesz czerwone flagi, jeśli pasują do Twojej samotności.
Dlaczego mylisz intensywność z miłością.

Ex jest wygodny.

Można na nim zawiesić winę.
Można go obgadać przy winie.
Można zrobić z niego czarny charakter własnej biografii.

To bardzo komfortowe.

- Łatwiej powiedzieć, że trafiasz na złych ludzi.
- Trudniej przyznać, że czujesz się dobrze tylko w chaosie.
- Łatwiej nazwać kogoś narcyzem.
- Trudniej zauważyć, że potrzebujesz czyjejś walidacji jak tlenu.

Każdy ex jest trochę projekcją.

Projekcją Twoich braków.
Twoich lęków.
Twojej potrzeby bycia wybranym.

I wiesz, co jest najbardziej brutalne.

To, że czasami najbardziej tęsknisz nie za osobą.
Tylko za wersją siebie, którą przy niej byłeś.

Byłeś odważniejszy.
Byłeś bardziej żywy.
Byłeś kimś, kto miał plan.

Teraz jesteś realistą.

Realizm to często elegancka nazwa dla rozczarowania.

Ex to nie tylko relacja, która się skończyła.
To inwestycja, która nie zwróciła się emocjonalnie.

Włożyłeś czas.
Włożyłeś energię.
Włożyłeś marzenia.

Nie dostałeś dywidendy.

Dostałeś lekcję.

Ale tej książki nie piszemy, żeby wyciągać lekcje.

Lekcje są ładne w podcastach.
W życiu częściej jest powtarzalność.

- Mówisz, że już nie będziesz wchodzić w takie układy.
- A potem ktoś daje Ci dokładnie to samo w ładniejszym opakowaniu.
- Mówisz, że potrzebujesz stabilności.
- A nudzisz się po trzech tygodniach spokoju.

Ex wraca w dwóch formach.

Albo fizycznie.

Albo w postaci kogoś bardzo podobnego.

I za każdym razem wmawiasz sobie, że tym razem to inna historia.

Bo bardzo chcesz wierzyć, że nie zmarnowałeś tych wszystkich wieczorów, rozmów i kompromisów.

Chcesz wierzyć, że to coś znaczyło.

Znaczyło.

Ale nie tak, jak myślisz.

To nie była „ta osoba”.

To był etap.

Etap, w którym nauczyłeś się, jak bardzo boisz się samotności.

Jak szybko jesteś w stanie oddać swoje granice.

Jak bardzo uzależniasz swoje poczucie wartości od czyjegoś nastroju.

Ex to Twoje archiwum emocjonalnych decyzji.

I wiesz, co jest w tym archiwum?

Powtarzalność.

Inny charakter.

Inny styl bycia.

Ten sam schemat.

- Najpierw zachwyt.
- Potem drobne sygnały, które ignorujesz.
- Potem tłumaczenie ich „trudnym okresem”.
- Potem frustracja.
- Potem dramat.
- Potem nostalgia.

I po kilku miesiącach pamiętasz tylko dobre rzeczy.

Bo mózg nie lubi wstydu.

Łatwiej pamiętać wspólne wakacje niż moment, w którym czułeś się niewidzialny.

Łatwiej wspominać śmiech niż to, że bałeś się powiedzieć, co naprawdę myślisz.

Ex jest jak filtr w social mediach.

Wygląda przeszłość.

W tej książce będziemy ten filtr zdejmować.

Bez terapii.

Bez afirmacji.

Bez „pracuj nad sobą”.

Będzie obserwacja.

Czasem śmieszna.
Czasem niewygodna.
Czasem taka, po której zamkniesz książkę i przewrócisz oczami.

Bo to o Tobie.

O tym, jak bardzo lubisz dramat, dopóki możesz nazywać go miłością.
O tym, jak bardzo boisz się stabilności, bo nie daje adrenaliny.
O tym, że czasem wolisz cierpieć w relacji niż czuć pustkę bez niej.

Ex to nie wróg.

To dowód.

Dowód na to, jakie decyzje podejmujesz, kiedy ktoś daje Ci uwagę.
Dowód na to, jak bardzo jesteś gotów się nagiąć, byle nie zostać sam.

Niektórzy mówią, że wszystko dzieje się po coś.

To wygodne.

Prawda jest mniej romantyczna.

Czasem dzieje się dlatego, że nie potrafisz wyjść z własnego schematu.

I nie, nie będziemy go naprawiać.

Będziemy mu się przyglądać.

Z bliska.
Bez makijażu.
Bez wersji premium.

Bo brutalna prawda o ex partnerach jest prosta.

Oni nie są największym problemem.

Największym problemem jest to, że po każdym rozstaniu mówisz:

„Następnym razem będzie inaczej”.

A potem robisz to samo.