Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Ciągle wracam do byłego:

Jak przestać sprawdzać, czy stary błąd przypadkiem nie stał się świetnym pomysłem



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO 3

Rozdział 1 - To nie zawsze jest tęsknota za nim 8

Rozdział 2 - Pamięć robi byłemu świetny PR 15

Rozdział 3 - „Tylko sprawdzę" to nie jest neutralne 23

Rozdział 4 - Nie każda tęsknota zasługuje na wiadomość 31

Rozdział 5 - Kontakt daje ulgę. I właśnie dlatego komplikuje sprawę 38

Rozdział 6 - „Zostańmy przyjaciółmi" brzmi lepiej, niż czasem działa 47

Rozdział 7 - Nie rób z samotności referendum nad rozstaniem 55

Rozdział 8 - Przestań prowadzić dochodzenie w sprawie jego nowego życia 64

Rozdział 9 - Zrób sobie procedurę na moment, kiedy ręka już jest na telefonie 74

Rozdział 10 - Zasada 72 godzin: nie podejmuj decyzji w emocjonalnym pożarze 84

Rozdział 11 - Przestań oddawać byłemu połowę miasta 94

Rozdział 12 - Zbuduj życie, do którego nie trzeba wracać po stare 104

Rozdział 13 - Przestań czekać na idealne zamknięcie 115

Rozdział 14 - Jeśli naprawdę rozważasz powrót, zrób audyt zamiast romansu 125

Rozdział 15 - Jeśli znowu wróciłeś, nie rób z tego przeprowadzki 135

Rozdział 16 - A co, jeśli były nie pozwala spokojnie odejść? 145

Rozdział 17 - Gorszy tydzień nie oznacza, że powinieneś wracać 156

Rozdział 18 - Naucz się rozpoznawać moment, w którym stara historia próbuje wrócić 167

Rozdział 19 - Nie musisz przestać pamiętać. Musisz przestać wracać 177

Rozdział 20 - Stary błąd nie musi stać się wrogiem. Wystarczy, że przestanie być planem 186

INTRO

Jest 22:47. Wieczór przebiega całkiem przyzwoicie. Herbata, serial, może nawet moment, w którym przez kilka minut nie myślisz o swoim byłym. I wtedy ręka wykonuje ruch, którego podobno wcale nie planowałeś. Telefon. Instagram. Wyszukiwarka. Pierwsza litera imienia. Druga. Algorytm zna cię lepiej niż terapeuta i natychmiast podsuwa właściwy profil. Oczywiście tylko zerkniesz. Nie piszesz. Nie dzwonisz. Nie robisz niczego głupiego. Prowadzisz niewinne badanie terenowe mające ustalić, czy człowiek, z którym zakończyłeś relację z bardzo konkretnych powodów, przez ostatnie trzy tygodnie przypadkiem nie przeszedł gruntownej modernizacji osobowości.

Na zdjęciu wygląda dobrze.

I właśnie zaczynają się problemy.

Bo zdjęcie nie pokazuje, że nie potrafiliście ze sobą rozmawiać. Nie pokazuje niedzieli, podczas której każde z was siedziało po swojej stronie kanapy, udając, że przewijanie telefonu jest formą wspólnego spędzania czasu. Nie pokazuje kolejnej awantury o rzecz, która oficjalnie dotyczyła kubka pozostawionego na stole, a nieoficjalnie sześciu lat niewypowiedzianych pretensji. Zdjęcie pokazuje zachód słońca, nową koszulę i psa. Pies jest szczególnie niebezpieczny. Człowiek z psem na zdjęciu automatycznie wygląda o około trzydzieści procent bardziej emocjonalnie dostępnie.

Twój mózg patrzy więc na ten materiał dowodowy i mówi: „Może jednak przesadziłem”.

Ciekawe, że ten sam mózg pół roku wcześniej siedział w samochodzie po kolejnej kłótni i mówił: „Ja już naprawdę nie mogę”.

Pamięć po rozstaniu ma dość osobliwy dział montażu. Sceny nieprzyjemne potrafią z czasem tracić ostrość, za to te dobre dostają remaster, poprawione kolory i muzykę w tle.

Nagle przypominasz sobie wakacje, pierwszy pocałunek, tę restaurację, do której chodziliście, i sposób, w jaki mówił twoje imię. Znacznie gorzej pamiętasz czterdziestominutową rozmowę o tym, dlaczego znowu poczułeś się zlekceważony, po której usłyszałeś, że „robisz problem z niczego".

Nostalgia jest świetnym montażystą.

Niestety fatalnym doradcą życiowym.

Dlatego wracanie do byłego rzadko zaczyna się od spektakularnej decyzji: „Postanawiam ponownie wejść w relację, która już raz się rozpadła". To byłoby zbyt oczywiste. Zaczyna się znacznie niewinniej. Sprawdzasz profil. Potem patrzysz, kto polubił zdjęcie. Następnie zastanawiasz się, czy ta osoba obok niego to koleżanka, kuzynka czy już oficjalnie ktoś, przez kogo właśnie powinieneś przewrócić całe swoje życie emocjonalne do góry nogami.

Potem pojawia się wiadomość.

„Hej. Co tam?"

Trzy słowa. Literacko bez szału. Psychologicznie — materiał zdolny uruchomić elektrownię.

Nagle analizujesz przecinek, godzinę wysłania, długość wiadomości i fakt, że napisał „hej", a nie „cześć". Czy „hej" jest bardziej osobiste? Czy może właśnie mniej? Czy pisząc o 23:16, tęsknił, czy po prostu skończył oglądać serial i zobaczył twoje zdjęcie? Czy powinieneś odpisać od razu, po godzinie, jutro, czy nigdy? Gdyby człowiek poświęcał tyle energii analizie umów kredytowych, banki miałyby znacznie trudniejsze życie.

Problem polega na tym, że wracamy nie tylko do ludzi. Wracamy do nadziei. Do pomysłu, że może tym razem będzie inaczej. Do fantazji, że jeśli oboje dojrzeliście, odpoczęliście, trochę pocierpieliście i obejrzeliście wystarczająco dużo rolek o relacjach, to stara historia nagle dostanie nowe zakończenie.

Czasami rzeczywiście ludzie się zmieniają. Czasami po rozstaniu dojrzewają, przepracowują swoje zachowania, uczą się rozmawiać i po jakimś czasie są w stanie stworzyć razem znacznie lepszą relację. Takie sytuacje istnieją i nie będziemy udawać, że każdy były powinien zostać wpisany na listę obiektów objętych zakazem zbliżania się do twojego Wi-Fi.

Ale „ludzie mogą się zmienić" to nie to samo co „ten konkretny człowiek się zmienił".

To bardzo ważna różnica.

Zmiana nie polega na tym, że były napisze „dużo zrozumiałem". Ludzie potrafią dużo zrozumieć około pierwszej w nocy, szczególnie po dwóch drinkach i odsłuchaniu waszej dawnej playlisty. Zmiana polega na tym, że zachowanie jest inne przez wystarczająco długi czas, również wtedy, kiedy nie ma romantycznego napięcia, strachu przed utratą i nagłego przypływu motywacji pod tytułem „odzyskam cię za wszelką cenę".

Jeszcze trudniej jest wtedy, gdy to ty jesteś osobą, która wraca. Nikt nie musi cię przekonywać. Sam jesteś swoim działem marketingu.

„Może oczekiwałem za dużo."

„W sumie mieliśmy też dobre momenty."

„Każdy związek ma problemy."

„Teraz wiem, jak z nim rozmawiać."

„Może gdybym był spokojniejszy..."

I zanim się obejrzysz, relacja, która przez ostatnie miesiące przypominała awaryjne lądowanie bez podwozia, zaczyna w twojej pamięci wyglądać jak całkiem przyjemny lot z drobnymi turbulencjami.

Nie chodzi o to, żeby po rozstaniu zrobić z byłego potwora. To również niczego nie rozwiązuje. Większość zakończonych relacji nie składa się przecież wyłącznie ze złych chwil. Gdyby było tragicznie od pierwszego dnia,

ludzie nie spędzaliby razem pięciu lat. Po pierwszej randce mówiliby: „Dziękuję, doświadczenie było pouczające" i znikali w stronę najbliższego przystanku.

Najtrudniejsze rozstania dotyczą właśnie ludzi, z którymi było również dobrze.

Tęsknisz więc nie za katastrofą. Tęsknisz za dobrymi fragmentami historii, która jako całość przestała działać.

A to ogromna różnica.

Ta książka nie będzie próbowała przekonać cię, że masz usunąć wszystkie zdjęcia, spalić wspólne pamiątki, wyjechać na Bali i o piątej rano afirmować nową miłość przed lustrem. Lustro ma wystarczająco dużo problemów bez uczestniczenia w tym procesie. Nie będziemy też udawać, że wystarczy „po prostu odpuścić", ponieważ gdyby człowiek potrafił po prostu odpuszczać rzeczy, które rozsądek kazał mu odpuścić, przemysł terapeutyczny wyglądałby obecnie zupełnie inaczej.

Zrobimy coś bardziej użytecznego.

Przyjrzymy się temu, dlaczego ciągle sprawdzasz, co robi były. Dlaczego jedna wiadomość potrafi przywrócić emocje, które wydawały się już wygaszone. Dlaczego samotny piątkowy wieczór może nagle sprawić, że człowiek, z którym nie chciałeś już żyć, zaczyna wyglądać jak rozwiązanie problemu samotności. Nauczysz się odróżniać tęsknotę za konkretną osobą od tęsknoty za bliskością, rutyną, bezpieczeństwem, seksem, wspomnieniami albo po prostu za tym, żeby ktoś napisał „dojechałeś?".

Bo czasem nie tęsknisz za byłym.

Tęsknisz za tym, że ktoś był.

Będziemy też rozbrajać zachowania, które karmią ten cykl: podglądanie profilu, wracanie do starych wiadomości, sprawdzanie aktywności, szukanie pretekstu do kontaktu i prowadzenie prywatnego śledztwa na temat nowego partnera byłego. Tak, również tego śledztwa, w którym po czternastu minutach znasz już miejsce pracy nowej

dziewczyny, jej znak zodiaku i imię psa jej siostry.

Internet dał ludziom możliwości, których emocjonalnie najwyraźniej jeszcze nie jesteśmy godni.

Później przejdziemy do ważniejszej części: co robić zamiast tego. Jak zbudować dystans, który nie polega wyłącznie na zaciskaniu zębów. Jak reagować na wiadomości. Jak przetrwać momenty, w których naprawdę chcesz napisać. Jak rozpoznać, czy myślisz o powrocie dlatego, że relacja ma realną szansę wyglądać inaczej, czy dlatego, że jest niedziela wieczorem, pada deszcz i Netflix właśnie skończył serial, który oglądałeś od dwóch tygodni.

Nie będziemy budować teorii, że powrót do byłego jest zawsze błędem.

Będziemy budować coś znacznie bardziej użytecznego: sposób, dzięki któremu nie pomylisz samotności z miłością, nostalgii ze zmianą i wiadomości „hej" z dowodem na całkowitą przebudowę człowieka.

A jeśli po drodze okaże się, że najbardziej tęsknisz nie za nim, tylko za wersją siebie, którą byłeś w tamtym związku?

Tym lepiej.

Bo tę osobę naprawdę można odzyskać.

I tym razem nie trzeba do tego sprawdzać, kto właśnie obejrzał czyje stories.

Rozdział 1 - To nie zawsze jest tęsknota za nim

Wchodzisz do domu, zdejmujesz buty, rzucasz klucze na stół i przez chwilę wszystko jest normalne. Potem robisz kolację. Jedną porcję. Nalewasz sobie wody. Jedną szklankę. Włączasz coś w telewizji, ale nikt nie komentuje aktora, którego nazwiska nigdy nie pamiętałeś, mimo że oglądaliście z nim sześć filmów. Niby drobiazg, ale właśnie w takich drobiazgach były potrafi wrócić do głowy bez pukania, bez biletu i bez najmniejszego szacunku dla twojego aktualnego planu dnia.

Myślisz wtedy: „Tęsknię za nim".

Możliwe.

Ale równie możliwe, że tęsknisz za tym, że ktoś był obok.

To rozróżnienie jest jednym z najważniejszych w całym procesie odpuszczania. Człowiek po rozstaniu ma skłonność pakować różne potrzeby do jednego pudełka z napisem „były". Samotność? Były. Brak seksu? Były. Pusta kuchnia w niedzielę rano? Były. Nikt nie napisał po pracy? Były. Znajomi są zajęci? Były. Zobaczyłeś parę trzymającą się za ręce w Ikei i nagle uznałeś, że nawet wspólne kupowanie pojemnika na makaron było szczytem romantyzmu? Były.

Mózg jest niezwykle efektywny. Nie zawsze mądry, ale efektywny.

Zamiast powiedzieć: „Brakuje mi bliskości", podsuwa konkretną twarz. To łatwiejsze, bo twarz już zna. Ma zapisane wspomnienia, zapach, sposób mówienia, wspólne miejsca, całe archiwum drobnych scen. Nowa relacja jest abstrakcją. Były jest gotowym plikiem do otwarcia.

I właśnie dlatego człowiek potrafi tęsknić za osobą, z którą wcale nie chciałby ponownie spędzać codzienności.

To brzmi sprzecznie tylko do chwili, w której przypomnisz sobie, ile razy tęskniłeś za wakacjami, choć pamiętasz

również komary, opóźniony lot i hotelową łazienkę, w której prysznic miał dwa ustawienia: Arktyka i Piekło. Tęsknota nie jest raportem jakości. Jest emocjonalnym skrótem.

Dlatego pierwszym zadaniem nie jest „przestać tęsknić". To mało realistyczne. Pierwszym zadaniem jest sprawdzić, za czym właściwie tęsknisz.

Nie pytaj więc wyłącznie: „Czy brakuje mi jego?"

Zapytaj dokładniej.

Czy brakuje ci: - rozmów wieczorem, - fizycznej bliskości, - wspólnego planowania, - poczucia, że ktoś czeka, - rutyny, - seksu, - wsparcia, - wspólnych znajomych, - poczucia bycia „czyimś", - czy rzeczywiście tej konkretnej osoby wraz z jej charakterem, zachowaniami i wszystkim, co doprowadziło do rozstania?

To nie jest semantyka. To instrukcja obsługi własnej tęsknoty.

Jeśli najbardziej brakuje ci tego, że ktoś pisał „jak dzień?", problem nie brzmi: „Muszę odzyskać byłego". Problem brzmi: „Brakuje mi regularnej bliskości i zainteresowania". To zupełnie inny problem. I co ważniejsze — ma więcej niż jedno rozwiązanie.

Były nie jest jedynym dostawcą wiadomości tekstowych na rynku.

To samo dotyczy bezpieczeństwa. Relacja, nawet niedobra, daje strukturę. Wiesz, z kim spędzisz sobotę, gdzie jedziesz na święta, kto odbierze paczkę i do kogo zadzwonisz, kiedy samochód zacznie wydawać dźwięk sugerujący, że za chwilę odpadnie mu jakiś element o wartości siedmiu tysięcy złotych. Po rozstaniu znika nie tylko człowiek. Znosi się cały system operacyjny codzienności.

Nic dziwnego, że chcesz wrócić do starej wersji.

Nowa jeszcze się instaluje.

Problem zaczyna się wtedy, kiedy brak struktury interpretujesz jako dowód, że relacja była dobra. Nie była

dobra tylko dlatego, że była znajoma. Znajome jest również hasło do banku, ból pleców i człowiek z osiedla, który codziennie parkuje na dwóch miejscach. Znajomość nie jest rekomendacją.

Po rozstaniu szczególnie niebezpieczne są wieczory, weekendy i sytuacje przejściowe. Wracasz z imprezy. Ktoś właśnie zaręczył się na Instagramie. Rodzina pyta, czy „kogoś już masz". W pracy miałeś ciężki dzień. Jest 1:12, więc logicznie rzecz biorąc, nadszedł idealny moment na podjęcie decyzji dotyczącej życia uczuciowego.

Oczywiście.

Właśnie wtedy często pojawia się przymus sprawdzenia profilu. Nie dlatego, że nagle odkryłeś prawdę o swoim związku. Dlatego, że emocja szuka szybkiego środka przeciwbólowego. Kontakt z kimś znajomym może taki środek dać. Na chwilę.

To podobne do otwierania lodówki, kiedy wcale nie jesteś głodny. Wiesz, co jest w środku. Sprawdzałeś dwanaście minut temu. Ale może teraz wydarzył się cud logistyczny i na górnej półce pojawiło się tiramisu.

Nie pojawiło się.

Były też raczej nie przeszedł pełnej przemiany wewnętrznej od czasu twojego ostatniego sprawdzania o 18:40.

Warto tutaj wprowadzić prostą zasadę: zanim cokolwiek zrobisz pod wpływem tęsknoty, nazwij potrzebę jednym zdaniem.

„Teraz czuję samotność."

„Brakuje mi dotyku."

„Chcę, żeby ktoś mnie uspokoił."

„Mam gorszy dzień i szukam znanej osoby."

„Boję się, że on już ułożył sobie życie."

„Chcę sprawdzić, czy nadal jestem dla niego ważny."