

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak poradzić sobie po rozstaniu

Jak odzyskać siebie, przeżyć koniec związku
i ruszyć dalej bez wysyłania „hej” o 23:47



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

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Jak poradzić sobie po rozstaniu

Jak odzyskać siebie, przeżyć koniec związku i ruszyć
dalej bez wysyłania „hej” o 23:47

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak poradzić sobie po rozstaniu

Max Paradox

Publikacja została przygotowana z wykorzystaniem narzędzi wspomagających proces twórczy, w tym rozwiązań opartych o sztuczną inteligencję. Ostateczna koncepcja, struktura i redakcja należą do autora.

Spis treści

INTRO.....	5
Rozdział 1 - Twój mózg jeszcze nie dostał wiadomości.....	11
Rozdział 2 - Nie rozdrapuj rany Wi-Fi.....	21
Rozdział 3 - Tęsknisz za człowiekiem czy za swoim dawnym życiem?.....	34
Rozdział 4 - Nie potrzebujesz jeszcze jednej ostatniej rozmowy.....	46
Rozdział 5 - Nie lecz pustki pierwszym człowiekiem z internetu.....	60
Rozdział 6 - Alkohol nie jest terapeutą, znajomi też mają limit	72
Rozdział 7 - „Zostańmy przyjaciółmi” brzmi lepiej, niż działa	87
Rozdział 8 - Twoje mieszkanie nie musi być muzeum związku	100
Rozdział 9 - Zbuduj dzień, który nie czeka na wiadomość..	115
Rozdział 10 - Naucz się wytrzymywać falę, zamiast z nią negocjować.....	129
Rozdział 11 - Przypomnij sobie, kim byłeś poza „nami”	144
Rozdział 12 - Rozstanie nie jest oceną twojej wartości.....	157
Rozdział 13 - Jeśli chcesz wrócić, sprawdź problem, nie tęsknotę.....	172
Rozdział 14 - Zrób sobie trzydzieści dni bez projektu „Nowe życie”	185
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy nagle znowu jest źle.....	201

Rozdział 16 - Kiedy motywacja znika, wróć do wersji minimum	215
Rozdział 17 - Nie próbuj przyspieszyć czegoś, co nie ma terminu.....	228
Rozdział 18 - Naucz się rozpoznawać moment, kiedy stary mechanizm wraca.....	242
Rozdział 19 - Nowy związek nie może być poprawką do starego.....	256
Rozdział 20 - Po czym poznasz, że naprawdę ruszyłeś dalej.....	268

INTRO

Jest 22:47. Siedzisz z telefonem w ręce i robisz dokładnie to, czego jeszcze trzy godziny temu przysięgałeś sobie nie robić: sprawdzasz profil byłej albo byłego. Oczywiście nie dlatego, że tęsknisz. Skąd. Prowadzisz badania. Naukowe. Interesuje cię wyłącznie, czy nowe zdjęcie profilowe oznacza rozpoczęcie nowego życia, romans, przypadkowy dobry dzień, czy może starannie zaplanowaną operację psychologiczną wymierzoną konkretnie w ciebie.

Po siedmiu minutach masz już więcej teorii niż komisja śledcza.

Rozstanie jest dziwnym momentem, ponieważ jedna osoba może zniknąć z twojego codziennego życia w ciągu jednej rozmowy, ale twój mózg najwyraźniej nie dostał wypowiedzenia. Nadal rano przypomina ci o tej osobie. Nadal podsuwa wspomnienia podczas zakupów, jazdy samochodem, pracy i mycia zębów. Szczególnie chętnie robi to wieczorem, kiedy próbujesz zasnąć i absolutnie nie potrzebujesz właśnie analizować rozmowy sprzed dziewięciu miesięcy, w której powiedziałaś „okej” trochę zbyt chłodno.

Mózg ma fantastyczne wyczucie czasu.

Najbardziej irytujące jest jednak to, że prawdopodobnie doskonale wiesz, co „powinieneś” zrobić. Nie pisać. Nie sprawdzać. Nie idealizować. Zająć się sobą. Spotkać się z ludźmi. Ruszyć dalej. Internet wyjaśni ci to w około jedenaście sekund, najlepiej na zdjęciu zachodu słońca z napisem „czas leczy rany”.

Świetnie.

Tylko dlaczego o 23:12 nadal sprawdzasz, kto polubił jej zdjęcie?

Bo poradzenie sobie po rozstaniu nie polega na poznaniu kilku rozsądnych zdań. Problem nie leży zwykle w braku wiedzy. Problem polega na tym, że emocje, przyzwyczajenia, wspomnienia, samotność i nadzieja nie są działem firmy, któremu możesz wysłać maila: „Od jutra proszę zakończyć działalność”.

One mają własny regulamin.

Po rozstaniu tracisz zresztą nie tylko człowieka. Tracisz kawałek codziennej struktury. Wiadomości rano. Plany na weekend. Wspólne rytuały. Kogoś, komu wysyłałeś zdjęcie absurdałnie drogiego masła albo psa siedzącego w autobusie. Czasami tracisz też wyobrażenie przyszłości, które zdążyłeś sobie zbudować. Mieszkanie. Wakacje. Święta. Może dzieci. Może po prostu kolejny sezon serialu oglądany razem.

A teraz Netflix beczelnie pyta:

„Czy nadal oglądasz?”

Tak, Netflix. Niestety nie tylko serial.

Dlatego można tęsknić nawet za związkiem, który nie był dobry. Można wiedzieć, że rozstanie miało sens, i jednocześnie bardzo chcieć cofnąć czas. Można pamiętać wszystkie kłótnie, frustracje i momenty, w których obiecywałeś sobie: „mam już dość”, a potem po rozstaniu wspominać głównie niedzielne śniadania i ten jeden wyjazd nad morze, podczas którego przez cztery dni wydarzyło się coś podejrzanego: byliście szczęśliwi.

Pamięć potrafi być wyjątkowo bezczelnym montażystą.

Wytnie siedem miesięcy napięcia, zostawi trzy romantyczne sceny, doda muzykę i nagle zaczynasz się zastanawiać, czy przypadkiem nie straciłeś miłości życia.

Nie straciłeś automatycznie miłości życia tylko dlatego, że boli.

Ból po rozstaniu nie jest rankingiem jakości związku. Nie dowodzi też, że musisz do tej osoby wrócić. Pokazuje przede wszystkim, że coś było dla ciebie ważne, przyzwyczaiłeś się do określonej rzeczywistości i teraz twój system emocjonalny musi nauczyć się nowej.

A on nie lubi aktualizacji.

Zwłaszcza takich, których sam nie zamawiał.

W tej książce nie będziemy więc udawać, że wystarczy „pokochać siebie”, kupić świeczkę, wyjechać na Bali i wrócić jako człowiek, który medytuje przed śniadaniem oraz nie pamięta nazwiska byłego partnera. Jeśli możesz wyjechać na Bali, bardzo dobrze. Bali nie zaszkodzi. Problem w tym, że można tęsknić również na Bali. Tylko człowiek jest wtedy smutny w ładniejszych okolicznościach.

Zamiast magicznej przemiany zajmijmy się bardziej przyziemnym pytaniem:

Co konkretnie zrobić, żeby po rozstaniu naprawdę zacząć wracać do siebie?

Nie „kiedy przestanie boleć”, bo nie istnieje uniwersalny kalendarz, w którym po czterdziestu dwóch dniach o godzinie 16:15 system wysła komunikat: **Gratulacje. Były partner został pomyślnie odinstalowany.**

Bardziej interesuje nas to, na co masz wpływ.

Jak ograniczyć zachowania, które rozdrapują ranę. Jak przestać szukać ukrytych komunikatów w social mediach. Jak przeżyć wieczory, kiedy samotność nagle robi się bardzo głośna. Jak poradzić sobie z pokusą napisania „hej” - wiadomości krótkiej, niewinnej i zdolnej w ciągu pięciu minut przywrócić emocjonalny bałagan do ustawień fabrycznych.

Będzie też o tym, dlaczego próba natychmiastowego „zapomnienia” zwykle nie działa. Dlaczego obsesyjne analizowanie ostatniej rozmowy nie daje prawdziwego zamknięcia. Dlaczego znajomi mówiący „daj spokój, znajdziesz kogoś lepszego” zazwyczaj mają dobre intencje, ale człowiek w środku rozstania ma czasem ochotę odpowiedzieć:

„Fantastycznie. Czy ten lepszy może przyjechać dzisiaj po 18:00?”

Nie będziemy również robić z byłego partnera potwora tylko po to, żeby łatwiej było odejść. Czasami ktoś był w porządku, ty byłeś w porządku, a związek mimo wszystko nie działał. To wyjątkowo niewygodna wersja wydarzeń, ponieważ nie daje prostego złoczyńcy. Nie można nawet dramatycznie powiedzieć znajomym: „W końcu zobaczyłem prawdę”.

Czasem prawda brzmi mniej filmowo:

„Próbowaliśmy. Nie wyszło.”

I właśnie takie rozstania potrafią być szczególnie trudne.

Ta książka będzie więc o odzyskiwaniu kontroli nad własnym życiem bez udawania, że nic się nie stało. Będziemy odcinać to, co niepotrzebnie podtrzymuje cierpienie, ale nie będziemy

walczyć z każdą emocją jak ochroniarz z człowiekiem próbującym wejść bez biletu. Smutek może się pojawić. Złość również. Tęsknota też.

Nie każda emocja wymaga natychmiastowego naprawienia. Czasem wymaga przeżycia.

Różnica polega na tym, że można przeżywać rozstanie i jednocześnie sobie pomagać albo przeżywać je i codziennie dorzucać do ognia kilka nowych polan: sprawdzanie profilu, analizowanie wiadomości, pytanie wspólnych znajomych, oglądanie starych zdjęć, pisanie po dwóch kieliszkach wina i prowadzenie wewnętrznego procesu sądowego pod tytułem „A co, gdybym wtedy powiedział coś innego?”.

Pierwsza opcja boli.

Druga też boli, tylko zazwyczaj dłużej i z dostępem do Instagrama.

Będziemy więc krok po kroku odzyskiwać przestrzeń, którą po rozstaniu zajmuje druga osoba. Najpierw w telefonie i codziennych nawykach. Potem w głowie. W planach. W sposobie spędzania czasu. W końcu również w przyszłości, która przez pewien czas może wyglądać jak mieszkanie po przeprowadzce: niby wszystko jest, ale nie masz pojęcia, w którym kartonie znajduje się czajnik.

Nie musisz teraz wiedzieć, jak będzie wyglądało twoje życie za rok.

Na razie wystarczy wiedzieć, co zrobić dzisiaj.

I właśnie od tego zaczniemy.

Bo po rozstaniu nie potrzebujesz stać się nowym człowiekiem.

Najpierw dobrze byłoby odzyskać starego.

Tego, który istniał jeszcze zanim „my” zajęło pół jego życia.

I spokojnie.

Profil byłej osoby naprawdę może dziś przetrwać bez twojego nadzoru.