

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak poradzić sobie z samotnością i znów zbliżyć się do ludzi

Jak odbudować relacje, poznawać nowych ludzi
i tworzyć prawdziwą bliskość bez desperacji,
sztuczności i udawania ekstrawertyka



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

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Jak poradzić sobie z samotnością i znów zbliżyć się do ludzi

Jak odbudować relacje, poznawać nowych ludzi i
tworzyć prawdziwą bliskość bez desperacji, sztuczności i
udawania ekstrawertyka

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak poradzić sobie z samotnością i znów zbliżyć się do ludzi

Jak poradzić sobie z samotnością i znów zbliżyć się do ludzi

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 - Samotność nie zawsze wygląda jak pusty pokój	11
Rozdział 2 - Mózg dopowiada resztę.....	18
Rozdział 3 - Relacje nie psują się nagle. Najpierw przestajesz je podlewać.....	26
Rozdział 4 - To, co robisz przeciw samotności, może ją całkiem dobrze dokarmiać.....	36
Rozdział 5 - Nie odwołuj ludzi tylko dlatego, że kanapa wygrała.....	46
Rozdział 6 - Nie reanimuj każdej relacji.....	57
Rozdział 7 - Nie czekaj, aż ktoś cię wybierze.....	68
Rozdział 8 - Przestań być niewidzialny.....	79
Rozdział 9 - Z wiadomości trzeba czasem zrobić spotkanie.	90
Rozdział 10 - Nowych ludzi poznaje się tam, gdzie można spotkać ich drugi raz.....	102
Rozdział 11 - Jak z „znamy się” zrobić „jesteśmy sobie bliscy”	116
Rozdział 12 - Rozmowa, po której naprawdę czujesz kontakt	128
Rozdział 13 - Jak wejść do grupy, która już istnieje.....	140
Rozdział 14 - Zrób z relacji miejsce, do którego można wracać	153
Rozdział 15 - A jeśli próbujesz, a nadal czujesz się samotnie?	166

Rozdział 16 - Kiedy życie rozwala plan społeczny.....	178
Rozdział 17 - Nie zamieniaj jednego spotkania w powrót do punktu wyjścia.....	191
Rozdział 18 - Zbuduj życie, które samo trochę prowadzi cię do ludzi.....	203
Rozdział 19 - Zauważ powrót samotności, zanim znowu urządzi się na stałe.....	215
Rozdział 20 - Nie potrzebujesz tłumu. Potrzebujesz swoich ludzi.....	227

INTRO

Jest sobota, 19:47. Telefon leży obok. Nikt nie pisze. Ty też do nikogo nie piszesz, bo przecież nie będziesz się narzucać. Otwierasz Instagram. Wszyscy gdzieś są. Jedni jedzą sushi, drudzy stoją na koncercie, trzeci śmieją się przy stole z ludźmi, których najwyraźniej otrzymali w pakiecie premium do dorosłego życia. Nawet ktoś, kogo pamiętasz jako człowieka zdolnego zasnąć na własnych urodzinach, właśnie publikuje zdjęcie z podpisem „najlepsi ludzie”. Patrzysz na swój wieczór. Ty, kanapa i pilot, który ostatnio wykazuje największą regularność w tej relacji.

No pięknie.

Najgorsze w samotności nie zawsze jest to, że nikogo obok nie ma. Czasami ludzie są. Masz współpracowników, rodzinę, znajomych zapisanych w telefonie, trzy grupy na WhatsAppie i człowieka, który od pięciu lat wysyła ci życzenia urodzinowe dokładnie o 7:12. A mimo to możesz mieć wrażenie, że gdybyś dziś naprawdę chciał z kimś porozmawiać, musiałbyś najpierw przejrzeć listę kontaktów jak menu restauracji, w której niby jest osiemdziesiąt dań, ale jakoś niczego nie masz ochoty zamówić.

Samotność nie jest więc prostym równaniem: mało ludzi = źle, dużo ludzi = dobrze. Możesz spędzić piątkowy wieczór sam i czuć się znakomicie. Możesz też siedzieć przy stole z dziesięcioma osobami i zastanawiać się, dlaczego nikt właściwie nie wie, co u ciebie naprawdę słychać. Problem zaczyna się wtedy, gdy brakuje nie tyle obecności człowieka,

ile poczucia więzi. Kogoś, przy kim nie trzeba ciągle występować w roli „u mnie wszystko okej”.

A ta rola potrafi mieć zaskakująco długi kontrakt.

Samotność ma jeszcze jedną paskudną właściwość: często sama pomaga sobie przetrwać. Im dłużej czujesz się odłączony od ludzi, tym trudniej wykonać ruch w ich stronę. Zaczynasz analizować. Czy wypada napisać? Czy nie będę przeszkadzać? Może oni już mają swoje życie? Może powinni odezwać się pierwsi? Dlaczego ja mam zawsze inicjować? Czy „hej, dawno się nie widzieliśmy” brzmi naturalnie, czy jak wiadomość od firmy próbującej odzyskać klienta?

Po siedmiu minutach nie wysyłasz nic.

Za to przeprowadziłeś pełny audyt relacji.

Potem mózg dokłada kolejne argumenty. Skoro nikt nie pisze, pewnie nikomu nie zależy. Skoro dawno się nie widzieliście, pewnie kontakt się skończył. Skoro ostatnim razem rozmowa była trochę niezręczna, pewnie teraz będzie jeszcze gorzej. Jeden zwykły brak wiadomości potrafi więc po odpowiedniej obróbce mentalnej zamienić się w dokument pod tytułem „Oficjalne potwierdzenie, że zostałem społecznie wycofany z produkcji”.

Tyle że rzeczywistość zwykle jest znacznie mniej dramatyczna. Ludzie pracują. Wychowują dzieci. Mają związki, kredyty, zakupy, zmęczenie, bóle pleców i własne kryzysy egzystencjalne, które rozwiązują poprzez oglądanie recenzji odkurzaczy o 23:40. Wielu z nich również czeka, aż ktoś się odezwie. I dokładnie tak powstaje jeden z największych absurdów dorosłych relacji: dwie osoby

chciałyby mieć ze sobą kontakt, ale żadna nie pisze, ponieważ każda uznała milczenie drugiej za informację.

To trochę jak dwie restauracje stojące naprzeciwko siebie i każda czekająca, aż ta druga pierwsza zamówi kolację.

Oczywiście nie każdą relację da się odzyskać. Nie każdy człowiek będzie pasował do twojego życia. Nie każdy dawny znajomy musi dostać wielki comeback, sezon drugi i kontrakt na kolejne pięć lat. Czasem ludzie naprawdę się oddalają. Czasem zmieniają się priorytety. Czasem relacja była oparta głównie na tym, że przez osiem godzin dziennie siedzieliście przy biurkach oddalonych od siebie o dwa metry i wspólnie narzekaliście na ekspres do kawy.

Ale bardzo wiele więzi nie kończy się w dramatyczny sposób.

One po prostu cichną.

Jedno spotkanie zostaje przełożone. Potem drugie. Ktoś pisze „musimy się koniecznie zobaczyć”, co w dorosłym języku bywa odpowiednikiem umowy bez określonego terminu realizacji. Mijają trzy miesiące. Potem osiem. Później oboje czujecie, że teraz napisanie do siebie byłoby trochę dziwne, więc dla bezpieczeństwa czekacie kolejne pół roku, aż zrobi się jeszcze dziwniej.

Świetna strategia.

Do tego dochodzi coś jeszcze: kiedy przez dłuższy czas masz mniej kontaktów, samo bycie z ludźmi może zacząć kosztować więcej energii. Rozmowa, która kiedyś była czymś zwyczajnym, zaczyna przypominać mały projekt logistyczny. Trzeba wyjść. Ubrać się. Dojechać. Rozmawiać. Być obecnym. Nie anulować dwie godziny wcześniej pod pretekstem „chyba

coś mnie bierze”, kiedy jedyną rzeczą, która naprawdę cię bierze, jest ochota pozostania w domu.

Dom nie zadaje pytań.

Kanapa również ma bardzo liberalną politykę dotyczącą ciszy.

Problem w tym, że unikanie ludzi daje natychmiastową ulgę, ale może jednocześnie utrwalać dystans. Rezygnujesz ze spotkania i przez chwilę czujesz: „Uff, nie muszę nigdzie iść”.

Wieczorem jednak pojawia się druga część transakcji:

„Dlaczego właściwie jestem ciągle sam?”. To wyjątkowo niekorzystny abonament. Płacisz samotnością za możliwość chwilowego uniknięcia dyskomfortu.

Ta książka nie będzie próbowała zamienić cię w człowieka, który wchodzi do kawiarni i po siedmiu minutach zna imiona wszystkich klientów, baristy oraz psa stojącego przed lokalem. Nie musisz nagle zostać duszą towarzystwa. Nie musisz zbierać znajomych jak punktów w programie lojalnościowym. Nie potrzebujesz też dwudziestu nowych relacji.

Potrzebujesz kilku prawdziwszych.

Będziemy więc zajmować się czymś znacznie bardziej użytecznym niż hasłem „wyjdź do ludzi”. Bo to rada podobna do powiedzenia osobie zestresowanej: „Nie stresuj się”.

Technicznie zawiera kierunek. Praktycznie nadaje się głównie do nadruku na poduszce.

Zobaczmy, dlaczego kontakt z ludźmi potrafi zanikać, jak samotność zmienia sposób interpretowania zachowań innych, dlaczego czekanie na inicjatywę bywa pułapką i jak wracać do relacji bez poczucia, że właśnie prowadzisz

desperacką kampanię rekrutacyjną. Będzie też o poznawaniu nowych osób, pogłębianiu znajomości, inicjowaniu spotkań, odbudowywaniu dawnych kontaktów i o tym, jak przeżyć momenty niezręczności, które - z przykrością informuję - są normalnym elementem kontaktów międzyludzkich.

Tak, czasami zapadnie cisza.

Nie, nie oznacza to automatycznie, że rozmówca cię nienawidzi.

Być może właśnie zastanawia się, czy powiedzieć coś o pogodzie.

Nie będziemy również udawać, że każdą samotność da się rozwiązać trzema wiadomościami i wyjściem na kawę. Jeśli poczucie osamotnienia jest bardzo silne, trwa długo, wiąże się z wycofaniem, przegnębieniem albo poważnie utrudnia codzienne funkcjonowanie, rozmowa z psychologiem lub innym specjalistą może być ważnym elementem pomocy. Czasem problem potrzebuje czegoś więcej niż poradnika, nawet jeśli poradnik ma dobre żarty.

Najważniejsze jednak jest to, że zbliżanie się do ludzi zazwyczaj nie zaczyna się od wielkiej przemiany osobowości. Zaczyna się od małych ruchów: jednej wiadomości, jednego zaproszenia, jednej rozmowy trochę bardziej prawdziwej niż zwykle. Potem kolejnej. Relacje powstają głównie z powtarzalnego kontaktu, zainteresowania i odrobiny odwagi do ryzyka, że czasem ktoś odmówi, nie odpisze albo okaże się człowiekiem, z którym po prostu nie masz o czym rozmawiać.

To też się zdarza.

Nie każda kawa musi rozpocząć przyjaźń na trzy dekady.

Celem nie jest stworzenie wokół siebie tłumu. Chodzi o to, żebyś przestał stać za szybą własnych obaw i patrzeć na innych jak na imprezę, na którą najwyraźniej zapomniano cię zaprosić. Drzwi często wcale nie są zamknięte.

Czasami po prostu trzeba je pchnąć.

A potem powiedzieć „cześć”.

Tak, wiem.

Brzmi podejrzenie prosto.

Dlatego właśnie przez następne dwieście stron będziemy komplikować to tylko tyle, ile absolutnie trzeba.