

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak wyjść z toksycznej relacji

Plan odejścia bez chaosu, poczucia winy
i trzydziestej siódmej „ostatniej szansy”



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

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Czy naprawdę jest źle, czy znowu sobie wmawiasz?.....	11
Rozdział 2 - Skoro wiesz, że powinieneś odejść, dlaczego nadal tu jesteś?.....	22
Rozdział 3 - Kiedy zaczynasz nie ufać już nawet własnej wersji wydarzeń.....	35
Rozdział 4 - Wszystko już próbowałeś. Tylko czy próbowałeś rzeczy, które mogły zadziałać?.....	47
Rozdział 5 - Strach, który mówi głosem rozsądku.....	61
Rozdział 6 - Poczucie winy, czyli dlaczego czujesz się jak sprawca własnego odejścia.....	73
Rozdział 7 - Kiedy twój świat skurczył się do jednej osoby.....	87
Rozdział 8 - Nadzieja, która co trzy tygodnie ogłasza wielki powrót.....	101
Rozdział 9 - Plan odejścia, czyli dlaczego walizka nie jest strategią.....	116
Rozdział 10 - Rozmowa o końcu, która nie musi trwać do przyszłego wtorku.....	131
Rozdział 11 - Pierwsze dni po odejściu, czyli dlaczego wolność może na początku smakować jak panika.....	147
Rozdział 12 - Kontakt po rozstaniu, czyli dlaczego „tylko sprawdzę, co u niego” rzadko jest tylko sprawdzeniem....	163
Rozdział 13 - Jak rozplątać wspólne życie, kiedy nawet ładowarka jest „nasza”.....	176

Rozdział 14 - Jak odzyskać siebie, kiedy przez lata byłeś głównie „my”.....	191
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy zaczynasz tęsknić właśnie za tym, od czego uciekłeś.....	207
Rozdział 16 - Kiedy druga osoba nie chce zaakceptować, że to naprawdę koniec.....	221
Rozdział 17 - Wróciłeś. I co teraz?.....	234
Rozdział 18 - Jak nie obudzić się za trzy lata dokładnie w tym samym miejscu.....	247
Rozdział 19 - Spokój może na początku wydawać się podejrzany.....	261
Rozdział 20 - Nie chodziło o to, żeby odejść. Chodziło o to, żeby znowu móc wybierać.....	274

INTRO

Jest 22:47. Siedzisz na kanapie z telefonem w ręku i po raz czternasty czytasz tę samą wiadomość. „Rób, co chcesz”. Cztery słowa. Teoretycznie pozwolenie. W praktyce emocjonalny odpowiednik czerwonego przycisku z napisem: „Naciśnij, jeśli chcesz zobaczyć, co się stanie”. Wiesz, że jeśli rzeczywiście zrobisz, co chcesz, jutro odbędzie się konferencja prasowa pod tytułem „Dlaczego znowu mnie zawiodłeś”. Jeśli zapytasz, co się stało, usłyszysz: „Nic”. Jeśli uwierzysz, że nic, właśnie udowodniłeś, że ci nie zależy. Jeśli będziesz dopytywać, okaże się, że „robisz dramat”. W pewnym momencie orientujesz się, że bierzesz udział w grze, której zasad nie znasz, regulamin zmienia się podczas rozgrywki, a sędzia jest jednocześnie przeciwnikiem i komisją odwoławczą.

I wtedy pojawia się myśl: muszę z tego wyjść. Prosta, logiczna, rozsądna. Mniej więcej tak prosta jak instrukcja: „Jeżeli dom się pali, należy go opuścić”. Problem w tym, że człowiek stojący przed płonącym domem raczej nie zastanawia się, czy ogień będzie smutny, kiedy wyjdzie. W toksycznej relacji potrafisz natomiast miesiącami analizować, czy przypadkiem nie powinienś jeszcze raz spokojniej wyjaśnić pożarowi, że palenie kanapy wpływa negatywnie na twoje samopoczucie. Być może ogień miał trudne dzieciństwo. Być może ostatnio jest zestresowany. Być może gdybyś był bardziej cierpliwy, płomienie wreszcie zrozumiałyby twoje potrzeby.

I właśnie dlatego ta książka nie będzie instrukcją składającą się z jednego zdania: „Po prostu odejdź”. Gdyby „po prostu odejdź” działało, prawdopodobnie nie potrzebowałbyś książki. Potrzebowałbyś walizki, kluczy i

około dwudziestu minut. Człowiek może doskonale wiedzieć, że relacja mu szkodzi, a jednocześnie nie być gotowym jej zakończyć. Może kochać osobę, z którą jest nieszczęśliwy. Może się bać. Może mieć dzieci, wspólne mieszkanie, kredyt, firmę, psa, kota, siedemnaście pudeł rzeczy w piwnicy i konto streamingowe, którego hasło zna tylko druga strona. Życie ma niezwykle talent do komplikowania decyzji, które na Instagramie mieszczą się w cytacie na beżowym tle.

Zacznijmy więc od ważnego rozróżnienia. „Toksyczna relacja” nie jest diagnozą medyczną ani magiczną etykietą, którą przyklejamy każdemu człowiekowi, który nas kiedyś zdenerwował. Partner, który zostawił kubek na stole, mimo że prosiłeś pięć razy, może być irytujący. Nie oznacza to automatycznie, że należy nocą zmieniać nazwisko i przeprowadzać się do Portugalii. Konflikty, różnice charakterów, gorsze okresy i nieudane rozmowy zdarzają się również w zdrowych związkach. Problem zaczyna się wtedy, gdy pewien wzorzec staje się stały: jesteś regularnie poniżany, kontrolowany, zastraszany, manipulowany, izolowany, obwiniany za wszystko albo zmuszany do życia w ciągłym napięciu i przewidywania cudzych reakcji.

Często toksyczność nie wygląda spektakularnie. Nie ma muzyki z thrillera. Nikt nie wchodzi do pokoju w czarnym płaszczu, mówiąc: „Witam, od dziś będę systematycznie niszczył twoje granice”. Znacznie częściej zaczyna się od małych rzeczy. Komentarza. Obrażonej ciszy. Żartu, który jakoś zawsze boli tylko ciebie. Kontroli przedstawionej jako troska. Zazdrości nazwanej miłością. Żądania dostępu do telefonu uzasadnionego zdaniem: „Jeżeli nic nie ukrywasz, to w czym problem?”. Potem granice przesuwają się po centymetrze. I właśnie dlatego czasem trudno zauważyć

moment, w którym z partnera stajesz się pracownikiem całodobowego działu zarządzania cudzym nastrojem.

Możesz zacząć wykonywać zadania, których nigdy świadomie nie przyjąłeś:

- Sprawdzasz nastrój drugiej osoby, zanim powiesz, co naprawdę myślisz.
- Rezygnujesz ze spotkań, ubrań, zainteresowań albo ludzi, żeby uniknąć kolejnego konfliktu.
- Przepraszasz nie dlatego, że zrobiłeś coś złego, lecz dlatego, że chcesz zakończyć awanturę.
- Coraz częściej zastanawiasz się, czy twoje wspomnienia, reakcje i potrzeby są w ogóle „normalne”.
- Po dobrej chwili natychmiast zaczynasz wierzyć, że może jednak wszystko się zmieni.

To ostatnie jest szczególnie skutecznym klejem. Gdyby trudna relacja była okropna przez dwadzieścia cztery godziny na dobę, siedem dni w tygodniu, decyzja o odejściu często byłaby łatwiejsza. Problem polega na tym, że między awanturami pojawiają się kolacje, śmiech, seks, wspomnienia, wspólne plany i niedziela, podczas której wszystko jest nagle normalne. Człowiek patrzy wtedy na partnera i myśli: „Oto on. Ten prawdziwy”. Jakby wersja krzycząca, poniżająca albo kontrolująca była jedynie chwilową awarią systemu, którą producent obiecał naprawić w następnej aktualizacji.

Dlatego wychodzenie z toksycznej relacji rzadko jest jedną decyzją. Częściej jest procesem odzyskiwania własnej perspektywy. Najpierw trzeba zobaczyć, co faktycznie się dzieje. Potem oddzielić fakty od nadziei. Następnie przestać negocjować ze sobą rzeczy, które już od dawna są oczywiste. Dopiero później przychodzi logistyka: rozmowa,

granice, mieszkanie, pieniądze, dzieci, kontakt po rozstaniu, wspólni znajomi i cała administracja końca związku. Miłość bywa romantyczna. Rozstanie zaskakująco często przypomina likwidację małej spółki z ograniczoną odpowiedzialnością, tylko księgowa nie pomaga, a jeden ze współników płacze w kuchni.

Największym błędem jest czekanie, aż przestaniesz czuć. Możesz nie przestać. Możesz tęsknić za człowiekiem, od którego powinienes odejść. Możesz pamiętać najlepsze chwile dokładnie wtedy, kiedy próbujesz zakończyć najgorsze. Emocje nie są komisją kwalifikacyjną, która wydaje pozwolenie na rozsądną decyzję. Czasami właściwy krok boli. Czasami człowiek odchodzi nie dlatego, że już niczego nie czuje, lecz dlatego, że wreszcie przestaje uważać swoje uczucia za jedyne kryterium wyboru.

W tej książce będziemy więc oddzielać trzy rzeczy, które w trudnej relacji bardzo łatwo wrzucić do jednego worka:

- To, co czujesz. Miłość, przywiązanie, strach, poczucie winy, nadzieję, tęsknotę.
- To, co się dzieje. Konkretnie zachowania, zdarzenia, słowa, reakcje i powtarzające się schematy.
- To, co robisz dalej. Decyzje, granice, przygotowania i działania, które mają chronić twoje dobro.

Możesz kochać i jednocześnie odejść. Możesz tęsknić i jednocześnie nie wracać. Możesz czuć winę i jednocześnie nie być winnym tego, że ktoś reaguje na twoją granicę gniewem. To trudne, ponieważ przez lata przyzwyczailiśmy się traktować silne emocje jak dowód. „Skoro tak bardzo za nim tęsknię, to chyba powinnam wrócić”. Niekoniecznie. Człowiek potrafi tęsknić również za papierosami, choć

organizm raczej nie wysyła w ten sposób rekomendacji zdrowotnej.

Będziemy także przyglądać się słowu „zmiana”, ponieważ ono potrafi utrzymać relację przy życiu znacznie dłużej niż miłość. „Zmienię się”. „Już zrozumiałem”. „Teraz będzie inaczej”. „Daj mi ostatnią szansę”. W pewnym momencie liczba ostatnich szans zaczyna przypominać pożegnalne trasy popularnych zespołów rockowych. Niby ostatnia, ale za rok znowu bilety w sprzedaży. Prawdziwa zmiana nie jest deklaracją wygłoszoną pięć minut po tym, gdy druga osoba zaczyna pakować walizkę. Jest powtarzalnym zachowaniem utrzymującym się również wtedy, gdy kryzys mija i nie trzeba już nikogo przekonywać.

Będziemy więc oceniać nie obietnice, lecz wzorce. Nie: „Czy on powiedział, że rozumie?”. Tylko: „Co robi inaczej?”. Nie: „Czy przeprosiła?”. Tylko: „Czy zachowanie się zmieniło?”. Nie: „Czy przez tydzień było spokojnie?”. Tylko: „Czy pojawił się trwały szacunek dla granic?”. To może wydawać się mało romantyczne. Niestety rzeczywistość ma tę wadę, że nie zawsze konsultuje się z romantyzmem.

Ważne będzie również przygotowanie praktyczne. Jeśli decyzja o odejściu staje się realna, nie zawsze najlepszym pierwszym krokiem jest wielka rozmowa przy świecach, podczas której przedstawisz czterdziestominutową prezentację swoich argumentów. Zwłaszcza jeśli druga osoba reaguje na granice agresją, groźbami, szantażem, kontrolą pieniędzy, śledzeniem, niszczeniem rzeczy albo przemocą. W takich sytuacjach bezpieczeństwo jest ważniejsze niż eleganckie zakończenie historii. Jeśli istnieje ryzyko przemocy lub bezpośredniego zagrożenia, warto korzystać z pomocy zaufanych osób i odpowiednich lokalnych służb lub specjalistycznych organizacji. Nie każdy

związek powinien dostać finałową rozmowę. Niektóre potrzebują przede wszystkim bezpiecznego wyjścia.

Dlatego później zbudujemy coś znacznie bardziej użytecznego niż „odwagę”. Zbudujemy plan. Plan może obejmować między innymi:

- Ustalenie, gdzie możesz się znaleźć bezpośrednio po odejściu.
- Zabezpieczenie dokumentów, pieniędzy, leków, kluczy i najważniejszych rzeczy.
- Powiedzenie przynajmniej jednej zaufanej osobie, co naprawdę dzieje się w relacji.
- Ustalenie zasad kontaktu po rozstaniu zamiast improwizowania ich o drugiej w nocy.
- Przygotowanie odpowiedzi na próby przekonywania, obwiniania, wzbudzania litości lub nagłego ogłoszenia osobistego renesansu.

Tak, renesans bardzo często rozpoczyna się dokładnie wtedy, kiedy pojawia się walizka. Człowiek, który przez dwa lata nie chciał iść na terapię, nagle potrafi znaleźć terapeutę szybciej niż stomatologa z wolnym terminem. Osoba, która wcześniej „nie umiała rozmawiać o uczuciach”, w trzydzieści minut pisze wiadomość dłuższą niż „Pan Tadeusz”. Nie oznacza to automatycznie, że wszystko jest manipulacją. Oznacza jednak, że nie należy podejmować decyzji wyłącznie pod wpływem intensywności reakcji drugiej osoby.

Ta książka nie będzie ci mówić, że jesteś słaby, skoro jeszcze nie odszedłeś. Nie będzie też przekonywać, że każdy trudny partner jest potworem. Interesuje nas coś bardziej praktycznego: czy ta relacja pozwala ci żyć w sposób, w którym możesz zachować bezpieczeństwo, godność, granice i własne życie? Jeśli odpowiedź od dawna brzmi „nie”,

będziemy krok po kroku sprawdzać, co cię zatrzymuje i jak usunąć te przeszkody bez wymagania od ciebie nagłej przemiany w bohatera filmu akcji.

Nie będziemy także czekać na idealny moment. Idealny moment na zakończenie trudnej relacji ma podobny status jak idealny moment na remont kuchni. Zawsze jest jakaś rocznica, święta, wakacje, urodziny, kredyt, trudniejszy miesiąc, ważny projekt w pracy albo pies, który ostatnio dziwnie patrzy. Mija pół roku. Potem rok. Potem człowiek odkrywa, że od trzech lat czeka, aż kalendarz wyrazi zgodę na własne życie.

Najważniejsze pytanie nie brzmi więc: „Czy jestem już wystarczająco pewny?”. Znacznie lepsze brzmi: „Czego potrzebuję, żeby zrobić następny bezpieczny krok?” Nie cały marsz. Jeden krok. Być może będzie nim zapisanie kilku sytuacji, które ciągle próbujesz sobie racjonalizować. Być może rozmowa z przyjacielem. Być może sprawdzenie finansów. Być może znalezienie miejsca, do którego możesz odejść. Być może konsultacja ze specjalistą. A czasami będzie nim po prostu powiedzenie sobie pierwszy raz bez negocjacji: „To, że mam dobre wspomnienia, nie oznacza, że muszę tworzyć kolejne złe”.

W kolejnych rozdziałach nie będziemy trenować efektownych przemówień w stylu: „Od dziś wybieram siebie”, po których człowiek odkłada książkę, idzie zrobić herbatę i następnego dnia robi dokładnie to samo. Będziemy rozbrajać problem po kawałku: dlaczego tak trudno odejść, jak działa poczucie winy, dlaczego nadzieja potrafi pracować przeciwko nam, jak odzyskać zaufanie do własnej oceny, jak przygotować odejście, jak przeprowadzić rozmowę, kiedy rozmowa ma sens, kiedy lepiej ograniczyć kontakt i co zrobić, gdy po rozstaniu przyjdzie dzień, w którym nagle zatęsknisz

za kimś, od kogo przez ostatnie pół roku próbowałeś uciec emocjonalnie.

Bo celem nie jest stworzenie człowieka, który niczego nie czuje. Celem jest stworzenie sytuacji, w której uczucia przestają prowadzić samochód, siedząc za kierownicą bez prawa jazdy. Mogą jechać z tobą. Mogą nawet narzekać z tylnego siedzenia. Ale kierunek zaczynasz wybierać ty.

I od tego właśnie zaczniemy.