

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak uciszyć natłok myśli

Jak przestać mieć wszystko w głowie,
odzyskać spokój i wrócić do własnego życia



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

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Zazdrość nie jest dowodem.....	9
Rozdział 2 - Twój mózg prowadzi śledztwo bez nakazu.....	18
Rozdział 3 - To nie zawsze chodzi o tę trzecią osobę.....	30
Rozdział 4 - Kontrola daje ulgę. I dlatego jest pułapką.....	41
Rozdział 5 - Nie karm zazdrości informacjami.....	55
Rozdział 6 - Nie rób z partnera działu obsługi twojego lęku.....	67
Rozdział 7 - Granica to nie smycz.....	80
Rozdział 8 - Nie każ terażniejszości płacić za przeszłość... ..	91
Rozdział 9 - Zatrzymaj reakcję, zanim zrobi coś za ciebie ..	103
Rozdział 10 - Rozmawiaj o zazdrości bez prowadzenia przesłuchania.....	115
Rozdział 11 - Zaufanie buduje się z małych dowodów.....	129
Rozdział 12 - Naucz się znosić niepewność.....	141
Rozdział 13 - Intuicja czy lęk? Nie zgaduj. Sprawdzaj wzorzec.....	153
Rozdział 14 - Odzyskaj życie, którego nie trzeba pilnować	164
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy zazdrość wraca mimo całej pracy.....	178
Rozdział 16 - A jeśli partner nie daje ci powodów do zaufania?.....	189
Rozdział 17 - Nie naprawiaj związku w najgorszym możliwym momencie.....	200

Rozdział 18 - Naucz się zauważać zazdrość, zanim przejmie cały dom.....	210
Rozdział 19 - Zaufanie nie potrzebuje codziennego egzaminu	221
Rozdział 20 - Zaufaj faktom, partnerowi i trochę bardziej sobie.....	232

INTRO

Jest 21:47. Siedzicie obok siebie na kanapie. Film leci, ale żadne z was nie wie już właściwie, o czym jest, ponieważ właśnie wydarzyło się coś znacznie ważniejszego niż fabuła, klimat i losy głównego bohatera. Telefon partnera się zaświecił. Wiadomość. Jedno imię. Uśmiech przy czytaniu. Koniec. Twój mózg właśnie anulował seans i uruchomił prywatne biuro śledcze.

Kim ona jest?

Dlaczego pisze o tej porze?

Dlaczego się uśmiechnął?

I najważniejsze: dlaczego ten uśmiech miał dokładnie 1,7 sekundy dłużej niż zwykle?

Jeszcze pięć minut temu byłeś normalnym człowiekiem, który zastanawiał się, czy zrobić herbatę. Teraz analizujesz ton głosu, pozycję telefonu, częstotliwość mrugania i wydarzenia z firmowej integracji sprzed jedenastu miesięcy. Wspomnienie, które do tej pory spokojnie leżało w archiwum pod nazwą „nieistotne pierdoły”, nagle zostaje awansowane do kategorii „materiał dowodowy”. Twój mózg nie ma dowodów, ale ma motywację. A gdy mózg jest zazdrosny, potrafi z trzech faktów, dwóch domysłów i jednego emoji zbudować serial kryminalny na sześć sezonów.

Zazdrość właśnie dostała dostęp do Wi-Fi.

Problem z zazdrością polega na tym, że czasami naprawdę ostrzega nas przed czymś ważnym, a czasami zachowuje się jak alarm samochodowy, który wyje pół osiedla, ponieważ obok przeleciał gołąb. Samo uczucie nie jest ani głupie, ani wstydlive. Zazdrość może pojawić się wtedy, gdy boimy się utraty ważnej relacji, czujemy zagrożenie, pamiętamy

wcześniejsze zranienie albo po prostu nie jesteśmy pewni, czy możemy drugiej osobie zaufać. Kłopot zaczyna się później: kiedy uczucie zamienia się w przesłuchanie, sprawdzanie, testowanie, tropienie, porównywanie i interpretowanie każdego „okej” wysłanego bez emotikona jako początku końca związku.

Bo zazdrość bardzo nie lubi pustych miejsc.

Jeżeli czegoś nie wie, dopowie.

Jeżeli nie zna odpowiedzi, wyprodukuje własną.

Najczęściej taką, po której człowiekowi zdecydowanie nie poprawia się humor.

Partner wraca pół godziny później niż zwykle. Może był korek. Może przedłużyło się spotkanie. Może kupował pieczywo i trafił na kolejkę wyglądającą jak przygotowania do ewakuacji kraju. Ale zazdrosny mózg nie lubi nudnych wersji wydarzeń. Korek nie ma dramaturgii. Bułki również wypadają słabo. Znacznie ciekawsze jest: „A może z kimś był?”. I proszę bardzo - trzydzieści sekund później masz już podejrzaną osobę, możliwy przebieg wydarzeń oraz mowę końcową dla prokuratora.

Podejrzany nadal kupuje kajzerki.

Zazdrość potrafi też zrobić coś jeszcze bardziej podstępного: przekonać cię, że im mocniej kontrolujesz sytuację, tym bezpieczniej możesz się czuć. Sprawdzasz więc, kto polubił zdjęcie. Patrzysz, kiedy partner był aktywny. Zauważasz nowe obserwowane konto. Pytasz niby przypadkiem, kto był na spotkaniu. Po chwili pytasz drugi raz, trochę inaczej, ponieważ przecież policja też nie kończy śledztwa po pierwszym zeznaniu. Dostajesz odpowiedź, przez moment czujesz ulgę, a następnego dnia znajdujesz kolejną rzecz, którą można sprawdzić.

I tak powstaje bardzo męcząca praca na pełny etat, za którą nikt nawet nie płaci.

Najgorsze jest to, że kontrola rzeczywiście może przynosić chwilową ulgę. Sprawdziłeś wiadomość - nic nie znalazłeś. Uff. Zapytałeś - dostałeś uspokajającą odpowiedź. Uff. Zobaczyłeś lokalizację - wszystko się zgadza. Uff. Problem w tym, że twój mózg może nauczyć się prostego schematu: „Jeżeli się boję, muszę sprawdzić”. Następnym razem strach pojawia się jeszcze szybciej, ponieważ wie już, że za chwilę dostanie swoją porcję kontroli.

To trochę jak zatrudnienie ochroniarza, który dla uzasadnienia własnego stanowiska codziennie znajduje nowe zagrożenia.

Oczywiście nie każda zazdrość bierze się wyłącznie z naszej wyobraźni. Czasem zaufanie rzeczywiście zostało naruszone. Kłamstwo, zdrada, ukrywanie kontaktu, niedotrzymywanie ustaleń czy wcześniejsze doświadczenia mogą sprawić, że nie wystarczy powiedzieć sobie przed lustrem: „Od dzisiaj ufam”. Zaufanie nie działa jak aplikacja, którą po awarii można usunąć, zainstalować ponownie i zaakceptować regulamin bez czytania. Jeżeli zostało uszkodzone, potrzebuje konkretnych zachowań, czasu, rozmowy i przewidywalności. W tej książce nie będziemy więc udawać, że każda zazdrość jest „tylko w twojej głowie”.

Ale nie będziemy też udawać, że każda obawa jest dowodem.

To rozróżnienie zmienia bardzo dużo.

Możesz bowiem mieć rację, że coś w relacji wymaga rozmowy, a jednocześnie kompletnie nieskutecznie próbować sobie z tym poradzić. Możesz słusznie potrzebować większej przejrzystości, ale osiągać ją przez

przesłuchania, po których druga osoba zaczyna się bać nawet powiedzieć, że była w Żabce. Możesz pragnąć bliskości, a jednocześnie zachowywać się w taki sposób, że partner zaczyna chronić przed tobą każdą minutę prywatności. Możesz próbować ratować zaufanie metodami, które właśnie je dobijają.

Relacje potrafią być pod tym względem niezwykle kreatywne.

„Pokaż telefon, żebym wiedział, że mogę ci ufać.”

Brzmi logicznie przez około pięć sekund.

Potem zaczynają się problemy.

Bo prawdziwym celem nie jest uzyskanie dostępu do większej liczby informacji. Gdyby to działało, ludzie posiadający hasło do telefonu partnera osiągaliby stan emocjonalnego zen, po czym zajmowali się spokojnie pielęgnacją storczyków. Tymczasem osoba, która boi się zdrady, potrafi znaleźć powód do niepokoju nawet wtedy, gdy ma dostęp do wszystkiego. Brak wiadomości? Podejrzane. Usunięta rozmowa? Bardzo podejrzane. Zbyt wiele wiadomości? Podejrzane. Zbyt mało wiadomości?

Podejrzanie podejrzane.

Dlatego ta książka nie będzie poradnikiem pod tytułem „Jak przestać czuć zazdrość w siedem minut”. Nie będziemy wypędzać emocji za pomocą pozytywnego myślenia ani powtarzać, że wystarczy „bardziej kochać siebie”. Zajmiemy się czymś znacznie bardziej użytecznym: tym, jak odróżniać fakty od historii tworzonych przez lęk, jak przestać dokarmiać zazdrość kontrolowaniem, jak rozmawiać o niepewności bez zamieniania kuchni w komisariat oraz jak budować zaufanie wtedy, gdy naprawdę zostało nadwyżężone.

Przyjrzymy się również porównywaniu się z innymi, potrzebie ciągłego upewniania się, sprawdzaniu telefonu, social mediom, dawnym zdradom, niewinnym kontaktom, które w głowie potrafią urosnąć do rozmiarów międzynarodowego skandalu, oraz temu szczególnemu gatunkowi tortury psychicznej, który polega na przeglądaniu profilu osoby, o którą jesteś zazdrosny.

Nic tak nie uspokaja jak obejrzenie jej 147 zdjęć.

Zwłaszcza o pierwszej trzydzieści w nocy.

Będziemy też mówić o granicach, bo „zaufanie” nie oznacza zgadzania się na wszystko. Jeżeli jakieś zachowanie drugiej osoby naprawdę cię rani, masz prawo o tym mówić. Jeśli ustalenia są łamane, problemu nie rozwiąże oddychanie przeponowe i heroiczne udawanie, że wszystko jest cudownie. Z drugiej strony partner nie powinien każdego dnia zdawać egzaminu z niewinności tylko dlatego, że twój mózg potrafi wyprodukować kolejną teorię.

Celem nie będzie więc ślepe zaufanie.

Celem będzie zaufanie rozsądne.

Takie, w którym potrafisz zauważyć niepokój, ale nie musisz natychmiast za nim biec. Potrafisz zadać pytanie, ale nie prowadzić przesłuchania. Umiesz sprawdzić, czy masz do czynienia z realnym sygnałem ostrzegawczym, czy właśnie trwa w twojej głowie konferencja prasowa bez udziału faktów. A jeśli zaufanie zostało naruszone, wiesz, czego konkretnie potrzebujesz, żeby mogło się odbudować - i potrafisz ocenić, czy druga osoba rzeczywiście bierze w tym udział.

Zazdrość nie musi zniknąć z twojego życia na zawsze.

Wystarczy, że przestanie nim zarządzać.

Bo uczucie może zapukać do drzwi.

Nie musisz od razu dawać mu kluczy, hasła do Wi-Fi i miejsca na kanapie.

Rozdział 1 - Zazdrość nie jest dowodem

Wyobraź sobie zwykły wtorek. Partner mówi, że po pracy idzie z zespołem na drinka. Normalna informacja. Nic szczególnego. Kilka osób z biura, jedna knajpa, dwie godziny rozmów o pracy, podczas których wszyscy udają, że nie rozmawiają o pracy. Wszystko byłoby dobrze, gdyby chwilę później nie padło jedno imię.

– Marta też będzie.

I już.

Twój mózg właśnie przerwał dotychczasowy program.

Marta.

Ta Marta.

Nie wiesz właściwie, dlaczego „ta”, ale zdecydowanie ta.

Być może widziałeś ją dwa razy. Być może partner kiedyś powiedział, że jest zabawna. Być może polubiła jego zdjęcie siedem miesięcy temu. To wystarczy, żeby zwykłe wyjście integracyjne zaczęło wyglądać jak początek filmu, którego scenariusz napisał twój lęk.

Zazdrość ma niezwykle talent do zamieniania informacji w dowody.

Problem polega na tym, że informacja i dowód to dwie różne rzeczy.

„Marta będzie na spotkaniu” jest faktem.

„On się z nią świetnie dogaduje” może być faktem.

„Na pewno mu się podoba” jest już interpretacją.

„Jeżeli mu się podoba, prędzej czy później coś się wydarzy” jest prognozą.

„Czyli właściwie już mam problem” to katastrofa zbudowana z materiałów dostarczonych przez własną wyobraźnię.

Budowa zakończona w rekordowym czasie.

Co właściwie robi zazdrość?

Zazdrość jest emocją związaną z poczuciem zagrożenia czegoś, co jest dla nas ważne. W związku może chodzić o uwagę partnera, bliskość, poczucie wyjątkowości, bezpieczeństwo albo samą relację. Nie musisz być człowiekiem „chorobliwie zazdrosnym”, żeby poczuć ukłucie, gdy ktoś atrakcyjny wyraźnie flirtuje z twoim partnerem. To normalna reakcja.

Sam alarm nie jest problemem.

Problem zaczyna się wtedy, gdy alarm automatycznie uznajesz za potwierdzenie pożaru.

To ważne rozróżnienie, ponieważ emocje informują przede wszystkim o tym, co dzieje się w tobie, a niekoniecznie o tym, co dzieje się w rzeczywistości.

Możesz czuć się zagrożony, mimo że partner nie robi niczego niewłaściwego.

Możesz też przez jakiś czas czuć się spokojnie, mimo że partner rzeczywiście przekracza ustalone granice.

Emocja nie jest wykrywaczem kłamstw.

Szkoda, bo sprzedaż takich urządzeń byłaby ogromna.

Łańcuch, którego zwykle nie zauważasz

Zazdrość często działa bardzo szybko. Tak szybko, że kilka oddzielnych etapów wygląda jak jedna reakcja.

Przykład: