

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jestem zazdrosny o wszystko:

Jak przestać widzieć romans w każdym „cześć”
i każdym **polubieniu**



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Twój mózg właśnie napisał scenariusz	9
Rozdział 2 - Zazdrość nie jest wykrywaczem kłamstw	17
Rozdział 3 - Telefon partnera nie jest miejscem zbrodni	27
Rozdział 4 - Porównujesz się z kimś, kto nawet nie wie, że bierze udział	37
Rozdział 5 - Przesłuchanie nie buduje zaufania	49
Rozdział 6 - Nie testuj miłości, bo test może się zepsuć	59
Rozdział 7 - Zakazy uspokajają na chwilę	71
Rozdział 8 - Nie karz za coś, co wydarzyło się w twojej głowie	81
Rozdział 9 - Co zrobić w pierwszych pięciu minutach zazdrości	93
Rozdział 10 - Rozmowa o granicach bez tworzenia konstytucji związku	105
Rozdział 11 - Jak przestać sprawdzać, skoro tak bardzo chcesz sprawdzić	118
Rozdział 12 - Jak zapytać, żeby usłyszeć odpowiedź	131
Rozdział 13 - Odbuduj zaufanie do siebie, nie tylko do partnera	145
Rozdział 14 - Zazdrość po zdradzie to inna liga	158
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy metoda nie działa od razu ..	171
Rozdział 16 - Co robić, gdy partner naprawdę daje powody	184
Rozdział 17 - Co zrobić, gdy wraca stary schemat.....	198

Rozdział 18 - Nie zamieniaj spokoju w nowy rytuał kontroli	212
Rozdział 19 - Jak rozpoznać, że zazdrość znowu przejmuje stery	228
Rozdział 20 - „Cześć” znowu może znaczyć „cześć”	241

INTRO

Partnerka wraca z pracy i mówi mimochodem, że nowy kolega z działu IT pomógł jej skonfigurować telefon. Normalna informacja. Człowiek pomaga człowiekowi, telefon działa, cywilizacja przetrwała kolejny dzień. Niestety twój mózg nie pracuje w dziale „normalne informacje”. Twój mózg pracuje w wydziale śledczym. W ciągu siedmiu sekund zdążył już ustalić, że kolega prawdopodobnie jest wysoki, zabawny, dobrze zarabia, interesuje się podróżami i od dawna czekał właśnie na okazję, żeby skonfigurować ten konkretny telefon. Zaczynasz więc zadawać pytania.

„A jaki to kolega?”

„Marek.”

Oczywiście Marek.

Nie Paweł. Nie Zbyszek. Marek. Imię człowieka, który w twojej głowie właśnie dostał garnitur, sześciopak, BMW i plan przejęcia twojego związku.

„A długo ci pomagał?”

„Pięć minut.”

Pięć minut.

Wystarczająco długo, żeby ustawić pocztę. Albo założyć rodzinę i kupić działkę pod Radomiem. Trudno powiedzieć. Dochodzenie trwa.

Jeśli znasz ten mechanizm, prawdopodobnie dobrze wiesz, że zazdrość nie potrzebuje szczególnie mocnych dowodów. Ona potrafi pracować na materiałach, których poważny sąd nie dopuściłby nawet do recepcji. Polubienie zdjęcia. Uśmiech podczas rozmowy. Nowy obserwujący na Instagramie. Wiadomość wysłana o 22:14. Serduszko pod

komentarzem. „Cześć” wypowiedziane trochę zbyt entuzjastycznie. Człowiek normalnie mówi „cześć”, a w twojej głowie rusza produkcja sześciodcinkowego serialu pod tytułem „Na pewno coś między nimi jest”.

Netflix nie nadąża.

Problem polega na tym, że zazdrość bardzo rzadko przedstawia się jako zazdrość. Nie mówi: „Dzień dobry, jestem lękiem przed utratą bliskiej osoby i właśnie zamierzam trochę utrudnić ci życie”. Przychodzi przebrana za rozsądek. Za czujność. Za intuicję. Za „przecież ja tylko pytam”. Za „coś mi tu nie pasuje”. I właśnie dlatego tak łatwo jej uwierzyć.

Bo przecież ty niczego nie wymyślasz.

Ty tylko zauważyłeś.

Zauważyłeś, że odpisał jej szybko. Zauważyłeś, że ona się uśmiechnęła. Zauważyłeś, że jakiś facet polubił trzy zdjęcia pod rząd. Zauważyłeś, że partner przez siedem minut był aktywny na Messengerze, ale tobie nie odpisał. Sam fakt rzeczywiście istnieje. Problem zaczyna się chwilę później, kiedy mózg bierze mały fakt, wkłada mu kapelusz, dopisuje scenariusz, zatrudnia statystów i ogłasza premierę filmu.

„Był aktywny i mi nie odpisał” zmienia się w „rozmawia z kimś ważniejszym”.

„Polubiła jego zdjęcie” zmienia się w „musi ją interesować”.

„Powiedział o koleżance, że jest sympatyczna” zmienia się w „czyli uważa ją za atrakcyjną, a skoro za atrakcyjną, to wiadomo”.

Nie wiadomo.

Ale zazdrość bardzo nie lubi zdania „nie wiem”. Dla zazdrości brak informacji jest pustym polem, które należy natychmiast zapełnić czymś możliwie niepokojącym. Jeśli

partner nie odpisał przez godzinę, możesz założyć, że prowadzi samochód, pracuje, robi zakupy albo ogląda trzydziestominutowy film o wyborze najlepszej wiertarki, mimo że nie ma zamiaru niczego wiercić. Twój mózg często wybierze jednak wariant numer pięć: romans.

Bo najwyraźniej nawet wiertarka byłaby zbyt spokojnym wyjaśnieniem.

Zazdrość sama w sobie nie oznacza, że jesteś toksycznym potworem, którego należy odizolować od społeczeństwa i dostępu do Instagrama. To emocja. Czasami całkiem zrozumiała. Może pojawić się, gdy coś ważnego wydaje się zagrożone. Może wynikać z wcześniejszych doświadczeń, braku poczucia bezpieczeństwa, niskiego zaufania do siebie albo rzeczywistych zachowań partnera, które są niejasne lub przekraczają ustalone granice. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy zazdrość przestaje być informacją, a zostaje dyrektorem całego przedsiębiorstwa.

Wtedy zaczniesz sprawdzać.

Najpierw niewinnie. Kto to polubił? Kiedy był online? Kogo zaczął obserwować? Potem trochę dokładniej. Kim jest ta osoba? Czy mają wspólnych znajomych? Czy była kiedyś na zdjęciu z imprezy firmowej? Dlaczego w 2023 roku zostawiła komentarz „super”? Co dokładnie oznacza „super”? Super zdjęcie? Super człowiek? Super, zostaw swoją obecną relację i uciekajmy razem do Portugalii?

Po trzydziestu minutach śledztwa masz więcej danych niż przedtem.

I mniej spokoju.

To jedna z największych pułapek zazdrości: sprawdzanie daje chwilowe poczucie kontroli. Przez moment wydaje ci się, że robisz coś pożytecznego. Szukasz informacji. Chronisz

siebie. Nie jesteś naiwny. Tyle że bardzo szybko zaczynasz potrzebować kolejnej informacji, żeby uspokoić niepokój wywołany poprzednią. Widzisz polubienie. Sprawdzasz profil. Na profilu znajdujesz zdjęcie. Na zdjęciu komentarz. Komentarz prowadzi do kolejnego profilu. Po czterdziestu minutach znasz miejsce wakacji obcej osoby z 2019 roku.

Gratulacje.

Zostałeś prywatnym detektywem bez licencji, wynagrodzenia i wolnego weekendu.

Inna popularna strategia polega na przesłuchiwanie. Nie takim oficjalnym, oczywiście. To tylko spokojna rozmowa zaczynająca się od zdania: „Mogę cię o coś zapytać?”. Partner jeszcze nie wie, że właśnie wszedł do pokoju przesłuchań, ale ty masz już przygotowane trzy pytania główne, siedem pomocniczych i jedno kontrolne, na które odpowiedź znasz z Instagrama.

„Skąd ją znasz?”

„Z pracy.”

„A rozmawiacie?”

„Czasami.”

Czasami.

Słowo pozornie niewinne, ale teraz trzeba ustalić częstotliwość. Raz w miesiącu? Raz dziennie? Co trzy godziny? Czy „cześć” liczymy jako rozmowę? A reakcję emoji?

W pewnym momencie rozmowa o bezpieczeństwie w związku zmienia się w audyt zgodności komunikacyjnej.

I tutaj pojawia się ważna rzecz: celem tej książki nie będzie nauczenie cię, jak niczego nie czuć. Nie chodzi o to, żebyś od jutra patrzył spokojnie, jak partner flirtuje z pół miasta, i

powtarzał sobie: „To tylko moja zazdrość, jestem zen”. Zazdrość bywa sygnałem. Czasem słusznym. Czasem zniekształconym. Sztuka polega na tym, żeby nauczyć się odróżniać jedno od drugiego.

Będziemy więc oddzielać fakty od interpretacji. Nauczysz się rozpoznawać moment, w którym informacja kończy się, a zaczyna scenariusz. Przyjrzymy się temu, dlaczego ciągle sprawdzanie telefonu, profili i statusów aktywności zamiast uspokajać często jeszcze bardziej nakręca zazdrość. Zajmiemy się rozmową o granicach, ale bez tworzenia regulaminu związku dłuższego niż warunki korzystania z usług bankowych.

Bo granica brzmi: „Nie chcę flirtowania z innymi”.

Kontrola brzmi: „Usuń wszystkich ludzi, którzy mogą potencjalnie mieć płęć”.

To jednak nie to samo.

Porozmawiamy też o sytuacjach trudniejszych: kiedy wcześniejsza zdrada naprawdę naruszyła zaufanie, kiedy partner zachowuje się niejasno, kiedy twoja intuicja podpowiada, że coś się dzieje, oraz kiedy zazdrość pojawia się mimo tego, że druga osoba właściwie nie daje ci powodów do niepokoju. Nie będziemy udawać, że każdy problem można rozwiązać trzema oddechami i zapisaniem wdzięczności w notesie. Czasem potrzebna jest szczerza rozmowa. Czasem nowe zasady. Czasem praca nad sobą. A czasem uczciwe przyznanie, że problemem nie jest twoja zazdrość, tylko to, że ktoś zachowuje się jak człowiek, którego trudno darzyć zaufaniem.

To też warto umieć rozpoznać.

Najważniejsze jednak będzie odzyskanie proporcji. Polubienie ma znowu stać się polubieniem. „Cześć” ma być

czasem po prostu „cześć”. Aktywność na Messengerze nie musi automatycznie oznaczać zdrady emocjonalnej, tajnego konta i wspólnego kredytu hipotecznego.

Chodzi o to, żebyś nie musiał wybierać między dwiema skrajnościami: naiwnym ignorowaniem wszystkiego i ciągłym życiem w trybie alarmowym. Można ufać i jednocześnie mieć granice. Można zauważać niepokojące rzeczy bez pisania całej fabuły. Można powiedzieć „to mnie uruchomiło” bez oskarżania kogoś o romans z osobą, której największym przewinieniem było wysłanie emotikony.

I można przestać traktować telefon partnera jak urządzenie zawierające tajne archiwa państwowe.

Nie obiecuję, że po tej książce nigdy więcej nie poczujesz zazdrości. To byłaby obietnica na poziomie „po przeczytaniu poradnika już nigdy nie zdenerwujesz się w korku”. Ludzie pozostaną ludźmi. Internet pozostanie internetem. A Instagram nadal będzie oferował nieskończone możliwości analizowania rzeczy, których lepiej byłoby nie analizować.

Możesz jednak nauczyć się jednego: zanim zazdrość przejmie kierownicę, sprawdzić, dokąd właściwie chce cię zawieźć.

Bo nie każde „cześć” jest początkiem romansu.

Czasem naprawdę chodzi tylko o „cześć”.

Rozdział 1 - Twój mózg właśnie napisał scenariusz

Partner mówi:

„Dzisiaj jadłem lunch z Anką z księgowości.”

To wszystko.

Siedem słów. Bez muzyki w tle. Bez tajemniczego spojrzenia w dal. Bez komunikatu: „Mam coś ważnego do powiedzenia”. Zwykła informacja z dnia pracy. Twój mózg jednak nie uznaje jej za wystarczająco kompletną.

Anka.

Księgowość.

Lunch.

Razem.

Słowo „lunch” nabiera nagle znaczenia, którego nie miał od wynalezienia kanapki.

„Sami?”

„Nie. Był jeszcze Tomek.”

Aha.

Tomek jako przykrywka.

Nie wiesz nawet, kim jest Tomek, ale w twojej głowie właśnie został współlnikiem w operacji.

Tak działa zazdrość, kiedy wymknie się spod kontroli. Nie potrzebuje pełnego zestawu informacji. Wystarczy jej kilka punktów, a resztę połączy sama. Problem polega na tym, że człowiek ma niezwykle sprawny mózg do tworzenia znaczeń. To przydatna funkcja. Dzięki niej rozpoznajesz zagrożenia, przewidujesz konsekwencje i nie musisz za każdym razem

osobiście sprawdzać, czy rozgrzana patelnia rzeczywiście parzy.

Ale ta sama funkcja potrafi zrobić z jednego polubienia trzy akty dramatu.

Fakt to jeszcze nie historia

Wyobraź sobie trzy zdania:

„Partnerka dostała wiadomość od kolegi.”

„Uśmiechnęła się, kiedy ją przeczytała.”

„Odłożyła telefon.”

To są fakty. Można je mniej więcej zarejestrować kamerą.

Teraz zaczyna się wersja reżyserska:

„Widocznie napisał coś osobistego.”

„Skoro się uśmiechnęła, musi jej na nim zależeć.”

„Odłożyła telefon, bo zauważyła, że patrzę.”

A po chwili:

„Czyli coś ukrywa.”

Zwróć uwagę, ile wydarzyło się pomiędzy pierwszą a ostatnią wersją. Nie pojawiła się żadna nowa informacja. Pojawiły się interpretacje.

To jest jedna z najważniejszych rzeczy w pracy z zazdrością: nauczyć się łapać moment, w którym kończy się to, co wiesz, a zaczyna to, co dopowiadasz.

Bo zazdrość uwielbia przebierać interpretację za fakt.

Nie mówi: „Mam obawę, że on z nią flirtuje”.

Mówi: „On z nią flirtuje”.

Nie mówi: „Boję się, że ona woli jego”.

Mówi: „Wiadomo, dlaczego tak się przy nim zachowuje”.