

MAX PARADOX

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Nie potrafię odpuszczać ludzi:

Jak przestać reanimować relacje,
które już dawno wyszły z budynku



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

SPIS TREŚCI

INTRO	3
Rozdział 1 - To jeszcze relacja czy już jednoosobowa działalność?	8
Rozdział 2 - Dlaczego tak trudno zaakceptować, że ktoś już nie wybiera ciebie?	15
Rozdział 3 - Nie tęsknisz tylko za człowiekiem	23
Rozdział 4 - Pułapka ostatniej rozmowy	32
Rozdział 5 - Przestań dokarmiać nadzieję okruszkami	42
Rozdział 6 - Przestań być działem obsługi cudzych wymówek	52
Rozdział 7 - Nie myl historii z obowiązkiem dalszego ciągu	63
Rozdział 8 - Nie czekaj na wersję człowieka, która istnieje tylko w twoim planie	72
Rozdział 9 - Zbuduj sobie okres bez reanimacji	82
Rozdział 10 - Naucz się przetrwać impuls „napiszę tylko jedno zdanie”	91
Rozdział 11 - Przestań sprawdzać, czy już za tobą tęskni	103
Rozdział 12 - Zbuduj życie, do którego nie trzeba wracać przez cudze drzwi	113
Rozdział 13 - Naucz się odróżniać tęsknotę od nawrotu	125
Rozdział 14 - Zbuduj kryteria, zanim znowu zaczniesz negocjować ze sobą	135
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy rozsądek wie, a reszta ciebie nie współpracuje	146

Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy druga osoba nie chce cię odpuścić	158
Rozdział 17 - Co zrobić, kiedy zaczynasz idealizować to, co już się skończyło	170
Rozdział 18 - Nie szukaj zamknięcia w nowym człowieku	179
Rozdział 19 - Jak rozpoznać, że znowu zaczynasz reanimację	189
Rozdział 20 - Odpuszczenie nie wygląda jak wielki finał	200

INTRO

Jest 22:47. Siedzisz z telefonem w ręku i patrzysz na rozmowę z człowiekiem, który od trzech tygodni odpowiada ci z częstotliwością sondy kosmicznej wysyłającej dane z okolic Jowisza. Ostatnią wiadomość wysłałeś ty. Poprzednią też. Jeszcze wcześniejszą właściwie również, ale tamta miała znak zapytania, więc technicznie rzecz biorąc wymagała odpowiedzi. Odpowiedzi nie ma. Jest za to status „aktywny 8 min temu”, który twój mózg przyjmuje jako zaproszenie do rozpoczęcia pełnowymiarowego dochodzenia.

Może nie zauważył.

Może miał ciężki dzień.

Może pisze odpowiedź tak dobrą, że potrzebuje trzech tygodni konsultacji z zespołem redakcyjnym.

Albo, co znacznie mniej romantyczne, po prostu już mu nie zależy.

I właśnie ta ostatnia możliwość jest tą, której najbardziej nie chcesz wpuścić do mieszkania. Dlatego zamiast zamknąć drzwi, stawiasz relację na stole, podłączasz defibrylator i krzyczysz: „Jeszcze raz!”. Relacja tymczasem od dawna nie wykazuje oznak życia, ale ty nadal próbujesz ją ratować metodami, które w serialach medycznych przynajmniej kończą się jakąś muzyką w tle.

W prawdziwym życiu zwykle kończą się kolejną wiadomością: „Hej, wszystko okej?”.

Problem z odpuszczaniem ludzi polega na tym, że rzadko chodzi tylko o ludzi. Gdyby chodziło wyłącznie o konkretnego człowieka, sprawa byłaby prostsza. Było dobrze, przestało być dobrze, dziękujemy, proszę zabrać kubek i ładowarkę. Ale razem z relacją trzymasz się często wspomnień, nadziei, własnej wizji przyszłości, poczucia bezpieczeństwa, wyobrażenia o sobie, a czasem nawet przekonania, że skoro włożyłeś w coś pięć lat życia, to teraz

absolutnie nie wolno ci przyznać, że inwestycja okazała się średnia.

To trochę jak siedzenie trzecią godzinę w kiepskiej restauracji tylko dlatego, że już zamówiłeś przystawkę.

Im więcej czasu, emocji, rozmów, wyjazdów, kłótni, powrotów i wspólnych zdjęć w chmurze, tym trudniej powiedzieć: „To już nie działa”. Mózg nie lubi strat. Szczególnie nie lubi strat, które wyglądają tak, jakby można było ich uniknąć jeszcze jednym telefonem, jedną rozmową, jedną szansą albo wyjątkowo starannie skonstruowanym sześciostronowym komunikatem zaczynającym się od: „Nie chcę robić dramatu, ale...”.

A potem robisz dramat.

W wersji rozszerzonej.

Czasem reanimujemy relacje dlatego, że pamiętamy ich najlepszą wersję. Nie tę obecną, gdzie kontakt składa się z dwóch emotikonów miesięcznie i dziwnej ciszy po pytaniu „co u ciebie?”, lecz tę dawną. Człowieka, który kiedyś dzwonił pierwszy. Partnera, który kiedyś patrzył na nas tak, jakbyśmy byli najlepszą decyzją jego życia. Przyjaciela, z którym można było siedzieć do trzeciej nad ranem i rozmawiać o rzeczach ważnych oraz całkowicie nieistotnych, czyli standardowym pakiecie przyjaźni premium.

I wtedy popełniamy bardzo ludzki błąd: próbujemy prowadzić relację z jej archiwum.

Patrzemy na to, co było, i próbujemy przekonać się, że to nadal gdzieś tam jest. Wystarczy trochę cierpliwości. Trochę pracy. Trochę wyrozumiałości. Jeszcze jedna szczerza rozmowa. Jeszcze jeden weekend. Jeszcze jedno „może tym razem”.

W pewnym momencie „jeszcze raz” przestaje oznaczać nadzieję.

Zaczyna oznaczać nawyk.

Odpuszczanie jest trudne także dlatego, że często mylimy je z porażką. Jeśli przestaniesz próbować, to może znaczyć, że za szybko się poddałeś. Że mogłeś zrobić więcej. Że gdybyś był dojrzalszy, spokojniejszy, bardziej wyrozumiały, mniej wymagający, bardziej spontaniczny, mniej spontaniczny, lepiej komunikował potrzeby, gorzej komunikował potrzeby albo nauczył się gry na saksofonie, wszystko mogłoby potoczyć się inaczej.

Mózg jest genialny w tworzeniu alternatywnych wersji historii, szczególnie takich, w których odpowiedzialność za uratowanie całej relacji spoczywa akurat na tobie.

To wygodne.

Jeśli wszystko zależy od ciebie, nie musisz zaakceptować, że druga osoba może po prostu nie chcieć tego samego.

A właśnie ta akceptacja boli najbardziej. Nie dlatego, że jesteś słaby. Dlatego, że utrata relacji jest realną stratą. Czasem tracisz człowieka. Czasem wspólny rytuał. Czasem całe środowisko. Czasem wersję przyszłości, którą już zdążyłeś urządzić w głowie, kupić jej zasłony i wybrać miejsce na sofę.

Dlatego nie będziemy tutaj robić czegoś równie irytującego jak rada: „Po prostu odpuść”.

Świetnie.

Dziękujemy.

Problem rozwiązany.

Można zamknąć książkę.

Odpuszczanie nie jest przyciskiem. To proces, w którym trzeba nauczyć się rozpoznawać, kiedy relacja naprawdę ma trudniejszy okres, a kiedy od miesiący prowadzisz jednoosobowy program naprawczy, którego drugi uczestnik nawet nie wie, że bierze udział. Trzeba nauczyć się odróżniać lojalność od kurczowego trzymania się czegoś, co już dawno przestało być wzajemne. Trzeba też zrozumieć,

dlaczego cisza drugiej osoby często uruchamia w nas więcej energii niż jej obecność.

To jest wyjątkowo niesprawiedliwy mechanizm.

Ktoś jest dostępny, zaangażowany i normalny? Miło.

Ktoś znika, wraca, daje sygnał, znów znika?

Nagle twój mózg ma projekt strategiczny na cały kwartał.

W tej książce nie będziemy uczyć się, jak stawać się zimnym człowiekiem, który przy pierwszym problemie usuwa numer, pali zdjęcia i przenosi się do innego województwa. Relacje wymagają cierpliwości. Ludzie mają gorsze okresy. Przyjaźnie czasem zwalniają. Związki przechodzą kryzysy. Rodzina bywa trudna. Nie każda cisza jest odrzuceniem, nie każdy konflikt oznacza koniec i nie każdy człowiek, który nie odpisał przez siedem godzin, właśnie oficjalnie zakończył znajomość.

Chociaż twój mózg już przygotował konferencję prasową.

Będziemy za to przyglądać się sytuacjom, w których ciężar utrzymania relacji od dawna spoczywa właściwie po jednej stronie. Nauczysz się zauważać sygnały, że nie walczysz już o człowieka, tylko o własną nadzieję. Zobaczysz, dlaczego brak jasnego zakończenia potrafi trzymać nas znacznie mocniej niż uczciwe „to koniec” i dlaczego czasem najbardziej uzależniają nas właśnie relacje nieprzewidywalne.

Przede wszystkim jednak przejdziemy od rozumienia do działania. Bo można doskonale wiedzieć, że ktoś nie jest dla ciebie dobry, a następnie o 23:18 wejść na jego profil „tylko na sekundę”.

Sekunda trwa czterdzieści minut.

Wiesz już, gdzie był na wakacjach, kto polubił zdjęcie i że jakaś Natalia pojawia się podejrzenie często.

Gratulacje. Niczego nie naprawiłeś, ale masz nowe dane.

Będziemy więc mówić o tym, jak ograniczyć zachowania, które nieustannie podtrzymują emocjonalne przywiązanie.

Co zrobić z potrzebą napisania. Jak przestać szukać ukrytych komunikatów w czyimś milczeniu. Jak zamknąć relację, nawet jeśli druga osoba nie dała ci eleganckiej sceny finałowej. Jak radzić sobie z powrotami ludzi, którzy przypominają sobie o twoim istnieniu dokładnie wtedy, kiedy zaczynasz ich zapominać. Jak nie brać każdego „hej, co tam?” za początek drugiego sezonu.

I jak odzyskać energię, którą przez miesiące zużywałeś na podtrzymywanie kontaktu z człowiekiem, który już dawno wyszedł z budynku.

Najważniejsze jest jednak coś innego: odpuszczenie człowieka nie oznacza, że relacja była bez znaczenia. Nie musisz dewaluować wszystkiego, co było dobre, żeby zaakceptować, że coś się skończyło. Możesz jednocześnie pamiętać, że ktoś był ważny, i przestać próbować zmuszać teraźniejszość do zachowywania się jak przeszłość.

Nie każdą relację trzeba uratować.

Nie każdą historię trzeba kontynuować.

I nie każdy, kto odchodzi, potrzebuje pościgu przez trzy sezony.

Czasem najbardziej dojrzałą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest odłożyć defibrylator.

Drzwi już się zamknęły.

Ty nadal możesz iść dalej.

Rozdział 1 - To jeszcze relacja czy już jednoosobowa działalność?

Masz w telefonie osobę, z którą teoretycznie utrzymujesz kontakt. Technicznie wszystko się zgadza: numer istnieje, historia rozmów ma kilometry, czasem pojawia się nawet wiadomość. Problem zaczyna się wtedy, kiedy patrzysz na ostatnie tygodnie i odkrywasz pewną drobną prawidłowość. Ty zaczynasz rozmowę. Ty proponujesz spotkanie. Ty pytasz, co słysząc. Ty pamiętasz o urodzinach. Ty próbujesz wyjaśnić nieporozumienie. Ty wysyłasz mem, żeby „rozluźnić atmosferę”. Druga osoba głównie istnieje.

Istnieje całkiem profesjonalnie.

Odpowiada.

Czasami.

Jeśli złapiesz ją w dobrym kwartale.

Wiele relacji nie kończy się wielką awanturą, zdradą albo symbolicznym trzaskiem drzwi. One po prostu stopniowo przestają być wzajemne. Nikt nie wydaje komunikatu: „Od dziś będziesz odpowiedzialny za 87 procent podtrzymywania naszej znajomości”. Po prostu pewnego dnia orientujesz się, że gdybyś przestał pisać, proponować i ratować kontakt, cała konstrukcja przewróciłaby się szybciej niż parasol ogrodowy przy pierwszym większym podmuchu.

I właśnie wtedy pojawia się bardzo ważne pytanie: czy nadal uczestniczysz w relacji, czy już nią administrujesz?

To nie jest pytanie o to, czy druga osoba inicjuje dokładnie połowę kontaktów. Ludzie mają różne temperamenty, tryby życia i sposoby okazywania zainteresowania. Jedna osoba będzie pisała codziennie, druga zadzwoni raz na dwa tygodnie i przez godzinę naprawdę będzie obecna. Jeden przyjaciel organizuje spotkania, drugi zawsze przychodzi i pomaga, kiedy trzeba. W zdrowej relacji bilans rzadko wynosi idealne 50:50.

To nie księgowość.

Nikt nie powinien wystawiać faktury za sześć wiadomości, trzy kawy i jedno „jak się czujesz?”.

Liczy się coś innego: wzajemność.

Wzajemność oznacza, że obie strony w jakiejś formie inwestują w kontakt. Nie identycznie. Nie zawsze równocześnie. Nie każdego dnia. Ale jeśli przez dłuższy czas tylko jedna osoba próbuje utrzymać więź, mamy problem. Zwłaszcza jeśli druga chętnie korzysta z relacji, kiedy czegoś potrzebuje, a rozplywa się w powietrzu, kiedy potrzeba pojawia się po twojej stronie.

Taki układ bywa wyjątkowo mylący, bo od czasu do czasu dostajesz nagrodę. Wiadomość. Telefon. Spotkanie. Ciepły komentarz. Nagle wszystko wygląda jak dawniej i myślisz: „Wiedziałem. Nadal mu zależy”.

Potem znowu cisza.

A ty zaczynasz czekać na kolejny znak życia.

To właśnie nieregularność potrafi sprawić, że jeszcze mocniej trzymamy się relacji. Gdyby ktoś konsekwentnie zachowywał się źle, paradoksalnie łatwiej byłoby odejść. Problemem są momenty, kiedy jest cudownie. Przez chwilę wraca dawny człowiek, dawna bliskość, dawny rytm. Dostajesz emocjonalną próbkę degustacyjną i natychmiast rozważasz zakup całego produktu.

Tyle że produktu od dawna nie ma w magazynie.

Sprawdź zachowanie, nie potencjał

Jednym z największych błędów przy nieudanych relacjach jest ocenianie ich na podstawie tego, jakie mogłyby być. „Gdyby tylko mniej pracował”. „Gdyby przepracowała swoje problemy”. „Gdybyśmy mieli więcej czasu”. „Gdyby zrozumiał, że mnie rani”. „Gdyby w końcu zaczął się starać”.

Gdyby.

Bardzo wygodne słowo.

Można nim wyremontować każdą ruinę.

Problem polega na tym, że relację przeżywasz z człowiekiem obecnym, nie z jego hipotetyczną wersją po aktualizacji oprogramowania. Oceniaj więc to, co regularnie robi, a nie to, do czego teoretycznie jest zdolny. Ktoś może być ciepły, uważny, komunikatywny i cudowny. Potencjalnie. W praktyce od siedmiu miesięcy zachowuje się tak, jakby kontakt z tobą był obowiązkowym szkoleniem BHP.

Nie musisz uznawać go za złego człowieka.

Wystarczy zauważyć, że relacja w tej formie ci nie służy.

To ważne rozróżnienie. Odpuszczanie często blokuje nas dlatego, że wydaje nam się, iż aby odejść, musimy wydać wyrok. Udowodnić, że ktoś jest egoistą, narcyzem, manipulatorem, emocjonalnym sabotażystą albo przynajmniej człowiekiem, który nie oddaje pożyczonych ładowarek. Tymczasem nie trzeba nikogo skazywać.

Możesz po prostu powiedzieć sobie: „Ta relacja nie jest już wzajemna”.

To wystarczy.

Test zniknięcia

Jeśli chcesz szybko sprawdzić, jak bardzo utrzymujesz relację własnymi rękami, wykonaj prosty eksperyment. Nie ghostuj. Nie rób demonstracyjnej ciszy. Nie wrzucaj cytatów o fałszywych ludziach na Instagram. Po prostu na chwilę przestań kompensować brak inicjatywy drugiej strony.

Nie pisz kolejnej wiadomości tylko dlatego, że od ostatniej minęło pięć dni.

Nie proponuj następnego spotkania, jeśli trzy poprzednie propozycje wyszły od ciebie.

Nie ratuj rozmowy za każdym razem nowym tematem.

Nie przypominaj o swoim istnieniu.

I obserwuj.