

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Rozstanie. Pierwszy dzień Twojego lepszego życia!

Autor: Lisa Steadman
ISBN: 978-83-246-2011-1

Tytuł oryginału: [It's a Breakup not a Breakdown.](#)
[Get over the big one and change your life – for good!](#)
Format: A5, stron: 240



Rozstanie to twardy kawałek chleba. Jednak Ty jesteś twardsza!

- Lekcje przysposobienia do życia po zerwaniu
- Doświadczenia innych kobiet, w tym hollywoodzkich gwiazd
- Ceremoniały w celu uczczenia odzyskanego życia
- Zakochanie się w swoim nowym „ja”

Gratulacje z okazji Twojego rozstania!

„Gratulacje? – myślisz, cała odrętwiała. – Chyba nie ma mniej odpowiedniego powodu do gratulacji?!”. Mylisz się, moja droga. Teraz może być już tylko lepiej. Uporałaś się ze zgnąną relacją. Zaraz pozamiatamy to, co po niej zostało, i znów odzyskasz swoje życie, pełniejsze, szczęśliwsze, mądrzejsze. Nie wierzysz? Czy pocieszy Cię fakt, że każda z nas przechodziła kiedyś przez Wielkie Rozstanie? Wiesz, o które chodzi, prawda? O to, po którym jesteś pewna, że nigdy nie będziesz już żyła pełnią życia. Nigdy nie będziesz się śmiała. W którym on wydarł Ci najistotniejszą część Ciebie. Po którym w kółko oglądasz Seks w wielkim mieście i wydaje Ci się, że wszystkie nieszczęśliwe ballady zostały napisane z myślą o Tobie. Gdy zaczynasz dzień od płaczu, płaczesz, biorąc prysznic, w drodze do pracy i firmowej łaźni. Szlochasz przyjaciółkom w słuchawkę, płaczesz wieczorem na kanapie i zasypiasz, becząc w poduszkę... STOP!

Zamiast wspominać Pana Byłego, zaprzyjaźnij się teraz z Lisą Steadman, pisarką i badaczką psychologii rozstań. Ona pokaże Ci, jak Twoje rozstanie (i całe Twoje życie) zamienić w coś dobrego. Ten podręcznik przetrwania pomoże Ci ujrzeć Twoje Wielkie Rozstanie nie jako katastrofę naturalną, ale jako okazję do zakończenia związku, który fatalnie funkcjonował... Jeśli będziesz miała w zanadrzu przygotowany przez Lisę plan pójścia do przodu, to zerwanie będzie pierwszym dniem reszty Twojego miłostnego życia!

Teraz rozsiądź się wygodnie. Przetrawmy to razem



LISA
STEADMAN

ROZSTANIE

Rozstanie to twardy kawałek chleba. Jednak Ty jesteś twardsza!

Lekcje przysposobienia do życia po zerwaniu.

Doświadczenia innych kobiet, w tym hollywoodzkich gwiazd.

Ceremoniały w celu uczczenia odzyskanego życia.

Zakochanie się w swoim nowym „ja”.

**Pierwszy dzień
Twojego lepszego
życia!**

Spis treści

Przedmowa	7
Wstęp	13

CZĘŚĆ PIERWSZA	
Koniec związku	17

ROZDZIAŁ PIERWSZY	
Witaj, to Twoje rozstanie	23
Test pomiędzy rozdziałami	43

ROZDZIAŁ DRUGI	
Dół, czyli „biada mi”	45
Test pomiędzy rozdziałami	63

ROZDZIAŁ TRZECI	
Odreagowanie, odwet i inne zasady porozstaniowe	65
Test pomiędzy rozdziałami	86

ROZDZIAŁ CZWARTY	
Karuzela po rozstaniu	87
Test pomiędzy rozdziałami	105

ROZDZIAŁ PIĄTY	
Zerwanie z natęgiem, czyli rozstajemy się z rozstaniem	107
Test na koniec części I	123

CZĘŚĆ DRUGA	
Pójście do przodu	125
ROZDZIAŁ SZÓSTY	
Jesteś zaproszona	129
Test pomiędzy rozdziałami	152
ROZDZIAŁ SIÓDMY	
Zajmijmy się znowu Tobą	153
Test pomiędzy rozdziałami	174
ROZDZIAŁ ÓSMY	
Żyj i kochaj swoje życie, czyli nie przynoś wstydu samotnym dziewczynom	175
Test pomiędzy rozdziałami	196
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY	
Cudownej kobiety przewodnik po randkowaniu	197
Test pomiędzy rozdziałami	222
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY	
Przebudź się, rozstań, idź do przodu	223
Test na koniec książki	234
Podziękowania	236
O autorce	240

CO POWIEDZIAŁAŚ:
„Bądźmy przyjaciółmi”.

CO MIAŁAŚ NA MYŚLI:
„Bądźmy przyjaciółmi...
z innymi ludźmi”.

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Witaj, to Twoje rozstanie

Tak dla Twojej informacji: Twoje rozstanie to coś fantastycznego. Dlaczego? Bo wybrałaś siebie — *niezwykłą siebie* — zamiast związku, który już nie funkcjonował. Uważam, że to niesłychanie odważne i inspirujące. Jeśli to Ty byłaś tą, którą porzucono, nie myśl nawet, że bycie porzuconą oznacza, że jesteś popsuta albo nie jesteś taka świetna. Może po prostu nie zebrałaś się wystarczająco szybko na odwagę, by to zakończyć. A może całe to rozstanie było szokiem? Jeśli tak było, potraktuj je jako dzwonek ostrzegawczy (i dar od losu). Ewidentnie osoba, która z Tobą zerwała, nie była dla Ciebie odpowiednia. Kończąc Wasz związek, po prostu dała Ci możliwość pójścia w życiu do przodu bez żadnego poczucia winy (hej, to też jest świetne!).

Rozejrzyj się przez chwilę. Jak sądzisz, jak wiele osób tkwi dalej w związkach, które już nie działają? Ja sądzę, że całe mnóstwo. Inaczej niż Ty one nie znalazły w sobie wiary ani odwagi, nie zdobyły się na szczerłość względem samych siebie i partnerów i nie zainicjowały rozstania.

A co, jeśli Twoje Wielkie Rozstanie obejmowało pierścionek, urząd stanu cywilnego, zaproszenia i wynajęcie/odwołanie didżeja lub zespołu? Niezależnie od tego, kto zerwał zaręczyny, odwołał ślub czy został porzucony przed ołtarzem (lub w drodze do niego), Tobie należy się owacja na stojąco. Jest całkiem prawdopodobne, że Ty, Twój były lub oboje gdzieś w głębi serca wiedzieliście, że nic z tego nie będzie. Ostatecznie jedno lub dwoje z Was wyświadczyło sobie wielką przysługę, kończąc związek, *zanim* doszło do ślubu.

Oczywiście, zrozumienie tego nie sprawi, że ból ustanie, prawda? Niewiele też pomoże na poczucie winy związane z zerwaniem zaręczyn czy odwołaniem ślubu. Najlepsze, co możesz teraz zrobić, to nie zadręczać się szczegółami w rodzaju tego, czy da się jeszcze coś uratować z zaliczek albo który członek rodziny jest najbardziej zdruzgotany tą zmianą planów. To Twoje życie. Zasługujesz na to, by przeżyć je tak, jak tylko zechcesz. Niezależnie od tego, czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy nie, odwołanie zaślubin było najlepszym wyjściem. Pozwól więc sobie pozbyć się wszelkiego poczucia winy i daj sobie trochę jakże niezbędnego czasu na wyleczenie złamanego serca. Razem uda nam się przez to przebrnąć.

Jeśli przeżywasz mniejsze rozstanie, nie martw się. Przez nie też uda się nam razem przejść. W końcu rozstania mają najrozmaitsze wielkości i postaci. Niektóre przychodzą w związkach, które trwały od lat — a nawet od dziesięcioleci. Inne przychodzą już po kilku miesiącach. Nie jest ważne, jak długo byliście razem, czy sobie przysięgaliście, mieszkaliście razem, mieliście dzieci, czy poznaliście swoje rodziny. Żaden z tych szczegółów nie ma znaczenia. Wielkie Rozstanie nie jest zależne od tego, jak związek wyglądał w oczach innych ludzi. Liczy się to, jak wyglądał dla Ciebie, a przede wszystkim jakie w Tobie wzbudził uczucia. Jeśli rozstanie wstrząsnęło Tobą do głębi, potargało Twoją duszę i sprawiło, że poczułaś się jak wyrzucona z oka cyklonu, to owszem. Właśnie przeszłaś przez swoje Wielkie Rozstanie. I to jest świetne!

Dlaczego?

Bo po dotkliwym, niszczącym i niemożliwym do wytrzymania bólu przychodzi przyjemność (tak, dobrze słyszałaś — przyjemność!). Przyjemność odkrywania na nowo siebie i swojego cudownego życia. Przyjemność z towarzystwa przyjaciółek, które zawsze pomogą Ci wyleczyć złamane serce. Nawet przyjemność ze zjedania wielkiej porcji lodów z pokruszonymi ciasteczkami każdego wieczora przez trzy tygodnie. Albo trzy miesiące (nie martw się, odłożysz kubek z lodami, gdy będziesz na to gotowa). Wreszcie czeka na Ciebie przyjemność spotkania kogoś nowego. Kogoś lepszego dla Ciebie. Kogoś, kogo nigdy nie miałabyś szansy docenić i pokochać, gdybyś nie przeszła przez Wielkie Rozstanie i nie otrzymała wszystkich tych lekcji życia (nie mówiąc o kilku sekretach rozstań, którymi przy okazji się z Tobą podzielę).

Z AKT NIEULECZALNIE NIEODPOWIEDZIALNEGO PARTNERA

Myślisz, że Twoje rozstanie było złe? Przeczytaj, co zrobił ten łajdak...

„Początkowo mój były był najmiłszy na świecie. Po roku spędzonym razem zaczął się zmieniać. Zaczął być podejrzliwy, zazdrosny o to, gdzie wychodzę i z kim się spotykam. Pewnego dnia wrócił do domu i oskarżył mnie o zarażenie chorobą weneryczną. Gdy byłam z tym człowiekiem, nie zdarzyło się, żebym spała z kimś innym. Przecucie kazało mi się wybrać do lekarza i on potwierdził moje najgorsze obawy. Mój były zaraził *mnie*. On zdradzał mnie. Czuję się jak ostatnia idiotka”.

— Beth

Na szczęście dla Beth choroba weneryczna, jaką została zarażona, okazała się uleczalna. Ale jej były niech się lepiej strzeże — karma rozstań bywa wredna i kiedyś dopadnie tego bezmyślnego łajdaka.

Pierwszy sekret rozstania

Wszystko będzie z Tobą w porządku. Tak naprawdę będzie bardziej niż w porządku. Będiesz cudowna! Dlatego że nie tkwisz już w dysfunkcyjnym związku. Możesz jeszcze o tym nie wiedzieć, ale wkrótce będziesz dziękowała temu, który odszedł.

Agonia kontra ekstaza

Niestety, to, że Twoje rozstanie to coś fantastycznego, nie oznacza, że jest ono bezbolesne. Oznacza, że cierpiąc, powinnaś pamiętać, iż jest światełko na końcu tunelu. I nie, nie jest to pociąg pośpieszny z Twoim byłym na pokładzie. Naszym zadaniem jest odkryć, czym jest to coś cudownego i w jaki sposób ukształtuje resztę Twojego życia.

REKONWALESCENCJA

Aby dobrze zacząć powrót do formy, kup sobie dziennik, w którym będziesz mogła zapisywać wszystko, co teraz czujesz. Nie martw się, nikt go nie przeczyta. To coś tylko dla Ciebie, więc bądź tak nieostrożna i szalona, jak Ci się podoba! Od czasu do czasu będę Cię prosiła, byś zapisała coś w dzienniku, więc miej go pod ręką, czytając tę książkę. I nie krępuj się wypełnić go obrazami, które wprawiają Cię w dobry nastrój (możesz powycinać je z czasopism i zrobić w dzienniku kolaż). Możesz też kupić dziennik rekonwalescentki na stronie The Breakup Chronicles pod adresem www.cafepress.com/breakupshop.

Moja dobra przyjaciółka Lani, autorka i artystka, która była ze mną podczas mojego Wielkiego Rozstania, opisała kiedyś trudne okoliczności, które doprowadziły do jej własnego rozstania z panem Niewłaściwym:

Oto, co mam na swoje usprawiedliwienie: byłam samotna, miałam złamane serce, brakowało mi szacunku do samej siebie, poczucia własnej wartości i znajomości samej siebie — niekoniecznie w tej właśnie kolejności. Nie wiedziałam, czego chcę od życia, myślałam, że przetraciłam młodość i przytyłam o dwieście kilogramów w ciągu dwóch miesięcy. W takich momentach życia kobieta widzi tylko jedno „lekarstwo”, choć tymczasowe. Tym lekarstwem jest seks.

Choć seks z panem Byłym to było doraźne rozwiązanie, ostatecznie nie wystarczyło, by podtrzymać ich pozbawiony perspektyw związek. Po miesiącach szarpaniny Lani pewnego ranka przejrzała na oczy i zobaczyła trzy wewnętrzne prawdy, które odmieniły jej świat:

Chcę czegoś lepszego.

Zasluguję na coś lepszego.

Jestem lepsza.

Z takim mottem Lani zainicjowała swoje Wielkie Rozstanie. Niedługo potem przeniosła się do Kalifornii, gdzie poznała swojego obecnego męża, z którym jest szczęśliwa już od kilku lat. Bez Wielkiego Rozstania Lani nigdy nie zrozumiałaby tych wewnętrznych prawd. Nigdy nie doceniłaby faktu posiadania słodkiego, „stabilnego” męża, gdyby nie zrozumiała, na co zasługuje zarówno w życiu, *jak i* w miłości, po części dzięki panu Byłemu. I to wystarczy. Gdy wiemy lepiej, robimy lepiej. Jednak zanim to zrozumiemy, wplątujemy się w najrozmaitsze szalone związki. Oczywiście, wtedy nie wydają się one takie beznadziejnie głupie. Mój przyjaciel Jeff, dzieląc się ze mną swoją opowieścią o Wielkim Rozstaniu, opisał, jak rzucił swoją przyziemną dziewczynę na rzecz swojej byłej, kobiety bardziej zainteresowanej wystrzałowym wyglądem niż utrzymaniem kontaktu z rzeczywistością. Niestety, później Jeff zrozumiał, że popełnił straszliwy błąd w ocenie:

Dwa tygodnie po tym, jak do siebie wróciliśmy, znalazłem się przed podtym salonem tatuażu w Hermosa Beach. Wróciłem do palenia. Pani Była znajdowała się w środku, gdzie poddawała się zabiegowi nanoszenia „nowej dziary”. Potem miała być moja kolej. Właśnie wtedy zrozumiałem, że nie chcę tatuażu. Nie chcę siedzieć przed salonem, palić i starać się być spoko.

Wstałem i wszedłem do środka, żeby zobaczyć, co się dzieje z panią Byłą. Jej „dziara” była już gotowa, a Była siedziała na kolanach tatuażysty, kompletnie zapomniawszy, że czekałem na nią na zewnątrz. W tym momencie zrozumiałem, jakim idiotą byłem, że wróciłem do tego życia. Rzuciłem mój „spoko” papieros na podłogę, wyszedłem i nigdy nie spojrzałem za siebie. Od tego czasu stałem się lepszym człowiekiem. *

Po Wielkim Rozstaniu Jeff spotkał i ożenił się ze wspaniałą kobietą, z którą ma teraz małego synka. Dzięki Bogu, że zmądrzał i rzucił swoją byłą w diabły (na tym przykładzie widać, że mężczyźni również przechodzą swoje Wielkie Rozstania).

Słownik rozstania

Wskaźnik Byłego. Status Twoich stosunków z Twoim ostatnim byłym.

Ekipa Poczyszycielek. Grupa przynajmniej trzech przyjaciółek, których zadaniem jest pomóc Ci w przejściu przez rozstanie. Mają w sobie coś z niani i z sierżanta aplikującego twardą miłość, dają Ci wsparcie, dobre rady i w miarę potrzeby odsądają od czci i wiary Twojego byłego partnera.

Czas Trwania Rozstania. Skala do określania postępów po rozstaniu. Standardowy wzór to Czas + Dystans = Pójście do przodu.

Zasady Postępowania z Byłym. Zbiór reguł dotyczących kontaktów z byłym. Zasady te powinny być ściśle przestrzegane aż do całkowitego zakończenia rozstania.

Wskaźnik Cudowności. Lista, którą każda kobieta powinna spisać i nosić ze sobą, szczególnie po rozstaniu, aby przypominać sobie o swojej wrodzonej cudowności.

TPR. Trauma Porozstaniowa. Tymczasowy stan powiązany ze stresem, który można wykorzystać do tłumaczenia irracjonalnego zachowania po rozstaniu takiego jak nieroztropne chwile słabości, żalosalne plany wzięcia odwetu czy bezpodstawne wybuchy śmiechu, po których następuje niekontrolowany szloch (nie przejmuj się — to wszystko jest najzupełniej normalne).

Dół. Okres głębokiego żalu po rozstaniu charakteryzujący się irracjonalnymi wybuchami, kompulsywnym jedzeniem/piciem/robieniem zakupów i brakiem zainteresowania światem oraz wszystkim, co nie dotyczy rozstania.

Mówiąc o byłych

Teraz jest dobry moment, żeby porozmawiać o Twoim byłym i ocenić Twój Wskaźnik Byłego. Czy rozstanie dopiero co nastąpiło? Może minęło kilka dni, tygodni, miesięcy? Czy Ty i Twój były wciąż rozmawiacie ze sobą? I co ważniejsze, czy wciąż ze sobą sypiacie? Twoje odpowiedzi na te pytania są bardzo ważne, bo pomogą nam ustalić, w którym punkcie osi czasowej rozstania się znajdujesz. Zgodnie z tą osią, im więcej czasu i dystansu oddzieli Cię od Twojego byłego, tym większe będą Twoje szanse na wyleczenie złamanego serca i pójdzie dalej. I właśnie dlatego kluczowe znaczenie dla Twojej rekonwalescencji ma poniższa zasada:

Pierwsza Zasada Rozstania

Nie wolno Ci sypiać ze swoim byłym. Niektóre z Was mogą pomyśleć, że ta zasada jest idiotyczna. Może dlatego, że jesteś tak zraniona, wściekła albo po prostu zerwałś nawet z myślami o byłym,

nie jesteś sobie w stanie wyobrazić, jak w ogóle mogłabyś z nim sypiać. Ale jako ktoś, kto był w takiej sytuacji, wiem, jak kuszące jest rzucenie się z powrotem byłemu w ramiona. To przynosi chwilową ulgę. Seks z byłym daje fałszywe poczucie bezpieczeństwa płynące z chwilowego przeświadczenia, że wszystko jest takie, jakie było kiedyś. Ale wcale nie jest i właśnie dlatego powinnaś trzymać się Pierwszej Zasady Rozstania. Zasadę tę przedstawiam jako pierwszą, bo ma kluczowe znaczenie dla Twojej rekonwalescencji. I uważam, że warto ją powtórzyć:

Nie możesz zakończyć swojego Wielkiego Rozstania i pójść dalej, jeśli wciąż będziesz sypiała ze swoim byłym. Po prostu nie rób tego!

Prowadzi to do drugiej zasady rekonwalescencji po rozstaniu.

Druga Zasada Rozstania

Nie tylko nie wolno Ci sypiać z byłym po rozstaniu, ale powinnaś też unikać wszelkich z nim kontaktów, w tym telefonowania, wysyłania SMS-ów, e-maili, sprawdzania jego strony na Naszej-klasie, rozmów na Gadu-Gadu, przejeżdżania koło jego domu, odwiedzania go w pracy albo zostawiania wiadomości za wycieraczką samochodu (powtórz za mną — nie możesz pójść do przodu, jeśli wciąż kurczowo trzymasz się przeszłości!).

Z kronik rozstań

„Mój były zerwał ze mną sześć miesięcy temu. Przez cały ten czas utrzymujemy jednak stosunki seksualne. Choć cały czas sypiamy ze sobą, próbowałam pójść do przodu i spotykać się z innymi. Problem w tym, że jestem zupełnie zagubiona. Czasami wydaje mi się, że coś czuję do swojego byłego, a czasami wcale nie jestem tego pewna. Pomocy!”

— *Candace*

Mam zamiar dać Ci taką samą radę, jakiej udzieliłam Candace. Jeśli wciąż sypiasz ze swoim byłym (lub utrzymujesz z nim jakiegokolwiek inne kontakty), chciałabym, żebyś znalazła najbliższe lustro, spojrziała w nie i zapytała samą siebie, dlaczego. A potem poczekała na dobrą odpowiedź. Może wciąż tli się w Tobie nadzieja na to, że związek jeszcze się nie skończył. Może szukasz ukojenia w ramionach człowieka, którego kochasz. Może, jeśli to Ty zerwałaś, próbujesz złagodzić swojemu byłemu cios związany z rozstaniem (jeśli tak jest, przestań natychmiast). Brutalna prawda jest taka, że sypiając ze swoim byłym lub utrzymując z nim jakiegokolwiek bliskie związki bezpośrednio po rozstaniu, tylko opóźniasz swoje szczęście i sprawiasz, że oderwanie się od przeszłości staje się niemożliwe.

A co jeśli *nie* sypiasz ze swoim byłym? W takim przypadku spójrz w lustro i pogratuluj sobie tego, jak dobrze radzisz sobie z rozstaniem. Jesteś prawdziwą gwiazdą rekonwalescencji po rozstaniu!

ZASADY POSTĘPOWANIA Z BYŁYM

Najczęstszym pytaniem, jakie ludzie zadają mi na mojej stronie internetowej, jest to, czy jest możliwe pozostawanie w przyjaźni z byłym podczas trwania rozstania. I w dziewięciu przypadkach na dziesięć odpowiedź jest jedna — *nie*. Dlaczego? Bo choć to bardzo trudno zaakceptować, ten związek już się skończył. Ta osoba jest teraz Twoim byłym. Istnieje powód, dla którego tego związku już nie ma. Teraz jest czas na to, by *usunąć* byłego ze swojego życia, dać sobie czas na rekonwalescencję i stworzyć przestrzeń, w której będzie można pójść do przodu. Większość osób, które próbują pozostać przyjaciółmi ze swoimi byłymi, robią to albo w nadziei na ożywienie wygasłego związku, albo wykorzystują tę drugą osobę w charakterze tymczasowego substytutu, zanim podejdzie coś lepszego. A co będzie, gdy ta druga osoba znajdzie coś lepszego wcześniej? Aj!

Oczywiście, są okoliczności, w których nie możesz uniknąć utrzymywania kontaktów z byłym, i nimi zajmę się później. Na razie jednak przedstawiam Ci ściągę z odpowiednich sposobów komunikowania się po Wielkim Rozstaniu.

Przez telefon

Powody, dla których wciąż rozmawiasz z byłym przez telefon, to — czekaj... Nie ma takich powodów. Usuń jego numer ze swojej komórki. Jeśli zostawi Ci wiadomość, odsłuchaj ją tylko raz na wypadek, gdyby to na jego adres przyszło zawiadomienie o milionowej wygranej na loterii. Po odsłuchaniu natychmiast usuń wiadomość i idź dalej. W ten sposób dochodzimy do kolejnej zasady rozstania.

Trzecia Zasada Rozstania

Nie zachowuj wiadomości głosowych od swojego byłego i nie odtwarzaj ich w kółko tylko po to, żeby usłyszeć jego głos. W ten sposób tylko krzywdzisz samą siebie i utrudniasz sobie oderwanie się od przeszłości i pójście do przodu. Nie jesteś pewna, czy jesteś gotowa, chętna i czy potrafisz już pójść do przodu? Może zmienisz zdanie, gdy poznasz kolejny sekret rozstania.

Drugi sekret rozstania

Jest całe mnóstwo wolnych mężczyzn, którzy bardzo chętnie by do Ciebie zadzwonili. Do Ciebie należy wyczyszczenie im pola, a to oznacza pozbycie się myśli o byłym, danie sobie czasu na wyleczenie złamanego serca, a następnie zrobienie w swoim życiu miejsca dla kogoś nowego.

Przez e-mail, Gadu-Gadu, SMS, Naszą-klasę

Gdy już załatwiliście sprawy związane z zabranieniem prywatnych rzeczy, usuń byłego z e-mailowej książki adresowej, listy przyjaciół na Naszej-klasie i listy kontaktów Gadu-Gadu. Dzięki temu, gdy będziesz miała chwilę słabości, nie będzie Cię kusilo, by się z nim skontaktować (czego konsekwencje na następny dzień mogą być żenujące i kosztowne dla Twojej rekonwalescencji). Chcesz kontrolować swojego byłego, śledząc jego każdy ruch online lub sprawdzając ewentualne kandydatki do romansu na Naszej-klasie? Nie rób tego. Będziesz tylko rozmyślała, z kim rozmawia (albo miała obsesję na punkcie tych wszystkich dziewczyn wysyłających mu wiadomości), a tego nie potrzebujesz. Usuń jego stronę z zakładek i poszukaj sobie nowego przyjaciela lub dwóch, by nimi zastąpić miejsce po byłym.

Osobiście

Ponieważ w Twojej głowie po rozstaniu szaleje burza emocji, powinnaś za wszelką cenę unikać osobistych spotkań z byłym. Jeśli zobaczysz się z nim zbyt wcześnie, ryzykujesz potencjalnie fatalne konsekwencje z poniższej listy:

1. Utratę twarzy przez historyczny szloch.
2. Obudzenie się przy nim następnego ranka i skonstatowanie, że właśnie przespałaś się z byłym.
3. Aresztowanie za napad i pobicie.

Spójrzmy prawdzie w oczy: żadna z tych sytuacji nie jest przyjemna. Dlatego, o ile to możliwe, unikaj widywania swojego byłego do czasu, aż emocje nieco opadną. Tylko Ty decydujesz o tym, kiedy to nastąpi (i nie ma nic złego w powiedzeniu: *Nigdy!*).

Jeśli nie możesz wyrzucić byłego ze swojego życia

Jeśli musisz widywać swojego byłego — gdy pracujecie razem, macie dzieci, zarządzacie razem nieruchomością lub firmą — będziesz musiała wykonać dużo dodatkowej pracy, by z powodzeniem posunąć swoje życie do przodu. Nie jest to jednak niemożliwe — tylko trudniejsze. Nie martw się, jesteś w stanie to zrobić!

Oto kilka podstawowych zasad, których powinnaś przestrzegać, jeśli *nie masz innego wyjścia* niż utrzymywanie kontaktów z byłym:

1. Wyznacz nowe granice (i nie pozwól panu Byłemu ich przekraczać).
2. Ogranicz Wasze rozmowy wyłącznie do tych tematów, którymi musicie zająć się wspólnie, jak opieka nad dziećmi czy decyzje biznesowe. Nie rozmawiajcie o tym, co robiliście podczas weekendu, czy się z kimś spotykacie lub czy czasem nie poszlibyście razem na kawę.
3. Bądź stanowcza w stosunku do byłego (musisz być silna!).
4. Zawsze pamiętaj, że zasługujesz na coś lepszego (i że istnieje ktoś, kto będzie dla Ciebie lepszy).

Z kronik rozstań

„Mój były po prostu nie chce zostawić mnie w spokoju. Rozstaliśmy się już ponad rok temu (przez jego niewierność), ale on wciąż jest obecny w moim życiu, bo mamy dwoje małych dzieci. Problem w tym, że za każdym razem, gdy zaczynam się z kimś spotykać, mój były zaczyna zachowywać się jak obrońca swojego terytorium i odstrasza tę osobę. Ja po prostu chcę oderwać się od tego związku i znaleźć kogoś cudownego, ale naprawdę boję się, że mój były zrujnuje każdą znajomość, jaką nawiążę”.

— Robin

Najodważniejsze kobiety, z jakimi spotkałam się poprzez moją stronę internetową i forum, to te mające dzieci z byłymi, którzy nie chcą, by oderwały się od przeszłości, lub te, które zaczęły już nowe życie bez nich. Wiele z tych kobiet to samotne matki pracujące na dwóch etatach i równocześnie doksztalcające się, starające się polepszyć swoje życie. Jeśli jesteś jedną z tych cudownych kobiet, pozostań silna. Wszystko, co robisz, robisz dobrze. Będzie łatwiej. Daj sobie tylko czas i pilnuj, by wytyczone przez Ciebie granice pozostały nienaruszone.

Zasady domowe

Jeśli w momencie rozstania mieszkałaś ze swoim byłym, Twoje postępy po rozstaniu zależą od tego, jak szybko będziesz w stanie posprzątać w swoim miejscu zamieszkania. Mam przez to na myśli, że im szybciej przestaniesz dzielić mieszkanie z byłym, tym lepiej. Masz się gdzie wyprowadzić? Świetnie! Pewnie początkowo może to być kosztowne i uciążliwe, ale na dłuższą metę oszczędzi Twojemu sercu wiele bólu. Kończąc zarówno ze związkiem, jak i ze wspólnym mieszkaniem, masz okazję do stworzenia zupełnie nowego domu, w którym przejdiesz rekonwalescencję i zrobisz krok naprzód (*to dopiero jest sytuacja z samymi pozytywami!*).

Wyprowadzka (czyli krok do przodu)

Jeśli to Ty będziesz się wyprowadzać, zrób to tak szybko, jak to tylko możliwe. Nawet jeśli na jakiś czas musisz wprowadzić się do przyjaciół, jest to lepsze rozwiązanie niż spędzanie całych tygodni w miejscu zbrodni. Zawsze możesz swoje rzeczy umieścić w garażu czy płatnej przechowalni do czasu, aż nie znajdziesz stałego miejsca zamieszkania. A może będziesz miała szczęście i od razu znajdziesz wymarzone mieszkanie w idealnej dla Ciebie cenie? Kiedyś, po

szczególnie bolesnym rozstaniu, trafiłam do mojego pierwszego samodzielnego mieszkania — milej kawalerki w ulubionej dzielnicy — zaledwie parę tygodni po wyprowadzeniu się od byłego. Początkowo myślałam, że zanim coś znajdę, będę mieszkała u siostry przez całe miesiące (dzięki za miejsce do przytulenia głowy, siostrzyczko!).

Eleganckie wyjście

Jeśli to Ty jesteś tą, która się wyprowadza, postaraj się znaleźć na spakowanie swoich rzeczy taki czas, w którym Twojego byłego nie ma w domu. Im mniej macie teraz ze sobą kontaktu, tym lepiej (uwierz mi, nie chcesz, żeby kiepskie rozstanie przerodziło się w kłótnię z krzykami, sądowy zakaz zbliżania się do drugiej osoby dla obojga albo, co gorsze, zejście się z powrotem z niewłaściwą osobą!). Jeśli to tylko możliwe, *nie* zgadzaj się na to, by to były spakował Twoje rzeczy. Choć powrót do miejsca, które dzieliliście, może być trudny, musisz być odpowiedzialna za swoją własność. Dodatkowo w zależności od tego, jak Twój były przeżywa Wasze rozstanie, Twoje rzeczy mogłyby nie dotrzeć do swojego nowego domu w jednym kawalku.

Z kronik rozstań

„Właśnie zakończyłam czteroletni związek i choć rozstanie było za porozumieniem stron, nie potrafię sobie z nim poradzić. Mój były myśli, że ułatwia sytuację, utrzymując ze mną bliską przyjaźń. Ale to tylko sprawia, że czuję się bardziej nieważna — to tak, jakby on już mnie odstawił w przeszłość, równocześnie nie mając problemów z utrzymywaniem platonicznych stosunków, podczas gdy ja wciąż jestem zagubiona, zraniona i zła. Nie potrzebuję teraz jego przyjaźni. Potrzebuję przestrzeni!”.

— *Kasey*

Po tym, gdy już wszystko spakujesz, spróbuj zorganizować przeprowadzkę również w takim terminie, żeby Twojego byłego nie było w pobliżu. To złagodzi niepotrzebne napięcie i stres. Jednak jeśli Twój były postanowił, że będzie wszystko utrudniać, i chce być na miejscu, by pilnować, abyś nie narobiła bałaganu w jego mieszkaniu czy nie zabrała jakichś jego rzeczy (tak jakbyś chciała wziąć archiwalne numery pisemka dla panów albo jego gry komputerowe, które doprowadzały Cię do szaleństwa), poproś przyjaciółkę o towarzysztwo i wsparcie moralne. Jest mniejsza szansa, że Twój były będzie zachowywał się jak palant przy świadkach.

Pozostanie w miejscu (przy równoczesnym zrobieniu kroku do przodu!)

To Twój były jest tym, który musi pójść w świat? Okaż mu tę samą grzeczność, jakiej oczekiwałaś od niego, znikając z domu na czas, w którym będzie pakował i wynosił swoje rzeczy. Jeżeli obawiasz się, czy nie zniszczy lub nie ukradnie *Twoich* rzeczy, poproś godnego zaufania kolegę, by pilnował typa podczas Twojej nieobecności. Postaraj się też polubownie i najszybciej jak to tylko możliwe załatwić wszystkie kwestie depozytów, czynszu i innych opłat. Żadne z Was nie potrzebuje ciągnących się problemów, niskich zachowań ani przekleństw. W tym okresie jest Wam i tak wystarczająco trudno. Oboje jesteście dorośli, więc zachowujcie się jak dorośli (upewnij się, że oddał Ci wszystkie klucze, żebyś nie musiała obawiać się jego napadu porozstaniowej wściekłości o trzeciej nad ranem).

Egzorcyzmowanie Twojego byłego

Gdy już Twój były się wyprowadzi, powinnaś przeprowadzić porozstaniowe rytuały, by wyegzorcyzmować jego obecność ze swojego mieszkania.

1. **Pozbądź się jakichkolwiek dowodów na to, że Twój były kiedykolwiek istniał** — w tej kategorii mieszczą się stare zdjęcia, jego płyn po goleniu w łazience, kubek z godłem uniwersytetu, z którego pijał kawę, i tak dalej.
2. **Kup wiąznię szalwii i oczyść swoje mieszkanie** — szalwię znajdziesz w sklepach dla entuzjastów New Age i sklepach ze zdrową żywnością. Jeśli masz wątpliwości, zapytaj sprzedawcę, czym najlepiej okadzić mieszkanie, albo skorzystaj z internetu i poszukaj na własną rękę, wpisując w wyszukiwarce słowo „kadzidła”. To raczej łatwe i w żadnym razie nie wymaga ukończenia Hogwartu.
3. **Przemebluj mieszkanie, tak żeby wyglądało trochę inaczej** — pamiętaj tylko o nocnej lampce, żebyś nie przewróciła się o ławę czy nie wpadła na regał z książkami podczas wyprawy do łazienki o czwartej nad ranem.
4. **Zastąp rzeczy, które zabrał ze sobą były, przedmiotami sprawiającymi, że masz dobry humor** — ubarw swoją przestrzeń kolorowymi kwiatami, nowym zdjęciem na ścianie albo stolikiem do kawy, na który miałaś ochotę, a który teraz, bez byłego narzekającego, że jest zbyt kobiecy, możesz bez oporów kupić.
5. **Śpij pośrodku łóżka** — nie krępuj się, skarbie, *cale* jest Twoje!

Jeśli będziesz przestrzegła tych zasad związanych z mieszkaniem, Twoja rekonwalescencja po rozstaniu przejdzie o wiele bardziej gładko. Oczywiście, zawsze będą momenty, w których będzie Ci ciężko. Pamiętaj tylko — nawet gdy tkwisz w samym środku ponurego nastroju związanego z rozstaniem, Twój świat się nie kończy. Skończył się związek, dzięki czemu możesz wreszcie pójść do przodu (i to jest zupełnie niesamowite!).

Co mówić, jeśli były zadzwoni, wyśle e-mail lub wpadnie

Gdy już się rozstaniecie, Twój były może postanowić zostać bezmyślnym pacanem, który będzie próbował utrzymywać z Tobą kontakt. Nie daj się jednak zwieść. To nie znak od losu, że powinniście się pogodzić. Na szczęście dla Ciebie istnieje porozrostaniowy plan awaryjny na każdą okazję.

Poniżej znajduje się kilka podpowiedzi, jak zachować się podczas niechcianych kontaktów z byłym.

Jeśli zadzwoni

1. Rozłącz się.
2. Udawaj, że nie mówisz po polsku.
3. Powiedz coś sprośnego i zaraz przeproś, twierdząc, że myślałaś, że dzwoni Twój nowy chłopak, seksowne ciacho, który byłych zjada na śniadanie.
4. Powiedz, żeby umieścił Cię na liście osób, do których ma nie dzwonić.
5. Powiedz mu, że właśnie o nim myślałaś — a konkretnie, że wyobrażałaś sobie, że jest nagi, przywiązany do tarczy i rzuca w niego ostrymi jak brzytwa nożami (to powinno podsunąć mu myśl, by już nigdy do Ciebie nie dzwonić!).

Jeśli napisze e-mail

1. Usuń go natychmiast (nawet nie czytaj, niezależnie od tego, jak bardzo by Cię kusilo!).
2. Zaznacz jego adres jako nadawcę spamu, by Twój program pocztowy automatycznie odfiltrowywał jego listy.
3. Zablokuj jego adres, tak żebyś nigdy już nie mogła dostać od niego żadnego e-maila.

4. Roześlij otrzymany e-mail do wszystkich znajomych z krótką informacją na temat tego, jak świetnie Ci idzie i jaka jesteś szczęśliwa dzięki temu, że nie jesteś już z tamym jak-tam-się-nazywał (och, i pamiętaj, by przypadkowo dopisać go jako niewidocznego do listy osób otrzymujących kopię!).
5. Wpisz w Google *e-mail wirus* i mu takiego podeślij.

Jeśli wpadnie osobiście

1. Zatrzaśnij mu drzwi przed nosem.
2. Grzecznie, lecz stanowczo zażądaj, aby zostawił Cię w spokoju.
3. Zrób poważną minę, uściśnij delikatnie jego ramię i powiedz mu, że czas, aby poznał prawdę — rozmiar *ma* znaczenie (szybko zrozumie, w czym rzecz!).
4. Jak sądzisz, po co jest gaz pieprzowy?
5. Powtórz krok 4., a zaraz potem krok 1.

Trzeci sekret rozstania

Choć wciąż z Tobą sypia, pan Były prawdopodobnie już idzie do przodu.

Wybijanie z głowy seksu z byłym

Wciąż jeszcze wierzysz w to, że próbując popchnąć swoje życie do przodu, możesz utrzymywać przyjacielskie stosunki z byłym? A może bawisz się myślą wypuszczenia byłego na powrót do swojego łóżka? Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałas „tak” (lub „może”), to mam dla Ciebie kolejne pytanie. Co się stanie, gdy któreś z Was zacznie się spotykać z kimś innym? To się *stanie* — i to nie Ty możesz być osobą, która poszła do przodu jako pierwsza. Jako ktoś, kto

natknął się na zdjęcie nowej dziewczyny na długo, zanim zostawiłam ten etap mojego życia za sobą, wiem teraz, że nigdy nie powinnam wpuszczać pana Byłego do łóżka po Wielkim Rozstaniu. Za każdym razem, gdy ze sobą spaliśmy, w moim umyśle pojawiała się myśl, że zejdziemy się na nowo po raz kolejny (choć to ja zrywałam związek — dwa razy!). Trzeba było bólu wywołanego zobaczeniem zdjęcia nowej dziewczyny, bym wreszcie pozbyła się tych urojeń.

To nie było nic miłego, jednak był to kopniak w czułe miejsce, którego potrzebowałam, żeby odejść na dobre.

Z kronik rozstań

„Mój były i ja zerwaliśmy ze sobą niewiele ponad miesiąc temu. Gdy byliśmy razem, nie traktował mnie tak, jak powinien, i wiem, że zasługuję na coś lepszego. W głębi serca wiem też, że tak naprawdę nie chcę z nim być, ale czasami nachodzi mnie smutek, że nie potrafię zbudować funkcjonalnego związku. I wtedy czuję się samotna, myśląc o nim i patrząc na wszystkich moich przyjaciół będących w świetnych związkach. Zaczynam się zastanawiać, co ze mną jest nie tak. Właśnie wtedy podnoszę słuchawkę i dzwonię do niego, choć wiem, że nie powinnam”.

— *Kristina*

Czego trzeba, żebyś Ty poszła w swoim życiu do przodu?

Rozstania są jak bandaże

Odejście po rozstaniu może być jedną z najtrudniejszych rzeczy, jaką kiedykolwiek musiałaś zrobić. Szczególnie jeśli pomiesza Ci się intensywność Twoich uczuć po rozstaniu ze spaczonym przekonaniem, że Twoje mieszane uczucia oznaczają, że pan Były musi być jednak Tym Jedynym. Gdyby był Tym Jedynym, ten związek by się tak nie zakończył. Skoro to już zostało powiedziane, lepiej jak najszybciej

przeprowadzić rozstanie, przeżyć ból i mieć to z głowy. Trzymając się go po rozstaniu, tak naprawdę przedłużasz tylko to co nieuniknione i nie pozwalasz sobie pójść do przodu. A zasługujesz na to, żeby zacząć nowe życie i być szczęśliwą!

Spójrz na to w ten sposób. Teraz, gdy Twojego byłego nie ma już na horyzoncie, jesteś wolna, możesz być sobą (a jesteś wspaniałą), żyć swoim życiem i wreszcie spotkać kogoś nowego. Kogoś bardziej dla Ciebie odpowiedniego. Może nawet Tego Jedynego (jeśli jego właśnie szukasz). Czy to nie jest warte odrobiny bólu po drodze?

Co było do udowodnienia

Wciąż szukasz dowodów na to, że *nie* jesteś beznadziejna, jeśli chodzi o życie uczuciowe? Rozejrzyj się. Te małżeństwa i pary, którym zazdrościsz? One wszystkie wyprzedzają Cię tylko o jeden udany związek. Zanim on nastąpił, każda z tych osób przeżyła swoją porcję rozstań. Ich serca też były łamane przez panów i panie Niewłaściwych. Czasami też najprawdopodobniej czuli się, jakby ich życie uczuciowe było beznadziejne. Powtarzaj za mną: *nie* jesteś skazana na porażkę w miłości. Rozstając się z niewłaściwą osobą, znalazłaś się w dobrym punkcie wyjścia do udanego związku z kimś, kto jest dla Ciebie odpowiedni!

Czwarty sekret rozstania

Im szybciej odetniesz się do swojego byłego, tym szybciej pójdziesz w swoim życiu do przodu (co masz do stracenia?).

TEST pomiędzy rozdziałami

Zanim przejdziemy do następnego rozdziału, zróbmy mały test. Co teraz czujesz? Rozstanie może być trudne, więc jest ważne, by być dla siebie miłą i cierpliwie czekać na zakończenie rekonwalescencji. Chciałabym, byś na przeznaczonym do tego miejscu obok lub w Twoim dzienniku rekonwalescentki wypisała pięć przymiotników opisujących Twój obecny stan emocjonalny. Ćwiczenie to będziemy powtarzać przez całą część I, by udokumentować Twoje postępy. Pamiętaj, że nie ma tu odpowiedzi dobrych i złych. Nie krępuj się więc, nazwij pięć swoich emocji (pozytywne uczucia związane z rozstaniem też są najzupełniej normalne!).

Potrzebujesz pomocy? Nie krępuj się i skorzystaj z przymiotników znajdujących się na następnej stronie.

DATA

ROZGORYCZONA zmieszana

zdradzona

ZŁA

smutna

zakłopotana

wrażliwa

zdruzgotana

odciążona

wdzięczna

ZRANIONA

upokorzona

wyczerpana

odrętwiała

wściekła

przygnębiona

pobudzona

przestraszona

zagubiona

przytłoczona

wolna

SPOKOJNA