

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak sobie poradzić i przetrwać rozwód

Jak odzyskać spokój, uporządkować życie
i zbudować nowy początek



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

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - To naprawdę się dzieje.....	8
Rozdział 2 - Twój mózg właśnie kręci serial.....	15
Rozdział 3 - Nie musisz wygrać rozwodu.....	24
Rozdział 4 - Nie negocjuj z człowiekiem, którego już nie kontrolujesz.....	34
Rozdział 5 - Nie znieczulaj rozwodu byle czym.....	45
Rozdział 6 - Nie znikaj ludziom z radaru.....	57
Rozdział 7 - Pieniądze też właśnie się rozwodzą.....	70
Rozdział 8 - Przestań mieszkać w życiu, którego już nie ma	81
Rozdział 9 - Rozmawiaj tak, żeby nie zaczynać wojny od „cześć”	95
Rozdział 10 - Nie podejmuj decyzji podczas pożaru.....	106
Rozdział 11 - Dziecko nie rozwodzi się z rodzicem.....	117
Rozdział 12 - Fala przychodzi. Nie musisz na niej budować domu.....	130
Rozdział 13 - Na trudne spotkanie idź z kartką, nie z całym małżeństwem.....	142
Rozdział 14 - Przestań sprawdzać, kto pierwszy wygrał nowe życie.....	152
Rozdział 15 - A jeśli druga strona kompletnie nie współpracuje?.....	163
Rozdział 16 - A jeśli rozwód trwa dłużej niż niektóre seriale?	174

Rozdział 17 - Gorszy dzień nie oznacza, że wróciłeś na start	186
Rozdział 18 - Uważaj, żeby nie wrócić do starego siebie...	198
Rozdział 19 - Nie wracaj do życia na autopilocie.....	209
Rozdział 20 - To już nie jest życie po rozwodzie.....	221

INTRO

Rozwód ma pewną wyjątkową właściwość: potrafi sprawić, że dorosły człowiek, który normalnie płaci podatki, prowadzi samochód i pamięta hasło do banku, nagle przez dwadzieścia minut stoi w kuchni i zastanawia się, po co właściwie otworzył lodówkę. Nie dlatego, że jest głodny. Lodówka po prostu wydaje się chwilowo prostsza niż życie.

Wczoraj wiedziałeś mniej więcej, jak wygląda twoja przyszłość. Było mieszkanie, wspólne plany, wakacje, święta, znajomi, może dzieci, może pies, może kredyt hipoteczny, który jako jedyny w tej historii pozostaje zadziwiająco wierny. Dzisiaj okazuje się, że trzeba podzielić nie tylko majątek i obowiązki, ale również rzeczy znacznie bardziej skomplikowane: wspomnienia, przyzwyczajenia, znajomych, rodzinne rytuały i tę jedną patelnię, o której wcześniej nikt nie wiedział, że posiada tak ogromną wartość emocjonalną.

Patelnia zostanie jeszcze przedmiotem negocjacji międzynarodowych.

Rozwód nie jest jedną rzeczą. To kilka kryzysów przebranych za jedno słowo. Jest strata relacji. Jest zmiana codzienności. Jest strach przed przyszłością. Czasem dochodzi poczucie winy, czasem złość, czasem ulga, której człowiek natychmiast zaczyna się wstydzić, bo przecież „powinien cierpieć”. Do tego mogą dojść dzieci, pieniądze, mieszkanie, dokumenty, prawnicy i pytania krewnych, którzy jeszcze wczoraj nie interesowali się twoim związkiem, ale po informacji o rozwodzie nagle otrzymali doktorat z psychologii małżeństwa.

„A nie mogliście jeszcze spróbować?”

Dziękuję, ciociu. Doskonała uwaga. Trzy lata terapii, czterysta rozmów i osiemset cichych kolacji najwyraźniej przeoczyło tę możliwość.

Największy problem polega na tym, że w chwili rozvodu mózg bardzo często próbuje rozwiązać całe życie naraz. Co będzie za rok? Gdzie będę mieszkać? Czy jeszcze kogoś poznam? Jak poradzą sobie dzieci? Czy finansowo dam radę? Co powiedzą ludzie? Kto dostanie ekspres do kawy? Czy byłby partner wygląda na Instagramie na podejrzenie szczęśliwego? Dlaczego wygląda tak szczęśliwie? Czy zawsze wyglądał tak szczęśliwie? I dlaczego ja właśnie analizuję jego zdjęcie z 2019 roku?

Witaj w dziale analiz strategicznych własnego mózgu.

To zupełnie naturalne, że próbujesz odzyskać kontrolę. Problem w tym, że często robisz to w sposób, który daje jej pozory, a nie rzeczywistą kontrolę. Czytasz stare wiadomości. Wracasz do rozmów. Układasz w głowie idealną przemowę, którą wygłosisz podczas następnego spotkania i która jednocześnie wyjaśni twoje cierpienie, udowodni twoją rację, wzbudzi skruchę i sprawi, że druga osoba przez trzy dni będzie patrzeć w okno, rozważając swoje życiowe błędy.

Najczęściej nie będzie.

Może za to powiedzieć: „Nie chcę teraz o tym rozmawiać”.

I właśnie dlatego przetrwanie rozvodu wymaga czegoś innego niż znalezienia idealnych argumentów. Potrzebujesz odzyskiwania wpływu tam, gdzie naprawdę go masz. Nad swoim dniem. Swoimi decyzjami. Finansami. Komunikacją. Granicami. Kontaktem z dziećmi. Własnym ciałem, które również uczestniczy w rozwodzie i czasem informuje o tym o czwartej rano, uruchamiając pilne zebranie pod tytułem „Przypomnijmy sobie wszystkie katastroficzne scenariusze”.

Ta książka nie będzie próbowała przekonać cię, że rozwód jest „pięknym początkiem nowej drogi”. Być może kiedyś tak go zobaczysz. Być może nawet będziesz wdzięczny, że doszło do rozstania. Ale jeśli właśnie siedzisz pośród emocjonalnych gruzów, zdanie „każdy koniec jest nowym początkiem” może wywoływać przede wszystkim ochotę rzucenia kubkiem w ścianę.

Kubek zostawmy. Jeszcze się przyda.

Nie będziemy również prowadzić konkursu na to, kto zawinił bardziej. Czasami odpowiedzialność jest oczywista. Czasami rozkłada się nierówno. Czasami dwie osoby przez lata dokładały po jednej cegle do muru, aż w końcu odkryły, że mieszkają po przeciwnych stronach. Zrozumienie tego może być ważne, ale nie można spędzić następnych pięciu lat na prowadzeniu wewnętrznego procesu sądowego, w którym jesteś jednocześnie prokuratorem, obrońcą, sędzią i publicznością.

Wyrok i tak nie przywróci ci wtorkowego wieczoru.

Będziemy natomiast zajmować się tym, co pomaga przejść przez rozwód możliwie bezpiecznie i rozsądnie. Jak przeżyć pierwsze tygodnie, kiedy nawet zwykłe zakupy mogą przypominać wyprawę przez emocjonalne pole minowe, bo przypadkiem widzisz ulubione płatki śniadaniowe byłego partnera i nagle dział z musli staje się miejscem refleksji nad sensem istnienia. Jak rozmawiać, kiedy każda wymiana zdań ma potencjał zamienić się w rekonstrukcję wszystkich konfliktów od 2014 roku. Jak oddzielać sprawy praktyczne od emocjonalnych. Jak nie podejmować wszystkich ważnych decyzji w chwili największego gniewu. Jak zadbać o pieniądze, dokumenty, dzieci, sen i ludzi wokół siebie.

Bo rozwód często każe człowiekowi zajmować się jednocześnie sprawami największymi i najbardziej absurdalnie przyziemnymi. Możesz rano rozmawiać z prawnikiem o podziale majątku, w południe zastanawiać się, jak powiedzieć dziecku o zmianach, a wieczorem odkryć, że nikt nie wie, kto właściwie ma abonament na Netflix.

Życie ma wyczucie dramaturgii.

W sprawach prawnych nie będziemy udawać, że jedna uniwersalna rada pasuje do każdej sytuacji. Konkretnie decyzje dotyczące rozwodu, opieki nad dziećmi, alimentów, majątku czy zobowiązań warto konsultować z odpowiednim prawnikiem, ponieważ szczegóły mają znaczenie. Podobnie jeśli kryzys staje się psychicznie przytłaczający, nie śpisz przez długi czas, przestajesz funkcjonować albo czujesz, że sam nie dajesz już rady, skorzystanie z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub lekarza nie jest spektakularną porażką życiową. Jest skróceniem drogi.

Ta książka ma zrobić coś innego: pomóc ci uporządkować chaos pomiędzy tymi specjalistycznymi decyzjami. Pokazać, co możesz zrobić dzisiaj, kiedy nie masz jeszcze pięcioletniego planu odbudowy życia. Jak ograniczyć szkody powodowane przez impulsy. Jak przestać prowadzić nocne śledztwo na Facebooku. Jak przygotować się do trudnej rozmowy. Jak zbudować podstawową stabilność, zanim zaczniesz projektować nową przyszłość.

Nie musisz teraz wiedzieć, jak będzie wyglądało całe twoje życie.

To jedna z pierwszych rzeczy, które warto sobie odebrać z głowy.

Musisz wiedzieć, jaki jest następny rozsądny krok.

Czasem będzie duży. Rozmowa z prawnikiem. Ustalenie finansów. Znalezienie mieszkania. Rozmowa z dziećmi. Czasem będzie śmiesznie mały: zjeść obiad, wyjść z domu, przespać kilka godzin, nie wysłać wiadomości napisanej o 23:47 pod wpływem gniewu i dwóch kieliszków wina.

Zwłaszcza ta ostatnia decyzja potrafi mieć zaskakująco wysoką stopę zwrotu.

Nie będziemy więc udawać, że rozwód można „ogarnąć” w weekend przy pomocy notesu, pięciu afirmacji i nowej rośliny doniczkowej. Będziemy go rozkładać na części. Najpierw chaos. Potem emocje. Potem komunikację, decyzje, dzieci, pieniądze, granice, samotność, odbudowę codzienności i moment, w którym człowiek orientuje się, że od kilku godzin nie myślał o byłym partnerze.

To będzie ważny moment.

Prawdopodobnie zauważysz go dopiero później.

A potem wydarzy się kolejny.

I jeszcze jeden.

Tak właśnie najczęściej odzyskuje się życie. Nie jednym wielkim triumfalnym ruchem, przy którym w tle gra muzyka filmowa, tylko serią niewielkich decyzji podejmowanych trochę lepiej niż wczoraj.

Rozwód może zakończyć małżeństwo.

Nie musi zakończyć ciebie.

Teraz zajmijmy się tym drugim.

Rozdział 1 - To naprawdę się dzieje

Pierwszy etap rozwodu często przypomina sytuację, w której ktoś nagle wyłączył światło w mieszkaniu, a ty próbujesz chodzić po nim tak, jakby wszystko było normalnie. Teoretycznie znasz układ. Wiesz, gdzie jest kanapa, gdzie stół i gdzie zwykle zostawiasz klucze. W praktyce co chwilę uderzasz kolanem o rzeczy, które jeszcze wczoraj nie stanowiły żadnego problemu.

Tak działa nagła zmiana.

Nawet jeśli rozwód dojrzewał miesiącami albo latami, moment, w którym staje się faktem, potrafi uderzyć zaskakująco mocno. Możesz przecież wiedzieć, że małżeństwo się rozpada, a jednocześnie nie być przygotowanym na to, jak brzmi zdanie: „Składamy pozew”. Wiedzieć i czuć to dwie różne dyscypliny. Trochę jak wiedzieć, że zimna woda jest zimna, a potem do niej wejść.

Teoria właśnie dostała temperaturę.

W pierwszych dniach lub tygodniach człowiek często przełącza się pomiędzy kilkoma trybami. Jeden mówi: „Dam sobie radę”. Drugi: „Moje życie się skończyło”. Trzeci zaczyna robić arkusz finansowy. Czwarty chce natychmiast zadzwonić do byłego partnera i wyjaśnić jeszcze jedną rzecz, bo najwyraźniej 437 wcześniejszych rozmów nie wykorzystało właściwego argumentu.

Wieczorem wszystkie cztery spotykają się w jednym mózgu.

To, że emocje się zmieniają, nie oznacza, że „sobie nie radzisz”. Oznacza, że twoja sytuacja straciła stabilność, a mózg próbuje ją odzyskać. Dlatego jednego dnia możesz

czuć ulgę, następnego rozpacz, a trzeciego wściekłość wywołaną tym, że były partner zabrał przedłużacz.

Nie o przedłużacz chodzi.

Chociaż w danej chwili będzie ci się wydawało, że zdecydowanie chodzi o przedłużacz.

Nie rozwiązuj całego życia w jeden wieczór

Największym błędem pierwszego etapu jest próba ustalenia wszystkiego natychmiast. Gdzie będziesz mieszkać za pół roku? Jak będą wyglądały święta za trzy lata? Czy jeszcze wejdiesz w związek? Co powiedzą wspólni znajomi? Czy dzieci będą miały pretensje? Jak będzie wyglądała emerytura?

Mózg bardzo lubi pytania, na które nie ma obecnie odpowiedzi.

Dzięki temu może nad nimi pracować przez sześć godzin bez ryzyka zakończenia zadania.

Pierwszą praktyczną zasadą jest więc radykalne skrócenie horyzontu. Zamiast pytać: „Jak teraz będzie wyglądało moje życie?”, zapytaj:

- Co muszę załatwić w ciągu najbliższych siedmiu dni? - Co może spokojnie poczekać? - Która decyzja jest naprawdę pilna? - Która wydaje się pilna tylko dlatego, że jestem w emocjach?

To nie jest unikanie problemów. To zarządzanie kolejnością.

Jeżeli pali się kuchnia, nie zaczynasz od wyboru nowych zastaw.

W rozwodzie podobnie. Najpierw bezpieczeństwo, dzieci, miejsce do życia, podstawowe finanse, ważne dokumenty,

zdrowie i niezbędne ustalenia. Dopiero później decyzje, które mogą poczekać.

Warto wręcz stworzyć trzy krótkie listy:

Teraz - sprawy wymagające działania w najbliższych dniach.

Wkrótce - ważne, ale nie na dziś.

Nie wiem i nie muszę jeszcze wiedzieć - wszystko, czego obecnie nie jesteś w stanie sensownie rozstrzygnąć.

Ostatnia lista bywa najbardziej terapeutyczna dla zdrowego rozsądku.

„Czy kiedyś znowu się zakocham?” może tam spokojnie poleżeć.

Nie obrazi się.

Nie traktuj każdej emocji jak polecenia

Czujesz złość. To emocja.

„Wyślę mu teraz siedemnaście wiadomości” to już plan operacyjny.

I tu pojawia się zasadnicza różnica.

W czasie rozvodu emocje mają prawo być intensywne, ale nie każda powinna natychmiast otrzymać dostęp administracyjny do twojego telefonu, konta bankowego i samochodu. Możesz być wściekły i niczego nie wysyłać. Możesz być przerażony i nie podejmować pod wpływem strachu ogromnej decyzji finansowej. Możesz tęsknić i jednocześnie nie wracać do relacji, o której wiesz, że ci nie służy.

Emocja mówi: „Coś ważnego się dzieje”.