MAJA ROZAN

Samotność

po rozstaniu

Jak ułożyć sobie życie od nowa, kiedy pierwszy raz od lat jesteś sama

24 ROZDZIAŁY · 13 TYGODNI

Spis treści

Zanim zaczniemy 5
CZĘŚĆ I. CO ZOSTAŁO 8
Cisza, która nie jest tęsknotą za nim 9
Puste miejsca 12
Dlaczego to uderza dopiero teraz 16
Trzy różne rozstania 19
Ile już uniosłaś 23
CZĘŚĆ II. GDZIE JEST PUSTO 27
Puste kąty 28
Wieczór 32
Weekend, niedziela i święta 36
Komu to powiem 40
Znajomi, którzy byli jego 44
Dzieci, rodzice i cudze zdanie 48
Nikt mnie nie dotyka 52
Kim jestem, kiedy nie jestem jego żoną 56
Wszystko na jednej głowie 60
CZĘŚĆ III. CO Z TYM ZROBIĆ 64
Dlaczego to zaczyna się od Ciebie 65
Jedno miejsce naraz 69

Obsadzić czy zamknąć 73
Nawyk się podmienia, nie kasuje 77
Mieszkanie, które jest Twoje 81
Co zrobić z tym, co zostało z kontaktów 85
CZĘŚĆ IV. GRANICE I PLAN 89
Kiedy to już nie jest kwestia poradnika 90
Czy chcę kogoś, czy chcę, żeby nie było pusto 93
Trzynaście tygodni 97
Na koniec 102
Źródła 105

BEZPŁATNY FRAGMENT

Dwa rozdziały w całości

Rozdział 1 jest o różnicy, której zwykle nikt nie nazywa: między brakiem byłego partnera a brakiem wspólnej codzienności. To drugie potrafi boleć nawet wtedy, kiedy decyzja o rozstaniu była Twoja i nadal uważasz ją za słuszną.

Rozdział 7 jest o wieczorze. O tym, co zrobić po powrocie do pustego domu: o trzech punktach wieczoru, czyli o otwarciu, środku i zamknięciu, i o tym, jak to wygląda u Marty i u Aliny.

Nadanie wieczorowi rytmu nie zastępuje bliskości, ale może pomóc przejść przez trudną część dnia.

Oba rozdziały są w całości, razem z ramkami, które w książce stoją na ich końcu. Numeracja stron jest oryginalna, więc zgadza się ze spisem treści na poprzednich stronach.

ROZDZIAŁ 1

Cisza, która nie jest tęsknotą za nim

Można nie chcieć go z powrotem i mimo to nie umieć wytrzymać niedzieli. To nie jest sprzeczność i nie znaczy, że coś jest z Tobą nie tak.

Kiedy mówisz komuś, że jest Ci ciężko, słyszysz jedno pytanie: „to może jednak go kochasz?".

I zwykle nie o to chodzi. Możesz nie chcieć wracać, być pewna swojej decyzji albo pogodzona z cudzą — i mimo to siedzieć w kuchni o dziewiętnastej i nie wiedzieć, co ze sobą zrobić.

Bo straciłaś dwie różne rzeczy naraz, a mówi się o nich jednym słowem.

Człowiek i konstrukcja

Pierwsza strata to człowiek. Druga to konstrukcja, którą przez lata razem zbudowaliście, żeby dało się przez dzień przejść.

Człowiek to on: jego głos, jego zapach, wspólna historia, złość albo żal. Ta strata ma swoją nazwę, swoje książki i swoich słuchaczy. Ludzie potrafią o niej rozmawiać.

Konstrukcja to wszystko inne. Kto wynosi śmieci. O której się je kolację. Komu się mówi „nie uwierzysz, co dziś było". Gdzie się

jedzie w sierpniu. Kto pamięta o urodzinach jego siostry. Czyj to był fotel.

Konstrukcji nie widać, dopóki działa. Dlatego nikt jej nie opłakuje i nikt o niej nie pyta.

A to właśnie ona zabiera najwięcej czasu i to ona daje o sobie znać przy pralce.

Za czym tęsknisz bardziej — za nim, czy za tym, że wieczór miał kształt?

Ewa i pralka

Ewa, pięćdziesiąt jeden lat, pracuje w sekretariacie szkoły. Odeszła sama, po dwudziestu czterech latach małżeństwa, i do dziś uważa, że dobrze zrobiła.

Przez pierwsze pół roku wszystko szło lepiej, niż się spodziewała. Wynajęła mieszkanie, urządziła je po swojemu, spała dobrze pierwszy raz od dawna. Mówiła siostrze, że czuje ulgę, i nie kłamała.

Potem w listopadzie zepsuła się pralka.

Nie chodziło o pralkę. Ewa umie wezwać serwis, ma na to pieniądze i nie boi się telefonu. Chodziło o to, że stała w łazience z mokrym praniem w rękach i przez sekundę odwróciła się, żeby komuś to powiedzieć.

I nie było komu. Nie „nie było jego" — nie było **komu**.

Usiadła na brzegu wanny i płakała czterdzieści minut nad awarią sprzętu. Potem przez tydzień była pewna, że popełniła błąd, wracając do tego, że odeszła.

Nie popełniła. Zgłosiło się puste miejsce, a ona nie miała na to słowa.

> **ZABIERZ ZE SOBĄ**
>
> Rozstanie zabiera dwie różne rzeczy naraz: człowieka i konstrukcję, którą razem zbudowaliście, żeby dało się przejść przez dzień. Pierwszą wszyscy widzą. Drugiej nie widać, dopóki działa — i to ona daje o sobie znać przy zepsutej pralce.

Dlaczego akurat pralka

Puste miejsca prawie nigdy nie zgłaszają się w rocznicę ślubu.

W rocznicę jesteś przygotowana. Wiesz, że będzie trudno, umawiasz się z koleżanką, masz plan. Rocznica prawie nigdy nie jest najgorszym dniem roku.

Najgorsze są dni, w których byłaś rozbrojona: zwykły czwartek, dobra wiadomość w pracy, ktoś obcy powiedział coś śmiesznego w kolejce, w telewizji poszedł film, który oglądaliście.

Wtedy odruch odwrócenia się do drugiej osoby zdąży się uruchomić, zanim głowa zdąży przypomnieć, że nie ma do kogo. I to jest dokładnie ten moment, w którym boli.

To nie jest cofnięcie się. To jest odruch, który przez lata był Ci potrzebny i teraz nie ma gdzie wylądować.

ROZDZIAŁ 7

Wieczór

Osiemnasta czterdzieści. Torba stoi w przedpokoju, kurtka jeszcze na Tobie, i przez chwilę nie wiesz, co teraz.

Dzień jakoś idzie. W pracy są ludzie, sprawy i rytm, rano jest pośpiech. Wszystko zaczyna się dopiero wtedy, kiedy zamykasz za sobą drzwi.

Cztery godziny między osiemnastą a dwudziestą drugą są najdłuższą częścią doby i to one, a nie noc i nie poranek, rozstrzygają, jak Ci się mieszka samej.

I to nie jest kwestia zajęcia czasu. Masz zwykle mnóstwo rzeczy do zrobienia wieczorem. Rzecz w tym, że wszystkie są obowiązkami, a wieczór, który składa się wyłącznie z obowiązków, nie kończy się niczym.

Co dokładnie zniknęło z wieczoru

Nie towarzystwo. Kształt.

Wasz wieczór miał wbudowany rytm, którego nikt nie planował: ktoś wracał o którejś, coś się razem jadło, coś leciało w tle, ktoś coś mówił, o którejś gasło światło.

Ten rytm był darmowy — powstawał sam z obecności drugiej osoby. Kiedy jej nie ma, nie zostaje Ci wolność. Zostaje czas bez

krawędzi, a taki czas rozłazi się na telefon i chodzenie po mieszkaniu.

Dlatego pierwsza rzecz, którą warto Ci odzyskać, to nie towarzystwo. To **początek i koniec**: coś, co otwiera wieczór, i coś, co go zamyka.

Trzy krawędzie wieczoru

Nie chodzi o plan dnia i nie chodzi o produktywność. Chodzi o to, żeby Twój wieczór miał trzy punkty, których wcześniej nie musiałaś stawiać sama.

Otwarcie. Jedna rzecz robiona zawsze po wejściu do domu, zanim zaczną się obowiązki: przebranie się, czajnik, radio, otwarte okno. Sygnał „dzień się skończył".

Środek. Jedna rzecz, która nie jest obowiązkiem i nie jest ekranem. Nie musi być ambitna. Może trwać dwadzieścia minut.

Zamknięcie. Jedna rzecz, po której się gasi światło. Zawsze ta sama.

Wieczór, który ma trzy krawędzie, przestaje być czterogodzinną dziurą i robi się z niego pora doby. Twoja, nie ta, która została po kimś.

Marta i tydzień bez syna

Marta ma syna co drugi tydzień. I to nie te tygodnie z nim są trudne.

W tygodniu, kiedy syn jest w domu, wieczór ma kształt sam z siebie: kolacja o określonej porze, pytanie o szkołę, kłótnia

o telefon, dobranoc. Marta nie musi niczego organizować, bo organizuje się samo.

W tygodniu bez niego mieszkanie robi się nie tylko puste, ale też bez godzin. Można zjeść o dwudziestej pierwszej albo wcale. Można nie odzywać się do nikogo od wyjścia z pracy do rana.

Marta przez pierwszy rok traktowała te tygodnie jako czas do przeczekania. Sprzątała, nadrabiała pracę i chodziła spać o dwudziestej trzeciej z telefonem w ręce.

Zmieniła jedną rzecz i to wystarczyło na początek: w tygodnie bez syna umawia się z kimś na wtorek. Zawsze wtorek, zawsze o tej samej porze, nawet jeżeli to tylko kawa na czterdzieści minut.

Wtorek nie zapełnia całego tygodnia. Ale tydzień, w którym jest jeden punkt, jest zupełnie inną rzeczą niż tydzień, w którym nie ma żadnego.

ZATRZYMAJ SIĘ

Przypomnij sobie wczorajszy wieczór, godzina po godzinie. Nie ten najgorszy w tygodniu i nie ten udany — wczorajszy.

O której zaczął się właściwie? Co go otworzyło i co go zamknęło?

Jeżeli nie umiesz odpowiedzieć, to nie jest informacja o Twoim charakterze. To jest informacja o tym, że wieczór stracił krawędzie razem z drugą osobą — i że krawędzie da się postawić samej, bo one nigdy nie były jego.

ZABIERZ ZE SOBĄ

Wieczór po rozstaniu nie jest pusty dlatego, że nie ma w nim ludzi. Jest pusty dlatego, że stracił krawędzie — początek i koniec, które przedtem robiły się same. Krawędzie da się postawić samej, bo nigdy nie należały do niego.

Alina i niedzielny wieczór

Alina, czterdzieści siedem lat, mówi o swoim rozstaniu, że była to najlepsza decyzja, jaką podjęła. I to jest prawda.

Radzi sobie ze wszystkim poza jednym. Niedziela o siedemnastej jest dla niej nie do przejścia.

Przez dwa lata próbowała ją zapełnić: sprzątaniem, telefonami do siostry, filmami, których nie oglądała. Nic nie działało, bo próbowała zająć czas, a problemem nie był czas.

Problemem było to, że w tamtym małżeństwie niedzielne popołudnie było jedyną porą, kiedy naprawdę byli razem. To było jej najlepsze puste miejsce — i dlatego najgorsze.

Zamknęła je dopiero wtedy, kiedy przestała siedzieć w domu w niedzielne popołudnia. Nie z powodu programu, tylko dlatego, że przestała czekać, aż ta godzina minie.

Wieczór to jedno z miejsc, w których po rozstaniu robi się pusto

W pełnej książce znajdziesz również rozdziały o weekendach, o braku osoby do codziennych rozmów, o znajomych, którzy byli jego, i o odpowiedzialności, która została na jednej głowie.

Kolejne części pomagają wybierać jedną zmianę naraz, bez przebudowywania całego życia od razu. Na końcu jest plan na trzynaście tygodni.

CAŁA KSIĄŻKA

Zobacz pełną książkę „Samotność po rozstaniu”

24 rozdziały i plan na trzynaście tygodni. PDF i EPUB, dostęp od razu po zakupie.

lifelessonstudio.pl/products/samotnosc-po-rozstaniu

Maja Rozan