# Jak przejść przez rozstanie

## Ćwiczenia na czas po zakończeniu związku



# Jak korzystać z tej książki

To książka z ćwiczeniami dla osób, które przechodzą przez rozstanie i chcą lepiej zrozumieć własne uczucia, oczekiwania i potrzeby. Składa się z sześciu etapów. Najpierw przyjrzysz się temu, co się wydarzyło, i dasz sobie przestrzeń na uczucia. Później zastanowisz się nad tym, czego ten związek cię nauczył, i zdecydujesz, co z tego doświadczenia chcesz zabrać ze sobą do codziennego życia.

Zacznij od jednego zadania. Zapisuj odpowiedzi w zeszycie lub w notatkach w telefonie. Zapisuj też numer etapu i tytuł ćwiczenia, żeby później łatwo znaleźć swoje odpowiedzi. Wystarczy kilka zdań. Jeśli zadanie polega na rysowaniu, przygotuj kartkę i dowolne kredki lub flamastry.

Możesz zrobić przerwę, pominąć pytanie albo wrócić do niego później. Zwróć uwagę, jak się czujesz przed pisaniem i po nim. Jeśli ćwiczenie wywołuje silne napięcie, przerwij je i w razie potrzeby zwróć się po wsparcie do bliskiej osoby lub specjalisty. Książka służy do samodzielnej refleksji. Jeśli potrzebujesz pomocy psychologicznej lub medycznej, możesz zwrócić się do specjalisty.

# Etap 1. Przyjęcie rzeczywistości

Cel etapu: przyjrzeć się faktom dotyczącym rozstania, oddzielić je od przypuszczeń i dostrzec, jakie nadzieje wciąż trzymają cię w przeszłości.

Jak pracować z zeszytem

Przeznacz na ćwiczenie 10–15 minut. Zapisuj konkrety: kto, co i kiedy powiedział lub zrobił. Jeśli piszesz „wydaje mi się” albo „pewnie”, zaznacz, że to przypuszczenie.

Tu nie ma prawidłowych odpowiedzi. Nie oceniaj siebie. Możesz zrobić przerwę, pominąć pytanie lub wrócić do niego później. Jeśli emocje stają się zbyt silne, przerwij ćwiczenie i zwróć się po wsparcie do bliskiej osoby lub specjalisty.

## Ćwiczenie 1. Co się naprawdę wydarzyło?

Zadanie: odtwórz przebieg rozstania na podstawie faktów, które można sprawdzić, zamiast opierać się na domysłach.

1. Kiedy dokładnie związek faktycznie się skończył? (Podaj datę lub konkretne wydarzenie.)

2. Kto podjął decyzję? Jakimi słowami ją przekazano?

3. Jakie późniejsze działania potwierdzają, że doszło do rozstania?

## Ćwiczenie 2. Jakiej nadziei się trzymam?

Zadanie: przyjrzyj się temu, co dzieje się teraz, i temu, czego oczekujesz od byłego partnera.

1. Czy któreś z was podejmuje teraz konkretne działania świadczące o tym, że znów jesteście razem lub rzeczywiście odbudowujecie związek? Jakie?

2. Na co wciąż mam nadzieję?

3. Jaki scenariusz wciąż odtwarzam w myślach?

Wskazówka: oddziel obserwację („napisał wiadomość”) od interpretacji („to znaczy, że chce wrócić”).

*Przykładowy zapis*

Fakt. Postanowiliśmy się rozstać. Tydzień później napisał i zapytał, co u mnie.

Moja interpretacja. Wydawało mi się, że chce wrócić.

Co wiem teraz. Zapytał, co u mnie. Nie rozmawialiśmy o powrocie do siebie.

### Ćwiczenie 3. Na ile realny jest powrót do siebie?

Zadanie: porównaj scenariusz, którego pragniesz, z faktami zapisanymi wcześniej.

1. Co musiałoby się wydarzyć, żebyśmy znowu byli razem?

2. Na ile to realne w świetle faktów z pierwszego ćwiczenia?

3. Czy wcześniej padały obietnice, że „wszystko się ułoży”? Co się potem wydarzyło?

Dodatkowe pytanie: jeśli nic się nie zmieni, czy chcę wrócić do związku takiego, jaki był?

### Ćwiczenie 4. Moja nadzieja i moja rzeczywistość

Zadanie: uznaj zarówno własną nadzieję, jak i to, co obecnie wiesz o sytuacji. Nie musisz zmuszać się do rezygnowania ze swoich uczuć.

Mam nadzieję, że…

Choć fakty pokazują, że…

### Podsumowanie pierwszego etapu

Który fakt najtrudniej było mi przyjąć?

Co mogę zrobić dla siebie już teraz, niezależnie od decyzji byłego partnera?

Najważniejsza myśl: „Dostrzegam fakty i przyjmuję rzeczywistość”. Możesz przyjąć rzeczywistość, nawet jeśli nadal boli i nie wiesz, co będzie dalej.

## Etap 2. Przeżywanie emocji

Jak korzystać z zeszytu

Wykonuj zadania po kolei. Odpowiadaj pisemnie i szczerze, bez oceniania siebie. Nie musisz wypełniać wszystkich stron jednego dnia. Możesz zrobić przerwę, pominąć pytanie albo wrócić do niego później.