

PSYCHE

# CO Z OCZU TO... W SIECI

**ODKĄD ISTNIEJĄ MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE, TRUDNIEJ JEST ZAKOŃCZYĆ ZWIĄZEK. KIEDYŚ TWÓJ EKS PO PROSTU ZNIKAŁ, DZIŚ NA FACEBOOKU PRZEŚLADUJĄ CIĘ JEGO ZDJĘCIA I WSPÓLNI ZNAJOMI. MOŻESZ IGNOROWAĆ ŚLADY DAWNEGO ZWIĄZKU W SIECI ALBO PO PROSTU ICH NIE ZOSTAWIAĆ... ALE TO WCAŁE NIE TAKIE PROSTE.**

TEKST KAROLINA WASIELEWSKA

Po tym jak rzucił ją facet, Aneta dzwoniła do mnie kilkanaście razy w ciągu doby. Kiedy była na Facebooku, wiedziałam, że mogę się spodziewać telefonu: „Poptakałam się, oglądając nasze zdjęcia z Włoch”, „On polubił nowy klub w centrum, nie możemy tam teraz iść”. W tym samym czasie facet (inny, na szczęście) zerwał ze mną. Najpierw, rzecz jasna, płakałam. Później przyszedł atak furii. Usunęłam z sieci nasze wspólne zdjęcia. Po chwili namysłu zachowałam te z podróży, ale upchnęłam je do folderu „Na później”. Schowałam go mię-

dzy dokumentami, żeby nie był pod ręką. Szkoda byłoby tracić pamiętkę z wakacji.

## OD RAZU WOLNA?

Dla reszty naszych śladów w sieci nie byłam równie taskawa. Wyrzuciłam wspólnych przyjaciół z grona moich znajomych, tłumacząc im, że nie mam ochoty czytać jego komentarzy na ich profilach, oglądać zdjęć z imprez. W koszu wylądowały jego maile do mnie i jego dokumenty tworzone na moim komputerze. Nie mogę powiedzieć: „Kiedy skończyłam, poczułam się wolna”, bo po pięciu

latach związku zajęło mi to nieco więcej czasu. Jednak nie miałam czym karmić swojej wyobraźni.

W tym czasie Aneta codziennie wchodziła na profil swojego eks na Facebooku i non stop wypytywała o niego znajomych. Czy to znaczy, że ja mam serce z kamienia, a ona jest naiwną romantyczką?

– Wszyscy po stracie cierpią tak samo. Ale są ludzie, którzy po rozstaniu umieją pogodzić się z faktem, że co było, nie wróci, i tacy, którzy pozostają na etapie targowania. Tzn. nie wierzą, że to się stało, mają nadzieję, że wszystko się jeszcze zmieni – tłumaczy Elżbieta



## IM DŁUŻEJ PRZECHOWUJESZ W SIECI WIRTUALNE PAMIĄTKI ZWIĄZANE ZE SWOIM EKS, TYM TRUDNIEJ JEST CI OSTATECZNIE ZAKOŃCZYĆ ZWIĄZEK. NAWET, GDY TY Z CZASEM ZAPOMNISZ, SIEĆ – NIGDY.

się od niechcianej już relacji, a druga nadal coś czuje i cierpi. Jeśli wciąż ma swojego byłego/byłą wśród znajomych na Facebooku, może jeszcze długo nie wyzwolić się od uczucia – mówi Elżbieta Kalinowska.

Aneta każdy post byłego chłopaka interpretowała jako sygnał, że jest jeszcze dla nich szansa! „Napisał, że miał okropny dzień. Myślisz, że za mną tęskni?” Dzisiaj Aneta wzdycha: – Zaczynało mnie to męczyć. Ja, inteligentna osoba, wmawiałam sobie coś, podświadomie wiedząc, że to nie ma sensu. – Zastosowanie opcji „unfriend” (wykreślenie kogoś z listy znajomych) przeszło jej przez myśl. Tyle, że w facebookowej etykietce nie jest to mile widziane: – Unfriendowanie może zostać odebrane osobiście, obrazić tego kogoś, a wtedy wywołuje więcej kłopotu niż sama kłopotliwa znajomość – pisze Matt Petronzio z bloga Mashable poświęconego nowym technologiom.

Jest jednak różnica między „unfriendowaniem” nielubianej szefowej a zastosowaniem tej opcji w stosunku do byłego partnera. Szefowa nie powinna wiedzieć o tym, że za nią nie przepadasz. Z kolei twój eks i tak się domyśla, że po tym, co zaszło – jesteś o nim nie najlepszego zdania. Kiedy ja wyrzuciłam swojego byłego ze znajomych, wielu moich przyjaciół było w szoku: „Ostro pojechała!”, „A jeśli on się obrazi?”. Szczerze? W ogóle mnie to nie obchodzi!

Do podobnych wniosków doszła Aneta: – Wątpliwości w stylu: „On musi coś jeszcze do mnie czuć”, sama podsycalam, codziennie wchodząc na jego profil. Kiedy wyrzuciłam go ze znajomych i przestałam się interesować jego życiem, zniknęło też złudzenie, że on chce wrócić na kolana. Zabolalo, ale z czasem zrozumiałam, że trzeba żyć dalej – mówi.

### PODWOJNE ŻYCIE – W TYM JEDNO W REALU

W czasach, gdy mój były i ja jeszcze byliśmy razem, wchodziłam na jego profil na Facebooku i czasami widziałam tam rzeczy, które mnie niepokoiły. Zalotne rozmowy z innymi dziewczynami. Tematy, w które w ogóle nie byłam wtajemniczona. Imprezowe plany, o których on nigdy mnie nie poinformował...

Początkowo mówiłam sobie: daj spokój, nie zachowuj się jak „nadmiermiennie przywiązana dziewczyna”. Później jednak on zaczął unikać mojego towarzystwa, wychodzić z ludźmi, których nie znałam, i zbywać moje prośby, żeby mi ich przedstawił. Tu już nie trzeba było detektywa, by dostrzec związek między postami na Facebooku i jego krzywdzącym zachowaniem „w realu”. – Internet nie zmienił zasad, które panują w każdym związku. To, że ktoś robi coś za naszymi plecami, jest nadal nie w porządku. Widzimy go na zdjęciu z inną? Nie dajmy sobie wcisnąć, że „tylko się wygłupialiśmy” – przekonuje Elżbieta Kalinowska. Nie chcę namawiać do maniakalnego śledzenia profilu partnera i interpretowania postów czy zdjęć na jego niekorzyść! Jeśli jednak zobaczysz coś podejrzanego – po prostu o to zapytaj. Co może być „dowodem zbrodni”? Pisanie o jakimś wydarzeniu (np. imprezie) takim szyfrem, żeby komunikat był czytelny tylko dla niektórych (a ciebie w tej grupie nie ma). Jego bardzo serdeczne i częste rozmowy z określoną dziewczyną, zwłaszcza gdy jej nie znasz. Tu ważna uwaga: jeśli ona po prostu komentuje jego posty, a on nie reaguje na to z większym zaangażowaniem niż w przypadku innych znajomych, nie dopatruj się w tym zamachu na wasz związek.

Bądź czujna, gdy flirtuje z różnymi osobami: nie tłumacz tego jego „sposobem bycia”. To może być próba poszukiwania nowej relacji. Elżbieta Kalinowska radzi: – Lampka alarmowa powinna się zapalić wtedy, kiedy on ewidentnie coś ukrywa, np. założył sobie profil, o którym dowiadujesz się przypadkiem. Sprawa wydaje się jasna, jeśli w grę wchodzi portal randkowy. Delikatniej trzeba analizować sytuację np. na Facebooku. Może drugie „ja” służy mu do rozmów z innymi fanami ulubionej drużyny piłkarskiej albo gry RPG? Jeżeli na twoje wątpliwości kręci nosem, powinien go przekonać argument: „Czy gdybym założyła sobie profil jako Ana Steele z „50 twarzy Greya” i rozprawiła z połową internetu o tym, że lubię być chłostana, chciałbyś coś wiedzieć na ten temat?”

### CAŁE ŻYCIE NA FACEBOOKU

Czy musimy informować na portalach społecznościowych o wszystkich wydarzeniach ze swojego życia? Na Facebooku wystarczy zmienić status związku, żeby wszyscy wiedzieli, że jesteś szczęśliwie zakochana. Twoi znajomi i tak nie obejrzą setki zdjęć z cyklu: „To ja i mój misio w Paryżu”. – Czasami wrzucamy coś do sieci, w ogóle się nie zastanawiając, czy powinniśmy. Dla wielu z nas to już po prostu odruch – mówi Elżbieta Kalinowska. Jeśli już opublikowałaś treści, które przypominają ci o bolesnych przeżyciach, po prostu je wykasuj. Dobrą lekcją może być dla ciebie najnowszy film Sofii Coppoli „Bling Ring” o słynnym gangu nastolatków, którzy włamywali się do domów celebrytów. Czwórka dzieci o niewinnych buziach pewnie nie trafiłaby do więzienia, gdyby nie ich zdjęcia w sieci z drogim szampanem, plikami banknotów i torbą Hermès Birkin. Pomyśl, że podobnie jest z twoim zakończonym już związkiem: im więcej zostawił śladów, tym większa szansa na mentalne „uwięzienie” w nim. ●

Kalinowska, psycholog z warszawskiego ośrodka Polana. – Problem w tym, że internet i media społecznościowe potrafią przedłużyć etap targowania w nieskończoność! My z czasem zapominamy. Sieć – nigdy.

### WSZYSTKO MI MÓWI, ŻE... KTOS DALEJ KOCHA

Idealnie byłoby się rozstać wtedy, gdy przestało wam zależeć na związku w tym samym czasie i chcecie go zakończyć za obopólną zgodą. Szkoda, że to się właściwie nie zdarza. – Na ogół jedna strona uwalnia