sensus.pl

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestesllery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

# Singielka nie znaczy samotna. Życie pełne szczęścia, spełnienia i niezależności

Autor: Judy Ford
Tłumaczenie: Marta Koch Szołtysek
ISBN: 978-83-246-1997-9
Tytuł oryginału: Single: The Art of Being Satisfied, Fulfilled and Independent
Format: A5, stron: 240

**Najwspanialsza solówka wszech czasów!**

- Świetne wsparcie bez względu na to, czy jesteś wolna z odzysku, od zawsze sama, czy może samotna tylko bywasz.
- Rady dla rodziców samotnie wychowujących dzieci.
- Fascynujące dekady singli: namiętne dwudziestoparolatki, wirujące trzydziestki, wspaniałe czterdziestki, swobodne pięćdziesiątki, niesamowite sześćdziesiątki, bezpruderyjne siedemdziesiątki.
- Budowanie najtrwalszego związku ze wszystkich – z samą sobą.

*Niniejsza książka to prawdziwe źródło mądrości życiowej, praktyczne porady, a także dobra porcja śmiechu. Czego chcieć więcej? Każda samotna osoba powinna natychmiast ją kupić.*

**M.J. Ryan,**
**autorka książek Be happy! Szkoła szczęścia, Potęga cierpliwości oraz Więcej przebojowości! Jak pewnie kroczyć przez życie**

Kompromis? Ale po co?
Nie pasuje Ci przekonanie, że przez życie należy iść wyłącznie parami? Uważasz, że może wcale nie jesteś stworzona po to, by wić gniazdo, spowiadać się z każdego wieczornego wyjścia i wydanej stówy? Singiel znaczy dla Ciebie tyle, co „osiągający sukcesy, cieszący się życiem, niezależny"? Zaufaj temu przeczuciu – przecież nikt nie kocha cię bardziej niż Ty sama!

**Żadnej presji więcej!**

- Jak czerpać garściami radość z każdego dnia w pojedynkę?
- Jak nawiązać relację z samą sobą?
- Na jakie luksusy sobie pozwolić, ciesząc się niezależnością finansową?
- Jak bawić się wolnością?

sensus

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

# Spis treści

Podziękowania 7

Wprowadzenie 9

Rozdział 1:
Jedno cudowne życie 15

Rozdział 2:
Są takie miejsca, dokąd musisz pójść sama 67

Rozdział 3:
Stań na wysokości zadania 105

Rozdział 4:
Dobre życie jest najlepszą zemstą 141

Rozdział 5:
Nikt nie kocha Cię bardziej niż Ty sama 177

Rozdział 6:
W końcu i tak Ci się uda 207

# 2

Są takie

*miejsca,*

dokąd

*musisz*

pójść

*sama*

Rodzimy się sami i sami umieramy. W międzyczasie wszyscy żyjemy w różnych związkach, jednak istnieją takie obszary w życiu, które musisz przemierzyć sama. Twoja przyjaciółka może odwieźć Cię do dentysty, poczekać w poczekalni, nawet po wszystkim kupić Ci mleczny koktajl, ale na fotelu dentystycznym musisz usiąść sama.

Dobra wiadomość jest taka, że nie musisz mieć partnera, aby pójść do kina czy być otoczona miłością. Postaw na spełnienie i przezwyciężaj strach przed samotnością. Zamiast zamartwiać się tym, czego nie masz, ciesz się talentami, które posiadasz. Wtedy, bez względu na swój stan cywilny, wszędzie dojdziesz i zrobisz wszystko, czego zapragniesz.

## *Najtrudniejsze decyzje często okazują się najgenialniejsze*

Czy czujesz się trochę niepewnie w otoczeniu osób płci przeciwnej? Czy peszysz się na myśl o umówieniu się z kimś na randkę? Czy po powrocie ze spotkania masz chandrę? Jesteś znudzona? Czy kiedykolwiek umawiałaś się intensywnie na randki, ale nigdy nic między wami nie zaiskrzyło? Czy wpadłaś w spiralę nieodpowiednich związków jeden po drugim? Masz dość przesiadywania w barze? Jesteś zmęczona spotykaniem się z ludźmi wyszukiwanymi w ogłoszeniach? Czy kiedykolwiek tak długo zajmowałaś się innymi, że całkiem zapomniałaś, co Cię ekscytuje?

Tego wszystkie właśnie doświadcza Izabela i dlatego ucieka od randek. Mimo że właśnie zakończyła się jej sprawa rozwodowa, marzy o mężczyźnie, który by ją wyzwolił, ale jednocześnie jest przerażona swoimi pragnieniami. Jest zdezorientowana. Chce mężczyzny i jednocześnie go nie chce. Wie, jaka jest bezbronna i wrażliwa; jeżeli pojawi się jakiś mężczyzna i zacznie szeptać jej do ucha słodkie słówka, pójdzie za nim wszędzie. Potrzebuje zmiany perspektywy,

ale nie zdaje sobie z tego sprawy, gdy jest z kimś na randce. Wizja niechodzenia na randki przeraża ją, ale z drugiej strony czuje się tak, jakby stała nad krawędzią przepaści, uciekając przed goniącym ją tygrysem. Instynktownie podejmuje decyzję i przeskakuje na drugą stronę. I nie zastanawiając się nad tym zbyt długo, na jakiś czas daje sobie spokój z randkami.

Jej przyjaciółka Beata też jest taka bezbronna. Podobnie jak Izabela, jest jednym wielkim kłębkiem potrzeb. Właśnie zerwała z partnerem, a jej związek był jak tortura. Jej mąż uciekł z inną kobietą, przeprowadziła się z dużego domu do małego mieszkania, znalazła opiekunkę dla dzieci i pracę. Beata jest przemęczona, przepracowana i przestraszona, tak więc aby poczuć się lepiej, zaczyna umawiać się na randki. Kiedy dwójka jej dzieci spędza czas z ojcem, ona idzie potańczyć.

Spotykanie się z mężczyznami nie sprawia Beacie problemu i jest ich kilku — Leszek, Bartek, Jarek i Eryk. Są do siebie podobni i podobnie mówią: mają taką samą nijaką osobowość jak jej były. Izabela zaczyna zauważać u swojej przyjaciółki pewien schemat zachowania. (Łatwiej zauważyć takie schematyczne zachowanie u innych niż u siebie samej, prawda?). „Już zapomniałam o byłym" — odpowiada Beata, gdy Izabela pyta ją o to, co się z nią dzieje.

Nazwij to kobiecą intuicją, działaniem opatrzności, zdrowym rozsądkiem, strachem, połapaniem się w sytuacji, ale coś mówi Izie, że nie powinna się z nikim spotykać. Chce to kiedyś zrobić, ale jej małżeństwo nauczyło ją, że uzależnianie swojej przyszłości od faceta nie gwarantuje szczęśliwego zakończenia. Jak pionierki przemierzające prerię, musiała wytyczyć swój własny szlak. Jeśli zamierza zarabiać na utrzymanie siebie i swojej córki w sposób, który, mam nadzieje, kiedyś znowu zaakceptuje, musi rozwinąć swój potencjał.

Izabela nie ma osobistego psychologa, przewodnika lub konsultanta, ale ma malutki głos w sobie, który daje jej rady. Duża liczba randek może stwarzać poczucie, że jesteś potrzebna, a także

sprawić, że poczujesz się dobrze. Jednak wszystkie te randki nie zapewnią, że będziesz dobrze czuła się w stosunku do samej siebie. A takie poczucie jest o wiele ważniejsze niż jedynie fakt, że dobrze się czujesz. Gdy nie jesteś w konflikcie sama ze sobą, będziesz się czuła pewna siebie nawet wówczas, gdy będziesz czuła się fatalnie. Jeśli czujesz się dobrze we własnej skórze, nawet najgorsze tragedie Cię nie złamią. Wreszcie, jeśli dobrze czujesz się sama ze sobą, wciąż odczuwasz takie same emocje jak inni — strach, złość, ból i tak dalej — ale ponieważ wiesz, że w gruncie rzeczy jesteś wspaniałą osobą, te negatywne emocje nie będą miały na Ciebie takiego wpływu.

Izabela podjęła genialną decyzję — postanowiła z nikim się nie spotykać przez rok, do chwili, gdy poczuje się lepiej. Myśl o dwunastu miesiącach bez faceta sprawiała, że robiło jej się słabo z podniecenia. Z reguły sprzeciwiała się ograniczeniom, ale to narzuciła sobie sama. Jak harcerka składająca przysięgę, że uczyni wszystko, by bronić honoru, postanowiła, że da sobie ze wszystkim radę sama. To poważna sprawa. Jest głową rodziny i nie będzie się z nikim umawiać.

Przerwa od randek to czasami rozsądny wybór. Chroni nas to przed popełnianiem tych samych błędów co wcześniej. Gdy jesteś bezbronna i potrzebujesz pomocy, musisz mieć czas na odrodzenie się. Nieumawianie się na randki wcale nie oznacza, że każę Ci zamknąć się w czterech ścianach. Po prostu robisz sobie przerwę. Bez presji, napięcia, że musisz się z kimś spotykać, czujesz się bardziej zrelaksowana, swobodna i skupiasz się na sobie. Rezygnacja z randek daje Ci czas na odpoczynek, abyś mogła się skoncentrować się na własnym potencjale. Tak jak zmiana otoczenia, brak randek będzie oznaczał ożywienie. Zawsze możesz zacząć od nowa, gdy tylko zechcesz.

## Spróbuj

1. Zastanów się, czy rezygnacja z randek mogłaby Ci przynieść jakieś korzyści. Zaufaj swojej intuicji.
2. Jeśli odpowiedź brzmi „tak", nie mów o tym jeszcze nikomu. Spróbuj przez jakiś czas obyć się bez nich, aby sprawdzić, czy Ci to pasuje, i zachowaj to w tajemnicy do czasu, aż poczujesz się dobrze z podjętą przez siebie decyzją.
3. Pamiętaj, że Twoja decyzja nie została wykuta w kamieniu, więc zawsze możesz ją zmienić.
4. Kup sobie pamiętnik, który naprawdę Ci się spodobał. Zapisuj w nim wszystkie swoje cele odnośnie tej kwestii.
5. Na pierwszej stronie swojego dziennika napisz: „Wyjątkowo Wspaniały Człowiek". Uważaj! To mocne stwierdzenie będzie miało magiczny wpływ na osobę, która je zapisuje.

> „Jeżeli nie jesteś w stanie kochać samego siebie, będziesz miał problemy z kochaniem kogokolwiek, ponieważ będziesz żałował drugiej osobie czasu i energii, których nawet sobie nie dajesz."
>
> — BARBARA DE ANGELIS[1]

## *Wszystkie serca są samotne*

Jest wielu ludzi, którzy naprawdę są zadowoleni z życia w pojedynkę. Są szczęśliwi, podekscytowani i z nadzieją patrzą w przyszłość. Dni mijają im radośnie i optymistycznie. Cieszą się, że nadchodzi weekend. Ich harmonogram zajęć wypełniają spotkania z przyjaciółmi,

[1] Trenerka oraz autorka licznych poradników dotyczących związków, miłości, jak też producent i gość programów telewizyjnych dotyczących rozwoju osobistego (ur. w roku 1951) — *przyp. tłum.*

rodziną i inne towarzyskie przedsięwzięcia. Wiedzą, jak o siebie zadbać. Są niezależni i to sprawia im przyjemność. Dobrze sobie radzą, ale od czasu do czasu czują się samotni.

Samotność przychodzi stopniowo, od łagodnego: „Do kogo by tu dziś wieczorem zadzwonić?", po głębokie: „O co chodzi?". Jako osoba samotna przechodzisz przez różne etapy swojego życia, nie tylko fazy poczucia samotności, ale także faktycznego bycia samą.

**„Samotność jest parszywa, ale i tak lepsza niż samotność, którą czujesz, budząc się obok osoby, której prawie nie znasz".**

Twoja przyjaciółka wyjechała z miasta, kumple pojechali na narty, facet, którego poznałaś w zeszłym tygodniu i który zaproponował spotkanie, jeszcze nie zadzwonił. Obdzwoniłaś już wszystkich znajomych, ale wszyscy są zajęci. I co teraz? Nie ma ani jednej żywej duszy, z którą mogłabyś spędzić weekend. Rafał przedstawił to w ten sposób: „Gdy czułem się samotny, jedyne, co chciałem usłyszeć, to: »Tak, wiem, że ci ciężko samemu«. Zamiast tego jednak wiecznie słyszałem, że w końcu kogoś znajdę. Skąd, do diabła, to wiedzieli, skoro nigdy nie byli na moim miejscu?".

Samotność jest bolesnym doświadczeniem. Jest jak ponura bestia, która czai się ukradkiem, tłumi Twoją radość i zostawia Cię pogrążoną w rozpaczy. Lena powiedziała: „W czasie moich najgorszych dni czuję się gorzej niż samotna, czuję się wypalona, porzucona i zmuszona przez los do życia w pojedynkę". Łukasz ubrał to w inne słowa: „Samotność jest parszywa, ale i tak lepsza niż samotność, którą czujesz, budząc się obok osoby, której prawie nie znasz".

Istnieje wiele płaszczyzn samotności: społeczna, uczuciowa i duchowa. Musimy zmagać się ze wszystkimi trzeba rodzajami. To przygnębiające, jeśli codziennie wita nas jedynie pies. Kiedy włączasz automatyczną sekretarkę i zauważasz, że więcej na niej nagranych reklam niż zaproszeń na spotkania, zaczynasz czuć się jak wyrzutek. Kiedy nie ma się do kogo przytulić w środku nocy, daje o sobie znać

uczucie porzucenia, zaczyna nas torturować i nie pozwala zasnąć. Kiedy z całych sił marzymy o spotkaniu tego jedynego, szczególnego człowieka, zaczynamy się zastanawiać, co jest z nami nie tak. Kiedy nasz kalendarz towarzyski jest wypełniony i wiemy, że przyjaciele i rodzina nas kochają, ale *wciąż* czujemy tę tęsknotę, zastanawiamy się, gdzie się zwrócić. Jeśli zidentyfikujemy poziom, na którym się znajdujemy, o wiele łatwiej będzie nam poszukać środka zaradczego. Zwalczanie poczucia samotności wymaga determinacji, aby przejść przez ból, ale także ciekawości, by dowiedzieć się, co jest po drugiej stronie. Barbara mówi, że łatwiej jest być samotną w pojedynkę. „Mogę złościć się i tupać nogami, bez żądań ze strony mojego partnera, bym dała sobie spokój. Mój atak samotności może trwać cały dzień. Wtedy wykonuję wszystkie prace domowe, słucham muzyki i ucinam sobie drzemkę na słońcu". Ala powiedziała mi: „Samotność pojawia się, a kiedy zauważę, że towarzyszy mi to uczucie, zajmuję się swoim sprawami. Jak można przewidzieć, samotność znika, a ja po prostu zauważam, że już mnie nie dręczy".

Kiedy dwudziestosześcioletnia Gabrysia przeprowadziła się do dużego miasta, by podjąć nową pracę, nikogo tam nie znała. Chociaż myśl o nowych obowiązkach była podniecająca, dziewczyna wiedziała, że będzie czuła się samotna. „Zainteresowałam się miastem i postanowiłam wypracować sobie strategię przeciwko samotności. Najpierw zrobiłam listę miejsc i rzeczy, które chciałabym tu zwiedzić lub zrobić. Potem przywiesiłam tę listę w widocznym miejscu, abym codziennie mogła ją zobaczyć. Chciałam być przygotowana, ponieważ kiedy czuję się samotna, nie potrafię myśleć i naprawdę jestem przybita". Lista mobilizuje ją do zdobywania informacji na temat okolicy i miasta zamiast rozpamiętywania, jak bardzo tęskni za rodziną i starymi znajomymi. Strategia zwalczania uczucia samotności w przypadku Jerzego opiera się na aktywności. Po przeprowadzeniu się z Niemiec zapisał się do klubu żeglarskiego, klubu rowerowego i wziął kilka lekcji nurkowania. „To pozwala na cotygodniowe spotykanie się z tymi samymi ludźmi".

Aby przygotować własne strategie, wyobraź sobie wszystkie rzeczy, które chcesz zrobić. Wyobraź sobie, gdzie chciałabyś pójść, pojechać, co chciałabyś zobaczyć, czego chciałabyś się dowiedzieć i jakich ludzi spotkać. Wyobraź sobie otwieranie się na niespodzianki, które pojawią się po drodze, oraz swoje dobre samopoczucie. Badaj, eksperymentuj i próbuj wielu nowych rzeczy. Jeśli coś się sprawdziło, nie usuwaj tego z listy, jeśli nie, skreśl to i idź dalej.

Dla większości z nas samotność zawiera pierwiastek tęsknoty egzystencjalnej. To potrzeba połączenia się z Bogiem, z tajemnicą naszego życia. Bez względu na to, jakie rozwiniesz strategie, upewnij się, że wśród nich są te, które ukoją porywy Twojej duszy. Być może śpiewanie w chórze zaspokoi Twoje potrzeby, a być może, tak jak ja, wolisz spać pod gwiazdami, aby złagodzić ból.

Moja córka Amanda uświadomiła mi istnienie nowego spojrzenia samotność, kiedy przeprowadziła się sama do malutkiego mieszkania w centrum miasta. „Kochanie, czy nie będziesz tam czuła się samotna?" — pytałam. „Mamo" — przypomniała mi — „jestem jedynaczką. Lubię być sama". Nigdy wcześniej nie patrzyłam na samotność jak na stan, który można lubić, dopóki tego od niej nie usłyszałam. Wydaje mi się, że samotność kojarzyła mi się z czymś złym, czymś, czego należy unikać, odrzucać, znajdując sobie zajęcia lub coś, co odwróci od niej Twoją uwagę. Ale gdy usłyszałam: „Lubię być sama", zaakceptowałam ją.

## Spróbuj

1. Przygotuj wcześniej, zanim zaatakuje Cię uczucie samotności, listę strategii radzenia sobie z tym uczuciem.
2. Powiedz sobie: „Aha! Znowu nadchodzi to uczucie samotności". Przyglądaj się temu, jak samotność przychodzi i odchodzi.
3. Wykonuj prace domowe trójkami, które będą odpowiadały trzem warstwom samotności — społecznej, uczuciowej i duchowej.

Wyczyść trzy szafki, trzy szuflady, trzy lustra. Potem odkurz dywan, zmyj podłogi, wyrzuć śmieci.

4. Zawiń się w duży koc; połóż się na ławce w parku i nie wstawaj, dopóki nie poczujesz się dobrze i nie będziesz na to gotowa.
5. Zrób sobie pięciokilometrowy spacer, a jeśli wciąż czujesz się okropnie, przejdź jeszcze trzy kilometry.

> „W samym środku uczucia samotności znajdziemy głębokie i silne pragnienie zjednoczenia się z utraconym ja."
>
> — BRENDAN FRANCIS BEHAN[2]

## *Wolność jest zabawna*

Oliwia jest niezależną kobietą. Kilka razy w roku wstaje o 4:30 i idzie nurkować. Przynajmniej kilkanaście razy w roku pakuje jedzenie do plecaka i około 20:00 jeździ po mieście i rozdaje je bezdomnym. Oliwia jest znana wszystkim regularnie odwiedzającym całonocne knajpy jako „poetka z laptopem ze stolika w rogu". Znana jest dzieciakom z sąsiedztwa jako „kobieta z dużym ogrodem, która płaci dzieciakom, aby wyrwały chwasty o zachodzie słońca". Lubi robić wszystko na opak. „Wolę spać w środku dnia i wstawać w środku nocy".

Wolność jest nagrodą za to, że jesteś sama.

Grzegorz jest ekscentrycznym facetem. Jego cotygodniowa lista zakupów zawiera czerwone żelki, grzyby portobello, fasolkę edamame, marynowane tofu, truskawki z hodowli ekologicznych i marchewki. Jest szczęśliwy, że nie musi konsultować się z partnerką w sprawie kupowanego jedzenia.

Wolność jest zabawna! Szczerze powiedziawszy, mistycy twierdzą, że wolność jest cenna dla osobistego i duchowego rozwoju. Być może dzieje się tak dlatego, że większość naszego czasu w ciągu dnia

---

[2] Pisarz irlandzki (1923 – 1964) — *przyp. tłum.*

zajmują obowiązki w pracy i zobowiązania względem rodziny, więc gdy tylko uwalniamy się od nich, czujemy czyste, radosne podniecenie. W wolności można odnaleźć wiele radości i szczęścia.

Lucyna uwielbia być sama. Stanu takiego nie mogłaby osiągnąć w żaden inny sposób, przynajmniej teraz. „Kiedy jestem z kimś związana" — mówi — „moje pomysły są tłamszone, zanim w ogóle zdołają ujrzeć światło dzienne".

Swobodne, wolne życie po części polega na definiowaniu granic, balansowaniu na krawędzi. Poznajemy własne ja, które jest tak inne niż wszystkich wokół. Wiele par też marzy o takiej możliwości, a to dlatego, że brak wolności zabija spontaniczność, ogłupia zmysły i to, co powinno być przyjemnością, zamienia w rutynę. Pewnie widziałaś parę małżonków krzyczących na siebie albo nawet sama to przeżyłaś. „Jak mogłeś tak powiedzieć?", „Nie kładź tego tu", „Wcale tego nie potrzebujesz", „Kiedy wracasz do domu?", „Znowu późno wróciłeś", „Gdzie byłeś?", „Zrób to w ten sposób", „Nie rób tak". Pary walczą ze sobą, a następnie idą na kompromis, ale także manipulują sobą nawzajem, a to znak, że miesiąc miodowy się skończył.

Wolność niesie ze sobą mnóstwo korzyści. Single mogą rozwinąć skrzydła i polecieć tam, gdzie odkryją samych siebie. W taki sposób poznajesz wszystkie strony swojej osobowości. W słowniku singli nie ma słów: „musisz", „powinnaś", „nie wolno". Swój świat możesz pomalować barwami, jakimi zapragniesz, a potem jeszcze raz, gdy kolor Ci się nie spodoba. Możesz być chodzącą sprzecznością, możesz zmieniać zdanie, gdy tylko chcesz. Wolność daje Ci możliwość uszczęśliwiania siebie w sposób, który Tobie odpowiada. Możesz sobie kupić ekstrawaganckie drogie buty i ich nie ukrywać. Możesz żyć według własnego rytmu. Możesz zostawić zapalone światła i spać na kanapie, zgasić światło i czytać przy świetle świec. Możesz przenieść swoje łóżko do pokoju gościnnego.

Korzyścią numer jeden jest możliwość wypróbowania — bez przeszkód — tysiąca sposobów wyrażania siebie. Innymi słowy, mo-

żesz wyrażać siebie w sposób nieskrępowany, swobodny — bez ingerencji z zewnątrz. Single mają możliwość wyboru tego, czego pragną, bez konieczności oglądania się na sugestie innych.

Pielęgnuj swoją autonomię. To takie wspaniałe uczucie obudzić się rano i rozkoszować się przestrzenią, która Cię wita, to taka przyjemność móc odkrywać tajniki swojej osobowości. Jeśli nauczyłaś się żyć ze swoją wolnością i doceniasz to szczęście, które ona Ci daje, z pewnością, gdy zdecydujesz się z kimś być, będziesz się starała przekazać swojemu partnerowi, że wcale nie musicie zachowywać się jak wszystkie inne pary. Według nauk mistyków, kiedy miłość i wolność idą w parze, osiągamy najwyższy szczyt.

## Spróbuj

1. Bądź pełna sprzeczności, eksperymentuj, robiąc wszystko dokładne na odwrót, niż tego oczekują inni.
2. Zaproś przyjaciółkę, aby wraz z Tobą udała się na nocny spacer w świetle księżyca.
3. Wymień zalety bycia singielką, abyś mogła, gdy tylko ktoś o to zapyta, wyliczyć je jednym tchem.
4. Okazuj wdzięczność, że masz tyle wolności i przestrzeni, każdego dnia.
5. Wyciągnij ręce w stronę nieba i krzycz: „Tak!".

> Kiedy dajesz komuś wolność, ofiarowujesz mu najwspanialszy dar, a miłość sama do ciebie wróci.
>
> — OSHO[3]

[3] Urodzony jako **Rajneesh Chandra Mohan Jain** 11 grudnia 1931 w Kuchwadzie w Indiach, zm. 19 stycznia 1990 w Punie – współczesny hinduski guru, nauczyciel i mistrz duchowy, założyciel ruchu religijnego Neo-Sannyas – *przyp. tłum.*

## Miesięczne zajęcia z płaczu

Jeśli kiedykolwiek słyszałaś powolną, delikatną melodię graną na skrzypcach i gitarze klasycznej i poczułaś gdzieś głęboko taki ból, jak gdyby serce miało Ci wyskoczyć z piersi… Jeśli kiedykolwiek stałaś pośród przyjaznych i miłych kobiet i mężczyzn i poczułaś, jak coś dławi Cię w gardle, tak że nawet nie mogłaś wypowiedzieć słowa… Jeżeli kiedykolwiek poczułaś się tak samotna i opuszczona przez przyjaciela, że aż zapierało Ci dech w piersiach… Jeżeli kiedykolwiek zastanawiałaś się, czy komuś w ogóle na Tobie zależy, wierz mi, że jesteś na dobrej drodze.

Uczucie, jakby coś chwytało Cię za serce, gdy słyszysz smutną historię, przynosi prawdziwą ulgę. Smutek pozwala Ci odkryć swoją wrażliwą stronę. Alicja uważała, że płacz jest dobry, i gdy tylko ktoś ją zranił albo doznała silnego wzruszenia, zaczynała łkać. „Czuję się lepiej, gdy się wypłaczę" — mówi. — „To dlatego lubię smutne filmy. Jeśli jest mi żal i mam chandrę, ale nie jestem w stanie płakać, wypożyczam sobie dobry wyciskacz łez i oglądam".

Łzy mają wiele płaszczyzn. Są łzy z bólu i cierpienia, są łzy radości i szczęścia. Łzy mogą oznaczać, że Twoje serce zdrowieje, rany się zabliźniają, żal odchodzi. Doświadczyli tego Adam, Łukasz, Cecylia, Eliza, Dorota i Norbert, gdy wspólnie uczestniczyli w terapii rozwodowej. Każde z nich czuło się jak osoba z innej planety, jak samotna osoba w świecie pełnym zakochanych par i każde z nich chciało zapomnieć o bolesnej przeszłości i poczuć powiew świeżego powietrza, by zacząć od nowa.

Dla szóstki obcych sobie ludzi otwarcie się przed sobą i dzielenie się swoimi problemami wcale nie okazało się zadaniem łatwym. Niełatwo było Adamowi mówić o tym, jak porzuciła go żona. Także Łukasz miał problem, by przyznać, że nie był zbyt dobrym mężem. Cecylia czuła się niezręcznie, opowiadając o tym, jak wszystkich uważała za nieudaczników. Niełatwo odkryć swą wrażliwość, gdy

ktoś nas ocenia. Niełatwo było przestać obwiniać i wskazywać palcem. Niełatwo było przestać szaleć i się wściekać. Wreszcie niełatwo było płakać i poczuć się beznadziejnie.

Skoro jednak wycofywanie się i zamykanie się w sobie również nie dało im szczęścia, zaryzykowali i postanowili zgłębić najgłębsze tajemnice swojego życia. Każdy z nich po kolei opowiadał swoje historie, płakał i poczuł się lepiej. „Łatwiej jest mi zapomnieć o mężu" — mówiła Dorota — „niż o luksusowym życiu mężatki". Członkowie grupy wspólnie się śmiali, dzięki czemu wzrosło współczucie i zrozumienie wobec siebie samych i wobec innych.

Gdy nie wyrażamy otwarcie swojego smutku, trzymamy innych ludzi na emocjonalny dystans. Gdy jesteśmy cicho, usuwamy się w cień i dopada nas huśtawka nastrojów, przyjaciele muszą się domyśleć, co się dzieje. Mogą wyciągnąć fałszywe wnioski, że być może nie interesujemy się nimi. Kiedy dzielimy się z innymi naszymi słabościami, wzmacniamy więź z nimi. Tak, czasem takie odsłanianie siebie jest ryzykowne, ale w nagrodę zyskujemy trwalsze i głębsze relacje.

Za każdym razem, gdy słyszysz śpiew chóru i dreszcz przeszywa Cię do szpiku kości, a po policzkach spływają Ci łzy, rozwijasz swoją zdolność pełnego przeżywania życia. Jesteś wrażliwa i to widać.

Głębokie odczuwanie, wzruszenie i płacz działają na nas bardzo oczyszczająco. Czy nie czujesz się lepiej, gdy się wypłaczesz? Jak deszcz, który odświeża powietrze, płacz usuwa z naszego umysłu wszystkie czarne myśli. Łzy smutku, gdy pozwolisz im płynąć, przygotowują miejsce na łzy radości.

## Spróbuj

1. Nie bój się — dziel się z innymi tym, co czujesz. Zwiększysz w ten sposób satysfakcję ze wzajemnych relacji.

2. Wypożycz sobie jakiś wyciskacz łez, zaproś przyjaciółki na popcorn i sesję płaczu. Wyślij im zaproszenia z napisem: „Płacz uwalnia od stresu, przyjdź, popłacz sobie i wyglądaj piękniej".
3. Kup sobie dwa pudełka chusteczek higienicznych. Jedno zostaw w domu, a drugie trzymaj w swoim samochodzie. Trzymaj chusteczki w torebce. Wciąż wyglądasz prześlicznie, gdy ocierasz łzy.
4. Zapamiętaj sobie to zdanie, aby sprawić, żeby inni, którzy nie mają tyle doświadczenia w tej kwestii, co Ty, poczuli się swobodniej: „Nie martw się. Wszystko w porządku. Ja po prostu płaczę, to naturalna rzecz".
5. Płacz i bądź dla siebie delikatna.

> "Wszyscy lubimy smutne opowieści. To takie przyjemne uczucie poczuć smutek, gdy tak faktycznie nie ma powodu, aby się smucić."
>
> — ANNIE SULLIVAN[4]

## Otocz się miłością

Moja klientka Ewa jest śliczną dziewczyną. Ma ciemnobrązowe loki i duże piwne oczy. Swój styl doprowadziła do perfekcji — lekko retro z dużą ilością różu. Wygląda świetnie; jest elegancka i zabawna. Ma błysk w oczach, a jej sposób chodzenia sprawia, że się zastanawiasz, co ona kombinuje. Ludzie mówią, że ma wiele zalet, i to prawda. Ale jest coś, co zadecydowało, że tu przyszła — pierwszego stycznia zerwała ze swoim chłopakiem. Jest przekonana, że to była dobra decyzja, ale do walentynek już niedaleko. Boi się tego dnia. Przechodzi teraz trudny okres w związku z tym. „Nikt w tym roku nie będzie dawał mi perfum albo kwiatów" — skarży się.

---

[4] Amerykańska nauczycielka (1866 – 1936), najbardziej znana jako prywatna nauczycielka głuchoniemej i niewidomej Hellen Keller — *przyp. tłum.*

Mój klient Eryk jest superfacetem. Nie tylko jest wysokim, przystojnym mężczyzną, ale także wrażliwym, wysportowanym, oczytanym człowiekiem, a do tego jest przemiły. Ma trzydzieści sześć lat i jest rozwiedzionym ojcem uroczej czterolatki. Podoba się kobietom, chcą się umawiać z nim na randki, zabiegają o jego uwagę, ale on jest przygnębiony i smutny. Ciągle myśli o swojej byłej, a jego zranione serce daje mu się we znaki. Często dopadają go myśli, że już nigdy nie znajdzie sobie odpowiedniej kobiety. Gdy wchodzi do mojego gabinetu, z miseczki bierze sobie cukierka w kształcie serduszka i czyta to, co na nim napisane: „Kupidyn uwziął się na mnie".

Wielu moich przyjaciół, a także klientów i klientek przeżywa trudny okres, gdy zbliżają się walentynki. Też przez to przechodziłam, aż uświadomiłam sobie coś, co sprawiło, że luty jest teraz moim ulubionym miesiącem. Zamiast się chować, wychodzę z domu.

Oto tajemnica mojej zmiany postrzegania tego miesiąca: miłość nie ma nic wspólnego z drugim człowiekiem. Miłość to nie związek. Miłość to stan; to stan naszego serca. Kiedy odkryłam tę rewelacyjną prawdę, poczułam się niezwykle uszczęśliwiona i od tego czasu „biorę walentynki we własne ręce". Dla mnie oznacza to pieczenie ciasteczek w kształcie serduszek, kupowanie drogich czekoladek w złotych opakowaniach i dzielenie się prezencikami z każdym, kto przekracza próg mojego domu. Świętuję ten dzień z tyloma przyjaciółmi, ilu zdołam zebrać. Nawet jeśli nie ma przy mnie księcia w lśniącej zbroi, miłość otacza mnie ze wszystkich stron.

**Miłość nie ma nic wspólnego z drugim człowiekiem. Miłość to nie związek. Miłość to stan; to stan naszego serca.**

Zaczęłam kultywować własną tradycję zupełnie przez przypadek. Kilka lat temu w okresie świątecznym byłam dość przygnębiona — na tyle, że nie byłam w stanie wziąć się w garść i wysłać kartek

z okazji świąt Bożego Narodzenia. Do lutego moja chandra trochę złagodniała, a ja potrzebowałam towarzystwa. Wyciągnęłam ozdobny papier i napisałam listy, rozsyłając je następnie do wszystkich osób z mojej książki adresowej. Odpowiedź przeszła moje najśmielsze oczekiwania i po prostu nie wolno mi było pozwolić, aby ta tradycja zaginęła! Teraz jednak wydłużyłam ją do miesiąca. Co roku, do pierwszego lutego, rozsyłam życzenia walentynkowe. Gdy je piszę, sączę sobie drink specjalnie przygotowany na ten miesiąc, czasem waniliowo-cytrynowy, czasem Asti Spumanti. Uwielbiam pisać listy i uwielbiam otrzymywać wiadomości od przyjaciół mieszkających w innych częściach kraju, którzy po przeczytaniu listu ode mnie chwytają za telefon i do mnie dzwonią. Uwielbiam to, że z utęsknieniem czekają na mój kolejny list.

Ale to jeszcze nie wszystko. Pierwszego lutego każdego roku wymieniam białe świece na kominku na mojej oszklonej werandzie i w sypialni na świece zapachowe, czerwone i różowe. Dzięki nim jestem w radosnym nastroju. Jestem zmysłową kobietą i lubię romantyczne otoczenie. Trzymam pod ręką drwa, wiec gdy tylko jestem w pokoju, palę w kominku. Mam stół w jadalni zastawiony moją najlepszą porcelaną, obręczami na serwetki i serwetami.

We wszystkie weekendy wyszukuję okazje, by poświętować sama lub z przyjaciółmi. Podaję wyszukane drinki w kieliszkach na wysokich nóżkach. Jednego wieczoru przygotowuję kraby i tartę wiśniową, drugiego homara i tort czekoladowo-orzechowy, a jeszcze innego fondue i gruszki z kokosem. To takie przepysznie dekadenckie. Mój przyjaciel Jacek i ja jesteśmy Wodnikami, więc wspólnie świętujemy nasze urodziny. Ja przygotowuję francuską zupę cebulową, on przynosi ciasto lodowe. W roku, w którym nasze urodziny dały łącznie liczbę 100 lat, Jacek przystroił ciasto świeczkami i razem je zdmuchnęliśmy.

Kupuję sobie tuziny czerwonych róż, ponieważ jestem przekonana, że wszyscy moi faceci — ci byli i ci przyszli — chcieliby, abym jej miała. Zapraszam wszystkie swoje przyjaciółki na lunch do przytul-

nej restauracji i tam delektujemy się małżami w zalewie czosnkowo-winnej i pijemy tyle wina, ile dusza zapragnie. To naprawdę świetna zabawa.

Daję sobie również prezenty. W tym roku ofiaruję sobie wymyślną narzutę z różowego aksamitu, o której marzyłam od chwili, gdy ją ujrzałam po raz pierwszy.

Nie, miłość i romantyzm nie zależą od drugiego człowieka. Niektóre z moich koleżanek, które są w związkach, nie chcą słuchać moich rad. Odrzucają potrzebę zrobienia czegoś dla samych siebie, zatroszczenia się o siebie i zawsze się dąsają i narzekają. Cierpią na syndrom: „Gdyby mnie naprawdę kochał, zrobiłby tak i tak". Wciąż obstają przy tym, że to, co proponuję, nie ma nic wspólnego z romantyzmem, jeśli ja sama muszę to dla siebie robić. Ale ja tak nie uważam! Pod koniec lutego jestem usatysfakcjonowana. Ani przez chwilę nie czułam się zrozpaczona. Nie jest mi przykro i nie powtarzam sobie, jaka jestem biedna. Właściwie przez cały miesiąc miłości jestem rozanielona. Zawsze w lutym jestem zakochana.

## Spróbuj

1. Zaplanuj sobie walentynki — a także wszystkie inne święta — z dużym wyprzedzeniem.
2. Kup kartki walentynkowe i wyślij je wszystkim, których znasz. Mam na myśli *dokładnie wszystkich*!
3. Upiecz ciasteczka w kształcie serduszek — zjedz je i rozdaj swoim sąsiadom. Jeżeli nie masz ochoty się dzielić, zamroź kilka i zjedz w marcu.
4. Zorganizuj przyjęcie z drinkami i zaproś mnóstwo znajomych.
5. Kup sobie coś różowego i noś to cały miesiąc.

„Zawsze istnieją więcej niż dwa wybory, zawsze, zawsze, zawsze."

— PAT CALIFIA[5]

## Kopciuszek jest moim wzorem, kto jest Twoim?

Moja córka w wieku sześciu lat chciała mieć tyle wersji bajki o Kopciuszku, ile udało jej się znaleźć. Co więcej, czytała je wszystkie z zapałem. Zanim jeszcze nauczyła się czytać, każdego wieczoru słuchała bajki na kasecie. Kiedy pojawił się film, oglądałyśmy go razem, pokochałyśmy, a potem oglądałyśmy go drugi raz. Za każdym razem wychodziłyśmy z kina szczęśliwe z uśmiechem na twarzy, śpiewając i podskakując. Pierwotnie myślałam, że historia Kopciuszka jest tak popularna, bo Kopciuszek znalazł swojego księcia z bajki i żyli długo i szczęśliwie. Czułam się trochę niezręcznie i nieco zażenowana. Czułam, jakby jakaś ciemna siła wskazywała na mnie palcem i z dezaprobatą krzyczała: to takie „nierzeczywiste!". Czy wysyłałam złe sygnały, lubiąc bajki z prostymi rozwiązaniami? Oczywiście, że nie chciałam, aby moja córka żyła w przekonaniu, że wystarczy siedzieć i czekać, a książę z bajki sam się pojawi. Myślę, że ważne jest, aby być samodzielną.

Mniej więcej w tym samym czasie, gdy czytałyśmy Kopciuszka, zaczęły pojawiać się książki i publikacje na temat kompleksu Kopciuszka, które ostrzegały kobiety przez niebezpieczeństwem utraty własnej niezależności i budowania życia wokół mężczyzny. Zastanawiałam się: czy historia Kopciuszka naprawdę rozpowszechnia mit, że „aby być szczęśliwą, musisz mieć mężczyznę u swojego boku", z którym to mitem kobiety tak walczą? Czy ta historia naprawdę wspiera pogląd, że jeżeli znajdziesz bogatego i przystojnego mężczy-

[5] Obecnie Patrick Califia, amerykański pisarz urodzony jako kobieta — *przyp. tłum.*

znę, całe Twoje dalsze życie będzie już doskonałe? Zastanawiałam się, dlaczego życie Kopciuszka ma taką siłę oddziaływania, a także odkryłam, dlaczego czułam się skrępowana tą historią. Postanowiłam więc dogłębniej zbadać problem.

Zapytałam Amandę: „Co ci się tak podoba w Kopciuszku?". Amanda zazwyczaj ma wiele do powiedzenia i zawsze odpowiada w rozkosznie niewinny mądry sposób, ale tym razem wszystkim, co usłyszałam od niej, było: „Nie wiem, mamo, po prostu mi się podoba".

Kopciuszek naprawdę zbiera niesłuszne oskarżenia ze strony krytyki. Przeciwnicy mówią, że wszystko, co ta dziewczyna zrobiła, to czekanie na księcia i pozwolenie, aby matka chrzestna użyła czarów. Mówią, że takie historie nie zdarzają się w rzeczywistości. Tak więc oczywiście nie chcą, aby ich dzieci czytały tę przeklętą książkę. Dlaczego? Czy tak bardzo obawiają się, że ich potomstwo mogłoby zacząć żyć w nierealnym świecie i nauczyć się unikania odpowiedzialności? Obawiają się, że ich dzieciaki nauczą się, że gdzieś tam zawsze jest dobra wróżka lub uroczy książę, który przybędzie, padnie na kolana i wyciągnie ich z kłopotu? Ale przyjrzyjmy się bliżej. W bajce o Kopciuszku tak się wcale nie dzieje.

Wydaje mi się, że wiem, dlaczego bohaterka bajki dostała swojego księcia. Gdy przyjrzałam się temu bliżej, odkryłam, że przesłanie, które odebrała moja córka, było bardzo pozytywne. Kopciuszek to osoba obdarzona wesołym usposobieniem. Mimo tego, że szorowała podłogi i sprzątała, tętniła życiem. Starała się odnaleźć jak najwięcej pozytywnych stron swojej godnej pożałowania pozycji. A spójrz tylko na przyrodnie siostry — jakie one są? Mają wszystko, ale wciąż są zrzędliwe i coś knują, zawsze się skarżą, walczą ze sobą i są zazdrosne. Czy ktokolwiek chciałby otaczać się ludźmi o takich cechach?

Siostry te zawsze knują jakieś intrygi. Zawsze planują swoją przyszłość i spiskują. Są o siebie zazdrosne i wiecznie zdegustowane. A co robi Kopciuszek? Dziewczyna śpiewa i zaprzyjaźnia się ze zwierzętami! Ach, czasem jest jej smutno i czuje się samotna, ale jakoś udaje jej

się zauważać dobre strony. Kiedy macocha pozwala jej iść na bal, chętnie i radośnie zabiera się za szycie sukienki. Potem, gdy już ma wychodzić, przyrodnia siostra w ataku zazdrości drze jej sukienkę. Tak więc Kopciuszek nie może się udać na bal. Obie siostry idą, a Kopciuszek, smutny i zrezygnowany, ukrywa się w lesie i płacze.

Jeszcze raz udało się dziewczynie wykorzystać swoje nieszczęśliwe położenie. Jej przyjaciele zwierzęta przyszli ją pocieszyć, a ona im na to pozwoliła. Nie ukrywa łez, nie udaje, że jest silna — po prostu płacze. Pozwala sobie na naturalne zachowanie. I kiedy pojawia się matka chrzestna, jest zaskoczona, uradowana i rozpiera ją ciekawość. Dziewczyna jest otwarta, chętna na spotkanie z dziwnie wyglądającą kobietą. Magia tej chwili nie polega na tym, że dynia zmieniła się w karetę, ale na tym, że ona pozwoliła sobie pomóc. Wiedziała, że sama nie da rady, i pozwoliła na to, aby matka chrzestna podała jej pomocną dłoń — i to jest magia! Czy to nie są wspaniałe cechy?

Oczy Kopciuszka są pełne ciekawości, gdy przyjeżdża na bal. Kiedy pojawiają się jej przyrodnie siostry, ich oczy są pełne zazdrości. Nie zauważają piękna, które jej otacza. Zamiast tego od razu knują intrygi.

Kopciuszek żyje długo i szczęśliwie, nie dlatego, że znajduje księcia z bajki, który się o nią zatroszczył (chociaż ja sama uważam, że piękny książę u boku to wspaniały dodatek w życiu) — żyje długo i szczęśliwie ze względu na to, kim jest. A kim jest? Osobą wiedzącą, jak najlepiej wykorzystać sytuację, która nie jest dla niej przyjemna. Wie, jak przyjmować to, co magiczne. Nie pyta, nie poddaje magii w wątpliwość — co by dzięki temu zyskała? Wie, że cuda są częścią życia, i faktycznie tak jest. Cuda zdarzają się codziennie, a życie pełne jest magii. Knucie, intrygi i zmowy, czyli postępowanie sióstr przyrodnich, sprawiają, że życie nie sprawia tyle radości, lecz zmienia się w harówkę i ciężką pracę, a przez to ludzie stają się przygnębieni i tracą nadzieję.