

0.

związek w czasach rozwodów

Jest sobotnie popołudnie. Udaję się do mojej ulubionej knajpki po jedzenie na wynos. Słońce przyjemnie przygrzewa. Wsiadam z samochodu. Jest leniwie, spokojnie i cicho. W powietrzu unosi się charakterystyczny, wąskouliczny zapach bruku. Z obu stron otaczają mnie kamienice, wysokie na sześć kondygnacji, bezradnie dopraszające się remontu. Patrzą na zaparkowaną niedaleko oldschoolową limuzynę – taką, jaką nowożeńcy zwykle jadą do ślubu. Tuż przed nią stoi lekko przygarbiony, znudzony szofer. Ma na sobie ciemny garnitur i lśniąca lakierki. Czas umiła mu tylko powoli dopalany papieros.

W pewnym momencie zza zakrętu wyłania się młoda, ładna dziewczyna. Mężczyzna jakby się ożywia. Poprawia garnitur, łapie luz, prostuje niechlujną postawę. Natychmiast oplata ją czujnym spojrzeniem i odprowadza wzrokiem przez kilka metrów. W końcu dopina swego. Ich oczy na niecałe pół sekundy spotykają się w mętным, miejskim powietrzu.

– Chciałaby się pani przejechać? Może ślub w planach? – zagaduje.

– Nie, nie za bardzo – odpowiada zmieszana dziewczyna.

– Dlaczego?

– Tylko po to, żeby się później rozwodzić? – oznajmia stanowczo i odchodzi w pośpiechu.

Trzeba spojrzeć prawdzie w oczy, jesteśmy społeczeństwem rozwodników. W Belgii i Francji więcej par rocznie kończy związki małżeńskie, niż je zawiera. Rozwody stały się oczywistością, wręcz standardem. I pomyśleć, że niemal sto procent dorastających dziewczynek głęboko wierzy w poznanie tego jedyne, tego super, tego och i ach, tego na zawsze.

Spółeczeństwo wmówiło nam coś takiego jak mit wielkiej miłości. Księżę przyjeżdża po księżniczkę na białym rumaku, ratuje ją z opresji i żyją razem długo i szczęśliwie, aż do śmierci. Są ze sobą na dobre i na złe. O tym jest przecież większość książek, filmów i ballad. Niestety, rzeczywistość rysuje się zgoła inaczej. Miłość i stabilność związku to już trochę legenda. Ludzie chętnie wymieniają partnerów na nowe modele, bez szczególnych ceregieli wyrzucając z życia starych. Może tak naprawdę wcale nie chodzi im o stałość uczuć i wierność wobec wybranka? Czy to nie przerażające, że ludzie budują relacje z drugą osobą, którą rzekomo kochają, ale nie mają później skrpułów, aby się z nią rozstać? Tak jakby nic ich nigdy ze sobą nie łączyło. Tak jakby wszystko było udawane.

„Zawsze będziemy razem” – zwykł mawiać R. To wyznanie dość odważne jak na mężczyznę. Może oznaczać albo niepoprawnego romantyka, albo też

psychopatycznego seksoholika, który podobne deklaracje składa co drugiej poznanej dziewczynie. Znam jednak R na tyle dobrze, że zaryzykuję to pierwsze. Skąd u niego bierze się taka pewność? Czasami R sam zadaje mi pytanie, czy uważam, że spędzimy razem resztę życia. Odpowiadam wtedy, że nie wiem, albo też oznajmiam dyplomatycznie, iż mam nadzieję, że tak będzie. Mówię to szczerze. W głębi serca chciałabym, żeby tak było. Nie jestem jednak w stanie przewidzieć przyszłości. Nie wiem, czy za pięć, dziesięć, piętnaście lat R nie zmieni się w kogoś, z kim nigdy nie chciałabym być. Przecież wszyscy się zmieniamy, czyż nie?

Ludzkość przerobiła już wiele modeli relacji damsko-męskich i mimo niezbyt optymistycznych prognoz dla związków jak na razie nadal preferuje dobieranie się w pary. Nie sądzę jednak, by osoba stojąca na ślubnym kobiercu przewidywała swój przyszły rozwód. Pewnie każdy myśli sobie: mnie to nie spotka, z nami jest inaczej. Niestety statystyki są nieubłagane i niewrażliwe na ludzką wiarę w miłość. Większość z nas zostanie zdradzona, a małżeństwa skończą się karkołomnymi awanturami, podziałem majątku w sądzie i szarpaniną o dzieci. Wszystkie gloryfikacje i wyznania miłości okażą się tylko smutnym pustosłowiem. Pozostanie ból, rozczarowanie i mocno zachwiana samoocena. Po co więc oszukiwać się na samym początku, że będzie pięknie i na zawsze? Czy z drugiej strony świadomość, że wszystko można zniszczyć, że każdego można złamać, nie jest trochę przerażająca? Że nic nie jest na pewno, że jesteśmy samotnie dryfującymi jednostkami na wielkim oceanie?

Że miłość jest tylko na niby i tak naprawdę zawsze jesteśmy sami, samotni?

Podobno zakochanie wygasa po dwóch do pięciu latach związku i jest to udowodnione naukowo. Czy tak jest naprawdę? – rozmyślam. Być może każdy musi przejść przez ten schemat sam? W końcu dziecko nie uwierzy, że ogień parzy, dopóki nie włoży do niego palca.

Odbieram jedzenie, wsiadam do samochodu i jadę w kierunku mojego mieszkania.

1.

monogamiczne zwierzęta

Jakiś czas temu zastanawiałam się, czy istnieją na świecie monogamiczne zwierzęta. Taka perspektywa dawałaby przecież promyk nadziei na istnienie monogamicznych ludzi. Z odpowiedzią pospieszyła mi wszechwiedząca wyszukiwarka Google. Według zoologów do monogamicznych zwierząt zaliczają się gibony. Kiedy jednak samica poznaje nowego partnera, ten zabija potomstwo swojego poprzednika. Nic więc dziwnego, że partnerki gibbonów w obliczu takiej przemocy rzadko decydują się na chwile uniesienia z przystojnymi nieznajomymi.

Mówi się, że monogamiczne są również ptaki, chociaż badania pokazują, że monogamia jest u nich głównie zjawiskiem socjologicznym – partnerzy często wychowują nie swoje potomstwo, nawet o tym nie wiedząc. Dowody jednoznacznie wskazują na to, że w przyrodzie systemem dominującym jest poligamia. Monogamicznych jest zaledwie trzy procent ssaków, dwanaście procent naczelnych i dziewięćdziesiąt procent gatunków ptaków, choć tylko dziesięć procent z nich jest wierne partnerowi. Monogamia u zwierząt polega głównie na dzieleniu się obowiązkami i zapewnieniu bytu

potomstwu. Nie oznacza natomiast wstrzemięźliwości seksualnej – nawet monogamistom zdarzają się skoki w bok.

A zatem, jakkolwiek łaskawie by na to nie spojrzeć, życie w stałym związku wydaje się stanem wbrew naturze. Jak jednak w tym wszystkim odnajduje się człowiek? Czy jesteśmy w stanie wytrwać w parze? Wytrzymać ze sobą i jeszcze być szczęśliwi? Nie jesteśmy przecież do końca zwierzętami. Mamy większy i bardziej pomarszczony mózg, a nasze decyzje warunkują nie tylko okres godowy czy dzień cyklu. Czy możemy być monogamiczni, nie funkcjonując jednocześnie wbrew sobie? A może monogamia to udręka, sztuczny twór kultury, nienaturalny i szkodliwy?

Podobno mężczyźni zdradzają częściej. Ciekawe, o czym marzą dorastający chłopcy – czy o tej jedynej? Czy może jednak o tuzinie dup, którymi można pochwalić się przed kolegami? Odpowiedź wydaje się aż nazbyt oczywista. A co z dziewczynami? Czy marzymy o tuzinie penisów? – śmiem wątpić. Stara ludowa prawda wyjaśnia ten fakt: mężczyzna często zmieniający partnerki to macho, podczas gdy kobieta po prostu się puszcza. To jednak przecież całkiem naturalne, mężczyzna ma być zdobywcą, natomiast kobieta – trudną do zdobycia. Te antagonizmy świadczą o ich wartości. Jedno jest pewne i niepodważalne – to jeszcze jeden dowód, że nie istnieje równość i sprawiedliwość między płciami.

*

Parkuję w garażu podziemnym. Sąsiad nie przywykł zaprzętać sobie głowy takimi niuansami jak proste parkowanie, przez co z trudem mieszczę auto obok betonowego słupa. Naciskam w windzie przycisk z numerem pięć i przeglądam się w lustrze. Winda wjeżdża, dzwonię do drzwi. R otwiera i całuje mnie na przywitanie, co dzielnie przyjmuję. Nie bardzo lubię, kiedy osacza mnie tuż przy wejściu, choć myślę, że jego obojętność też nie byłaby dobra. Cóż, jak każdej kobiecie, czasem trudno mi dogodzić. Wchodzę do środka. Zdejmuję płaszcz, odkładam szal na miejsce w przesuwnej szafie w holu. Prześwietlam R wzrokiem.

– Uważasz, że jesteś monogamiczny czy poligamiczny? – pytam z zaskoczenia, jakby nic innego nie chodziło mi przez cały dzień po głowie.

– Uważam, że jestem twoim fanem – oznajmia. Jego odpowiedź jest nieco wymijająca, ale z drugiej strony dość zgrabna. Nie spodziewałam się po nim takiego poziomu dyplomacji.

– A ty jaka jesteś? – pyta po chwili.

– To zależy.

– Zależy od czego?

– Myślę, że od partnera – odpowiadam i kieruję się w stronę aneksu kuchennego. Wypakowuję hummus z falafelami, nasz dzisiejszy obiad.

W szkole i na studiach miałam dość swobodne poglądy. Nie do końca wierzyłam w miłość, wierność i uczciwość małżeńską. Byłam zwolenniczką otwartych relacji. Kiedyś pomyślałam jednak, że jeśli partnerzy dostaną w związku wszystko to, czego potrzebują, nie będą mieli

potrzeby szukać przygód na zewnątrz. Było to dosyć teoretyczne, bo jeszcze nie miałam żadnych poważnych związków na koncie. Życie miało zweryfikować moją teorię.

2.

chemia i biologia

Nie, ja i R nie czytamy sobie w myślach. Nie jesteśmy również jak dwie połówki jabłka. Nie jesteśmy w ogóle żadnymi połówkami, tylko całościami. Ja chcę być mango, a R niech będzie bananem.

Często przez głowę przechodzi mi myśl: jak to w ogóle możliwe, że jesteśmy razem? Jesteśmy tacy różni. Taacy różni.

Tak, irtujemy siebie nawzajem. Tak, nie rozumiemy swoich przyzwyczajeń ani zachowań. Tak, nie pojmuję, dlaczego R, jedząc curry, musi wymieszać wszystko na jednolitą, nieapetyczną papkę, podczas gdy ja nigdy nie mieszam sosu i ryżu. Tak, kiedy ja chcę zrobić coś do jedzenia, muszę najpierw posprzątać w kuchni. R natomiast, mam wrażenie, mógłby zrobić obiad nawet na desce sedesowej. Tak, R lubuje się w starych smętach z lat dziewięćdziesiątych, podczas kiedy ja preferuję muzyków młodego pokolenia. Tak, śmieją go filmy, które nie bawią mnie, i odwrotnie. Zresztą często kłócimy się o to, wracając z kina:

– Dlaczego zawsze musisz twierdzić, że film był beznadziejny? – pyta R zaraz po wejściu do samochodu. –

Nigdy nic ci się nie podoba. Zawsze musisz narzekać i demonstrować, jaka jesteś niezadowolona?

– Wyluzuj, nie może nie podobać mi się film? O co ci chodzi?

– Poszliśmy się rozerwać, a ty zepsułaś atmosferę.

– Daj spokój. Zepsułam ci humor tym, że wyraziłam swoją opinię?

Po takiej sekwencji zdań następuje cisza, którą zwykle burzy włączenie radia. R chyba robi to specjalnie, aby przerwać ten niewdzięczny stan między nami i zakłócić panujący marazm.

Gwoli ścisłości, nie jest tak, że nic mi się nie podoba. Oczywiście, zdarzają się filmy, które mnie interesują, ale jakimś cudem nie przypadają one do gustu R. Dlatego ja jestem jak mango, a R jak banan – rośliśmy na zupełnie innych drzewach, ale zrzędzeniem losu współtworzymy jeden gęsty koktajl.

W życiu spotkałam ludzi bardziej podobnych do mnie albo wyznających moje zasady, ale to nie z nimi stworzyłam związek. Umawiałam się kiedyś z chłopakiem, który podobnie jak ja przed wyrzuceniem kartki do kosza musiał ją podrzeć na tysiąc kawałków, albo też z chłopakiem, który tak jak ja marzył, aby zamieszkać w penthousie. Jak widać, coś nie zagrało. Zagrało z R, z którym nie mam wcale tak wielu punktów wspólnych. Nie są więc one warunkiem koniecznym powodzenia związku. Może to kwestia feromonów? Może naprawdę fascynują nas ludzie różni od nas? Z drugiej strony znam wiele par, które dobrały się na zasadzie podobieństw. Czy jest w tym w ogóle jakaś reguła? A może to totalnie bez znaczenia?

Czasami zastanawiam się – skoro podobają nam się tak różne rzeczy, to dlaczego ja podobam się jemu? Dlaczego on podoba się mnie?

Myślę, że nie ma w tym wielkiej filozofii – to chemia między partnerami napędza związek. My, ludzie, jesteśmy uzależnieni od przyjemności, od pozytywnych bodźców, od uczucia błogości. Jesteśmy hedonistami. Dlatego się zakochujemy. Dlatego też, kiedy chemia wyparowuje, związek zaczyna się sypać. Podobno koniec końców z każdej relacji ulatnia się chemia. Nie jestem jednak o tym do końca przekonana. Właściwie jestem zdania, że to, czy między partnerami utrzymuje się chemia, zależy od nich samych. Nigdy nie rozumiałam podejścia, że związek to ciężka praca, że zauroczenie partnerem mija i później spada się twardo na ziemię. Taki oto smutny punkt widzenia rysują zwykle psychologowie. Napiszę szczerze – związek powinien być przyjemnością. Jeśli jest inaczej, to znaczy, że coś w nim nie działa.

Nie mam wątpliwości, że za naszym długim stażem stoi fakt, że oboje lubimy uprawiać ze sobą seks. Tak, myślę, że po prostu dogadujemy się w łóżku. To dobry test dla partnerów. Dlaczego jednak to seks w związku jest najważniejszy? Ponieważ z kimkolwiek innym możemy dzielić pasje, niezależnie od tego, czy są to skoki ze spadochronem, miłość do drużyny piłkarskiej czy wędkowanie. Te wszystkie rzeczy są dozwolone i nie budzą większego sprzeciwu partnera. Natomiast będąc w związku, nie możemy uprawiać seksu z inną osobą. Oczywiście związki bywają różne, i czasem, za zgodą

obu stron, jest to dopuszczalne. Jednak większość partnerów nie lubi się sobą dzielić – potrzebuje odpowiedniej seksualnej uwagi i wyłączonej.

Dużo jest ciekawych historii o romantycznej miłości, niewiele natomiast o seksie. Tak jakby seks nie był ich częścią, a chyba jest jednak ich punktem głównym? Seks we współczesnym obrazie został odizolowany od miłości, sprowadzony do statusu usługi. Czy istnieje jednak miłość partnerska bez seksu? Otóż jeśli nie ma w niej seksu, to nie może to być miłość partnerska – może być przyjacielska, platoniczna lub jakakolwiek inna. Zastanawia fakt, że seks, będąc w swojej istocie czymś pozytywnym, zbliżającym partnerów i relaksującym, jest w dzisiejszych czasach zjawiskiem wypaczonym, przedmiotem tabu, przedstawianym w mediach, literaturze i filmie w sposób destruktywny. Seks jest zawsze na cenzurowanym, tak jakby to było coś złego. Widać to szczególnie w kinie. W filmach można co prawda strzelać, przelewać krew czy nawet torturować. Można również używać niecenzuralnych słów. Kiedy zaś przychodzi do seksu, który jest nieodzownym, naturalnym i niezaprzeczalnie ważnym elementem życia, zwykle traktuje się go po macoszemu – co najwyżej w kadrze przez chwilę pojawiają się sutki. Seks jest objęty większą cenzurą niż przemoc. Zdarza się wprawdzie, że niecenzurowane sceny miłosne pojawiają się co jakiś czas w produkcjach europejskich. Dzieje się tak jednak tylko dlatego, że ma on wymiar lesbijski, artystyczny, lub też grają w nim brzydkie osoby, słowem, nie jest takim zwykłym seksem. Może gdyby nie był on tematem tabu i gdyby był

traktowany jak coś normalnego, nastolatki nie musiałyby czerpać wiedzy o nim z filmów pornograficznych i sekskamerek?

Pamiętam dokładnie, kiedy jako mała, ledwo umiejąca czytać i pisać dziewczynka pytałam koleżankę:

– Czym jest ten seks? Dorośli w filmach idą do łóżka i co się wtedy dzieje? Bo nie chodzi chyba o samo położenie się i całowanie?

Jak można się było spodziewać, moja koleżanka z podwórka również nie знаła odpowiedzi.

Zapewne spory udział w naszym podejściu do seksu ma też kultura. Żyjemy we wpajonym z dziada pradiada przekonaniu, że seks powinien być przedmiotem tabu. Mamy dwudziesty pierwszy wiek, a znacznej części społeczeństwa sprawia on więcej problemów natury oralnej i moralnej niż naszym starożytnym przodkom. Czy to nie największy paradoks naszych czasów, że sfera, która jest czymś naturalnym, pozostaje w cieniu codziennego życia?

3.

przytulanie

Jest rano. Stoimy w łazience, maluję się do wyjścia. R łapie mnie od tyłu. Czuję, jak ciepłymi rękoma obmacuje moje piersi. Mam na sobie bluzkę na ramiączkach bez stanika.

– Co tam masz? – pyta i obejmuje mnie w pół.

Czuję jego silny uścisk. Jest przyjemnie. Odwracam się do niego twarzą i przytulam do szyi. Mogłabym zostać w tej pozycji przez cały dzień.

Trudno mi uwierzyć, że istnieją związki bez przytulania. Tym bardziej, że oboje bardzo lubimy się przytulać. To właściwie podstawa naszego związku. Bez przytulania nie potrafiłabym prawidłowo funkcjonować. Czuję się tak, jakbym została pozbawiona czegoś istotnego, czegoś, co daje mi siłę, by budzić się rano, iść do pracy i przetrwać do siedemnastej, gasząc wszystkie pożary w moich projektach, stanowiące żywy dowód na działanie prawa Murphy'ego.

Lubię także przytulać się do R, kiedy śpi. Jestem nocnym markiem i zazwyczaj to ja idę spać później. W międzyczasie zdarza się jednak, że kładę się niepostrzeżenie w łóżku obok R i przytulam się do niego lub go

najwyczejniej w świecie całuję. Jest wtedy taki przyjemnie ciepły i bezbronny. Zwykle trwam w tej pozycji przez kilka sekund, relaksując się chwilą błogiej beztroski, po czym ponownie wstaję i wracam do komputera, aby jeszcze trochę popracować lub przejrzeć Instagram w poszukiwaniu modowych inspiracji.

– Ja też lubię, kiedy śpisz. W ogóle najbardziej lubię, kiedy nic nie mówisz albo kiedy ciebie nie ma. Mogę cię wówczas idealizować – żartuje czasami R.

Kiedy jesteśmy osobno, R może przeglądać zdjęcia mojej uśmiechniętej buzi na smartfonie i tęsknić do tej sympatycznej dziewczyny z obrazka. Tymczasem na co dzień nie zawsze jestem taka słodka. Jeśli coś mnie zdenerwuje, potrafię pokazać pazur, a nawet dotkliwie zadrapać, o czym R nieraz się przekonał.

Zdziwiło mnie kiedyś wyznanie kolegi z pracy, że nie lubi przytulać się ze swoją dziewczyną, że udaje trochę niedostępnego. Cóż, do tej pory myślałam, że każdy lubi się przytulać. Nie do wszystkich, ale do osoby, do której czuje pociąg. Sądziłam, że jest to naturalna potrzeba każdego człowieka i że po to jest właśnie związek, aby czuć fizyczną bliskość z drugą osobą, którą jest się cielesnie zainteresowanym. W końcu podczas przytulania wydzielają się takie substancje jak oksytocyna, serotonina czy dopamina. Dlaczego ktoś miałby nie chcieć naturalnie się narkotyzować?

Być może niechęć do przytulania ma swoje uzasadnienie w przeszłości i jest w pewnym sensie wypaczeniem. Możliwe, że gdybym miała trudne doświadczenia, również nie lubiłabym przytulania. Gdybym była

na przykład DDDR, czyli Dorosłym Dzieckiem Rozwiedzionych Rodziców, albo gdyby ktoś w dzieciństwie mnie skrzywdził. Szczęśliwie jednak los oszczędził mi takich sytuacji. Również gdybym była w związku z kimś, kto mnie nie pociąga, ograniczyłabym kontakty fizyczne z nim do minimum i czułabym wstręt do przytulania. Jednakże żyjemy w czasach, kiedy każdy sam wybiera sobie partnera, między innymi na podstawie przesłanek biologicznych. Można założyć, że są dwa kryteria ważne dla kobiety, na podstawie których wybiera ona towarzysza życia – seks i pieniądze, to jest fizyczne dopasowanie i zapewnienie dobrobytu. Sama musi dojść do wniosku, co jest dla niej ważniejsze, albo ustalić proporcje. Oczywiście istnieje ryzyko, że początkowo atrakcyjny partner może się z wiekiem zapuścić lub też po prostu znużyć. Jakkolwiek by o tym nie myśleć, to tylko gdybanie – w naszym związku na razie do tego nie doszło. Dbamy, aby tak się nie stało.

Jest jeszcze jedna właściwość dotycząca przytulania, o której należy wspomnieć. Jeżeli R jest obrażony, ma do mnie o coś żal i pretensje, staje się spięty i nienaturalny w przytulaniu. Taka udawana bliskość nie daje przyjemności. To można łatwo wyczuć. Dlatego też do przytulania wszystkie nieporozumienia między partnerami powinny być wyjaśnione.

Związki, tak jak życie codzienne, również obowiązują zasady higieny. Wyobraźmy sobie porządkę w kuchni. Możemy po każdym posiłku odkładać naczynia do zmywarki, dzięki czemu przez cały czas będzie czysto. Można jednak zaniechać porządków i zostawiać

brudne talerze na kuchennym blacie. Z każdym kolejnym dniem będzie ich coraz więcej, a chęć ich uprzątnięcia będzie odwrotnie proporcjonalna do ich ilości. Po pewnym czasie czyste naczynia się skończą i spożycie kolejnego posiłku stanie się niemożliwe. Podobnie w stosunkach między partnerami – lepiej jest wszystkie problemy rozwiązywać na bieżąco. W przeciwnym razie można doprowadzić do sytuacji, kiedy nikomu już nie będzie chciało się uporządkować łączących partnerów relacji. Co więcej, naczynia będzie coraz trudniej domyć, a resztki jedzenia zaczną wydawać nieprzyjemny zapach, o ile nie porosną pleśnią. Tak właśnie wygląda związek, którego nikt nie pielęgnuje – atmosfera raczej nie sprzyja konsumpcji.

4.

działaj, nie hejtuj

Śmieszą mnie rady psychologów, którzy piszą, że aby związek był szczęśliwy i pełen satysfakcji, należy „pielęgnować łączącą więź”, „rozmawiać”, „dać sobie przestrzeń”, „być za siebie odpowiedzialnym”, „zasypiać razem”, „być romantycznym”, „świadczyć sobie drobne, spontaniczne i miłe gesty”, „wyznawać sobie uczucia”. Czytanie takich bzdur sprawia, że robi mi się niedobrze. Czy ktoś napisał kiedyś instrukcję oddychania lub spożywania pokarmu? Napiszę brutalnie. Te wszystkie porady brzmią abstrakcyjnie i dziwacznie. Próba zastosowania się do nich może wywołać frustrację, o ile nie zniszczyć komuś związek.

Przede wszystkim, czy należy dbać o partnera? Należy w pierwszej kolejności zadbać o siebie. Trzeba być trochę egoistycznym. Myślę, że pewna doza egoizmu w związku jest czymś zdrowym.

Gdybym miała zastanowić się, co mnie najbardziej podnieca... Czy to mój partner? Chyba nie. Jest słodki, lubię, kiedy liże mi sutki i ma ochotę mnie rozszarpać, ale to nie on podnieca mnie najbardziej. Może gdyby ktoś inny był na jego miejscu, byłabym rozerotyzowana

równie mocno. Właśnie tutaj na jaw wychodzi fakt, że najbardziej podniecam siebie ja sama.

Jeśli kobieta nie uważa się za atrakcyjną, trudno, aby ktoś inny ją tak postrzegał. Być może jest zakompleksiona, a może faktycznie nie jest zbyt atrakcyjna? Godzina spędzona u terapeuty może zainspiruje ją do dobrej zmiany nawyków czy też sposobu myślenia o sobie, ale nie uczyni jej bardziej pociągającą fizycznie. Przypomina mi się pewien kawał. Mężczyzna zwierza się swojemu koledze, że w nocy zdarza mu się moczyć pościel. Ten za jego radą udaje się do psychologa. Po jakimś czasie spotykają się ponownie. „I co, czy nadal moczysz pościel?” – pyta kolega. „Tak, ale teraz jestem z tego dumny” – odpowiada mężczyzna. Niestety, akceptacja bywa zwodnicza, oznacza bierność. Jeśli coś chcemy zmienić i mamy taką możliwość, być może lepiej wybrać działanie?

Nie można się oszukiwać – atrakcyjność partnerów rzutuje na związek.

Niektóre kobiety dbają o siebie instynktownie. Wydaje mi się, że zaliczam się do nich. Lubię na siebie patrzeć. Grunt to polubić siebie. Ludzie są w jakimś sensie swoją kreacją. Nie ma żadnego odgórnego ideału piękna. Warto być zgodną z samą sobą. Należy zastanowić się – kim chciałabym być? Jak chciałabym wyglądać? Co chciałabym sobą reprezentować? Można zazdrościć osobom w naszym mniemaniu idealnym. Można również zadziałać i stać się dla siebie ideałem. Tak naprawdę wiele rzeczy można w sobie zmienić. Zamiast zazdrościć komuś jędrnej pupy, czy nie lepiej samemu popracować

nad swoją, aby osiągnąć wymarzone efekty? Trzeba zadać sobie pytanie – akceptuję czy działam?

Tak już się stało, że z natury jesteśmy zazdrośni, a globalizacja potęguje tę przypadłość. Nie jesteśmy zazdrośni już tylko o sąsiadkę z piętra wyżej, ale i o dawną znajomą z klasy, która relacjonuje swoje życie na Facebooku, o celebrytki lansujące się na ściankach, o bogate dzieciaki jeżdżące po Londynie złotym ferrari czy też o dziewczynę z milionem followersów, zamieszczającą na Instagramie fotki na tle palm i basenu. Możliwości jest wiele. Internet i media społecznościowe na zawsze zmieniły świat. To prawda, że ktoś rodzi się księciem czy też dzieckiem miliardera i życie stwarza mu mnóstwo możliwości, a ktoś inny rodzi się w rodzinie pracowników fabryki w Bangladeszu czy też afrykańskich farmerów w Kongo i trudno będzie mu wyrwać się z łatwego do odgadnięcia stanu beznadziei. Można jednak urodzić się na komunistycznym blokowisku w małej miejscowości i skończyć w sześćsetmetrowej willi w dużej metropolii. Na świecie nie ma równych szans. Z drugiej strony nie ma także jedynej możliwej drogi. Każdy z nas został rzucony na jakiś grunt i to, co może zrobić, to pokierować swoim życiem w najlepszy, jego zdaniem, sposób. Dawniej to, kim się urodziłeś, definiowało całe twoje życie. Współcześnie ludzie mają większy wpływ na swój los. Wiele zależy od działania, ale też dużo od szczęścia. Często zazdrościmy aktywności innym nie tylko dlatego, że im się bardziej poszczęściło, ale ponieważ sami nie znaleźliśmy w sobie wystarczająco dużo silnej woli, aby ruszyć z miejsca. Warto działać, nie warto tracić energii na

zazdrość. Dotyczy to tych dużych i tych małych rzeczy, wzniosłych idei i prozaicznych czynności. Wszystkiego, i wyglądu również. Zamiast więc hejtować umięśniony brzuch trenerki fitness „z parciem na szkło” czy też naszmiewać się z kolejnego fakultetu koleżanki „z przerostem ambicji”, czy nie lepiej jest wstać z krzesła i zabrać się za siebie i realizację swoich marzeń?

Jest wiele kobiet niezadowolonych ze swojego wyglądu. Prawdę mówiąc, nie znam kobiety, która nie miała by żadnych kompleksów albo też nie chciałyby w sobie niczego poprawić. Zawsze znajdzie się „coś”. Otrzymaliśmy jakieś ciało w darze od losu i pewnie mogliśmy dostać krągłęjszą pupę, kształtniejsze usta, dłuższe nogi, niebieskie oczy... jednak mamy to, co mamy. Na część rzeczy mamy pełny wpływ, na niektóre pośredni, a na inne nie mamy absolutnie żadnego. Stańmy się więc po prostu najlepszą wersją siebie. Jeśli ciało jest materiałem, to skrójmy je tak, aby czuć się w nim jak najlepiej.

Fałdkę na brzuchu, grube ramiona, płaską pupę można zaakceptować. Można również zacząć regularnie chodzić na zajęcia fitness, biegać, zdrowo się odżywiać i pozbyć się swoich mankamentów.

Zmarszczki można zaakceptować. Można jednak zainwestować w dobre kremy, peeling chemiczny, lasery lub inne dobrodziejstwa medycyny estetycznej i cieszyć się gładką skórą.

Poczucie, że moja garderoba nie do końca odzwierciedla to, jak chciałabym się ubierać, można zaakceptować. Można też zrobić remanent szafy, a tym samym

wygospodarować miejsce na nowe, zgodne z naszym obecnym „ja”, nabytki.

Odstające uszy, opadające powieki, obwisłe, za małe lub za duże piersi, żylaki, łysienie, garb na nosie można zaakceptować. Można również znaleźć odpowiedniego chirurga plastyka i oddać się w jego ręce.

Warto czuć się dobrze w swoim ciele. Mówi się, że w zdrowym ciele zdrowy duch, a świadomość bycia za-
dbanym fizycznie i intelektualnie daje niesamowity *power*. Myślę, że właśnie od tego dobrze zacząć budować związek. Dlaczego ktoś miałby interesować się nami, skoro my sami nie interesujemy się sobą?