PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Umawiam Się po Sześćdziesiątce i Nie Chcę Udawać, Że Mam Dwadzieścia

Jak poznawać potencjalnych partnerów, rozmawiać o oczekiwaniach i samodzielności oraz budować nowe relacje z uważnością na bezpieczeństwo bez oddawania decyzji dorosłym dzieciom



Max Paradox

Umawiam Się po Sześćdziesiątce i Nie Chcę Udawać, Że Mam Dwadzieścia

Jak poznawać potencjalnych partnerów, rozmawiać o oczekiwaniach i samodzielności oraz budować nowe relacje z uważnością na bezpieczeństwo bez oddawania decyzji dorosłym dzieciom

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 9788384839799

ALL-IN Rafał Płonkowski



SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Mam ponad sześćdziesiąt lat. Czy naprawdę wolno mi jeszcze randkować? 10

Rozdział 2 - Kogo właściwie szukam, czyli miłość, towarzystwo i święty spokój przy jednym stole 18

Rozdział 3 - Gdzie poznawać ludzi, skoro nie zamierzam urządzać polowania na miłość? 26

Rozdział 4 - Pierwsze wrażenie nie jest wyrokiem, a motyle w brzuchu nie mają dyplomu z psychologii 35

Rozdział 5 - Boję się kolejnego rozczarowania, więc najchętniej odwołam randkę, zanim się zacznie 43

Rozdział 6 - Moje dorosłe dzieci martwią się o mnie. Szkoda, że przy okazji chcą zarządzać moim sercem 51

Rozdział 7 - Nie jestem produktem na wystawie, czyli jak przestać udawać idealnego partnera 59

Rozdział 8 - Telefon nie jest smyczą, czyli jak nie zamienić nowej znajomości w dyżur całodobowy 67

Rozdział 9 - Pierwsza randka bez niespodzianek, czyli romantyzm romantyzmem, ale własny powrót do domu to podstawa 76

Rozdział 10 - Porozmawiajmy o przyszłości, zanim każde z nas zaplanuje zupełnie inną 85

Rozdział 11 - Pierwsza kłótnia nie oznacza końca miłości, czyli jak się nie pozabijać o drobiazgi 94

Rozdział 12 - Dwa mieszkania, jedna relacja, czyli jak nie zamienić bliskości w przeprowadzkę bez pytania 102

Rozdział 13 - Poznaj moje dzieci, ale nie oczekuj, że od razu nazwą cię rodziną 111

Rozdział 14 - Bliskość po sześćdziesiątce, czyli dlaczego czułość nie wymaga instrukcji z młodości 120

Rozdział 15 - Miłość miłością, ale życie nie odwoła wizyty u lekarza, czyli związek w trudniejszych warunkach 129

Rozdział 16 - To był miły człowiek, ale nie dla mnie, czyli jak zakończyć znajomość bez procesu o złamane serce 137

Rozdział 17 - Kiedy coś zaczyna śmierdzieć, choć partner pachnie drogimi perfumami 146

Rozdział 18 - Kiedy miną fajerwerki, czyli jak dbać o związek, nie zamieniając go w kolejny etat 154

Rozdział 19 - Stare nawyki nie przechodzą na emeryturę, czyli jak nie wrócić do punktu wyjścia 163

Rozdział 20 - Nie potrzebuję pozwolenia na własne szczęście, czyli jak randkować po swojemu i nie zgubić siebie 171

INTRO

Telefon leży na stole. Na ekranie wiadomość od kogoś, kto wydaje się sympatyczny, ma przyjemny głos i najwyraźniej potrafi używać pełnych zdań, co na rynku randkowym bywa już kwalifikacją premium. Proponuje spotkanie przy kawie. Zanim zdążysz odpowiedzieć, odzywa się dorosłe dziecko: „Mamo, chyba nie zamierzasz spotykać się z obcym człowiekiem?". Albo: „Tato, po co ci teraz takie przygody?". Nagle zwykła kawa zaczyna przypominać operację specjalną, wymagającą zgody rodziny, analizy ryzyka i być może podpisu notariusza. A przecież chodziło tylko o sprawdzenie, czy dwoje ludzi ma ochotę porozmawiać ze sobą przez godzinę.

Po sześćdziesiątce randkowanie potrafi być jednocześnie fascynujące, niezręczne i zaskakująco zabawne. Masz za sobą doświadczenia, których nie da się zmieścić w trzech zdaniach internetowego profilu. Możliwe, że przeżyłeś wielką miłość, bolesne rozstanie, wieloletnie małżeństwo albo samotność, która początkowo była wygodna, lecz z czasem zaczęła zajmować przy stole podejrzanie dużo miejsca. Być może dopiero teraz masz przestrzeń, żeby zastanowić się, czego naprawdę oczekujesz od bliskości. Nie potrzebujesz jednak instrukcji, jak zachowywać się niczym dwudziestolatek poszukujący pierwszej miłości. Masz własną historię, przyzwyczajenia, poczucie humoru, ulubiony fotel i pełne prawo do tego, żeby nikt nie przestawiał go bez pytania.

Największym nieporozumieniem jest przekonanie, że rozpoczynając nową relację, trzeba wrócić do punktu wyjścia. Jakby życie uruchamiało romantyczny program odmładzający, w którym człowiek powinien nagle polubić nocne imprezy, nieustanne wiadomości i spontaniczne wyjazdy organizowane piętnaście minut przed odjazdem pociągu. Tymczasem dojrzałość ma swoje zalety. Potrafisz odróżnić ekscytację od niepokoju, choć czasami

oba uczucia nadal przyspieszają bicie serca. Wiesz, że atrakcyjność nie kończy się na wyglądzie i że ktoś, kto pamięta o twoich potrzebach, może okazać się bardziej pociągający niż osoba prezentująca imponujące zdjęcia z siłowni. A przede wszystkim masz prawo poznawać ludzi we własnym tempie.

Problem pojawia się wtedy, gdy wcześniejsze doświadczenia zaczynają dyktować wszystkie nowe decyzje. Po nieudanym związku łatwo uznać, że ostrożność oznacza niedopuszczanie nikogo blisko. Po utracie ukochanej osoby można odczuwać wyrzuty sumienia na samą myśl o kolejnym spotkaniu. Po latach samodzielności nawet sympatyczne pytanie „Co robisz jutro?" potrafi zabrzmieć jak próba przejęcia kontroli nad kalendarzem. Niektóre obawy chronią przed rzeczywistymi zagrożeniami, inne odbierają możliwość przeżycia czegoś dobrego. Rozpoznanie różnicy wymaga uczciwości wobec siebie, a nie przymuszania się do odwagi. Serce nie jest urządzeniem, które należy ponownie uruchomić przez przytrzymanie przycisku przez dziesięć sekund.

Właśnie dlatego warto zacząć od pytania, które brzmi prosto, ale potrafi wywołać zaskakujące zamieszanie: jakiej relacji właściwie szukasz? Możesz marzyć o wspólnym mieszkaniu, codziennym śniadaniu i kimś, kto zauważy, że skończyło się mleko. Możesz pragnąć bliskiej osoby, z którą będziesz podróżować, rozmawiać i spotykać się regularnie, zachowując dwa osobne domy. Możesz też dopiero sprawdzać, czy masz ochotę na romantyczną bliskość. Żaden z tych scenariuszy nie jest automatycznie dojrzalszy ani bardziej wartościowy. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy jedna osoba szuka wspólnego życia, druga wyłącznie towarzystwa na weekendy, a obie milczą, licząc, że sprawa wyjaśni się sama. Zwykle wyjaśnia się w najmniej odpowiednim momencie.

W tej książce przyjrzymy się również temu, gdzie i jak poznawać potencjalnych partnerów bez poczucia, że uczestniczysz w konkursie, którego regulamin napisali ludzie mający po dwadzieścia trzy lata. Internetowe profile, spotkania towarzyskie,

wspólne zainteresowania i znajomości rozwijające się powoli oferują różne możliwości, ale wymagają też odmiennego podejścia. Nie musisz opanować wszystkich aplikacji ani zamieniać każdej rozmowy w przesłuchanie kandydata na stanowisko życiowego partnera. Nauczysz się rozpoznawać, kiedy warto zrobić kolejny krok, kiedy spokojnie odmówić i dlaczego sympatyczna rozmowa nie zobowiązuje do drugiego spotkania. Nawet jeśli rozmówca zapłacił za kawę i sernik.

Osobne miejsce zajmie bezpieczeństwo. Niestety, uprzejmość nie jest certyfikatem uczciwości, eleganckie zdjęcie nie potwierdza tożsamości, a wzruszająca opowieść o nagłej potrzebie finansowej nie stanowi powodu do wykonania przelewu. Ostrożność powinna obejmować pierwsze spotkania, ochronę prywatnych informacji, pieniądze i tempo budowania zaufania. Nie oznacza jednak traktowania każdego nowo poznanego człowieka jak podejrzanego w międzynarodowym śledztwie. Chodzi o rozsądne zabezpieczenia, które pozwalają zachować swobodę. Jeżeli ktoś reaguje obrażaniem się na spokojnie postawioną granicę, otrzymujesz ważną informację o tej osobie, zanim zainwestujesz w znajomość więcej czasu i emocji.

A potem są dorosłe dzieci. Kochane, troskliwe, czasem niezastąpione i niekiedy przekonane, że rodzic po sześćdziesiątce powinien konsultować własne życie uczuciowe z rodzinną radą nadzorczą. Ich obawy mogą wynikać z autentycznej troski, wcześniejszych trudnych doświadczeń albo lęku przed zmianą rodzinnej równowagi. Warto ich wysłuchać, szczególnie gdy wskazują konkretne sygnały ostrzegawcze. Ale wysłuchanie nie oznacza przekazania prawa do podejmowania decyzji. Można powiedzieć: „Rozumiem, że się martwisz. Spotkam się w publicznym miejscu i dam znać, kiedy wrócę. O tym, czy chcę kontynuować znajomość, zdecyduję samodzielnie”. Taka rozmowa wymaga więcej spokoju niż demonstracyjne trzaskanie drzwiami, lecz znacznie lepiej służy relacjom rodzinnym.

Nie pominiemy także kwestii, o których ludzie czasem wolą rozmawiać dopiero wtedy, gdy pojawi się poważny konflikt. Zdrowie, codzienne obowiązki, sytuacja finansowa, potrzeba prywatności, intymność i relacje z rodziną mogą wpływać na wspólne życie równie mocno jak romantyczne uczucia. Rozmowa o nich nie zabija nastroju, jeśli odbywa się we właściwym momencie i z szacunkiem. Przeciwnie, pozwala uniknąć sytuacji, w której po kilku miesiącach odkrywasz, że dla jednej osoby „być razem" oznacza wspólną przyszłość, a dla drugiej codzienną obecność od śniadania aż po obowiązkowe oglądanie wiadomości. Nawet największa miłość nie musi obejmować zgody na cudze programy telewizyjne.

Nie każda znajomość zakończy się związkiem. Czasami ktoś nie odwzajemni zainteresowania, czasami rozmowa okaże się przyjemniejsza przez telefon niż na żywo, a niekiedy samodzielnie uznasz, że spokojny wieczór we własnym domu jest dokładnie tym, czego potrzebujesz. To nie musi oznaczać porażki. Dobre randkowanie polega również na umiejętności kończenia znajomości bez upokarzania siebie lub drugiego człowieka. Nie potrzebujesz pięćdziesięciu spotkań ani wyjątkowo efektownej historii do opowiadania znajomym. Potrzebujesz możliwości podejmowania świadomych decyzji, które pozostają zgodne z twoimi potrzebami.

Zanim zaczniesz, warto uczciwie przyjrzeć się własnym oczekiwaniom. Zastanów się, czego najbardziej brakuje ci w obecnym życiu, co chcesz zachować bez zmian i na jakie kompromisy rzeczywiście jesteś gotów. Nie odpowiadaj tak, jak wypadałoby odpowiedzieć rodzinie, znajomym czy atrakcyjnej osobie poznanej w internecie. Odpowiedz dla siebie. Być może okaże się, że potrzebujesz więcej towarzystwa, ale jeszcze nie wspólnego mieszkania. Być może marzysz o bliskości, jednak boisz się utraty niezależności. Takie odkrycia nie wymagają natychmiastowego rozwiązania. Dają za to znacznie lepszy punkt

wyjścia niż gorączkowe poszukiwanie kogokolwiek, kto akurat jest dostępny.

Po sześćdziesiątce nie trzeba udowadniać, że nadal potrafi się zakochać, ani tłumaczyć, dlaczego nie ma się na to ochoty. Można być ostrożnym i ciekawym jednocześnie, cenić niezależność i pragnąć czułości, mieć bogatą przeszłość i nadal interesować się przyszłością. Wiek nie odbiera prawa do nowych początków, ale też nie nakłada obowiązku ich szukania. Ta książka pomoże ci podejść do możliwości nowej relacji z większą jasnością, poczuciem bezpieczeństwa i odrobiną humoru. Nie musisz odmładzać swojej osobowości, zmieniać całego życia ani uzyskiwać rodzinnej pieczątki z napisem „Zatwierdzono". Wystarczy, że pozostaniesz osobą, która ma prawo decydować, kogo zaprosi do swojego świata.

Rozdział 1 - Mam ponad sześćdziesiąt lat. Czy naprawdę wolno mi jeszcze randkować?

W pewnej restauracji siedzą naprzeciwko siebie dwie osoby. Oboje po sześćdziesiątce, oboje elegancko ubrani, oboje od kilkunastu minut udają, że studiowanie menu wymaga wyjątkowego skupienia. Ona zastanawia się, czy wypada jej powiedzieć, że dobrze wygląda. On rozważa, czy zaproponowanie kolejnego spotkania nie zabrzmi zbyt śmiało. Kelner pyta, czy zdecydowali się na deser. Odpowiadają jednocześnie, potem zaczynają się śmiać. Przez moment znika całe napięcie. Są po prostu dwojgiem ludzi, którzy dobrze się ze sobą czują. Sytuacja mogłaby być zupełnie zwyczajna, gdyby nie pewien drobiazg: oboje zachowują się tak, jakby musieli uzyskać specjalne pozwolenie na okazywanie romantycznego zainteresowania.

Ten niewidzialny obowiązek proszenia o zgodę bywa większą przeszkodą niż brak odpowiednich kandydatów do związku. Człowiek potrafi przez kilkadziesiąt lat podejmować poważne decyzje, wychowywać dzieci, prowadzić dom, zarządzać pieniędzmi i radzić sobie z kryzysami, a potem nagle zastanawia się, czy zaproszenie kogoś na spacer nie jest zachowaniem nieodpowiednim do wieku. Skąd bierze się to przekonanie? Częściowo z wychowania, częściowo ze społecznych oczekiwań, a częściowo z faktu, że przez lata przyzwyczailiśmy się oglądać romantyczne historie przede wszystkim z udziałem młodych ludzi. Jakby po sześćdziesiątych urodzinach uczucia przechodziły na emeryturę, otrzymywały legitymację seniora i zobowiązywały się do zachowania ciszy po godzinie dwudziestej drugiej.

Tymczasem wiek nie wyznacza terminu ważności potrzeby bliskości. Możesz pragnąć czułości, rozmowy, wspólnych

doświadczeń, fizycznej atrakcyjności albo zwyczajnej przyjemności wynikającej z czyjejś obecności. Możesz również nie odczuwać żadnej potrzeby tworzenia nowego związku. Obie postawy są równie uprawnione. Problem zaczyna się wtedy, gdy zamiast zapytać siebie, czego naprawdę chcesz, próbujesz odgadnąć, jakie zachowanie zostanie zaakceptowane przez otoczenie. Wtedy własne życie uczuciowe zaczyna przypominać przedstawienie teatralne, w którym publiczność wybiera scenariusz, a ty masz jedynie punktualnie wejść na scenę.

Wiek nie jest charakterem

Sześćdziesiątka nie zmienia automatycznie osobowości. Osoba towarzyska nie musi nagle zapragnąć samotności, a ktoś spokojny nie ma obowiązku przeobrażać się w duszę towarzystwa tylko dlatego, że postanowił randkować. Jeżeli zawsze lubisz długie rozmowy, prawdopodobnie nadal będą dla ciebie ważne. Jeżeli nie cierpisz hałaśliwych lokali, nowe zainteresowanie romantyczne nie sprawi magicznie, że polubisz muzykę tak głośną, iż zamówienie herbaty wymaga znajomości języka migowego. Dojrzałe randkowanie nie polega na wymyślaniu nowej osobowości. Polega raczej na lepszym wykorzystaniu tej, którą już posiadasz, z całym jej doświadczeniem, upodobaniami i ograniczeniami.

Warto jednak odróżnić autentyczność od przywiązania do starych schematów. Zdanie „Ja już taki jestem" może oznaczać zdrową samoakceptację, ale czasami stanowi elegancką wymówkę przed jakąkolwiek zmianą. Jeśli lubisz spokojne wieczory, nie musisz rezygnować z nich dla nowej znajomości. Jeśli jednak od lat nie wychodzisz nigdzie, bo zakładasz, że każde spotkanie będzie rozczarowaniem, być może bronisz nie tyle swojej natury, ile wygodnego przekonania. Różnicę można dostrzec po emocjach. Własne preferencje przynoszą zwykle poczucie zgodności ze sobą. Ograniczające przekonania częściej zostawiają mieszaninę ulgi i żalu, że znowu czegoś nie spróbowałeś.

Wyobraź sobie mężczyznę, który powtarza, że w jego wieku nie wypada flirtować. Jednocześnie z przyjemnością wspomina sympatyczną kobietę poznaną podczas wycieczki. Rozmawiali przez dwie godziny, śmiali się z podobnych rzeczy, a przy pożegnaniu ona zaproponowała wymianę numerów telefonów. Odmówił, ponieważ uznał, że takie zachowanie byłoby niepoważne. Przez następne tygodnie zastanawiał się, co mogłoby się wydarzyć. Jego decyzja nie wynikała z braku zainteresowania ani z realnego zagrożenia. Wynikała z wyobrażonej zasady, której nikt nie potrafiłby wskazać w żadnym regulaminie. To dobry moment, żeby zapytać: czy ta zasada naprawdę chroni moje wartości, czy jedynie pilnuje cudzych wyobrażeń o moim wieku?

Niektóre ograniczenia są oczywiście rzeczywiste. Zdrowie, zobowiązania rodzinne, możliwości finansowe i poziom energii wpływają na sposób organizowania spotkań. Nie trzeba tego ukrywać ani dramatyzować. Ktoś może preferować wcześniejsze godziny, spokojniejsze miejsca albo krótsze wyjazdy. Ktoś inny pracuje zawodowo, podróżuje intensywnie i potrzebuje partnera o podobnym tempie życia. Metryka nie daje wystarczającej informacji, żeby przewidzieć te potrzeby. Znacznie rozsądniej pytać o konkretne możliwości i upodobania niż zakładać, że wszyscy ludzie po sześćdziesiątce funkcjonują według jednego harmonogramu, najlepiej zatwierdzonego przez producenta kapci.

Bagaż doświadczeń nie musi być nadbagażem

Nowa relacja w dojrzałym wieku rzadko zaczyna się na całkowicie pustej kartce. Istnieją wcześniejsze związki, wspomnienia, przyzwyczajenia, czasami żałoba, czasami trudny rozwód. Być może od dawna nie zdarzyło ci się przedstawiać komuś jako osoba zainteresowana romantyczną znajomością. Możliwe również, że poprzednie doświadczenia nauczyły cię ostrożności. To wszystko zasługuje na uwagę, lecz nie musi automatycznie decydować o przyszłości. Człowiek, który kiedyś został oszukany, może nauczyć się rozpoznawać niepokojące

zachowania, nie przyjmując jednocześnie, że każdy nowy partner jest oszustem. Ktoś po wieloletnim szczęśliwym małżeństwie może zachować wdzięczność za przeszłość, nie zamykając sobie drogi do nowej bliskości.

Szczególnie delikatna bywa sytuacja osób owdowiałych. Zainteresowanie nowym człowiekiem może wywoływać poczucie nielojalności wobec zmarłego partnera. Niekiedy dodatkowym ciężarem są komentarze otoczenia: „Tak szybko?", „Myślałam, że już zawsze będziesz sam", „Twój mąż na pewno by tego nie chciał". Takie zdania potrafią zranić, nawet gdy wypowiadająca je osoba nie ma złych intencji. Nie istnieje jeden termin, po którym żałoba oficjalnie pozwala na rozpoczęcie znajomości. Gotowość do relacji nie oznacza zapomnienia ani zastąpienia konkretnego człowieka kimś innym. Można nadal odczuwać smutek, pielęgnować wspomnienia i jednocześnie zauważyć, że żywy człowiek potrzebuje obecności innych ludzi. Jeśli żałoba pozostaje przytłaczająca lub utrudnia codzienne funkcjonowanie, pomoc psychologiczna może być ważniejszym wsparciem niż przymuszanie się do randek.

Inna pułapka dotyczy porównywania potencjalnych partnerów z osobą, którą znało się przez kilkadziesiąt lat. Nowa znajomość może przegrać ten konkurs jeszcze przed pierwszym spotkaniem. Dawny partner wiedział, jaką pijesz herbatę, kiedy potrzebujesz ciszy i dlaczego pewnych rodzinnych historii nie należy opowiadać przy obiedzie. Nowy człowiek nie ma dostępu do tego archiwum. Dopiero uczy się twoich zwyczajów, tak jak ty uczysz się jego. Oczekiwanie natychmiastowej zażyłości jest niesprawiedliwe wobec obu stron. Wspólna historia powstaje przez czas, rozmowy i doświadczenia, a nie przez błyskawiczne porównanie z kimś, kto miał trzydzieści lat przewagi.

Jednocześnie przeszłość może stać się cennym źródłem wiedzy. Wiesz już być może, że nie odpowiada ci partner, który wszystko kontroluje, albo że potrzebujesz swobody w utrzymywaniu

przyjaźni. Potrafisz rozpoznać, ile konfliktów wywołuje brak rozmowy o pieniądzach i jak duże znaczenie ma poczucie humoru. Nie chodzi o stworzenie szczegółowej listy wymagań, przypominającej dokumentację przetargową na modernizację życia uczuciowego. Chodzi o wyciąganie wniosków. Możesz nie wiedzieć jeszcze, kogo spotkasz, ale masz szansę wiedzieć, jakiego sposobu traktowania nie chcesz już akceptować.

Ciało nie musi przepraszać za swoją historię

Jednym z najbardziej uporczywych źródeł niepewności jest wygląd. Zmarszczki, siwe włosy, zmiany sylwetki czy ograniczenia sprawności mogą sprawiać, że człowiek porównuje siebie z dawną wersją własnego odbicia. Niekiedy nawet komplement wywołuje zakłopotanie. Zamiast przyjąć słowa „Ładnie wyglądasz", pojawia się odpowiedź: „Daj spokój, kiedyś to ja dopiero wyglądałam". Tymczasem osoba wypowiadająca komplement widzi cię teraz. Nie porównuje cię koniecznie z fotografią sprzed czterdziestu lat ani nie prowadzi poufnego rankingu wszystkich etapów twojego życia.

Atrakcyjność jest bardziej złożona niż młody wygląd. Głos, sposób słuchania, energia, uśmiech, życzliwość, zainteresowania i zachowanie wobec innych potrafią budować przyciąganie. Nie oznacza to, że wygląd przestaje mieć znaczenie albo że każdy uzna cię za atrakcyjną osobę. Ludzie nadal mają różne upodobania, a romantyczna chemia nie podlega demokratycznemu głosowaniu. Ważniejsze jest coś innego: brak zainteresowania jednej osoby nie stanowi obiektywnego orzeczenia o twojej wartości. Tak samo jak odmowa wspólnego tańca nie oznacza, że należy natychmiast zlikwidować wszystkie parkiety.

Zamiast próbować wyglądać młodziej za wszelką cenę, rozsądniej zadbać o wygląd, w którym czujesz się dobrze. Ubranie powinno odpowiadać twojemu stylowi i okolicznościom, nie przebraniu zaprojektowanemu dla wyobrażonego idealnego partnera. Zdjęcie w profilu randkowym może przedstawiać cię korzystnie, ale powinno być aktualne i prawdziwe. Fotografia

sprzed piętnastu lat potrafi zrobić znakomite pierwsze wrażenie, a potem sprowadzić spotkanie na niepotrzebną rozmowę o tym, dlaczego na zdjęciu nie było jeszcze pewnych wydarzeń historycznych. Naturalność nie wyklucza elegancji ani dbałości o siebie. Pozwala po prostu uniknąć sytuacji, w której przez całe spotkanie musisz podtrzymywać fikcję.

Kiedy opinia otoczenia staje się własnym głosem

Nie wszystkie obawy pochodzą z twoich doświadczeń. Czasami zaczynasz myśleć o sobie słowami zasłyszanymi od innych. „Na starość człowiek powinien mieć spokój", „W tym wieku to już tylko przyjaźń", „Nie rób z siebie pośmiewiska". Warto zauważyć, że podobne komentarze bywają sprzeczne. Osoba samotna słyszy, że powinna kogoś znaleźć, natomiast ta sama osoba po rozpoczęciu randkowania dowiaduje się, że powinna bardziej cenić samotność. Próba zadowolenia wszystkich prowadzi więc do zadania matematycznie niewykonalnego, choć rodzinne dyskusje potrafią trwać nad nim całe niedzielne popołudnie.

Dobrym sposobem na odzyskanie własnej perspektywy jest przyjrzenie się trzem powracającym myślom, które powstrzymują cię przed poznawaniem ludzi. Zapisz je możliwie dokładnie. Następnie przy każdej zastanów się, skąd pochodzi, na jakich faktach się opiera i co rzeczywiście mogłoby się wydarzyć, gdybyś postąpił inaczej. Zdanie „Wszyscy będą się śmiać" warto skonfrontować z pytaniem, kto konkretnie miałby się śmiać i jakie znaczenie miałaby jego reakcja. Jeśli naprawdę obawiasz się plotek w niewielkim środowisku, możesz zadbać o dyskrecję. Nie musisz jednak rezygnować z całego życia uczuciowego, aby uniemożliwić komuś wygłoszenie komentarza.

Ważne też, żeby odróżniać zawstydzenie od odpowiedzialności. Rozsądne przygotowanie do spotkania obejmuje poznanie podstawowych informacji o drugiej osobie, wybór bezpiecznego miejsca i zachowanie możliwości samodzielnego powrotu. Wstyd natomiast każe ukrywać nawet neutralne zainteresowanie kimś

sympatycznym. Pierwsza postawa zwiększa kontrolę nad sytuacją, druga często ją zmniejsza, ponieważ skłania do działania w tajemnicy i bez rozmowy z kimkolwiek zaufanym. Samodzielność nie wymaga izolacji. Możesz zachować prywatność, a jednocześnie korzystać ze wsparcia ludzi, którzy szanują twoje decyzje.

Niekiedy przeszkodą okazuje się przekonanie, że randkowanie musi od razu prowadzić do wielkiej historii miłosnej. Wtedy każda nowa znajomość staje się wydarzeniem o ogromnej wadze. Pierwsza rozmowa urasta do egzaminu, a niezręczne milczenie zostaje uznane za dowód braku szans na szczęście. W rzeczywistości spotkanie może być po prostu okazją do poznania drugiego człowieka. Nie musisz od razu ustalać, czy chciałbyś spędzić z nim następne dwadzieścia lat. Wystarczy zauważyć, czy rozmowa przebiega z szacunkiem, czy czujesz się swobodnie i czy masz ochotę dowiedzieć się czegoś więcej. To niewielka zmiana perspektywy, ale potrafi znacząco zmniejszyć presję.

Pierwszy krok nie musi być widowiskowy. Możesz zgodzić się na udział w wydarzeniu, które naprawdę cię interesuje, nawiązać rozmowę z nowo poznaną osobą albo odpowiedzieć na sympatyczną wiadomość bez analizowania każdego przecinka. Jeśli dawno nie randkowałeś, początkowa niezręczność jest normalną częścią uczenia się nowych sytuacji. Możesz nawet powiedzieć: „Przyznam, że dawno nie byłem na takim spotkaniu i trochę się denerwuję”. Takie zdanie nie odbiera godności ani atrakcyjności. Często pomaga drugiej osobie przyznać, że czuje się podobnie. Nie trzeba znać wszystkich zasad współczesnego randkowania, żeby zachowywać się życzliwie, uważnie i uczciwie.

Jest jednak istotna różnica między otwarciem się na możliwość nowej relacji a szukaniem jej z poczucia obowiązku. Samotność bywa bolesna, lecz nie każdy okres życia bez partnera jest problemem wymagającym natychmiastowej naprawy. Nie warto przyjmować pierwszej dostępnej propozycji tylko dlatego, że znajomi zaczęli zadawać pytania. Partner nie powinien być

lekarstwem na społeczne zakłopotanie ani dowodem, że nadal jesteś atrakcyjną osobą. Znajomość ma szansę rozwijać się zdrowiej, kiedy obie strony chcą się poznać, a nie desperacko zapełnić miejsce przewidziane dla kogoś w swoim życiorysie.

Po sześćdziesiątce nie musisz odzyskiwać młodości, żeby odzyskać ciekawość drugiego człowieka. Możesz potrzebować więcej czasu, ostrożności i jasności niż kiedyś. Możesz też odkryć, że pewne rzeczy stały się łatwiejsze, ponieważ nie masz już ochoty uczestniczyć w niepotrzebnych grach. Najważniejsze, by nie pomylić wieku z zakazem przeżywania czegoś nowego. Jeśli masz ochotę kogoś poznać, nie potrzebujesz szczególnego uzasadnienia. Wystarczy zainteresowanie i gotowość do traktowania siebie oraz drugiej osoby z szacunkiem. A jeśli pierwsze spotkanie okaże się niezręczne? Cóż, nawet doświadczeni ludzie czasami mylą słowa, zapominają imion i rozlewają wodę. Dojrzałość polega między innymi na tym, że nie trzeba z tego powodu odwoływać całej przyszłości.

Rozdział 2 - Kogo właściwie szukam, czyli miłość, towarzystwo i święty spokój przy jednym stole

Wanda ma sześćdziesiąt siedem lat i bardzo lubi swoje mieszkanie. Każdy przedmiot znajduje się tam dokładnie, gdzie powinien, przynajmniej według niej. Od pewnego czasu spotyka się z Jerzym, sympatycznym wdowcem, który uwielbia gotować i rozmawiać o podróżach. Znajomość rozwija się przyjemnie, dopóki Jerzy nie oznajmia podczas kolacji: „Gdybyśmy kiedyś zamieszkali razem, moglibyśmy sprzedać jedno mieszkanie". Wanda odkłada widelec. Nie dlatego, że Jerzy powiedział coś obraźliwego. Po prostu przez ostatnie trzy miesiące wyobrażała sobie wspólne wyjazdy, spotkania i niedzielne obiady, natomiast Jerzy najwyraźniej rozpoczął już wewnętrzną analizę rynku nieruchomości. Oboje mówili o bliskości, ale każde miało na myśli zupełnie inną przyszłość.

Tego rodzaju nieporozumienia nie wynikają zawsze z nieuczciwości. Czasami ludzie używają tych samych słów do opisywania odmiennych potrzeb. „Poważny związek" dla jednej osoby oznacza wyłączność i emocjonalne zaangażowanie, dla drugiej wspólne mieszkanie, a dla trzeciej codzienny kontakt i opiekę w trudnych chwilach. Ktoś mówi, że szuka partnera na resztę życia, lecz nie zastanawiał się jeszcze, czy chce dzielić z nim przestrzeń, pieniądze albo obowiązki. Ktoś inny deklaruje, że interesuje go tylko spokojna znajomość, chociaż po kilku spotkaniach zaczyna oczekiwać wspólnego spędzania wszystkich weekendów. Bez rozmowy obie strony mogą budować zupełnie różne historie, przekonane, że uczestniczą w tej samej.

Dlatego przed rozpoczęciem poszukiwań warto zająć się pytaniem mniej romantycznym niż „Kto skradnie moje serce?", ale