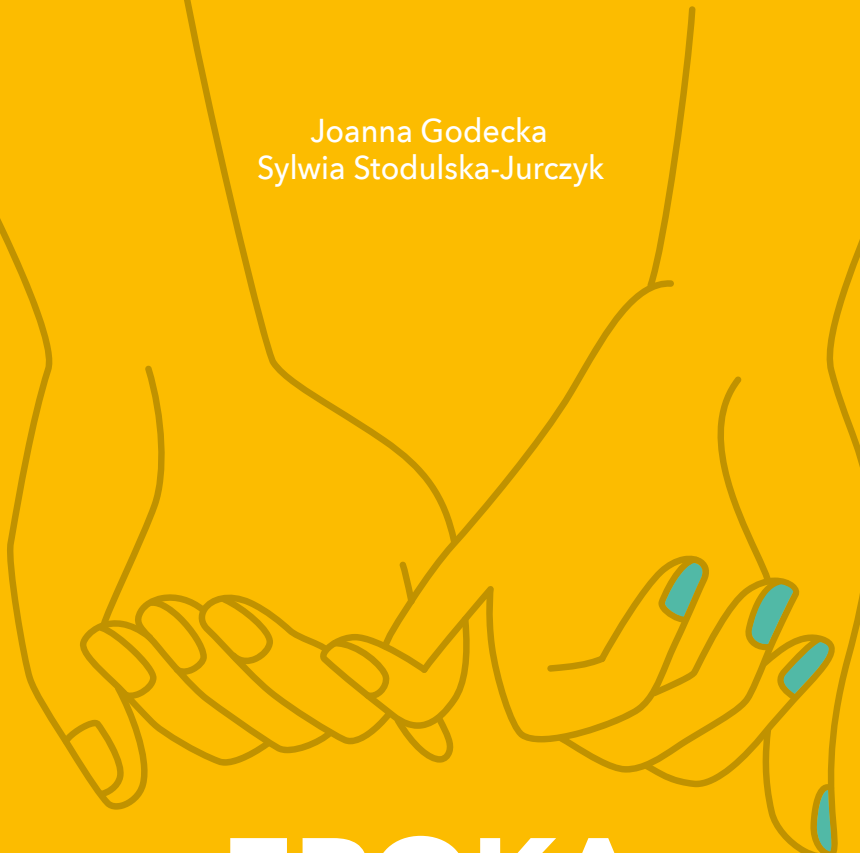


Joanna Godecka
Sylvia Stodulska-Jurczyk



EPOKA SINGLI

Jak zbudować związek
w czasach scrollowania

EPOKA SINGLI

EPOKA SINGLI

Joanna Godecka

Sylwia Stodulska-Jurczyk

ringier
axel springer

Copyright © 2026 by Joanna Godecka, Sylwia Stodulska-Jurczyk
Copyright © for this edition by Ringier Axel Springer Polska Sp. z o.o., 2026

Warszawa 2026

Redaktor prowadząca: Marta Nowik

Redakcja: Katarzyna Łopaciuk

Korekta: Magdalena Misiewicz

Projekt okładki: Tadeusz Szlauzys

Skład i łamanie: Tadeusz Szlauzys

Ilustracje: Adobe Stock

Ilustracja na okładce: Adobe Stock

Autorzy zdjęć:

str. 44 – archiwum prywatne

str. 70 – Tomasz Możdżeń

str. 92 – Ministerstwo Portretu

str. 118 – Joanna Sibilska

str. 132 – Krystian Zieliński

str. 154 – Mikołaj Zacharow

str. 180 – Kat Piwecka Photography

Zdjęcia autorek na okładce: Rafał Latoszek, archiwum prywatne

ISBN 978-83-8250-636-5

Bezpieczeństwo produktu: GPSR@ringieraxelspringer.pl

Wydawca:

Ringier Axel Springer Polska Sp. z o.o.

02-672 Warszawa

ul. Domaniewska 49

www.ringieraxelspringer.pl

Książkę można zamówić przez internet: www.literia.pl

Druk: Drukarnia im. A. Półtawskiego, Kielce

CZĘŚĆ PIERWSZA

Rozdział 1	Między wolnością a samotnością	21
Rozdział 2	Miłość ma się całkiem dobrze (rozmowa z Julią Czernecką)	43
Rozdział 3	Nie odkładaj miłości na później (rozmowa z Katarzyną Kucewicz)	69
Rozdział 4	Spotkanie dwóch światów (rozmowa z Robertem Kowalczykiem)	91
Rozdział 5	Technologia nigdy nie zastąpi drugiego człowieka (rozmowa z Aleksandrą Krasowską) . .	117
Rozdział 6	Czego pragną kobiety (rozmowa z Aliną Adamowicz)	131
Rozdział 7	Czego pragną mężczyźni (rozmowa z Robertem Milczarkiem)	153

CZĘŚĆ DRUGA

Rozdział 1	O autoprezentacji (rozmowa z Anną Matusiak-Rześniowiecką)	179
Rozdział 2	O flircie	191
Rozdział 3	O oczekiwaniach	209
Rozdział 4	O mitach w miłości	221
Rozdział 5	O gotowości na zmianę	237
Rozdział 6	O nieśmiałości	247
Rozdział 7	O leku przed pierwszym krokiem	261
Rozdział 8	O rozczarowaniu	271
Rozdział 9	O randkowaniu online	283
Rozdział 10	O pierwszych krokach we dwoje	293
Rozdział 11	Wyniki badania: <i>Wartości i wybory singli w 2025 roku</i>	307



Droga Czytelniczko! Drogi Czytelniku!

Jeśli trzymasz tę książkę w rękach, to znaczy, że bliskość, miłość i relacje są dla ciebie ważne. Być może jesteś singlem, który próbuje odnaleźć się w świecie randkowania. Być może jesteś w związku i zastanawiasz się, jak go pielęgnować. A może po prostu szukasz odpowiedzi na pytania o współczesne relacje. Ta książka powstała właśnie po to, byśmy w labiryncie pytań i emocji wspólnie poszukali drogowskazów.

Sylwia: Kiedy w 2020 roku pracowałyśmy nad *Miłością na celowniku*, wierzyłyśmy, że wystarczy dać ludziom dobre rady i trochę wsparcia, by poczuli się pewniej w świecie randkowania. Że jeśli zrozumieją siebie i nauczą się świadomie budować relacje, to udany związek będzie kwestią czasu. Wydawało nam się, że najtrudniejsze, co może ich spotkać, to nieudana randka, złamane serce albo krótki flirt zakończony ciszą. Nie miałyśmy wtedy pojęcia, jak bardzo świat – i my sami – się zmieni. I jak wszystko, co dotyczy nawiązywania relacji, odwróci się do góry nogami. Pracując w Sympatii od 18 lat, obserwowałam tę zmianę w czasie rzeczywistym – setki

maili dziennie, które trafiały do redakcji, zaczęły brzmieć inaczej. Zamiast: „jak się umówić na drugą randkę?”, coraz częściej: „dlaczego zniknął bez słowa?”, „czy to normalne, że nikt już nie dzwoni?”, „może problem jest ze mną?”.

Joanna: Tak, budowanie relacji i randkowanie zmieniły się radykalnie, bo ich nieodłączną częścią stał się świat wirtualny. Pojawiły się zjawiska z nim związane. Zmianie uległo także nasze podejście. Jeszcze kilka lat temu najczęściej zadawane pytania dotyczyły tego, jak zrobić dobre wrażenie, jak nie popełniać błędów w nawiązywaniu znajomości, jak stawiać pierwsze i kolejne kroki. Temu poświęcone były liczne felietony, które pisałam dla Sympatii w odpowiedzi na maile, o których wspominasz. Dziś ich treść jest inna. Pandemia przerwała iluzję, że miłość to nagroda za przestrzeganie kilku prostych zasad, że wystarczy być „lepszą wersją siebie” – uśmiechać się, zadawać ciekawe pytania, dbać o wygląd. Pojawia się mnóstwo rozmaitych porad w sieci, ale nie wystarczy parę tricków, żeby znaleźć to, czego szukamy.

Prawdziwa relacja nie rodzi się z dobrze przygotowanego scenariusza, tylko z odwagi, by pokazać się takim, jakim się jest – z całą niepewnością, lękiem i niedoskonałością. Widzę, że wielu singli właśnie tego się boi: odsłonięcia prawdy o sobie.

Ale muszę dodać, że w rezultacie tych zmian w ostatnich latach stajemy się także bardziej refleksyjni, zauważamy schematy, szukamy bardziej pogłębionych odpowiedzi.

Sylwia: Dla wielu singli pandemia była czasem radykalnej samotności. Z kolei dla par – czasem próby wytrzymaniałości.

Mieliśmy rekordową falę rozstań. W mediach informowano, że wieloletnie małżeństwa rozstawały się krótko po tym, jak po latach rutyny zostały zamknięte w domach i okazywało się, że nie potrafią już ze sobą ani żyć, ani rozmawiać.

W 2021 roku liczba rozwodów w Polsce sięgnęła niemal 60 tysięcy. Dla porównania: w 2000 roku było ich o 20 tysięcy mniej. I choć później liczby nieco spadły, to tendencja się utrzymuje. Związek przestał być oczywistością. Albo wręcz przestał być normą. W 2024 roku 30 procent dorosłych Polaków żyło samotnie – z wyboru lub przymusu. To najwyższy odsetek w historii. W miastach liczby są jeszcze wyższe. W Warszawie co druga osoba po trzydziestce to singiel lub singielka.

Do tego dochodzi najniższa dzietność w historii. Wskaźnik urodzeń w Polsce w 2023 roku wyniósł zaledwie 1,2 dziecka na kobietę, co oznacza, że nie jesteśmy w stanie nawet zastąpić własnego pokolenia. Wymieramy jako społeczeństwo. I choć coraz więcej osób ma partnera/partnerkę do seksu, to coraz mniej ma relacje. WHO ostrzega, że grozi nam „epidemia samotności”, która jest zagrożeniem dla zdrowia publicznego porównywalnym z paleniem papierosów. Czy zauważasz to już w swoim gabinecie?

Joanna: Samotność, którą uwypukliła pandemia, była doświadczeniem pokoleniowym. Nawet ci, którzy do tej pory świetnie radzili sobie w pojedynkę, nagle zobaczyli, jak trudno się żyje w izolacji. Rozstania, o których wspominasz, miały wspólny mianownik: brak umiejętności rozmowy i współlistnienia. Kiedy zniknęły okazje do ucieczki – czy to

do pracy, czy na towarzyskie wyjścia albo zajęcia jogi – trzeba było się zmierzyć z codziennością. I często okazywało się, że więź była jedynie przyzwyczajeniem.

W gabinecie widzę wyraźnie, że związek przestał być oczywistością. Dawniej było w nim więcej społecznego przymusu, „wypadało” być w parze. Dziś wybór jest bardziej indywidualny. Z jednej strony to wyzwala, bo możemy tworzyć relacje z własnej potrzeby, a nie z lęku przed oceną społeczną. Z drugiej – to trudniejsze, bo wymaga odwagi i kompetencji emocjonalnych, których wielu z nas nie zdążyło nabrać. Samotność nie musi być dramatem, ale kiedy staje się niechcianym losem, przynosi ogromne cierpienie.

Sylwia: W czasie pandemii, gdy lockdown zamknął nas w czterech ścianach, zaczęłam zbierać opowieści singli, i były one zaskakujące. Mężczyźni mi się zwierali, że pierwszy raz w życiu rozmawiali z jedną kobietą przez 10 godzin dziennie – a nie z wieloma równocześnie, jak wcześniej, trzymając je wszystkie niejako w rezerwie. Naprawdę się poznawali. Zamiast gonitwy za kolejnymi spotkaniami i powierzchownymi flirtami świat zmusił ich do innego tempa: kameralnej rozmowy, zatrzymania się, prawdziwego słuchania. Paradoksalnie, pandemia przywróciła potrzebę emocjonalnej głębi. Ale od tamtej pory minęło sporo czasu i mam wrażenie, że ten ślad zaginął. Wróciliśmy na stare tory, może nawet gorsze niż wcześniej?

Joanna: Pandemia rzeczywiście dała ludziom coś, czego wcześniej często brakowało: czas i jakość. To był okres, kiedy relacja przybierała pierwotną formę spotkania dwóch osób,

a nie wyścigu z czasem. Ale kiedy życie zaczęło się toczyć jak dawniej, znów przyspieszyliśmy. Dlatego część osób czuje rozczarowanie. Wiedzą, że można inaczej, i trudno im się zadowolić powierzchownością relacji. To pokazuje, że tęsknota za większą bliskością jest w nas wciąż obecna, choć system społeczny spycha nas ku szybkim relacjom, gdzie więź mierzy się ilością „matchów”, a nie jakością spotkań.

Sylwia: W redakcji często dostajemy listy typu: „Zaczął się dobrze. W kinie rozmawialiśmy, jakbyśmy się znali od lat. A potem cisza”; „Dlaczego zghostował?”; „Czy ja się do tego nie nadaję?”. Te historie się powtarzają setki razy. Miłość dziś przypomina przejażdżkę uberem: jeśli coś pójdzie nie tak, wystarczy kliknąć „anuluj”. Bez słowa. Bez konsekwencji. Bez wyjaśnień. Aplikacje randkowe dały nam złudzenie nieskończonych możliwości, ale jednocześnie sprawiły, że każda osoba stała się wymienialna. A może następna będzie lepsza? Tak brzmi mantra naszych czasów. Tyle że to nie tylko wina technologii. Coś głębszego się zmieniło w sposobie, w jaki postrzegamy zobowiązania, cierpliwość, pracę nad relacją. Myślisz, że da się to jeszcze zatrzymać? A może nie warto, może to naturalna ewolucja?

Joanna: Kliknięcie „delete” jest szybkim rozwiązaniem, ale prawdziwy problem tkwi głębiej: w naszej niecierpliwości i w braku umiejętności mierzenia się z trudnymi rozmowami. Związek wymaga odwagi, by konfrontować się z rozczarowaniem, frustracją, niedopasowaniem. Nie powinniśmy przed tym uciekać, ale to robimy. Ghosting stał się więc obecnie częstym doświadczeniem osób poszukujących związku. Zniknięcie bez słowa po kilku spotkaniach jest nie

tylko brakiem manier, ale uderzeniem w samo sedno poczuć wartości drugiej osoby. Człowiek zaczyna myśleć: „Czy fakt, że ktoś nie zadał sobie trudu, by powiedzieć »do widzenia«, oznacza, że na to nie zasługuję?”. I choć dobrze wiemy, że problem leży w niedojrzałości tej drugiej strony, czasem emocjonalnie trudno nam się do tego zdystansować.

Sylwia: Samotni ludzie żyją krócej, częściej chorują, gorzej śpią, rzadziej wychodzą z depresji. To nie są opinie, to twarde dane medyczne. Równocześnie statystycznie coraz częściej rezygnujemy z nowych relacji, nie utrzymujemy dotychczasowych, coraz trudniej jest się nam odważyć i otworzyć, a coraz łatwiej zniknąć. I tu pojawia się pytanie fundamentalne: czy my naprawdę chcemy być sami, czy po prostu nie umiemy już inaczej? Czy jest to wybór, czy kapitulacja? W mailach, które dostajemy, słysząc desperację: ludzie chcą się zakochać, ale jednocześnie boją się zaangażowania. Chcą bliskości, ale nie potrafią znieść tej pierwszej, niedoskonałej fazy poznawania się. Czy jesteśmy w stanie znaleźć odpowiedź, dlaczego tak się dzieje?

Joanna: Czy samotność jest wyborem, czy kapitulacją? W moim odczuciu często jest to bardziej mechanizm obronny niż świadoma decyzja. Łatwiej powiedzieć: „dobrze mi samej/samemu”, niż przyznać: „boję się odrzucenia”. Samotność chroni nas przed zranieniem, ale też odbiera możliwość doświadczenia bliskości. To tak, jakbyśmy budowali konsekwentnie mur, a potem twierdzić, w której czujemy się bezpiecznie, ale do której nikt nie wejdzie, by nas naprawdę poznać. Problemem jest to, że nie umiemy już przejść przez pierwszą fazę znajomości – pełną niezręczności, nieporozumień i małych

rozzarowań. Wydaje nam się, że skoro nie ma od razu chemii i idealnego dopasowania, to nie ma sensu. Tymczasem relacja to nie tylko fajerwerki na początku, ale też cierpliwe budowanie mostu między dwoma światami. A my coraz rzadziej dajemy sobie na to przestrzeń. No i faktycznie często pojawia się potem uczucie izolacji, przekonanie, że nie ma wokół nas nikogo, z kim można się umówić, pójść do kina, na spacer, nie mówiąc już o tym, że nie mamy nadziei na zbudowanie intymnej relacji. Nieudane próby zdają się nas przekonywać, że „w dzisiejszym świecie miłość to towar deficytowy”.

Sylwia: Gdy w Polsce pojawiły się takie serwisy jak Sympatia (w 2002 roku) czy Tinder (w 2014 roku), wydawały się odpowiedzią na modlitwy niektórych singli. Wreszcie można było poznać kogoś bez wychodzenia z domu, bez ryzyka odrzucenia twarzą w twarz. Pokolenie naszych rodziców poznawało się w szkole, na studiach, w pracy, w klubach. My mamy do dyspozycji miliony profili. A mimo to coraz więcej z nas zostaje samych. Czy to ironia, że mając dostęp do większej liczby potencjalnych partnerów niż ktokolwiek w historii ludzkości, czujemy się osamotnieni? Aplikacje dały nam złudzenie wyboru, ale może właśnie to czasem paraliżuje?

Joanna: Tak, dokładnie. Aplikacje randkowe dawały nadzieję: wreszcie każdy miał dostęp do świata pełnego szans na miłość. W praktyce jednak często ten nadmiar możliwości okazał się pułapką. Psychologia zna to zjawisko – im więcej opcji, tym trudniej podjąć decyzję. Zamiast wybierać, zaczynamy porównywać. Zamiast inwestować, zaczynamy rezygnować przy pierwszym potknięciu. Pokolenie naszych

rodziców spotykało się w pracy, na studiach, w osiedlowym sklepie – i naturalnie budowało więź, bo krąg możliwości był ograniczony. To nie znaczy, że każda relacja była idealna, ale ludzie uczyli się, że związek tworzy się poprzez wspólne doświadczenia i przezwyciężanie trudności. Dziś łatwo ulec złudzeniu, że „gdzieś tam czeka ktoś lepszy”, i dlatego coraz więcej osób zostaje w pojedynkę. W jakimś sensie jest to ironia losu: im większy wybór, tym trudniej znaleźć to, czego szukasz.

Sylwia: Z pewnością nie chodzi tylko o emocje, ale też o portfel. Mieszkanie w Warszawie za cztery tysiące złotych i życie za sześć tysięcy – czy można budować związek, gdy ledwo wystarcza na własne potrzeby? Gniazdownicy, jak nazywamy tych, co zostają u rodziców do trzydziestki, a nawet dłużej, nie wybierają tego stylu życia jedynie dla wygody. To często konieczność ekonomiczna, która blokuje naturalny proces usamodzielniania się. A bez własnego kąta, stabilnej pracy, poczucia finansowego bezpieczeństwa trudno myśleć o dzieleniu z kimś życia. Może nasze problemy z relacjami to nie tylko kwestia charakteru, ale też systemu, który sprawił, że wejście w dorosłość na sto procent stało się luksusem?

Joanna: Masz rację, że ekonomia jest dziś jednym z ważniejszych czynników wpływających na relacje. W gabinecie spotykam osoby, które chcą stworzyć związek, ale mówią: „mieszkam z rodzicami, ze współlokatorami i nie mam jak zaprosić kogoś do siebie”. Brak poczucia niezależności sprawia, że trudno w ogóle zacząć myśleć o tworzeniu związku. Relacja potrzebuje przestrzeni – dosłownie i symbolicznie.

Sylwia: Ale może warto zapytać: co dalej? Czy warto próbować, skoro tak wielu ludzi się wycofuje? Co przesądza o tym, że niektórzy mimo wszystko znajdują szczęście, a inni zostają na peronie, patrząc, jak odjeżdżają kolejne pociągi?

Zapytałyśmy o to singli, psychologów, seksuologów, socjologa. Przejrzałyśmy dane z ostatnich lat, ale i przeczytałyśmy setki e-maili od naszych czytelników. Rozmawiałyśmy z ludźmi, którzy znaleźli miłość w czasach ghostingu, ale też z tymi, którzy po prostu przestali szukać trwałej relacji.

Joanna: Moim zdaniem pytanie o sens związków w dzisiejszym świecie jest pytaniem o ludzką naturę. Bo niezależnie od tego, ile opcji daje nam technologia, jak łatwo możemy nawiązać kontakt i równie szybko go przerwać, potrzeba bliskości wciąż pozostaje taka sama. Nie da się jej czymś zastąpić ani zredukować do kilku kliknięć. Owszem, obserwuję w gabinecie i w rozmowach z czytelnikami, że wielu ludzi się zniechęca. Kolejne próby kończą się rozczarowaniem, więc pojawia się mechanizm wycofania: „po co się starać, skoro i tak nic z tego nie wychodzi?”. Ale to, że ktoś jeszcze nie znalazł satysfakcjonującej relacji, nie znaczy, że związki straciły wartość. To raczej sygnał, że tempo współczesnego życia i presja na uzyskanie natychmiastowego efektu utrudniają nam wykazywanie się cierpliwością, zaufaniem i otwartością – a to właśnie one przesądzają o powodzeniu. Ci, którzy znajdują szczęście w relacji, zwykle robią coś inaczej niż pozostali: pozwalają sobie na autentyczność, nie traktują spotkania jako transakcji, tylko jako przestrzeń, w której można się wzajemnie zobaczyć i usłyszeć. I choć brzmi to prosto, w świecie ghostingu taka postawa jest naprawdę aktem odwagi.

Sylwia: A co robią nie tak ci, którzy zostają na peronie?

Joanna: Czasem to ich wybór, czasem bolesna konsekwencja zranień i lęków. Nie znaczy to jednak, że pociąg odjechał na zawsze. Być może trzeba poczekać na ten właściwy i zaufać, że nawet w epoce nieustannego scrollowania prawdziwa bliskość ciągle istnieje. Wierzę, że związek wciąż ma sens, że głęboka relacja nie jest luksusem ani dodatkiem do życia – jest tym, co nadaje mu prawdziwy sens.

Sylwia: W swojej pracy nieustannie spotykam szczęśliwe pary, jestem świadkiem łączenia się ludzi, którzy szukali, tracili nadzieję, a jednak w końcu odnajdywali Swojego Człowieka. Powiedz szczerze, czy w swoim gabinecie także słyszysz historie, które dają nadzieję? Ludzi, którzy mimo wszystkich trudności współczesnego świata znaleźli prawdziwą miłość?

Joanna: Tak, zdecydowanie. Jestem świadkiem takich sytuacji i one nie są odosobnione. Towarzyszyłam wielu osobom, które przeszły drogę od toksycznej relacji, poprzez poszukiwania, aż do szczęśliwego finału w postaci dobrego związku i ślubu. Warto mieć świadomość, że partnera/partnerkę można spotkać nawet w najmniej oczekiwanym momencie.

Sylwia: Jeśli ktoś czuje się zniechęcony swoją życiową sytuacją, to dlaczego powinien mimo wszystko sięgnąć po tę książkę? Innymi słowy, co możemy obiecać naszym czytelnikom? Oto odpowiedź:

Pragnienie bliskości nie zniknie tylko dlatego, że świat się zmienia. Można próbować je zagłuszyć szybkim tempem

życia, kolejną aplikacją, następnym spotkaniem, ale ono i tak wraca. Warto postawić sobie pytanie: kim jestem i z kim chcę iść przez życie. Nie obiecujemy gotowych recept, ale spróbujemy nazwać to, co dzieje się dzisiaj z relacjami, i zapytać, dlaczego tak wielu ludzi błądzi w labiryncie pragnień i lęków.



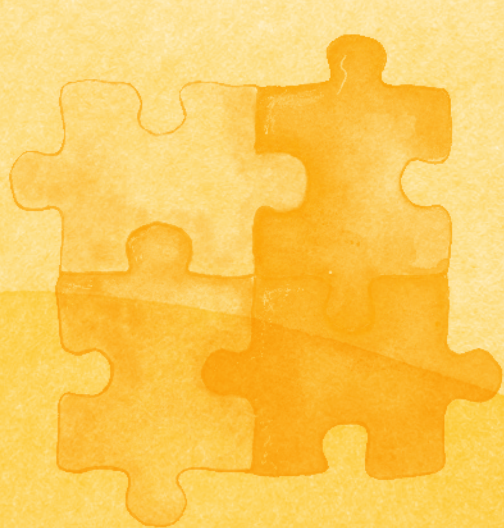
Książkę podzieliliśmy na dwie części. Pierwsza z nich to rozmowy z ekspertami, którzy pokażą ci, że wbrew powszechnej opinii wcale nie przeżywamy kryzysu miłości, że ludzie wciąż chcą kochać, kochają, żyją w szczęśliwych związkach, także tych z Internetu, i aktywnie szukają miłości. Dziś robią to jednak o wiele bardziej świadomie niż kilka dekad temu, a my powiemy, dlaczego to bardzo dobry kierunek.

Druga część książki to poradnik, dzięki któremu przyjrzyś się własnym przekonaniom i doświadczeniom, odkryjesz, co może cię blokować, a co wspierać na drodze do relacji. Znajdziesz tu wskazówki, ćwiczenia i inspiracje, które pomogą ci nie tylko lepiej rozumieć siebie, ale też odważniej budować więź z drugim człowiekiem.

Ta książka nie spowoduje, że nagle ktoś spadnie ci z nieba, ale może sprawić, że droga do bliskości stanie się prostsza. Może zainspiruje cię do zmiany, na którą czekasz.



CZĘŚĆ PIERWSZA



ROZDZIAŁ 1

MIĘDZY WOLNOŚCIĄ A SAMOTNOŚCIĄ

**Samotność to czas, kiedy możesz usłyszeć
własne myśli i odkryć, kim naprawdę jesteś.**

Robin Sharma

Dziesięć lat temu, gdy badano hierarchię wartości singli, na pierwszym miejscu plasowała się rodzina (67 procent), a tuż za nią miłość (58 procent)¹. Postanowiłyśmy sprawdzić, czy blisko dekadę później, we wrześniu 2025 roku, te priorytety się utrzymały i czy uczucia nadal zajmują tak wysoką pozycję, skoro świat się zmienił. Wyniki sondażu nas zaskoczyły².

Z raportu GUS *Sytuacja demograficzna Polski do 2024 roku* wynika, że w Polsce zmniejsza się liczba zawieranych małżeństw, a liczba rozwodów pozostaje wysoka. W mediach coraz bardziej dominują hasła sugerujące, że mamy do czynienia wręcz z epidemią singlozy i dramatycznym odchodzeniem od instytucji małżeństwa. Nagłówki ostrzegają: „Epidemia singlozy się nasila! Do 2030 roku co trzeci Polak będzie singlem”³; „Liczba małżeństw w Polsce drastycznie spada, a cierpi na tym dzietność”⁴; „Singloza w natarciu. Dlaczego coraz więcej Polek i Polaków wybiera życie solo?”⁵. Z jednej strony, demografowie ostrzegają, że to nie jest chwilowy trend, lecz symptom głębszych przemian społecznych, z drugiej – słysząc opinie, że liczba singli wzrosła jedynie o kilka punktów procentowych na przestrzeni lat i że

1 Badanie *Pokolenie singli* zrealizowane przez Grupę Onet RAS Polska i Uniwersytet Łódzki we wrześniu 2016 roku.

2 Badanie *Wartości i wybory singli w 2025 roku* zrealizowane przez portal randkowy Sympatia.pl we wrześniu 2025 roku.

3 <https://www.rmfm.styl-zycia/news%2C75752%2CEpidemia-singlozy-sie-nasila-do-2030-roku-co-trzeci-polak-bedzie-singlem.html> [dostęp: 23.10.2025].

4 <https://obserwatorgospodarczy.pl/2024/10/02/liczba-malzenstw-w-polsce-drastycznie-spada-a-cierpi-na-tym-dzietnosc/> [dostęp: 23.10.2025].

5 <https://www.elle.pl/lifestyle/singloza-w-natarciu-dlaczego-coraz-wiecej-polek-i-polakow-wybiera-zycie-solo/> [dostęp: 23.10.2025].

Jakie wartości są dla Ciebie najważniejsze w życiu?

505 odpowiedzi



instytucja związku nie jest wcale na wyginięciu. My z kolei zastanawiamy się, jakie czynniki skłaniają część osób do życia solo, podczas gdy inna część nie wyobraża sobie takiego sposobu życia i dąży do związku i rodziny?

Sylwia: Kiedy postanowiłyśmy zapytać singli, dlaczego żyją w pojedynkę, w krótkim czasie pojawiło się ponad cztery tysiące komentarzy. Ludzie tłumaczyli nam, dlaczego decydują się na życie bez partnera. Było też sporo takich, którzy absolutnie nie widzą siebie w roli singla. W tym rozdziale oddamy głos osobom, które żyją lub żyły w pojedynkę, by opowiedziały, czy czują się komfortowo w roli singla. Najpierw jednak opowiedz, jak to wygląda z twojej perspektywy – terapeutki zajmującej się relacjami i związkami. Czy single, którzy do ciebie trafiają, to osoby szukające potwierdzenia i zrozumienia dla swojego wyboru życia solo, czy takie, które z jakichś powodów nie potrafią wejść w związki i chcą temu jakoś zaradzić?

Joanna: Częściej trafiają do mnie osoby, które chciałyby stworzyć związek, ale z jakichś powodów to się nie wydarza. Niekiedy powodem okazuje się wynikający z doświadczeń

lęk przed zaufaniem i odrzuceniem, ale także szersze zmiany, które zachodzą w ich mentalności. Żyjemy w bardzo szczególnych czasach, ponieważ wiele się wokół nas zmienia, odeszliśmy od tradycyjnych ról i podziałów na typowo kobiece czy męskie sprawy, a to z kolei powoduje wiele konfuzji. Z jednej strony, wydaje się, że to jest bardzo pozytywne. Nie chcielibyśmy zapewne wrócić do rzeczywistości takiej jak w serialu *Czterdziestolatek*. Śmieszy nas dziś widok wąsatych panów i tradycyjne modele rodzinne na tle meblościanek. Z drugiej strony, w tamtych czasach tworzenie, a potem życie w relacji było bardziej przewidywalne. Konwenanse, które obecnie wyśmiewamy, troszkę nam tę przestrzeń osobistą organizowały. Były, powiedzmy, bezpieczniejsze. Teraz często obserwuję duże zniechęcenie, bo ludzie stali się dla siebie bardziej szczerzy i zarazem okrutni. Czasem więc już pierwsza randka może być przykrym doświadczeniem.

Sylwia: Nastaly czasy cyfryzacji, aplikacji randkowych, portali społecznościowych. Mamy tak wiele możliwości, których nie miały poprzednie pokolenia.

Joanna: To prawda, mamy dziś niesamowity dostęp do innych ludzi, teoretycznie wszystko jest w zasięgu kilku kliknięć. Ale paradoks polega na tym, że nadmiar możliwości wcale nie ułatwia życia czy szukania partnera. Często prowadzi do przeciążenia i zniechęcenia. W aplikacjach randkowych bardzo łatwo potraktować drugą osobę przedmiotowo, jedynie jak kolejny profil, który można przesunąć w lewo albo w prawo. A przecież tam są realni ludzie, z ich emocjami i pragnieniami. I tutaj zaczyna się problem:

z jednej strony, chcemy bliskości, a z drugiej, coraz trudniej nam się zatrzymać, skupić na jednej osobie i spróbować zbudować coś realnego.

Sylwia: Posłuchajmy zatem, co mają do powiedzenia single biorący udział w dyskusji. Wybrałam wypowiedzi, których sens powtarzał się najczęściej. Agnieszka napisała tak: „Zdecydowanie lepiej być samej. Nikt nie poucza, nikt nie marudzi, nie trzeba nikomu usługiwać. Czasy niewolnictwa już dawno się skończyły, ale niektórzy faceci chyba o tym nie wiedzą”. Agnieszkę popiera Adam: „Myślę, że nikt nie lubi, kiedy inni chcą mu ograniczać wolność. Ludzie mają pełne prawo do szczęścia, radości, pasji w życiu”. To brzmi, jakby związek tylko nam coś zabierał, a nie dawał. Jakbyśmy musieli dla niego tylko coś poświęcić.

Joanna: Te osoby widzą związek jako złego wilka łapiącego zębami, a tak nie powinno być. To są niestety schematy, które tkwią w naszych głowach, czyli na przykład obraz ograniczających ekspresję osobistą związków naszych rodziców czy dziadków, ale też często funkcjonujących współcześnie w naszym środowisku. Bywa też, że takie osoby same były już uwikłane w związki, które powielają ten niechciany schemat. Często pracuję z kobietami, które, mimo iż żyjemy w XXI wieku i mamy tyle różnych udogodnień, nadal są przeładowane obowiązkami i pozwalają na to nadmierne obciążenie.

Sylwia: Z czego to się bierze? Przecież możemy powiedzieć: „nie, nie zrobię tego” albo „chętnie to dla ciebie zrobię, ale ty wyręcz mnie, proszę, w czymś innym”.

Joanna: To, że nie umiemy tego zrobić, wynika z pewnych wzorców myślowych. Przykładowo: młoda kobieta, która dopiero wchodzi w związek, obserwuje, jak funkcjonują inni. Ma w głowie, że musi być superzoną, idealną matką i ambitną pracownicą. To wciąż echo czasów, kiedy rzeczywistość tego się od kobiet wymagało. Z kolei ci, którzy mają podobne doświadczenia już za sobą, teraz mówią: „nie chcę tak żyć”. Osoby takie jak Agnieszka czy Adam myślą: „Jak wejdę w związek, to nie będę mogła/mógł robić tego, co lubię, stracę wolność i wiele możliwości”. Obawiamy się, że przyjemności będą poza zasięgiem, a zamiast nich pojawi się długa lista wymagań. Wyzwaniem jest stworzyć związek na miarę swoich potrzeb, czyli taki, w którym potrafimy być razem bez poczucia, że się zaprzecza sobie.

Sylwia: Zacytuję teraz Rafała: „Jaki facet w dzisiejszych czasach z odrobiną rozumu będzie się pchać w związek? Serce swoje, ale bilans strat i korzyści z punktu widzenia mężczyzny jest przerażający. Logika podpowiada, że lepiej być singlem”. Tę samą kwestię poruszyła Aleksandra, pisząc: „Bilans strat i korzyści z punktu widzenia kobiet jest kosmiczny według mnie. Nie opłaca się być w związku”.

Joanna: Słyszac te wypowiedzi, zastanawiam się, gdzie w tym wszystkim są uczucia. Te osoby mówią o kosztach i stratach, natomiast nikt nie podnosi tematu miłości, która sprawia, że przecież część obowiązków wykonujemy z przyjemnością. Bo chcemy. Dla siebie i dla kogoś. Nie chodzi o to, że w momencie gdy wchodzi w związek, dostają listę rzeczy do zrobienia i nie ma ucieczki. Że mam *deadline* i wszystko musi być gotowe. Związek to jest dobrowolne

porozumienie, w które wchodzimy. I nie może tak być, że ja nic nie robię albo robię wszystko. Przecież skoro teraz jestem singlem, no to też muszę pracować, gotować, robić zakupy, zarabiać pieniądze. Nie jest to zatem życie całkowicie pozbawione obowiązków! Szukanie związku to nie szukanie pracy: płacą mi za mało, więc nie przyjmę tej oferty. Relacja to jest oczywiście również praca, ale głównie chodzi przecież o coś zupełnie innego.

Sylwia: Trzydziestoletni Piotr pisze: „Póki co jest fajnie w pojedynkę, nie wykluczam jednak związku, jeśli poznam odpowiednią osobę. Nie szukam jej jednak za wszelką cenę i nie będzie mi przykro, jeśli się nie pojawi”. To jest fajne, racjonalne podejście, bez presji?

Joanna: Tak, bo związek nie może być jedyną opcją. Użyłabym takiej metafory: jeżeli uważamy, że partner jest obrazem zawieszonym na gwoździu, to jeśli znika, obraz też znika, a w ścianie sterczy taki biedny, samotny gwoździec... czyli ja. Tak nie możemy myśleć! Każdy z nas jest obrazem, a partner jest drugim obrazem, który pasuje do naszego. Wspólnie tworzymy komplet. Chodzi też o umiejętność życia w pojedynkę, cieszenia się takim życiem, wstawania rano i niezaczynania od: „Ojej, wciąż jestem taka sama, więc nie warto nawet kawy robić, a jakbym kogoś miała, to ta kawa miałaby sens”. No nie, robię sobie kawę, wstaję i zastanawiam się, jak sobie dzień urozmaicić, jak go dobrze spędzić. Nie możemy budować swojego życia wokół partnera, który ma być punktem centralnym, a nasza codzienność owinie się wokół niego. Nie możemy krążyć i cały czas patrzeć, czy partner z nami jest. Nasze życie musi być autonomiczną

jednostką, która ewentualnie połączy się z drugą autonomiczną jednostką – życiem partnera. Jako dwa pełne zbiory tworzymy między sobą część wspólną. Oczywiście im jest ona większa, tym lepiej, ale zawsze zostaje margines na to, co moje.

Sylwia: Głos w dyskusji zabrała też pani Mirosława: „Kobiety napatrzyły się w dzieciństwie i młodości na swoje matki i ojców. Kiedy to ojciec wracał zmęczony, a na stół wjeżdżał dwudaniowy obiad z kompotem, a potem w ciszy i spokoju wykładał się z gazetą na kanapie. Rano wyjmował z szafy czystą koszulę i skarpetki. Dzieci były odchowane, dom posprzątany, zakupy zrobione i ten ojciec nigdy nie pomyślał nawet, kto to wszystko zrobił. I córki postanowiły, że nie będą kontynuować takiego życia”.

Joanna: To jest często spotykana sytuacja, ale można ją odwrócić. Rozmawiałam kiedyś z młodą dziewczyną, dziennikarką, która miała bardzo bogate życie zawodowe i wiele zainteresowań. Weszła w związek z mężczyzną, który był wychowany w bardzo tradycyjnym domu. To nie ona się napatrzyła na to, jak mama wszystko robi, tylko on miał takie oczekiwania.

Sylwia: Czyli to on wymagał od partnerki, by zajęła się wszystkimi domowymi obowiązkami?

Joanna: Tak, bo w jego domu było właśnie tak, że tata pracował, a mama nie. Czekał na niego ten zastawiony stół, tak jak cytujesz, z dwudaniowym obiadem i kompotem. I tenże chłopak zaczął zgłaszać pretensje: „A gdzie obiad?”, „Ale

jak to, jemy drugi raz to samo?”. Niestety, małżeństwo nie przetrwało, ponieważ okazało się, że kobieta i mężczyzna nie mogą w kwestii obowiązków dojść do porozumienia. Ona nie miała czasu dla siebie, ciągle robiła coś dla innych i nie otrzymywała żadnych dowodów wdzięczności, bo to jej rola. Ona nigdy nie słyszała: „Słuchaj, kochanie, dziękuję ci za ten cudowny, pyszny obiad i za ten kompot i w ogóle jesteś cudowna”, tylko po prostu ten obiad był zjadany, talerz zostawiony na stole i tyle. Nie ma więc co się dziwić, że dziewczyny mówią: „Nie, ja w to nie wchodzę”.

Sylwia: Pewien mężczyzna po pięćdziesiątce pisze natomiast tak: „Miałem 45 lat i na swój sposób poukładane życie rodzinne. Żona po drugiej stronie, dziecko niemal pełnoletnie. Doszedłem do wniosku, że nie opłaca mi się wchodzić w żadne nowe relacje. Szkoda czasu, zdrowia, energii i zasobów. Dziś mam 54 lata i coraz bardziej podoba mi się mój wybór. Mam to, czego potrzebuję do życia, i nie widzę powodu, by kogoś nowego zapraszać do mojej rzeczywistości”. Widzimy tu zdrową formę akceptacji własnej sytuacji czy raczej mechanizm, który chroni przed lękiem albo ponowną bliskością?

Joanna: Na pewnym etapie życia osiągamy pewien status, nie tylko materialny, ale także życiowy. I niekoniecznie chcemy go burzyć, wprowadzać w życie, jak nam się czasem wydaje, bałagan. Jesteśmy też bardziej skłonni zaakceptować rzeczywistość, docenić to, co mamy. Przede wszystkim też nie przejmujemy się już tak bardzo tym, co myślą i mówią o nas inni. Znika presja i to, co niby „muszę”, „powinienem”. Według mnie druga osoba jest nam mimo wszystko bardzo potrzebna. I to nie

dlatego, żeby nam podała tę szklankę wody, której brakiem tak nas straszą ci, którzy są w związkach: „Zobaczysz, będziesz żałować, bo zachorujesz i nikt ci nie poda nawet szklanki wody”. Nie o to przecież chodzi. Taki 54-latek, który ma dorosłe dzieci, a przed sobą wiele lat życia, powinien sobie zadać pytanie, czy naprawdę nie ma już potrzeby, żeby z kimś się podzielić wrażeniami, przyjemnościami, nadziejami. Ja bym kogoś takiego poszukała, ale każdy ma prawo do własnego zdania.

Sylwia: Znam podobną sytuację. Kobieta po czterdziestce z odchowaną córką poznaje świetnego mężczyznę i wszystko im gra. W pewnym momencie z jego strony pada propozycja, by razem zamieszkać, spróbować prawdziwego życia we dwoje. On został wdowcem w młodym wieku i czuł, że jest gotowy na kolejny poważny związek. I kiedy do niej dotarło, że jakiś mężczyzna po 20 latach samotnego życia chce jej się wprowadzić do mieszkania, poprzestawiać ulubione książki, porozrzucić swoje rzeczy w łazience, stwierdza, że nie jest w stanie tego zaakceptować. O wyprowadzce do niego też nie chce słyszeć. Nawet nie próbuje, mimo że świetnie się dogadują i spotykają od ponad roku. Cóż stoi na przeszkodzie, by sprawdzić, jak im będzie?

Joanna: Zastanawiam się, czy aby na pewno chodzi o to, że ktoś będzie w mojej łazience przestawiał kosmetyki na półeczce. Wygląda to raczej na lęk przed pełną otwartością, przed spróbowaniem, zaufaniem, przed sytuacją, że ktoś na stałe wejdzie w moją przestrzeń. Bo jeżeli jesteśmy z kimś w bezpiecznej odległości, to bardziej kontrolujemy sytuację, wszystko odbywa się na naszych zasadach. A kiedy już kogoś wpuszczamy do domu i pozwalamy mu zająć połowę szafy,

to i zaufanie musi być większe. Ale bez tego nie da się stworzyć związku.

Sylwia: A co powiesz na punkt widzenia opisany przez Beatę: „Ja tam ozdoby na tapczan nie potrzebuję, jestem niezależna i nikogo nie będę obsługiwać”?

Joanna: Widzę, że kontynuujemy wątek wzorców. Beata wyobraża sobie partnera jako faceta z pilotem od telewizora w dłoni i w nieświeżej podkoszulce, którą trzeba będzie mu wyprać. Taki ma obraz, nie dostrzega innego wariantu. Tak jakby nie brała nawet pod uwagę, że to nie jest jedyny typ mężczyzny, jakiego może spotkać. Fajnie, że ktoś wie, jakiego partnera dla siebie nie chce, ale warto się zastanowić, jakiego w takim razie chce. Może takiego, który co prawda będzie sobie siedział na tym tapczanie, ale rozmawiając z nią na jakieś ciekawe tematy? Albo takiego, co wstanie i chętnie coś dla niej ugotuje. Albo będzie ją wyciągał z domu na fantastyczne wycieczki. Tacy też są, naprawdę! Czasami trzeba tylko troszkę wyjrzeć poza ograniczające wzorce i dotychczasowe doświadczenia.

Sylwia: W naszej dyskusji nie mogło zabraknąć wątku finansowego. Jędrak pisze: „Dziś utrzymanie rodziny, szczególnie żony, jest bardzo kosztowne. Wielu mężczyzn stać na to, ale wolą wydawać pieniądze na coś innego, żyć po swojemu, a nie według nakazów i obowiązków oraz wygórowanych wymagań żony, a potem dzieci”.

Joanna: No i znowu schematy! Pytanie pierwsze brzmi, skąd się one wzięły. Myślenie o kobietach, że to są księżniczki, którym trudno dogodzić, i że żaden nieszczęsny facet

nigdy nie sprostą ich wymaganiom, nie wzięło się z powietrza. Zapewne Jędrzek musiał poznawać takie właśnie kobiety albo obserwować je w swoim otoczeniu. A przecież wystarczy sobie znaleźć taką partnerkę, która nie ma wygórowanych oczekiwań materialnych. Pytanie, dlaczego ktoś wybiera wciąż ten sam typ osoby i jakby utwierdza się w swoim podejrzeniu, że znowu tak będzie.

Sylwia: „Kto nigdy nie ufa, będzie oszukany” – powiedział Leonardo da Vinci.

Joanna: Tak, bo jeżeli się czegoś boimy, przyciągamy to do siebie na zasadzie pewnej prowokacji. To tak, jakbyśmy mieli na głowie neon: „wszystkie kobiety są interesowne”. I kto na taki przekaz zareaguje? Kobieta, która nie jest materialistką, obejdzie go szerokim łukiem, nie chcąc być wrzuconą do worka z napisem „lecę na pieniądze”. Można powiedzieć, że jeżeli rzeczywiście w coś głęboko wierzymy, to życie działa na zasadzie: mówisz i masz.

Sylwia: Nie zliczę, ile razy w swoich artykułach powtarzasz, że dostajemy to, czego oczekujemy.

Joanna: Bo sami jesteśmy kreatorami sytuacji, które pojawiają się w naszym życiu. Pytam czasem moich klientów z takimi utrwalonymi ograniczającymi przekonaniem w głowie: „Słuchaj, a czy wszystkie kobiety z twojej rodziny są takie interesowne?”. I wtedy słyszę: „No nie, nie, moja mama i moja siostra są w porządku”. Pytam więc dalej, czy zna jakieś inne, które nie są interesowne. I słyszę, że tak. No więc zadaję ostatnie pytanie: „Na jakiej podstawie twierdzisz

więc, że wszystkie kobiety są wyrachowane?”. Lubimy używać zwrotów: „wszyscy mężczyźni”, „wszystkie kobiety”, „nigdy”, „zawsze”. I właśnie takie uogólnienia bardzo nas frustrują. Warto się nad tym zastanowić albo pogadać z kimś bliskim o swoich negatywnych wyobrażeniach, aby uświadomić sobie, że nie mamy racji.

Sylwia: Czas na wypowiedź Mariusza: „Ludzie łatwo się poddają, idą na łatwiznę, nie chodzą na kompromisy, znajdują wymówki na wszystko. Problemów się nie rozwiązuje, tylko się je bagatelizuje. Kiedyś skarpetki się cerowało, dziś się wyrzuca i kupuje nowe. Podobnie jest z obecnymi związkami”. To bardzo częsty wątek w dyskusjach, które prowadzą single.

Joanna: Na pewno coś w tym jest, choć w sumie to dobrze, że tych nieszczęsnych skarpetek już nie musimy cerować. Co prawda, jak spojrzymy na wysypiska śmieci, to może czasem powinniśmy. Co do związków, tutaj jest pewna rozbieżność poglądów. Niektórzy uważają, że nad związkiem trzeba nieustannie pracować, ale ja nie do końca tak myślę. Bo nie chodzi o ciągłą pracę, lecz zwykłe dogadywanie się. A jeśli dogadać się nie można, to pytanie, czy trzeba robić to na siłę i naprawiać coś, co jest od początku zepsute. Czy nie lepiej poszukać czegoś sprawnego, czyli partnera, z którym jest nam po prostu dobrze, a nie takiego, który wciąż musi się zmieniać, lub my musimy, bo w prosty sposób się ze sobą nie zgadzamy? Bo wtedy to nie jest praca nad związkiem, tylko walka o przetrwanie. A związek nie powinien być polem walki. Oczywiście, zawsze będą różnice, które wymagają rozmowy czy kompromisu, ale jeśli relacja od początku

opiera się na ciągłym wysiłku i poczuciu niedopasowania, to znak, że może lepiej odpuścić. Prawdziwa bliskość polega na tym, że przy drugiej osobie czujemy się swobodnie, nie musimy udawać ani chodzić na palcach. Wtedy związek rozwija się naturalnie, bez nieustannego cerowania dziur, które i tak będą się pojawiały na nowo.

Sylwia: Chcesz powiedzieć, że osoby, które dają mnóstwo szans i wciąż naprawiają, popełniają błąd?

Joanna: Często używam takiej metafory: gdybyś kupowała samochód, to czy wybrałabyś świadomie taki, który co drugi dzień nie odpala? Pewnie nie. No to z jakiego powodu jesteś w związku, w którym wciąż nie czujesz się spokojna, bo non stop coś w silniku zgrzyta?

Sylwia: No właśnie, tylko na jakim etapie zrezygnować z naprawiania?

Joanna: Jeżeli związek od samego początku okazuje się w jakiś sposób trudny i obciążający, myślę, że nie ma powodu, żebyśmy mieli w niego brnąć i zwodzić się myślą, że kiedyś będzie pięknie. Rozumiem z kolei, że związek, który był dobry i wartościowy, mógł wejść w kryzys. A ten jest po to, żeby coś zweryfikować. Albo odkrywamy, że mimo wszystko nadal chcemy być w tym związku i jak coś się popsuło, to wspólnie – bardzo ważne słowo – naprawiamy. Czasem jednak w wyniku kryzysu możemy dojść do wniosku, że chcemy zakończyć związek. I również mamy do tego prawo. Jeszcze inna jest sytuacja w przypadku osób, które wciąż wchodzą w problematyczne związki i mają kłopot ze

stworzeniem relacji długoterminowej. Zwykle chodzi o to, że powinny coś przerobić, popracować nad sobą, a najlepiej zrobić to, korzystając z pomocy eksperta.

Sylwia: Często słyszę głosy, że media promują duże dzieci żyjące bez zobowiązań, bez kręgosłupa moralnego. Że dziś to takie modne być kochankiem czy kochanką.

Joanna: Jasne, takie opinie pojawiają się często. Ale może, zamiast wciąż mówić, czego nie powinniśmy promować, warto się zastanowić, co warto pokazywać. Może by tak zacząć promować miłość, partnerstwo, przyjaźń, rodzinę, troskę i wrażliwość. Rzeczywiście, część seriali czy programów mocno eksponuje życie singli czy luźne podejście do relacji, ale przecież to nie jest cała prawda o relacjach. Z drugiej strony, pewnych procesów społecznych już nie można odwrócić. Wyobraziłam sobie teraz, że mamy same takie seriale, w których wszyscy żyją długo i szczęśliwie. Poznali się, pobrali się, mieli dzieci i tak dalej. Żyjemy jednak w innej rzeczywistości i po prostu musimy umieć sobie w niej radzić. Część z nas pójdzie za głosem, że po co się wiązać, po co sobie robić jakieś problemy w życiu, lepiej żyć na własną rękę. Ale jest też część, która potrzebuje związku, bo uznaje miłość za coś szalenie ważnego. Potwierdziło nam to między innymi badanie, o którym wspomniałyśmy na początku rozdziału. Wyszło z niego, że większość ankietowanych (78 procent) uważa miłość za największą wartość życia. Widać więc, że co innego deklarujemy, co innego piszemy w mediach społecznościowych, a jeszcze co innego myślimy i robimy. Wracając do wypowiedzi Mariusza o tym, że ludzie teraz idą na łatwiznę, w związkach

nie chodzi o to, by na siłę je cerować, kiedy od początku są dziurawe, rzecz raczej w tym, by umieć rozpoznać, kiedy warto się starać, a kiedy odpuścić. Bo prawdziwa bliskość to nie ciągłe starania, tylko bycie ze sobą w taki sposób, który daje siłę, a nie odbiera energię.

Sylwia: Bardzo ładnie podsumował to jeden z mężczyzn biorących udział w dyskusji: „Jestem 15 lat w małżeństwie, a moja żona nie jest kimś, kto robi wrażenie na kumplach, ale równorzędnym partnerem w życiu. Tu chodzi o budowanie budynku życia na solidnych fundamentach, a nie kartonowej atrapy”. Mnie osobiście bardzo cieszą takie wypowiedzi, bo pokazują, że nie jest tak, jak niektórzy single sugerują: że „związki umierają”, że „wszyscy chcą tylko zerować na tej drugiej osobie”.

Joanna: Trzeba wziąć pod uwagę, że osoby, które podają w wątpliwość sens bycia w związku czy jakość życia uczuciowego, są bardziej skłonne do komentowania i wyrażania negatywnych opinii, szczególnie w mediach społecznościowych. A u tych w szczęśliwych związkach, czy u spełnionych singli, raczej nie pojawia się impuls do zabierania głosu.

Sylwia: Trzeba pamiętać, że część singli ma swoje powody, by podawać w wątpliwość sens kolejnych związków. Może w tym miejscu oddajmy głos kolejnej osobie. Sandra pisze: „Jestem singielką, ale przede wszystkim samotną mamą. Z naciskiem na samotną, bo córkę kocham nad życie, ale bardzo brakuje mi bliskiego sercu faceta, który byłby przy mnie. Bywa ciężko, ale wolę tak, niż żyć w toksycznym związku. Moje dziecko widzi w miarę szczęśliwą mamę,

a nie zatroskaną i płaczącą, a to najważniejsze. Z jednej strony, bardzo chcę kogoś poznać, ale z drugiej, kolejna porażka jest mało kusząca”.

Joanna: Sandra bardzo trafnie wyraża dylemat wielu samotnych matek: między tęsknotą za bliskością a lękiem przed kolejnym zawodem. W gabinecie często spotykam kobiety, które opowiadają podobne historie; mówią, że chciałyby znowu otworzyć serce, ale w tym samym zdaniu dodają: „nie mogę sobie pozwolić na kolejny błąd”. To brzmi tak, jakby wybór partnera był nie tylko kwestią osobistego szczęścia, ale też odpowiedzialnością wobec dziecka. I tak właśnie jest w przypadku Sandry. Wybiera samotność, ale nie dlatego, że jej chce, tylko dlatego, że się boi, iż cena za bliskość okaże się zbyt wysoka. Samotne matki często czują się rozdarte: potrzebują partnera i jednocześnie strzegą swojego świata jak twierdzy. Warto jednak, by posłuchały sugestii, że nie muszą wybierać między samotnością a toksycznym związkiem. Istnieje trzecia droga, czyli relacja, która wnosi do życia więcej spokoju niż lęku. Aby ją odnaleźć, najpierw trzeba uwierzyć, że jest się w stanie nie powtórzyć dawnego błędu.

Sylwia: Ważną kwestią są też realia, jakie zastają single w dużych miastach i w małych miejscowościach, gdzie jest mniej okazji do zawierania nowych znajomości, a jednocześnie większa presja społeczna. Michał mówi: „W małym mieście bycie singlem to temat plotek. Nie chcę z nikim być tylko po to, żeby uciszyć otoczenie. Ciągłe się czuję obserwowany, co jeszcze bardziej mnie spina. Poza tym pracy jest tyle, że na szukanie kobiety czasu jest zdecydowanie za mało”.

Joanna: Michał sygnalizuje coś, co w dużych miastach często umyka: presję otoczenia. Bycie singlem w Warszawie lub we Wrocławiu oznacza wolność wyboru, w małej miejscowości – etykietkę dziwaka lub nieudacznika. W efekcie zamiast autentycznych poszukiwań pojawia się mechanizm obronny: zamknięcie się, unikanie, uciekanie w pracę, byle tylko nie musieć mierzyć się z pytaniami i spojrzeniami. Ta presja społeczna nie jest błahostką, dotyczy poczucia wartości i naturalnej potrzeby akceptacji. Michał mówi, że nie chce być z kimś dla świętego spokoju, i to ważne. Ale to, że w ogóle musi to podkreślać, pokazuje, jak bardzo zewnętrzne oczekiwania wchodzą w intymny obszar jego życia. Paradoksalnie, im bardziej środowisko naciska, tym trudniej jest mu się otworzyć. Bo przecież prawdziwa bliskość nie rodzi się z przymusu, lecz z wyboru. A do wyboru potrzeba przestrzeni i oddechu – czegoś, czego w małych społecznościach często brakuje.

Sylwia: Single, którzy dopiero zaczynają dorosłe życie, często odkładają związki na później, bo priorytetem są studia, kariera, podróże. „Mam 26 lat i nie czuję potrzeby wchodzenia w związek. Wolę poznać siebie, rozwinąć się, a dopiero potem myśleć o partnerze”. I kolejny: „Jestem singielką z wyboru. Kocham swoje życie, ale nie jestem wrogiem związków. Jeśli spotkam kogoś, kto będzie do mnie pasował – świetnie. Jeśli nie – też będzie dobrze”.

Joanna: Za tymi wypowiedziami kryje się ważna zmiana w mentalności młodego pokolenia. Ich singielstwo nie jest brakiem, lecz świadomą decyzją: żeby nie wchodzić w relacje z byle kim, żeby nie powielać błędów rodziców, żeby najpierw stworzyć siebie, a dopiero potem – nas. Wielu starszym

trudno to zrozumieć. Dla nich brak partnera równa się porażce, bo tak zostali wychowani. Tymczasem młodzi coraz częściej mówią: „Związek nie jest celem samym w sobie, ale jedną z dróg”. To nie znaczy, że nie chcą bliskości; raczej, że chcą jej na innych zasadach, bez kompromisów, które ranią. I choć oczywiście istnieje ryzyko, że w tym odkładaniu życia na później umknie im coś ważnego, to jednak jest w tym też mądrość: by nie traktować relacji jak obowiązku, lecz jak wybór. I może właśnie dzięki temu ludzie obecnie mają większe szanse na związki, które będą naprawdę sycące, a nie tylko poprawne.

WNIOSKI

To, co wylania się z tych przytoczonych głosów i doświadczeń, to ogromna różnorodność powodów, dla których wybieramy życie solo lub w związku. Jedni widzą w relacji ograniczenia, inni szansę na rozwój i bliskość. Niektórzy chronią się przed powielaniem schematów, inni z kolei rezygnują ze związku z obawy przed utratą komfortu, na który ciężko zapracowali. A jednak w tym gąszczu sprzecznych przekonań i historii jest coś wspólnego – pragnienie życia w zgodzie ze sobą. W gruncie rzeczy nie chodzi więc o to, czy wybierzemy samotność czy bliskość, ale o to, by nasza decyzja była świadoma i dawała poczucie sensu. Bo tylko wtedy możemy mówić o prawdziwej wolności, nie tej wynikającej z lęku, schematów czy kalkulacji, ale z odwagi, by żyć po swojemu.

* Prawdziwa bliskość to nie ciągłe starania, tylko bycie ze sobą w taki sposób, który daje siłę, a nie odbiera energię.

* A jeśli dogadać się nie można, to należy zadać sobie pytanie, czy trzeba robić to na siłę i naprawiać coś, co jest od początku zepsute.

* Dostajemy to, czego oczekujemy.



ROZDZIAŁ 2

MIŁOŚĆ MA SIĘ CAŁKIEM DOBRZE

Nie chodzi o to, by mieć wiele relacji,
ale by mieć relacje, które mają znaczenie.

Brené Brown

Jeszcze niedawno pytanie większości singli brzmiało: „Dlaczego nie mam partnera?”. Szukanie drugiej połówki wydawało się naturalnym, wręcz obowiązkowym etapem w życiu dorosłego człowieka. Dziś coraz częściej spotykamy się z inną refleksją: „Czy w ogóle potrzebuję związku, a jeśli tak, to na jakich zasadach chcę go tworzyć?”. To znak naszych czasów. Wychodzimy z dawnych schematów, w których samotność traktowano jako życiową porażkę, a związek jako jedyną drogę do spełnienia. Coraz wyraźniej widać, że relacja staje się nie obowiązkiem, ale świadomym wyborem, jedną z wielu możliwości układania własnego życia.



O tym, jak ta zmiana wpływa na singli, rozmawiamy z **dr Julitą Czernecką**, socjolożką, wykładowczynią akademicką i badaczką współczesnych stylów życia, która od ponad 20 lat zajmuje się tematyką relacji i przemian społecznych, analizując, w jaki sposób zmieniają się oczekiwania wobec związków i bliskości. Jest autorką książek i artykułów naukowych poświęconych życiu w pojedynkę, a także jego konsekwencjom. Jej perspektywa łączy w sobie wiedzę naukową i pracę gabinetową, dzięki czemu pokazuje, jak wybory singli wpisują się w szerszy obraz przemian kulturowych i jakie mają znaczenie dla przyszłości relacji międzyludzkich.

Sylwia: Eksperci różnych dziedzin coraz częściej alarmują i straszą nas, że zamieniamy się w społeczeństwo singli. Czy z twojej perspektywy to właśnie tak wygląda?

Julita: Spis powszechny z 2011 roku, a także ten ostatni z 2021 roku pokazują, że liczba singli w Polsce zwiększyła się tylko o dwa punkty procentowe. Można więc powiedzieć, że jest tendencja wzrostowa, ale nie jest ona na tyle duża, by bić na alarm. Szczególnie że obecnie mamy zupełnie inne pokolenie, które paradoksalnie o wiele łatwiej wchodzi w związki niż poprzednie. To w sferze relacji największe pokłosie transformacji w Polsce w latach 90. Trzeba też pamiętać, że mamy permanentnych singli, którzy żyją samotnie od dwudziestki czy trzydziestki, a dziś mają już po 50 czy 60 lat.

Sylwia: A jak zmienił się obraz i opinie na temat singli w przestrzeni publicznej?

Julita: Analizowałam przez ostatnie 20 lat obraz singli w mediach i powiem wam, że niewiele się zmieniło. Jestem niezmiennie zdziwiona, z jak małą wrażliwością pisało się o singlach na przykład w 2002 czy 2003 roku w „Polityce”, „Newsweeku” czy we „Wprost”. Wtedy obraz tych osób był mniej więcej taki, że to egoista, egocentryk. Singielstwo opisywane było zwykle jako zjawisko wielkomiejskie i związane z szybką karierą. Singiel był pokazywany jako ktoś samolubny, przy czym inaczej traktowano mężczyzn, a inaczej kobiety. I to jest cały czas aktualne, bo kiedy przeprowadziłam 15 lat później badania, to było podobnie. Singielki postrzegano zdecydowanie lepiej – jako bardziej samodzielne, zaradne, zorganizowane. Single z kolei byli określani jako mężczyźni, którzy gdzieś utknęli – jak dzisiejsi incele⁶ – którzy wciąż mieszkają z rodzicami albo zachowują bardzo silne

6 Zbitka angielskich słów *involuntary celibacy* – mimowolny celibat.

relacje z mamami, czyli takie maminsynki. W kontraście do nich pokazywano też bardzo skrajny rodzaj singli playboyów, łamiących damskie serca, lubiących szybkie życie i stawiających ponad wszystko seks bez zobowiązań, bez żadnych związków.

Sylwia: Czy mamy dziś większą świadomość samego pojęcia „singiel” i wiedzę na jego temat?

Julita: Zdecydowanie tak! Kiedy robiłam swoje pierwsze badania 20 lat temu i chciałam je także przeprowadzić na wsiach czy w małych miastach, to tam absolutnie nikt z pojęciem „singiel” się nie utożsamiał. Ludzie mówili o sobie „stary kawaler” czy „stara panna”. Natomiast dzisiaj, po dwóch dekadach, ten singiel już funkcjonuje. Określa tak siebie i samodzielna mama, i osoba po rozwodzie, i 40-latek, i 70-lotka. Mówi tak o sobie ktoś, kto mieszka w małej miejscowości i w dużym mieście. Obraz zatem musiał się zmienić, bo wzrosła świadomość ludzi na temat tego, czym jest bycie singlem. I nie zapominajmy o tym, że do singielstwa prowadzą dwie ścieżki. Pierwsza, do której niełatwo się przyznać, jest efektem wielu naszych (nietrafionych) wyborów. I druga – kiedy trochę wybrał za nas los, bo nie spotkaliśmy nikogo, kto chciałby z nami być ani z kim my chcielibyśmy być, i w końcu uznaliśmy, że „nie ma dziś fajnych facetów”, „nie ma dziś fajnych dziewczyn”.

Sylwia: No dobrze, ale badania z 2024 roku mówią o tym, że jednak tych singli z roku na rok mamy coraz więcej. Ty mówisz o dwóch punktach procentowych, ale demografowie

biją na alarm, bo mamy coraz więcej właśnie jednoosobowych gospodarstw domowych, coraz mniej małżeństw i coraz mniej dzieci. Straszą nas trochę na wyrost?

Julita: Głównie straszą medialne nagłówki. A ja powiem całkiem szczerze, opierając się na liczbach, że Polska wcale nie idzie w strasznie złym kierunku ani nie powieli jakiejś groźnej tendencji występującej na Zachodzie. Warto sprostować, że owszem, mamy w Polsce coraz więcej jednoosobowych gospodarstw domowych, ale to nie znaczy, że jest coraz więcej singli. To znaczy tyle, że niektórzy mają więcej pieniędzy i mogą sobie po prostu kupować mieszkania. Czasem one są na wynajem, czasem są dla związków typu LAT, czyli *living apart together*. I to jest naprawdę powszechne zjawisko. Kolejny fakt: w Polsce spada wprawdzie poziom zainteresowania małżeństwami sformalizowanymi, za to związki kohabitacyjne mają się bardzo dobrze i wciąż ich przybywa. Obecnie mniej więcej co czwarte dziecko w naszym kraju rodzi się ze związku kohabitacyjnego⁷. A wspomniany problem dzietności to całkiem osobny temat, bo jest masa uwarunkowań, dlaczego młode kobiety nie chcą mieć dzisiaj dzieci. I to nie dotyczy tylko singielek, bo singielki mają również pomysły na to, żeby być samodzielnymi mami, choćby przez *in vitro*.

Sylwia: Skąd zatem te krzyczące nagłówki, że stajemy się społeczeństwem singli?

⁷ „27 proc. dzieci rodzi się poza małżeństwem” (cyt. za: GUS 2025); <https://porady.sympatia.onet.pl/sympatia-radzi/malzenstwo-czy-konkubinat-dane-wskazujaj-ktora-forme-zwiazku-wybieraja-polacy-i-ktora/p4zzzbj> [dostęp: 23.10.2025].

Julita: Frustruje mnie, kiedy dziennikarz mi mówi: „No ale, proszę pani, osiem milionów singli jest w Polsce”. A ja wtedy pytam: czy pan przypadkiem nie liczy 80-letniej pani, która jest wdową od 10 lat, i 18-latką, który mieszka z rodzicami i w tej chwili jest po prostu w stanie bezżenności? Może warto więc zwrócić uwagę na to, że z jednej strony nagłówki krzyczą o samotności, a z drugiej strony mamy do czynienia z zakłamanymi statystykami, bo singlem można nazwać i wdowę w podeszłym wieku, i 20-letnią szczęśliwą singielkę. Pamiętajmy też, że kobiety żyją przeciętnie 10 lat same, nawet jeśli były w małżeństwach, bo 82 lata to jest statystycznie wiek śmierci kobiet w Polsce, a mężczyźni – 71 lat, więc na dekadę kobieta zostaje sama. Wrzuca się do tego samego worka osoby, które do 30. roku życia mieszkają z rodzicami, ale są bezżenne. Natomiast my jako badacze nie wiemy, czy oni mają związki, czy nie, bo różnie z tym bywa. Czasem mieszkają przecież w parze, ale w domu rodziców – bo rodzice mają dom, no to młodzi zajmują jakiś pokój.

Sylwia: To w którą stronę zmierzamy jako społeczeństwo, jeśli chodzi o związki?

Julita: Jesteśmy na pograniczu kultury Zachodu i Wschodu, więc mamy takie wewnętrzne rozdarcie. Wartości rodzinne cały czas są w czołówce, ale walczą z tymi indywidualistycznymi. Myślę, że młodsze pokolenia bardziej sobie poukładały kwestie związków, ponieważ mają mniej materialistyczne podejście niż na przykład pokolenie 40-latków. Kiedy rozmawiam ze swoimi studentami, którzy prowadzą badania do prac licencjackich, dowiaduję się, że ci młodzi ludzie nie mają ambicji budowania domu, bo wystarczy im małe mieszkanie i używany samochód.

Dla nich „posiadać więcej” nie oznacza, że jest się kimś lepszym. Oni wolą mieć czas wolny, między innymi na związki, przyjaźnie, wszelkiego rodzaju relacje. Nie chcą tracić życia tylko na pracę. To jest w tej chwili ogromny trend, który zasadniczo zmieni oblicze naszej rzeczywistości.

Sylwia: Czytałam nie tak dawno w „Newsweeku” artykuł *Rodzice kontra młodzi*⁸, w którym opisano zderzenie oczekiwań starszego pokolenia z młodszym. Ci starsi nazywają tam młode pokolenie „leniami”, „wygodnymi singlami”, na co młodzi odpowiadają, że nie będą pracować po nocach jak ich rodzice, że wolą mieć mniej pieniędzy, ale więcej czasu na własne sprawy. Co z kolei starsi oceniają jako lenistwo. Wyraźnie więc zmieniają się priorytety. Jak one wpływają na relacje i decyzje o związkach?

Joanna: To, co mówisz, napawa mnie optymizmem. I pokrywa się z tym, co obserwuję w gabinecie. Kiedyś było tak, że rodzice pytali: kiedy przyprowadzisz chłopaka albo dziewczynę? Była presja, było poczucie niedopasowania do reszty społeczeństwa, myślenie: co jest ze mną nie tak, że ja jestem sama, wszyscy już mają dzieci, rodziny, a ja nie. Natomiast w tej chwili ludzie są bardziej zainteresowani jakościowymi relacjami, a nie byciem w jakimkolwiek związku. Do gabinetu przychodzą osoby, które zauważają, że powtarzają się im modele związków, które nie dają satysfakcji, są albo płytkie, powierzchowne, albo nietrwałe. Poszukują drogi wyjścia z ograniczającego schematu. Tym osobom

8 *Rodzice kontra młodzi*, <https://www.newsweek.pl/polska/spoleczenstwo/rodzice-kontra-mlodzi-nie-poswiece-zycia-dla-pracy/3blxyf6> [dostęp: 19.09.2025].

zależy, aby zrozumieć źródła problemów i znaleźć rozwiązanie. Chcą stworzyć związek dobry jakościowo. Nie chcą w relacji cierpieć.

Sylwia: Nie jest więc prawdą, że nie jesteśmy zainteresowani związkami czy założeniem rodziny?

Joanna: Absolutnie nie. Mamy w tej chwili raczej do czynienia z wyzwaniem międzypokoleniowym. Nie chcemy, by związki polegały na tym, że się dorabiamy, budujemy domy, bierzemy kredyty, zajeżdżamy się w pracy, by mieć więcej. To było jeszcze 10 czy 20 lat temu. Obecnie oczekujemy satysfakcji z życia, z bycia razem.

Julita: Nie można też pominąć faktu, że wiele osób doznało kryzys psychiczny, szczególnie dotyczy on osób do 25. roku życia. Jest to w znacznej części pokłosie pandemii, ponieważ dla osób 40- czy 50-letnich ten czas izolacji był niewielkim wycinkiem ich życia, ale już dla 16-lątka taka przerwa, niemal całkowite zatrzymanie relacji miały ogromne znaczenie. Wzrosła też niesamowicie świadomość młodych wobec wszelkich dysfunkcji, różnych zaburzeń osobowości. Oni, kiedy przychodzą do mnie, to są już zdiagnozowani, przygotowani do tych rozmów. Niezależnie od tego, czy pracuję z dziewczyną, która jest zatrudniona w Lidlu w dziale obsługi, czy z osobą zajmującą stanowisko dyrektora albo menedżera, ich życiowe dylematy są bardzo podobne. Patrzę na te wszystkie współczesne trendy bardziej optymistycznie, a kiedy słyszę o „końcu miłości”, to mam w sobie niezgodę. Bo nie uważam, że ludzie przestają się spotykać czy prowadzić bezpośrednie rozmowy.

Obserwuję mnóstwo oddolnych inicjatyw i grup skrzykujących się w Internecie, które bardzo chcą się spotykać. Uważam, że w tej chwili ludzie mają ogromną potrzebę spotkań, następuje wręcz powrót do wartości cenionych w przeszłości, kiedy to relacje twarzą w twarz liczyły się najbardziej.

Sylwia: Masz na myśli czasy, kiedy takie portale jak Sympatia nie skupiały się tylko na działaniach online, bo ludzie wręcz oczekiwali organizowania spotkań w realnym życiu, a nie tylko wirtualnym?

Julita: Doskonale je pamiętam! Były różne eventy, imprezy dla singli, rejsy statkiem do Szwecji, szybkie randki. A potem Tinder spowodował, że ludzie się zniechęcili do zawierania znajomości online, i mają teraz ochotę, by wróciło to, co było przed Tinderem. Chcą się spotykać *face to face*.

Joanna: Mamy też renesans biur matrymonialnych, czyli tych klasycznych, wydawałoby się – starych i nudnych kanałów. A jednak wiele osób odkrywa w nich coś bezpiecznego. Mają poczucie, że ktoś zweryfikuje potencjalnych partnerów, pomoże ich dopasować, a nie tylko zostawi wybór algorytmowi. To jakby powrót do korzeni, czyli spotkań aranżowanych, tyle że z nowoczesnym podejściem i większym zrozumieniem ludzkich potrzeb. I co ważne – to wcale nie stoi w sprzeczności z randkowaniem online. Wręcz przeciwnie, wiele osób traktuje aplikacje i portale jako pierwszy krok, a potem coraz bardziej docenia realne spotkania. Te dwie drogi pięknie się dziś przenikają i mogą się wzajemnie wzmocniać.

Sylwia: Nie mamy dziś jednej, narzuconej z góry drogi do nawiązywania relacji. Każdy może wybrać i iść tą ścieżką, która mu najbardziej pasuje. Dla jednych to spotkania twarzą w twarz, dla innych najpierw kliknięcie w aplikacji. I to jest w tym wszystkim najfajniejsze – że nie ma jednej recepty na bliskość.

Obserwuję jednak, że nie zawsze single chcą związku. Może to specyfika mojej pracy i codziennego zderzenia z komentarzami, choćby na Facebooku, dotyczącymi postrzegania życia w związku i jako singiel. Często czytam: „żadnych związków więcej”, „związek to tylko cierpienie”, „związek to tylko poświęcenie”, „partner wycisnie mnie jak cytrynę i zniknie”, „partnerka odejdzie z dzieckiem, a ja zostanę z alimentami”⁹. Jest sporo rozczarowania i braku nadziei.

Joanna: Z jednej strony chcemy bliskości, a z drugiej – coraz trudniej nam się zatrzymać, skupić na jednej osobie i coś zbudować.

Julita: Tu duże znaczenie ma przede wszystkim specyfika samego Facebooka i tego, że tam jest przede wszystkim grupa osób 35+, która jest już po pewnych doświadczeniach i rozczarowaniach. Te osoby często dzielą się bólem, ostrzegają innych, czasem wylewają frustrację. Ale równolegle jest całe pokolenie młodszych singli, które podchodzi do relacji inaczej, z większą otwartością i wiarą, że można stworzyć coś wartościowego z drugim człowiekiem. Oni raczej nie komentują pod artykułami, tylko po prostu działają – spotykają

9 Część komentarzy cytujemy w rozdziale 1.

się, próbują, szukają. I to jest ta perspektywa, która pozwala patrzeć w przyszłość z optymizmem. Pamiętajmy, że komentują zwykle ci, którym w tej chwili jest po prostu trudno.

Sylwia: Jak myślicie, co sprawia, że niektórzy potrafią przejść przez trudne doświadczenia i zbudować nowy związek, a inni pozostają w tym samym miejscu?

Julita: Niestety, wiele osób zatrzymuje się w swoim cierpieniu – nazywam ich singlami cierpiącymi. To ci, którzy po prostu tkwią przez 10, 20, a nawet 30 lat w roli ofiary własnych doświadczeń i niepowodzeń. Wchodzą w nieszczęśliwe związki, które szybko się kończą – czasem bardzo wcześnie w życiu – a potem jest „cisza na morzu”. To właśnie ten moment, kiedy ktoś mówi sobie: „Nie chcę już więcej cierpieć”. Problem w tym, że zamiast wyciągnąć wnioski i pójść dalej, takie osoby zatrzymują się w miejscu, a relacje traktują wyłącznie jako kolejne źródło bólu.

Joanna: To też często osoby, które najmocniej zderzyły się ze zmianą wyobrażeń na temat związku i nie potrafiły znaleźć dla siebie nowej formuły. Jeszcze niedawno wielu myślało wprost: kobieta szuka męża, mąż przyniesie pieniądze i nie ma się czego czepiać. Gdy jednak społeczeństwo zaczęło myśleć inaczej, mężczyźni poczuli się sfrustrowani, bo ich rola przestała być tak jednoznaczna. Kobiety z kolei zauważają, że ich oczekiwania nie znajdują odzewu. Młodzi ludzie wchodzą w związki łatwiej, bo definiują je już zupełnie inaczej. Ale dla części starszych osób powstała przepaść, gdy stare wzorce się wypaliły, a nowe nie zdążyły się jeszcze ukształtować. One mają wrażenie, że utknęły w pustce.

Julita: Rzeczywiście młodsze pokolenia są dziś bardziej świadome własnych potrzeb. W dużej mierze dlatego, że rodzice często zachęcali swoje dzieci do korzystania z terapii, dzięki czemu wielu młodych ludzi ma już od wczesnych lat narzędzia do pracy nad sobą. Dwudziestolatkowie, z którymi mam kontakt, zwykle rozumieją, że źródło problemów tkwi przede wszystkim w ich sposobie postrzegania rzeczywistości, doświadczania, że pewne trajektorie można przerwać, stawiać granice i odbudować poczucie własnej sprawczości i wartości. Kiedy coś im się nie udaje, potrafią się temu przyglądać i wyciągać wnioski. To jest duża różnica w porównaniu ze starszymi pokoleniami. Tam częściej spotykamy postawę: jestem w porządku, to świat jest zły. Optyka jest dziś zupełnie inna. Oczywiście można zmieniać partnerów w nieskończoność, ale kluczowe jest, czy towarzyszy temu jakaś refleksja. Niestety wiele osób, nawet po czterech czy pięciu rozwodach, wciąż nie zadaje sobie pytania, dlaczego ich związki się rozpadają.

Sylwia: Znam przykład trzydziestoparolatka, który ma na koncie trzy małżeństwa. Powtarza schemat ojca, który też był kilka razy żonaty, choć równocześnie ojca krytykuje. To pokazuje, jak silne potrafią być rodzinne wzorce – nawet jeśli świadomie się im sprzeciwiamy, nieprzepracowane pozostają w nas i kierują naszymi wyborami.

Joanna: To jest często ten sam scenariusz, zmienia się jedynie obsada. Schemat pozostaje. A skoro mówimy o młodych ludziach, warto też wspomnieć o innej kwestii – oni są dziś częściej diagnozowani. Oczywiście bywa, że czasami tych diagnoz jest wręcz za dużo, że młodzi trochę za bardzo

podążają za etykietami. Ale z drugiej strony ogromnie pozytywne jest to, że rośnie świadomość dotycząca różnorodności, na przykład neuronietypowości. Kiedy rozumiemy, że wśród nas są osoby na przykład w spektrum autyzmu czy z zespołem Aspergera, łatwiej nam zrozumieć pewne trudności w relacjach z nimi. Nieraz kobiety mówią: „Mój partner nie jest romantyczny, nie potrafi okazywać uczuć, nie jest wylewny”. A okazuje się, że on po prostu funkcjonuje inaczej, bo może mieć cechy ze spektrum. Ta wiedza pomaga inaczej spojrzeć na związek, lepiej go rozumieć i budować. Co więcej, wiele młodych osób z takimi doświadczeniami potrafi dziś komunikować wprost swoje specyficzne potrzeby – i to też jest ogromną wartością.

Sylwia: A jak waszym zdaniem patrzy się dziś na związek przez pryzmat kosztów – emocjonalnych, finansowych, czasowych? Na ile ekonomia i styl życia wpływają na podejmowanie decyzji o relacji?

Julita: Zdecydowanie mamy do czynienia z trendem, który można nazwać ekonomizacją miłości. Widać to choćby w języku, w metaforach, których używamy: że związek to inwestycja, że są zyski i straty, że trzeba coś wkładać, żeby coś wyjąć. Te porównania, zaczerpnięte ze świata bankowości czy korporacji, bardzo mocno przenoszą się na to, jak myślimy o relacjach. Bywa to jednak złudne, bo w związkach nie ma matematycznego równania 50 na 50. Raz ktoś wnosi 80 procent energii, a druga strona tylko 20 – i to też jest w porządku, bo przyjdzie moment, że może role się odwrócić. Problem zaczyna się wtedy, gdy próbujemy traktować relację jak tabelkę w Excelu. Znam parę, która dosłownie rozpisала

wszystko: kto ile razy sprząta, ile jest warte wbicie gwoźdźcia w porównaniu do umycia toalety. Próbowali przeliczać każdy gest i każdą czynność, by było równo. Ale takie podejście prowadziło tylko do frustracji. Na przykład ona gotowała wykwintny obiad przez pół dnia, a on fundował kolację w restauracji – i każde czuło, że daje więcej. To była pułapka wzajemnych pretensji, bo próbowali sprowadzić relację do bilansu kosztów i zysków.

Joanna: To świetny przykład pokazujący, jak łatwo można popaść w absurd. Kiedyś role były jasno podzielone – mężczyzna przynosił łupy, kobieta zajmowała się domem – i każdy miał swoje zadania. Dziś wiele osób boi się, że wchodząc w związek, zostanie wykorzystanych. To lęk, że ktoś haruje, a druga strona korzysta. Ale przecież relacja nie może opierać się na lęku i kalkulacji, tylko na poczuciu wspólnoty i elastyczności w dawaniu od siebie tego, co w danym momencie mamy. Kobiety z pewnością nie chcą już utknąć w roli gospośi, której pracy nikt nie docenia ani nie wycenia. To prowadzi do konfliktów, zwłaszcza wśród 40- i 50-latków. Kobiety nadal czują się odpowiedzialne za dom, więc sprzątają, gotują, organizują codzienność – i cierpią, bo są przeciążone. Dlatego kluczowe jest nie tyle sztywne podzielenie obowiązków, ile elastyczne podejście: dziś ja mam siłę, więc biorę na siebie więcej, jutro ty przejmujesz pałeczkę. To musi być kwestia dobrej woli i zaangażowania, a nie wypełnianie Excela.

Sylwia: Czy w swoich badaniach albo analizach spotykasz się z korelacją między długoletnim życiem w pojedynkę a poziomem satysfakcji z życia? Czy bycie singlem daje większe poczucie wolności i kontroli?

Julita: Są trzy główne grupy. Po pierwsze, można być singlem i czuć się z tym bardzo dobrze. Badania, także światowe, pokazują, że singielki często mają wyższy poziom satysfakcji z życia niż mężatki, które tkwią w nieszczęśliwych relacjach. Z wiekiem ta satysfakcja zwykle rośnie – łatwiej o akceptację i pogodzenie się z wyborem. Najtrudniej jest kobietom między trzydziestką a czterdziestką, które chciałyby mieć dzieci, a czas biologiczny zaczyna je gonić. Wtedy pojawia się lęk i poczucie, że coś im umyka. Druga grupa to kobiety 45+, które godzą się z tym, że nie będą mamami, i przekierowują swoją energię na inne obszary: przyjaźnie, podróże, rozwój osobisty. Trzecia kategoria to single niezadowoleni – osoby, które bardzo chcą być w relacji, ale im się nie udaje.

W moich badaniach wyraźnie widać również, że wśród mężczyzn 40-, 50- czy 60-letnich są osoby, które można nazwać szczęśliwymi singlami. Oni wiedzą, że nie nadają się do życia we dwoje. Próbowali, sprawdzili – i choć chcieliby być w związku, mają w sobie zgodę na to, że ich życie wygląda inaczej. Często mówią wprost: „Jestem starym kawalerem, trudno ze mną wytrzymać”. Nie chcą pracować nad sobą czy chodzić na terapię, akceptują stan, w jakim się znaleźli. Są też single ambiwalentni: marzą o bliskości, a jednocześnie cenią sobie wolność i niezależność. Obawiają się, że związek, zamiast poprawić ich życie, może je skomplikować. Dlatego stawiają sobie pytanie: skoro samotność daje mi komfort i poczucie decyzyjności, czy warto z niej rezygnować?

Joanna: I tu pojawia się kolejny problem: wysoko zawieszona poprzeczka. Oczywiście, kobiety są dziś świetnie wykształcone i bardziej świadome swoich oczekiwań, ale

są również mężczyźni, którzy mają tę pracę domową odrobioną: wykształcenie, szerokie horyzonty, dojrzałość. Jednak generalnie im wyżej zawieszona poprzeczka, im bardziej wysublimowane potrzeby, tym trudniej znaleźć kogoś, kto im sprosta.

Sylwia: No to pytanie, czy obniżyć poprzeczkę?

Joanna: Dla wielu to praktycznie niemożliwe, bo osiągnęli już satysfakcjonujący standard życia i mają ugruntowaną wizję relacji. Wtedy muszą się pogodzić z tym, że ich oczekiwania może spełnić tylko niewielka grupa osób, a być może w danym momencie nikt taki się nie pojawi. Trzeba cierpliwie poczekać.

Sylwia: Jakie waszym zdaniem modele związków mogą przeważać w perspektywie 20–30 lat?

Julita: Myślę, że zobaczymy wyraźną polaryzację. Część osób pozostanie w modelu tradycyjnym, opartym na małżeństwie, podziale ról, wartościach rodzinnych. Wbrew pozorom teraz ten model bywa dyskryminowany. Zdarza się, że kobieta zajmuje się domem, mężczyzna utrzymuje rodzinę i w przestrzeni publicznej spotyka się to z krytyką. Tymczasem dla wielu ludzi jest to świadomy wybór i forma życia, która im odpowiada. Sądzę więc, że ten model przetrwa, choć będzie w mniejszości. Dominować będą związki kohabitacyjne, oparte na tak zwanej czystej relacji, jak określał to Anthony Giddens. Chodzi o więź opartą na miłości i satysfakcji – dopóki obie strony je odczuwają, są razem, gdy te emocje znikają – rozchodzą się. To relacje czasowe,

dostosowane do etapów życia, a nie na całe życie. Coraz bardziej widoczny jest też trend fascynacji związkami otwartymi i poliamorycznymi, szczególnie wśród młodych. Pracując ze studentami – zarówno z Polakami, jak i obcokrajowcami – widzę, że chętnie opowiadają o własnych doświadczeniach, mówią o swoich związkach otwarcie, bez tabu. To mnie zaskakuje i pokazuje, że dla części młodego pokolenia wielozwiązki mogą być formą, w której będą się realizować. Oczywiście to bardzo wymagające, bo skoro trudno jest utrzymać dobrą relację we dwoje, tym bardziej w układzie z kilkoma osobami. Ale ta otwartość na różnorodne potrzeby i elastyczność seksualną sprawiają, że takie modele będą coraz częściej widoczne. Wystarczy spojrzeć na TikToka czy Instagrama – temat otwartych relacji jest tam bardzo obecny, ludzie zadają pytania, wymieniają się doświadczeniami.

Myślę, że w przyszłości zobaczymy jeszcze więcej związków, które dziś trudno nam sobie wyobrazić. Oprócz opartych na wspólnym mieszkaniu czy otwartych pojawiają się też inne modele. Coraz częściej spotykam pary, w których na przykład ona jest heteroseksualna, a on deklaruje się jako gej. A jednak tworzą małżeństwo – nie tylko na papierze. On ją kocha, bo uważa ją za bratnią duszę. Co ciekawe, w relacji z nią jest w stanie odczuwać fizyczne pożądanie, mają nawet dziecko. Ludzie często tego nie rozumieją, bo widzą w nim mężczyznę, który spogląda na innych mężczyzn. Tymczasem ich związek jest głęboko ugruntowany, oparty bardziej na pokrewieństwie dusz niż na kategoriach płci czy orientacji seksualnej. W takim układzie biologia i etykiety schodzą na dalszy plan. Najważniejsze jest to, że znalazłam w tobie kogoś, kogo chcę zaprosić do swojego życia.

Joanna: Bardzo podoba mi się przykład bratniej duszy. Zdarza się przecież, że łączy nas z kimś głębokie porozumienie, choć niekoniecznie zbieżne preferencje seksualne. Związki otwarte budzą moją ciekawość, choć sama nie potrafiłabym w takim funkcjonować. Różnorodność modeli jest fascynująca i rodzi pytanie, jak będziemy się w nich odnajdywać. Rozumiem, że dla części osób to wybór zgodny z ich potrzebami. Problem zaczyna się wtedy, gdy ktoś zgadza się na tę otwartość ze strachu przed samotnością, obawą przed rozpadem relacji. Takie sytuacje życie zwykle szybko weryfikuje. Z perspektywy terapeuty to ciekawe, z czym ludzie zaczną przychodzić do gabinetów.

Julita: Znam małżeństwo z kilkuletnim stażem, które zastanawia się, czy potrzebują wprowadzić do relacji trzecią osobę, by podtrzymać więź i dodać jej energii, czy też rzeczywiście odczuwają autentyczną potrzebę bycia w układzie poliamorycznym. Dla mnie jako socjolożki to bardzo inspirujące, bo pokazuje, jak wiele różnych form przybierają dziś związki. I oczywiście one również nie są wolne od problemów.

Joanna: W krajach skandynawskich, na przykład w Danii, ludzie mają dużą łatwość w rozstawaniu się i nawiązywaniu kolejnych relacji. Pracuję z wieloma Polakami mieszkającymi w tamtym regionie, którzy często opowiadają mi o swojej codzienności. Zdarza się, że kobieta ma kilkoro dzieci z różnymi partnerami. Tam nie postrzega się tego jako rozwiązłości czy braku odpowiedzialności, lecz jako model naturalny i akceptowany społecznie.

Sylwia: Michał Sawicki, Magdalena Kuszewska i Michał Tęcza w książce *Miłosne monopoli* przedstawiają tak różnorodne

konfiguracje związków otwartych – w Polsce i za granicą – że chwilami trudno uwierzyć, iż funkcjonują i mają się dobrze. Osobom od lat żyjącym w monogamicznym związku może się to wydawać zbyt rewolucyjne?

Joanna: Myślę, że w Polsce społecznie nie jesteśmy jeszcze na takie związki gotowi. Tym bardziej że w obecnym dyskursie coraz większą rolę odgrywają nurty prawicowe, z którymi wiele osób się utożsamia. Być może w obliczu zmian ludzie kurczowo trzymają się tego, co znane i oswojone. To naturalne, że pojawi się ruch oporu wobec nowych modeli i że nastąpi polaryzacja. Będą więc poszukiwania alternatywnych form relacji, a zarazem przywiązanie do tradycyjnych schematów, czasem aż do skrajności.

Sylvia: Dużo mówi się o negatywnych trendach i o tym, co trudne w singielstwie i w dzisiejszych modelach relacji. A przecież są też dobre zmiany, które otwierają możliwości osobom samotnym na pewnym etapie życia.

Julita: Zdecydowanie są pozytywne, i to coraz wyraźniejsze. Ludzie coraz częściej zastanawiają się, dlaczego są singlami, zamiast tłumaczyć to ślepym losem czy obarczać winą cały świat. Nie mówią już: „taki mój los”, „Bóg tak chciał” albo „wszyscy faceci i wszystkie kobiety są beznadziejni”. Zamiast tego pracują nad sobą i szukają odpowiedzi. Idą na terapię, uczestniczą w warsztatach, korzystają z kursów rozwojowych, sięgają po książki czy treści dostępne w Internecie. Na TikToku czy Instagramie można dziś znaleźć mnóstwo ekspertów, którzy opowiadają o związkach i relacjach. To sprawia, że rośnie samoświadomość i to jest ogromna zmiana na

plus. Drugi pozytyw, moim zdaniem, jest jeszcze ważniejszy. To fakt, że miłość wcale nie umarła, a single mają coraz większą zdolność do lubienia, kochania i akceptowania siebie. Brzmi to może trochę filozoficznie, ale naprawdę mamy szansę na głębszy poziom samoakceptacji niż wcześniejsze pokolenia. Ludzie uczą się radzić sobie z własnymi zranieniami i lepiej się sobą opiekować. A to oznacza, że niezależnie od tego, czy wybiorą życie singla, czy związek, robią to z większą świadomością i dojrzałością. Dzięki temu ich życie staje się bardziej satysfakcjonujące. Celem nie jest unikanie samotności, ale dokonywanie wyboru. I właśnie to uważam za jeden z najciekawszych, najbardziej budujących trendów świadczących o pozytywnych stronach współczesnych przemian społecznych.

Sylwia: Julito, co powiedziałaś singlom, którzy są już zmęczeni swoją sytuacją? Od dłuższego czasu korzystają z aplikacji randkowych, próbują się spotykać, ale nic z tego nie wychodzi. Mówią nam, że czują się zrezygnowani, zagnębieni, nie wiedzą, w którą stronę iść. Zastanawiają się, czy powinni całkiem odpuścić i skupić się tylko na sobie. W głębi serca oni wciąż trzymają się nadziei, dlatego logują się na Sympatię czy Tindera, wciąż szukając swojej szansy.

Julita: Na początek warto zadać sobie fundamentalne pytanie: dlaczego właściwie chcę być w związku? To wcale nie jest takie oczywiste. Cała kultura, kody społeczne, filmy i komedie romantyczne, artykuły czy aplikacje randkowe podpowiadają nam: bądź w relacji. Oczywiście jesteśmy istotami społecznymi, potrzebujemy ludzi wokół siebie, trudno nam funkcjonować zupełnie w pojedynkę.

Spotykamy szczęśliwych singli, ale generalnie człowiek potrzebuje wspólnoty. Pytanie brzmi jednak: czy naprawdę chcę obok siebie tej jedynej osoby tylko dlatego, że bez niej moje życie wydaje mi się gorsze, niepełne? Często słyszę stwierdzenia: „Gdybym miał chłopaka czy dziewczynę, to podróżowałbym, zwiedzał, był szczęśliwy”. Wtedy pytam: co stoi na przeszkodzie, by spróbować tego już teraz, samego, z przyjaciółmi albo jakąś grupą skrzykniętą na Facebooku, których jest przecież tam mnóstwo? Żyjemy w czasach, które dają ogromne możliwości poznawania ludzi i doświadczania życia. Łatwo jednak utknąć w roli ofiary i tylko powtarzać: „Jestem biedny, samotny, nic mi się nie udaje”. Terapeutycznie warto się temu przyjrzeć i zapytać siebie: „Czy przypadkiem nie podtrzymuję w sobie tej narracji?”. Druga rzecz, którą polecam, to proste ćwiczenie: wypisz wszystkie cechy idealnego partnera czy partnerki. A na drugiej kartce sprawdź, które z nich ty masz. W rezultacie często otwieramy oczy ze zdziwienia, bo bywa, że nasze wymagania są bardzo wyśrubowane.

Sylwia: Należy je porzucić?

Julita: Cóż, spotykam osoby, które mówią: „Ktoś spełnia 99 procent moich kryteriów, ale ten jeden procent nie pasuje, więc to nie dla mnie”. Jest to zwyczajne szukanie dziury w całym. Warto wtedy zadać sobie pytanie: „Dlaczego notorycznie odrzucam ludzi? Jaką mam z tego korzyść?”. Na głębokim poziomie bycie singlem bywa wygodne. Może mnie przed czymś chronić, pozwalać uniknąć lęku czy konfrontacji. I właśnie na tym polega praca nad sobą: na odkrywaniu, co za tym stoi. Zwykle jest kilka różnych warstw i wiele

powodów singielstwa, ale myślę, że są trzy główne obszary, które warto spenetrować i tam poszukać odpowiedzi:

- Czy naprawdę wiem, dlaczego chcę być w związku?
- Czy nie stawiam sobie nierealnych wymagań?
- Czy nie korzystam z singielstwa jako tarczy, która mnie przed czymś chroni?

Joanna: Ja z kolei często mówię ludziom, żeby wyszli z trybu poszukiwania. Polega on na tym, że kiedy na przykład idę na imprezę, to zamiast cieszyć się spotkaniem, od razu skanuję otoczenie i sprawdzam, czy jest tu ktoś, kto mógłby być dla mnie odpowiedni. Jeśli nie znajduję takiej osoby, tracę entuzjazm. Tymczasem warto dostrzec, że to, co się dzieje wokoło, jest dobre samo w sobie. W czasie podróży czy wakacji można się cieszyć z nowych doświadczeń, zamiast żałować, że na leżaku obok nas nie siedzi partner lub partnerka. Druga ważna rzecz to budowanie relacji z różnymi ludźmi. I to jak najszerzych, nie tylko w nadziei, że się w kimś zakocham. Warto mieć wokół siebie osoby, z którymi można porozmawiać, pójść do kina czy wybrać się na spacer. Problem, który często obserwuję – szczególnie u kobiet – polega na tym, że kiedy na horyzoncie pojawia się potencjalny partner, wszystkie inne kontakty idą w odstawkę. Przyjaciółki, koledzy zostają odsunięci na bok. A gdy się okazuje, że relacja nie wypaliła, nie mamy już do czego wrócić. I to jest podwójnie bolesne, ponieważ znajomi często mają już do nas żal, że ich odtrąciliśmy. Dlatego różne relacje warto pielęgnować równolegle. To one są naszym naturalnym środowiskiem, bazą, która daje siłę i energię. Nie zaniedbujmy tego, co nas karmi i wspiera. Chodzi o to, by

lubić swoje życie takim, jakie ono jest, a partnera czy partnerkę do niego zaprosić.

Julita: Zgodzę się, że zbyt często partnera stawiamy w centrum naszego życia, wręcz całą naszą biografię i sens życia podporządkowujemy tej jednej osobie. To bardzo obciążające zarówno dla nas, jak i dla tej drugiej osoby. Partner ma nam towarzyszyć, a nie zastępować wszystkich dookoła. Tymczasem my nierazko mylimy go z idealnym rodzicem, który ma nas przyjąć, wybaczyć wszystko, ukochać i jeszcze zadbać o wiele innych rzeczy.

Joanna: Oczekujemy, że on zapewni nam to, czego sami nie mamy. Czasem ktoś nie potrafi budować relacji, ma wokół siebie niewiele osób i zakłada, że gdy tylko pojawi się partner, to on wypełni braki. Że nagle otoczą nas ludzie, życie nabierze barw i energii. A przecież może się okazać, że nie mamy predyspozycji do bycia osobą towarzyską i zaczyna nas wręcz drażnić to, że partner ma różnorodne relacje, a my nie. To, co miało być wspaniałe, staje się źródłem konfliktów i kryzysów. Dlatego warto przyjrzeć się swojemu życiu i zapytać siebie, dlaczego ono wygląda właśnie tak. Wtedy łatwiej znaleźć kogoś, kto będzie z nami kompatybilny.

Sylwia: Czyli najpierw zadbaj o siebie, potem o całą resztę.

WNIOSKI

Polska nie zmierza w kierunku masowej samotności, a liczba singli wzrosła zaledwie o dwa punkty procentowe w ciągu dekady. Równocześnie obserwujemy fascynującą przemianę: młodsze pokolenia podchodzą do związków bardziej świadomie, stawiając na jakość, a nie ilość. Nie szukają partnera za wszelką cenę, ale chcą autentycznej bliskości.

Zmienia się też samo pojmowanie związku. Odchodzimy od modelu „na całe życie” w stronę elastycznych form: od kohabitacji po związki LAT (*living apart together*), od tradycyjnych małżeństw po układy poliamoryczne. To nie oznacza śmierci miłości, ale jej ewolucję. Ludzie przestają traktować związek jako ratunek przed samotnością, a zaczynają widzieć w nim wartość dodaną do życia, które już samo w sobie jest satysfakcjonujące.

Nie chodzi więc o wybór między związkiem a samotnością, ale o umiejętność budowania satysfakcjonującego życia – takiego, które jest pełne niezależnie od statusu związku. Bo tylko wtedy możemy autentycznie wybrać: czy chcemy to życie z kimś dzielić, czy cieszyć się nim w pojedynkę.

- * Na początek warto zadać sobie fundamentalne pytanie: dlaczego właściwie chcę być w związku? To wcale nie jest takie oczywiste.
- * Ostatecznie chodzi o to, by lubić swoje życie takim, jakie jest, a partnera czy partnerkę do niego zaprosić. A nie odwrotnie – czekać, aż ktoś zaprosi nas do swojego życia.
- * Coraz więcej osób naprawdę rozumie, że nie da się stworzyć dobrej relacji z drugim człowiekiem bez dobrej relacji ze sobą.
- * Partner ma nam towarzyszyć, a nie zastępować wszystkich dookoła. Tymczasem nierzadko mylimy go z idealnym rodzicem, który ma nas przyjąć, wybaczyć wszystko, ukochać i jeszcze zadbać o wiele innych rzeczy.
- * W związkach nie ma matematycznego równania 50 na 50. Raz ktoś wnosi 80 procent energii, a druga strona tylko 20 – i to też jest w porządku, bo może przyjść moment, że role się odwrócą.



ROZDZIAŁ 3

NIE ODKŁADAJ MIŁOŚCI NA PÓŹNIEJ

Krytykowałeś siebie przez lata
i nie zadziało. Spróbuj zaakceptować
siebie i zobacz, co się stanie.

Louise L. Hay

Aż dwie kobiety na pięć deklarują, że oddałyby rok swojego życia, by wyglądać idealnie – ta statystyka pokazuje, jak bardzo jako społeczeństwo tracimy zdolność kochania siebie takimi, jakimi jesteśmy. Kiedy nie akceptujemy swojego ciała i patrzymy na siebie wyłącznie przez pryzmat niedoskonałości, trudno nam wchodzić w relacje bez lęku i napięcia. Zamiast cieszyć się spotkaniem, koncentrujemy się na ukrywaniu „wad”, porównywaniu się i oczekiwaniu odrzucenia. A to właśnie brak przyjaźni z samym sobą staje się największą barierą w budowaniu bliskości z innymi.



O tym, jak wygląd i samoakceptacja wpływają na nasze życie, rozmawiamy z **Katarzyną Kucewicz**, psychologką i psychoterapeutką, która od lat wspiera pacjentów w budowaniu zdrowej relacji z samym sobą i z innymi. Doskonale zna ten temat nie tylko z gabinetu, ale i z własnego doświadczenia. Przeszła ogromną metamorfozę – schudła aż 75 kilogramów – i może z osobistej per-

spektywy opowiedzieć, w jaki sposób ciało wpływa na relacje z otoczeniem. Jej historia uzmysławia, że wygląd może być zarówno źródłem ograniczeń zdrowotnych, jak i siły, jeśli nauczymy się je akceptować i o nie troszczyć. Problemem nie jest sama sylwetka, ale społeczne stereotypy i oczekiwania, które potrafią uczynić ciało źródłem wstydu, lęku czy izolacji.

Na co dzień nasza rozmówczyni pracuje z osobami, które zmagają się z niskim poczuciem własnej wartości, brakiem

pewności siebie, lękiem przed odrzuceniem i trudnościami w relacjach. Jej doświadczenie łączy perspektywę terapeutyczną i osobistą, pokazuje, że prawdziwa zmiana nie zaczyna się w gabinecie kosmetycznym ani na siłowni, ale w naszej głowie i w sposobie, w jaki sami siebie traktujemy.

Sylwia: Kiedy patrzysz na siebie sprzed kilku lat, to jakie myśli najczęściej ci wtedy towarzyszą?

Katarzyna: Może się wydawać, że kiedy człowiek przechodzi dużą pozytywną metamorfozę, patrzy na dawną siebie z ulgą i poczuciem: „całe szczęście, to już za mną” albo „dobrze, że nie jestem już w tamtym miejscu”. Natomiast ja mam wrażenie, że kiedy oglądam swoje zdjęcia sprzed lat i tamtą siebie, widzę osobę, która była naprawdę szczęśliwa w swoim ciecie i której ono wcale tak bardzo nie ograniczało. Oczywiście trochę przeszkadzało mi w byciu sprawną, silną, w dobrym zdrowiu i kondycji. Ale nie mam poczucia, że tamta waga dyskwalifikowała mnie na przykład w życiu towarzyskim. Wielu moich pacjentów mówi, że ich życie towarzyskie zastygło, bo źle wyglądają, bo coś im się w sobie nie podoba. Chcieliby ważyć mniej, ważyć więcej, mieć dłuższe włosy, bardziej opaloną cerę, jędrne ciało albo większy biust. I dopóki tego nie osiągną, trwa pauza: brak randek, brak spotkań, brak wychodzenia na miasto. Ich życie staje się oczekiwaniem, aż wygląd zostanie „wyregulowany” – jakby człowiek trafił do warsztatu i czekał na idealną wersję siebie. Niestety często jedna poprawka pociąga za sobą chęć zrobienia kolejnej i z tego warsztatu można nigdy nie wyjść. Mam wrażenie, że wielu singli – zwłaszcza kobiet – spędza w tym warsztacie najlepsze lata: dwudziestkę, trzydziestkę, czterdziestkę. Zamiast korzystać z życia,

odkładają je na później. A przecież jutro może nie nadejść. Patrząc na siebie sprzed lat, widzę dziewczynę szczęśliwą, ale też bardzo chorą. Cierpiałam na otyłość trzeciego stopnia, a to nie kwestia estetyki, tylko choroba. Byłam więc jednocześnie bardzo chora i bardzo szczęśliwa – otwarta na ludzi, znajomości, relacje. Nigdy nie czułam, że moja tusza przekreśla szanse na miłość, flirt czy karierę.

Joanna: Jesteś chyba wyjątkiem, bo, jak sama mówisz, większość osób utknęła w tym warsztacie i boi się z niego wyjechać. Ja też obserwuję dużą grupę osób, szczególnie kobiet, które żyją w związkach, ale nie czerpią z nich radości. Mówią: „Nie podobam się sobie, nie patrzę w lustro”, choć są to bardzo atrakcyjne, piękne kobiety. One jednak funkcjonują z poczuciem niedoskonałości i w pewnym wycofaniu.

Katarzyna: Bardzo często się zdarza, że bez względu na to, jak obiektywnie atrakcyjna jest osoba – częściej kobieta, ale mężczyźni też to przeżywają – jeśli ma o swoim wyglądzie złe zdanie, staje się to ogromnym hamulcem w codziennym funkcjonowaniu. Osoba, która nie czuje się dobrze ze swoim ciałem – nie czuje się atrakcyjna, ładna czy zadbana – wycofuje się w cień nie tylko w relacjach miłosnych, ale również w pracy czy w innych sytuacjach społecznych, na przykład na spotkaniach towarzyskich czy na zebraniu w szkole swojego dziecka. Poczucie wstydu i zażenowania własnym wyglądem potrafi sparaliżować nawet w kontekstach, gdzie wygląd nie ma żadnego znaczenia. Słyszę od pacjentek historie w stylu: nie podeszłam do lekarki, nie zabrałam głosu na zebraniu klasowym, nie poprosiłam mechanika o zniżkę... bo się wstydziłam, bo jestem za duża, brzydka, zaniedbana, mam odrosty

i tym podobne. To je paraliżuje, więc milczą. Bardzo często nasz wygląd, jeśli go nie akceptujemy, staje się blokadą. I dzieje się tak nawet wtedy, gdy nie ma to nic wspólnego z rzeczywistością. Może to dotyczyć bardzo atrakcyjnej dziewczyny, która czuje się ze sobą źle. Znam przypadki kobiet, które zdobyły tytuł miss, a mimo to miały gigantyczne kompleksy i bardzo niskie poczucie własnej wartości.

Sylwia: A czy nie chodzi też o obawę przed reakcją innych? Że ktoś spojrzy i pomyśli: ona jest za duża, zaniedbana, ma odrosty – i potraktuje ją gorzej, nie da zniżki albo skrytykuje? Czy to nie jest lęk przed taką konfrontacją?

Katarzyna: Przede wszystkim te osoby boją się odrzucenia. Boją się też powtórki złych doświadczeń. Za taką postawą pełną wstydu i lęku często kryje się konkretna historia – z dzieciństwa, z pierwszego małżeństwa, z okresu dojrzewania. To może być sytuacja, gdy idziesz na basen i koleżanka nagle mówi: „Jezu, jakie masz grube uda” albo „masz ogromny cellulit”. Takie komentarze – niespodziewane, bolesne – potrafią zapaść w pamięć na lata. Moje pacjentki często mówią: „Mama kiedyś rzuciła jedno zdanie”, i choć to była drobna sytuacja, one mają ją wrytą jak tatuaż na psychice. Takie słowa rujną samoocenę i trudno je wymazać. Trzeba je zastępować nowymi przekonaniami, a to bywa bardzo trudne. Są też badania pokazujące, że kobiety ogromnie inwestują w wygląd nie po to, żeby być lepsze od innych czy stać się królowymi plaży, którym wszyscy zazdroszczą. Większość z nich robi to, by nie odstawać. Mają poczucie, że wszyscy dookoła są piękni i zadbani, więc one też muszą takie być, bo chcą przynależeć. A potrzeba przynależności jest w nas bardzo silna. Kiedy

czujemy, że odstajemy, pojawia się poczucie izolacji i gorszości. Dlatego tak wiele kobiet skupia uwagę na wyglądzie, czasami kosztem ważnych innych obszarów swojego życia.

Sylwia: Czy zauważyłaś po metamorfozie, że twoje relacje albo podejście innych ludzi do ciebie się zmieniły, poprawiły?

Katarzyna: W pewnych aspektach na pewno wiele się zmieniło. Tak duża redukcja masy ciała, w moim przypadku prawie 75 kilogramów, sprawiła, że częściej zaczepiają mnie mężczyźni. Wcześniej praktycznie tego nie doświadczałam, a teraz zdarza się to bardzo często. Mam też wrażenie, że ludzie w przestrzeni publicznej są wobec mnie życzliwsi. Chętniej sami rzucają się do pomocy. Kiedyś, gdy byłam duża i niosłam wielką roślinę z Castoramy, nikt mi nie pomógł, nikt nawet nie zapytał, czy otworzyć drzwi. A teraz, jeśli dźwigam coś ciężkiego, zawsze ktoś podbiegnie, żeby przytrzymać drzwi albo zapytać, czy pomóc. Jestem więc inaczej traktowana. Równocześnie jednak po schudnięciu przeżyłam wstrząs, bo zostałam odrzucona przez wiele koleżanek, czego się kompletnie nie spodziewałam.

Joanna: Jak sądzisz, co było powodem?

Katarzyna: Myślę, że chodziło o poczucie dyskomfortu w moim towarzystwie. Wyobrażam to sobie, że pojawiają się takie przemyślenia: „Kaśka schudła, to ja też powinnam, a nie mogę rzucić nawet pięciu kilo” albo: „Przy niej trzeba się pilnować, nie zamówię hamburgera, bo ona zje sałatę i będzie patrzeć, oceniać”. Mogą myśleć: „Skoro ma płaski brzuch, to teraz patrzy na nas z góry”. To tylko moje domysły,

bo nikt mi czegoś takiego oczywiście nie powiedział wprost, ale rzeczywiście straciłam sporo koleżanek. Było to dla mnie bardzo trudne, odchorowałam to. Nigdy nie odrzuciłabym nikogo z powodu wyglądu. Zawsze otaczałam się pięknymi, atrakcyjnymi i szczupłymi kobietami. Dlatego zdziwiło mnie, że gdy przestałam być „tą grubą przyjaciółką, przy której można się poczuć lepiej”, wiele osób się ode mnie odsunęło, została może jedna, dwie. To było dla mnie bolesne. Z czasem uznałam jednak, że może te relacje nie były prawdziwe. Bo to nie jest przyjaźń, jeśli ktoś akceptuje nas tylko w jednej wersji, a odrzuca w innej.

Joanna: Jakie stereotypy dotyczące wyglądu i masy ciała najbardziej wpływają na postrzeganie osób z otyłością, także w relacjach?

Katarzyna: Myślę, że istnieje bardzo wiele stereotypów dotyczących cielesności i dużej masy ciała. Badania pokazują, że takie osoby są często uznawane za leniwe, mniej kompetentne, cwaniackie, za takie, którym nie można ufać i które nie panują nad swoim życiem – bo skoro nie panują nad jedzeniem, to i nad resztą życia również. To bardzo krzywdzące stereotypy. W rzeczywistości te przekonania nie mają umocowania. Często jest wręcz odwrotnie – osoby zawstyżone swoim wyglądem starają się bardziej, pracują intensywniej, są skrupulatne. Jest też inny stereotyp, który pamiętam z domu. Mój tata powtarzał, że wszystkie „duże osoby” są miłe i uśmiechnięte. Mówił do mnie: „Ty też powinnaś być taka, a jesteś wiecznie naburmuszona”. Strasznie mnie to irytowało. Do dziś mu wypominam, że to było bardzo stereotypowe. On tłumaczy, że takie miał po prostu

doświadczenia, ale to niczego nie usprawiedliwia. Funkcjonuje przecież takie przekonanie, że osoba grubsza jest zabawna, śmieszna, taka „Manuela z *Big Brothera*”. A przecież to absurd. Osoba z nadwagą może być równie dobrze gburowata, nieprzyjemna, złośliwa czy zarozumiała. Ciało nie definiuje tego, kim jesteśmy. Często jednak pojawia się maska osoby zawsze uśmiechniętej, zawsze radosnej. To jest mechanizm obronny: „Będę miła, to mnie nikt nie zaatakuję”.

Sylwia: Dlaczego w naszej kulturze atrakcyjność tak bardzo jest związana z niską wagą? A może nie jest i przesadzam?

Katarzyna: To kwestia wpływu mediów, które mocno i różnymi kanałami kreują wizerunek. Pokazują nam nie tylko, co jest modne w urządzaniu mieszkań, ale też jak mamy wyglądać i ile ważyć. Jeśli jesteśmy ze wszystkich stron bombardowani wizerunkiem bardzo szczupłej modelki, jeśli w każdej reklamie widzimy szczupłe osoby, to uczymy się, że to jest norma.

Joanna: Zdarza mi się oglądać brytyjskie programy, na przykład o tym, że jakaś para szuka domu. I tam ludzie występują bez makijażu, są zwyczajnie ubrani, a ich sylwetki często są dalekie od tak zwanego ideału. I oni wcale nie wydają się z tego powodu zawstydzeni, są po prostu sobą. Zastanawiam się, czy w Polsce nie ma większej presji niż w innych krajach. Bo u nas nawet w tego typu programach widać, że uczestnicy są wyszykowani – fryzjer, makijaż. I pytanie: z czego to wynika?

Katarzyna: To bardzo ciekawa refleksja. Też oglądam takie programy i kocham je właśnie dlatego, że pokazują

zwyczajnych ludzi. Pamiętam, jak dwa lata temu przeżyłam wstrząs, gdy poszłam w Kołobrzegu na plażę. Od kilku lat nie byłam na polskiej plaży, a moje wyobrażenie budo wałam wyłącznie ze zdjęć na Instagramie. Wydawało mi się, że polska plaża to wybieg *Top Model*, same syreny, a tymczasem zobaczyłam coś zupełnie innego. Plaża była usiana normalnie wyglądającymi dziewczynami, w większości z nadwagą. W zasięgu mojego wzroku może trzy, cztery były w normie, a reszta miała nadwagę albo otyłość. I pomyślałam sobie: „Boże, przecież to jest właśnie nasze społeczeństwo”. Specjalnie weszłam w tłum, bo aż nie mogłam uwierzyć. Najpierw pomyślałam, że to jakaś grupa Niemek, która przyjechała do Kołobrzegu. Ale nie, to były Polki, nasze dziewczyny. I wtedy dotarło do mnie, co media społecznościowe robią nam z głową. Ile młodych osób myśli tak jak ja – że świat składa się wyłącznie ze szczupłych ludzi. Bo Instagram i telewizja pokazują nam wyłącznie takich. W mediach mamy ogromną nadreprezentację takich sylwetek. I patrząc na polskie gwiazdy czy osoby pokazujące się w telewizji, można odnieść wrażenie, że u nas problem nadwagi nie istnieje, a to przecież nieprawda.

Sylwia: Z czego wynika takie zakłamywanie rzeczywistości?

Katarzyna: Mam wrażenie, że obowiązują u nas w dużym stopniu wschodnie kanony piękna, które są bardziej restrykcyjne. Te zachodnie idą raczej w kierunku wolności ciała, cielesnej życzliwości, cielesnego hedonizmu, a nie w stronę tego, żeby się podobać, żeby zwracać uwagę, żeby ciało było wizytówką. W Polsce jesteśmy gdzieś na styku obu trendów – wschodniego i zachodniego. Dobrze to zobrazowała

jedna z moich pacjentek, która najpierw była na wakacjach w Turcji, a potem w hiszpańskiej Marbelli. Powiedziała mi: „Wie pani, różnica jest taka, że w Turcji jest bardzo dużo Rosjanek na plażach”. Na tureckiej plaży można wpaść w kompleksy. Dziewczyny są tam ultraszczupłe, bardzo „zrobione”, wyglądają tak, żeby się podobać, żeby wszyscy na nie zwracali uwagę. A w Marbelli, jak opowiadała: „Jedzenie, ciała w różnych rozmiarach, kobiety nie wstydzą się swoich krągłości. Z pośladkami, z biustem, z brzuchem, z cellulitem – nie ma problemu”. Mówiła, że w Turcji czuła się po prostu niekomfortowo, a w Hiszpanii na luzie. „To niesamowite, że plaża turecka była tak sztywna” – padło z jej ust.

Sylwia: Byłam i w Turcji, i w Hiszpanii w tej samej kolejności. I rzeczywiście rok temu w Hiszpanii byłam w absolutnym szoku. Matki, ich dorastające lub dorosłe córki – absolutnie wszystkie kobiety, nawet te z dużą otyłością – chodziły na basen i plażę w stringach. Obserwując to, czułam zdziwienie nie dlatego, że patrzyłam na większe ciała, ale dlatego, że te kobiety kompletnie się tym nie przejmowały. Wręcz odwrotnie, były wesołe, głośne i rozgadane, skupione na odpoczynku, rodzinie, dobrej zabawie. To było absolutne zderzenie z jakimś innym światem. Leżałam i myślałam sobie: „Boże, co my wyprawiamy w tych naszych głowach?”. Jak przed latem nie rzucimy brzuszka, to chowamy go pod jednoczęściowym kostiumem, zakrywamy ciało, a tam taki spektakl radości!

Katarzyna: To pokazuje pewność siebie tych Hiszpanek, ich siłę wewnętrzną. To, że ciało dla nich jest bezpiecznym miejscem. Natomiast ciało, które jest usztywnione, wyszlifowane, sprawia, że człowiek czuje się w nim trochę tak jak

w bardzo sterylnym pokoju, całym na biało. Czyli jest pięknie, ale muszę uważać, żeby nic nie zepsuć, nie poplamić.

Sylwia: Czy perfekcjonizm związany z wyglądem i ciałem może sprawiać, że ludzie w ogóle rezygnują z randkowania albo odkładają je na później?

Katarzyna: Tak, mówią sobie: „jak schudnę”, „najpierw pochodzę na siłownię”, „jak zrobię lifting”. Tuningują swoje ciało, a finalnie i tak nie są z siebie zadowoleni. A jeśli zdecydują się pójść na randkę, to myślą tylko o tym, jak wyglądają. Powoduje to ogromny dyskomfort podczas spotkania, którym nie można się cieszyć. Bo jeżeli spotykasz się z kimś i cały czas jesteś zanurzona w swoich myślach – czy dobrze wyglądasz, czy na pewno świetnie się prezentujesz, czy on widzi, że masz fałdki, czy odstaje ci brzuch, czy dekolt jest odpowiedni – to całą uwagę skupiasz na sobie, a nie na rozmówcy. Wtedy rozmowa siłą rzeczy staje się bardziej jałowa, niż gdybyś naprawdę była w niej obecna. Ludzie bardzo szybko interpretują ghosting czy inne zachowania randkowe jako komunikat: „Byłaś za gruba, byłeś za brzydki”. Nie myślą sobie w pierwszym momencie: „Może powiedziałam coś głupiego, może spóźniłam się pół godziny, może za dużo mówiłam o tym, ile zarabiam albo jaki samochód miał mój były partner”. To przychodzi później. A pierwsza myśl jest taka: „Zostałam odrzucona, bo moje ciało nie jest wystarczające”. Jeżeli nie możemy oderwać się od myśli o wyglądzie, to te randki zawsze będą słabo wychodzić.

Joanna: Mam jeszcze jedną obserwację z gabinetu. Młodsze osoby, które chodzą na randki, mają częściej poczucie, że coś

zrobiły nie tak – że za dużo mówiły albo powiedziały coś głupiego, może za bardzo żartowały, zbyt głośno się śmiały. Natomiast osoby z pokolenia 40+, 50+ – czyli zazwyczaj tak zwani single z odzysku – są dużo bardziej uwrażliwieni na kwestię wyglądu. I tu pojawia się pewien dysonans: z jednej strony rozumiemy, że perfekcyjny wizerunek nie zapewnia szczęścia, a z drugiej – przeżywamy stres z powodu tego, że nasze ciało straciło sprężystość lub też pojawiły się zmarszczki. Nie akceptujemy faktu, że nie mamy już 20 czy 30 lat, tylko 40, 50 albo więcej. Nie akceptujemy tego jak to na nas wpłynęło.

Sylwia: I odpuszczamy?

Katarzyna: W pewnym wieku pojawia się też takie stereotypowe myślenie: „Ja już swoje przeżyłam w wieku 20–30 lat”. Kobiety często myślą, że nie mają już nic do zaoferowania, że przestały być atrakcyjne, więc straciły swoją wartość. I boją się wchodzić w nowe związki, a nawet iść na randkę.

Joanna: Mężczyźni również. W pierwszym odcinku serialu *Parenting* uderzyła mnie pewna scena. Do miasta po 20 latach wraca kobieta po rozwodzie. Jest bardzo atrakcyjna i siostra umawia ją z jej byłym chłopakiem, jeszcze z liceum. Ona widzi go z daleka i przeżywa rozczarowanie na widok jego łysiny, próbuje uciec. Powód? On nie wygląda tak jak te 20 lat temu. Początkowo ona go odrzuca z tego powodu, ale mimo wszystko zostaje, zaczynają rozmawiać. Na koniec lądują w łóżku, bo jednak pojawia się między nimi chemia. Wniosek? Może niekoniecznie taki, że randka powinna kończyć się w łóżku. Jeśli jednak nie damy sobie szansy na „drugie wrażenie”, możemy się pozbawić czegoś ciekawego, wartościowego.

Katarzyna: Myślę, że w takich spotkaniach po latach chodzi też o konfrontację z własnym wiekiem. Bo kiedy widzimy swojego rówieśnika, który wygląda dojrzałe, a nie jak 20-latek, to uświadamiamy sobie, że sami jesteśmy w podobnym wieku. I nawet jeśli ktoś obiektywnie wygląda młodziej, metryki to nie zmienia. Bywamy zszokowani, gdy dociera do nas, że czas leci. Mnie to uderza wtedy, gdy na przykład rozmawiam z koleżankami w moim wieku, które mają dorosłe dzieci. Dla mnie to wciąż „dziewczyny z maluchami”, a tu nagle się okazuje, że ich dzieci są dorosłe. I to jest dla mnie wyraźny sygnał, że czas naprawdę mija. Mam poczucie, że w Polsce bardzo często taki przełomowy moment przychodzi koło sześćdziesiątki – kiedy ktoś wchodzi w rolę babci czy dziadka i zaczyna myśleć: „Ja już nie jestem od atrakcyjności. Mam inne role. Atrakcyjność była kiedyś, a teraz już nie”. I to jest duży błąd. Bo atrakcyjność i powabność nie mają wieku ani metryki. Randkowanie, uwodzenie siebie nawzajem, flirtowanie – to wszystko może być namiętne w każdym wieku. Może być przepełnione głęboką intymnością i odkrywaniem na nowo swojej seksualności, która przecież też ewoluuje z wiekiem. Warto za tym podążać, a nie wyłączać się, mówiąc: „Już swoje przeżyłam, jestem babcią, nie wypada”. Bo jeśli sami sobie odbieramy tę sferę, to odbieramy sobie też część życia. Seksualność to też życie, a rezygnując z niej, trochę rezygnujemy z życia.

Joanna: Przypomina mi się list, który wraz z Sylwią otrzymałyśmy od kobiety z kontem na Sympatii. Była po sześćdziesiątce i chciała wyjść za mąż. Dzieci mieszkaly za granicą, a ona nie chciała być sama. Ale kiedy dzieci dowiedziały się, że planuje związek, powiedziały: „Jeśli to zrobisz, nigdy się

do ciebie nie odezwiemy. O czym ty w ogóle myślisz w tym wieku? Może jeszcze seks będziesz uprawiać?”. To pokazuje ogromną barierę kulturową. Jakby człowiekowi od pewnego momentu nie wypadało randkować, mieć partnera czy chcieć wyjść za mąż po raz kolejny.

Katarzyna: To jest bardzo krzywdzące i sprawia, że wiele osób zostaje w domu, rezygnuje ze związków i spotkań. A przecież prawdziwą barierą nie jest ani wygląd, ani wiek, ani waga. Prawdziwą barierą jest ostracyzm – to, że inni ludzie nadają tym cechom negatywne znaczenie. „Jak to, taka duża i pójdzie na randkę?”, „Jak to, babcia będzie się umawiać?”. Ludzie boją się odrzucenia i opinii otoczenia, a nie własnego ciała. Bo ciało jest naturalne – zmienia się, dojrzewa, czasem tyje, czasem chudnie, to normalne. Problemem jest odbiór społeczny. Dlatego tak ważne jest, żeby wzmacniać siebie, budować poczucie wartości, stawiać fundament życia na własnych zasadach. Oczywiście nigdy nie będziemy całkowicie wolni od wpływów innych, ale możemy być w myśleniu o sobie jak najbardziej samodzielni i niezależni.

Joanna: Czasem też wraz z wiekiem wchodzimy w brak samoakceptacji. Nie chcę używać słowa „starość”, bo ono ma od razu bardzo negatywny wydźwięk, jakbyśmy byli poza pewnymi sprawami. Ale fakty są takie, że czas płynie i ciało się zmienia. W gabinecie często słyszę od młodych kobiet: „Ja już jestem stara”. Pytam: „A ile ma pani lat?”. I słyszę: 29. No i myślę sobie, co będzie, kiedy przyjdzie pięćdziesiątka? Raz tak zapytałam i usłyszałam: „To będzie katastrofa”. Pomyślałam, choć nie powiedziałam tego na

głos: „Witaj w katastrofie”. Bo jeśli się na nią nastawiasz, to będzie. Przerazi cię zmarszczka, siwy włos. A one się przecież pojawiają. To jest chyba najgorsze, kiedy wmawiamy sobie, że zmarszczki, siwe włosy czy dojrzewające ciało oznaczają koniec atrakcyjności. Wtedy sami siebie odrzucamy i robimy sobie ogromną krzywdę. Tak naprawdę życie albo nigdy nie zaczyna być fajne, bo cały czas czekamy na swoją idealność, albo w pewnym momencie mówimy: „To już koniec, już mi nie wypada”.

Katarzyna: Znam też badania, które pokazywały coś odwrotnego¹⁰. Wynika z nich, że kobiety mają najwyższą samoocenę koło sześćdziesiątki. Brzmi paradoksalnie, ale młode kobiety są najbardziej zanurzone w oczekiwaniach społecznych. Z czasem te oczekiwania wcale nie znikają, ale przestają nas tak obchodzić. Wobec kobiet zawsze były ogromne wymagania, ale w pewnym momencie zaczynamy mieć większy luz. Bardzo często słyszę od pacjentek – i sama mam podobne odczucia – że nigdy nie chciałyby mieć mniej niż 40 lat. Po czterdziestce przychodzi jakieś wyzwolenie, odpuszczenie. Pojawia się myśl: „Mam to gdzieś, niech sobie oceniają. Mogę się podobać albo nie, ważne, że dobrze się czuję sama ze sobą”. I to jest niesamowite. Ja sama kiedyś żartowałam, że nie mogę się doczekać pięćdziesiątki, bo to już będzie totalna nirwana. Czterdziestka dała mi bardzo dużo. I pacjentki powtarzają dokładnie to samo: że to jest jak dotknięcie magiczną różdżką. Kobiety, które kończą

10 *Development of Self-Esteem From Age 4 to 94 Years: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies*;

<https://psycnet.apa.org/fulltext/2018-33338-001.html> [dostęp: 10.12.2025].

40 lat, mówią mi: „Myślałam, że wpadnę w depresję, a poczułam, że teraz to dopiero mogę żyć. I to jest właśnie ten paradoks: młode dziewczyny, które tak bardzo przeżywają, że są „za stare, za duże”, są najbardziej przejęte tym, żeby się mieścić w kanonach. A kobiety starsze coraz częściej odpuszczają i czują się wolne.

Sylwia: Widziałam kiedyś taki piękny obrazek. Dwie starsze panie w kostiumach leżą na plaży i jedna mówi do drugiej: „No i popatrz na te dzisiejsze kobiety... takie młode, takie mądre, takie piękne”, a druga dopowiada: „I takie z siebie ciągle niezadowolone”. Czyli nie dopuszczają do siebie myśli, że one naprawdę są piękne i wartościowe.

Katarzyna: To właśnie pokazuje, że nasze nastawienie jest wszystkim – także w byciu singielką. W gotowości na miłość bardzo ważne jest nastawienie. Kiedy mamy w sobie więcej światła, radości, samoakceptacji, to wchodząc w związek, wnosimy energię słońca, a także radość, zadowolenie, otwartość. Natomiast kiedy jesteśmy pełne lęku, kompleksów, ciągle się porównujemy i jesteśmy czujne – czy ktoś mnie nie obraża, czy ktoś mnie nie krzywdzi, czy ktoś nie przekracza moich granic – to cały czas jesteśmy w nastroju „na atak”. A wtedy zupełnie inaczej się z nami randkuje. Kiedy jesteśmy w takiej vibracji, w takim trybie, stajemy się zupełnie innymi osobami. W oczach drugiej strony wyglądamy inaczej. Często spotykam ludzi, którzy są niezadowoleni z randek i mówią: „Jestem singielką nie na własne życzenie, tylko z konieczności. Wszyscy mnie odrzucają”. I zaraz dodają: „Bo jestem za gruba”. A ja zawsze sobie myślę, że prawdopodobnie powód leży zupełnie gdzie indziej i nie

chodzi o wagę. Bardzo często jest tak, że waga i wygląd nie są aż tak istotne. Jeśli ktoś nie chce kolejnej randki, to często dlatego, że ta osoba albo nie poczuła się przy nas bezpiecznie, albo nie poczuła się wysłuchana, zrozumiana. Nie poczuła, że jesteśmy naprawdę obecni.

Sylwia: Jeszcze zapytam was o Internet, gdzie odrzucenie kogoś to czasem tylko jedno kliknięcie. Ludzie to bardzo przeżywają. Pod artykułami w stylu: „Co zrobić, żeby ona/on odpisał na moją wiadomość?” pojawiają się komentarze typu: „Cokolwiek bym napisał, pozostaje bez odzewu, bo nie jestem taki, jak ludzie tego oczekują”. Często wtedy argumentują to brakiem wysokich zarobków czy drogiego samochodu. Co zrobić, żeby nie brać tak mocno do siebie niepowodzenia w Internecie? Jak nie traktować tego jako potwierdzenia własnych ułomności?

Joanna: My nazywamy to odrzuceniem, a ja myślę, że warto zmienić narrację, ponieważ odrzucenie brzmi intencjonalnie, jakby ktoś specjalnie chciał nam powiedzieć: „Nie chcę cię”. Tymczasem chodzi o coś bardzo naturalnego. Oczekiwanie, że nigdy w życiu nie będzie się odrzuconym, jest nierealistyczne. Bo przecież to niemożliwe, żeby wszyscy nas zawsze wybierali, żeby każdy nas chciał, żeby całe życie wszyscy się o nas starali. Mam krótką anegdotę. Opowiadała mi kiedyś pewna pani, że umówiła się na randkę z mężczyzną, który jej się nie spodobał. Pomyślała sobie jednak: „Dobra, dam mu jeszcze jedną szansę”, i czekała, aż on do niej zadzwoni. A kiedy się nie odezwał, była tym zbulwersowana: „Jak to? Ja mu chciałam dać jeszcze jedną szansę, a on się nawet nie odezwał!”.

Katarzyna: Niewykorzystana szansa!

Joanna: No właśnie. Sama tak naprawdę myślała o nim: „Nie jestem zainteresowana”. Ale kiedy on także tak pomyślał, odebrała to tak, jakby ją obraził, upokorzył. I oto jest przykład, jak bardzo osobiście traktujemy tego typu sytuacje. Warto się oswobodzić z niepotrzebnych schematów myślenia, że jak ktoś mnie nie wybrał, to zrobił mi coś strasznego albo naraził mnie na wstyd.

Sylwia: Jak myślicie, na ile zdjęcia czy opisy w aplikacjach mają znaczenie, a na ile tylko mamy takie złudzenie?

Katarzyna: Jestem obecnie na etapie szukania domu, więc oglądam sporo nieruchomości. I cały czas mam w głowie Sympatię i Tindera, bo myślę sobie, że oferty sprzedaży domów są jak profile na Sympatii – bardzo często rzeczywistość nie ma z nimi nic wspólnego. Na zdjęciach niejeden dom wygląda zachwycająco. I myślisz sobie: „Boże, jaki piękny dom! Dlaczego tak tanio?”. Jedziesz więc, przekonana, że będzie wspaniale, a potem się okazuje, że to, co zobaczyłaś, jest kompletnie nieadekwatne. Wchodzisz i widzisz, że to nawet jest ładny dom, ale czujesz się tak oszukana zdjęciami, że nie chcesz go dalej poznawać. Niestety sami też często retuszujemy swój obraz. Zamiast pokazać szczerą prawdę o sobie, często upiększamy. A wystarczyłoby pokazać komuś swoje zdjęcie – bez filtrów, bez autoprezentacji „na maksa”. Bo przecież na starcie, na tej pierwszej randce dużo przyjemniej jest wtedy, kiedy pojawia się ewentualnie... pozytywne rozczarowanie. Wracając do domów, wybiorę pewnie ten, który na zdjęciach z oferty był pokazany jeden do jednego. Zdjęcia

były zwyczajne, czasem niedoświetlone, ale prawdziwe. Kiedy weszłam potem do tego domu, poczułam się bezpiecznie. Pomyślałam sobie od razu: „To jest mój dom”. I tak samo jest z w relacjach. Ktoś wcale nie musi być wymuskany, żeby dać ci poczucie znalezienia się we właściwym towarzystwie, u siebie. I tak zaczyna się prawdziwa więź.

Sylwia: Czy osoby poszukujące partnera w sieci są gotowe na większą autentyczność i pokazanie prawdy o sobie? Obserwuję, jak bardzo niektórych męczą wszechobecne filtry stosowane w social mediach przez znajomych czy choćby osoby publiczne.

Joanna: Myślę, że każdego kusi pokazywanie siebie w jak najatrakcyjniejszy sposób. Kiedyś, gdy nie było jeszcze narzędzi do korekt i nakładania filtrów, wybieraliśmy swoje najlepsze zdjęcie, choć ono nie zawsze pokazywało prawdę o nas. Światło, ulotny klimat niekiedy fałszowały rzeczywistość. A teraz te wszystkie narzędzia krzyczą: „użyj nas, a będziesz piękna!”. Trudno się oprzeć. Ale myślę, że doświadczenia działają, i ktoś, kto zauważy, że upiększanie fotek przynosi zawód, wyciągnie wnioski. Ja kogoś mogę w ten sposób rozczarować, a ktoś mnie. Zresztą wysłuchuję czasem takich opowieści, że mężczyzna zamieścił swoje zdjęcie, ale zapomniał dodać, że tak wyglądał dwie dekady temu. Pewien mężczyzna opowiadał mi, że kiedy na randkę przyszła kobieta, nie mógł uwierzyć w to, co widzi, bo pojawiła się zupełnie inna osoba, niż oczekiwał. Wyjął telefon, otworzył jej profil i pokazał zdjęcie, a ona tylko wzruszyła ramionami. Dlatego większość osób dąży do weryfikacji poprzez komunikatory wideo.

WNIOSKI

Amerykański pisarz Joel Osteen mówi: „Kiedy nikt inny cię nie czci, naucz się czcić sam siebie. Kiedy nikt inny cię nie chwali, komplementuj sam siebie. To nie należy do innych, żeby cię zachęcać. To należy do ciebie. Zachęcanie powinno pochodzić z wewnątrz”. To piękne i bardzo trafne słowa, ale pytanie brzmi: jak budować wewnętrzną siłę? Warto zacząć od małych kroków. Najpierw zatrzymać się i zauważyć, jak często nasz wewnętrzny głos jest krytyczny, a nie wspierający. Spróbujmy zmienić go na bardziej przyjazny – zamiast „znowu mi nie wyszło”, powiedzieć sobie „uczę się, idzie mi coraz lepiej”.

Pomocne jest też codzienne dostrzeganie swoich drobnych sukcesów: zapisanie trzech rzeczy, z których jesteśmy dziś dumni, choćby najmniejszych. To uczy, że wartość tkwi w naszej obecności, w idei niepoddawania się przeciwnościom. Wreszcie, dobrze jest pielęgnować proste rytuały troski o siebie: spacer, odpoczynek, rozmowa z kimś życzliwym, chwila ciszy. Kiedy zaczynamy traktować siebie z szacunkiem, wysyłamy światu sygnał: takiego traktowania oczekuję. I wtedy dużo łatwiej nam budować zdrowe relacje, które nie będą jedynie potwierdzeniem naszej wartości.

Najczęściej nie blokuje nas ciało, tylko to, jak o nim myślimy i jak reagują na nie inni. Odkładanie randek na później zamienia życie w poczekalnię. Katarzyna Kucewicz mówi wprost: można spotykać się „w tym ciele, które mam dziś” i mieć dobre relacje, jeśli zamiast kontrolować każdy szczegół, damy sobie prawo do zwykłej obecności.

Ważna jest też spójność. W sieci lepiej działa prawda niż „okładka” – aktualne zdjęcia i opis, który da się powtórzyć na żywo bez wstydu. Na spotkaniu ważniejsze od rozmiaru spodni bywa to, czy przy nas jest bezpiecznie, czy słuchamy, czy naprawdę jesteśmy.

Odrzucenie warto czytać raczej jako brak dopasowania niż werdykt w sprawie naszej wartości. I najważniejsze, atrakcyjność nie ma metryki. Bliskość, flirt i radość ze spotkań są dla ludzi w każdym wieku. Jeśli przestaniemy traktować ciało jak projekt i wrócimy do zwykłej troski o siebie, wtedy robi się lżej – i łatwiej dać sobie szansę na dobry związek.

* Atrakcyjność i powabność nie mają wieku ani metryki.
Randkowanie, uwodzenie siebie nawzajem, flirtowanie –
to wszystko może być namiętne w każdym wieku.

* Seksualność to życie. Kiedy z niej rezygnujemy,
to jakbyśmy trochę rezygnowali z życia..