

Miesięcznik „Twój Styl” nr 2/2009

TO JUŻ?!

Mała zmarszczka odkryta któregoś ranka, krytyczna uwaga na temat za krótkiej spódnicy, pozbawione iskier spojrzenie mężczyzny, który dotąd uwielbiał – ile może być powodów do poczucia się starszą, starą? Mnóstwo. Nie wszystkie są prawdziwe. Wpadanie w panikę to najprostsza droga do uwierzenia, że więcej za nami, niż przed nami. Da się żyć z kurzą łapką koło oka. Ba – da się zrobić z niej atut. Tylko bez nerwów.

TYLKO CZY AŻ?

Marta, 30 lat, graficzka, Warszawianka.

To było dwa lata temu, w upalnym lipcu. Miałam 28 lat, z grupą przyjaciół wyjechaliśmy do wynajętego domu na Mazurach. Świetne towarzystwo – osoby w różnym wieku, trochę studentów, trochę ludzi takich jak ja – na stracie w pracy, jeszcze wolnych. Bawiłam się cudownie. Chyba trzeciego dnia zauważyłam, że przygląda mi się przystojny chłopak. Adam miał 22 lata, studiował weterynarię. Przemily, zabawny, grał na gitarze, dobrze pływał. Kilka przyłapanych spojrzeń, potem propozycja pierwszego wspólnego spaceru, następnych. Spędzaliśmy z sobą coraz więcej czasu, dużo rozmawialiśmy. Razem wyprawialiśmy się na długie wycieczki rowerem, albo kajakiem. Kiedyś przyniósł mi bukiet kwiatów zebranych w lesie. Urocze – pomyślałam. I było mi dobrze. Czułam się adorowana i czułam, że go fascynuję. I kiedy tak dyskutowaliśmy któregoś dnia o czymś ważnym, Adam spojrział mi w oczy i zapytał: „Powiedz mi, jak to jest mieć dwadzieścia osiem lat?”. Zamurowało mnie. O co mu chodzi? Nie rozumiałam pytania. A raczej jego kontekstu. Czy to znaczy, że Adam pyta mnie: jak to jest mieć AŻ dwadzieścia osiem lat? Przecież dzieli nas tylko sześć – dla mnie różnica bez znaczenia. Czułam się jego równolatką. Wciąż podlotkiem, dziewczyną w dżinsach z kucykiem i zwariowanymi pomysłami! I nagle on sprowadził mnie do parteru. Co mu wtedy powiedziałam? „Wiesz, to tak jakby mieć dwadzieścia dwa, tylko trochę więcej...”. I zaczęłam źle się czuć w jego towarzystwie. Wkrótce nie mogłam go już znieść, z trudem przetrwałam ostatni tydzień tych wakacji. Kiedy rozpaliliśmy ostatnie ognisko i widziałam go w blasku płomieni, sama odruchowo wycofałam się w bezpieczny cień. I za to zniechęciłam go i trochę siebie. Wiedziałam, że to za wcześnie, aby martwić się swoim wiekiem, ale ten chłopak obudził we mnie jakąś niechcianą czujność. Po powrocie do Warszawy nie mogłam zapomnieć ani jego słów, ani wrażenia, które wywołały. Co to było? Chyba obawa połączona z poczuciem zagrożenia. Że tracę czas, że mogę nie zauważyć momentu, gdy trzeba założyć gniazdo – znaleźć męża, urodzić dziecko. Dotąd żyłam beztrudnie, nie liczyłam lat. Wydawało mi się, że mam czas na wszystko, że poważne życiowe decyzje i zmiany są przede mną, staną się kiedyś. Teraz poczułam, że zbliżam się do trzydziestki, a moje życiowe konto jest puste. Kiedy poznałam Marka, pierwszy raz przyjrzałam się mojemu mężczyźnie, jak kandydatowi na partnera na zawsze. Przelotne, niezobowiązujące związki, romanse dla poprawy nastroju? Już nie. Po roku znajomości wyszłam za niego. Marek jest starszy, aż o siedem lat. Czy świadomie wybrałam męża, dla którego jestem młodsza, młoda? Być może. Tak czuję się bezpieczna. Postanowiłam szybko urodzić dziecko. Z niczym nie zwlekać. Żeby czuć się dobrze w swojej skórze, w swoim wieku. Tamto zdarzenie sprzed dwóch lat chyba na zawsze uruchomiło dzwoneczek, który będzie dzwonił na alarm: żebyś już nigdy nie poczuła się niezręcznie mówiąc, ile masz lat.

ZASTRZYK ENERGII

Olga, 36 lat, mieszka na Pomorzu, pracuje w kancelarii adwokackiej.

Rok temu Maja, moja przyjaciółka okazała mi zdjęcie Madonny. Wydeła usta i powiedziała: „Wszystko sobie zoperowała, ale ręce i tak ją zdradzają. Parz na skórę jej dłoni. Podobno to jedyne miejsce, którego nie uratuje operacja plastyczna”. Spojrzałam na dłonie Madonny i natychmiast naciągnęłam rękawy swetra. Wieczorem w domu zapaliłam w łazience silną lampkę i dokonałam analizy własnej skóry na rękach. Byłam wstrząśnięta. Miałam trzydzieści pięć lat i dłonie starzejącej się kobiety! Jakoś wcześniej tego nie widziałam. A wszyscy inni na pewno już zauważyli. Wszystkie raczej, bo przecież to kobiety oglądają inne kobiety i wystawiają im rachunek lat. Co teraz? I dlaczego tak? Przecież twarz mam jeszcze młodą. A może nie? Dopaliłam kolejną lampkę i śledziłam cerę centymetr kwadratowy po centymetrze. Uff, tu nie najgorzej, ale koło oczu i wokół ust widać już pierwsze zmarszczki. Zmarszczeczki może, ale jednak są. Od tego dnia maniakalnie obserwowałam dłonie koleżanek, przypadkowych kobiet, kobiet w mojej rodzinie. Patrzyłam w twarze rówieśnic szukając materiału do porównania. Na basenie koncentrowałam się na ilości cellulitu własnego i innych. Z palców zdjęłam pierścionki, żeby nie przyciągać wzroku do moich dłoni. Po kilku tygodniach odkryłam nową rzecz – poprzeczną, dość głęboką bruzdę w poprzek czoła. Zadzwoiłam do mamy: Mamo, czy ja miałam TO wcześniej? Przejrzałam stare zdjęcie – nie, nie, wcześniej czoło miałam równiutkie i gładkie. Dramat! Ja naprawdę się starzeję! Przestałam nazywać się „singlem”, teraz uważałam, że zdecydowanie trafniej brzmi „stara panna”. Zaczynała się paranoja. Skąd się wzięła? Od jednej głupiej uwagi koleżanki, i to nie na mój temat. (na piosenki Madonny miałam odtąd alergię). Próbowałam sobie tłumaczyć: przesadzam, histeryzuję. Nie rozumiałam, co się ze mną dzieje. Pojawiające się w firmie młodsze kobiety zaczęły budzić moją niechęć, a nigdy wcześniej tak nie było. Uważałam się za kreatywną, docenianą profesjonalistkę. Nie czułam zagrożenia. A może tylko dławiliłam je w sobie i teraz odezwało się wraz z pierwszymi zmarszczkami? Za wcześnie, przecież popadając w coraz większy kompleks sama podcinam gałąź, na której siedzę. Będę się zamartwiać, wyolbrzymiać i w końcu naprawdę uwierzę, że jest ze mną coraz gorzej. Stanę się nietrakcyjna na własne życzenie. Postanowiłam działać. Po pierwsze: rzucę palenie. Po drugie – ograniczę cukier. Cukier fatalnie wpływa na... na wszystko. Zaczęłam czytać fora dotyczące zdrowego odżywiania i kosmetyków. Kremy z kolagenem? Nie. Wcale nie są dobre, ponieważ organizm jest leniem i kiedy zaczyna się dostarczać kolagen z zewnątrz, skóra przestaje go wytwarzać – tak radzą internautki. Masaż twarzy, rezygnacja z opalania, używanie energii kamieni i kosmetyki bez parabenów – tak. Matko, co to są parabeny? Musiałam stać się specjalistką. Kupowałam masę gazet, w drogerii spędzałam godzinę, zanim zdecydowałam się na mleczko do twarzy. W końcu nie wytrzymała moja mama. Zaciągnęła mnie na kawę, zrobiła srogą minę i zapytała: Co ty wyprawiasz?! Jesteś jeszcze młoda, świetnie wyglądasz, weź się w garść. Albo poszukaj prawdziwego powodu tego szaleństwa. „Widzisz to?” - krzyknęłam odsłaniając grzywkę - „Widzisz?! To jest powód mojej depresji!” Mam spojrzeć mrużąc oczy i powiedziała spokojnie: „Jeśli TO jest powód, to po prostu go usuń. Jeżeli masz zwariować od jednej durnej zmarszczki, rozpraw się z nią. ”. Zastanowiły mnie jej słowa. Tak po prostu pójść na mały zabieg i mieć spokój? Nigdy wcześniej nie myślałam o operacji plastycznej. Ale może teraz przyszła pora? To będzie Rubikon, na pewno. Po pierwszym zabiegu życie wygląda już inaczej – przypominałam sobie słowa koleżanki, która od pewnego czasu regularnie wstrzykuje botox. I wtedy zrozumiałam: wpadłam w panikę, bo doszło do mnie, że wchodzę w inny okres życia. Jak w grze komputerowej – wskakuję na kolejny poziom. Coś się kończy, coś się zaczyna. Jestem kobietą dojrzałą. Już nie młodą dziewczyną, za którą wciąż chciałam się uważać. Muszę nauczyć się rozliczać sama ze sobą. Powiedzieć sobie odważnie: dotąd nie zbudowałam trwałego związku, nie stworzyłam rodziny, nie zrealizowałam kilku marzeń, na które mam coraz mniej ochoty i siły. Czas wziąć się za siebie. Wiedziałam już, że likwidacja tej wstrętnej bruzdy na czole będzie tylko symbolem. Ale zrobiłam to. Zabieg trwał krótko i nie bolał. Rano obudziłam się spokojniejsza, spojrzałam w lustro. Jest OK. Będzie OK. Z powrotem założyłam pierścionki. Przesadzałam z tymi dłońmi, w sumie są naprawdę ładne.

PRZEŹROCZYSTA

Katarzyna, 48 lat, informatyczka, Warszawianka.

Podobałam się mężczyznom. Umiąłem się podobać. Znałam kody – niby przypadkowe dotknięcia ręki, pleców. Widziałam, które spojrzenia ich kręca, jakie słowa, zachowania. Bawiło mnie flirtowanie, choć nigdy nie posuwałam się za daleko. Nie zdradzałam mojego męża, ale bardzo dobrze czułam się z myślą, że potencjalnie jest to możliwe. Dużo wyjeżdżałam służbowo, moja firma handluje specjalistycznym oprogramowaniem do komputerów, mamy parterów w całej Europie. Znam mnóstwo ludzi, wielu przystojnych mężczyzn. Lubię kolacje z nimi, swobodne rozmowy przy drinku po zakończeniu oficjalnego spotkania, spacer, odprowadzanie do hotelu, z którego nic nie wynika. Lubię dreszczyk emocji, który dodaje uroku wzajemnym kontaktom. A może powinnam powinnam powiedzieć: lubiłam. Dzięki temu czułam się atrakcyjna, młoda, dowartościowana. Sukcesy zawodowe przychodziły mi łatwiej, miałam o czym rozmawiać z przyjaciółkami, w domu promieniałam, bo miałam świetne samopoczucie. Ale... Od jakiegoś czasu, od roku mniej więcej, coś zaczęło się zmieniać. Sama nie wiem kiedy, rozmowy przy drinku stały się coraz krótsze, coraz bardziej oficjalne. Zastanowiło mnie: czy coś się dzieje? Ze mną, czy z tymi facetami? A może wszyscy jesteśmy coraz bardziej zabiegani, pochłonięci pracą. Może to świat się zmienia, a nie ja? Zaczęłam obserwować inne kobiety. Roma, moja młodsza koleżanka z działu wciąż otoczona wianuszkami mężczyzn. Kasia, asystentka szefa – adorowana. Ja? Jakoś mniej. Przyczyna? Spojrzałam na siebie z dystansu: za dwa lata pięćdziesiątka, wciąż dużo energii, dobry styl, dobre ciuchy i kosmetyki. Figura? Trochę zaniedbana, ale tylko trochę, ostatnio miałam kłopoty z kobiecymi sprawami, przyjmowałam leki hormonalne, lekko przytyłam. Ale to tylko jeden rozmiar ubrania. Cera? Od kiedy mniej jeżdżę na rowerze, trochę się pogorszyła, bo prawie nie wychodzę z biura, gdzie mnóstwo osób pali. I ta klimatyzacja. No i jeszcze zdecydowanie mniej śpię, to też ma pewnie wpływ na wygląd. Nie mogę spać tak dobrze, jak kiedyś... Jak kiedyś – coraz częściej używałam tego określenia. Więc? Więc to przekwitanie?! Nie cierpiałam tego słowa, uważałam, że mnie ono nigdy nie będzie dotyczyć. A jednak. Przekonanie, że przestaję być atrakcyjna dla mężczyzn dobijało mnie. Postanowiłam udowodnić sobie, że nie jest jeszcze tak źle. Nie było w tym premedytacji, raczej przyzwolenie, że jeśli zdarzy się okazja, by pójść na całość, nie powiem nie. Tylko ten jeden raz. I stało się. On młodszy ode mnie jakieś piętnaście lat. Wysportowany, elegancki, dowcipny i fantastycznie tańczył. Byliśmy razem służbowo w Hiszpanii. Jedna noc. Szok. Było rewelacyjnie, ale przecież pierwszy raz w życiu zdradziłam mojego męża! Po co? Żeby udowodnić sobie, że wciąż działam na mężczyzn, że budzę ich namiętność. Kilka dni potem, kiedy gorączka tamtej nocy opadła, dotarło do mnie, w jakich okolicznościach to wszystko się stało – byliśmy po kilku drinkach, w klubie było ciemno, w hotelu także. Test mogłam uznać za nieobiektywny. Ale nie chciałam już o tym myśleć. Czułam niesmak. Uświadomiłam sobie, że młodzi mężczyźni „za dnia” już się mną nie interesują. Staję się dla nich przezroczysta. Załamanie? Tak. Jakbym była pianistką i straciła jedną rękę. Atut urody i seksapilu zawsze wydawał mi się równie ważny jak kompetencje. Teraz mi go zabrakło. Co będzie? Co mi zostało – pogodzenie się ze smutną myślą, że teraz mam już z górki jako kobieta? Roma pociesza mnie: Zobacz, jak patrzy na ciebie twój mąż! Wciąż jest tobą zafascynowany. Wielu innych facetów też, przyjrzyj się ich spojrzeniom. Przypatrzyłam się. Odnalazłam iskry we wzroku... starszych panów. Moich rówieśników. I to ma mi wystarczyć?

MOJE ŻYCIE JEST MOJE

Teresa, ekonomistka, 46 lat, mieszka w małym mieście pod Szczecinem.

Piotr, mój syn, ma prawie osiemnaście lat. Nie ma między nami przepaści – mamy podobne poczucie humoru, razem jeździmy na narty, on zwierza mi się ze spraw sercowych. Przy nim czuję się młoda, interesująca, zabawna. Piotr jest podobny do swojego ojca. Dobrze nam we trójkę. Kiedy nadeszła TA chwila? Pamiętam. Do Piotra przyszedł jakiś nowy kolega i syn nas sobie przedstawił. I tamten chłopak powiedział: „Teresa – piękne imię, teraz już rzadko spotykane...”. Oczywiście miał dobre intencje, ale we mnie coś się poruszyło – jak to? Mam staroświeckie imię? Więc może sama jestem

staroświecka? Odmładzam się kontaktami z towarzystwem syna, ale może jestem w tym tak śmieszna, jak czterdziestolatki wmawiające koleżankom, że w sklepie sprzedawca nie chciał podać im piwa bez pokazania dowodu... Najpierw skarciłam się za takie myślenie. Jesteś głupia – powtarzałam sobie – wciąż masz świetną figurę, jesteś sprawna, energiczna, po co ta samokrytyka? Ale lampka się zapaliła. Oczywiście nie jestem naiwna i widzę w lustrze zmiany związane z wiekiem. Jednak trzymam się teorii, że m się tyle lat, na ile się czuje. A ja właśnie pierwszy raz poczułam się... niemłodo. I wystawiłam czułki. W radiu Marek Niedzwiecki zapytał: pamiętacie jeszcze Limahlę? Jasna, kto by nie pamiętał! Od razu przyszło mi do głowy kilka przebojów. Zaraz, zaraz, tylko dlaczego on pyta, jak o prehistorię? Zaczęłam łapać się na tym, że stare piosenki dla mnie wciąż są jak świeże. Przejrzałam ubrania w szafie i porównałam z tym co pokazują kolorowe magazyny – nie zgadzało się. Czyżbym ubierała się nie na czasie? Moja fryzura. Paż z grzywką. Ups! Chyba teraz już się tego nie nosi. Buty, torebka, książki, filmy – wszystko, co mnie otaczało, co lubiłam, nagle wydało mi się kompletnie passe. Poczułam, jak uchodzi ze mnie powietrze. Co nowego dzieje się wokół mnie? Czym się nakręcam? Niczym. Nie nakręcam się. Nie wciąga mnie Internet, nie zalogowałam się na Naszej Klasie, nie piszę bloga. Sto lat nie byłam w dyskotecę, z koleżankami nie rozmawiam o facetach, przestałam odstresować się na zakupach - wolę fotel i pismo o gotowaniu. Ratunku! Co się ze mną stało? A praca? W pracy wciąż ci sami ludzie, od lat to samo biurko z uśmiechniętym buddą i nieśmiertelną lampą z złotym kloszem. Totalny constans. I ja w tym wszystkim. Poczułam się stara, zakurzona, skrzypiąca. Tak ma już być zawsze? Byłam przygnębiona. Nic na mnie nie czeka, tak zaczyna się starość, marazm. Wydarzy się jeszcze kilka ważnych, rzeczy, których podmiotem nie będę ja – ślub Piotra, wnuki. Nie mogę przecież zacząć żyć życiem mojego dziecka! Co robić? Czy w ogóle coś robić? Rozmyślałam o tym w wygodnym fotelu w salonie. Aż pewnego wieczoru wpadło mi w oko ogłoszenie. Mieszkam w małym mieście, w kablowej telewizji ogłaszano możliwość wynajęcia niewielkiego lokalu na działalność gospodarczą. Pomyślałam: świetne miejsce, blisko budującego się osiedla, ktoś kto urządziłby tam kawiarnię albo restaurację, zarobi dobre pieniądze. Ktoś? A właściwie... Dlaczego nie ja? To olśnienie przyszło chyba we właściwym momencie, kto wie, czy nie ostatnim. Nagle poczułam, że mi się chce. Działać, jeszcze coś z siebie wykrzesać. Tak, stać mnie na to, udowodnię sobie i światu, że jeszcze nie zgnuśniałam. I cóż? Za dwa-trzy tygodnie otwieram moją własną kawiarnię! Wcale nie było mi ciężko zerwać z pracą, której już nie lubiłam. Teraz czuję się silniejsza, spokojniejsza mimo wszystkich kłopotów, które wiążą się z prowadzeniem firmy. A najważniejsze – odmłodziłam. I nawet nie chodzi o psychikę, samopoczucie. Mam znowu jasną cerę, błyszczące oczy, kupiłam kilka nowych sukienek i buty na obcasie.

Agnieszka Litorowicz – Siegert

KROK W DOJRZAŁOŚĆ

Na każdym etapie życia przydarza się coś, co warto docenić. Dojrzewając, trzeba przestać myśleć o sobie jako o dziewczynie, pielęgnować w sobie interesującą kobietę – radzi Joanna Zapała, psycholog z Centrum Psychoterapii Integralnej w Poznaniu.

Mamy wiele tęsknot. Gdy jesteśmy dziećmi chcemy już być dorośli, żeby nie słuchać rodziców i „postawić na swoim”. Gdy jesteśmy młodzieżą chcemy być dorośli, aby wreszcie być niezależni, wolni i zarabiać własne pieniądze. Jak już jesteśmy dorośli chcemy za wszelką cenę zatrzymać młodość, świeży wygląd i beztroski styl życia. Można powiedzieć, że w każdej z tych sytuacji nie żyjemy „tu i teraz”. Nie akceptujemy tego, co w danym momencie ofiaruje nam życie ze swoimi dobrodziejstwami i niedogodnościami. Być może zapominamy, że jedyne co jest pewne i stałe w naszym życiu to fakt, że wszystko się zmienia. Cena jaką się za to płaci to poczucie przygnębienia i niezdolność do doceniania w życiu wszystkiego, co dobre. Cierpimy a przecież każdy wiek ma swoje prawa.

Jedną z przyczyn bólu egzystencjalnego jest utrata młodości. Spróbujmy nadać mu sens.

Często niewłaściwie usiłujemy poradzić sobie z tym faktem, który w naszym postrzeganiu może jawić się jako wstrząs. W naszej kulturze panuje kult młodości, między innymi dlatego, że my również kultywujemy przekonania, które w konsekwencji nie służą samoakceptacji i naszemu szczęśliwemu życiu. Tutaj możemy szukać rozwiązania. Co zyskujemy nie zgadzając się z naturą życia? Nie akceptując przemijalności stanów, zjawisk, nas? Czy to nie prowadzi do niepokoju, frustracji i stresu? Nie na wszystko mamy wpływ, nie wszystko da się kontrolować. A jeżeli podejmujemy wyzwanie i chcemy przejąć kontrolę nad niemożliwym to jakim kosztem? Jaki będzie kres naszych starań? Czym się zakończy? Co będzie dla nas sukcesem?

Hans Christian Andersen napisał baśń pod tytułem „Królowa Śniegu”. Na początku historii diabeł tworzy lustro i każdy kto w nie zerka nie widzi swojego prawdziwego odbicia, lecz wypaczony, fałszywy i brzydki obraz. Podobnie dzieje się kiedy patrzymy na nas samych przez pryzmat czegoś co sami nazywamy wadą, niedoskonałością, defektem. Robimy „to” sobie sami bez pomocy diabelskiego lustra za to z udziałem naszych „szczerych” myśli, przekonań czy postaw. Konsekwencją takiego postrzegania staje się wówczas niskie poczucie własnej wartości. Na pierwszym planie widzimy to czego w sobie nie lubimy – nasze słabe strony, które są nieodłączną częścią naszej natury.

Zachodzi zjawisko odwrotnej alchemii. Średniowieczni alchemicy marzyli o przekształcaniu zwykłych metali w złoto. A my rozwijamy talent do czynienia zjawisk przeciwnych – w jednej chwili przekształcamy spokojną, złotą akceptację w emocjonalny ołów w postaci samokrytyki i odrzucenia. To jedna z najbardziej destrukcyjnych form zniekształcenia spostrzegania, która niekorzystnie wpływa na jakość naszego życia prowadząc nas do depresji.

To złe przyzwyczajenie, które powoduje, że cierpi się niepotrzebnie. Uogólniamy. Nie będąc świadomym filtrowania przez czarne soczewki dochodzimy do wniosku, że świat, który spostrzegamy jest prawdziwy – a to jest iluzja, złudzenie. Informacje, które płyną do nas od naszych bliskich odrzucamy jako niezgodne z naszym sposobem widzenia świata. To my przez nasze oceny, myśli, przekonania wpływamy na nasze emocje i zachowania. A nasze doświadczenia życiowe, spotkania z innymi m.in. psychoterapeutami pozwalają nam je zweryfikować. Uświadomić sobie dokąd nas prowadzą, co osiągamy a czego oczekujemy, by nasze „życie było warte życia”.

Zatem klucz do rozwiązania leży w nas samych. Może warto zacząć od świadomego przekształcania naszych postaw?