

A ty, kiedy przyprowadzisz kawalera?

Przed nami walentynki, jedno z najbardziej komercyjnych świąt, jakie można sobie wyobrazić. Święto koncentrujące uwagę na randkach i miłości. Tymczasem, według danych GUS, w Polsce żyje 7,5 mln singli, czyli aż 20 procent Polaków wiecie samotne życie. O tym, jak sobie radzić z walentynkową presją „Panaceum” rozmawia z psycholożką, seksuolożką i terapeutką par, Malwiną Grochałą.



Justyna Kowalewska

Justyna Kowalewska - Ze względu na przypadające 14 lutego walentynki, luty przyjęło się określać jako miesiąc miłości. Wiąże się to z zalewem komedii romantycznych, czerwonych serduszek i innych romantycznych symboli, które wypełniają media i przestrzeń publiczną. Tymczasem, co piąta osoba w Polsce jest singlem. Zastanawiam się, czy ten walentynkowy czas nie jest dla singli frustrujący? Czy mamy do czynienia z presją społeczną, która wymaga od nas żebyśmy byli zakochani?

Malwina Grochała - Oczywiście, że taka presja istnieje. To wielka maszyna marketingowa, która rozkręca się w okolicy walentynek. Ma nas ona skłonić nie tylko do tego, by być

zakochanym, ale żeby koniecznie być zakochanym szczęśliwie. W najgorszym razie, żeby dążyć do zbudowania relacji. Myślę, że to może frustrować. Z drugiej strony, sposób, w jaki reagujemy na ten nachalny marketing, będzie zależał od tego, jaki stosunek mamy do naszego „nie bycia w relacji”. Czy jest to obszar, który nas codziennie dotyka i boli, czy mamy do tego dystans i niezależnie od tego, czy jesteśmy w relacji, czy nie, czujemy się ze sobą dobrze.

Czyli presja istnieje i nie wynika to tylko z komercyjnego przekazu medialnego.

Całkiem sporo dokładamy do tego w relacjach społecznych. To my, jako znajomi, bliscy, przyjaciele zadajemy pytanie: „A kiedy w końcu sobie kogoś znajdziesz?”.

Czy nawet zwykłe: „Jak spędzasz walentynki?”.

No właśnie, zadając takie pytania, jesteśmy osobami, które nie wspierają. Te pytania są oceniające lub mogą być jako takie odebrane.

Dopiero przetrwaliśmy święta, nieodmiennie związane ze spotkaniami z bliższymi i dalszymi krewnymi, a co za tym idzie z pytaniami: „A ty, kiedy przyprowadzisz kawalera? A gdy już jesteśmy w związku: „A kiedy ślub?”. Po ślubie musimy się liczyć z: „A kiedy dzidziuś?”. I tak dalej i tak dalej. Moim zdaniem, te wszystkie pytania dotyczą sfery prywatnej i po prostu nie wypada ich zadawać.

Chcąc zadać takie pytanie, warto się zastanowić, jak osoba, którą pytam, się z nim poczuje. No i czemu o to pytamy. Czy wynika to z naszej ciekawości, a może już ze wścibstwa? A może po prostu chcemy okazać tej osobie zainteresowanie albo wręcz okazać wsparcie? Warto, więc się zastanowić, o co my tak naprawdę pytamy. Może chcemy po prostu zapytać: „Czy u ciebie wszystko w porządku?” albo: „Jak się czujesz?”. Wtedy po prostu zapytajmy inaczej, bo stereotypowe pytania będą naszego rozmówcę złościć lub smucić, a do tego stworzą dystans w naszej z nim relacji.

Minął, więc okres świąteczny i nastał luty, a z nim kolejna lawina pytań i dobrych rad: „Z kim spędzasz walentynki?”, „Czy masz już kogoś?” i „Najwyższy czas już się zakochać”. Nic dziwnego, że niektórzy single chcieliby się w tym czasie zakopać pod ziemią, żeby przeczekać.

Niczego nie ujmując dramatom singli, sądzę, że ta myśl może też dotyczyć osób będących w relacjach, które dość mocno będą się dystansować do walentynkowych komunikatów. Miłość przecież nie wygląda tak, jak w okolicach 14 lutego próbują nas przekonać marketingowcy. Życie to nie jest komedia romantyczne. A walentynki to także biznes.

Jasne, zarabiają wtedy restauracje, kwiaciarnie, kina, kawiarnie i sklepy z upominkami.

A nawet portale dla singli, które teraz właśnie alarmują, że to już ostatni moment, żeby poznać miłość życia. Musimy jednak pamiętać, że świętowanie walentynek nie jest przecież obowiązkowe. I do tego przekazu, jak do każdego przekazu marketingowego, warto mieć dystans. A może właśnie warto wykorzystać tę datę i wybrać się na randkę z samym sobą?

"Można ten dzień spędzić ze sobą i sprawić sobie przyjemność. Można się sobą zaopiekować, okazać sobie czułość, zastanowić się nad tym, co w moim życiu jest dla mnie dobre, satysfakcjonujące. Chodzi o to, żeby poświęcić sobie czas, zamiast marnować energię na organizowanie randki na siłę".

Randka z samym sobą? Brzmi świetnie!

Można ten dzień spędzić ze sobą i sprawić sobie przyjemność. Można się sobą zaopiekować, okazać sobie czułość, zastanowić się nad tym, co w moim życiu jest dla mnie dobre, satysfakcjonujące. Chodzi o to, żeby poświęcić sobie czas, zamiast marnować energię na organizowanie randki na siłę.

Wspomniałaś o tym, że także osoby będące w związkach mogą odczuwać walentynkową presję. Presję, która zmusza, by tego jednego dnia iść na randkę albo w inny sposób okazywać komuś miłość.

No właśnie: „tego jednego dnia”, a przecież dni na okazywanie sobie miłości i dbanie o relacje jest w roku 365. Skąd, więc myśl, że właśnie tego jednego dnia mamy sobie mówić, że się kochamy i jeszcze przynieść w zębach czerwoną różę?

Co tam jeszcze mamy? Dzień Kobiet, urodziny, imieniny, rocznica... Nie za dużo tych dni na świętowanie związku.

A odbębnienie tych kilku dat nie oznacza, że dbamy o relację. Dlatego myślę, że walentynki mogą być kolejną okazją do celebrowania uczuć, jeśli tego chcemy. Natomiast, jeśli trzeba to odbębnić, to musimy się zastanowić, czy na pewno o to nam chodzi.

Powiedziałyśmy już dużo złego na temat walentynek, ale taki jest też kontekst tej rozmowy. Może spróbujemy teraz znaleźć coś dobrego. Może to jest okazja, by zaprosić na pierwszą randkę?

Walentynki same w sobie nie są niczym dobrym ani niczym złym. Wszystko zależy od tego, jaki mamy do nich stosunek. Jeżeli ten dzień będzie okolicznością, która

w symboliczny sposób doda nam motywacji, by zrobić coś dobrego, to wszystko jest w porządku. To data dobra jak każda inna do tego by celebrować miłość. Ale jeśli tylko, dlatego że jest 14 lutego, w drodze z pracy kupujemy czekoladki, bo tak wypada, to nie ma w tym dużej wartości.

Czego więc życzyć sobie na walentynki?

Miłości, w tym miłości do samego siebie.

Panaceum 1-2/2025