

psychologia | co mówi prezent

# Pudełko z empatią

TEKST: JAGNA KACZANOWSKA



Fot. Getty Images

**Dając komuś prezent,  
wysyłamy mu rodzaj listu:  
kim dla mnie jesteś.**

Jak cię widzę. I zdajemy egzamin z wiedzy o tej osobie, jej marzeniach. Warto je zauważać, bo bilet do Paryża bywa lepszy niż droga torba. Zwłaszcza gdy obdarowany nie daje sobie prawa, by chcieć tego, czego... pragnie. Zaprosiłam trzy przyjaciółki do rozmowy

o tym, co nieujawnione pragnienia mówią o naszym poczuciu szczęścia.

Komentuje psychoterapeuta Igor Rotberg.

### **Coś dla egoistki**

**JUDYTA, 49 LAT**

*Trenerka biznesu, mama Marysi, która kończy studia w Wielkiej Brytanii, wdowa.*

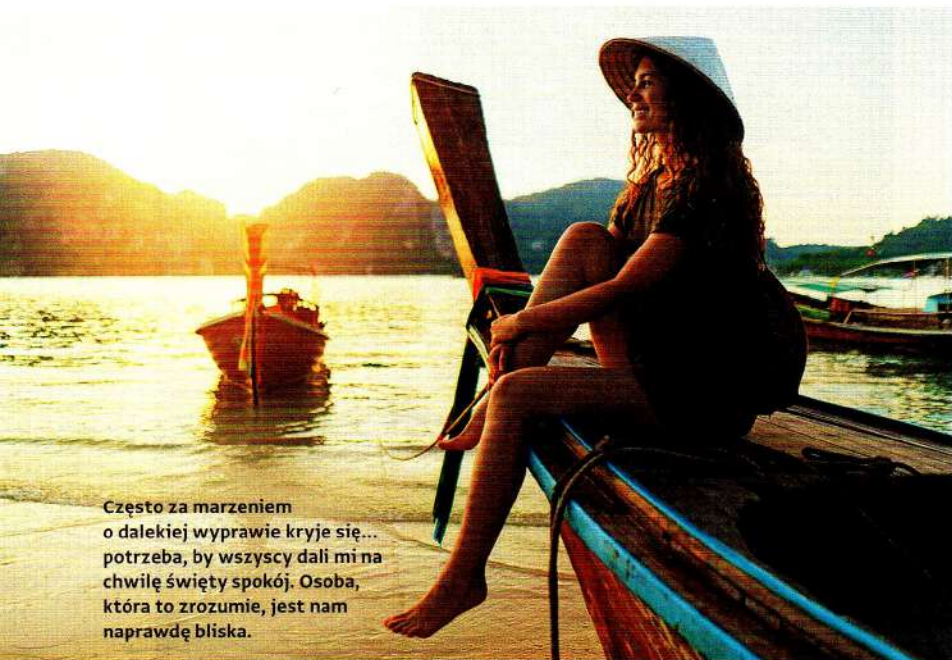
Dołączyłam na Facebooku do grupy sąsiadek z dzielnicy. Jedna zapytała, co kupić przyjaciółce na pięćdziesiątkę. Pojawiły się pomysły: metamorfoza u stylistki, weekend w spa, kurs makijażu. Brakowało tylko operacji powiększania biustu. Sama niedługo skończę 50 lat i zrobiło mi się przykro. Czy na kobietę w moim wieku tylko tak można patrzeć? Przez pryzmat wyglądu, który... powinna poprawić? Dajcie spokój, błagam. Gdy patrzę w lustro, wiem, że lubię siebie, choć mam cellulit i kilka kilo nadwagi. Jestem sprawna, ćwiczę jogę, chodzę na piesze wędrówki po górach. Moje ciało jest zadbane i ładne. Przysięgam: nie myślałam tak, gdy miałam osiemnaście lat i nosiłam rozmiar 36.

Prezenty dużo o nas mówią. Jak postrzegamy siebie i jak widzimy inne kobiety, ich aspiracje, potrzeby. Dużo mówi się o feminizmie, a gdy przychodzi co do czego, oferujemy przyjaciółce kurs stylizacji rzęs? Albo robimy zrzutkę na kurs makijażu, bo powinna lepiej tuszować zmarszczki? A może ją interesuje nie tylko wygląd? Ja na przykład... chciałabym dostać w prezencie kurs serowarski. Nauczyłabym się robić oscypki albo polską gołkę. Z mleka krowiego, bo można w okolicy kupić niepasteryzowane. To mnie teraz kręci. Nie zawsze miałam tak „przyziemne” marzenia. Gdy 20 lat temu mąż podarował mi maszynkę do makaronu, obraziłam się, że uważa mnie za kucharkę. Czytałam, że mężczyzna powinien widzieć w kobiecie obiekt pożądania. Dzisiaj śmiać mi się z tego chce, mam więcej dystansu. A może zmieniły



**Czasem chcemy w prezencie  
czegoś, na co nasze racjonalne  
„ja” nie chce się zgodzić.  
Taki dar rozgrzeszy nas  
z szalonych marzeń.**

mi się priorytety życiowe. Nie marzę już o perfumach i jedwabnej bieliźnie, bo ten etap uważam za zamknięty. Mąż w zeszłym roku zmarł. Nie gonię za kolejnym związkiem. Izolacja z powodu epidemii pokazała, ile prawdy jest w twierdzeniu, że malujemy się i stroimy dla siebie. Skoro tak, to dlaczego moje koleżanki siedzą w domach bez makijażu, w sukienkach dresowych. Bo same dla siebie dbamy przede wszystkim o wygodę. Pięćdziesiątka to czas, gdy mogę żyć... dla siebie. Podobno w dojrzałym wieku w kobiecie budzi się wojowniczką. Jeśli tak, to we mnie obudziła się chęć do walki o swój komfort. Wcześniej zajmowałam się rodziną, pracą. A teraz chcę skupić się na tym, co mi sprawia przyjemność. Stąd pomysł robienia serów. Dbam o ciało, ale nie tak, żeby było wytrenowane, tylko zdrowe. Dlatego zwracam uwagę, co jem. Rok temu założyłam w ogródku kurnik z pięcioma nioskami. I doceniam smak jajeczniczy z jajek, które przebyły drogę długości trzech metrów z kurnika do mojej kuchni. Fajnie się czuję, pieką chleby, robiąc nalewki. Karmię ciało tym, co dobre i wyhodowane blisko mnie. Jeśli więc ktoś z bliskich nie wie, na co przeznaczyć 590 złotych, a tyle kosztuje mój kurs,



Często za marzeniem o dalekiej wyprawie kryje się... potrzeba, by wszyscy dali mi na chwilę święty spokój. Osoba, która to zrozumie, jest nam naprawdę bliska.

wystarczająco dobra, ale na razie w żadnym obszarze życia tak się nie czuję. Urodziny mam tuż przed Gwiazdką. Nie kupujcie mi nowej torby ani kolczyków. Czego bym chciała? Pobujajmy w chmurach: wóz cygański i święty spokój? Nie-realne. Wystarczy mi więc weekend w hoteliku niedaleko Kazimierza Dolnego, gdzie zamiast pokoju gość dostaje domek na drzewie. Oderwana od ziemi i codzienności, bez męża i dzieci będę pić wino, czytać albo... nic nie robić. Pogapię się przez okno na przyrodę, choć jeden raz. A potem wrócę do mojego szalonego kołowrotka z pracą, dziećmi, lekko przypalonymi obiadami. Mogłabym inaczej. Ale nie chcę, bo wszystko jest po coś, nadmiar zajęć i obowiązków teraz – też. Sieję, a potem zbiorę owoce pracy i może będę dumna z siebie?

informuję: moja pięćdziesiątka już jesienią! Ale w sumie... skok na spadochronie też mogłabym dostać. Albo kurs nurkowania. Chociaż... skoro Leni Riefenstahl nauczyła się tego w wieku 80 lat, to mam jeszcze czas. Dużo wspaniałych lat, które zamierzam spędzić aktywnie, a nie gapiąc się w lustro i doszukując kolejnych zmarszczek. Jest we mnie głód przygody. Ale ćwiczyć się w doskonaleniu makijażu już mi się nie chce. Jeśli kobieta do pięćdziesiątki nie nauczyła się, jak robić sobie kocie oko, widać co innego ją interesuje.

### **Podaruj mi trochę czasu!**

**EWA, 38 LAT**

*Szefowa kadr w dużej firmie, mama Leny i Kacpra, żona Wojtka, prawnika.*  
Na 40. urodziny marzę o miotle, która sama sprząta, i zestawie garnków z *Harry'ego Pottera*, w których obiad ugotuje się sam. W filmie mama Rona miała takie garnki. Mam dosyć tego, że ja, czterdziestoletnia prawie kobieta, po pracy rzucam się do garów. Czuję się jak wielozadaniowy robot. Pracuję zdalnie – jedną ręką na komputerze, drugą obieram ziemniaki na obiad, trzecią...  
Tak, nie mam trzeciej, szkoda, bo gdybym miała, pomogłabym pewnie synowi w zdalnym odrabianiu zadań z matematyki – funkcje trygonometryczne, równa-

Warto podarować kobiecie to, czego jej brakuje. Trochę wolności albo przygodę. A to niełatwe, bo partner musi przyznać, że tego jej dotąd nie zapewnił.

nie z dwiema niewiadomymi – Kacper jest w pierwszej klasie liceum.  
Kiedyś... nie chcę mówić: „gdy byłam młoda”, podobno dalej jestem. W każdym razie w wieku dwudziestu paru lat miałam proste marzenia, by dostać wodoodporny tusz dobrej marki i luksusową bieliznę. Nie mogłam ich kupić za własne pieniądze. Dziś stać mnie na dobre rzeczy, a tym, czego mi brakuje, jest czas. Jestem szefową kadr od niedawna, wciąż pod czujnym okiem dyrektora. Moje podwładne też mnie obserwują, komentują każdy błąd. Nie czuję się pewnie i to nie tylko zawodowo. W domu czekają nastoletnie dzieci, to trudny okres, wciąż nie wiadomo, czy wyjdą na ludzi, a jak nie, to będzie moja wina, bo brakuje mi czasu również dla dzieci.  
Lubię swoje życie. Kocham męża, dzieci, moją pracę. Siebie też, ale... zdaję sobie sprawę z tego, że jestem na trudnym etapie, przejściowym. Chciałabym być

Że jednak dałam radę ze wszystkim. I tylko proszę, pozwólcie mi od czasu do czasu troszeczkę odsapnąć.

### **Przywróćcie mi nadzieję**

**KATARZYNA, 29 LAT**

*Dziennikarka, od trzech lat związana z Darkiem. Mieszkają oddzielnie.*

Moje urodzinowe marzenie to stała umowa o pracę. Taka, która pozwoli mi... marzyć dalej. Zazdroszczę przyjaciółkom bezpiecznego życia. Spóźniłam się na gospodarczy boom. Pracuję jako freelancerka, od zlecenia do zlecenia. Piszę reportaże, dostałam nawet prestiżową nagrodę. Pracodawcy powinni o mnie walczyć, a dają mi tylko umowę o dzieło i to podpisywaną po oddaniu tekstu. Ile zarabiam? Średnio 2500 złotych, prawie połowa z tego idzie na czynsz, wynajmuję dwa pokoje z koleżanką ze studiów. Reszta to jedzenie, komórka, kiedyś bilet do kina kupiony na Grouponie, więc z 70-procen-

tową niżką, na seans w poniedziałek, bo jest najtaniej. Ciuchy z lumpeksu albo wymieniane ze znajomymi. Wyjazd wakacyjny? Wstyd o tym mówić, skończyłam dobre studia, piszę dla dobrych gazet, a wakacje funduje mi chłopak, nie stać mnie na bilet na samolot i błagam, nie mówcie mi, że są promocje i fru.pl. Jasne, są, ale tam, gdzie lecisz, chcesz pójść do muzeum, wypić kieliszek wina, choćby taniego. Jestem inteligentna, znam biegle angielski i niezłe francuski, marzę, by ciekawie żyć, a stać mnie tylko na trwanie. „Czemu nie pójdziesz do prawdziwej pracy, gdzie dobrze byś zarabiała”, pyta mama. Bo w mojej pracy

mam coś, czego nie da mi żadne korpo: poczucie, że zmieniam świat. Naprawdę. To jest bezcenne. Tak dziś wybieram.

Ale wy, najbliżsi, jesteście w urodziny po to, żeby mnie... porozpieszczać. Wybaczcie więc, ale życzę sobie prezentu kosztownego. Kupcie mi rajd konny w Kirgistanie albo wyprawę do Laosu, Wietnamu i Kambodży. Chciałabym zobaczyć Angkor Wat i popłynąć po zatoce Ha Long. A jak nie, to zafundujcie mi spływ Biebrzą, wariant minimum dostosowany do sytuacji i zamkniętych granic. Chcę dostać na urodziny przygodę, o której będę mogła długo pamiętać. Może kiedyś będzie mnie na nią stać? ■

---