

TEKST MAGDA JAROS

# GDZIE JESTEŚ, Romeo?



**K**arolina patrzy na zdjęcie sprzed lat. Nosi słomkowy kapelusz, a Piotr kraciastą koszulę i T-shirt z logo Nirvany. Oboje piękni, z błyskiem w oku. Gdzie zrobili tę fotografię? Chyba na Mazurach – tak, to kociówka studiów, wkrótce potem wzięli ślub. Przez kolejne lata ostro pracowali, ale razem szli do przodu. Kawalerkę po dziadkach zamienili na domek z ogrodem, synów zapisali do dobrej szkoły. Dziś ona jest menedżerką w korporacji, on z sukcesem prowadzi średniej wielkości firmę. Obydwoje wyglądają na ludzi zadowolonych z życia, ale ona o wiele młodziej.

– Po dwóch ciążach miałam 20 kilogramów na plusie, więc się za siebie wzięłam. Dieta, fitness, basen. Powrót do formy trwał kilka lat, ale było warto. Jestem dumna, że mając 50 lat, wchodzę w dziny

w rozmiarze 38 i mam płaski brzuch. Odkryłam, jakim błogostawieństwem jest medycyna estetyczna. Robię mezoterapię, na urodziny zafundowałam sobie botoks. Wychodzę z założenia, że wydaję ciężko zarobione pieniądze i że wszystko – byle z umiarem – jest dla ludzi. Efekt jest taki, że wyglądam lepiej niż 10 lat temu. Słyszę komplementy, a raz trzydziestokilkuletek zaczął mnie w galerii handlowej i chciał zaprosić na kawę. To miłe, choć wiem, że dobry wygląd w tym wieku nie przychodzi sam.

## FACET Z BRZUSZKIEM

Pewnie dlatego Karolina nie może zrozumieć, dlaczego Piotr przestał o siebie dbać. Gdy kończył czterdziestkę, był nieco krępy, ale nie otyłym mężczyzną. Rozczuła ją, gdy przytulała się do swojego misia. Zawsze wolała facetów dobrze zbudowanych. Tylko że z każdym





BYWA, ŻE CZAS  
PŁYNIE  
PARTNEROM  
INACZEJ. JEDNO  
WCIAŻ MŁODE,  
DRUGIEMU  
ROŚNIE BRZUCH.  
JEDNO WCIAŻ  
DYNAMICZNĘ,  
A DRUGIE  
PRZYSYPIA  
NA SOFIE  
JAK EMERYT.  
CZY MOŻNA  
ODNALEŹĆ  
DROGĘ DO SIEBIE  
SPRZED LAT?

rokiem było go jakby więcej. – Nie zauważałam tego, bo żyjąc pod jednym dachem, w ciągłym biegu, ogarniając setki spraw, nie widzi się zmian – opowiada. – Ale jakiś czas temu fatalne złamanie nogi zatrzymało mnie w domu na kilka tygodni. Wariowałam z nudów, więc zaczęłam porządkować zdjęcia w komputerze. Zrobiłam foldery z wakacji, urządziłam sobie slajd show. Miał mnie wprawić w dobry nastrój, wpadłam w panikę. Czarno na białym zobaczyłam, że mój misio zmienił się w faceta z drugim podbródkiem i brzuszkiem. Kiedy?! Jak?! Zaczęła uważniej obserwować męża. Zarejestrowała, że z coraz większym trudem wstaje z kanapy, a koszula, którą dostał dwa lata temu na urodziny, brzydtko rozchodzi się na klatce piersiowej. Nie z powodu mięśni. Gdy ona na śniadanie wybiera chudy serek, on smaruje bułkę masłem i kładzie plaster szynki. I kiedy Piotr był ostatnio w siłowni albo na rowerze? A przecież związała się z przystojniakiem.

– Nie mam pretensji, że mąż mi się zestarzał – tłumaczy Karolina. – Kocham go, jest moim najlepszym przyjacielem, więc się o niego martwię. Jeśli teraz nie zacznie o siebie dbać, za kolejnych 10 lat będzie chorobliwym grubasem. To wpłynie na wszystko: jego zdrowie, sprawność, wspólne życie. Kiedyś pełna frustracji zwierzyłam się siostrze. Spytała, czy może mam syndrom zamykających się drzwi i marzy mi się młodszy kochanek. Zaprzeczyłam, a potem sama przed sobą zrobiłam uczciwy rachunek sumienia. Lubię z mężem wsiąść do samochodu i razem słuchać muzyki, rozmawiać albo milczeć. Śmieszę mnie jego dowcipy, nawet te, które opowiada enty raz. Nawet po tylu latach mamy fajny seks: bliski, czuły, choć w łóżku przeszkadzają mi dodatkowe kilogramy. Znam jego tajemnice, on wie o mnie wszystko. Stworzyliśmy rodzinę i dom. Ale czy to oznacza, że mam patrzeć na niego bezkrytycznie i nie dostrzegać rzeczy, które mi przeszkadzają?



## DYPLOMACJA I SZCZEROŚĆ

Karolina próbowała z Piotrem rozmawiać. Najpierw w żartach rzuciła, że sześciopak na brzuchu zamienił na sześciopak z piwem. Zbył ją, mówiąc, że kochanego ciała nigdy za wiele. Potem podsunęła artykuł, w którym napisano, jak groźna dla zdrowia jest otyłość brzuszna. Skwitował, że wysoki poziom cholesterolu to u niego przypadłość rodzinna. W końcu próbowała wejść mu na ambicję. Zachwycała się jego przyjacielem, który zrzucił kilogramy i wyrzeźbił sylwetkę, odkąd regularnie trenuje crossfit. Piotr spytał, odkąd podobają się jej spocony faceci dźwigający żelastwo. I dodał, że kiedy jego dopadnie kryzys wieku średniego, kupi sobie kabriolet. Na szczerść Karolina się nie zdobyła.

– Nie pomogą sugestie: „Sześciopak na brzuchu zamieniłeś na ten z piwem”, jeszcze gorsze są stwierdzenia: „Ale się spastesz”, „Mam w domu grubasa”. Z dużym prawdopodobieństwem odniesiemy odwrotny skutek: mężczyzna poczuje się dotknięty, usztyni się i jeszcze bardziej oddali go to od zmiany. Żeby przeprowadzić trudną rozmowę, potrzebujemy delikatności, dyplomacji i szczerości – uważa psychoterapeutka Magdalena Chorzewska. – Zawsze dobrze postawić się w sytuacji drugiej osoby. Jak poczułaby się Karolina, gdyby usłyszała od Piotra: „Z twojej przyjaciółki to prawdziwa laska, zrób może coś z tą oponką w talii”? Gdyby jednak w dobrym momencie powiedziała: „Jesteś dla mnie najważniejszy, kocham cię, ale zauważyłam, że masz nadwagę. Czy tobie to nie przeszkadza? Jeśli tak, chętnie pomogę ci schudnąć, całą rodziną zaczniemy zdrowiej jeść, możemy wspólnie biegać”, sprawa wyglądałaby inaczej – radzi psychoterapeutka. Warto też odwołać się do konkretów, na przykład wspólnie obejrzyć zdjęcia. Często jesteśmy nieświadomi, że tyjemy. – Można też wspomnieć dobre chwile: „Pamiętasz, jak szybko wchodziliśmy na Babią Górę 10 lat temu? W te wakacje też chciałabym tam pojechać, ale martwię się, że wędrowka za bardzo obciąży twoje kolana i serce” – podpowiada Magdalena Chorzewska i dodaje, że Karolina ma prawo do negatywnych emocji. Niby wiążemy się na dobre i na złe, w zdrowiu i chorobie, ale atrakcyjność fizyczna, zwłaszcza gdy połączyła nas na początku, jest ważna. Może więc otwarcie zakomunikować: „Bardziej mi się podobałeś, gdy byłeś szczuplejszy, twoja waga wpływa na nasz seks. Mówię o tym, bo jesteś dla mnie ważny”.

## TROCHĘ ZWYKŁEJ TROSKI

Umiejętnie przeprowadzona rozmowa powoduje, że partner zaczyna się zastanawiać. To pierwszy krok do zmiany. Ale co, jeśli odpowie: „Lubię swój brzuch, daj mi spokój”? Magda Chorzewska odwołuje się do naszej mądrości. – W wielu rodzinach, to kobiety odpowiadają za menu – zaznacza. – I często miłość w ich pojęciu wyraża się poprzez gotowanie. Przekarmiają partnerów, a potem dziwią się, że są otyli. Kiedy wchodzi do nowego domu, zawsze obserwuję, jak wygląda mieszkające w nim zwierzę. Jeśli kot czy pies są grube, to znaczy, że mieszkańcy mają problem z jedzeniem.

Nawet gdyby Piotr nie zgadzał się na dietę, Karolina może zamiast cukierków kupować owoce, wkładać na talerze mniejsze porcje, zrezygnować z masła, tłustych wędlin i proponować: „Taka piękna pogoda, pójdziesz ze mną na rower, na spacer?”. Dobrym pomysłem jest zmiana rodzinnych przyzwyczajęń: słodczyce jemy tylko w weekend, liczymy tygodniowe kalorie, ogłaszamy konkurs na najlepszy wiosenny koktajl.

Ale jest jeszcze inna możliwość, nad którą warto się zastanowić. – Czasem to, co bierzemy za zaniedbanie, może być sygnałem, że partner po prostu ma problemy ze zdrowiem – podpowiada psycholog i psychoterapeuta Igor Rotberg. – Warto, by mężczyzna, którego waga się zmieniła, zbadał poziom hormonu tarczycy: niedoczynność odpowiada za otyłość brzuszną, poziom kortyzolu – jego nadmiar powoduje przyrost masy ciała, zrobił morfologię. Znajdźmy w sobie trochę troski o zdrowie partnera, zrozumienia i zgody na to, że upływający czas odciska na nas ślad. Może się okazać, że mimo najszerszych chęci nasz miś już nigdy nie będzie taki jak kiedyś.

## CZY ON MA DEPRESJĘ?

W domu lwony najczęściej słychać „nie”. Nie pojedę z tobą na weekend, zaprosz przyjaciółkę. Nie mam ochoty na imprezę, jeśli chcesz, idź sama. Niepotrzebny nam remont domu, ściany nie są jeszcze brudne. Mówi to Robert, partner lwony od 20 lat.

– Nie mogę uwierzyć, że tak się zmienił. Przez długi czas był osobą, która ciągnęła mnie w górę i nadawała naszemu życiu blask. Dzięki niemu zaczęłam nurkować, jeździć na rowerze górskim i zdjęłam niewygodny gorset dziewczyny z dobrego domu. Robert rzucał na przykład w piątek późnym wieczorem: „Obejrzymy wschód słońca na Helu?”. Robiłam kanapki, termos z kawą, pakowaliśmy się do samochodu, żeby o czwartej nad ranem rozłożyć śpiwory nad Zatoką Pucką i czekać na pierwsze promienie słońca. Potem było śniadanie, drzemka na plaży, kąpiel w morzu, spacer. Do Warszawy wracaliśmy zmęczeni, ale szczęśliwi. Zdarzało się, że na festiwalu filmowym zaliczyliśmy trzy seanse po kolei. No i słynne były imprezy tematyczne, które urządzaliśmy dla przyjaciół. Znajomi mieli nas za najbardziej kolorową parę. Przyjaciółka kiedyś mi powiedziała: „Nie doczekacie się wnuków, ale ominęła was proza życia: nieprzespane noce, wywiadówki, dorastanie dzieci. Chyba wam zazdroszczę”. Tylko że to przeszłość.

Kiedy ostatnio na krótki czas otwarto galerię sztuki, lwona zaproponowała Robertowi: „Pojedźmy na wystawę zdjęć Helmuta Newtona do Torunia”. Spojrzył na nią, jakby zachęcała go do ekspedycji na Marsa.

Zaczął piętrzyć problemy: jest ślisko, zimno, restauracje zamknięte, więc nie będzie gdzie zjeść obiadu. A zdjęcia można przecież obejrzeć w internecie. Nie jest może tak, że Robert kompletnie odpuścił. Interesuje go polityka, śledzi artykuły na portalach internetowych różnych opcji, żeby wyrobić sobie własne zdanie. W gabinecie piętrzą się książki: te do przeczytania natychmiast, te mogą poczekać. Zdalnie wybrał się na wycieczkę po Luwrze

**SPRÓBUJMY  
POGODZIĆ SIĘ  
Z TYM, ŻE  
UPLYWAJĄCY CZAS  
ODCISKA  
NA NAS ŚLAD.**



i zapisał na webinar z Margaret Atwood.

– Wciąż fascynuje mnie jego mózg – przyznaje Iwona. – Lubię spędzać z nim wieczory. Żartuję, że jak się rozkręci, mam spotkanie z ciekawym człowiekiem. Doceniam, że dużo się od Roberta uczę. We dwoje natógowo oglądamy seriale, choć kiedy ja chciałam skończyć czwarty sezon „Domu z papieru”, on stwierdził: „Jest już późno, idziemy spać”. A przecież rano nikt nas nie budzi!

Iwona zastanawiała się, czy takie zachowanie nie świadczy o początkach depresji. Wszyscy mamy za sobą trudny rok, w firmie Roberta były zwolnienia. On ocalał pracę, ale doszło mu obowiązków. Ma prawo czuć się zmęczony, przybity i być może dlatego się wycofał? Kiedyś go o to spytała. Roześmiał się. On i depresja? Jest twardym facetem, radzi sobie. Dlaczego więc tak trudno go na coś namówić? – Jego odpowiedź sprawiła, że opadły mi ręce – opowiada Iwona. – Wyjaśnił, że podczas lockdownu zrozumiał, że najlepiej czuje się w domu. Nie ma ochoty na podróże, bo widział cały świat, a ludzie ostatnio go męczą. Do knajp też nie będzie chodził, najbardziej smakuje mu w domu. Nie wytrzymałam i zaczęłam krzyczeć, że ma mentalność emeryta i że sam umrze na swojej ukochanej kanapie. Ja się na to nie piszę. Zamierzam jeszcze żyć, bawić się i śmiać.

### GDZIE CHŁOPAK, KTÓREGO POKOCHAŁA

Iwona ma plan. Gdy tylko zaszczepi się przeciwko koronawirusowi i granice zostaną otwarte, kupuje bilet i leci do Azji. Nie po to, żeby przeżyć seksprzgodę na Bali – po tylu wspólnych latach nie zdradzi Roberta – tylko dlatego, że po czterdziestych urodzinach stał się jej zdaniem nudny. Ma nadzieję, że kiedy rozdzielią się na dwa tygodnie, on zatęskni za nią i życiem, które kiedyś mieli. Wierzy, że gdzieś w środku wciąż tkwi ukryty ten chłopak, którego pokochała. Tylko jak go obudzić?

– Pandemia i zamknięcie w domach wielu z nas skłoniło do przewartościowań – mówi Magdalena Chorzevska. – Nie ma więc nic zaskakującego w tym, że Robert postanowił zwolnić. Może boi się choroby, może martwi o pieniądze, bo czasy są niepewne. Powodów pasywnej postawy jest wiele. Dobrze by jednak było przyrzeć się jego emocjom. Niechęć do wychodzenia z domu, kontaktów z ludźmi naprawdę może świadczyć o obniżonym nastroju, a nawet o początkach depresji. Znowu namawiam do delikatności i dyplomacji. Komunikat: „Widzę, że przez ostatni rok bardzo się zmieniłeś, i się martwię. Czy coś się stało? Może masz kłopoty? Mogę ci pomóc”, da lepszy efekt niż ofensywny: „Masz depresję?!”. Żaden mężczyzna się do niej



## GDY ZASKAKUJE NAS, ŻE PARTNER SIĘ ZMIENIŁ, TO ZNAK, ŻE DOTĄD NIE PATRZYŁYŚMY NA NIEGO UWAŻNIE.

w związku się kończą. Być może Iwona musi zmierzyć się z myślą, że już nigdy nie polecą z Robertem do Azji. Lepiej nie liczyć, że swoim zachowaniem zmienimy nastawienie partnera – mamy wpływ tylko na własne postępowanie. Może tęsknić za dawnymi czasami, opłakać je, nawet przejść żałobę, a potem zrobić miejsce na nowe. Co nie oznacza, że nudne i mniej wartościowe. Po prostu inne.

### CO JEST DOBRE DLA NAS?

Igor Rotberg przypomina, że w związku nie chodzi tylko o komunikowanie własnych problemów i potrzeb. Sprawdźmy raczej, czy jest w nim miejsce na zobaczenie, co jest dobre dla obu stron. Myślimy „ja” czy „my”? Największy problem pojawia się u par, które z czasem rozjechały się światopoglądowo: ona chodzi na manifestacje Strajku Kobiet, on jest ortodoksyjnie prawicowy. Ale jeśli różni tylko kwestia zainteresowań czy sposobu spędzania czasu wolnego, mamy po prostu spore pole do dyskusji. Gdyby Iwona zaproponowała: „Jedźmy do Torunia, zawsze chciałeś zobaczyć muzeum Tony’ego Halika, a ja marzę o wystawie Newtona” – Robert odebrałby inny komunikat. Byłoby w nim miejsce na jego marzenia i plany.

Jest i inne wyjście: nie musimy wszystkiego robić razem. Esther Perel, belgijska psycholożka, badała kiedyś, jak to jest, że niektóre pary z długoletnim stażem wciąż łączy napiętność. Odkryła, że najdłużej trwa w związkach, w których partnerzy wciąż są dla siebie interesujący. Mają oddzielne światy, odrębne zainteresowania. Kiedy się spotykają przy kolacji, są sobie ciekawi. Może to pytanie warto sobie zadać: mój partner się zmienił, czy jestem ciekawa, jaki jest teraz? ■

nie przyzna. Terapeutka namawia też, żeby raz na jakiś czas robić „aktualizację” związku. Może się okazać, że osoba, która przez wiele lat pełniła rolę domowego kaowca: organizowała podróże, wyjścia, jest zmęczona i ma dość. Z kolei ta bardziej uległa ma ochotę przejąć pateczkę, decydować i inspirować. – Warto, byśmy zaakceptowali, że jedyną stałą w związku jest zmiana – radzi Magdalena Chorzevska. – Pytajmy więc, co lubimy, czego chcemy, do czego dążymy. Mówmy, co nam przeszkadza, za co doceniamy partnera. Pozwoli nam to zorientować się, z kim aktualnie żyjemy pod jednym dachem, i uniknąć rozczarowań.

– Znam pary, które żałują, że ich związek nie jest taki jak 30 lat temu – opowiada Igor Rotberg. – Przekonuję je, że nie ma powodu, by wyglądał tak samo. Wiek dojrzały rządzi się innymi prawami. Kiedyś jeździliśmy pod namiot, było super, choć przez tydzień padał deszcz. Dziś tego nie powtórzymy, za to stać nas na dobry hotel i spa. Powinniśmy zaakceptować, że pewne etapy