

## 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 wiezie 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 Grochala – 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 dzidzius?”. 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, kwaciarnie, 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 spróbujmy 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