biblioterapia

dragă dolly

despre dragoste, viață și prietenie...

Surprinzător de liniștitoare.
Daily Mail

Tone de empatie și zero prejudecăți în legătură cu problemele vieții.
Grazia

dolly alderton

De la autoarea bestsellerului *Tot ce știu despre dragoste*

Dating

Dragă Dolly: „Ajutor! Tipii mă evită din cauza înălțimii mele.“

Sunt respinsă de tipi care, după câteva luni, încep să se vadă cu tipe minione. Nu pot să nu mă gândesc că de vină e înălțimea mea (1,80 m). În trecut, mi s-a spus că sunt prea înaltă ca să fiu considerată „sexy“ și chestia asta nu-mi mai iese din cap și mă simt aiurea când ies la întâlniri, mai ales cu tipi cu care am conversat online. Ajută-mă!

Unul dintre lucrurile ciudate care ți se întâmplă atunci când ești femeie și ești foarte înaltă e că, pe de o parte, te afli deseori în situații ingrate și, pe de alta, că femeile îți spun cât de mult te invidiază pentru statura ta. „Cât de norocoasă ești!“ îți spune lumea asta de piticuțe redutabile. Domnițe cu chipuri drăgălașe de prințese Disney, perfect proporționate la înălțimea lor obișnuită, care n-au călcat în viața lor într-un magazin Long Tall Sally[1] și nu știu cum e să-ți atârne turul la niște dresuri prea scurte, îți spun că ar face orice să fie înalte ca tine.

Pe vremuri, toată mitologia asta din jurul femeilor înalte mă făcea s-o iau razna. Dacă toată lumea vrea să fie înaltă, de ce oare eu, una, nu pot să sufăr să fiu așa? Dacă înălțimea e atât de râvnită, de ce mă simt atât de penibil mereu? De ce sunt atât

1 Companie specializată în articole vestimentare destinate doamnelor și domnișoarelor înalte, fondată în anii 1970 în Londra.

de jenată, de ce mi se pare că sunt greoaie, lipsită de eleganță și feminitate? De ce tot aud că bărbaților le plac femeile înalte, dar mie mi s-a repetat că pe mine nu mă vor pentru că sunt mai înaltă decât ei?

Am avut momentele mele de protest – seri cu prietenele în oraș, în care am purtat tocuri și ele au auzit tot soiul de comentarii răutăcioase făcute de necunoscuți. Ocazionalele mesaje de pe aplicațiile de dating, de genul „LOL, sorry, prea înaltă pup". Nu pot să uit ce-am simțit când am văzut episodul ăla din *First Dates* în care un tip zice în clipul lui de prezentare „Urăsc. Tipele. Înalte" și după aia vine la masa lui o fată de înălțimea mea, zâmbind plină de speranță. „Când ai intrat și am văzut că ești mai mare decât mine, mi-a pierit chefu' instantaneu", i-a explicat el în timpul penibilei discuții de după întâlnire. „Nu e nimic personal, dar arătai ca o furnică. Gen, o furnică uriașă."

De aia, n-o să te mint. N-o să-ți zic că totul e în mintea ta. Așa e. Unii bărbați nu sunt interesați de tine din cauza staturii. Și asta e supernaspa.

TOTUȘI. De-a lungul anilor, am ajuns să accept cu seninătate toate astea. Pentru că, *de fapt*, naspa nu e pentru noi, legendarele cu picioare lungi, care pot să vadă totul la un concert. Pentru ei e naspa. Fiindcă, dacă un tip nu vrea să fie cu o femeie mai înaltă decât el, nu vrea pentru că el e prea mic, nu ea prea mare. A fost educat să creadă că nu poate fi un amant mișto, un bărbat ca lumea, generos și protector dacă nu are câțiva centimetri buni peste ea. Și chiar e păcat. Astfel de bărbați n-ar trebui să ne intimideze sau să ne facă să ne simțim respinse, noi ar trebui să-i compătimim pe ei, de fapt.

Pentru mine, revelația a survenit pe la 23 de ani, într-o seară, pe când stăteam întinsă lângă un băiat pe pieptul căruia îmi sprijineam capul, în timp ce picioarele mele se întindeau

la kilometri distanță după punctul în care se opreau ale lui, iar el, amețit de băutură, mi-a șoptit: „Îmi pare rău că nu-s mai înalt." Dintr-odată, toate glumele lui idioate despre înălțimea mea și faptul că insista să nu port tocuri în preajma lui au căpătat sens.

Și încă o certitudine absolută – și solemna mea promisiune pentru tine: așa cum există tipi care n-o să vrea să se vadă cu tine din cauza înălțimii, tot așa sunt tipi care vor considera că înălțimea ta e una dintre cele mai sexy chestii la tine. Sunt mulți astfel de tipi. Vor fi încântați să se plimbe cu tine, ținându-te pe după umeri, pe după talie, de fund sau de oriunde te pot apuca. Vor ține neapărat să porți tocuri tot timpul (*tot timpul*). Vei fi Femeia Fantastică pentru ei (întâmplător, și ea are peste 1,80). Te vei simți perfect și-ți vei da seama c-ar fi trebuit să fii mândră de înălțimea ta. Unul dintre foștii mei, la ceva timp după ce ne-am cuplat, mi-a arătat mesajul pe care i l-a trimis din WC celui mai bun prieten al lui chiar în timpul primei noastre întâlniri: „M-am îndrăgostit. E ENORMĂ!" Am fost atât de fericită pentru cea care eram la acea vârstă. Tare mi-ar fi plăcut să trimit mesajul ăla înapoi în timp fetei care se autoironiza și care, cât se poate de sincer, căuta pe Google „operație de scurtare".

Încă o certitudine din partea cuiva care a trecut prin ce treci tu: nu poți să faci absolut nimic să schimbi acest lucru frapant, neobișnuit și minunat care e înălțimea. Gândește-te la corpul tău ca la singura mașină cu care o să mergi până la capătul vieții.

Am să te rog să nu pui la suflet toate comentariile alea și să le consideri adevăruri – nu sunt. Vei găsi pe cineva care nu va fi intimidat de înălțimea ta, căruia îi place o femeie mare și puternică, un bărbat aproape imposibil de emasculat. Și, garantat, astfel de tipi sunt cei cu care te distrezi cel mai bine.

Dragă Dolly: „Am fost la un double date împreună cu colega de apartament. N-am avut nicio șansă!“

Tocmai m-am întors de la un double date la care am fost împreună cu colega mea de apartament și a fost fain, doar că tipa a făcut tot posibilul să-l cucerească pe tipul ăsta fit care ne plăcea amândurora. A dominat toată întâlnirea (amândoi tipii făcuseră match cu ea online), iar eu n-am reușit nici măcar să-mi dau seama care tip mi se potrivește cel mai bine. Care e cel mai simplu mod de a-i spune că nu-mi place cum s-a comportat, dar fără să par o plângăcioasă? Prietena asta a mea e foarte dominatoare și se enervează când cineva nu gândește ca ea.

OK, în primul rând, sunt o mulțime de ingrediente în sendvișul ăsta dubios și nu vreau să mă iau tocmai de victima double date-ului, dar cred c-ar fi de ajutor să ne luăm de mânuță și să parcurgem împreună toate chestiile greșite. Am identificat trei zone periculoase.

1. Conceptul de double date

Să-ți povestesc cea mai naspa întâlnire din viața mea.

Suntem în anul de grație 2013. Un prieten îmi propune să ne vedem în oraș, eu să aduc o gagică pentru el, el să aducă

un tip pentru mine. Iar eu ce fac? O aduc pe colega mea de apartament – haioasă, simpatică, drăguță –, deși știu c-o să polarizeze toată atenția. Și așa se și întâmplă, încă dinainte să comandăm de băut. Sunt lăsată în afara discuției până când, după vreo oră, apare individul ăsta în trening și căciulă beanie care-i acoperă aproape complet ochii. Pute a whisky și e beat pentru că „a pierdut Liverpool". Nu vorbește cu mine, nici măcar nu se uită în ochii mei. Mergem la un restaurant, unde ăia doi continuă să se simtă excelent. Tipul meu își întoarce scaunul într-o parte și cât durează masa scrie mesaje. Se cară înainte să ne fie adusă nota de plată. Noi, ceilalți, mergem acasă la mine. Colega și prietenul meu se distrează de minune, discută însuflețit. Ea scoate chitara, el cântă „Wicked Game" a lui Chris Isaak, ea îl acompaniază. Mă uit la ei și mă oftic și în cele din urmă mă duc să mă culc.

Nu-i ușor nici pentru doi oameni să aibă o întâlnire ca lumea. Pentru două cupluri, să aibă concomitent o seară minunată e și mai greu. O persoană (minimum) va avea o experiență dezamăgitoare. Și da, în principiu, dacă întâlnirea ta a fost nașpa, e bine să ai o prietenă care să-ți ridice moralul. Doar că, dacă se distrează la întâlnirea ei, n-are cum să fie lângă tine, să te susțină. Uită complet de tine.

2. Să ieși la întâlnire cu cineva care a plăcut-o/o place pe prietena ta

O idee cât se poate de proastă. Pentru o întâlnire mișto, n-ai nevoie decât de câteva chestii: râs, flirt, curiozitate reciprocă și mesajul indirect că celălalt e fix ce-ți trebuie. Și cum să se întâmple asta dacă motivul pentru care tipii au venit la întâlnire a fost că au făcut amândoi match cu prietena ta pe o

aplicație de dating? Și chiar dacă nimeni n-o spune direct, știu cu toții că asta o să-ți afecteze seara. Din start n-ai avut nicio șansă, iubita! Nu că ai avea tu o problemă, ori că toată lumea o place pe prietena ta și nimeni nu te place pe tine… Întâlnirea a fost sortită eșecului de la bun început.

Și da, teoretic, ar fi fost frumos din partea ei să ți-l paseze pe tipul ăla, ca pe o rochie pe care își dă seama că nu vrea s-o poarte. Sunt convinsă că există persoane care fac asta, cu cele mai bune intenții. Dar colega ta pare genul căreia îi place să se bată bărbații pe ea. Și dacă, vreodată, o tipă e atât de mărinimoasă încât să-ți cedeze un ex sau un tip pe care l-a refuzat, fii cu ochii-n patru.

3. Să ieși la un double date cu o prietenă care e genul de tipă plăcută de toți

Cu toții știm cel puțin o tipă de genul ăsta. Și, într-un fel, nu-i vina lor. N-ar trebui să ne surprindă că, fiind condiționate cultural să caute aprobarea masculilor, unele fete o cer oriunde întorc capul. O chestie care trădează mai degrabă nesiguranță decât impertinență. Le compătimim pentru asta. Dar n-ar trebui să ne punem în situația în care suntem obligate să concurăm cu ele pentru atenția bărbaților (e sinistru).

În cazul în care e o problemă mai serioasă și simți că individa te subminează, merită să ai o discuție cu ea. Dacă știi că e genul defensiv, e bine să nu începi cu acuzații (ești așa, faci așa și pe dincolo), ci spunându-i cum te simți într-un mod din care reiese că ești vulnerabilă și care invită la conversație (uneori, când sunt cu tine, mă simt așa sau așa sau așa și mi-ar plăcea să vorbim despre asta, pentru că sunt convinsă că nu vrei să mă simt așa, de fapt).

Dar, dacă e ceva ce s-a întâmplat doar la un double date, sfatul meu e să nu mai mergi niciodată cu ea la un double date. Ai prieteni diferiți pentru lucruri diferite. Poate că, din cine știe ce motive complicate și care nu sunt responsabilitatea ta, nu e o tipă pe care poți să te bazezi. Caută-ți pe altcineva să te susțină.

Pe scurt: întâlnirile astea în patru sunt ca o săptămână de clubărit în Ibiza sau pregătirea unui fondue acasă. O faci o dată, ca să zici c-ai făcut-o și pe asta. Felicitări! Acum nu e nevoie s-o mai faci vreodată.

Dragă Dolly: „Sunt dependentă de iubiri neîmpărtășite și chestia asta mă ține departe de dating. Mă întreb dacă o să am vreodată o relație sănătoasă.“

Am impresia că sunt dependentă de iubire. Începând cu vârsta de 11 ani (acum am 19), m-am tot îndrăgostit de tipe mai mari decât mine. Cunoscute cu care n-aș putea și nici nu voi fi vreodată, în special profe sau asistente universitare. Pasiunile astea nebune sunt incredibil de obsedante – n-ajung chiar să le stalkeresc pe tipe, dar nici mult nu mai am. Sincer, am impresia că-s cam dusă, cu obsesia asta pentru iubiri neîmpărtășite față de femei intangibile și cu toate fanteziile astea care mă împiedică să ies la niște întâlniri ca lumea. Mi-e teamă că n-o să fiu niciodată în stare să am o relație sănătoasă, serioasă și c-o să rămân pe veci o psihopată.

O să prefațez următorul sfat cu un lucru cât se poate de evident: în adolescență, multe dintre relațiile importante au loc doar în capul tău. Necunoscuta din autobuz cu care ești măritată până la stația la care coboară, asistenta universitară care e protagonista tuturor fanteziilor masturbatorii, cutare membră a familiei pe care o vezi o dată la câțiva ani, la ziua de naștere a străbunicii, după care tastezi furibund pe Google „e legală în Marea Britanie relația cu verișorii de gradul trei?“, toate

astea sunt personaje firești în poveștile romantice pe care le țeși în adolescență. Și, oricât de straniu ți s-ar părea, când, în anii următori, te uiți înapoi la relațiile astea închipuite, ele au consistența pe care ar avea-o dacă s-ar fi întâmplat în realitate. Obsesia și imaginația turnate peste cuburile de gheață ale unei sexualități înmugurite creează un cocktail amețitor. Nu ești psihopată. Chiar m-aș mira să existe adolescenți de 19 ani care *nu* își închipuie că sunt dependenți de dragoste.

Astea fiind spuse, ai un comportament interesant și care merită analizat. Lăsându-te în voia obsesiilor pentru femei intangibile, continui să rămâi într-o situație specială: nu profiți de libertățile specifice vârstei și de faptul că n-ai responsabilități, și asta din cauză că ești prea ocupată să te torturezi cu pasiuni neîmpărtășite.

Ar fi, desigur, câteva explicații simple. Poate că eviți angajamentele, ceea ce e de înțeles la 19 ani. Poate că viața ta ți se pare plicticoasă și creezi tot felul de fantasme în culori vii. Sau ai așteptări foarte mari de la o relație, așa că mențiii lucrurile la nivel ficțional cu cineva intangibil astfel încât nevoile să-ți fie satisfăcute măcar unilateral.

Dacă săpăm mai adânc, poate că ți-e frică de legături reale și mutuale pentru că ți-e frică de intimitate. Ce înseamnă asta, de fapt? O să-ți rezum într-o frază câteva ședințe de terapie care costă o grămadă de bani: intimitatea e atunci când ești văzut și iubit în întregul tău și îl vezi și îl iubești pe celălalt cu tot ce are el. Dacă îți sună a chestie impresionantă, este pentru că așa și e. Trebuie să te cunoști pe tine însăți înainte să-i dai voie altcuiva să te cunoască. Poate că mai ai de lucrat la asta. Eu, una, m-aș ocupa în special de aspectul ăsta, în etapa asta.

Având în vedere că fixațiile astea sentimentale pot să pună monopol pe timpul și spiritul tău – și e în regulă dacă tu însăți

consideri că e în regulă –, trebuie să fii atentă să nu-ți dăuneze imaginii de sine. Nu e nevoie să fii un anumit gen de fată ca să fii iubită: nu ești lipsită de calități, nu ești mai potrivită pentru iubiri neîmpărtășite. Lasă-te în voia fantasmelor dacă îți procură acel fior plăcut, dar nu le da voie să te acapareze. Nu îngădui sentimentelor de nesiguranță și neputință să devină starea ta obișnuită.

Cred că motivul cel mai probabil pentru care creezi legăturile astea cu femei intangibile e că eviți realitatea. Și de ce n-ai evita-o? Tocmai ai pășit în maturitate și probabil începi să te prinzi că realitatea e dezamăgitoare. Și ai perfectă dreptate. Atâta vreme cât ești conștientă de faptul că aceste obsesii nu întruchipează adevărata relație, durabilă și caracterizată de iubire și respect, nu văd niciun pericol în fanteziile tale. (Doar să nu te înființezi la ușa vreuneia. Umple-ți carnetele cu gânduri despre ele, history-ul cu căutări de nume, plus „vârstă", „căsătorită", „goală", „avere". Treaba ta.)

Dacă toată chestia asta te îngrijorează și te întrebi cât de mult îți reduce șansele să intri într-o relație adevărată, înseamnă că dispui de o capacitate autoreflexivă care multora ne lipsește. Din scrisoarea ta reiese clar că îți asumi responsabilitatea acțiunilor și sentimentelor tale, ceea ce înseamnă că ai grijă de viitorul tău. Între conștientizarea unui obicei prost și schimbarea lui trebuie să treacă ceva timp. Prin urmare, deocamdată, dezlănțuie-te în fantasmele alea dacă îți face plăcere. Bucură-te de ardoarea, dramatismul și nebunia acestor obsesii cât mai ai energia s-o faci. Ascultă ce-ți zic, într-o bună zi o să-ți dai seama c-ai obosit.

Dragă Dolly: „Ce să fac să nu mai fiu iubita de consolare?“

Sunt ceea ce se numește o „iubită de consolare“. Adică tipa cu care e un băiat înainte să-și găsească o iubită ca lumea, cu care să rămână. Cum să trec de la relații nesigure și lipsite de implicare la o relație adevărată? De curând, tipul cu care sunt de șase luni încoace mi-a trântit-o pe aia cu „îmi place să ieșim împreună, dar nu vreau o relație“, deși el e cel care se comportă ca un iubit! M-am săturat să fiu „tipa aia“. Sunt sigură că în ochii prietenilor lui par relaxată și cool, dar de fapt toată chestia asta mă plictisește și am senzația că tot ce fac e să aștept ca ei să decidă, iar când o vor face, n-o să fiu eu aia aleasă.

Confuza din Clapham

(Din câte știu, el e abonat la Times*, deci, pliz, să nu-mi dai numele adevărat)*

În primul rând, țin să te asigur că genul acesta de relație e frecvent la femeile care au între 25 și 35 de ani. Au grijă ca o cloșcă de câte unul, cu care au un parteneriat în toată regula, deși nu-i spun așa, iar după câteva luni, el le anunță că nu e pregătit să-și ia un angajament serios. Apoi, un an mai târziu, același individ apare pe Instagram, într-o poză din Dubai, cu o femeie lângă el fluturând mâna spre cameră, iar dedesubt scrie: „Ne căsătorim!!! Cât de tare e asta?!!“

În mare, teoria mea sună în felul următor: majoritatea bărbaților vor să fie singuri, dar în realitate nu le prea iese. Îmi susțin afirmația asta cam generală cu o ideologie oedipiană pe care n-am cum s-o dezvolt, din lipsă de spațiu, așa că o să fiu concisă. Mulți bărbați își închipuie că sunt singuri, când de fapt sar de la o pretinsă minirelație la alta. E un fel de parkour emoțional frenetic, încurcând toate locurile de aterizare în cursul micii lor aventuri jalnice. Și, într-o zi, obosesc și se opresc pe acoperișul pe care au aterizat ultima dată. E cel mai oribil comportament în materie de relații amoroase. Serial daterii care clarifică de la început că n-o să ofere mai mult de un mesaj pe săptămână și poate o tulpină de herpes sunt – părerea mea – niște cavaleri în felul lor.

Să-ți zic o chestie enervantă, lipsită de romantism, frustrantă și nedreaptă despre dragoste, dar care s-ar putea să te ajute să înțelegi situația în care ești. Compatibilitatea nu e nici pe departe totul într-o relație. E ridicol, știu. Ar trebui să fie simplu: suntem amândoi disponibili și ne plăcem, deci să-i dăm drumul. Dar nu e. E mult mai complicat. Nu doar că trebuie să întâlnești pe cineva care îți place și care te place la rândul lui, dar mai trebuie să fi ajuns amândoi într-un moment specific de disponibilitate. Acel „sunt pregătit“ e hotărât în mințile noastre, dar ne amăgim că ar fi dictat de trecutul nostru personal, de viitor și de legile sincronizării.

Zilnic, mii de relații minunate, perfecte sunt sortite eșecului din cauză că unul dintre parteneri consideră că n-a venit momentul. Când semnalul luminos al taxiului e stins, n-ai cum să-l convingi pe celălalt să-l aprindă. Și nici n-ar trebui să încerci: te umilești singur și e și nedrept față de celălalt. Nimeni nu e obligat să fie într-o relație dacă nu vrea asta.

În ce te privește, probabil că tot întâlnești bărbați care au semnalul luminos stins, dar se comportă ca și cum ar fi aprins, doar pentru că vor să-ți fie alături o bucată de drum. Tot ce poți să faci e să le spui cât mai devreme că vrei o relație serioasă. Nu-ți face griji că s-ar simți presați – n-ar avea de ce. E un mod responsabil de a aborda lucrurile. Și așa vei putea să-ți dai seama încă de la început cine nu e disponibil, ca să nu-ți pierzi vremea și să nu suferi.

Uite încă o explicație pe care ai putea s-o explorezi: nu cumva te întâlnești cu tipi care au ieșit dintr-o relație serioasă în urmă cu zece luni sau mai puțin? Pentru că asta te transformă din start într-o „iubită de consolare". Dacă te vezi cu unul care a trecut recent printr-o despărțire, gândește-te bine dacă vrei să investești timp în el. Nu-i ușor, din cauză că ăștia care abia au ieșit dintr-o relație dureroasă sunt de multe ori irezistibili, așa proaspăt eliberați și puși pe distracție cum sunt, foarte probabil gata să comande shoturi de la prima întâlnire, să te ducă la baruri pop-up[2] prin parcări sau să golească Lovehoney[3] de toate dispozitivele pe baterii care trebuie manevrate de două persoane. Ceea ce complică treaba e că par să se lipească de tine, fiindcă nu sunt obișnuiți să fie singuri, așa că își cară intimitatea de la precedenta relație.

Majoritatea totuși percep prima legătură de după o despărțire ca pe o vacanță, în care pot să spună „da" fără teama de responsabilitate. Nu contează cât de bine te descurci tu, ei vor vedea relația asta ca pe o experiență finită. Îmi pare rău să ți-o spun, dar tu pentru ei vei fi doar o destinație turistică.

---

2 Baruri portabile care sunt instalate de obicei în zone unde au loc evenimente muzicale etc.

3 Denumirea unui magazin online de jucării sexuale.

Amintește-ți de ultimii tipi cu care ai fost și află dacă ieșiseră recent dintr-o relație. Poate ăsta e răspunsul la întrebarea ta: poate, fără să știi, ai fost plaja pe care au poposit între destinația ultimei relații și cea a viitoarei relații.

Nu în ultimul rând, poate ți-e de folos următoarea informație, și anume că, în decursul cercetărilor mele, Clapham mi s-a dezvăluit mereu ca fiind locul în care se adună cei mai groaznici tipi din Londra. Poate te muți, ce zici? Sau, dacă ești înnebunită după parcul Common și mulțimile care se fâțâie pe la Gail's Bakery, rămâi acolo pentru verdeață și *pain aux raisins*, dar caută-ți dragostea în altă parte.

Dragă Dolly: „Mă îndrăgostesc de fiecare tip pe care-l întâlnesc. Ce să fac să nu se mai întâmple asta?“

Mi se pune pata pe oricine. Dacă un tip de la muncă e drăguț cu mine și după aia aud că s-a dus la o întâlnire, mă doare – cât se poate de sincer. Când mă duc la o petrecere, mi se pare că pierd timpul dacă nu se dă vreunul la mine. Când discut cu un client care flirtează cu mine, nu mă gândesc decât că ar trebui să-mi ceară numărul de telefon și pe urmă simt o durere în piept dacă n-o face. Îmi fac filme în cap cu tipi după doar o discuție cu ei. Toate melodiile și filmele îmi aduc aminte de vreun fost sau de vreunul cu care am ieșit doar o dată. Ce să fac să nu mai simt dragoste × 1 000 pentru fiecare mascul întâlnit?

Vrei să auzi mai întâi vestea bună sau vestea proastă? Sunt genul care vede partea plină a paharului, așa c-o să încep cu prima. OK, deci, vestea bună.

Vestea bună e că imaginația ți se revarsă ca trupul unei domnișoare de onoare strâns într-o rochie prea mică. Ce binecuvântare! În acest moment, ești jenată de fantasmele tale compulsive, dar habar n-ai ce superputere deții. În timp ce rămâi fizic pe acest tărâm, mintea îți zboară într-un loc complet diferit. Ești în Caraibe în timp ce stai la coadă la oficiul poștal. Ești îndrăgostită în momentul în care te lipești întâmplător

de o bunăciune de casier. Creezi universuri paralele doar cu puterea materiei tale cenușii – scrii conversații, brodezi detalii ale personalității și asamblezi relații între necunoscuți. Ești o arhitectă a fantasmelor! O maestră a lumilor imaginare!

Ce faci cu toate aceste povești? Le poți picta sau le poți pune în scenă. Notează-le ca pe o culegere de panseuri intime sau pune-le pe muzică. Le poți scrie literalmente într-un document Word sau într-un fișier Final Draft și să-ți imaginezi cum ar fi arătat toate relațiile din viața ta dacă ar fi luat-o în direcții diferite. Îți recomand cu toată căldura să faci asta. Ar putea fi superdistractiv.

Acum, vestea proastă. Oricât de plăcută ar fi – oricât de esențială este, sunt absolut convinsă, pentru sănătatea mintală a multora –, o fantezie n-ar trebui să devină mai importantă decât realitatea. Filmele din capul tău n-ar trebui să aibă mai multă importanță decât cele din viața ta. N-ar trebui să-ți încredințezi tot respectul față de tine însăți și fericirea cuiva pe care nu-l cunoști bine. Felul cum decurge ziua ta și felul în care te simți, entuziasmată sau dezamăgită, n-ar trebui să depindă de atenția pe care ți-o dă sau nu un necunoscut. Dacă se întâmplă așa, atunci ai o problemă.

Poate că e din cauză că ești un pic plictisită. Poate ar trebui să faci mici schimbări în viața ta. Nimic exagerat, doar să găsești alte moduri de a te stimula. Personal, am descoperit că un program foarte încărcat e cea mai bună modalitate de a te opri să mai visezi la Timothée Chalamet. Ce zici să începi un proiect creativ? Să faci un curs de ceva? Să înveți o meserie nouă? Să intri pe o aplicație de dating? Să încerci să cunoști lume nouă? Să economisești bani pentru o excursie?

Iar dacă nu ești plictisită, poate că nu te stimezi pe cât ar trebui. Dacă te îndrăgostești în mod artificial de o mulțime

de tipi săptămânal, te pui în postura de a fi vulnerabilă la dezamăgiri tot în mod artificial. Folosesc cu prudență cuvântul „artificial", pentru că știu că puterea minții tale dă acelor interacțiuni o superintensitate și totul pare foarte real. Dar mi-e teamă că ești la fel de dependentă de respingerea imaginară ca de dorința imaginară. Dacă am dreptate, de ce să fie așa? Să fie oare posibil ca, așa cum inventezi povești despre bărbați, să fi inventat una despre tine însăți? Povestea cuiva care nu va avea niciodată parte de iubire? Cauți cumva dovezi ficționale care să-ți confirme această teorie, astfel încât să fii în continuare sigură că nu meriți să fii iubită?

Probabil că vei rămâne pentru totdeauna o ființă care se rătăcește în propriile miraje romantice. E în regulă. E minunat să visezi. Dar trebuie să faci astfel încât să nu te mai torturezi singură cu fanteziile astea, să nu le mai folosești ca pe o dovadă că nu meriți să fii împreună cu cineva care te iubește la rândul lui. De fiecare dată când devii obsedată de băieții ăștia cu care îți faci filme, te îndrăgostești de fapt de propria imaginație. N-are nicio legătură cu intimitatea și iubirea. Nu e despre nimic altceva decât despre tine însăți.

Mi se pare evident că ai multă dragoste de oferit și cred că la un moment dat vei găsi pe cineva care s-o merite. Va fi un bărbat în carne și oase și o să poți să-l iubești de să nu se vadă! O să-i știi pe de rost pistruii. Din dulapul tău nu vor lipsi niciodată cerealele lui preferate. Fiecare vers al lui Lionel Richie va avea în sfârșit un sens. Toată pasiunea aia frenetică, excitată, obsesivă, frumoasă și suavă se va îndrepta într-o direcție reală. Așa că încearcă să mai ieși din capul tău. Altfel, s-ar putea să-l ratezi pe acel tip.

Tot ce înseamnă viață umană
e cuprins în această carte.
După ce am citit-o, m-am simțit o
persoană mai bună, mai înțelegătoare.
Red

Alderton are un imens talent
de a-i face pe oameni să le pese.
Marian Keyes

Începând din 2020, Dolly Alderton și-a luat în serios rolul de sfătuitoare și de consolatoare a inimilor rănite, împărtășindu-și, cu umor și căldură, înțelepciunea și experiența de viață. Întrebările și nedumeririle la care răspunde în rubrica ei din *The Sunday Times Style* variază de la cele obișnuite, pe care ni le punem cu toții în anumite momente și cu care empatizăm lesne, până la cele mai neobișnuite și mai interesante. Printre temele abordate se numără aspectul fizic, stima de sine, familia, prieteniile, întâlnirile, despărțirile, divorțul, capcanele rețelelor de socializare, sexul, singurătatea, dorul și dragostea.

Fără să judece, dând dovadă de o înțelegere profundă a sufletului uman, inspirată de propriile aventuri, pe care le privește cu autoironie, Dolly ne invită la o plimbare prin meandrele vieții și ne convinge că o problemă împărtășită este o problemă pe jumătate rezolvată.

biblioterapia

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-2235-4
9 786064 422354