

TOM PIERWSZY

FACET, KTÓREGO LUBIĄ, ALE NIE PRAGNĄ



PROJEKT WYGRYW

Spis treści

Wstęp. Numer, który zawsze odbiera	3
Rozdział 1. Waluta, której nikt ci nie wymieni	8
Rozdział 2. Głodny nigdy nie zje	20
Rozdział 3. Pragnienie w piwnicy	32
Rozdział 4. Zdanie, które stoi	44
Rozdział 5. Miejsce w drugim aucie	56
Rozdział 6. Kiedy przestajesz gonić	68
Rozdział 7. Ile waży jedna wiadomość	80
Rozdział 8. Szklanka, o którą nie chodzi	92
Rozdział 9. Pierwszy krok	104
Rozdział 10. Szósty tydzień	115
Epilog. Policz kartki	126
Bibliografia	130

Wstęp. Numer, który zawsze odbiera

Pisał ktoś na forum, lata temu, pewnie w nocy: „Czasem czuje się jakbym był kolegą tylko.”

Jedno zdanie. Bez polskich znaków tam, gdzie się spieszył, z kropką postawioną na końcu jak po długim namyśle. Nie wiadomo o nim nic więcej i niczego więcej nie trzeba. Bo cała jego sytuacja mieści się w ostatnim słowie. Nie w „kolegą”. W „tylko”.

Inny, w podobnym wątku, pisał tak: „w sumie jest chętna na kolejne spotkanie, ale boję się czy nie popadłem już w ramy „przyjaciela” przez słuchanie tych żalów...”

Zwróć uwagę, co ten facet robi. Ona chce się z nim spotykać. Rozmawiają. Z zewnątrz wszystko wygląda dobrze. A on już czuje, że coś się przesuwą, że słuchanie jej żalów o kimś innym ustawia go na pozycji, z której nie będzie odwrotu. Jeszcze nie umie tego nazwać. Ale czuje dokładnie to, co trzeba czuć.

Jeśli trzymasz tę książkę, to pewnie znasz ten stan od środka. Może nie masz problemu z rozmawianiem z kobietami. Może wręcz przeciwnie, rozmawiasz z nimi łatwiej niż większość facetów, które znasz. One cię lubią. Piszą do ciebie, jak coś się dzieje. Dzwonią wieczorem, jak tamten znowu coś odwołał. Mówią ci rzeczy, których nie mówią nikomu, i mówią o tobie rzeczy, które brzmią jak komplementy. Jesteś złoto. Doceniam cię. Nadawałbyś się na męża. Taki facet nie może się marnować.

I potem wracasz do domu, i te zdania jadą z tobą przez całe miasto, i żadne z nich nie znaczą tego, na co czekasz.

Ta książka jest o facecie, którego lubią, ale nie pragną. O tym, skąd się bierze ta rola, z czego jest zrobiona, dlaczego dokładanie kolejnych zasług ją pogłębia zamiast z niej wyciągać, i co trzeba zrobić, żeby z niej wyjść. Nie z jednej znajomości. Z roli.

Co ci obiecuję, a czego nie

Zacznę od tego, czego tu nie ma, bo na tym rynku uczciwiej jest zaczynać od braków.

To nie jest książka o zdobyciu konkretnej kobiety. Jeśli czytasz te słowa z jednym imieniem w głowie i liczysz, że na ostatniej stronie ona zobaczy w tobie to, czego nie widziała przez dwa lata, to powiem ci od razu, jak ta książka się kończy. Jej bohater, Marek, nie dostaje Kasi. Nie dlatego, że nie zasłużył. Dlatego, że tak to zwykle wygląda naprawdę, a książka, która obiecuje inaczej, kłamie za twoje pieniądze.

Nie obiecuję ci też, że po lekturze ktokolwiek ci odpisze. Nie mam wpływu na cudze telefony. Nikt nie ma, choć wielu pobiera opłaty, jakby miało.

To, co ci obiecuję, jest mniejsze i większe zarazem. Przez dziesięć rozdziałów rozbieram mechanizm, który trzyma cię w roli tego dobrego, odkładanego na później. Pokazuję, jak działa, po czym go poznać u siebie i co konkretnie robić w ciągu najbliższych dwóch dni po każdym rozdziale, żeby przestał tobą kierować. Jeśli przejdiesz całość z kartką, po drodze zmieni się nie twoja skuteczność w czyichś oczach, tylko coś wcześniejszego: przestaniesz czekać w kolejce po cudzą decyzję i zaczniesz podejmować własne. Co z tego wyniknie z kobietami, tego nie wie nikt uczciwy. Ale facet, który wyszedł z kolejki, wygląda, mówi i żyje inaczej niż facet, który w niej stoi. I to akurat widać z daleka.

Dla kogo ta książka nie jest

Nie jest dla faceta, który szuka gotowych tekstów na zagadanie. Nie ma tu ani jednego. Zdanie wypowiedziane przez spiętego człowieka brzmi jak zdanie wypowiedziane przez spiętego człowieka i żaden zapisany dialog tego nie zmieni.

Nie jest dla kogoś, kto chce jednej sztuczki na skróty. Rzeczy opisane tutaj działają na przestrzeni tygodni, nie wieczorów, i wymagają robienia, nie wiedzenia. Jak chcesz trik na dzisiaj?

imprezę, oddaj tę książkę komuś, kto ma mniej szczęścia w internecie.

I nie jest dla kogoś, kto szuka potwierdzenia, że kobiety są winne. Znajdziesz w sieci całe piwnice, w których faceci utwierdzają się w tym nawzajem, i wiem, że po latach odmów tamte piwnice kuszą, bo boli tam mniej. Tylko że z piwnicy nie widać ulicy. Ta książka będzie od ciebie wymagać przyjrzenia się własnym ruchom, także tym, z których jesteś dumny. Jak nie masz na to zgody, na razie się nie męcz. Wróć, jak będziesz miał.

Skąd to wiem

Uczciwość wymaga też powiedzenia, skąd pochodzi to, co tu przeczytasz.

Duża część tej wiedzy wywodzi się z materiałów amerykańskich trenerów randkowych z ostatniej dekady. Setki godzin wykładów, przesłuchanych, rozebranych na części i przepisanych na polskie realia, bo mechanizmy są te same, ale sceneria nie: u nas rzeczy dzieją się na weselu, na klatce schodowej w Radomiu i na parkingu pod blokiem, a nie na kalifornijskiej plaży. Nazwisk nie podaję celowo. Nie sprzedaję ci kolejnego guru do uwierzenia, sprzedaję ci mechanizmy do sprawdzenia na własnej skórze. Jak coś tu nie zadziała w twoim życiu, masz to wyrzucić, niezależnie od tego, kto to pierwszy powiedział.

Druga rzecz, ważniejsza: nie przepisałem wszystkiego. Część też z tamtych materiałów do tej książki nie weszła, bo po sprawdzeniu uznałem je za szkodliwe albo po prostu nieprawdziwe. Branża, z której ta wiedza pochodzi, ma skłonność do ubierania domysłów w kostium nauki, więc przyjąłem prostą zasadę: o badaniach naukowych piszę tylko tam, gdzie badania rzeczywiście mówią to, co im się przypisuje, z pełnym cytowaniem w bibliografii na końcu. Tam, gdzie coś jest doświadczeniem trenerów, a nie nauką, piszę to wprost i zostawiam ci ocenę. Trzecim źródłem są prawdziwe głosy polskich facetów z archiwum forum, z którego pochodzą cytaty w tej książce. Przytaczam je dosłownie, z błędami, bez niczego, po czym dałoby się kogoś

rozpoznać. To nie są klienci ani przykłady sukcesu. To są ludzie, którzy siedzieli w tym samym miejscu co ty i mieli odwagę to napisać.

Jak z tego korzystać

Każdy rozdział kończy się arkuszem 48 godzin. Dwa dni, kartka, długopis, kilka konkretnych rzeczy do zrobienia i zapisania. I teraz zdanie, które jest najważniejszym zdaniem tego wstępu: te arkusze są całą robotą. Nie dodatkiem do treści. Robotą.

Rozdziały wyjaśniają mechanizm, i to jest potrzebne, bo mechanizm niezrozumiany wraca. Ale samo zrozumienie nie zmienia niczego, co sam zresztą wiesz najlepiej, bo czytasz o tych sprawach pewnie nie pierwszy rok i nadal jesteś tu, gdzie jesteś. Czytanie to najprzyjemniejsza forma stania w miejscu, jaką wymyślono. Daje poczucie ruchu bez ruszania się z fotela. Dlatego umowa jest taka: jeden rozdział, potem jego arkusz, dopiero potem następny rozdział. Jak przeczytasz trzy rozdziały i zrobisz trzy arkusze, będziesz dalej, niż gdybyś przeczytał całość dwa razy bez kartki. A jak złapiesz się na tym, że połykasz strony i obiecujesz sobie arkusze zrobić kiedyś, hurtem, to wróć do tego akapitu, bo właśnie robisz to, co robiłeś zawsze.

Droga przez książkę wygląda tak. Pierwsze trzy rozdziały nazywają to, w czym siedzisz: dlaczego sympatii nie da się wymienić na pożądanie i jaką umowę podpisałeś sam ze sobą w głowie, po czym poznać głód, który widać z daleka wyraźniej, niż myślisz, i co zrobić ze wstydem za własne pragnienie, bo to on każe ci udawać, że niczego nie chcesz. Środek buduje: własne zdanie i mówienie go na głos, ludzie obok ciebie, bo samemu robi się to latami, a w kilku robi się to w miesiące, potem to, co się dzieje, kiedy przestajesz gonić, wartość, której nie nadaje ci żadna kobieta, i złość, granice oraz szacunek, także do siebie. Rozdział dziewiąty jest o pierwszym kroku. A dziesiąty o szóstym tygodniu, czyli o momencie, w którym będziesz chciał to wszystko rzucić, bo ten moment przyjdzie punktualnie i wolę, żebyś znał jego datę, zanim nadejdzie.

Do tego jedna prośba, zanim zaczniesz. Powiedz jednemu człowiekowi, że bierzesz się za tę robotę. Kolega, brat, ktokolwiek. Nie musisz mówić, o czym jest książka. Wystarczy, że w środę powiesz mu, jak poszło. Rzecz obiecana komuś ma wielokrotnie większą szansę zostać zrobiona niż rzecz obiecana sobie, a to, że od lat nikt o tym twoim temacie nie wie, jest częścią problemu, nie rozwiązaniem.

Tylko

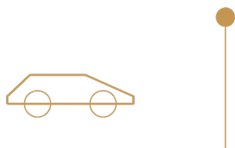
Wróćmy na koniec do tamtego faceta z forum. „Czasem czuje się jakbym był kolegą tylko.”

Nie wiem, co u niego. Pisał to lata temu i jego dalszy ciąg nie jest nigdzie zapisany. Może dawno wyszedł z tej roli. Może nadal w niej siedzi, tylko już o tym nie pisze, bo w pewnym wieku przestaje się pisać takie rzeczy i zaczyna się je po prostu nosić.

Ale twój dalszy ciąg nie jest jeszcze napisany i to jest jedyna przewaga, jaką masz nad nim dziś wieczorem. Pierwszy rozdział zaczyna się na parkingu pod blokiem, o 23:40, i jest spora szansa, że ten parking znasz.

No to pytanie na start: ile jeszcze razy chcesz usłyszeć, że jesteś złoto?

Rozdział 1. Waluta, której nikt ci nie wymieni



Jest piątek, 23:40. Marek siedzi w swojej skodzie na parkingu pod blokiem na Gocławiu i słucha.

Kasia płacze od Ronda Wiatraczna. Nie tak, żeby nie dało się rozmawiać. Tak, jak płacze ktoś, kto płakał już wcześniej sam i teraz tylko kończy. Ma dwadzieścia dziewięć lat, pracuje jako fizjoterapeutka na Pradze i od trzech miesięcy spotyka się z facetem z sali wspinaczkowej. Dziś mieli iść na kolację, na którą czekała dwa tygodnie. Godzinę przed napisał, że coś mu wypadło. Bez szczegółów. Piąty raz.

Zadzwoiła do Marka o 22:50. Marek leżał już w łóżku, w telefonie miał otwartą tabelę, którą obiecał szefowi na poniedziałek. Odebrał po drugim sygnale. Piętnaście minut później był pod jej pracą, bo została po godzinach, żeby nie siedzieć sama w domu.

Zna tę trasę na pamięć. Jeździ nią od dwóch lat. Odbierał ją z lotniska, jak wracała z Gruzji. Skręcał jej szafę z paczek, które kurier rzucił na wycieraczkę. Robił jej PIT w lutym, dwa lata z rzędu. Trzymał jej telefon, jak zdawała egzamin z terapii manualnej, i pierwszy napisał gratulacje, zanim zdążyła sprawdzić wyniki.

Kasia wyciera nos w chusteczkę, którą Marek wozi w schowku. Wozi je od roku. Kupił, jak raz nie miał ich przy sobie, a były potrzebne.

No i mów, mówi Marek.

I Kasia mówi. Że on się odzywa, jak chce, i znika, jak chce. Że jak są razem, to jest najlepiej na świecie, a potem cztery dni ciszy i "hej, co

tam" jakby nigdy nic. Że ona już nie wie, czy jest w związku, czy w poczekalni. Że jej koleżanki mówią zostaw, a ona wie, że mają rację, i nie zostawia.

Marek słucha. Nie przerywa. W dobrym momencie podaje wodę, bo wozi też wodę. Potem mówi rzecz, która jest mądra, wyważona i prawdziwa: że ona zasługuje na kogoś, kto się nie zastanawia, czy ma na nią czas. Że nie powinna czekać na czyjeś "może". Mówi to spokojnie, bez oceniania jej, bez jadu na tamtego.

Kasia patrzy na niego długo.

Dlaczego on nie może być taki jak ty, mówi.

Marek wzrusza ramionami i patrzy przez szybę na śmietnik.

Nie no serio, ciągnie Kasia. Ty byś nigdy tak nie zrobił. Ty jesteś jedynym facetem, który mnie nigdy nie zawiódł. Wiesz, że jak coś się dzieje, to ja najpierw myślę o tobie? Nawet mama się śmieje, że ty to byś się nadawał na męża.

Sekunda ciszy.

Ale wiesz co jest najgorsze, mówi Kasia i już się prawie śmieje przez łzy. Że jak on mnie potem obejmie, to ja wszystko zapominam. Wszystko. Głupia jestem, nie?

Marek mówi, że nie jest głupia. Że tak działają emocje. Że najważniejsze, żeby wiedziała, czego chce.

Rozmawiają jeszcze dwadzieścia minut. Kasia pyta też o niego, bo Kasia nie jest złym człowiekiem. Pyta, co u tej z jego pracy, o której kiedyś wspomniał. Marek mówi, że nic, że to nieaktualne. Kasia mówi szkoda, bo brzmiała fajnie, i że kiedyś musi go z kimś poznać, bo taki facet nie może się marnować.

Potem odpina pasy, nachyla się i całuje go w policzek.

Jesteś najlepszym przyjacielem, jakiego mam, mówi. Co ja bym bez ciebie zrobiła. Napisz, jak dojedziesz.

Trzaskają drzwi. Marek patrzy, jak wstukuje kod do klatki, jak znika w środku. Po chwili na trzecim piętrze zapala się światło. Siedzi jeszcze minutę z rękami na kierownicy. Potem odpala silnik i jedzie przez puste miasto, i na każdych światłach odtwarza sobie to samo

zdanie. Nie to o przyjacielu. To o obejmowaniu.

W domu jest po pierwszej. Telefon mruga: "dziękuję ci, jesteś złoto". Marek odpisuje "spoko, śpij dobrze", odkłada telefon ekranem do dołu i długo leży w ciemności.

Znasz ten parking

Może nie był to parking na Gocławiu. Może to była klatka schodowa w Radomiu, przystanek w Gdańsku, rozmowa na słuchawkach do drugiej w nocy. Ale znasz to uczucie z końcówki tej sceny. Ten moment, kiedy drzwi się zamykają, a ty zostajesz sam z silnikiem i z myślą, której nie wypada nazwać na głos: przecież ja to wszystko robię. Jestem. Słucham. Pamiętam. Dlaczego ona tego nie widzi?

Ona to widzi. Widzi wszystko. I właśnie dlatego dzwoni o 22:50 do ciebie, a o obejmowanie zapomina przy kimś innym.

To nie jest pomyłka z jej strony. To nie jest ślepotą. To dwie różne waluty. I cały ten rozdział jest o tym, dlaczego jedna nigdy nie wymienia się na drugą, choćbyś zbierał ją dziesięć lat.

Dwie waluty

Sympatia i pożądanie odpowiadają na dwa różne pytania.

Sympatia odpowiada na pytanie: czy jest mi przy tobie dobrze i bezpiecznie. Rośnie od przewidywalności. Od tego, że odbierasz po drugim sygnale, że pamiętasz o egzaminie, że nie oceniasz, że wozisz chusteczki. Sympatia lubi, jak jesteś stały, dostępny i niegroźny. Im więcej tego dajesz, tym jest jej więcej. To uczciwa waluta i Kasia płaci nią uczciwie: mówi mamie, że nadawałbyś się na męża, pisze "jesteś złoto", chce cię z kimś poznać.

Pożądanie odpowiada na inne pytanie: czy ja cię chcę. Nie "czy jesteś dobry". Nie "czy zasługujesz". Czy cię chcę. A przecież można tylko kogoś, kto sam czegoś chce. Kto ma własne zdanie, własne plany na piątek, własny kierunek, w który idzie niezależnie od tego, czy ona pójdzie obok. Kogoś, kto może odmówić. Kogoś, kogo można stracić, bo nie stoi w miejscu na zawołanie.

I teraz zobacz, co się dzieje, kiedy próbujesz kupić drugą walutę pierwszą.

Dokładasz kolejną przysługę, kolejny wieczór słuchania, kolejny PIT. Liczysz, że jak konto sympatii urośnie wystarczająco, to w którymś momencie przeskoczy na konto pożądania. Że ilość przejdzie w jakość. Że ona kiedyś usiądzie, przeliczy te dwa lata i powie: zaraz, przecież on tu był cały czas.

Nie przeskoczy. Bo te konta są w dwóch różnych bankach. Wpłacasz do jednego, a wypłaty oczekujesz z drugiego. Możesz zbierać pieczątki w piekarni przez dziesięć lat i nie dostaniesz za nie kawy w kawiarni obok. Nie dlatego, że kawiarnia jest niesprawiedliwa. Dlatego, że to nie jej pieczątki.

Gorzej. Każda kolejna wpłata na konto sympatii potrafi obniżać stan konta pożądania. Bo im bardziej jesteś dostępny zawsze i wszędzie, tym wyraźniej pokazujesz, że twój czas nic nie kosztuje. Im bardziej zgadzasz się ze wszystkim, co powie, tym mniej jest tam człowieka, którego można chcieć. Pożądanie potrzebuje drugiej osoby. A ty w tym układzie nie występujesz jako osoba. Występujesz jako funkcja: transport, wsparcie, kopia zapasowa. Funkcji się nie pragnie. Funkcji się używa i funkcję się docenia. Słyszałeś to słowo wiele razy, prawda? Doceniam cię. To jest pokwitowanie z tamtego pierwszego banku. Jedyne, jakie ten bank wystawia.

Zapamiętaj z tego jedno, bo to jest oś całej książki: ona nie wybiera między tobą lepszym a tamtym gorszym. Ona w ogóle nie porównuje was na jednej skali. Ty grasz w konkursie na najlepszego przyjaciela i wygrywasz go rok po roku. Tamten gra w zupełnie innym konkursie. Możesz być od niego mądrzejszy, stabilniejszy, uczciwszy, i to wszystko jest prawda, i to niczego nie zmienia, bo twoje punkty są liczone w innej tabeli.

Skąd w ogóle wziął ci się pomysł, że sympatię da się wymienić na pożądanie? Stamtąd, skąd u nas wszystkich. Całe dzieciństwo działało na jednym mechanizmie: bądź grzeczny, przykładaj się, a zostaniesz nagrodzony. W szkole to była prawda. Zbierałeś punkty, dostawałeś

ocenę. W pracy to jest w miarę prawda. Robisz wyniki, dostajesz premię, czasem z opóźnieniem, ale system jakoś działa. Więc wnosisz tę samą logikę tam, gdzie ona nie obowiązuje, i czekasz na świadectwo z paskiem. Tylko że uczucia nie są instytucją. Nie prowadzą dziennika, nie sumują punktów za zachowanie i nikt na końcu roku nie wyczytuje twojego nazwiska. Nie dlatego, że są okrutne. Dlatego, że działają na innym paliwie.

I żeby było jasne, zanim pójdziemy dalej: sympatia nie jest śmieciem. Będzie ci potrzebna. Związek, który przetrwa dłużej niż pół roku, stoi na niej mocniej niż na czymkolwiek innym. Problem nie w tym, że ją budujesz. Problem w tym, że budujesz tylko ją i oczekujesz, że zrobi robotę tej drugiej. Nie wyrzucaj swojej dobroci. Ona wróci do gry później, w tej książce też. Na razie ma po prostu przestać udawać, że jest czymś innym.

Boli? Powinno. Ale zauważ, że w tym opisie nie ma ani jednego zdania o tym, że z tobą jest coś nie tak. Jest zdanie o tym, że grasz nie tą walutą. To dobra wiadomość, nawet jeśli dziś tak nie brzmi. Walutę można zmienić. Charakteru nie musisz.

Kontrakt, którego nikt nie podpisał

Teraz trudniejsza część. Bo z tego, co przeczytałeś wyżej, można wyciągnąć wygodny wniosek: robię wszystko dobrze, tylko system jest głupi. Kobiety nie doceniają dobrych facetów, wolą drani, a ja jestem za dobry na ten świat.

Zatrzymaj się tu na chwilę, bo to jest rozstaj. W lewo idzie droga, którą poszły tysiące facetów przed tobą: żal, gorzknienie, przeglądanie internetu o trzeciej w nocy i coraz brzydsze myśli o kobietach. W prawo idzie droga, która wymaga przyznania się do jednej rzeczy. Nieprzyjemnej.

Ta rzecz nazywa się ukryty kontrakt. Wygląda tak: ja będę dobry, pomocny i zawsze obecny, a w zamian ona kiedyś mnie pokocha. Uczciwa umowa, dwie strony, świadczenie i zapłata. Jest tylko jeden problem. Ten kontrakt podpisałeś sam, w swojej głowie, i nikomu go

nie pokazałeś. Kasia nie zna jego treści. Kasia nie wie nawet, że istnieje. Z jej strony te dwa lata wyglądają dokładnie tak, jak je nazywała: przyjaźń z najlepszym facetem, jakiego zna. Ona niczego nie łamie, bo niczego nie podpisywała.

Jak poznać, że masz taki kontrakt w szufladzie? Po objawach. Sprawdź się.

Robisz coś dla niej i potem sprawdzasz telefon częściej niż zwykle, bo czekasz nie na "dziękuję", tylko na coś więcej, choć nie umiałbyś powiedzieć na co. Pamiętasz dokładnie, co dla niej zrobiłeś w tym roku, i gdzieś w środku prowadzisz tę listę, choć nigdy byś się do niej nie przyznał. Czujesz ukłucie, kiedy opowiada o innym facecie, i maskujesz je najlepszą, najbardziej wyrozumiałą twarzą, na jaką cię stać. Mówisz sobie "ja tam niczego nie oczekuję", a jednocześnie jej piątkowe plany potrafią ci położyć cały wieczór. Odmawiasz kolegom, przekładasz swoje sprawy, jedziesz przez miasto o 23:00 i nazywasz to "po prostu jestem dobrym kumplem", choć dla żadnego kumpla byś tego nie zrobił.

Jest i objaw najbardziej perfidny, bo wygląda jak cnota. Duma z tego, że jesteś inny niż tamci. Oni znikają, ty jesteś. Oni obiecują, ty dowozisz. Budujesz sobie z tego tożsamość i pilnujesz jej jak medalu. Tylko sprawdź uczciwie, do kogo mówisz w głowie, kiedy powtarzasz "ja bym tak nigdy nie zrobił". Nie do siebie. Do niej. To jest wpis do akt sprawy, dowód numer siedem w procesie, który toczysz o wypłatę. Sam ten proces jest częścią kontraktu.

Poznajesz coś? To jest właśnie faktura. Doliczana po cichu do każdej przysługi.

I teraz najgorsze w ukrytym kontrakcie: on produkuje żal. Matematycznie, nieuchronnie. Bo skoro ty płacisz, a ona nie wydaje towaru, to z twojej perspektywy jesteś okradany. Miesiąc po miesiącu rośnie w tobie poczucie niesprawiedliwości. Zaczynasz patrzeć na nią jak na dłużniczkę, która nie spłaca rat. A ona nie jest dłużniczką. Ona jest osobą, która przyjmowała to, co wyglądało na dawane za darmo, bo ty się zaklinałeś, że to za darmo. Ten żal, który czujesz na parkingu,

nie jest dowodem jej winy. Jest dowodem, że transakcja, którą zawarłeś sam ze sobą, właśnie się nie spina.

Powiem to wprost, bo nikt ci tego nie powie: dobroć z ukrytą fakturą nie jest dobrocią. Jest kredytem. A kredyt udzielony komuś bez jego wiedzy nie jest hojnością, tylko pułapką, w którą łapiesz i ją, i siebie. Ją, bo kiedyś ten żal z ciebie wyjdzie, w pretensji, w zimnym tonie, w wybuchu, którego nie zrozumie, bo nie zna kontraktu. Siebie, bo latami stoisz w kolejce po wypłatę, która nie nadejdzie, zamiast żyć.

Jest jeszcze jeden koszt, o którym mało kto mówi. Ukryty kontrakt zdejmuję z ciebie odpowiedzialność za wybór. W tym układzie ty nie wybierasz kobiety. Ty czekasz, aż zostaniesz wybrany w nagrodę za zasługi. Ustawiasz się w roli petenta z podaniem: proszę uprzejmie o rozpatrzenie mojej kandydatury, w załączeniu dwa lata przysług. Dorosły facet nie składa podań o czyjeś uczucia. Dorosły facet mówi, czego chce, i przyjmuje odpowiedź. Do tego dojdziemy za chwilę.

Ona to czuje w ułamku sekundy

Zostało ostatnie pytanie mechanizmu: skąd ona wie? Przecież nigdy jej nie powiedziałeś. Trzymasz twarz. Jesteś mistrzem trzymania twarzy.

Nie wie z magii. Wie stąd, skąd ty wiesz, że sprzedawca w salonie nie pyta o twoje wakacje, bo go obchodzą twoje wakacje. Ludzie są bardzo dobrzy w wyłapywaniu niespójności. Nie w czytaniu myśli. W wyłapywaniu, że dwa sygnały z jednego człowieka nie grają ze sobą.

A ty wysyłasz dwa sprzeczne sygnały naraz, w każdej minucie tej znajomości.

Sygnał pierwszy, ten deklarowany: jestem twoim przyjacielem, niczego nie chcę, pomagam, bo taki jestem. Sygnał drugi, ten z ciała i z zachowania: jestem dostępny o każdej porze, twoje słowo ustawia mi tydzień, sztywnieję na wzmiankę o innym, pamiętam każdy szczegół, patrzę o pół sekundy za długo. Pierwszy sygnał mówi "kolega". Drugi krzyczy "chcę czegoś więcej". Ona nie musi tego analizować. Rejestruje rozjazd tak, jak ty rejestrujesz fałsz w głosie, zanim

zrozumiesz słowa. W ułamku sekundy, bez wysiłku, bez nazywania.

Zresztą przypomnij sobie tamtą scenę w samochodzie. Kasia opowiada o obejmowaniu i w pół zdania mówi "głupia jestem, nie?". Skąd to pytanie? Przecież Marek nic nie powiedział. Nie skrzywił się, nie westchnął. A jednak coś w nim drgnęło, na ułamek sekundy, zanim złożył twarz z powrotem w wyrozumiałość. I Kasia to odebrała, nie wiedząc nawet, że odbiera. Dlatego zmiękczyła zdanie, dlatego dodała pytanie na końcu, jak się dodaje poduszkę, kiedy się kogoś niechący trąciło. Ludzie robią to sobie nawzajem setki razy dziennie. Ciało nadaje szybciej, niż głowa cenzuruje.

I co czuje, kiedy to zarejestruje? Nie wstręt. Nieufność. Coś tu się nie zgadza. Ten człowiek mówi, że nic nie chce, a wszystko w nim czegoś chce. Skoro ukrywa to, to co jeszcze ukrywa? Ta nieufność nie zamienia się u niej w oskarżenie, najczęściej nawet nie dochodzi do głowy jako myśl. Zamienia się w dystans. W szufladę podpisaną "przyjaciół", zamykaną troskliwie i szczelnie. Bo z niespójnym człowiekiem najbezpieczniej jest właśnie tak: blisko, ale za szybą.

Zobacz paradoks. Ukrywasz swoje chcenie, żeby jej nie spłoszyć, i właśnie to ukrywanie ją płoszy. Nie twoje pragnienie jest problemem. Kobiety nie uciekają od bycia pragnionymi. Problemem jest pragnienie zaklejone plastrem z napisem "nic tu nie ma". Facet, który mówi wprost "podobasz mi się, chcę cię zaprosić na kolację", może usłyszeć nie, i często usłyszy. Ale jest spójny. Można mu ufać, nawet odmawiając. Facet, który to samo pragnienie sączy przez dwa lata przysług, jest nieczytelny. A nieczytelne się odsuwa.

Masz więc dwie uczciwe drogi i obie są w porządku. Chcesz jej? Powiedz to i przyjmij odpowiedź. Nie chcesz albo ona powiedziała nie i to przyjąłeś? Pomagaj dalej, jeśli masz ochotę, ale bez faktury, tak jak pomagasz Maćkowi przy przeprowadzce. Nie ma trzeciej drogi, na której ukrywasz zamiar wystarczająco sprytnie. Nie dlatego, że jesteś słabym aktorem. Dlatego, że nikt nie jest aż tak dobrym.

Narzędzia

Cztery rzeczy. Każdą możesz zrobić jutro. Żadna nie wymaga odwagi bohatera, każda wymaga pięciu minut dyskomfortu.

1. Rachunek za ostatni miesiąc. Weź kartkę. Wypisz pięć ostatnich rzeczy, które zrobiłeś dla kobiety, na której ci zależy. Przysługi, podwózki, wysłuchania, prezenty, godziny. Obok każdej pozycji dopisz drugą kolumnę, uczciwie, tylko dla siebie: co po cichu chciałem za to dostać. Jeśli kolumna jest pusta, spoko, to była dobroć, tak trzymaj. Jeśli nie jest pusta, właśnie patrzysz na swój ukryty kontrakt, po raz pierwszy wyciągnięty z głowy na papier. Nie oceniaj się za to. Zobacz to. Kontrakt, który widzisz, przestaje tobą kierować po ciemku.

2. Jedno "nie" bez wykładu. Najbliższa prośba, która koliduje z twoimi planami, nawet drobnymi, dostaje odpowiedź: nie dam rady. Kropka. Bez trzech zdań usprawiedliwień, bez przesuwania swojego życia, bez propozycji, że w zamian zrobisz dwie inne rzeczy. Możesz zaproponować inny termin, jeśli naprawdę chcesz, ale nie musisz. Zwróć uwagę, co poczujesz w brzuchu, kiedy to powiesz. Ten strach, że jedno "nie" zburzy dwa lata sympatii, to jest właśnie głos kontraktu. Sympatia zbudowana na tym, że nigdy nie odmawiasz, nie jest sympatią do ciebie. Jest sympatią do twojej dostępności.

3. Jedno zdanie o sobie zamiast kolejnego pytania. W najbliższej rozmowie z kobietą, przy której zwykle tylko słuchasz i potakujesz, powiedz jedno zdanie, które zaczyna się od "ja". Ja wolę. Mnie się to nie podoba. Ja bym pojechał w góry, nie nad morze. Stawka ma być niska, chodzi o kino, jedzenie, plany na weekend, nie o wyznania. Trenujesz jawność na drobiazgach, bo jawność w rzeczach dużych, ta z narzędzia czwartego, wymaga rozgrzewki. Facet, którego można chcieć, ma zdania zaczynające się od "ja". Zdziwisz się, jak rzadko ich ostatnio używałeś.

4. Zamknięcie jednego kontraktu. Wybierz jedną relację, w której rachunek z narzędzia pierwszego wyszedł najdłuższy. Masz dwa uczciwe wyjścia i oba są dobre. Wyjście pierwsze: mówisz wprost. Słuchaj, muszę ci coś powiedzieć, bo mam dość udawania. Zależy mi

na tobie inaczej niż po koleżeńsku i chcę cię zaprosić na randkę. Tak albo nie, przyjmę każdą odpowiedź. I potem naprawdę ją przyjmujesz. Nie negocjujesz, nie czekasz pod blokiem, aż zmieni zdanie, nie wracasz do tematu co miesiąc. Odpowiedź to odpowiedź. Wyjście drugie, jeśli odpowiedź już znasz albo sam już jej nie chcesz: zostajesz w tej znajomości, ale tniesz fakturę. Pomagasz wtedy, kiedy masz szczerą ochotę pomóc koleżance, i ani razu więcej. Koniec dyżurów o 23:00, koniec odwożenia własnego życia na parking pod jej blokiem. To nie jest kara dla niej. To jest porządek u ciebie.

Arkusz 48 godzin

Zadanie na najbliższe dwa dni. Nie na "kiedyś, jak będzie okazja". Na jutro i pojutrze. Wszystko zapisujesz, bo co niezapisane, to się nie wydarzyło.

Dzień pierwszy.

Rano albo w przerwie: robisz rachunek z narzędzia pierwszego. Pięć pozycji, dwie kolumny. Liczysz, ile pozycji ma niepustą drugą kolumnę, i zapisujesz tę liczbę. To twój stan wyjściowy. U większości facetów w twojej sytuacji wychodzi cztery albo pięć na pięć, więc bez paniki.

W ciągu dnia: łapiesz jedno "nie" z narzędzia drugiego. Jeśli nikt o nic nie poprosi, nie szukasz na siłę, przechodzi na dzień drugi.

Wieczorem: zapisujesz licznik. Ile razy dziś złapałeś się na tym, że robisz coś miłego i w tej samej sekundzie sprawdzasz w głowie, co to da. Sama liczba, bez rozprawki. Może być zero, może być siedem. Ma być prawdziwa.

Dzień drugi.

W ciągu dnia: jedno zdanie od "ja" z narzędzia trzeciego, powiedziane prawdziwej osobie, twarzą w twarz albo głosem, nie w wiadomości. Wieczorem zapisujesz, co powiedziałeś, komu i co się stało. Zwykle okazuje się, że nic się nie zaważyło, i właśnie ta notatka jest najcenniejsza z całego arkusza.

Wieczorem: wybierasz kontrakt do zamknięcia z narzędzia czwartego. Zapisujesz, które wyjście wybierasz, pierwsze czy drugie. Jeśli pierwsze, zapisujesz zdanie, które powiesz, słowo w słowo, i datę, do kiedy je powiesz. Dajesz sobie maksymalnie siedem dni. Jeśli drugie, zapisujesz, czego konkretnie przestajesz robić od dziś.

Do tego licznik jak w dniu pierwszym i porównanie: więcej czy mniej niż wczoraj.

Na koniec jedna rzecz, która wykracza poza kartkę: powiedz jednemu człowiekowi, że to robisz. Kolega, brat, ktokolwiek, komu ufasz. Nie musisz opowiadać o Kasi ani o uczuciach. Wystarczy: robię takie ćwiczenie z książki, w środę ci powiem, jak poszło. Rzecz obiecana komuś ma dziesięć razy większą szansę zostać zrobiona niż rzecz obiecana sobie. A samo powiedzenie tego na głos to już trening jawności.

A jak nie wyjdzie? Jak powiesz "nie dam rady" i zaraz się wycofasz, jak zdanie od "ja" utknie ci w gardle? To też zapisz. Serio. Notatka "chciałem odmówić, stchórzyłem, powiedziałem tak" jest warta więcej niż tydzień czytania, bo pokazuje ci dokładnie, gdzie stoi twoja ściana. Nie robisz tego arkusza po to, żeby być bezbłędnym po dwóch dniach. Robisz go po to, żeby pierwszy raz od lat mieć dane o sobie zamiast opinii o sobie. Opinie masz ponure i niesprawdzone. Dane cię zaskoczą, zwykle na plus.

Arkusz jest zaliczony, kiedy na kartce są wszystkie liczby, jedno zapisane zdanie i jedna data. Przemyślenie arkusza bez kartki nie jest zaliczeniem. Przemyślane masz ostatnie dziesięć lat.

Światło na trzecim piętrze

Wróćmy na koniec na tamten parking, bo zostawiliśmy tam Marka i nie było to wobec niego uczciwe.

Marek leży w ciemności i robi to, co robi każdej takiej nocy: matematykę. Dwa lata. Kilkaset przejechanych kilometrów, kilkadziesiąt wieczorów, dwa PIT-y, jedna szafa. Po stronie wpływów: jesteś złoto. I Marek pierwszy raz, może przez zmęczenie, może przez

to zdanie o obejmowaniu, zadaje sobie właściwe pytanie. Nie "dlaczego ona tego nie widzi". Tylko: kto właściwie podpisał tę umowę, którą ja od dwóch lat wykonuję?

Odpowiedź zna. Podpisał ją on. Sam, w głowie, dawno temu, drobnym drukiem, którego nikomu nie pokazał. Kasia nigdy jej nie widziała. Kasia przez cały ten czas była po prostu w przyjaźni, najlepszej, jaką miała.

Marek jeszcze nie wie, co z tym zrobi. To dopiero pierwszy rozdział, ma przed sobą całą drogę i trochę na niej pobłądzi, jak każdy z nas. Ale coś już się stało, coś małego i nieodwracalnego: zobaczył kontrakt. A kontraktu, który raz się zobaczyło, nie da się już wykonywać po staremu, w ciemno, z nadzieją, że któraś rata będzie ostatnia.

Ty swój właśnie zobaczyłeś. Leży wyżej, w dwóch kolumnach, czeka na twoją kartkę.

A chusteczki zostają w schowku skody. To dobre chusteczki i dobry odruch, nie ma w nich nic do naprawiania. Do wyrzucenia jest tylko cennik, który jeździł z nimi po mieście przez dwa lata.

Rozdział 2. Głodny nigdy nie zje



Sobota, początek lipca, sala weselna pod Grójcem. Wesele kumpla Marka ze studiów. Jest kwadrans po dwudziestej, orkiestra robi sobie przerwę, a Marek stoi przy stole i rozmawia z dziewczyną, którą posadzono naprzeciwko niego.

Sylwia. Dwadzieścia osiem lat, projektantka wnętrz z Lublina, kuzynka panny młodej. Pół roku po rozstaniu, pierwsze wesele, na które przyjechała sama, i obiecała sobie w aucie tylko jedno: że będzie się dobrze bawić i nie będzie nikogo szukać. Przy zupie nachyliła się do Marka i powiedziała półgłosem, że te lampy nad parkietem wyglądają jak z urzędu skarbowego i że ona by za taką salę nie wzięła odpowiedzialności zawodowej. Marek się roześmiał, bo to było naprawdę zabawne, i odbił, że za to obrusy są w kolorze rozpacz. I poszło. Pół godziny gadania o najbrzydszych wnętrzach Polski, potem o tym, że ona urządziła kiedyś mieszkanie klientowi, który chciał złote klamki do wszystkiego, potem o niczym, czyli o tym, o czym rozmawia się najlepiej.

Do tego momentu wszystko jest w porządku. Zapamiętaj ten moment, bo za chwilę zaczniesz się coś innego.

Bo gdzieś między tortem a oczepinami Marek łapie się na myśli, że to jest najlepsza rozmowa, jaką miał od bardzo dawna. I ta myśl, zamiast go ucieszyć, uruchamia w nim alarm. Nie wolno tego zepsuć. Nie wolno jej stracić z oczu. Takie okazje się nie powtarzają.

I od tej sekundy Marek zaczyna pracować.

Kiedy Sylwia idzie do kuzynki, Marek zostaje przy stole, ale co chwilę sprawdza wzrokiem, gdzie ona jest. Kiedy wraca, on już stoi z

jej drinkiem, choć nie prosiła. Kiedy ona żartuje, on się śmieje, zanim skończy zdanie, głośniejszy niż wszyscy przy stole. Kumple ze studiów wołają go do baru, bo widzieli się pierwszy raz od trzech lat, a Marek mówi zaraz przyjdę i nie przychodzi, bo pilnuje miejsca obok niej. Kiedy Sylwia mówi, że w sumie to disco polo ma swój urok, Marek, który nie znosi disco polo, mówi że w sumie tak. O pierwszej trzydzięści Sylwia znajduje go przy stole i mówi, że zbiera się z kuzynką, bo jutro odbiera psa od rodziców i chce być żywa.

I wtedy Marka zalewa panika.

Zostań jeszcze godzinę, mówi. Zaraz będą podobno jakieś konkursy. Zamówię ci potem taksówkę, osobną, zawiozą cię pod sam hotel. Albo wiesz co, ja też już nie piję, mogę cię podrzucić.

Sylwia patrzy na niego o pół sekundy za długo. Coś jej się w tym spojrzeniu przedstawia, cichutko, jak przełącznik.

Spoko, mówi. Naprawdę fajnie się gadało. Masz przecież mojego instagrama, napisz.

Napisał. W niedzielę o 9:12, kiedy ona jeszcze spała po weselu. Polubił trzy zdjęcia z jej profilu, w tym jedno sprzed roku. W poniedziałek odpisywał na każdą jej wiadomość w niecałą minutę, między spotkaniami, na spotkaniach, raz w windzie między ósmym a parterem. We wtorek skomentował jej relację z psem. W środę zapytał, jak mija dzień. W czwartek jej odpowiedzi zrobiły się krótsze o połowę. W piątek przyszło: sorry, kompletny młyn w pracy, odezwe się. I to jest ta wiadomość, po której nikt się nigdy nie odzywa, i oboje o tym wiedzą, tylko jedno z nich jeszcze udaje, że nie.

Co on właściwie zrobił źle

No właśnie, co? Przejrzyj tę scenę jeszcze raz, zdanie po zdaniu, i spróbuj znaleźć błąd z poradników. Nie znajdziesz. Marek nie wyznał miłości przy torcie. Nie wysłał jej rano bukietu do pracy. Nie był nachalny, nie łąpał za rękę, nie opowiadał o byłych. Był zabawny, zadbany, uprzejmy. Gdyby ta scena miała listę kontrolną, Marek zaliczyłby wszystkie punkty.

A mimo to Sylwia wyszła z tego wesela z wrażeniem, którego pewnie sama nie umiałaby nazwać. Gdyby kuzynka zapytała ją w taksówce, powiedziałaby chyba: fajny, ale coś było nie tak. Coś. Nie umiem powiedzieć co.

To coś ma nazwę. W materiałach źródłowych, na których oparta jest ta część książki, amerykańscy trenerzy powtarzają jedno zdanie jak mantrę: głodny nigdy nie zje. Głodny, czyli taki, któremu widać, że desperacko potrzebuje. Nie zły człowiek, nie głupi, nie brzydki. Głodny.

Znasz to z wakacji. Idziesz deptakiem we Władysławowie, szukasz gdzie zjeść. Przed jedną smażalnią stoi kolejka na pół ulicy. Sto metrów dalej druga smażalnia, pusta, a przed nią naganiacz, który łapie cię za rękaw: panie, zapraszam, świeża rybka, najlepsza na całym wybrzeżu, dla pana rabat. I co robisz? Stajesz w kolejce do tej pierwszej. Nie dlatego, że sprawdziłeś ryby w obu. Dlatego, że pusta sala i błagający naganiacz mówią ci wszystko, zanim spróbujesz czegokolwiek. Skoro musi błagać, to znaczy, że nikt tam nie jada. A skoro nikt tam nie jada, to pewnie jest powód.

Nieuczciwe? Może. Ryba w pustej smażalni bywa lepsza. Ale tak działa każdy z nas, ty też, i kobiety nie są tu żadnym wyjątkiem ani żadną zagadką. Sylwia nie przeanalizowała Marka. Sylwia poczuła naganiacza. Faceta, który łapie za rękaw, bo sala od dawna stoi pusta.

I tu jest sedno całego rozdziału, więc powiem to najprościej jak umiem: ona nie ma dostępu do twoich intencji. Ma dostęp do twoich sygnałów. Ty wiesz, że twoje starania płyną z tego, że ona ci się naprawdę podoba i że masz dobre zamiary. Ona tego nie wie i wiedzieć nie może. Ona widzi tempo, w jakim odpisujesz. Słyszy, jak głośno się śmiejesz. Rejestruje, że zgadzasz się ze wszystkim i że o pierwszej w nocy próbujesz zatrzymać ją na siłę. Z tych drobiazgów jej głowa składa obraz, bez jej udziału, w ułamku sekundy, tak jak twoja głowa złożyła obraz pustej smażalni. W poprzednim rozdziale mówiliśmy, że ludzie bezbłędnie wyłapują niespójność. Teraz idziemy krok dalej: nawet jak jesteś spójny, wyłapują głód.

Jest jeszcze drugi mechanizm, który dokłada się do pierwszego. W każdej znajomości, która się dopiero zaczyna, ktoś stara się bardziej. Ktoś podtrzymuje rozmowę, żeby nie umarła. Ktoś pierwszy pisze, ktoś zabiega, ktoś nadskakuje. I amerykańscy trenerzy mówią o tym wprost: ten, kto stara się zauważalnie bardziej, oddaje drugiej stronie władzę nad całą znajomością. Nie dlatego, że taka jest umowa. Dlatego, że staranie się jest informacją. Mówi: twoja akceptacja jest dla mnie ważniejsza niż moja dla ciebie. A teraz odwróć to. Kiedy przestajesz wypełniać każdą ciszę, każdą przerwę w pisaniu, każdy wolny wieczór, robi się przestrzeń. I tę przestrzeń ktoś musi zagospodarować, bo napięcie jest nieprzyjemne dla obu stron, nie tylko dla ciebie. Jak nie rzucisz się pierwszy, często okaże się, że ona potrafi pisać pierwsza. Że umie zadawać pytania. Że stara się być zabawna. Ludzie chcą tego, w co muszą coś włożyć, a nie cenią tego, co dostają wniesione na tacy pod drzwi. To nie jest złośliwość kobiet. To jest właściwość ludzi.

Skąd się bierze głód

Tu dochodzimy do miejsca, w którym większość poradników skreca w złą stronę. Mówią: ukrywaj zaangażowanie. Nie odpisuj przez trzy dni. Graj niedostępnego. I faceci grają, i wychodzi z tego teatr, który kobieta czyta równie szybko jak głód, bo sztuczny chłód pachnie dokładnie tym samym staraniem, tylko odwróconym na lewą stronę. Głodny, który udaje najedzonego, dalej jest głodny. Widać mu to w oczach przy pierwszym potknięciu, kiedy ona nie odpisze przez wieczór i on pęknie, i wyśle trzy wiadomości pod rząd.

Prawdziwe pytanie nie brzmi, jak ukryć głód. Brzmi: skąd on się wziął.

I odpowiedź jest niewygodnie prosta. Marek nie był głodny dlatego, że Sylwia była wyjątkowa. Znał ją cztery godziny, nie miał jak tego wiedzieć. Marek był głodny, bo Sylwia była pierwsza od dwóch lat. Pierwsza rozmowa, która płynęła sama. Pierwsza kobieta, przy której poczuł, że coś może się zacząć. A kiedy coś jest pierwsze od dwóch lat,

przestaje być rozmową, a staje się szansą. Jedyłą. Ostatnim pociągami, wielką wygraną, biletem, którego nie wolno zgubić.

Zrób sobie prosty rachunek, tylko uczciwie. Z iloma kobietami w ostatnim miesiącu rozmawiałeś tak, że cię to ciekawiło? Nie z iloma spałeś, nie z iloma byłeś na randce. Z iloma rozmawiałeś. Jeśli odpowiedź brzmi trzy, cztery, to żadna pojedyncza wiadomość nie waży wiele i możesz być przy każdej z tych kobiet normalnym człowiekiem. Jeśli odpowiedź brzmi jedna, to ta jedna waży tonę. Każde jej słowo analizujesz, każda cisza to katastrofa, każdy jej wolny piątek to egzamin, którego nie wolno oblać. I ona tę tonę czuje w twoich wiadomościach, choćbyś nie wiem jak starannie dobierał słowa. Bo waga nie siedzi w słowach. Waga siedzi w tempie, w ilości, w tym, że jesteś zawsze.

Głód nie bierze się z tego, że ona jest cudowna. Głód bierze się z tego, że poza nią masz pusto. Pusty kalendarz, pusty telefon, wieczory z serialem i siłownią, na którą chodzisz coraz rzadziej. To nie jest zarzut, sam tak miałem i połowa facetów czytających tę książkę tak ma. Ale trzeba to nazwać, bo z tej diagnozy wynika całe leczenie: nie leczy się głodu udawaniem sytości. Leczy się go jedzeniem. Życiem, w którym ona jest jedną z dobrych rzeczy, a nie jedyną.

Po czym poznać głodnego

Dobra, to teraz konkrety. Sygnały, po których widać głód. Czytaj je jak listę do odhaczenia, tylko nie na kimś, na sobie. Przy każdym zadaj sobie pytanie: robię to?

Tempo odpowiadania. Pierwszy sygnał i najczęstszy, bo zostawia ślady, które można obejrzeć. Monika, dwadzieścia sześć lat, pielęgniarzka z Torunia, pisze z facetem poznanym na aplikacji. Ona pracuje na zmiany, więc odzywa się o dziwnych porach, czasem o 23:40 po nocce. I zauważa wzór: o której by nie napisała, on odpisuje w minutę. Rano w minutę. W południe w minutę. W środku nocy w minutę. Zapytała go raz żartem, czy on w ogóle śpi. Odpisał, w minutę, że akurat miał telefon w ręce. Za każdym razem miał telefon w ręce.

Monika nie zrobiła z tego afery. Po prostu przestała się spieszyć z odpowiedziami, potem przestała w ogóle. Bo człowiek, który zawsze odpisuje natychmiast, komunikuje jedno: nic się u mnie nie dzieje. Siedzę i czekam na ciebie. Moja sala jest pusta. Zwróć uwagę, tu nie chodzi o to, że szybka odpowiedź jest zbrodnią. Raz, drugi, jak akurat piszecie na żywo, jest naturalna. Chodzi o wzór bez wyjątków. Wzór mówi więcej niż treść.

Śmiech i zabawianie. Marek na weselu śmiał się z żartów Sylwii, zanim je kończyła. To jest głód w czystej postaci: śmiech jako oklaski, nagroda wręczana z góry, żeby tylko chciała mówić dalej. A do tego druga strona tej samej monety, czyli występ. Głodny facet robi z rozmowy estradę: sypie anegdotami, żongluje, nadaje bez przerwy, bo panicznie boi się ciszy, w której ona mogłaby się znudzić. Ona siedzi z założonymi rękami i patrzy na przedstawienie. Bywa nawet niezłe. Tylko że po występie widownia idzie do domu, a artysta zostaje sam ze sceną. Rozmowa, po której coś zostaje, wygląda inaczej: obie strony się starają, obie czasem czekają, obie mają przestrzeń, żeby błysnąć. Jak ty gadasz osiemdziesiąt procent czasu, to nie jest rozmowa. To jest podanie o pracę.

Filtr na własne zdanie. Marek nie znosi disco polo, ale przy Sylwii disco polo nagle miało swój urok. Głodny facet przepuszcza każdą myśl przez sito: czy to jej się spodoba? Zdanie o filmie, wybór knajpy, opinia o jej znajomych, wszystko układa pod nią, a niewygodne rzeczy zataja. Lubi gotować, ale nie powie, że gra w gry, bo może wypaść dziecinnie. Ma inne zdanie o pieniądzach, ale przytaknie, bo po co drażnić. Po miesiącu takiego filtrowania ona ma przed sobą człowieka bez właściwości, gładkiego jak jajko, i nie ma się do czego przyczepić, ale też nie ma czego chcieć. Do tego dochodzi tłumaczenie się. Głodny odwołuje spotkanie jak stażysta: przepraszam, wybac, auto mi się zepsuło, szukałem jeszcze innego dojazdu, wynagrodzę ci to na pewno. Człowiek, który ma swoje życie, mówi: nie dam rady w czwartek, może w sobotę? I już. Ilość tłumaczenia jest wprost proporcjonalna do głodu.

Publiczne drobiazgi. Polubienie w czterdzieści sekund po tym, jak wrzuciła zdjęcie. Komentarz pięknie wyglądasz pod każdym postem, pierwszy, zawsze pierwszy. Obejrzana relacja, zanim zdążyła odłożyć telefon. Tobie się wydaje, że to niewinne, a to jest jawny rejestr twojego głodu, dostępny publicznie, z dokładnym czasem. Ona to widzi. Gorzej, jej koleżanki to widzą, bo dziewczyny pokazują sobie takie rzeczy przy winie i mają na takich facetów całkiem czułe radary. Nikt nie robi z tego dramatu. Po prostu wszyscy wiedzą.

Panika przy pożegnaniu i seria po ciszy. To był moment, w którym Marek przegrał wesele. Ona mówi, że idzie, a on rzuca trzy propozycje w pięć sekund, byle ją zatrzymać. Ta sama panika wraca potem w telefonie: ona nie odpisuje przez wieczór, a on wysyła drugą wiadomość, potem trzecią, hej, wszystko okej?, pewnie masz młyn, to nic ważnego. Każda kolejna wiadomość w serii jest jak pukanie do drzwi, za którymi ktoś stoi i słucha, i właśnie postanawia nie otwierać. I jeszcze kontrolne zaczepki: co słyszać, jak mija dzionek, mam nadzieję że dzień dobry. To nie są wiadomości. To są prośby o dowód, że jeszcze istniejesz w jej świecie. Ona to czuje, bo sama takie wysyła, kiedy jej na kimś desperacko zależy, i doskonale zna ten stan od środka.

Ciało, które się nachyla. Ten sygnał nadajesz, zanim otworzysz usta. Stoisz z nią przy stole i całe twoje ciało pracuje w jej stronę: pochylasz się, przysuwasz, wychodzisz ze skóry, żeby być bliżej, a ona stoi prosto i spokojnie, bo nie musi nigdzie się przesuwać. W materiałach źródłowych jeden z trenerów opisywał moment, w którym w środku rozmowy zobaczył samego siebie zgiętego wpół nad dziewczyną i pomyślał: co ja właściwie robię. Zrób ten test przy najbliższej okazji. Zauważ, gdzie masz stopy, gdzie masz barki, kto do kogo się nachyla. Głodny zawsze skraca dystans pierwszy. I jeszcze jedno, o czym mało kto myśli: ona patrzy na ciebie także wtedy, kiedy rozmawiasz z innymi. Widzi, jak zabiegasz o uwagę szefa na integracji, jak potakujesz każdemu w grupie, jak śmiejiesz się z żartów, które nie były śmieszne. Głód wobec świata i głód wobec niej to dla niej jeden i

ten sam obraz, składany z tych samych drobiazgów.

Obwieszczanie głodu wprost. Najgrubszy sygnał na koniec. Facet, który przy kobietach narzeka na swoje życie uczuciowe. Czemu dziewczyny lecą na palantów, przecież jestem porządny, ktoś taki jak ja to podobno dobra partia. Albo prosi o wyswatanie: masz może jakąś fajną koleżankę? Dorota, trzydzieści lat, księgowa z Katowic, opowiadała znajomym, że na firmowej integracji kolega z innego działu w ciągu jednej rozmowy zdążył jej powiedzieć, że kobiety nie doceniają porządných facetów, i zapytać, czy nie zna kogoś dla niego. Mówiła to bez złośliwości, raczej ze smutkiem: przecież on jest w porządku, tylko po co on to ogłasza? No właśnie. Naganiacz przed pustą salą, który już nawet nie zachwala ryby, tylko mówi wprost: wejdźcie, bo nie mam klientów. Z litości można wejść. Z apetytu nikt nie wchodzi.

Przejrzałeś listę? To teraz jeszcze jedno, zanim pójdziemy do narzędzi. Jak odhaczyłeś połowę, to nie znaczy, że jesteś przegrany. Znaczy, że jesteś głodny. To jest różnica między wyrokiem a diagnozą. Głód to stan, a nie cecha charakteru. Stany się zmienia.

Narzędzia

Cztery rzeczy. Żadna nie jest grą ani sztuczką. Wszystkie sprowadzają się do jednego: przestajesz udawać najedzonego i zaczynasz naprawę jeść.

1. Odpisuj ze swojego życia, nie z jej. Koniec z telefonem, który leży ekranem do góry i czeka. Zasada jest prosta: odpisujesz wtedy, kiedy naprawdę masz chwilę i naprawdę masz coś do powiedzenia. Czasem wyjdzie pięć minut, czasem trzy godziny, bo byłeś na siłowni albo u rodziców. I uwaga, to nie jest sztuczne czekanie. Nie ustawiasz sobie minutnika, nie liczysz, ile ona kazała ci czekać, żeby odbić tyle samo. Liczenie to dalej głód, tylko w przebraniu księgowego. Chodzi o to, żeby odpowiedź była produktem ubocznym twojego dnia, a nie jego głównym wydarzeniem.

2. Zapełnij salę prawdę. Wpisz do kalendarza dwie stałe rzeczy w tygodniu, które dzieją się z ludźmi i których nie przestawiasz. Siłownia z kumplem, siatkówka, brydż, cokolwiek, byle z żywym człowiekiem i byle stałe. Nie po to, żeby mieć co odpowiadać, kiedy zapyta o piątek. Po to, żeby nie mogę w piątek, może w niedzielę było prawdą. Zdanie prawdziwe brzmi inaczej niż wyuczone i ona to słyszy. A przy okazji dostajesz coś ważniejszego niż wrażenie: życie, w którym jest więcej niż jedna dobra rzecz.

3. Trzy rozmowy, nie jedna. Głód znika, kiedy jest więcej niż jedno źródło jedzenia, więc otwórz więcej niż jedno drzwi. Aplikacja, znajomi znajomych, dziewczyna z kursu, na który chodzisz. Prowadź równoległe rozmowy z kilkoma kobietami na etapie poznawania się. Zanim się oburzysz: na tym etapie nikt nikomu niczego nie obiecał i ona najpewniej robi dokładnie to samo, i ma do tego pełne prawo. Nie chodzi o kolekcjonowanie. Chodzi o to, że kiedy piszesz z trzema, żadna wiadomość nie waży tony i przy każdej z nich jesteś normalny. Paradoks tego narzędzia zna każdy, kto je zastosował: najbardziej pomagasz tej znajomości, na której zależy ci najbardziej, właśnie przez to, że przestaje być jedyna.

4. Wytrzymaj jedną ciszę. W rozmowie na żywo: zapada cisza, a ty nie rzucasz się jej wypełniać. Trzy sekundy, pięć. Patrzysz, czekasz, oddychasz. W telefonie: jedna nieodpisana wiadomość nie uruchamia twojej drugiej. Napisałeś, piłka jest po jej stronie, koniec. To jest trening tego samego mięśnia, o którym mówią materiały źródłowe: kto wytrzymuje napięcie, ten ma spokój, a kto ma spokój, tego widać z daleka. Będzie nieprzyjemnie, zwłaszcza za pierwszym razem. Ma być. Od przyjemnych ćwiczeń jeszcze nikomu nic nie urosło.

Arkusz 48 godzin

Dwa dni, kartka, długopis. Wszystko zapisujesz, bo co niezapisane, to się nie wydarzyło.

Dzień pierwszy.

Rano: otwórz rozmowę z kobietą, na której ci teraz zależy, albo ostatnią taką, jeśli aktualnej nie ma. Przewiń dwadzieścia ostatnich wiadomości i policz trzy liczby. Ile wątków zacząłeś ty, a ile ona. Jaki był twój typowy czas odpowiedzi, a jaki jej, z grubsza, nie co do minuty. Ile razy wysłałeś więcej niż jedną wiadomość pod rząd bez jej odpowiedzi. Zapisz te trzy liczby. To jest twoje zdjęcie rentgenowskie i u większości facetów w twojej sytuacji wychodzi na nim czysty głód: on zaczyna cztery wątki na pięć, odpisuje dziesięć razy szybciej i dokłada serie. Nie oceniaj się, po prostu miej te liczby.

W ciągu dnia: wpisz do kalendarza dwa stałe punkty tygodnia z narzędzia drugiego, z konkretnymi dniami i godzinami, i napisz do jednego człowieka, żeby umówić pierwszy z nich. Nie zaplanuj, że napiszesz. Napisz.

Wieczorem: licznik. Ile razy dziś sprawdziłeś telefon, choć nie było powiadomienia. Sama liczba. Będzie duża, ma być prawdziwa.

Dzień drugi.

W ciągu dnia: otwórz trzy rozmowy z narzędzia trzeciego. Aplikacja się liczy, odezwanie się do dziewczyny poznanej na weselu się liczy, zagadanie na kursie się liczy. Trzy różne kobiety, trzy pierwsze wiadomości albo odpowiedzi na zaległe. Zapisz, do kogo i gdzie.

Do tego jedna wytrzymała cisza, na żywo albo w telefonie, z notatką: gdzie było napięcie, ile trwało, co się stało potem. Podpowiem, co się stanie najczęściej: nic. I ta notatka, że nic, jest najcenniejsza z całego arkusza, bo twój głód od lat karmi się przekonaniem, że jak nie zareagujesz natychmiast, wszystko przepadnie.

Wieczorem: licznik jak wczoraj i porównanie. Do tego jedno zdanie podsumowania, byle szczere, w stylu: łatwiejsze niż myślałem, albo: pękłem i wysłałem serię o 22. Jak pękłeś, też zapisz. Dane o porażce to dalej dane, a ty do tej pory miałeś o sobie tylko opinie.

Arkusz jest zaliczony, kiedy na kartce są: trzy liczby z rentgena, dwa wpisy w kalendarzu, trzy otwarte rozmowy, jedna cisza z notatką i dwa liczniki. Przemyślenie tego w głowie nie jest zaliczeniem. W głowie to

już przerabiałeś.

Pies Sylwii

Niedziela, tydzień po weselu. Marek siedzi na kanapie i przewija ekran, i algorytm, który wie o nas więcej, niż byśmy chcieli, podsuwa mu relację Sylwii. Lublin, poranek, kawa i ten pies odebrany od rodziców, kudłaty, z gatunku szczęśliwych. Sylwia się śmieje do kamery, bo pies właśnie wszedł do kadru z jej kapciem w pysku.

Kciuk Marka już wisi nad ekranem. Już układa komentarz, lekki, zabawny, taki w sam raz, czwarty z kolei w tym tygodniu. I wtedy, może przez ten arkusz, który leży obok na stole z trzema liczbami wypisanymi wczoraj wieczorem, Marek widzi tę scenę z zewnątrz. Facet, sam w mieszkaniu, niedziela rano, komentuje psa kobiety, która w piątek napisała mu odezwę się. Sala pusta, naganiacz w drzwiach, rękaw wyciągnięty.

Odkłada telefon ekranem do dołu. Nie z gniewu, nie na złość jej, nie w ramach żadnej strategii. Po prostu pierwszy raz zobaczył, że to nie o Sylwię chodzi. Sylwia jest w porządku, poznała fajnego faceta na weselu i tydzień później oglądała, jak ten fajny facet zamienia się w powiadomienia. Chodzi o to, że w jego tygodniu nie było nic oprócz niej. I że tak wyglądał każdy jego tydzień od dwóch lat, tylko wcześniej nie było komu tego pokazać.

Marek bierze kartkę z arkuszem i patrzy na dwa puste wpisy w kalendarzu, które miał uzupełnić wczoraj. Wpisuje: wtorek 18:00 siłownia, i pisze do jednego z kumpli ze studiów, tych samych, których tydzień temu zbywał przy barze, czy wchodzi z nim w te wtorki, bo sam to on na tę siłownię chodził różnie. Kumpel odpisuje po dwóch godzinach, bo ma życie: no dawaj, ale w czwartek, we wtorek nie mogę. I Marek łapie się na tym, że przez te dwie godziny czekania ani razu nie sprawdził telefonu. Może dlatego, że czekał na kumpla, nie na wyrok.

Mały krok, śmiesznie mały. Ale głód nie znika od wielkich kroków. Znika od tego, że stół powoli się zapełnia.

Na stole u Marka leży kartka z arkuszem. W rubryce kalendarza wtorek, przekreślony, nad nim dopisany czwartek 18:00, siłownia. Obok kartki telefon, ekranem do dołu, ciemny.

Rozdział 3. Pragnienie w piwnicy



Środa, 19:10, bar nad Wisłą na Powiślu. Marek przyszedł osiem minut za wcześnie i zdążył dwa razy zmienić stolik.

Ola ma trzydzieści jeden lat i prowadzi zmianę w aptece na Ochocie. Rok temu skończyła trzyletni związek z facetem, który do samego końca potrzebował czasu, żeby być pewnym. Obiecała sobie wtedy jedno: nigdy więcej nie będzie zgadywać, czego facet chce. Na randki chodzi rzadko, może raz na dwa miesiące, i przychodzi sprawdzić jedną rzecz. Tylko jedną.

Rozmowa idzie dobrze. Marek jest dobry w rozmowie, dwa lata słuchania kogoś na parkingach robi z człowieka dobrego rozmówcę. Pyta, pamięta, łączy wątki. Ola opowiada o pacjencie, który co tydzień przychodzi po syrop i po pogaduchy, śmieje się z własnej opowieści i przy tym śmiechu kładzie Markowi dłoń na przedramieniu. Na dwie sekundy, może trzy.

I w Marku coś rusza. Patrzy na jej usta, na linię obojczyka, przez pół sekundy jest w nim wszystko, czego chce, całe i konkretne. A potem to kasuje. Sam u siebie, w ułamku chwili, jak się gasi światło w pokoju, do którego ktoś mógłby zajrzeć. Prostuje się na krześle, odsuwa łokieć i pyta, jak w ogóle wygląda dzień w aptece od zalepcza.

Ola cofa dłoń. Odpowiada. Opowieść o aptece jest w porządku, tylko o dwa stopnie chłodniejsza.

Przy drugiej kolejce Ola mówi, patrząc mu w oczy o sekundę dłużej, niż wymaga zdanie: lubię, jak facet wie, czego chce. Marek się śmieje i mówi, że on tam zawsze bierze to, co mają z kranu. Dobry żart. Moment mija.

Wieczór kończy się przy stojaku rowerowym. Ola nie wyciąga telefonu, nie sprawdza godziny, po prostu stoi. Trzy sekundy. Cztery. Marek mówi: no to fajnie było, trzymaj się. I obejmuje ją tak, jak się obejmuje kuzynkę na komunii, z klepinięciem w łopatkę. Ola mówi: no, cześć. Jest w tym o pół tonu za dużo powietrza.

W tramwaju do domu Marek odtwarza wieczór i wychodzi mu, że było dobrze. O 23:47, już w łóżku, pisze wiadomość. Trzy akapity. Że świetnie mu się rozmawiało. Że rzadko kogoś takiego spotyka. Że sam nie wie, czemu to pisze o tej porze, przepraszam, że tak dużo. Czyta dwa razy, wysyła. Wszystko, czego nie powiedział przy stoliku, wycieka teraz, po ciemku, z bezpiecznej odległości ośmiu kilometrów.

Rano przychodzi odpowiedź: dzięki, było miło :)

I nic więcej. Nigdy więcej.

Nie bądź taki

Zatrzymajmy taśmę na tej połowie sekundy przy przedramieniu. Bo tam wydarzyło się wszystko.

Marek poczuł pragnienie i natychmiast je zgasił. Nie dlatego, że go nie było. Dlatego, że gdzieś bardzo dawno temu nauczył się, że tego konkretnego uczucia nie wolno pokazać. Skąd się tego nauczył? Stamtąd, skąd większość z nas.

W domu o tych sprawach się nie mówiło. Jedyne zdanie o seksie, jakie usłyszałeś od ojca, to był może żart przy telewizorze, rzucony tak, żeby nie trzeba było rozmawiać dalej. W szkole obowiązywało „co się tak gapisz”. Na osiedlu ten jeden, który powiedział dziewczynie wprost, że mu się podoba, i dostał kosza przy ludziach, był tematem tygodnia, i każdy, kto to widział, zanotował sobie lekcję na całe życie: nie ujawniaj się, bo będą się śmiać. Potem doszedł internet ze swoim słownikiem: desperat, spocony, obleśny. A w ostatnich latach doszła jeszcze jedna warstwa, najnowsza: niejasne poczucie, że samo twoje chcenie jest podejrzanе, że spojrzenie to już nagabywanie, że bezpieczniej w ogóle nie mieć ciała.

Z tego wszystkiego chłopak, a potem facet, składa sobie jeden wniosek: pragnienie jest brudne. Ukryj je, a będziesz bezpieczny i porządny. I buduje na tym wniosku tożsamość. Ja nie jestem taki. Ja szanuję kobiety. Ja nie myślę tylko o jednym.

Tylko zauważ, co ta tożsamość naprawdę mówi. Ona nie mówi: nie mam pragnienia. Ona mówi: mam i się go wstydzę, więc udaję, że nie mam. To jest różnica między człowiekiem, który nie pali, a człowiekiem, który pali na klatce schodowej i wchodzi do mieszkania z miętówką.

W materiałach źródłowych, na których oparta jest ta część książki, amerykańscy trenerzy opisują tę strategię uczciwie: działaj po cichu, nie ujawniaj zamiaru wprost, głównie po to, żeby nie oberwać odmową przy ludziach. I trzeba przyznać, że jako ochrona to działa. Tylko policz, co chroni i co kosztuje. Chroni cię przed usłyszeniem „nie”. A kosztuje cię możliwość usłyszenia „tak”. Bo ona nie może się zgodzić na coś, czego nigdy nie usłyszała. Marek nie dostał od Oli kosza. Marek dostał coś gorszego: wieczór, w którym nie padło żadne pytanie, więc nie mogła paść żadna odpowiedź.

Wstyd za pragnienie ma jeszcze jeden skutek, o którym mało kto myśli. Robi z ciebie kłamcę w jednej jedynej sprawie. We wszystkich innych jesteś uczciwy do bólu, oddasz portfel znaleziony na ulicy, przyznasz się do błędu w pracy. A w tej jednej kłamiesz codziennie, drobno i systematycznie. Nic, nic. Po prostu miło mi się rozmawia. Spoko dziewczyna, zobaczymy. Kłamiesz w dół, zaniżasz swoje chcenie przy każdym, łącznie z samym sobą. W rozdziale pierwszym mówiliśmy o dwóch sygnałach, które rozjeżdżają się przy ukrytym kontrakcie. Tu schodzimy piętro niżej. Tam rozjazd dotyczył intencji wobec niej. Tu dotyczy czegoś pierwotniejszego: tego, czy w ogóle wolno ci chcieć.

Biały niedźwiedź

Teraz najciekawsze: co się dzieje z pragnieniem, które zamknąłeś w piwnicy. Bo może myślisz, że siedzi tam cicho.

W 1987 roku psycholog Daniel Wegner z zespołem opublikował badanie, które przeszło do historii pod nazwą eksperymentu z białym niedźwiedziem. Prosił ludzi, żeby przez pięć minut mówili na głos wszystko, co przychodzi im do głowy, tylko pod żadnym pozorem nie myśleli o białym niedźwiedziu. Efekt: nie potrafili się tej myśli pozbyć, niedźwiedź wracał mimo zakazu. A kiedy potem zakaz zdejmowano, myśleli o nim częściej niż ci, którym od początku kazano o nim myśleć. Późniejsze badania ten drugi wynik osłabiły: efekt jest mały, a po korekcie na to, że wyniki pozytywne łatwiej trafiają do druku, przestaje różnić się od zera. Zostaje z tego jedno i to mi wystarczy: żeby czegoś nie myśleć, trzeba bez przerwy sprawdzać, czy się tego nie myśli. Pilnowanie staje się przypominaniem. Wszystko, co piszę dalej o wyciekaniu pragnienia, stoi na tym, co widziałem, nie na tym badaniu.

Z pragnieniem jest dokładnie tak samo, tylko stawka wyższa, bo pragnienie ma ciało. Stłumione nie znika. Zmienia stan skupienia. I zaczyna wyciekać bokiem, szczelinami, których nie pilnujesz, bo pilnujesz frontowych drzwi.

Znasz te szczeliny. Spojrzenie o pół sekundy za długie i ta ucieczka wzroku w bok, gdy cię przyłapała. Żart z podtekstem po dwóch piwach i natychmiastowe „żartowałem, żartowałem”. Wiadomość o 23:47, na trzy akapity, wysłana z ciemnego pokoju. Serce zostawione pod zdjęciem sprzed roku, o pierwszej w nocy, cofnięte po dziesięciu sekundach. Otarcie ręki w kinie, po którym przepraszasz. Wylew szczerości na czyichś urodzinach, po wódce, którego oboje potem udajecie, że nie było. To wszystko jest ten sam niedźwiedź, wychodzący z piwnicy oknem, skoro drzwi zamknąłeś.

I teraz pytanie, na którym stoi cały ten rozdział: dlaczego to odpycha? Przecież w środku jest to samo uczucie, które u innego faceta działa.

Bo pragnienie wyrażone wprost niesie jeden komunikat: chcę cię i uważam, że moje chcenie jest w porządku. A pragnienie wyciekające niesie dwa naraz: chcę cię i sam się tego wstydzę. Ona odbiera oba. I

przejmuje twoją ocenę, bo tak działają ludzie: cudzy wstyd jest zaraźliwy. Jeśli ty traktujesz własne chcenie jak coś, co trzeba ukrywać po piwnicach, to bycie chcianą przez ciebie też robi się czymś z piwnicy. Od jawnego „podobasz mi się” może się zrobić ciepło albo niezręcznie, ale zawsze czysto. Od spojrzenia, które ucieka, robi się lepko. To jest to słowo, którego kobiety używają między sobą i którego żaden facet nie chce usłyszeć o sobie. Lepki. I lepkość nigdy nie bierze się z pragnienia. Bierze się ze wstydu doklejonego do pragnienia.

Wróć na chwilę do Oli. Ona przyszła tamtej środy sprawdzić jedną rzecz, pamiętasz? Tę samą, którą obiecała sobie po trzech latach zgadywania: czy ten facet wie, czego chce, i czy umie to powiedzieć. Nie sprawdzała, czy jest mądry, bo to słyhać po dziesięciu minutach. Nie sprawdzała, czy jest miły, bo miły był nawet tamten, który potrzebował czasu. Sprawdzała, czy jak przyjdzie moment, to on w nim stanie, czy z niego ucieknie. Dostała odpowiedź trzy razy: przy przedramieniu, przy winie i przy stojaku rowerowym. Wysłała jeszcze uprzejme „dzięki, było miło” i zamknęła temat, bo trzy odpowiedzi to komplet.

Jest i drugi powód, praktyczny. Facet z sekretem to dla niej praca. Musi uważać, żeby nie nadepnąć na coś, czego oficjalnie nie ma. Musi grać w grę „nic się nie dzieje”, której zasad nikt jej nie podał. Przy facecie jawnym ma jedno proste zadanie: zastanowić się, czy też chce. Przy tobie ma dwa: rozszyfrować cię i jeszcze pilnować twojego sekretu razem z tobą. Zgadnij, które zadanie jest atrakcyjniejsze na wieczór.

Dwie wersje tego samego wieczoru

Zjedźmy z Warszawy do Wrocławia, do Pawła. Trzydzieści pięć lat, grafik, dwa lata po rozwodzie. U Pawła wstyd ma jeszcze jedną, świeższą warstwę: przez sześć lat małżeństwa jego pragnienie miało jeden legalny adres, a po rozwodzie zostało bez meldunku. Paweł chodzi po świecie z poczuciem, że facet po trzydziestce, który czegoś chce od nowo poznanej kobiety, to obciach i zagrożenie w jednym.

Więc nie chce. Oficjalnie.

Urodziny kolegi z agencji, ogródek na Szczepinie. Jest tam Justyna, trzydzieści cztery lata, dietetyczka kliniczna, znajoma znajomej. Przyszła, bo koleżanka ją wyciągnęła z domu argumentem, że nie można wiecznie siedzieć w czterech ścianach. Po dwóch latach przerwy od randkowania nie szuka nikogo na siłę, ale jest ciekawa ludzi. Zawodowo wyławia z tego, co ludzie opowiadają o swoim jedzeniu, to, czego nie mówią o sobie, i robi to samo poza gabinetem, odruchowo.

Rozmawiają czterdzieści minut przy stole z sałatkami i jest to najlepsza rozmowa tego wieczoru dla obojga. I przychodzi moment, ten sam, który przyszedł u Marka przy przedramieniu: pauza, w której coś się waży.

Wersja pierwsza. Paweł czuje ten moment i ucieka. Zadaje trzecie z rzędu pytanie o jej pracę. Potem opowiada anegdotę o kliencie, który chciał logo bardziej zielone, ale nie takie zielone. Śmieją się. Wieczór się kończy, Paweł mówi: miło było, może się jeszcze kiedyś widzimy na mieście. W nocy znajduje jej profil, przegląda zdjęcia z Chorwacji, zostawia serce pod jednym z marca, po minucie je cofa. Justyna mówi nazajutrz koleżance: fajny ten Paweł, szkoda, że niezainteresowany. Zwróć uwagę: ona go nie odrzuciła. Nie miała czego. Paweł nie przyniósł niczego, co dałoby się odrzucić albo przyjąć. Przyniósł zielone logo.

Wersja druga. Ta sama rozmowa, ten sam moment. Paweł czuje znajome zimno w brzuchu, rozpoznaje je i mówi mimo niego: słuchaj, powiem wprost, bo nie chcę kombinować. Dobrze mi się z tobą rozmawia i podobasz mi się. Chętnie bym cię wyciągnął na kawę w tygodniu, we wtorek po siedemnastej na przykład. Co ty na to.

I teraz są dwie możliwości, obie dobre.

Możliwość pierwsza: Justyna mówi, że wtorek odpada, bo ma pacjentów do dwudziestej, ale czwartek może być. I cała reszta wieczoru jest inna. Łżejsza. Bo nikt już niczego nie pilnuje, karty leżą na stole i można po prostu rozmawiać, a napięcie, zamiast gnić w

piwnicy, stoi w kącie i ładnie pachnie.

Możliwość druga: Justyna mówi, jesteś w porządku, ale ja nie jestem teraz w miejscu na takie rzeczy. A Paweł na to: jasne, rozumiem, szkoda, ale spoko. I podaje jej półmisek, i rozmawiają jeszcze kwadrans o tym, czemu wszyscy klienci chcą bardziej zielone. Nic się nie zawala. Nikt nie umiera. Paweł wraca do domu z uczuciem, którego się nie spodziewał: jest mu dziwnie dobrze. Powiedział prawdę na głos i przeżył. Ziemia się nie rozstała. Ten jeden wieczór dał mu więcej niż pół roku czytania, bo czytanie nie uczy przeżywania odmowy, a to jest jedyna umiejętność, której naprawdę potrzebował.

Porównaj teraz obie wersje uczciwie. W pierwszej nie ma odmowy, to prawda. Ale nie ma też niczego innego. Jest kolejny wieczór dołożony do piwnicy i cofnięte serce pod cudzymi wakacjami. W drugiej, nawet w wariancie z odmową, Paweł wychodzi z dwiema rzeczami, których w pierwszej nie dostanie nigdy: z informacją i z czystym kontem. Wie, na czym stoi. I nie ciągnie za sobą sekretu, który będzie wyciekał przez następne pół roku.

Natręt to nie ten, kto zapytał

Wiem, co teraz myślisz, bo to jest lęk numer jeden przy tym temacie. Że jak zaczniesz mówić wprost, to wyjdiesz na natręta. Że jawne pragnienie to jest właśnie to, przed czym kobiety się bronią.

Rozbierzmy to, bo tu tkwi pomyłka, która trzyma facetów w piwnicy latami: natręctwo nie mieszka w pytaniu. Natręctwo mieszka w tym, co robisz z odpowiedzią.

Kamil, dwadzieścia cztery lata, student z Poznania, poznał na integracji roku Weronikę. Weronika studiuje weterynarię, jest miła z natury i rozmawia z każdym, bo tak ma, i Kamil wziął tę miłość do ludzi za zaproszenie osobiste. Zaprosił ją na piwo. Weronika powiedziała: jesteś spoko, ale nie, dzięki. I do tego momentu, zapamiętaj to dobrze, wszystko było czyste. Kamil zapytał, Weronika odpowiedziała, obie strony zachowały się dorośle.

Natręctwo zaczęło się po. Siódma wiadomość w dwa tygodnie. To może po sesji. Przemyslałaś? Tłumaczenie jej, że się na nim nie poznała, że da radę jej udowodnić. Urażony ton, kiedy odpisała krócej. Kamil nie jest natrętem, bo powiedział, czego chce. Kamil jest natrętem, bo nie przyjął tego, co usłyszał. Gdyby po „nie, dzięki” odpowiedział „jasne, spoko” i wrócił do rozmowy o czymkolwiek, byłby w jej pamięci facetem, który zapytał wprost i umiał przyjąć odpowiedź. Czyli, policz sobie, jednym na dziesięciu.

Bo teraz odwróć obrazek. Facet, który mówi, czego chce, i przyjmuje odpowiedź, jaka padnie, jest najbezpieczniejszym typem faceta, jakiego ona może spotkać. Nie najgrzeczniejszym. Najbezpieczniejszym. Przy nim wiadomo jedno: nie znaczy nie i świat się od tego nie kończy, rozmowa toczy się dalej, nikt nie będzie wisiał pod blokiem. Jawność plus przyjęcie odpowiedzi to nie jest ryzykowna mieszanka. To jedyna mieszanka, w której obie strony wiedzą, na czym stoją, i obie mogą się przy tym rozluźnić.

I jeszcze jedno, z życia. Ona zapamięta, jak przyjąłeś odmowę, czasem lepiej niż samo pytanie. Nie dlatego, że to punkt do zdobycia, bo nie jest i nie po to się to robi. Dlatego, że facetów, którzy pytają wprost, jest niewielu, a takich, którzy potem po prostu podają półmisek i rozmawiają dalej, jest jeszcze mniej.

Zostają dwa warunki, żeby cię było na to stać, i o obu mówi materiał źródłowy tej części.

Warunek pierwszy: musisz wytrzymać niepewność. Chcesz mieć gwarancję, zanim powiesz. Sprawdzasz, analizujesz jej wiadomości, pytasz kolegów, co znaczyło to serduszko. Tylko że gwarancja przed pytaniem nie istnieje, nigdzie, dla nikogo. Jawność to zgoda na to, że przez chwilę, między twoim zdaniem a jej odpowiedzią, wisisz w powietrzu i nie wiesz. Kto potrzebuje pewności przed powiedzeniem „podobasz mi się”, ten nie powie tego nigdy. A facet, który umie chwilę powisieć, jest, paradoksalnie, spokojniejszy od tego, który się zabezpiecza. Bo nie próbuje kontrolować cudzej odpowiedzi. Kontroluje tylko własne zachowanie i to mu wystarcza.

Warunek drugi: twoje życie musi mieć więcej niż jedno okno. Amerykańscy trenerzy powtarzają jedno spostrzeżenie, które brzmi brutalnie i się zgadza: usychasz za jedną konkretną kobietą dokładnie wtedy, kiedy jest jedynym oknem, przez które wpada ci światło. Narzucanie się nie bierze się z nadmiaru pragnienia. Bierze się z niedoboru wszystkiego innego. Kamil pisał siódmą wiadomość nie dlatego, że tak mocno chciał Weroniki, tylko dlatego, że poza Weroniką nie działo się u niego nic. Żeby przyjąć odmowę spokojnie, nie musisz udawać, że ci nie zależy. Musisz mieć życie, w którym ta jedna odpowiedź nie jest wyrokiem. Ludzi, sprawy, plany, drugi i trzeci kontakt w telefonie. Do budowania tego wrócimy porządnie w rozdziale o paczce, na razie zapamiętaj zależność: stać cię na prawdę dokładnie w tym stopniu, w jakim masz życie poza jedną osobą.

I jeszcze jedno rozróżnienie, żeby nie pomylić jawności z jej karykaturą. Jawne pragnienie mówi o teraz: podobasz mi się, chcę cię zaprosić, chcę cię pocałować. Karykatura mówi o przyszłości, do której nikt jej nie zapraszał: myślę, że jesteś tą jedyną, widzę nas razem, powiedziane na drugim spotkaniu. To pierwsze jest lekkie, bo da się na nie odpowiedzieć tu i teraz. To drugie jest ciężkie, bo nie jest pragnieniem, tylko prośbą o gwarancję na resztę życia, wciśniętą kobiecie, która chciała po prostu zjeść kolację. Mów o tym, czego chcesz dziś. Przyszłość zdąży się wypowiedzieć sama.

Narzędzia

Cztery rzeczy na jutro. Każda mała, każda z tych, po których coś w tobie przedstawia się na stałe.

1. Przestań kłamać w dół. Przez najbliższy tydzień, kiedy kolega zapyta o kobietę, która ci się podoba, mówisz prawdę zamiast wersji bezpiecznej. Nie „spoko dziewczyna, zobaczymy”, tylko „podoba mi się, chcę się z nią umówić”. Na głos, do żywego człowieka. Stawka jest zerowa, kolega nie odmówi ci randki. A dzieje się rzecz duża: twoje pragnienie pierwszy raz od lat istnieje w świecie poza twoją głową i świat się nie kończy. To jest trening jawności na sali rozgrzewkowej.

Po to między innymi masz mieć paczkę. Jak jej jeszcze nie masz, zacznij od brata albo jednego kumpla z pracy.

2. Wymień każde „może kiedyś” na konkret. Przejrzyj swoje wiadomości z ostatniego miesiąca i policz, ile razy napisałeś „może kiedyś”, „to się widzimy kiedyś”, „odezwę się”. To są zdania z piwnicy: udają zaproszenie, a są ucieczką przed odpowiedzią, bo na „może kiedyś” nie da się odpowiedzieć ani tak, ani nie. Od jutra każde twoje zaproszenie ma dzień, godzinę i miejsce. We wtorek o osiemnastej, kawa na Placu Zbawiciela. Konkretnie to jawność w praktyce: da się go przyjąć i da się go odrzucić. Właśnie dlatego go unikałeś.

3. Protokół dziesięciu sekund. Przygotuj sobie z góry, słowo w słowo, co robisz po usłyszeniu „nie”. Jedno zdanie: jasne, rozumiem, szkoda, ale spoko. Potem zmiana tematu albo spokojne zakończenie rozmowy, zależnie od sytuacji. I żelazna zasada na później: nie wracasz do tematu, nie dopisujesz wieczorem, nie tłumaczysz jej, że się nie poznała. Odpowiedź to odpowiedź. Wieczorem opowiadasz komuś zaufanemu, jak poszło, bo odmowa opowiedziana na głos przestaje być raną i staje się historią. Ten protokół ustawiasz przed pytaniem, nie po, z tego samego powodu, z którego pasy zapina się przed jazdą.

4. Dobuduj okna. W tym miesiącu jedno nowe źródło ludzi w twoim życiu: sekcja sportowa, kurs, wolontariat, aplikacja randkowa, cokolwiek, gdzie regularnie bywają nowe osoby. Nie po to, żeby kolekcjonować kobiety. Po to, żeby żadne pojedyncze „nie” nie było końcem świata, bo dopóki jest, będziesz kłamał, żeby go uniknąć. Odwaga do prawdy nie bierze się z zaciskania zębów. Bierze się z tego, że masz dokąd wrócić po każdej odpowiedzi.

Arkusze 48 godzin

Dwa dni, kartka, długopis. Zasada z poprzednich arkuszy obowiązuje: co niezapisane, to się nie wydarzyło.

Dzień pierwszy.

Rano: spis piwnicy. Wypisz z ostatniego miesiąca każdą sytuację, w której schowałeś chcenie. Nie poprosiłeś o numer, choć chciałeś. Obróciłeś w żart zdanie, które miało być serio. Powiedziałeś „nic, nic”. Napisałeś trzy akapity o północy albo skasowałeś wiadomość przed wysłaniem. Policz pozycje i zapisz liczbę. To twój stan wyjściowy, u większości facetów w tej książce wychodzi między pięć a dziesięć, więc bez paniki.

W ciągu dnia: narzędzie pierwsze. Jedno prawdziwe zdanie o swoim chceniu, powiedziane koledze, głosem, nie w wiadomości.

Wieczorem: przejrzyj wiadomości i policz swoje „może kiedyś” z ostatniego miesiąca. Zapisz liczbę obok pierwszej.

Dzień drugi.

W ciągu dnia: jedno jawne zdanie z konkretem, powiedziane kobiecie. Zaproszenie z dniem i godziną albo proste „podobasz mi się”, jeśli jest komu je powiedzieć. Jeśli akurat nie ma w twoim życiu kobiety, do której to pasuje, robisz wersję minimalną, ten sam miesiąc na mniejszym ciężarze: w dowolnej rozmowie mówisz wprost, czego chcesz, tam gdzie zwykle mówisz „mi wszystko jedno”. Wybór knajpy, filmu, planu na sobotę. Zdanie ma się zaczynać od „chcę” i ma być prawdziwe.

Wieczorem zapisujesz: co powiedziałeś, komu, co usłyszałeś i co zrobiłeś z odpowiedzią. Jeśli padło „nie”, dopisujesz osobno, czy zadziałał protokół dziesięciu sekund, czy coś dopowiedziałeś, czy wróciłeś do tematu. Sama prawda, bez retuszu.

A jak stchórzysz? Jak zdanie z konkretem rozmyje ci się w gardle do „no to się kiedyś odezwę”? Zapisz i to, dokładnie, słowo w słowo, co powiedziałeś zamiast tego, co chciałeś. Ta notatka pokaże ci twój osobisty wzór ucieczki, a wzór, który widzisz na papierze, przestaje być odruchem i staje się wyborem. Odruchów się nie zmienia. Wybory tak.

Arkusz jest zaliczony, kiedy masz na kartce dwie liczby z dnia pierwszego, jedno zdanie powiedziane na głos i jedną odpowiedź, jakąkolwiek, przyjętą bez dogrywki.

Jedno zdanie zamiast trzech akapitów

Tydzień po tamtej środzie Marek siedzi wieczorem nad telefonem i pisze do Oli. Wychodzą mu, oczywiście, trzy akapity. Że może głupio wyszło. Że on nie jest z tych, co to od razu. Że gdyby kiedyś miała ochotę, to może by się gdzieś.

Czyta to i pierwszy raz widzi, co robi. Widzi piwnicę, widzi niedźwiedzia, widzi plaster. Kasuje wszystko.

Pisze jedno zdanie: słuchaj, w środę cały wieczór chciałem ci powiedzieć, że mi się podobasz, i stchórzyłem, więc mówię teraz. Podobasz mi się. Masz ochotę powtórzyć w piątek?

Patrzy na to zdanie długo. Jest gołe. Nie da się go wziąć za nic innego, niż jest, nie ma w nim żartu do odwołania ani „kiedyś” do rozmycia. Da się na nie odpowiedzieć tak. Da się na nie odpowiedzieć nie.

Wysła. Odkłada telefon ekranem do dołu, ale tym razem to jest inny gest niż tamtej nocy na Gocławiu. Wtedy odkładał go, żeby nie widzieć. Teraz odkłada go, żeby nie wisieć nad ekranem, bo odpowiedź i tak przyjdzie wtedy, kiedy przyjdzie, i będzie taka, jaka będzie. Może tak. Może nie. Może cisza, która też jest odpowiedzią. Pierwszy raz od bardzo dawna wszystkie trzy wersje są do przeżycia.

Robi sobie herbatę. Smakuje jak zwykła herbata, czyli lepiej niż wszystkie herbaty ostatnich lat.

Telefon brzęczy czterdzieści minut później, kiedy kubek jest do połowy pusty. Marek dopija łyk, odstawia kubek na blat, bierze telefon i czyta.

Rozdział 4. Zdanie, które stoi



Piątek, 19:05, Poznańska w Warszawie. Marek stoi przed barem z ramenem i trzeci raz sprawdza godzinę, chociaż wie, która jest.

Ola odpisała wtedy po czterdziestu minutach: no proszę, jednak umiesz mówić. Piątek może być.

I jest piątek. Ola wychodzi zza rogu w kurtce narzuconej na fartuch, bo przysłała prosto ze zmiany w aptecę, i pierwsze, co robi, to patrzy na szyld. Makaron w zupie za czterdzieści dwa złote, mówi. Serio?

Marek wybrał to miejsce, bo je lubi. Przychodzi tu od zimy, zawsze bierze to samo, zna kolesia za ladą z widzenia. Chciał jej to pokazać, tak jak się pokazuje komuś kawałek swojego życia. Ale Ola unosi brew, i w Marku coś przelicza się w ułamku sekundy, ten sam kalkulator, który liczy mu wszystko od lat.

Możemy gdzie indziej, mówi. Za rogiem jest dobra włoska.

Cztery sekundy. Tyle stało jego miejsce.

Ola patrzy na niego o moment za długo. Jak chcesz, mówi.

We włoskiej jest ładnie i drogo. Ola zamawia wino i pyta, czy on też. Marek miał ochotę na piwo, bo po całym tygodniu ma ochotę na piwo, ale mówi: może być wino. Rozmowa idzie dobrze, bo rozmowa z Markiem zawsze idzie dobrze, to jest jego mocna karta. Pyta, pamięta, łączy wątki. W którymś momencie schodzi na filmy i Marek zaczyna opowiadać o polskim kryminale, który obejrzał dwa razy, bo drugi raz chciał sprawdzić, czy reżyser naprawdę zostawił tę wskazówkę w trzeciej minucie. Mnie strasznie nudził, mówi Ola. Zasnęłam w połowie.

No, trochę się ciągnie, mówi Marek. Druga połowa słabsza.

Obejrzał ją dwa razy.

Potem Ola opowiada o koleżance, która wciągnęła się w bieganie, i rzuca, że nie ogarnia ludzi płacących za to, żeby biec w tłumie spoconych obcych. Że to jakaś ucieczka przed życiem. Marek, który od marca trenuje do półmaratonu i ma w telefonie rozpisane dwanaście tygodni planu, śmieje się i mówi: coś w tym jest. I zmienia temat.

Pod koniec wieczoru Ola odkłada widelec i pyta, tak po prostu, bez uśmiechu: słuchaj, a jest coś, przy czym byś się uparł?

Marek żartuje, że stara się nie być upierdliwy.

Szkoda, mówi Ola. Cicho, w kieliszek.

Przy pożegnaniu Marek robi to, czego nauczył się w poprzednim rozdziale. Mówi wprost, że było mu dobrze i że chętnie powtórzy. Żadnego może kiedyś. Ola kiwa głową i mówi: napiszę. Nie mówi kiedy.

W tramwaju Marek robi rachunek i rachunek mu się nie spina. Przecież zrobił wszystko. Napisał wprost, zaprosił z konkretem, powiedział, że mu się podoba, nie stchórzył ani razu. A wieczór i tak zgasł, po cichu, jak żarówka, która nie strzela, tylko powoli brązowieje. Marek nie umie znaleźć miejsca, w którym to się stało.

My umiemy. Było ich pięć.

Półtora człowieka przy stoliku

Przewińmy taśmę. Ramen: cztery sekundy. Piwo, na które miał ochotę: oddane bez walki. Film, który obejrzał dwa razy: sprzedany za jedno "zasnęłam". Półmaraton: schowany do kieszeni razem z dwunastoma tygodniami planu. I na koniec pytanie wprost, czy jest coś, przy czym by się uparł, i odpowiedź, że stara się nie być upierdliwy.

Ola przyszła w piątek zjeść kolację z Markiem. I to jest cała tragedia tego wieczoru: Marka na tej kolacji nie było. Przyszedł ktoś, kto wyglądał jak Marek, mówił głosem Marka i przez dwie godziny odbijał jej własne zdania jak lustro w przymierzalni. Lubisz wino, to wino. Nudził cię film, to się ciągnął. Bieganie to sekta, coś w tym jest. Ola

zadawała pytania coraz bardziej wprost nie dlatego, że chciała go przyprzeć. Dlatego, że szukała, czy pod tym uprzejmym lustrem ktoś w ogóle mieszka.

Tu dochodzimy do zdania, na którym stoi ten rozdział, więc przeczytaj je wolno.

Myślisz o pewności siebie jak o cesze charakteru. Że jedni ją mają, drudzy nie, rozdawali przy urodzeniu, tobie nie starczyło. Otóż nie. Pewność siebie nie jest cechą. Jest skutkiem. Skutkiem tego, że masz własne zdanie i nie zmieniasz go, kiedy ktoś się skrzywi. To wszystko. Facet, który wygląda na pewnego siebie, nie ma w środku żadnego dodatkowego organu. Ma zdanie o ramieniu, o filmie i o swoim niedzielnym bieganiu, i to zdanie stoi, kiedy ktoś unosi brew. Z zewnątrz wygląda to jak charyzma. Od środka to jest dużo prostsze: on po prostu nie wystawia swoich rzeczy na licytację.

Amerykańscy trenerzy, z których materiału korzysta ta część książki, mają na to swoje słowo: rama. Uczą, że w każdej rozmowie ktoś narzuca zasady, i sprzedają całe systemy kontrolowania tego, kto je narzuca. Połowa z tych systemów to walka o władzę, której nie potrzebujesz i która brzydko pachnie. Ale obserwacja pod spodem jest prawdziwa i warta zabrania ze sobą, więc zabierzemy obserwację, a słowo zostawimy na półce. Brzmi ona tak: w każdej rozmowie obowiązuje czyjś świat. Czyjeś poczucie humoru ustala, co jest śmieszne. Czyjś gust ustala, co jest dobre. Czyjeś tempo ustala, dokąd to idzie. Zatrzymała cię kiedyś drogówka? To wiesz, jak to jest, kiedy świat należy w stu procentach do tego drugiego. Nikt ci tego nie mówi, a ty i tak zaczynasz zdania od przepraszam. Miałeś kiedyś szefa, przy którym całe spotkanie mówiło się jego rytmem i śmiało z jego żartów? To samo zjawisko, garnitur zamiast munduru.

Z kobietą działa to identycznie, tylko nikt nie nosi munduru i dlatego łatwo przegapić moment, w którym oddałeś wszystko. Bo oddaje się to nie w jednej wielkiej kapitulacji, tylko w drobnych, czterosekundowych transakcjach. Ramen za brew. Piwo za święty spokój. Film za "zasnęłam". Każda z osobna nic nie kosztuje. Razem

kosztują dokładnie tyle, ile ważysz.

I stąd zdanie, które musisz zapamiętać z tego rozdziału, nawet jeśli zapomnisz resztę: facet, który dopasowuje się do każdej opinii w pokoju, nie ma go w tym pokoju wcale. Fizycznie siedzi przy stoliku. Ale nie da się z nim spotkać, bo spotkać można tylko kogoś, kto gdzieś stoi. I nie da się go chcieć, z tego samego powodu. Ola nie mogła w piątek polubić Marka ani nie polubić. Nie miała dostępu. Dostała ankietę, która potwierdzała jej odpowiedzi.

Skąd ona wie, że nie ma z kim

Teraz o tym, co Ola robiła przez cały wieczór, bo robiła coś bardzo konkretnego, i lepiej, żebyś to zrozumiał, zanim uznasz ją za złośliwą.

To skrzywienie przy szyldzie nie było kaprysem. To była sonda. Może nawet nie do końca świadoma, bo tych rzeczy nikt nie robi z arkuszem w ręku, robi się je odruchowo, tak jak ty na giełdzie samochodowej kopiesz oponę, chociaż kopnięcie w oponę niczego nie mierzy. Ola sprawdzała nośność. Czy jak nacisnę, to się ugnie. Nacisnęła na ramen: ugiął się w cztery sekundy. Nacisnęła na film: złożył się sam, zanim dokończyła zdanie. Pod koniec spróbowała jeszcze wprost, dała mu pytanie jak podanie na tacy: jest coś, przy czym byś się uparł? To już nie była sonda. To było koło ratunkowe. Wystarczyło powiedzieć: jest, makaron w zupie, i jeszcze mnie na niego zaciągnę. Marek i koło ratunkowe uprzejmie odłożył na bok.

Dlaczego ona w ogóle to sprawdza, zanim się zaangażuje? Bo zaangażować się w kogoś to postawić na nim kawałek swojego życia. A nikt nie stawia niczego na ścianie z dykty. Ola ma trzydzieści jeden lat i trzy lata za sobą z facetem, którego zdanie zmieniało się w zależności od tego, kto ostatni z nim rozmawiał. Ona wie, że przez godzinę każdy potrafi zagrać pewnego. Ale skrzywienie jest tanie i szybkie, i mówi więcej niż cała rozmowa: jak zdanie o zupie ugina się od uniesionej brwi, to wiadomo, co zrobi przy prawdziwym wietrze. Przy jej trudnym tygodniu. Przy pierwszej poważnej różnicy. Przy teściowej, lekarzu, pieniądzech.

I zrozum jedno, bo to zmienia całą optykę: ona nie gra przeciwko tobie. Ona chce, żebyś zdał. Każde jej naciśnięcie to jest nadzieja, że tym razem coś nie ustąpi. Bo dopiero przy czymś, co nie ustępuje, można przestać sprawdzać. Można się oprzeć. Kobieta, która widzi, że twój piątek, twój gust i twoje granice stoją tam, gdzie stały, przestaje testować nośność i zaczyna po prostu być. To jest cała nagroda, po obu stronach: koniec sprawdzania.

Jest jeszcze druga strona tego mechanizmu, twoja, i ona jest mniej przyjemna. Zauważ, co naprawdę ugięło Marka. Nie argument. Ola nie powiedziała ani jednego zdania o tym, dlaczego ramen jest zły albo film słaby. Wystarczyła mimika. Marek nie ustąpił, bo został przekonany. Ustąpił, bo poczuł, że sympatia, o którą tak dba, drgnęła, i zapłacił własnym zdaniem, żeby ją przytrzymać. Znasz tę walutę z pierwszego rozdziału. To jest ta sama transakcja, tylko na drobne: kupujesz czyjś uśmiech, płacisz kawałkiem siebie. Po każdej takiej transakcji jest cię mniej. Po dwóch godzinach takiego handlu przy stoliku siedzi już tylko uprzejmy kontur.

Pisał ktoś na forum, lata temu, dorosły facet: "nie mam własnego zdania, nie potrafię się postawić, każdy może mną pomiatać". Trzy skargi w jednym zdaniu. Tylko że to nie są trzy problemy. To jest jeden problem, opisany trzy razy, od skutku do przyczyny. Każdy może nim pomiatać, bo nie potrafi się postawić. Nie potrafi się postawić, bo nie ma czego postawić. Zdanie, którego nie masz, nie może stać.

Grunt w trzech miejscach

Zejdźmy z randki, bo to, o czym mówimy, nie mieszka na randkach. Randka tylko to wywołuje, jak papierek lakmusowy. Mieszka to w trzech miejscach zwykłego tygodnia i tam się to buduje albo traci.

Pierwsze miejsce: własne plany. Masz w tygodniu coś, co jest twoje? Niedzielny trening, czwartkowa siatkówka, dwie godziny w garażu przy rowerze, cokolwiek. A teraz pytanie ważniejsze: co się z tym dzieje, kiedy ktoś rzuci jedno "a może w niedzielę byśmy". U faceta bez

gruntu plan znika bez śladu, czasem z ulgą, że w ogóle ktoś czegoś od niego chce. I potem jego tydzień jest jak mieszkanie bez mebli: każdy może wejść i wszystko przestawić, bo nic nie stoi na swoim miejscu. Zwróć uwagę, jak to działa w drugą stronę. Facet, który mówi "w niedzielę do trzynastej mam trening, po trzynastej chętnie", nie jest przez to mniej dostępny jako człowiek. Jest bardziej widoczny. Wiadomo, gdzie stoi, więc wiadomo, że w ogóle jest.

Drugie miejsce: własny gust. To są te wszystkie drobiazgi, które składają się na ciebie: co lubisz jeść, czego słuchasz w samochodzie, jaki film obejrzałeś dwa razy. Gust bez obrony nie jest gustem, jest podpowiedzią, którą wycofujesz przy pierwszym skrzywieniu. Poznasz to u siebie po jednym objawie: twoje opinie zmieniają się w czasie rzeczywistym, w trakcie rozmowy, w zależności od twarzy słuchacza. O dwunastej film był świetny, o dziewiętnastej, przy Oli, trochę się ciągnął. Nie skłamałeś. Gorzej: przestroiliłeś się, zanim zdążyłeś zauważyć, że masz co stroić.

Trzecie miejsce: własne granice. Rzeczy, na które się nie zgadzasz, i rzeczy, których potrzebujesz, żeby być w porządku wobec siebie. Śpisz siedem godzin, nie pożyczasz auta, nie rozmawiasz o swoich starych związkach na pierwszym spotkaniu, nieważne co. Granica różni się od kaprysu tym, że jest z góry znana i obowiązuje wszystkich, nie tylko tych, przy których łatwo jej pilnować. Najwięcej granic pada nie z wielkiego strachu, tylko z małej uprzejmości: głupio mi było odmówić.

A teraz autodiagnoza, siedem drobiazgów. Policz u siebie, uczciwie, z ostatniego tygodnia. Mówisz "mi wszystko jedno", kiedy wcale nie jest ci wszystko jedno. Śmiejesz się z żartów, które cię nie śmieszą, i słyszysz u siebie ten śmiech, odrobinę za wysoki. Kończysz zdania tonem pytania, myślałem, żebyśmy poszli do kina?, jakbyś prosił o zgodę na własny pomysł. Przytakujesz szefowi na spotkaniu, a spór z nim wygrywasz po cichu, w windzie, w drodze na parking. Sprawdzasz twarz rozmówcy po każdym swoim zdaniu, jak kelner, który podał danie i czeka, czy smakuje. Odwołujesz swoje rzeczy na pierwsze cudze "a może". I ostatni drobiazg, największy z małych: jej cisza w

telefonie ustawia ci cały dzień. Nie odpisała do południa i twój humor, twoja koncentracja, twój wieczór wiszą na tym jednym powiadomieniu. To też jest oddany ster, może najdalej oddany ze wszystkich, bo oddałeś nie zdanie o zupie, tylko klucze do własnego nastroju.

Trzy, cztery zaznaczone? Witaj w klubie, jest nas wielu. Siedem? Dobrze, że czytasz akurat ten rozdział.

Upór to nie grunt

Zanim pobiegiesz bronić swoich opinii, muszę cię zatrzymać na jedno rozróżnienie, bo bez niego zrobisz sobie krzywdę i będziesz przekonany, że robisz postęp.

Kamil, ten sam, który pisał siódmą wiadomość do Weroniki, też czytał w internecie o trzymaniu swojego zdania. Wyciągnął z tego wniosek prosty jak drut: nigdy nie ustępować. Na urodzinach kumpla z roku poznał Natalię, studentkę geodezji, i przez pół wieczoru szło im świetnie, aż zeszło na to, jak najszybciej dostać się z akademików na dworzec. Natalia mówiła, że tramwajem. Kamil, że pieszo przez park, i to z zapasem. Natalia wyjęła telefon, pokazała: osiemnaście minut tramwaj, dwadzieścia dziewięć pieszo. I Kamil, zamiast się roześmiać i przyznać, powiedział: i tak bym zdążył, bo szybko chodzę. A potem jeszcze przez kwadrans bronił tej pozycji jak reduty, coraz zimniejszym tonem, aż Natalia poszła po napój i już nie wróciła.

Kamil był przekonany, że właśnie pokazał siłę. Pokazał dokładnie tę samą słabość co Marek przy ramieniu, tylko odwróconą jak rękawiczka. Bo zobacz, co steruje jednym i drugim. Markiem steruje cudze skrzywienie: zmienia zdanie, żeby zniknął grymas. Kamilem steruje cudze skrzywienie: nie może zmienić zdania, bo grymas by oznaczał, że przegrał. Obaj tańczą wokół cudzej reakcji. Żaden nie stoi na własnym gruncie. Upór to nie jest twarde zdanie. Upór to strach, że każde ustępstwo cię zburzy, a boją się zburzenia tylko te budynki, które wiedzą, że stoją na piasku.

Facet z gruntem robi rzecz, której nie umie ani Marek, ani Kamil: zmienia zdanie, kiedy dostanie dobry argument, i mówi to na głos. Masz rację, osiemnaście minut, przekonałaś mnie. To nie jest porażka. To jest pokaz siły, i to podwójny. Po pierwsze pokazuje, że słuchasz. Po drugie, i to jest subtelniejsze, pokazuje, że twoje zdanie jest naprawdę twoje. Bo skoro umiesz je zmienić za argument, to znaczy, że trzymasz je z przekonania, a nie ze strachu. Zdanie, którego nie wolno ruszyć, nie należy do ciebie. Ty należysz do niego.

Jest na to prosty test, zrób go sobie przy najbliższej okazji. Zmieniłeś zdanie w rozmowie? Dobrze. A teraz powtórz argument, który cię przekonał. Na głos, sobie, w windzie. Jeśli umiesz go powtórzyć, zmiana była twoja. Jeśli argumentu nie ma, jeśli było tylko skrzywienie, westchnięcie albo ta sekunda chłodu w czyimś głosie, to nie zmieniłeś zdania. Uciekłeś z niego. To są dwie różne czynności, choć z zewnątrz wyglądają identycznie.

I druga część rozróżnienia: grunt to nie chamstwo. Trzymanie swojego zdania nie wymaga podnoszenia głosu ani jednego złośliwego słowa. W materiale źródłowym jest scena, którą warto zapamiętać, bo pokazuje ton. Facet siedzi na randce, kobieta co chwilę znika w telefonie. Facet bez gruntu przeczeka to z uprzejmym uśmiechem i żalem na potem. Cham warknie coś o dzisiejszej młodzieży. A facet z gruntem mówi zwyczajnie, tonem, jakim się podaje sól: słuchaj, spędzamy razem wieczór, odłóż to, pogadajmy. Bez kary w głosie. Bez obrażania się. Nazywa rzecz, stawia granicę i wraca do rozmowy. Ona może się do tego dostosować albo nie, to już jej decyzja. Ale wie, z kim siedzi. I, co ciekawe, najczęściej dokładnie tego jej brakowało: informacji, że siedzi z kimś.

Narzędzia

Cztery rzeczy na najbliższe dni. Żadna nie wymaga rozmowy o uczuciach. Wszystkie wymagają przeżycia cudzego skrzywienia, więc traktuj je jak siłownię: ciężar jest po to, żeby był ciężki.

1. Zdanie, które zostaje. Raz dziennie, w błahej sprawie, powiedz opinię inną niż opinia rozmówcy i pozwól jej stać przez dziesięć sekund. Nie łagodź jej w sekundę po wypowiedzeniu, nie doklejaj "ale może masz rację", nie obracaj w żart. Powiedziałeś, że pizza na grubym cieście jest lepsza, i w pokoju zrobiło się o pół tonu ciszej? Nic się nie dzieje. Cisza po twoim zdaniu to nie jest alarm przeciwpożarowy. To jest po prostu dźwięk zdania, które stoi. Wytrzymaj ją. Po dziesięciu sekundach rozmowa poleci dalej, a ty będziesz wiedział o sobie coś nowego.

2. Koniec z "wszystko jedno". Od jutra każde pytanie o wybór dostaje od ciebie konkretną odpowiedź. Gdzie idziemy: na tajskie. Co oglądamy: to. Kiedy: w czwartek o osiemnastej. Nawet jeśli naprawdę jest ci wszystko jedno, a czasem naprawdę jest, wybierasz mimo to, bo nie ćwiczysz tu trafności, tylko mięsień decyzji. "Mi wszystko jedno" wygląda jak uprzejmość, a jest zrzcuceniem ciężaru na drugą osobę: to ty wybierz, to ty odpowiadaj, jak będzie słabo. Ludzie, którzy zawsze mówią "wszystko jedno", myślą o sobie, że są łatwi we współpracy. Są nieobecni we współpracy.

3. Protokół skrzywienia. Tak jak w poprzednim rozdziale miałeś gotowe zachowanie na "nie", tak teraz przygotuj sobie z góry zachowanie na grymas. Ktoś się krzywi po twoim zdaniu, unosi brew, wzdycha. Twój protokół: pauza na jeden oddech, potem spokojne podtrzymanie, jedno zdanie, bez wykładu. No tak mam. Albo: wiem, nie każdemu to smakuje, ja to lubię. I koniec, żadnych trzech zdań tłumaczenia, bo tłumaczenie się z gustu to już jest negocjacja, a gustu się nie negocjuje. Zdanie zmieniasz w jednym jedynym przypadku: usłyszałeś argument, który umiesz potem powtórzyć. Grymas argumentem nie jest. Westchnięcie nie jest. "No weź" nie jest.

4. Jedna rzecz nieprzesuwalna. Wybierz jedną swoją rzecz w tygodniu i daj jej status, jaki ma wizyta u dentysty: da się ją przełożyć tylko z ważnego powodu, a nie z powodu "a może". Trening, basen, wieczór z bratem, dwie godziny przy rowerze. Kiedy ktoś zaproponuje coś w tym czasie, odpowiadasz spokojnie: wtedy nie mogę, mam

swoje, a w sobotę chętnie. Zauważ, że nikogo nie odrzucasz, proponujesz inny termin. Ale rzecz stoi. To jest najprostszy trening gruntu, jaki istnieje, bo kalendarz nie ma emocji: albo rzecz się odbyła, albo nie, i sam widzisz wynik. Facet, którego plany istnieją tylko do pierwszego cudzego pomysłu, uczy wszystkich wokół, łącznie z samym sobą, że jego czas jest z gumy. A o gumę nikt nie zabiega.

Arkusz 48 godzin

Dwa dni, kartka, długopis. Zasada stara: co niezapisane, to się nie wydarzyło.

Dzień pierwszy.

Rano: spis stanu posiadania. Wypisz pięć swoich zdań, które naprawdę masz. Ulubione miejsce, film, który uważasz za świetny, rzecz, którą lubisz robić w niedzielę, potrawa, muzyka. Przy każdym dopisz, kiedy ostatnio powiedziałeś to na głos przy kimś, kto mógł się skrzywić. Jeśli przy którymś wychodzi "nie pamiętam", podkreśl je. To są twoje zdania z piwnicy, kuchni tamtych z poprzedniego rozdziału.

W ciągu dnia: licznik przestrojeń. Za każdym razem, kiedy przytakniesz czemuś, z czym się w środku nie zgadzasz, albo złagodzisz swoją opinię po cudzej minie, kreska. Wieczorem zapisz liczbę. Bez rozprawki, sama liczba. U większości facetów pierwszego dnia wychodzi więcej, niż się spodziewali, i sama ta liczba robi robotę.

Do tego: jedno zdanie, które zostaje, z narzędzia pierwszego. Wieczorem zapisz, co powiedziałeś, komu i ile sekund wytrzymałeś, zanim zacząłeś łagodzić. Dziesięć to zaliczone. Trzy to informacja.

Dzień drugi.

W ciągu dnia: zero "wszystko jedno". Każde pytanie o wybór dostaje konkret. Wieczorem zapisz, ile wyborów podałeś od razu, a przy ilu wyrwało ci się stare "jak wolisz".

Do tego: jeden przeżyty grymas. Jeśli trafi się sytuacja, w której ktoś skrzywi się na twoje zdanie, odpal protokół z narzędzia trzeciego i wieczorem zapisz słowo w słowo, co powiedziałeś. Jeśli się nie trafi, nie wywołuj jej na siłę, przechodzi na kolejne dni, ale zapisz, że

czekasz na nią, bo zapisane czeka inaczej niż pomyślane.

Wieczorem: wpis do kalendarza. Jedna nieprzesuwalna rzecz na przyszły tydzień, z dniem i godziną, zapisana tam, gdzie trzymasz prawdziwe terminy, nie w głowie. I zdanie, którym jej obronisz, przygotowane z góry: wtedy mam swoje, mogę w innym terminie.

A jak zmiękniesz? Jak przy trzeciej kresce dnia pierwszego złapiesz się na tym, że właśnie przytaknąłeś czemuś, w co nie wierzysz? To nie kasuje arkusza. Kreska idzie na kartkę i to jest cała kara. Nie robisz tego ćwiczenia po to, żeby po dwóch dniach mieć zdanie ze stali. Robisz je po to, żeby pierwszy raz zobaczyć na papierze, ile razy dziennie znikasz z pokoju, w którym siedzisz. Znikanie policzone przestaje być charakterem, a staje się nawykiem. Charaktery są na całe życie. Nawyki nie.

Arkusz zaliczony, kiedy masz: dwie liczby, jedno zdanie, które stało dziesięć sekund, i jeden termin w kalendarzu.

Dwie miski

W środę wieczorem Marek siedzi nad telefonem. Stary odruch podsuwa mu wiadomość przepraszającą, coś o tym, że może włoska nie była najlepsza, że następnym razem ona wybierze. Czyta to i widzi, co robi: właśnie układa kolejny wieczór, na którym go nie będzie.

Kasuje. Pisze: w piątek o 19 idę na ten ramen, z którego się wycofałem w cztery sekundy. wpadniesz? jak nie, idę sam, bo lubię to miejsce.

Odpowiedź przychodzi po godzinie: a jak przyjdę i powiem, że przereklamowane?

Marek patrzy na to pytanie i rozpoznaje je. To jest to samo uniesienie brwi, tylko w literach. Sonda. Koło ratunkowe, drugi raz podane. Pisze: to się nie zgodzę i zjem twoją porcję.

Trzy kropki pojawiają się i znikają. Potem: no zobaczymy. 19 może być.

W piątek Ola miesza pałeczkami w misce, marszczy nos, kręci głową i mówi, że nie rozumie zachwyty. Marek je swoją porcję i mówi,

że jej strata. Nie kłóć się o to. Siedzą nad dwiema miskami i dwoma różnymi zdaniem, i okazuje się, że przy jednym stoliku jest miejsce na oba, i że rozmowa, w której są dwie osoby, brzmi zupełnie inaczej niż ta sprzed tygodnia. Trochę mniej gładko. Znacznie bardziej naprawdę.

Nie powiem ci, co będzie dalej z Markiem i Olą, bo jeszcze sam nie wiem, a poza tym nie o to chodzi. Chodzi o te cztery sekundy przy szyldzie, które tym razem wytrzymały.

Stawką nigdy nie była zupa ani racja w sprawie filmu. Stawką było to, czy przy stoliku naprzeciwko Oli w ogóle ktoś siedzi.

Rozdział 5. Miejsce w drugim aucie



Piątek, 20:10. Parapetówka na Woli, trzecie piętro, mieszkanie jeszcze pachnie farbą i nową kanapą. Marek zna tu dokładnie jednego człowieka: gospodarza, kolegę z poprzedniej pracy. Dwa lata siedzieli biurko w biurko, od zmiany roboty piszą do siebie dwa razy do roku, na urodziny i po świętach. Zaproszenie przyszło tydzień temu i Marek naprawdę się ucieszył. Potem przeczytał dopisek: weź kogoś, jak chcesz. I przewinął w głowie listę ludzi, których mógłby wziąć. Przewijał krótko.

Przyszedł sam.

Gospodarz otwiera drzwi, cieszy się szczerze, obejmuje go, mówi wchodzi, wino do kuchni, jedzenie na stole, i znika, bo dzwonek, bo piekarnik, bo ktoś wnosi głośnik. Marek zostaje w przedpokoju pełnym cudzych kurtek, z butelką, którą wybierał w sklepie dwadzieścia minut, jakby ktokolwiek miał ją tu oceniać.

W dużym pokoju jest ze dwadzieścia osób i wszystkie przyszły grupami. Widać to w pół sekundy: ekipa z obecnej pracy gospodarza trzyma kuchnię, sąsiedzi z poprzedniego osiedla okupują kanapę, trzy pary wspominają wspólne wakacje tak głośno, że nie da się wejść w środek tej rozmowy nawet z łomem. Marek staje przy regale z jednym piwem i robi wszystkie rzeczy, które robi się przy regale. Ogląda grzbiety książek, których nikt tu nie czyta. Sprawdza telefon, na którym nic nie ma. Kiwa głową w rytm piosenki, której nie zna.

Około dziewiątej dzieje się rzecz, którą zapamięta lepiej niż resztę wieczoru. Do mieszkania wchodzi dziewczyna, sama, tak jak on. Przez

moment Marek myśli, że będzie miał towarzystwo w staniu przy regale. Ale ktoś z kanapy podnosi głowę i woła: o, Marta jest. I ciągnie ją za rękaw w głąb pokoju: ludzie, to jest Marta, robi mapy do gier planszowych, pokażcie jej tę wczorajszą grę, ona wam powie, czemu się na tej planszy gubiliście. Trzydzieści sekund później Marta siedzi w środku kanapy, ktoś jej nalewa, ktoś już o coś pyta, a ona nie zdążyła jeszcze zdjąć szalika.

Marek próbuje. Nie jest tchórzem, ma za sobą cztery rozdziały tej książki, umie podejść. Przy stole z jedzeniem zagaduje faceta w kraciastej koszuli: dobre te pierogi, wiesz skąd są. Facet mówi, że żona robiła, i odwraca się do żony. Marek zagaduje kogoś drugiego, o mieszkanie, o okolicę, o cenę za metr. Rozmowa żyje czterdzieści sekund i umiera śmiercią naturalną, bo tamten wraca do swoich. Nikt go nie spławił. To nie są źli ludzie. Po prostu każdy przyszedł tu ze swoim światem, a Marek przyszedł z butelką wina.

O 22:40 mówi gospodarzowi, że super mieszkanie i że musi lecieć. Gospodarz mówi szkoda, zostań, ale mówi to przez ramię, bo ktoś go woła do kuchni. Na przystanku Marek wyciąga telefon, żeby komuś napisać, jak było. Przewija kontakty raz w dół. Klawiatura zostaje czysta. Nie dlatego, że nie ma numerów. Ma ich ponad sto. Nie ma nikogo, komu takie coś się pisze o jedenastej w piątek.

Autobus jedzie przez Wolę, za szybą grupki przechodzą z imprezy na imprezę, a Marek robi w głowie rachunek, którego nikt go nigdy nie uczył: kiedy ostatnio ktoś go gdzieś wprowadził, przedstawił, powiedział o nim jedno zdanie przy innych ludziach. Liczy. Wychodzą mu lata.

I jeszcze jedno, żeby bolało uczciwie: nikt na tej parapetówce nie zauważył, że wyszedł.

Czego mu zabrakło

Przewin tę scenę jeszcze raz i poszukaj błędu w wykonaniu. Nie znajdziesz go tam, gdzie szukasz. Marek podszedł, zagadał, nie stał cały wieczór w kącie, nie zrobił nic żenującego. Na miejscu zrobił

wszystko, co się dało zrobić. Przegrał wcześniej. Przegrał w te dwa lata, w których nie zadbał o ani jednego człowieka, który by tam z nim wszedł albo już w środku powiedział: chodź, poznasz ludzi.

Bo popatrz, co dostała Marta w drzwiach. Jedno zdanie. Ktoś, kogo tamci znali i lubili, powiedział o niej dwie rzeczy: kim jest i w czym jest dobra. Tyle. I to jedno zdanie zrobiło dla niej robotę, której ona sama nie zrobiłaby dla siebie żadną ilością pewności siebie. Zanim usiadła, wszyscy w pokoju wiedzieli już trzy rzeczy: że jest czyjaś, że jest w czymś konkretna i że można z nią gadać, skoro tamten za nią ręczy. Nie musiała niczego udowadniać. Ktoś udowodnił za nią.

To się nazywa dowód społeczny i działa w obie strony z tą samą siłą. Ludzie oceniają cię nie po tym, co mówisz o sobie, tylko po tym, jak reagują na ciebie inni ludzie, bo to są jedyne dane, jakie mają. Sam o sobie nie powiesz nic wiarygodnego. Powiedz na głos: jestem w porządku, jestem lojalny, ludzie mnie lubią. Słyszysz, jak to brzmi. Każde takie zdanie z twoich ust jest podejrzane z definicji, bo masz interes, żeby było prawdziwe. To samo zdanie z ust kogoś, kto nie ma tego interesu, jest dowodem. Tego się nie da podrobić i nie da się tego kupić, i dokładnie dlatego jest tyle warte.

Nie będę ci mówił, że to najważniejszy mechanizm w tej książce, bo takie deklaracje są tanie. Zamiast tego pokażę ci za chwilę tę samą scenę jeszcze raz, z tym samym Markiem, z tą samą nieśmiałością i tymi samymi umiejętnościami, tylko w innym otoczeniu. Sam zważysz różnicę.

Najpierw jedno zastrzeżenie, zanim ktoś to źle przeczyta. Nie chodzi o to, że do obcych nie wolno się odzywać. Wolno i warto, jedno zdanie przy stole z pierogami nikogo nie krzywdzi, a bywa początkiem dobrych rzeczy. Chodzi o proporcje. Branża, z której wyrosły poradniki czytane przez ostatnie dwadzieścia lat, ustawiła zagadywanie obcych w pojedynkę jako główną drogę i miarę faceta. A to jest droga najzimniejsza, bo na niej zawsze startujesz z pustym kontem: ona nie wie o tobie nic, nie ma skąd wiedzieć i ma trzy sekundy na decyzję. Zrób własny test, przy najbliższej okazji, na

weselu, na imieninach, gdziekolwiek siedzi kilka par: zapytaj, jak się poznały. Posłuchaj, ile razy padnie przez znajomych, w pracy, na studiach, na czymś weselu, przez internet. I zobacz, jak rzadko ktoś powie: zagadał do mnie obcy na ulicy. A jak powie, to cały stół będzie tę historię opowiadał jak egzotyczną przygodę. Bo jest egzotyczna.

Samotny wilk to produkt

Skoro ludzie poznają się przez ludzi, to czemu wszystkie poradniki uczyły cię polowania w pojedynkę?

Bo samotny wilk to wygodny produkt. Popatrz na to od strony sprzedawcy. Kurs dla samotnego wilka kupujesz sam, oglądasz sam, ćwiczysz sam i porażki przerabiasz sam, po cichu. Nikt nic nie musi organizować, nikt nie odpowiada za to, czy masz z kim wyjść. A jak nie działa, wiadomo, czyja wina: za mało podejść, za słaba głowa, dokup kolejny moduł. Twoja samotność nie jest w tym modelu problemem do rozwiązania. Jest warunkiem dalszej sprzedaży.

Druga rzecz: ta metoda przyjechała z importu, z wielkich miast za oceanem, gdzie wszyscy są znikąd i nikt nikogo nie zna, więc zagadanie obcego ma inny status. W Polsce ludzie żyją w sieciach. Znajomi znajomych, praca, rodzina, osiedle, jedna sekcja sportowa na dzielnicę. Tu obcy bez kontekstu budzi czujność, a człowiek przyprowadzony przez kogoś dostaje kredyt zaufania na starcie. Możesz z tym walczyć i grać pod prąd. Albo możesz to wykorzystać.

I trzecia rzecz, która boli najbardziej: samotny wilk to wygodna tożsamość dla ciebie. Skoro robi się to samemu, nie trzeba nikomu mówić, że się nad tym pracuje. Nie trzeba się przyznawać. Pisał ktoś na forum lata temu: „po 1 boje się zagadać do fajnej dziewczyny tak samemu”. Po pierwsze, napisał, jakby szykował dłuższą listę. Ale zatrzymaj się przy dwóch ostatnich słowach, bo one są ważniejsze niż wszystko, co miało przyjść w punktach: tak samemu. Ten facet nie napisał, że boi się dziewczyn. Napisał, że boi się robić to sam. I co dostał w odpowiedzi od tamtej branży? Kolejne materiały o tym, jak robić to sam, tylko odważniej. Nikt mu nie powiedział, że problem

nazwał sobie sam, w czwartym słowie od końca, i że rozwiązanie nie jest w nim, tylko obok niego. Widzisz to koło? Wstyd trzyma cię w pojedynkę, a poradniki dla pojedynczych utwierdzają cię, że tak ma być.

Ile to naprawdę trwa

Teraz zdanie, które muszę powiedzieć uczciwie, bo bez niego ten rozdział byłby kolejną bajką. Po trzydziestce zbudowanie paczki jest trudniejsze niż na studiach i nie jest to zadanie na tydzień.

Na studiach przyjaźnie robili się same, bo trzy składniki dostawałeś za darmo: to samo miejsce, ten sam czas, wspólną sprawę. Widywałeś tych samych ludzi codziennie, bez umawiania się, przez pięć lat, i znajomość rosła jak trawa, której nikt nie sadził. Po trzydziestce nikt ci już tego nie da. Ludzie mają pracę, dojazdy, związki, część ma dzieci, kalendarze zapinają się na dwa tygodnie do przodu. Te setki godzin, które na studiach leciały same, teraz trzeba ręcznie włożyć do kalendarza, po dwie, trzy na raz, tydzień po tygodniu. Nie da się ich przeskoczyć ani przyspieszyć. Da się je tylko zaplanować.

Pisał ktoś na forum lata temu: „Moim największym problemem jest to, że nie umiem rozmawiać z ludźmi.” Zwróć uwagę: z ludźmi. Nie z kobietami. Facet przyszedł na forum o poznawaniu kobiet, a opisał zanik czegoś dużo szerszego. Tak wygląda konto po latach nieużywania: nie chodzi o brak techniki na dziewczyny, chodzi o to, że miesiąc rozmowy z drugim człowiekiem w ogóle nie był ćwiczony. Ten miesiąc ćwiczy się najtaniej tam, gdzie stawka jest niska: przy kumplu, przy stole, przy robieniu czegoś razem. Dlatego paczka jest pierwsza, a kobiety potem. Nie jako sprytna kolejność. Jako fizjologia.

Więc nie, nie zbudujesz paczki do piątku. W trzy miesiące zbudujesz załążek. W rok coś, co zaczniesz przypominać to z liceum. Długo? Policz, ile lat już czekasz, aż samo się zrobi.

Drugie auto

Czwartek, dwa tygodnie po parapełówce, 21:20. Marek siedzi z laptopem na brzuchu i poprawia raport, którego nikt nie otworzy przed wtorkiem. Telefon wibruje. Maciek.

Maćka zna od liceum. Siedzieli w jednej ławce na matematyce, Marek dawał ściągać, Maciek załatwiał wejściówki na wszystko. Potem Maciek wyjechał do Krakowa, pracował za barem, aż kolega z pracy zaciągnął go na ściankę wspinaczkową i Maciek już z niej nie zszedł. Dziś uczy początkujących. Widują się dwa razy do roku.

No słuchaj, mówi Maciek. W sobotę jedziemy w Gorce. Dwa dni, śpimy w schronisku, ośmiu ludzi, dwa auta. W drugim aucie jest jedno wolne miejsce.

Nie znam nikogo z tych ludzi, mówi Marek.

No właśnie, mówi Maciek. Dlatego dzwonię.

W sobotę o 6:05 stoją na parkingu pod salą wspinaczkową w Krakowie. Jest ciemno, zimno i pachnie czymś termosem z kawą. Sześcioro ludzi upycha plecaki do dwóch bagażników i wszyscy wyglądają, jakby znali się od zawsze, choć Marek później się dowie, że połowa poznała się dokładnie tak jak on dzisiaj: ktoś kogoś przywiózł.

Maciek nie mówi: to jest Marek, mój kolega. Maciek mówi: to jest Marek, zna mnie dłużej niż wy wszyscy razem, a jak wam bank kiedyś wciśnie kredyt, dajcie mu umowę, on wam znajdzie każdą minę drobnym drukiem. Ktoś się śmieje. Ktoś podaje Markowi termos, tak po prostu, jakby to była jego trzecia wspólna sobota, a nie pierwsza.

Cały dzień to jest chodzenie. Błoto, mgła do połowy podejścia, potem słońce nad mgłą i widok, przy którym wszyscy wyciągają telefony, a i tak żadne zdjęcie tego nie łapie. Rozmowy przychodzą bokiem, tak jak przychodzą w górach: o tym, czyj plecak najcięższy, o robocie, o kolanie, które strzyka. Nikt nikogo nie odpytuje. Idzie się obok siebie i to wystarcza.

Wieczorem w schronisku jest jeden długi stół, herbata, czyjaś talia kart. Obok Marka siada Agata. Trzydzieści lat, ratowniczka medyczna z Krakowa. W góry jeździ co drugi weekend, bo po czterech dyżurach w karetce, jak sama mówi, miasto ją mdli i musi zobaczyć coś, co nie

ma sygnału.

I wtedy dzieje się rzecz, którą Marek zapamięta lepiej niż widok znad mgły. Chłopak z drugiego auta mówi do Agaty: ty, on dziś pierwszy raz w górach od liceum, a wszedł na Turbacz w lepszym tempie niż Maciek na swoim pierwszym wyjeździe. Maciek podnosi głowę znad kart i zamiast się bronić, dorzuca historię z liceum, tę o klasówce, na której Marek znalazł błąd w kluczu odpowiedzi, poszedł z tym do nauczycielki i cała klasa dostała punkt więcej. Trzydzieści osób zdało wtedy dzięki niemu, mówi Maciek, ja w tym.

Agata odwraca się do Marka i pyta, czy on zawsze taki, że sprawdza po wszystkich. I rozmawiają. Pół godziny, może dłużej. O jej pracy, o tym, czego ludzie nie wiedzą o karetkach, o tym, dlaczego on siedzi w liczbach i co go w tym trzyma.

Teraz połów te dwie sceny obok siebie, bo po to obie są w tym rozdziale. Parapetówka i schronisko. Ten sam Marek, ten sam miesiąc, ta sama umiejętność gadania, ten sam lęk. Na Woli podchodził do ludzi i rozmowy umierały po czterdziestu sekundach. W Gorcach nie podszedł do nikogo, a przegadał pół wieczoru z kobietą, przy której w piekarni ułożyłby sobie zdanie i go nie powiedział. Różnica nie siedziała w nim. Różnica stała obok niego i miała na imię Maciek. Na parapetówce Marek był obcym mężczyzną z butelką wina. W schronisku był człowiekiem z poręczeniem: przyszedł z ludźmi, którzy go lubią, ktoś powiedział przy wszystkich, w czym jest dobry, i cały dzień było widać, że normalnie niesie plecak i nie marudzi. Agata nie musiała niczego sprawdzać. Sprawdzili za nią inni, samym tym, że z nim siedzą.

W drodze powrotnej wraca do niego jedna myśl i to jest myśl tego rozdziału: przecież ja nic nie zrobiłem. Nie podszedłem. Nie wymyśliłem pierwszego zdania. Nie walczyłem z sercem pod gardłem. No właśnie. Nic nie zrobił dzisiaj. Zrobił coś tydzień wcześniej: odebrał telefon i wszedł do drugiego auta.

Znajomi to nie konkurencja

Zanim przejdziemy do budowania, trzeba rozbić jeden mit, bo siedzi głęboko. Brzmi tak: inni faceci to rywale do tych samych kobiet, im lepszy kolega obok, tym gorzej dla ciebie. Ten mit ma logikę sali, w której jest jedna kobieta i dziesięciu facetów bez niczego do zaoferowania poza staniem bliżej. W prawdziwym życiu działa odwrotnie i widziałeś to przy długim stole.

Kolega cię przedstawia, czyli otwiera ci sieci, do których sam nie masz wejścia: swoją pracę, swoje rodzeństwo, swoją ekipę z gór. Mówi o tobie dobrze przy innych, czyli wystawia ci świadectwo, którego sam sobie nie wystawisz, bo z twoich ust byłoby przechwałką. Wyciąga cię z domu w czwartek o 21:20, kiedy sam ze sobą zawsze wynegocjujesz zostanie na kanapie, bo kanapa nie ma kontrargumentów. Mówi ci prawdę po nieudanym wieczorze, tę, której nie powie ci ani kobieta, która po prostu zniknie, ani matka, dla której jesteś wspaniały. I łapie cię po odmowie: odmowa, kiedy jesteś sam, jedzie z tobą do domu i mieszka tam tydzień, a odmowa przy stoliku z ludźmi boli do momentu, w którym siadasz z powrotem i ktoś ci podaje twoją szklankę.

Wszystko to działa pod jednym warunkiem: w obie strony. Stado nie jest usługą, którą się konsumuje. Chcesz kolegi, który cię przedstawi i wyciągnie z domu? Bądź nim pierwszy. Przedstawiaj, chwal przy ludziach, prawdziwie, nie na siłę, dzwoń w czwartki. Kto pierwszy daje, ten buduje paczkę. Kto czeka, aż ktoś zbuduje ją dla niego, ten dalej stoi przy regale z jednym piwem.

Paczka od zera

Dobra. A co, jeśli jesteś dokładnie w punkcie, w którym Marek był na tej parapetówce: znajomi ze studiów rozjechani po kraju, w pracy uprzejme dzień dobry, w telefonie sto numerów i zero ludzi? Buduje się od zera, w trzech ruchach, i każdy pokażę ci na przykładzie, nie na liście.

Pierwszy ruch: odkop uśpione kontakty. Paczka u większości facetów w twojej sytuacji nie zginęła w kłótniach. Umarła z

zaniedbania, po cichu, z odkładania odezwania się na potem. W poniedziałek po Gorcach Marek zrobił rzecz, na którą nie miał odwagi od dwóch lat: napisał do kumpla ze studiów, z którym kiedyś było mu najlepiej na świecie. Bez tłumaczenia się z trzech lat ciszy, bo nikt tego tłumaczenia nie potrzebuje. Jeden konkretny ze wspólnej historii i jedna propozycja z datą: stary, przechodziłem wczoraj koło tamtej kebabowni przy akademiku i się uśmiechnąłem sam do siebie. co u ciebie? piwo w przyszłym tygodniu, środa albo czwartek? Pisało się to głupio przez dwadzieścia sekund. Odpowiedź przyszła po dwóch dniach, bo tamten ma życie, i zaczynała się od: stary, no w końcu. Ludzie z uśpionych kontaktów siedzą w swoich mieszkaniach i tak samo jak ty nie piszą, bo głupio po takim czasie. Zasada jest jedna: konkretny zamiast co słycać i termin zamiast kiedyś się dzwonić. Kiedyś nie istnieje.

Drugi ruch: jedno miejsce, które się powtarza. W rozdziale o głodzie wpisałeś do kalendarza dwa stałe punkty tygodnia. Teraz sprawdź, czy choć jeden z nich dzieje się z ludźmi, bo samotne dźwiganie ze słuchawkami to dalej samotny wilk, tylko w spodenkach. Miejsce ma mieć trzy cechy naraz: stała pora, ci sami ludzie, wspólna czynność. Czynność jest ważna, bo rozmowa między facetami przychodzi bokiem, przy robieniu czegoś, nie na wprost przy stoliku. Popatrz na Kamila, tego ze studiów w Poznaniu. Kamil gra w zespole, który od dwóch lat ćwiczy w tej samej sali prób, w każdą środę o dziewiętnastej. Nikt w tym zespole nie planował budowania paczki. Ona się zrobiła sama, ze środy, z noszenia wzmacniacza po schodach, z tego, że po próbie ktoś rzuca: idzie ktoś na kebaba. Sekcja wspinaczkowa, klub biegowy, siatkówka z ogłoszenia, garaż kolegi, w którym co niedzielę stoi czyjś rozebrany silnik. Forma jest obojętna. Powtarzalność nie.

Trzeci ruch: bądź tym, który wysyła wiadomość z datą. To jest moment, w którym znajomi z jednego kontekstu stają się paczką, i ten moment nie przychodzi sam. Ktoś musi po treningu powiedzieć: idzie ktoś coś zjeść. Ktoś musi napisać na grupie: sobota, godzina

dziewiąta, kto wchodzi. W każdej grupie większość ludzi czeka, aż ktoś to powie, i jest wdzięczna temu, kto powiedział. Bądź tym kimś. To zdanie kosztuje trzy sekundy odwagi, mniej niż jakiegokolwiek zagadanie do obcej osoby, a buduje więcej. Grupa z Gorców istnieje dokładnie dlatego, że kilka lat temu jeden człowiek zaczął wysyłać daty i wysyła je do dziś. Nie jest duszą towarzystwa. Jest tym, który wysyła wiadomość z datą, a potem drugą, przypominającą. To jest cała tajemnica ludzi, wokół których coś się dzieje.

I dopiero na tym wszystkim siada temat kobiet. Nie dlatego, że paczka to sprytna metoda na poznawanie kobiet. Dlatego, że facet, który ma swoich ludzi i swoje soboty, jest kimś, kogo można chcieć, a facet, który nie ma nic i czeka, jest kimś, kogo można najwyżej żałować. Pamiętasz z pierwszego rozdziału, że pożądanie potrzebuje osoby, nie funkcji? Paczka to miejsce, gdzie z powrotem stajesz się osobą.

Narzędzia

Trzy ruchy na ten tydzień. Nie na jakiś tydzień. Na ten.

1. Lista dziesięciu i dwie wiadomości. Weź kartkę i wypisz dziesięć osób, z którymi kiedyś było ci dobrze, a kontakt umarł z zaniedbania. Studia, stara praca, rodzina, podwórko. Kryterium jedno: gdyby zadzwonił dziś, ucieszyłbyś się. Z listy wybierz dwie osoby i wyślij dwie wiadomości według wzoru z pierwszego ruchu: konkret ze wspólnej historii plus propozycja z datą. Nie do dziesięciu naraz, do dwóch. Dwie wiadomości to dwadzieścia minut razem z wahaniem.

2. Jedno zdanie mostowe. W miejscu, gdzie już bywasz regularnie, w pracy albo na treningu, powiedz raz: idzie ktoś coś zjeść. Albo dowolną wersję tego zdania. Licz się z tym, że za pierwszym razem może nikt nie pójść i że to normalne, ludzie mają plany. Zdanie i tak pracuje, bo od tego momentu jesteś tym, który proponuje.

3. Ustaw kogoś pierwszy. W tym tygodniu powiedz o koledze coś dobrego i prawdziwego przy innych ludziach, najlepiej wtedy,

kiedy może to usłyszeć ktoś, na kim mu zależy. Albo przedstaw sobie dwóch swoich znajomych, którzy się nie znają, a mogliby się polubić. Zrób dla kogoś to, co Maciek zrobił na parkingu. Stado zaczyna się od pierwszego, który daje.

Arkusze 48 godzin

Zadanie na najbliższe dwa dni. Wszystko zapisujesz, bo co niezapisane, to się nie wydarzyło.

Dzień pierwszy.

Rano albo w przerwie: lista dziesięciu. Jeśli nie umiesz wypisać dziesięciu, wypisz ile jest i zapisz tę liczbę, ona też jest daną. U jednych wychodzi czternaście, u innych trzy. Obie wersje są punktem startu, żadna nie jest wyrokiem.

Do wieczora: dwie wiadomości wysłane. Zapisz do kogo i o której. Nie redaguj ich po pół godziny, wzór masz wyżej, wiadomość ma być zwykła, nie idealna. Głupio się pisze po trzech latach? Ma być głupio, wyślij mimo to. Tamten po drugiej stronie poczuje dokładnie to samo i dokładnie tak samo się ucieszy.

Dzień drugi.

W ciągu dnia: jedno zdanie mostowe, powiedziane na głos prawdziwym ludziom. Wieczorem zapisz, co powiedziałeś, ilu osobom i co się stało. Jeśli nikt nie poszedł, zapisz to bez dramatu i zapamiętaj, że pytasz znowu za tydzień, bo drugie pytanie działa lepiej niż pierwsze. Ludzie potrzebują wiedzieć, że propozycja nie była przypadkiem.

Wieczorem: sprawdź odpowiedzi na wczorajsze wiadomości. Odpisali obaj, jeden, żaden? Zapisz. Brak odpowiedzi po jednym dniu nie znaczy nic, ludzie odpisują po tygodniu, taki jest świat. Jeśli ktoś odpisał, dopnij termin do konkretnego dnia, nie zostawiaj na to się zgadamy.

Na koniec jedna liczba: ile razy przez te dwa dni chciałeś to wszystko odpuścić i przełożyć na poniedziałek. Sama liczba, bez rozprawki. Ona ci pokaże, z czym naprawdę grasz, bo grasz nie z

brakiem czasu, tylko z nawykiem odkładania ludzi na potem.

Arkusze jest zaliczony, kiedy na kartce jest lista, dwie wysłane wiadomości z godzinami i jedno powiedziane zdanie mostowe. Kartka z trzema wpisami waży więcej niż dziesięć lat rozumienia tematu.

Droga powrotna

Niedziela, 19:40. Drugie auto jedzie z Górców do Krakowa i jest w nim za ciasno. Ktoś śpi z głową na plecaku, Agata z przodu kłóci się z kierowcą o muzykę i wygrywa, bo kierowca zna jej listę zwycięstw z poprzednich wyjazdów. Marek siedzi ściśnięty przy szybie, w nogach ma cudze buty, w telefonie zdjęcie znad mgły i coś jeszcze: powiadomienie. Ktoś dodał go do grupy o nazwie, której nie da się przytoczyć w kulturalnej książce. Pierwsza wiadomość w grupie: za miesiąc Rudawy, kto wchodzi. Marek patrzy na to dłuższą chwilę. Potem pisze: ja.

Dwa tygodnie temu wracał nocnym autobusem z parapełówki, na której nikt nie zauważył, że wyszedł, i nie miał komu napisać, jak było. Dziś wraca autem, w którym pachnie schroniskiem i czyimiś skarpetami, i nikt tu jeszcze nie jest jego. To jest paczka Maćka, Marek jest w niej gościem. Ale gość, który wpisał ja pod datą za miesiąc, przestaje być gościem szybciej, niż myślisz. Z tego auta nie dałoby się wysiąść niezauważonym nawet na stacji benzynowej.

Nikt go w ten weekend nie nauczył żadnej techniki. Nie padło ani jedno mądre zdanie o kobietach. A różnicę między piątkiem na Woli a sobotą przy długim stole zrobiło jedno odebrane połączenie i jedno wolne miejsce w drugim aucie.

Za rok to Marek będzie dzwonił do kogoś w czwartek o 21:20 i mówił: w drugim aucie jest jedno wolne miejsce, twoje.

Rozdział 6. Kiedy przestajesz gonić



Piątek, dwudziesta pierwsza czterdzieści, Wrocław, kawalerka na Popowicach. Paweł siedzi na kanapie z telefonem w ręce i od trzech dni do nikogo nie pisze.

Paweł ma trzydzieści pięć lat, jest grafikiem, dwa lata po rozwodzie. Pierwsze półtora roku po wszystkim przesiedział w pracy i w milczeniu, aż w końcu kolega z agencji wyciągnął go na swoje urodziny i tam, przy stole w ogródku na Szczepinie, posadzono go obok Justyny. Trzydzieści cztery lata, dietetyczka kliniczna, znajoma znajomej. Rozmawiało im się tak, że nie zauważyli, kiedy zrobiła się pierwsza w nocy. Potem była kawa na Włodkowica, potem spacer i obiad, i Paweł pierwszy raz od rozwodu pomyślał, że może to nie jest tak, że jego czas minął.

A potem, jak to bywa, coś zaczęło stygnąć. Odpowiedzi Justyny zrobiły się krótsze. Na propozycję trzeciego spotkania przyszło: brzmi fajnie, dam znać po weekendzie. Weekend minął tydzień temu. Paweł, człowiek dorosły i skądinąd rozsądny, zrobił to, co robi dziś większość facetów w jego sytuacji: wieczorem, po cichu, zaczął czytać w internecie. I znalazł radę, którą znajduje każdy. Przestań pisać. Zniknij. Zobaczysz, wróci.

Więc Paweł przestał pisać. W środę o 18:20, po czym sprawdził w czwartek rano, czy Justyna widziała jego ostatnią wiadomość. Widziała, w środę o 22:14. Wie to dokładnie, bo sprawdzał jeszcze kilka razy, tak na wszelki wypadek. Wie też, że wczoraj wieczorem dodała relację z pracy, jakiś jadłospis rozpisany dla pacjenta i podpis,

którego nie rozumie, ale który przeczytał cztery razy. Nie obejrzał jej z własnego konta, bo wtedy by zobaczyła, że oglądał, a przecież on milczy. Ma w głowie datę: jak do poniedziałku się nie odezwie, to on napisze coś lekkiego, już nawet wie co, poprawiał to zdanie w myślach dziś przy obiedzie. Telefon leży na oparciu kanapy ekranem do góry. Co kilka minut ekran się nie zapala, i Paweł za każdym razem to odnotowuje.

Trzy dni ciszy. Tylko że to nie jest cisza. To jest czekanie na pełen etat, w nowym miejscu pracy. Paweł niczego nie wycofał. Paweł dalej goni, po prostu przestał się ruszać, żeby nie było widać.

O tym jest ten rozdział. O tym, co się naprawdę dzieje, kiedy przestajesz gonić, i o tym, czym się różni przestać gonić od gonić bezszelestnie. Upprzedzam, to jest najtrudniejszy rozdział w tej książce. Nie dlatego, że mechanizm jest skomplikowany. Dlatego, że jest to miejsce, w którym poradnik najłatwiej zamienia się w coś, czym być nie powinien.

Co mówi materiał źródłowy, bez owijania

Zacznijmy uczciwie, od oddania tego, co w materiałach źródłowych, na których oparta jest ta część książki, powtarza się najczęściej. A powtarza się jedno pytanie, które amerykańscy trenerzy zadają facetom bojącym się, że jak przestaną pisać, to ona o nich zapomni. Pytanie brzmi: a kiedy ona robi to tobie, zapominasz o niej?

No właśnie. Kiedy piszesz z kobietą, wszystko idzie dobrze, i nagle odpowiedź nie przychodzi do następnego dnia, to czy przez ten wieczór myślisz o niej mniej? Czy więcej? Kiedy odwołuje spotkanie w ostatniej chwili, jesteś wkurzony, jasne, ale czy pragniesz jej wtedy mniej? Każdy facet, który przeżył choć jedną taką znajomość, zna odpowiedź. Cisza z jej strony nie wymazała jej z twojej głowy. Cisza ją w twojej głowie rozkręciła.

Przysłowie mówi: co z oczu, to z serca. W znajomościach, które dopiero się zaczynają, działa to dokładnie odwrotnie i materiał źródłowy mówi o tym wprost. Nieobecność bywa zauważana mocniej

niż obecność. Facet, który jest zawsze, który odpisuje w minutę o każdej porze, który na imprezie nie odstępował jej na krok, staje się tłem. Tło się nie liczy, tła się nie zauważa. Zauważa się zmianę. Ten sam facet, który w środku dobrej rozmowy mówi, że musi wracać do znajomych, i naprawdę odchodzi, nagle jest kimś, o kim się myśli. Gdzie poszedł. Czemu mu nie zależało bardziej.

Idzie za tym cała lista konkretnych obserwacji i nie będę udawał, że jej nie ma. Że w rozmowach, w pisaniu, w spotkaniach to zwykle kobieta kończy pierwsza, a facet ciągnie do ostatka, i że samo odwrócenie tego, kończenie pierwszym w dobrym punkcie zamiast ciągnięcia do ziewania, zmienia układ sił. Że propozycja spotkania, która wisi bez odpowiedzi od poniedziałku do piątku, obniża wartość tego, kto ją złożył, i że lepiej ją wycofać jednym spokojnym zdaniem, niż siedzieć w piątek przy telefonie. Że facet, który po dobrej rozmowie i wymianie numerów wychodzi z imprezy, zostaje w pamięci lepiej niż ten, który sterczy potem pod ścianą do trzeciej. W materiałach źródłowych opisano przypadek trenera, który na spotkaniu z kobietą wyraźnie niemającą ochoty na to spotkanie, po godzinie mówienia do ściany, powiedział spokojnie, że widzi, że to nie ten wieczór, poprosił o rachunek i wyszedł. Napisała dwa dni później z pytaniem, czy zrobiła coś nie tak.

To wszystko trzyma się kupy i byłoby wygodnie powiedzieć ci, że to nieprawda, że wystarczy być miłym i cierpliwym. Nie powiem tak, bo w rozdziale o głodzie widziałeś już, dlaczego staranie się ponad miarę odbiera ci pozycję. Dystans naprawdę zmienia dynamikę. Gonienie naprawdę oddaje drugiej stronie stery. Tu materiał źródłowy ma rację i ta książka nie będzie udawać, że jest inaczej.

Ktoś na forum, lata temu, napisał tak: „Mamy niedługo się spotkać, ale nie wiem jak w niej obudzić na nowo zainteresowanie mna?”. I całe to forum, i pół internetu, odpowiadało mu wtedy tym samym: zniknij, ogranicz pisanie, niech poczuje, że może cię stracić. Zanim ocenisz, czy to dobra rada, musisz zrozumieć, dlaczego ona w ogóle działa. Bo diabeł nie siedzi w tym, czy działa. Siedzi w tym, na kim.

Dlaczego nieobecność waży więcej

Mechanizmy są trzy i żaden nie jest magią.

Pierwszy znasz z własnego mieszkania. Lodówka szumi cały dzień i nie słyszysz jej wcale. Słyszysz ją dopiero w tej sekundzie, w której przestaje. Układ nerwowy człowieka jest zbudowany do wykrywania zmian, nie stanów. Stała obecność, stała uwaga, stałe dzień dobry o ósmej i dobranoc o dwudziestej trzeciej po dwóch tygodniach przestają być informacją, tak jak szum lodówki. Twoje zniknięcie jest pierwszą zmianą od dawna, więc jest pierwszą rzeczą od dawna, którą naprawdę słyhać. To nie znaczy, że twoja obecność była bezwartościowa. To znaczy, że była ciągła, a ciągle rzeczy giną z pola widzenia u każdego człowieka, u ciebie też.

Drugi mechanizm dotyczy niepewności. Jest stare badanie, na które warto spojrzeć uczciwie, razem z jego ograniczeniami. Fiorillo, Tobler i Schultz w pracy z 2003 roku w czasopiśmie *Science* pokazali, że u małp neurony układu nagrody pracują najintensywniej nie wtedy, gdy nagroda jest pewna, ani wtedy, gdy jest niemożliwa, tylko wtedy, gdy wynosi mniej więcej pół na pół. Od razu dopiszmy, co trzeba: badanie było na małpach, nagrodą był sok, a o interpretację wyniku naukowcy spierali się jeszcze latami. Nikt tam nie badał randek. Ale kierunek tej obserwacji pokrywa się z czymś, co znasz z życia: automat do gry wciąga, a wypłata z etatu nie, choć z etatu dostajesz więcej. Pewne rzeczy się ma. O niepewne rzeczy się zabiega. Znajomość, w której odpowiedź może przyjść albo nie, angażuje głowę mocniej niż znajomość, w której wszystko wiadomo. Twoją głowę też, do tego zaraz wrócimy.

Trzeci mechanizm jest najprostszy i najmniej doceniany: tęsknota potrzebuje przerwy. Nie da się tęsknić za kimś, kto jest cały czas. Żeby ktoś mógł za tobą zatęsknić, musi mieć kiedy. Facet, który wypełnia sobą każdą szczelinę dnia kobiety, każdą ciszę, każdy wolny wieczór, nie jest hojny. On zabiera jej możliwość pocucia, że go brakuje, a to poczucie jest jednym z budulców, z których człowiek składa sobie w głowie, że mu na kimś zależy.

Tyle mechanika. I teraz uważaj, bo w tym miejscu droga się rozwidła.

Można z tej mechaniki zrobić pulpit sterowniczy. Skoro niepewność angażuje, będę dozował niepewność. Skoro nieobecność jest słyszalna, będę włączał i wyłączał obecność jak grzałkę, ciepło, zimno, ciepło, aż zaczniesz za mną chodzić. Część materiału źródłowego idzie dokładnie tam i mówi o tym otwarciu: rób dwa kroki do przodu i krok w tył, przerywaj w najlepszym momencie, niech nigdy nie wie, na czym stoi.

Ta książka tam nie idzie. Nie dlatego, że to nie działa. Dlatego, że zanim to ocenisz moralnie, zobacz najpierw, co ten pulpit sterowniczy robi z tym, kto przy nim siedzi. Wróć na chwilę do Pawła na tej kanapie. Automat do gry z poprzedniego akapitu, ta niepewna nagroda, która angażuje mocniej niż pewna. A teraz popatrz, kto tu właściwie siedzi przy automacie i pociąga za dźwignię co kilka minut, sprawdzając ekran, na którym nic nie ma. Nie Justyna. Justyna jest w pracy, potem na urodzinach siostry, żyje. Przy automacie siedzi Paweł. Jego taktyczna cisza nie uwolniła go od tej znajomości ani na godzinę. Przeciwnie, związała go z nią mocniej niż pisanie, bo pisanie przynajmniej się kończyło, a czekanie nie kończy się nigdy. Inny człowiek napisał kiedyś na forum cztery słowa, które są chyba najkrótszym opisem tego stanu, jaki znam: „Ciagle chce cos robic, nie umiem puscic.” O to chodzi. Głód z rozdziału drugiego nie zniknął. Przebrał się za strategię.

Czekanie w innej pozycji

Powiedzmy to zdanie wprost, bo na nim stoi cały rozdział. Facet, który przestaje pisać i co dziesięć minut sprawdza telefon, niczego nie wycofał. On tylko zmienił pozycję, w której czeka.

I tu jest granica między dwiema rzeczami, które z zewnątrz, przez pierwsze dwa dni, wyglądają identycznie. Pierwsza to odzyskanie własnego życia. Druga to karanie kobiety ciszą, żeby wymusić reakcję. Pierwsza buduje ciebie. Druga jest grą, a gry tego rodzaju mają dwie brzydkie właściwości: wychodzą na jaw i nawet wygrane kończą się

gorzej niż przegrane. Ponieważ intencje są niewidoczne, także dla ich właściciela, różnicę trzeba opisać po zachowaniach. Posadź obok siebie dwóch facetów, którzy od tygodnia nie napisali do tej samej kobiety, i przyjrzyj się, co każdy z nich robi.

Ten, który gra, wie, ile trwa cisza. Nie mniej więcej, tylko dokładnie: dziś mija szósty dzień. Sprawdza, czy odczytała ostatnią wiadomość, i wraca do tego sprawdzania, jakby wynik mógł się zmienić. Ogląda jej profil kilka razy dziennie, najlepiej tak, żeby nie zostawić śladu. Ma wyznaczoną datę końca ciszy i gotową wiadomość na ten dzień, wygładzoną w myślach do połysku. Opowiada kumplowi, jeśli ma komu, że stosuje metodę, i relacjonuje: jeszcze nie pękła. Jego wieczory wyglądają dokładnie tak jak przed ciszą, tylko że już nawet nie pisze, więc zostało samo odświeżanie ekranu. A kiedy ona w końcu się odezwie, czuje nie radość, tylko triumf. Zadziałało. Wygrał punkt. I odpisze jej po wyliczonych trzech godzinach, bo przecież teraz nie może zepsuć efektu.

Ten, który odzyskał życie, zaczął od czegoś, co gracz pomija: zamknął sprawę, która wisiała. Jeśli jego propozycja spotkania wisiała bez odpowiedzi, wycofał ją jednym zdaniem, spokojnym, bez pretensji, w stylu: nie odezwałaś się, więc umówiłem się inaczej, jak będziesz chciała wrócić do tematu, to wiesz, gdzie mnie znaleźć. Bez kropki nad i, bez wykładu. A potem naprawdę umówił się inaczej. Odkopał rzeczy, które odkładał, bo trzymał wieczory wolne na wszelki wypadek. Nie umie powiedzieć, ile dni minęło od ostatniej wiadomości, bo tego nie liczy. Jak ona napisze, ucieszy się i odpisze wtedy, kiedy będzie miał chwilę, bez księgowości w żadną stronę. Jak nie napisze, jego tydzień i tak się odbył i był jego.

Jest jedno pytanie, które rozstrzyga, po której stronie tej granicy stoisz, i zadaje się je sobie, nie jej. Brzmi tak: gdyby ona nigdy się nie odezwała, czy te dni miały wartość same w sobie? Gracz odpowiada nie. Jego cisza była inwestycją, a inwestycja bez zwrotu to strata. Facet, który wrócił do swojego życia, odpowiada tak, bo w tych dniach było jego życie, a nie przedstawienie dla widowni, która może nie

przyjść.

Teraz o tym, dlaczego gra wychodzi na jaw, bo wychodzi prawie zawsze, i to trzema drzwiami naraz.

Po pierwsze, gracz pęka. Cisza utrzymywana siłą woli jest jak wstrzymywanie oddechu, a życie zawsze dostarczy szpilkę: jej zdjęcie z jakimś facetem w tle, sobotni wieczór po dwóch piwach, moment słabości o 23:40. I wtedy idzie wiadomość, czasem trzy, i cała misternie budowana nieobecność zamienia się w coś gorszego niż zwykła nadgorliwość, bo teraz widać jeszcze, że była sztuczna. Facet z forum pytał kiedyś: „Nie wiem co robić w sytuacji gdy dziewczyna sprawdza czy mi na niej zależy, jak nie wyjść na needy.” Zwróć uwagę, co tu się stało z językiem: on nawet nie miał polskiego słowa na to, czym się bał być, wziął pożyczone. Ale mechanizm opisał trafnie. Napięcie rośnie do momentu próby i przy próbie pęka ten, którego cisza była z siły woli, a nie z życia.

Po drugie, rytm zdradza. Wiadomość wysłana po wyliczonej przerwie jest zawsze trochę za bardzo gotowa. Za równa, za lekka tą wypracowaną lekkością, wysłana o dziwnie okrągłej godzinie. Kobiety czytają rytm lepiej niż treść, mówiliśmy o tym przy głodzie: ona nie analizuje twoich słów, ona czuje wzór. Wzór ciszy dokładnie odmierzonej i przerwanej dokładnie zaplanowaną wiadomością pachnie tak samo jak odpisywanie w minutę, bo jest tym samym, staraniem odwróconym na lewą stronę.

Po trzecie, i to jest najmniej oczywiste: w tej grze nawet wygrana jest przegraną. Załóżmy, że się udało. Zniknąłeś taktycznie, ona poczuła niepokój, napisała, zaczęła zabiegać. Co masz? Masz zainteresowanie zbudowane na niepokoju. Żeby je utrzymać, musisz ten niepokój dalej dozować, bo to on jest fundamentem, na którym postawiłeś całość. Zbudowałeś sobie związek, w którym twoim głównym narzędziem jest odbieranie, i teraz musisz odbierać już zawsze, bo w dniu, w którym staniesz się obecny i spokojny, zniknie to, co ją trzymało. Sam siebie zamknąłeś w roli, z której nie ma dobrego wyjścia. W tej książce obowiązuje jedna prosta zasada higieny

i wyłożę ją tu wprost: każda metoda, która działa tylko dopóty, dopóki ona jej nie widzi, jest w istocie tym samym uzależnieniem od jej reakcji, od którego ta książka ma cię uwolnić. Tylko sprytniej ubranym.

Kiedy odejście nie jest ruchem, tylko odpowiedzią

Zostaje jeszcze jedna sytuacja i trzeba ją oddzielić grubą kreską od wszystkiego powyżej, bo z zewnątrz też wygląda jak zniknięcie, a jest czymś zupełnie innym.

Ona napisała, że nie jest zainteresowana. Wprost. Miło było cię poznać, ale nie czuję tego. Nie szukam teraz niczego. Jesteś super, ale nie.

To nie jest moment na taktykę. To jest odpowiedź i na odpowiedź reaguje się jak dorosły: przyjmujesz ją, odpisujesz krótko i po ludzku, w porządku, powodzenia, i odchodzisz. Nie na dwa tygodnie, żeby zatęskniła. Nie z esejem pożegnalnym, w którym jeszcze raz, ostatni, tłumaczysz, co mogłoby was czekać. Nie z furtką w stylu: gdybyś kiedyś zmieniła zdanie, wiesz, gdzie jestem, bo furtka to jest czekanie przebrane za godność. I nie wracasz po pół roku sprawdzić, jak sytuacja, bo sytuacja jest ci znana, powiedziała ci ją wprost.

W materiałach źródłowych jest historia, którą łatwo zrozumieć na opak, więc opowiem ją ostrożnie. Facet tkwił miesiącami w znajomości, w której kobieta grała nim jak jojo, raz blisko, raz zimno. W końcu coś w nim pękło, bez ultimatum, bez sceny, po prostu odszedł i się nie odezwał. Pół roku później dostał od niej wiadomość, że tęskni. Ktoś, kto czyta tę historię jako instrukcję, widzi w niej przepis: odetnij się, a wróci. Ale spójrz uważnie, dlaczego to w ogóle zadziałało. Zadziałało, bo on nie planował powrotu. Odszedł naprawdę, przestał czekać, jego życie poszło dalej, i właśnie ta prawdziwość była jedyną rzeczą, której nie dało się podrobić. Gdyby odszedł po to, żeby dostać taki SMS, siedziałby te pół roku przy telefonie i ona by to jakimś kanałem wiedziała, bo czekanie zawsze jakoś przecieka. Odejście, które ma być przynętą, nie jest odejściem.

Jest wędka.

I jeszcze jedno rozróżnienie, żeby nie było niedomówień. Może, zobaczę, dam znać po weekendzie, cztery dni bez odpowiedzi, to nie jest nie. To jest brak odpowiedzi i wolno ci na niego zareagować tak, jak opisaliśmy: wycofać propozycję, żyć dalej, zostawić jej miejsce na ruch. Ale wprost powiedziane nie jest nie. Po nim nie ma już żadnego ruchu do wykonania. Jest tylko wyjście, raz, w jedną stronę. Facet, który to potrafi, nie potrafi tego dlatego, że wyćwiczył technikę. Potrafi, bo ma dokąd wyjść.

Narzędzia

Cztery rzeczy. Zauważ, że żadna nie jest sposobem na nią. Wszystkie są sposobem na ciebie.

1. Wycofaj to, co wisi. Przejrzyj swoje rozmowy i znajdź propozycje bez odpowiedzi: spotkanie, na które miała dać znać, plan, który zawisł na jej moście. Jeśli wisi dłużej niż dwa, trzy dni, zamknij to jednym zdaniem: nie odezwałam się, więc zrobiłem inne plany, jak zechcesz wrócić do tematu, to się odezwij. Bez pretensji, bez tłumaczenia, bez pytanki na końcu, to nie jest pytanie. A potem, i to jest połowa narzędzia, naprawdę zrób te inne plany. Zdanie ma być prawdziwe w chwili wysłania, nie potem.

2. Kończ pierwszy, w trzech miejscach. W pisaniu: dobrą wymianę wieczorem zamykaj ty, w dobrym punkcie, krótko, zbieram się, gadamy jutro. Nie wtedy, kiedy rozmowa umiera, tylko właśnie wtedy, kiedy jeszcze żyje. Na żywo: w środku dobrej rozmowy na imprezie odejdź na chwilę do ludzi, do znajomych, po coś do picia, i nie dlatego, że tak każe metoda, tylko dlatego, że masz tam znajomych i życie. Na spotkaniu: kiedy jest dobrze i późno, zamknij wieczór, zamiast rozciągać go do ziewania. To nie jest kara ani sztuczka. To higiena człowieka, który wie, że dobre rzeczy się dawkuje, ze snem i ciastem włącznie.

3. Test pustej kartki. Zanim następnym razem ogłosisz sobie, że przestajesz pisać, weź kartkę i wypisz, co zrobisz z czasem i głową,

które ta cisza zwolni. Konkretnie, z dniami: środa basen, czwartek u brata, sobota rower i ten projekt, który leży od marca. Jeśli kartka zostaje pusta, to nie planujesz wycofania. Planujesz głodówkę na pokaz i wiesz już z tego rozdziału, jak ona się kończy. Pusta kartka to sygnał, żeby najpierw wrócić do narzędzi z rozdziału o głodzie, bo problemem nie jest ta kobieta, tylko pusty tydzień.

4. Licznik zerkań. W dzień ciszy licz każde zajrzenie do telefonu w jej sprawie: rozmowa, profil, relacje, sprawdzenie odczytania. Uczciwie, na palcach albo w notatce. Wynik z jednej ręki oznacza, że cisza jest twoja. Wynik dwucyfrowy oznacza, że czekasz w innej pozycji, i wtedy wniosek nie brzmi wróć do pisania, tylko: twój dzień jest za pusty i on się domaga wypełnienia, nie ona.

Arkusz 48 godzin

Dwa dni, kartka, długopis. Jak zwykle: co niezapisane, to się nie wydarzyło.

Dzień pierwszy.

Rano: audyt jednej znajomości, tej bieżącej albo ostatniej. Trzy fakty na kartkę. Kto zakończył pięć ostatnich rozmów, ty czy ona, policz w telefonie, nie z pamięci. Czy wisi jakaś twoja propozycja bez odpowiedzi i od ilu dni. Ile razy wczoraj zajrzałeś w jej sprawy, licząc wszystko, także zerknięcia bez powodu. Zapisz liczby, nie wnioski.

W ciągu dnia: jeśli coś wisi dłużej niż dwa dni, wycofujesz to dziś, jednym zdaniem z narzędzia pierwszego. I jeszcze dziś umawiasz coś prawdziwego na ten wieczór, na który trzymałeś gotowość: kumpel, brat, siłownia, cokolwiek z żywym człowiekiem. Jeśli nic nie wisi, zapisz: nic nie wisiało, i umów ten wieczór tak czy inaczej.

Wieczorem: licznik zerkań za cały dzień. Sama liczba, bez komentarza.

Dzień drugi.

W ciągu dnia: zakończ pierwszy jedną rzecz. Wymianę wiadomości w dobrym punkcie, rozmowę, spotkanie, co życie podsunie. Zapisz co i w którym momencie, jedno zdanie.

Wieczorem: dwie godziny z telefonem w innym pokoju, nie wyciszonym, tylko w innym pokoju, i z zajęciem zapisanym z góry, żeby te dwie godziny nie były gapieniem się w ścianę na czas. Potem drugi licznik zerkań i porównanie z wczorajszym. Na koniec jedno zdanie, byle szczere, na pytanie: ta moja cisza jest moja czy pod nią? Jeśli przez te dwa dni pękłeś i napisałeś, to też zapisz, z godziną. Wiesz już z poprzednich arkuszy, że dane o porażce to dalej dane.

Arkusz jest zaliczony, kiedy na kartce są: trzy fakty z audytu, jedna wycofana propozycja albo notatka, że nic nie wisiało, jeden umówiony i odbyty wieczór, jedno zakończenie pierwszym, dwa liczniki i to jedno zdanie na końcu. Przeczytane i przemyślane nie jest zaliczone. To już wiesz.

Dziewiąty dzień

Sobota, dwa tygodnie po tamtym piątku. Paweł wraca z pętli rowerowej wzdłuż Odry, czterdzieści kilometrów, drugi raz w tym tygodniu, bo rower, kupiony jeszcze przed rozводом i od tamtej pory wiszący w piwnicy na hakach, w końcu zjechał na ziemię. W poniedziałek po tamtym weekendzie Paweł nie wysłał wygładzonej wiadomości, którą układał przy obiedzie. Wysłał inną, krótszą: nie odezwałaś się, więc zrobiłem plany, jak zechcesz wrócić do tematu, pisz. A potem zrobił rzecz trudniejszą niż wysłanie: zadzwonił do brata, z którym od roku obiecywali sobie te wspólne trasy, i pojechali w środę, choć lało.

Wiadomość od Justyny przyszła w czwartek, dziewiątego dnia, kiedy Paweł smarował łańcuch na balkonie i telefon leżał w pokoju. Przepadłam, wybacz, dużo się działo, mieliśmy wracać do tematu. Przeczytał ją godzinę później, z rękami pachnącymi smarem. I tu jest cała puenta tego rozdziału, więc nie przegap: nie poczuł triumfu. Poczuł, że się ucieszył, zwyczajnie, tak jak człowiek cieszy się z dobrej wiadomości, i odpisał, kiedy umył ręce. W niedzielę jestem wolny.

Czy ona by napisała, gdyby Paweł dalej siedział na kanapie z licznikiem godzin w głowie? Możliwe. Ten sam ruch, wycofana

propozycja, cisza, bywa skuteczny w obu wersjach i nie będę cię okłamywał, że tylko szlachetna działa. Różnica jest gdzie indziej. W wersji z kanapą Paweł czekałby dziewięć dni na wyrok i wiadomość Justyny byłaby wybawieniem, a jej brak katastrofą. W wersji z rowerem te dziewięć dni po prostu były jego, z bratem, z deszczem, z łańcuchem, i wiadomość była miłym dodatkiem do tygodnia, który i tak się udał. Gdyby nie przyszła nigdy, sobota wyglądałaby dokładnie tak samo. To jest jedyna cisza, która niczego nie udaje, bo niczego nie potrzebuje.

Zostaje ci jedno pytanie na ten tydzień: gdyby ona nigdy nie napisała, co z twoich dni ciszy zostaje dla ciebie?

Rozdział 7. Ile waży jedna wiadomość



Wtorek, 11:40. Marek siedzi przy biurku w wynajmowanej kawalerce na Grochowie, na ekranie wisi arkusz, który miał być gotowy na dwunastą, a Marek od czterdziestu minut nie wpisał ani jednej liczby. Pracuje zdalnie od trzech lat. Nikt nie widzi, co robi. A robi to, co robił wczoraj i przedwczoraj: co kilka minut podnosi telefon, odblokowuje, patrzy, odkłada.

Julia nie odpisała.

Julia ma dwadzieścia dziewięć lat i jest lekarką weterynarii w przychodni przy Garwolińskiej. Poznali się tydzień temu na urodzinach koleżanki Marka z pracy, gadali w kuchni półtorej godziny o psach, o Gruzji i o tym, że oboje nie znoszą pokojów zagadek. W czwartek byli na kawie. Było dobrze. Marek wie, że było dobrze, bo odtworzył sobie tę kawę w głowie jakieś sześćdziesiąt razy i za każdym razem wychodziło dobrze.

W niedzielę o 20:15 wysłał wiadomość. Pisał ją dwadzieścia pięć minut. Trzy wersje skasował, czwartą przeczytał na głos, wysłał piątą, lżejszą, z żartem nawiązującym do tej kawy. Dobra wiadomość. Naprawdę dobra.

Jest wtorek. Odpowiedzi nie ma.

I teraz zobacz, co się dzieje z tygodniem Marka, bo to jest ważniejsze niż to, co się dzieje z telefonem Julii. W poniedziałek rano Marek sprawdził telefon, zanim otworzył oczy do końca. W poniedziałek wieczorem miał iść z kumplem z pracy na siłownię, na którą chodzą od miesiąca, i napisał mu, że coś mu wypadło. Nic mu

nie wypadło. Został w domu, bo w domu czekało się jakoś sensowniej, jakby odpowiedź miała przyjść szybciej, jeśli będzie w gotowości. We wtorek do południa odblokował telefon czterdzieści jeden razy. Wie, że czterdzieści jeden, bo telefon mu to policzył w raporcie czasu przed ekranem, którego Marek nie miał odwagi otworzyć do końca. Sprawdził też, o której Julia była ostatnio aktywna. Wczoraj, 23:14. Czyli żyje. Czyli widziała. Czyli.

Obiad je nad zlewem, bo po co brudzić talerz. Arkusz na dwunastą wysłał o 14:30 z błędem w trzeciej kolumnie, który wytknie mu ktoś z zespołu, uprzejmie, na ogólnym kanale. O 17:00 zaczyna w głowie pisać drugą wiadomość do Julii, taką na doklejkę, coś lekkiego, co nie wygląda na przypominanie się, tylko tak wyszło. Układa ją do 21:00. Zna na pamięć trzy warianty.

O 21:07 telefon wibruje.

„haha no właśnie :) wybacz, tydzień z piekła, dwa dyżury i pies po operacji został u nas na noc. odezwę się jak wypłynę”

I teraz patrz uważnie, bo to jest cała scena. W Marku w ciągu czterech sekund zmienia się pogoda. Ramiona schodzą w dół, w klatce robi się miejsce, kawalerka jakby jaśniej. Marek czyta wiadomość osiem razy. Analizuje emotkę. Waży słowo „wybacz” i słowo „odezwę się”. Chodzi po mieszkaniu z telefonem w ręce i uśmiecha się do lodówki. Jest 21:11, wtorek, a Marek czuje, że tydzień wreszcie się zaczął.

Dwa dni jego życia wisiały na jednej wiadomości od kobiety, którą widział dwa razy.

I ona o tym nie wie. A jednocześnie, i to jest najdziwniejsze w całej sprawie, kiedy spotkają się następnym razem, będzie to z niego czuła. Nie będzie umiała powiedzieć skąd. Ale poczuje.

Pięćdziesiąt godzin

Rozbierzmy to, zanim pójdziemy dalej, bo łatwo się z Marka pośmiać, a śmianie się nic tu nie załatwia. Zwłaszcza że jak czytasz tę książkę od

początku, to wiesz, że Marek jest w lepszym miejscu niż na tamtym weselu. Wychodzi z domu. Zagaduje. Ma za sobą rozdziały, które ty też masz za sobą. A mimo to wtorek zjechał mu w grzyby przez pięćdziesiąt godzin ciszy w telefonie.

Co się właściwie wydarzyło? Po stronie Julii: nic. Kobieta z dwoma dyżurami i psem po operacji nie odpisała przez dwa dni, bo miała tydzień z piekła i powiedziała to wprost. Żadnej gry, żadnego testu, żadnego ukrytego komunikatu. Po stronie Marka: zawieszenie całego życia. Odwołany trening, spalony arkusz, obiad nad zlewem, czterdzieści jeden odblokowań.

Skąd ta dysproporcja? I tu jest sedno, więc powiem to najprościej, jak umiem.

Ta wiadomość ważyła tonę, bo była jedynym wydarzeniem w tygodniu Marka.

Nie dlatego, że Julia jest wyjątkowa. Widział ją dwa razy, nie zdążyła być wyjątkowa. Ważyła tonę, bo po drugiej stronie wagi nie leżało nic. Trening, który odwołał. Praca, którą robi na pół uwagi, bo traktuje ją jak przechowalnię. Wieczory, które i tak były puste, więc czekanie niczego z nich nie wyparło. Kiedy w twoim tygodniu nic się nie dzieje, pierwsza rzecz, która się zadzieje, staje się wszystkim. To jest czysta mechanika. Wiadomość od kobiety waży tyle, ile waży reszta twojego tygodnia postawiona obok niej. U faceta, któremu tydzień stoi pusty, każde „hej” jest wyrokiem, a każda cisza jest końcem świata.

Pisał ktoś na forum lata temu: „Stresuje się tak mocno, że nie jestem w stanie funkcjonować, ściska mnie aż w żołądku, ekstremalnie gubię wszystkie wartości i czuje się jak zero.” I drugi, przy okazji zwykłego czekania na spotkanie: „problem taki, że nie wiem jak wytrzymam do tej niedzieli.”

Nie wytrzymam do niedzieli. Zatrzymaj się przy tym zdaniu. Facet ma przed sobą cztery dni życia i mówi o nich jak o korytarzu, który trzeba jakoś przeczłochać. Cztery dni, w których mógłby zrobić czterdzieści rzeczy, są dla niego wyłącznie odległością od kobiety. To

nie jest zakochanie. Na tym etapie znajomości zakochanie nie istnieje, istnieje projekcja. To jest pusty tydzień, który znalazł sobie jedyną treść.

Teraz druga część mechanizmu, ta trudniejsza. Ona to czuje. Nie widzi twojego ekranu i twoich czterdziestu jeden odblokowań, ale widzi wynik. Odpisujesz w dziewięćdziesiąt sekund o każdej porze dnia. Jesteś wolny w każdy zaproponowany termin, w ten czwartek, w tamten wtorek, obojętnie, choćby jutro. Przesuwasz wszystko, nic nie musisz sprawdzać w kalendarzu, bo w kalendarzu nic nie ma. Każda twoja wiadomość jest dopracowana jak podanie o pracę. I z tych drobiazgów, nie z jednego, z sumy, ona składa sobie obraz, którego nikt jej nie musi tłumaczyć: u niego się nic nie dzieje. Ja jestem tym, co się u niego dzieje.

A wtedy, mówiliśmy o tym w tej książce już z innych stron, przechylona waga robi swoje. Tam, gdzie jedna osoba zabiega dużo bardziej niż druga, ta zabiegająca ma mniej do powiedzenia. Kiedy kobieta czuje, że jest jedyną nagrodą w twoim tygodniu, jej starania stają się zbędne, bo po co się starać o coś, co i tak wisi na jej skinieniu. W materiałach źródłowych, na których oparta jest ta część, mówi się o tym obrazowo: gwiazda nie umawia się ze swoim fanem. Nie dlatego, że fan jest zły. Dlatego, że fan jest widownią, a z widownią się nie tańczy.

I zanim pomyślisz, że rozwiązaniem jest trzymać się z odpowiedzią trzy godziny dla zasady, powiedz sobie jasno: ona nie mierzy czasu odpowiedzi. Ona wyczuwa, czy po drugiej stronie jest życie. To są dwie różne rzeczy i cała reszta tego rozdziału jest o tej różnicy.

Z czego buduje się tydzień

Amerykańscy trenerzy, z których wykładów wyrasta ta część książki, dużo mówią o wysokiej wartości. Wyliczają cechy: taki facet nie zabiega, ma charyzmę, ma wymagania, jest nieprzewidywalny, mówi się o nim. Sporo w tych listach prawdy. Ale listy cech mają jedną wadę: czyta się je jak opis roli do zagrania. A tu nie ma czego grać. Te

wszystkie cechy to objawy. Objawy jednej rzeczy, która jest pod spodem: ten facet ma życie, które toczy się niezależnie od tego, czy w tym tygodniu ktoś odpisał.

Toczy się. To jest to słowo. Nie „ma udane życie”, nie „odniósł sukces”. Toczy się, czyli w poniedziałek wiadomo, co jest w środę, i to coś nie zniknie, jeśli ona zniknie. Taki facet nie musi udawać, że jest zajęty, bo jest zajęty. Nie musi się pilnować, żeby nie odpisać za szybko, bo czasem naprawdę odpisze po czterech godzinach, bo miał trening, a po treningu piwo z ludźmi z sekcji. Jego wiadomości są lżejsze nie dlatego, że zna technikę pisania lekkich wiadomości, tylko dlatego, że mniej na nich wisi.

Dobra wiadomość jest taka, że to się buduje. Zła, że nie w weekend. U polskiego faceta po trzydziestce to życie stoi zwykle na czterech rzeczach i żadna z nich nie wymaga bycia bogatym, przystojnym ani przebojowym. Wymagają czegoś innego: potraktowania serio.

Praca, którą traktujesz poważnie. Nie mówię: praca marzeń. Mówię o różnicy między facetem, który przetrzymuje dzień do siedemnastej, a facetem, który jest w czymś dobry i wie w czym. Marek jest analitykiem. Może być analitykiem, który od trzech lat robi te same tabele na pół uwagi i sztywnieje na widok numeru szefa. Albo analitykiem, który w tym roku wziął sobie certyfikat, upomniał się o podwyżkę z konkretną kwotą i terminem, i wie, co chce umieć za dwa lata. Z zewnątrz obaj mają tę samą wizytówkę. Ale jeden na pytanie „a co ty właściwie robisz” odpowiada przeproszającym półzdaniem, a drugi opowiada dwie minuty i widać, że go to obchodzi. Kobiety nie robią audytu twojego stanowiska. Wyczuwają za to bezbłędnie, czy ty siebie w tej pracy szanujesz. Elektryk z uprawnieniami, który mówi o robocie z konkretem, stoi w tej rozmowie lepiej niż specjalista z korporacji, który o swojej pracy mówi „a, takie tam, nie chce mi się o tym gadać”. I jeszcze jedno, ważne przy pracy zdalnej: dzień, w którym nie widzisz żadnego człowieka, nie jest dniem, który się toczy. Jest dniem, który się odbywa. Dwa takie dni w tygodniu to higiena. Pięć to cela z dobrym internetem.

Forma fizyczna. Nie sylwetka z okładki. Trzy treningi w tygodniu, sto pięćdziesiąt złotych miesięcznie za siłownię na osiedlu albo zero złotych za podwórko i drążek. Po trzech miesiącach różnica nie polega na tym, że kobiety oglądają się za tobą na ulicy, bo się nie oglądają, tak to nie działa. Różnica polega na tym, że inaczej siedzisz na krześle, śpisz jak człowiek i masz w tygodniu trzy punkty, które są twoje i nieruchome. A pod spodem dzieje się rzecz jeszcze ważniejsza: trening to obietnica składana sobie i dotrzymywana co czterdzieści osiem godzin. Facet, który od pół roku dokłada po dwa i pół kilograma do sztangi, ma twarde, policzalne dowody, że jego słowo dane samemu sobie coś znaczy. Takich dowodów nie da się kupić ani wygadać. One po prostu są i stoją pod tobą jak podłoga.

Umiejętność, w której jesteś dobry. Jedna. Nie pięć rozgrzebanych, jedna, w której widać postęp. Gotowanie na poziomie, na którym ludzie chcą przyjść do ciebie na obiad. Wspinaczka. Gitara. Stolarka na balkonie. Hiszpański. Fotografia, taka z wywoływaniem, nie z telefonem. Pamiętasz Maćka, kolegę Marka jeszcze z liceum? Sześć lat za barem w Krakowie, aż ktoś go zaciągnął na ściankę. Dziś uczy początkujących. Zwróć uwagę, co się po drodze stało z jego tygodniem: sekcja we wtorki i czwartki, wyjazdy w skały, ludzie, którzy piszą do niego pierwsi, bo bez niego nie ma z kim jechać. Umiejętność robi trzy rzeczy naraz: daje ci kawałek tożsamości poza pracą, daje ci ludzi, których nie poznałbyś inaczej, i daje ci to samo co sztanga, dowód postępu. Facet, który ma taką rzecz, opowiada o niej inaczej niż o wszystkim innym. Ciszej i konkretniej. To słyhać z drugiego końca stołu.

Ludzie, którzy na ciebie liczą. Czwarta noga i najbardziej niedoceniana. Nie chodzi o to, żeby mieć znajomych do wyjścia. Chodzi o to, żeby był na świecie ktoś, dla kogo twoje zniknięcie byłoby problemem. Kumpel, z którym masz stałe wtorki i który pisze pierwszy, jak nie przyjdiesz. Brat, któremu pomagasz przy remoncie w każdą drugą sobotę. Ojciec, którego wozisz na zabiegi. Sekcja, w której bez ciebie nie ma składu. To jest dokładnie ta paczka, o której

była mowa dwa rozdziały temu, oglądana z jeszcze jednej strony: bycie potrzebnym to najszybciej działające poczucie własnej wagi, jakie istnieje. Facet, na którego nikt nie liczy, może sobie mówić o swojej wartości, co chce. Facet, po którego przyjeżdżają w sobotę o szóstej rano, bo bez niego nie jadą, nie musi sobie mówić nic.

Pisał ktoś na forum lata temu: „Tutaj gdzie mieszkam czuje się jak powietrze.” Powietrze to jest właśnie ten stan: nikt na ciebie nie liczy, nic od ciebie nie zależy, twój tydzień może się odbyć albo nie i świat nie zauważy różnicy. Z tego stanu nie wychodzi się przez kobietę. Kobieta poznana w stanie powietrza dostaje na start rolę, której nie chce i nie udźwignie: ma być całą treścią twojego życia naraz. Żadna nie zostaje długo w tej roli. Nie dlatego, że są złe. Dlatego, że na tę posadę nie ma dobrych kandydatek.

Dwa mity po drodze

Na drodze do tego, o czym mówimy, leżą dwa mity. Leżą po przeciwnych stronach i oba prowadzą w krzaki.

Mit pierwszy: to wszystko kwestia pieniędzy. Trzeba mieć mieszkanie, nie wynajem, samochód, nie komunikację, dwadzieścia tysięcy, nie osiem, i wtedy się porozmawia. W tym micie jest ziarno prawdy i warto je uczciwie nazwać: pieniądze i wygląd otwierają drzwi. Dają więcej pierwszych rozmów, tak jak mocne CV daje więcej zaproszeń na rozmowy o pracę. Tylko że rozmowę trzeba potem przejść samemu i tam CV milknie. Znasz to zresztą z drugiej strony, z własnego podwórka: każdy zna faceta z dobrym autem i mieszkaniem z rynku pierwotnego, który siedzi w tym mieszkaniu sam, i każdy zna faceta, który wynajmuje pokój, zarabia średnią krajową i ma wokół siebie ruch, ludzi i kobietę, która na niego czeka. Różnica między nimi nie leży na koncie. Facet z szóstką na rękę, który wie, dokąd idzie, i któremu tydzień się toczy, jest ciekawszy na trzecim spotkaniu niż facet z trzy razy większym przelewem, który nienawidzi swoich poniedziałków i poza pracą nie dzieje się u niego nic. Ona nie liczy twoich pieniędzy. Ona patrzy, czy ty idziesz w jakąś stronę, czy stoisz i

czekasz, aż ktoś nada twojemu stanowi sens.

Mit drugi leży po przeciwnej stronie i jest ubrany dużo ładniej: wystarczy pokochać siebie. Zaakceptuj się, uwierz w swoją wartość, powtarzaj sobie, że jesteś wystarczający, reszta przyjdzie. Brzmi dobrze i jest bez pokrycia dokładnie tak samo jak tamten przelew. Bo poczucie własnej wartości nie bierze się z deklaracji. Bierze się z dowodów. Możesz sobie mówić przed lustrem, co chcesz, ale twoja głowa prowadzi księgowość osobno i księguje wyłącznie fakty: dotrzymane słowo, zrobiony trening, skończoną rzecz, człowieka, który na ciebie liczy. Szacunek do samego siebie zarabia się u siebie tak samo, jak zarabia się go u innych. Zachowaniem, nie oświadczeniem. Ktoś napisał kiedyś na forum zdanie, które jest lustrem tego mitu: „Nie widzę sensu w swoim istnieniu, brak mi jakiejkolwiek motywacji, nie mam własnego zdania, nie potrafię się postawić, każdy może mną pomiatać.” Temu facetowi nie brakowało afirmacji. Brakowało mu dowodów. Jednej rzeczy zrobionej do końca, jednego dotrzymanego terminu, jednego człowieka, który by na niego czekał. Kochanie siebie bez materiału dowodowego to wiara w plotkę na własny temat. Głowa jej nie kupi, a co gorsza, kobieta też nie.

I tu od razu trzecia rzecz, blisko spokrewniona z oboma mitami, bo materiał źródłowy poświęca jej dużo miejsca i trzeba ją postawić uczciwie. Wykłady, z których czerpie ta część, radzą: nie opowiadaj o swojej wartości, pokazuj ją. Nie mów, że masz życie towarzyskie, niech je widać. Zostawiaj ślady, niech ona sama sobie dopowie. I znów, w samej zasadzie jest racja: pokazywanie bije gadanie, bo temu, co widzimy, wierzymy bardziej niż temu, co nam ktoś mówi. Ale niektórzy czytają tę zasadę od złej strony i zaczynają produkować ślady bez pokrycia. Zdjęcie ustawione tak, żeby w kadr wchodziła czyjaś dłoń. Odpowiedź przetrzymana do wieczora przy telefonie, który leżał w ręce cały dzień. Zajętość odgrywana głosem zapracowanego człowieka. To działa dokładnie do drugiej randki. Bo na drugiej randce, najpóźniej na trzeciej, przychodzi zwykła rozmowa o zwykłym tygodniu i teatr się kończy. Co robiłeś w weekend. Z kim

byłeś. Co u ciebie słychać. I facet, który przez dwa tygodnie nadawał sygnały bogatego życia, siedzi nad pustym talerzem tych pytań i nie ma czym odpowiedzieć. Ona nie pomyśli wtedy „przeciętny tydzień, bywa”. Pomyśli „grał kogoś, kim nie jest”, i będzie miała rację, a to jest gorsze niż nuda, bo nuda nie kłamie. Zasada jest krótka i można ją nosić w kieszeni: pokazywać wolno tylko to, co istnieje. Więc najpierw buduje się to, co potem widać. W tej kolejności. Nigdy w odwrotnej.

Narzędzia

Cztery rzeczy, po jednej na każdą nogę. Żadna nie wymaga pieniędzy, każda wymaga wpisu do kalendarza.

1. Bilans pustego tygodnia. Weź kartkę i wypisz z ostatnich siedmiu dni wszystko, co było twoje. Nie obowiązki, nie pracę odbębnioną, nie telefon przewinięty do drugiej w nocy. Twoje, czyli: trening, spotkanie z człowiekiem twarzą w twarz, godzina nad umiejętnością, rzecz zrobiona dla kogoś, rzecz skończona. Policz pozycje. Osiem i więcej: twój tydzień się toczy i wiadomości ważą u ciebie tyle, ile powinny. Cztery do siedmiu: jest na czym stawiać. Trzy i mniej: masz czarno na białym, dlaczego jedna cisza w telefonie kładzie ci dwa dni. Ta liczba to nie jest ocena ciebie. To stan konta, od którego zaczynasz, i za miesiąc zmierzysz je znowu.

2. Jeden ruch w pracy. W ciągu tygodnia zrób w robocie jedną rzecz, która zmienia cię z pasażera w kierowcę. Zgłoś się do tematu, którego się przyciszasz. Zapisz się na uprawnienia, kurs, egzamin, cokolwiek podnosi twoją cenę. Albo umów rozmowę o podwyżkę: konkretna kwota, konkretne argumenty, konkretny termin. Nie chodzi o wynik. Odmowa też buduje, bo odmowę dostaje ktoś, kto się upomniął. Chodzi o to, żebyś przestał być w swojej pracy powietrzem, bo osiem godzin bycia powietrzem dziennie przenosi się wieczorem na wszystko inne.

3. Trzy nieruchome punkty. Otwórz kalendarz i wpisz na najbliższe cztery tygodnie trzy stałe terminy ruchu. Poniedziałek, środa, piątek, godzina osiemnasta, obojętne jakie, byle się nie ruszały.

Siłownia, basen, drążek, bieganie. Do tego jedna liczba, którą mierzysz: ciężar, czas, dystans, liczba powtórzeń. Te terminy są nienegocjowalne dokładnie w jednym, szczególnym przypadku: nie wolno ich odwołać po to, żeby czekać przy telefonie albo być dyspozycyjnym na wszelki wypadek. Randka może przesunąć trening. Czekanie na randkę nie może nigdy.

4. Godzina rzemiosła i jeden człowiek. Wybierz jedną umiejętność, tę, o której myślisz od lat, i daj jej trzy razy w tygodniu po czterdzieści pięć minut, z kalendarza, nie z natchnienia. A obok, w tym samym tygodniu, zrób jedną rzecz dla człowieka, który mógłby na ciebie liczyć częściej: zaproponuj kumplowi stałe wtorki, wpisz się bratu na te soboty przy remoncie, przejmij jeden obowiązek przy rodzicach. Jedno i drugie po miesiącu daje ci coś, czego nie da się podrobić: prawdziwe odpowiedzi na pytanie „co u ciebie”. Takie, przy których nie trzeba niczego odgrywać.

Arkusz 48 godzin

Dwa dni, kartka, długopis. Wszystko zapisujesz, bo co niezapisane, to się nie wydarzyło.

Dzień pierwszy.

Rano: bilans pustego tygodnia z narzędzia pierwszego. Policz pozycje, zapisz liczbę w rogu kartki i obwiedź kółkiem. To jest twój stan wyjściowy i wrócisz do niego za miesiąc.

W ciągu dnia: otwórz kalendarz i wpisz trzy nieruchome punkty ruchu na cztery tygodnie do przodu, z godzinami. Wybierz też umiejętność, jedną, i wpisz jej pierwsze trzy terminy po czterdzieści pięć minut. Zapisz na kartce nazwę umiejętności i liczbę, którą będziesz mierzył na treningach.

Wieczorem: sprawdź w telefonie raport czasu przed ekranem i liczbę odblokowań. Zapisz obie liczby, bez komentarza. To nie jest bicie się w pierś, to jest pomiar. Marek miał czterdzieści jeden odblokowań do południa i dopiero ta liczba, nie żadna refleksja, pokazała mu skalę.

Dzień drugi.

W ciągu dnia: jeden ruch w pracy z narzędzia drugiego. Wysłany mail o kurs, umówiona rozmowa, zgłoszenie do tematu. Ma zostać ślad na piśmie: zapisz na kartce, co dokładnie zrobiłeś i o której.

Po południu: napisz do jednego człowieka i zaproponuj stały punkt tygodnia. Nie „trzeba się kiedyś spotkać”, bo to zdanie jest grobem wszystkich znajomości w Polsce, tylko konkret: wtorki, osiemnasta trzydzieści, siłownia albo boisko, albo garaż, wchodzisz? Zapisz, komu wysłałeś i co odpisał.

Wieczorem: drugi pomiar odblokowań i porównanie z wczorajszym. Więcej czy mniej. A pod spodem zapisz odpowiedź na jedno pytanie, jedno zdanie, nie wypracowanie: co jest teraz w moim kalendarzu na następne siedem dni, czego tydzień temu tam nie było?

Arkusze jest zaliczony, kiedy na kartce są: liczba w kółku, trzy terminy ruchu, nazwa umiejętności z terminami, ślad ruchu w pracy, jeden wysłany konkret do człowieka i dwa pomiary z telefonu. Sześć rzeczy. Jak masz pięć, to masz pięć, dopisz szóstą jutro i nie rób z tego dramatu. Ważne, żeby kartka istniała, bo za miesiąc położysz obok niej drugą i pierwszy raz od dawna zobaczysz różnicę zamiast ją sobie wyobrażać.

Czwartek, 18:40

Trzy tygodnie później jest czwartek i Marek wisi na ścianie na Kamionku, cztery metry nad materacem, z lewą ręką w chwycie, który za nic nie chce być chwytem. Maciek namówił go w końcu podczas ostatniej wizyty w Warszawie, a kumpel z pracy, ten od siłowni, wszedł w to z nim do spółki. Czwartki, osiemnasta. Trzeci raz z rzędu.

Telefon Marka leży w szafce w szatni, w kurtce, i wibruje. Julia wypłynęła. Pies po operacji poszedł do domu, dyżury się skończyły, napisała o 18:12 i nawet dorzuciła pytanie, co robi w weekend.

Marek o tym nie wie. Marek właśnie spada z czwartego metra na materac, klnie krótko z wysokości serca, nie na pokaz, i słucha, jak kumpel rechocze, a potem pokazuje mu, gdzie była noga, kiedy

powinna być biodrem. Próbuje jeszcze raz. Tym razem dochodzi o chwyt wyżej.

Wiadomość przeczyta o 20:30, w tramwaju, z rękami sztywnymi jak po rozładunku węgla. Ucieszy się, i to jak. Odpisze po ludzku, bez trzech skasowanych wersji, bo w czwartek, który miał ściankę, upadek z czwartego metra i śmiech kumpla, jedna wiadomość waży dokładnie tyle, ile powinna: sporo, bo Julia jest w porządku, i nie wszystko, bo nic nie waży wszystkiego w tygodniu, w którym coś się dzieje.

Zauważ, co się nie stało. Marek nie grał zajętego. Nie trzymał telefonu w ręce, odliczając godziny do odpowiedzi stosownej rangi. Telefon leżał w szafce, bo ręce były zajęte czymś, co Marka obchodzi. Cała różnica między pozą a życiem mieści się w tym jednym zdaniu.

A ty zrób dziś wieczorem jedno: przejdź w głowie swój przyszły tydzień, dzień po dniu, i sprawdź, co w nim stoi takiego, co stałoby tam nadal, gdyby żadna kobieta nie odpisała ci do grudnia. Jeśli coś stoi, pilnuj tego jak ognia. A jeśli nie stoi nic, to już wiesz, od czego jest kartka z poprzedniej strony, i wiesz też, że to nie jest zadanie na kiedyś. Na kiedyś to ty już czekałeś.

Rozdział 8. Szklanka, o którą nie chodzi



Niedziela, 22:50, Wrocław, trzy lata temu. Paweł jeszcze jest mężem.

Wchodzi do kuchni napić się wody przed snem. Na blacie stoi szklanka po soku, ta sama, którą Magda odstawiła rano. Magda ogląda serial w pokoju, słysząc zza ściany przytłumione głosy. Paweł bierze szklankę, odkręca kran, myje ją. Robił to setki razy. Sześć lat małżeństwa, w którym on był tym spokojnym, tym ogarniętym, tym, który nie robi problemów. Znajomi mówili Magdzie, że trafiła najlepiej z nich wszystkich.

I przy tej jednej szklance, nie wiadomo dlaczego akurat przy tej, coś w nim puszcza.

Zaczyna od szklanki. Czy naprawdę nie da się odstawić jednej szklanki do zmywarki. Głos ma obcy, wyższy niż zwykle, sam go nie poznaje. A potem to już nie jest o szklance. Leci sylwester sprzed trzech lat, ten u jej siostry, na który nie chciał jechać i pojechał. Leci urlop, który drugi rok z rzędu planowała z koleżankami, zanim zapytała go o zdanie. Leci to, że on zawsze, że ona nigdy, że nikt tu nie widzi, ile on. Kwadrans. Może dwadzieścia minut. Paweł słyszy siebie jakby z boku i nie umie przestać.

Magda stoi w drzwiach kuchni z pilotem w ręce i czeka, aż skończy. Potem mówi jedno zdanie, spokojnie, i to zdanie zostanie z nim na lata: przez sześć lat ani razu nie podniosłeś głosu, a teraz robisz mi awanturę o szklankę?

Paweł przeprasza jeszcze tego samego wieczoru. Potem jest tydzień ciszy, potem niby normalnie. Rozwód przychodzi rok później i nie

przychodzi przez szklanę, rozwody rzadko mają jedną przyczynę. Ale tamta niedziela zostaje Pawłowi w głowie jako dowód. Dowód w sprawie, którą prowadzi przeciwko sobie: zobacz, co się dzieje, jak sobie pozwolisz. Od tamtej pory, kiedy coś zaczyna się w nim gotować, gasi to w zarodku, szybciej niż kiedykolwiek. Wszyscy w agencji mają go za najspokojniejszego człowieka na piętrze.

Tylko że Paweł nie jest spokojny. Paweł jest pełny.

I tu jest błąd, na którym stoi ten cały rozdział, więc powiem to od razu, zanim pójdziemy dalej: to nie złość rozwalila tamtą kuchnię. Rozwalilo ją sześć lat jej braku.

Czujnik, nie usterka

Położ na chwilę rękę na czymś gorącym. Nie zrobisz tego do końca, bo ból cofnie ci rękę szybciej, niż zdążysz pomyśleć. Ból jest nieprzyjemny i ból jest bezcenny: mówi ci, że coś właśnie niszczy twoją tkankę, i mówi to natychmiast, kiedy jeszcze można coś zrobić. Człowiek, który nie czuje bólu, a tacy istnieją, to jest jedna z najgroźniejszych przypadłości, jakie zna medycyna, nie jest twardzielem. Jest w stanie ciągłego zagrożenia, bo dowiaduje się o oparzeniu po zapachu.

Złość to jest dokładnie ten sam mechanizm, tylko podpięty pod inny rodzaj oparzeń. Ukłucie złości mówi: ktoś właśnie przekroczył twoją granicę. Zabrał ci wieczór, który miałeś zaplanowany. Rozporządził twoim czasem bez pytania. Powiedział coś o tobie przy ludziach, na co się nie umawialiście. Sygnał nie mówi, co masz z tym zrobić, to zawsze twoja decyzja. Mówi tylko: tu, teraz, w tym miejscu. I to jest cała jego robota.

A teraz zobacz, co z tym sygnałem zrobił facet taki jak Paweł. I pewnie taki jak ty.

Trening zaczął się wcześniej. W domu za złość szło się do swojego pokoju, ochłonać. W szkole złość psuła opinię, a opinia była wszystkim. Potem doszły lata czytania w internecie, gdzie stało jak wół, że dziewczyny nie lubią agresywnych, że trzeba być

wyluzowanym, że spokój jest atrakcyjny. Więc gdzieś po drodze, nie pamiętasz nawet kiedy, podjąłeś decyzję: ja się nie złoszczę. Ja jestem ten spokojny. I trzymasz się tej decyzji do dziś, jak umowy, której nie wolno zerwać.

Problem w tym, że emocji nie da się wyłączać pojedynczo. Nie ma takiego bezpiecznika. Możesz najwyżej zakleić czujnik taśmą, żeby nie pisał. Dym leci dalej.

Po latach takiego zaklejania dzieje się rzecz, którą widzę u facetów bez przerwy: przestajesz czuć ukłucie w momencie przekroczenia. Ktoś ci coś robi, a ty w tej sekundzie naprawdę nic nie czujesz, mówisz spoko i myślisz, że jest spoko. Sygnał dochodzi wieczorem, po fakcie, przetworzony w żal, w przewracanie się z boku na bok, w rozmowę z sufitem, w której mówisz temu komuś wszystko, czego nie powiedziałeś w południe. Pisał ktoś na forum, lata temu: "Ja mam problem z moim charakterem, a to dość ciężko zmienić." I ja rozumiem, dlaczego on to tak widzi. Ale to, co opisuje, nie jest charakterem. To jest nawyk przełykania, ćwiczony codziennie przez dwadzieścia lat. Nawyk wygląda jak charakter tylko dlatego, że nikt nie pamięta, kiedy go zaczął.

I teraz najważniejsze: skoro ty sam nie wiesz, gdzie masz granice, bo czujnik milczy, to skąd ma to wiedzieć ktokolwiek inny? Nie ma skąd. A ludzie są praktyczni, nie źli. Kładą rzeczy tam, gdzie jest miejsce. Kolega z pracy oddaje ci swoje zaległości, bo ty nie robisz problemów. Szef dorzuca robotę w piątek o 16:50, bo ty nigdy nic nie mówisz. Znajomi przekładają cię na później, bo z tobą zawsze można. Każdy z nich osobno nie robi nic strasznego. Wszyscy razem czytają cię tak samo: z tym facetem można wszystko. I to jest dokładnie to, co w materiale źródłowym, na którym oparta jest ta część książki, wraca jak refren: kobieta może cię bardzo lubić i mieć twoją sprawę kompletnie z tyłu głowy, bo sympatia bez szacunku nie utrzymuje niczyjej uwagi na dłużej. Miły, mówi o tobie. A po przecinku dopowiada resztę, której już nie słyszysz.

Więc nie, złość nie jest wadą do wyleczenia. Wadą jest to, co z nią robisz. A do wyboru masz trzy ruchy i one się facetom mylą nagminnie, więc rozbierzemy je po kolei.

Trzy ruchy

Weźmy jedną sytuację i przepuścimy ją przez wszystkie trzy. Umówiliście się na piątek. Ona pisze godzinę przed: wybacz, wypadło mi coś, przełożymy? Drugi raz w tym miesiącu. Czujesz ukłucie. I teraz co?

Ruch pierwszy: agresja. Wygarniasz. No jasne, jak zwykle, super, że godzinę przed, dzięki, że w ogóle. Albo wersja z wykładem, trzy akapity o szacunku do czyjegoś czasu. Albo, i to jest agresja, choć się za nią nie uważa, wersja cicha: odpisujesz "ok" i włączasz trzy dni lodu. Krótkie odpowiedzi, ton niby normalny, temperatura o dziesięć stopni niższa, aż sama się domyśli i sama zapyta, i wtedy powiesz, że nic. Kara bez procesu i bez wyroku, mszczenie się na raty.

Agresja to każda reakcja, której prawdziwym celem jest to, żeby drugą stronę zabolalo. I ma dwie wady, obie śmiertelne. Pierwsza: druga strona zapamiętuje formę, nie treść. Broni się przed krzykiem albo przed lodem, a sprawa, o którą ci chodziło, ginie po drodze, nikt jej nawet nie dotknął. Druga wada jest głębsza i materiał źródłowy mówi o niej wprost: wybuch pokazuje, że da się tobą sterować. Że wystarczy jeden ruch, jedno odwołane spotkanie, jedna uwaga, i ty tracisz równowagę na trzy dni. Kto to raz zobaczy, ten wie, gdzie jest twoja dźwignia. Szacunku od tego nie przybywa, ubywa. Ludzie zaczynają się ciebie bać albo mieć cię za przewrażliwionego, a żadna z tych dwóch rzeczy nie jest szacunkiem.

Ruch drugi: bierność. Odpisujesz: spoko, nic się nie stało. A się stało. Miałeś plan na wieczór i ten plan właśnie zniknął, godzinę przed, drugi raz. Wieczorem siedzisz z tym sam i rośnie w tobie żal, i dopisujesz pozycję do rejestru, który prowadzisz w środku od lat i do którego nikt oprócz ciebie nie ma wglądu. Bierność wygląda z zewnątrz jak kultura osobista i luz. Jest czymś innym. Jest informacją,

wysyłaną regularnie i niezawodnie: mój wieczór nic nie kosztuje, moje plany są do przesunięcia, ze mną tak można. W materiale źródłowym pada zdanie, które warto przeczytać dwa razy: nikt nie szanuje kogoś, kto zadowala się ochłapkami. Nie dlatego, że ludzie są podli. Dlatego, że cena, jaką sam sobie wystawiasz, jest jedyną wyceną, jaką inni dostają do ręki.

I jest jeszcze trzeci koszt bierności, o którym powiemy za chwilę osobno, bo zasługuje na własny rozdział w rozdziale: to, co przełknąłeś, nie znika.

Ruch trzeci: asertywność. Słowo zmęczone szkoleniami firmowymi, ale rzecz pod spodem jest prosta i składa się z dwóch części. Część pierwsza: nazywasz. Rozumiem, wypada. Tylko to drugi raz w tym miesiącu godzinę przed, a ja piątki muszę planować. Daj znać następnym razem dzień wcześniej. Spokojnie, bez kary w głosie, bez wykładu, raz. Część druga, ważniejsza: coś się realnie zmienia. Następną piątek nie wisi na niej do ostatniej chwili. Plan powstaje z tym, kto go potwierdzi, a ona dostaje propozycję jak każdy: kto pierwszy, ten ma wieczór.

Zauważ, czym asertywność różni się od tamtych dwóch, bo to nie jest środek między krzykiem a milczeniem. To inny gatunek. Krzyk i milczenie kręcą się wokół niej: jedno chce ją ukarać, drugie boi się ją stracić. Spokojne nazwanie kręci się wokół ciebie: chronisz swój wieczór i mówisz, na jakich zasadach jesteś dostępny. W materiale źródłowym jest na to obraz, który lubię: pokazać miecz, ale go nie wyciągać. Wiadomo, że jest. Nikt nie musi krwawić, żeby to wiedzieć. Wściekłość to nie jest siła. Wściekłość to miecz, który wypadł ci z rąk i teraz każdy widzi, że machasz gołymi rękami.

Dwa przypadki z materiału źródłowego, żebyś zobaczył, jak to wygląda w praktyce, bo teoria jest tania.

Przypadek pierwszy. Facet umawia się z kobietą na sobotę, ona w czwartek mówi, że da znać. Piątek, 21:00, cisza. On wie, co się dzieje: jest opcją zapasową, utrzymaną na wypadek, gdyby nic lepszego nie wyszło. Stara wersja tego faceta czekałaby do soboty rano z telefonem

w ręce. Zamiast tego pisze jedno zdanie: nie dałaś znać, więc uznałem, że nie pasuje, i zrobiłem inne plany, odezwę się w przyszłym tygodniu. Bez pretensji, bez wyrzutów, bez słowa o szacunku. Odpowiedź przyszła w kilka minut, z przeprosinami i propozycją innego terminu. I zwróć uwagę na szczegół, który robi całą różnicę: on naprawdę zrobił inne plany. To nie był chwyt. Propozycja realnie zniknęła ze stołu, dlatego zadziałało.

Przypadek drugi, ostrzejszy. Randka, na której ona od wejścia jedzie po wszystkim: miejsce złe, za głośno, stolik nie taki. Facet w pewnym momencie mówi spokojnie: słuchaj, ja przyszedłem się dziś dobrze bawić, a ty chyba nie masz na to wieczoru, zamówię ci taksówkę. I zamawia. Ona następnego dnia przysyła długie przeprosiny. Nie opowiadam ci tego, żebyś odsyłał ludzi taksówkami przy pierwszej różnicy zdań. Opowiadam, żebyś usłyszał zdanie, które za tym stoi: nie zostaję na wieczorze, na którym ktoś wyciera we mnie swój zły dzień. I żebyś zobaczył, że to nie była scena. Scena to byłoby wygarnięcie przy stoliku, na głos, z widownią. Tu nie było ani jednego podniesionego słowa. Był koniec wieczoru, spokojny, z odwiezieniem do domu. Różnica między sceną a konsekwencją to jest oś tego rozdziału i zaraz do niej dojdziemy.

Magazyn bez okien

Najpierw jednak mechanizm, przez który bierność jest droższa, niż wygląda. Bo bierność ma w sobie obietnicę: przełknę i będzie spokój. I to jest obietnica bez pokrycia.

Każde "nic się nie stało", które nie było prawdą, nie znika. Idzie na półkę. W magazynie, który nie ma okien: nikt do niego nie zagląda, ty sam też nie, bo po co, przecież jesteś spokojnym człowiekiem. Rok takiego odkładania to jest kilkaset pozycji. Sześć lat, jak u Pawła, to jest magazyn pełny pod sufit. I któregoś dnia ktoś otwiera drzwi w zupełnie błahej sprawie, w sprawie szklanki, i wszystko, co stało przy wejściu, leci na niego naraz.

Dlatego wybuch faceta, który nigdy się nie złości, ma zawsze te same dwie cechy. Jest kompletnie nieproporcjonalny do powodu. I jest idealnie proporcjonalny do magazynu. Magda zapytała: awantura o szklankę? I miała rację, i nie miała. To nie była awantura o szklankę. To była awantura o sześć lat. Szklanka po prostu stała najbliżej drzwi. Ale tego nie widzi nikt z zewnątrz, bo magazyn był tajny, prowadzony po cichu, bez świadków. Więc w oczach wszystkich wychodzisz na człowieka, który z niczego robi dramaty. Na wariata od szklanki.

A potem przychodzi najgorszy skręt tej pętli: po wybuchu to ty przepraszasz. Bo faktycznie krzyczałeś, faktycznie o szklankę, faktycznie przesadziłeś w formie. Rachunek się odwraca, z poszkodowanego robisz się sprawca, i wracasz do przełykania z podwójną gorliwością, bo teraz masz już dowód, że twoja złość jest groźna. Magazyn zapełnia się dalej. Następne otwarcie drzwi za rok, dwa. Im dłużej grzeczny, tym brzydszy wybuch. Im brzydszy wybuch, tym twardsze postanowienie, że nigdy więcej. Koło się kręci i mele człowieka na drobno.

I jeszcze jedno, bo to umyka: między wybuchami magazyn wcale nie jest szczelny. Przecieka. Sarkazmem, który sam cię zaskakuje. Docinkami opakowanymi w żart, po których nikt się nie śmieje. Tonem, jakim mówisz "nic mi nie jest", a wszyscy w pokoju czują, że jest. Ludzie wokół nie znają zawartości twojego magazynu, ale czują zapach. Dlatego facet z pełnym magazynem nie jest odbierany jako spokojny, choć tak o sobie myśli. Jest odbierany jako napięty. I nikt, łącznie z nim, nie umie powiedzieć dlaczego.

Z magazynem jest tylko jedna wygrana strategia: nie prowadzić go. Wynosić na bieżąco. Małe sprawy w małych zdaniach, w dniu, w którym powstały. Złość świeża to informacja. Złość odgrzana to amunicja, i to taka, która wybucha w rękach.

Granica, która działa, i granica, która straszy

Teraz definicja, dla której napisałem ten rozdział. Przeczytaj ją wolno.

Granica to nie jest zdanie, które wypowiadasz. Granica to zmiana, która zachodzi w twoim zachowaniu po jej przekroczeniu. Zdanie tylko ją zapowiada. Jeśli po zdaniu nic się nie zmienia, to nie postawiłeś granicy. Wygłosiłeś prognozę. A prognozy, które się nie sprawdzają, wszyscy uczą się ignorować, z tobą na czele.

Jak wygląda granica postawiona źle, w czterech odsłonach, wszystkie z życia.

"Ostatni raz ci mówię", powiedziane po raz piąty. To już nie jest granica, to rytuał. Obie strony znają jego przebieg i obie wiedzą, że po nim nic nie następuje.

Granica ogłoszona w gniewie, przy ludziach, z hukiem. Wszyscy zapamiętają scenę. Sprawy nie zapamięta nikt, łącznie z tobą, bo od następnego dnia będziesz zajęty wstydem, a nie sprawą.

Kara z zaskoczenia. Tydzień chłodu bez nazwania powodu, ona ma się domyślić. Nie domyśli się. Albo domyśli się źle i doklei ci intencję gorszą od prawdziwej. Milczenie nie przenosi informacji, przenosi tylko temperaturę.

Ultimatum rzucone w emocjach, którego nie zamierzasz dotrzymać. Albo ona, albo ja, i po trzech dniach jest po staremu. Właśnie nauczyłeś wszystkich, ile ważą twoje słowa. Niedużo.

A jak wygląda granica postawiona dobrze? Ma trzy cechy i możesz je sobie sprawdzać jak listę przed startem. Po pierwsze: nazwana raz, spokojnie, w dniu sprawy, nie z archiwum. Po drugie: konsekwencja dotyczy twojego zachowania, nie jej kary. Po trzecie: utrzymujesz ją także wtedy, kiedy nikt nie patrzy i kiedy nic już nie wskóra.

Konkrety. Ktoś się notorycznie spóźnia: mówisz raz, że czekasz kwadrans, a potem zamawiasz bez niego albo wchodzisz sam, i następnym razem po kwadransie naprawdę zamawiasz, pogodnie, bez celebry, bez miny męczennika. Kolega trzeci raz odwołuje wspólny wyjazd na dzień przed: przestajesz z nim planować rzeczy, które wymagają rezerwacji i zaliczki, a na luźne wyjścia zapraszasz go dalej, bo to nadal twój kolega. Bez ogłoszeń, bez uroczystego komunikatu. Ktoś robi sobie z ciebie temat przy ludziach: raz, na osobności,

mówisz, żeby cię tak nie ustawiał. Drugi raz: kończysz wieczór wcześniej, spokojnie, bez trzaskania drzwiami. I tyle.

Zauważ, co jest wspólnym mianownikiem: w żadnym z tych przykładów nie ma widowiska. I to jest zdanie, które chcę, żebyś wyniósł z tego rozdziału, nawet jeśli zapomnisz resztę: szacunku nie wymusza się scenami. Scena jest głośna, tania i jednorazowa, a ludzie mają na sceny odporność, bo widzieli ich setki. Szacunek reaguje na co innego: na to, że po przekroczeniu granicy coś się u ciebie naprawdę zmienia, i że ta zmiana jest nudna, powtarzalna i pewna jak rozkład jazdy. Z rozkładem jazdy nikt nie dyskutuje. Pociąg po prostu odjeżdża.

Jest jeszcze jeden warunek, o którym mało kto mówi, a bez którego to wszystko jest teorią: żeby pociąg mógł odjechać, musi mieć dokąd. Konsekwencja wymaga zaplecza. Własnych planów na piątek, ludzi, do których można pojechać, stada z rozdziału piątego. Faceci z pełnymi magazynami to prawie zawsze faceci, którzy nie mieli dokąd wyjść, więc zostawali i przeżykali. Puste życie nie utrzyma żadnej granicy, bo każda granica kosztuje wieczór, a ty musisz mieć ten wieczór czym wypełnić.

Narzędzia

Cztery rzeczy na najbliższe dni. Kolejność nie jest przypadkowa: najpierw czujnik, potem usta, potem zachowanie, na końcu porządku.

1. Licznik ułkuć. Przez najbliższe dwa, trzy dni nie zmieniasz w swoim zachowaniu nic. Zero konfrontacji. Robisz tylko jedno: łapiesz każde ułknięcie złości w momencie, w którym się pojawia, i notujesz w telefonie trzy słowa: kto, co, gdzie to poczułeś w ciele. Zaciśnięta szczeka przy mailu od szefa. To "no dobra", które wyszło z ciebie wbrew tobie. Skręt w brzuchu, jak ktoś zażartował. Czujnik był zaklejony latami i najpierw musi w ogóle zacząć wskazywać, zanim zaczniesz według niego jeździć. Nie oceniaj wyników, zbieraj dane.

2. Zdanie w 24 godziny. Sprawa, która cię ukuła, dostaje głos najpóźniej następnego dnia albo nie dostaje go wcale. Format jest

sztywny i celowo ciasny: fakt plus co z tym robisz. Umówiliśmy się na 19, przyszedł 20, następnym razem po kwadransie zamawiam. Koniec. Bez analizy czyichś intencji, bez "ty zawsze", bez wyciągania spraw z zeszłego roku, bo na archiwum jest narzędzie czwarte. Ton: taki, jakim mówisz, że kończy się mleko. To nie jest dramat. To jest logistyka.

3. Konsekwencja zamiast kary. Wybierz jedną sytuację, która ci się powtarza, i zapisz, co zmieniasz w swoim zachowaniu od następnego razu. W swoim, nie w cudzym, bo cudzego nie kontrolujesz. A żebyś umiał odróżnić konsekwencję od kary, masz prosty test: kara potrzebuje widowni i czeka na efekt, konsekwencja działa też wtedy, kiedy nikt nie zauważył. Jeśli po swoim ruchu sprawdzasz ukradkiem, czy ją zabolalo, czy już widziała, czy coś poczuła, to nie była konsekwencja. To była kara w przebraniu, a kary wracają.

4. Inwentaryzacja magazynu. Weź kartkę i wypisz trzy najstarsze rzeczy, które nosisz. Te, które wracają w rozmowach z sufitem. Każda z nich dostaje jedną z dwóch dróg i musisz wybrać teraz, przy kartce. Droga pierwsza: sprawa zostaje powiedziana wprost, jednym zdaniem, w tym tygodniu, w formacie z narzędzia drugiego. Droga druga: sprawa zostaje umorzona, na piśmie, dosłownie: sprawa z tamtym urlopem, umarzam, nie wracam. Trzeciej drogi, czyli noszenia dalej, nie ma. I uwaga: umorzone znaczy umorzone. Nie wolno tego wyciągnąć przy najbliższej kłótni jak asa z rękawa. Stare sprawy się umarza z tego samego powodu, z którego robią to sądy: świadkowie już nic nie pamiętają, a odsetki płaci wyłącznie ten, kto trzyma akta.

Arkusz 48 godzin

Dwa dni, kartka albo notatka w telefonie. Co niezapisane, to się nie wydarzyło, wiesz to już z poprzednich rozdziałów.

Dzień pierwszy.

Rano: przygotuj trzy kolumny. Co mnie ukuło. Kto. Co zrobiłem: przeknąłem, ukąsiłem czy nazwałem. Przez cały dzień prowadzisz

licznik z narzędzia pierwszego, bez zmieniania czegokolwiek w zachowaniu.

Wieczorem: policz. U większości facetów wychodzi między trzy a siedem ułkuć, prawie wszystkie w kolumnie "przełknąłem", i sam ten widok robi połowę roboty. Z listy wybierz jedną sytuację, która się powtarza, nie jednorazową, i zapisz do niej konsekwencję z narzędzia trzeciego: co konkretnie zmieniasz od następnego razu.

Dzień drugi.

W ciągu dnia: jedno zdanie w 24 godziny, wypowiedziane naprawdę, głosem albo wiadomością, w sprawie z dziś albo z wczoraj. Fakt plus co z tym robisz, ton od mleka. Wieczorem zapisz słowo w słowo, co powiedziałaś, i co się stało. Najczęściej okaże się, że nic. Że druga strona powiedziała "a, sorry, faktycznie" i życie poszło dalej. Ta notatka leczy mocniej niż cały ten rozdział, bo jest twoja.

Wieczorem: inwentaryzacja z narzędzia czwartego. Trzy najstarsze sprawy, przy każdej decyzja: powiedzieć czy umorzyć. Przy "powiedzieć" dopisujesz datę, masz na to maksymalnie siedem dni. Przy "umorzyć" dopisujesz pełne zdanie umorzenia.

A jeśli dzień przejdzie bez jednego ułknięcia? Możliwe. Ale zanim się ucieszysz, przejrzyj wieczorem cały dzień, godzina po godzinie, i sprawdź, czy naprawdę nic nie było, czy po prostu czujnik jeszcze śpi. U faceta, który przelyka od dwudziestu lat, przełknięcie trwa ułamek sekundy i nie zostawia smaku. Zwykle coś się znajduje. To znalezione też idzie na listę, z dopiskiem: zauważone po czasie. Po tygodniu takich dopisków czas się skraca.

Arkusze zaliczony, kiedy masz: listę ułkuć z dwóch dni, jedną zapisaną konsekwencję, jedno wypowiedziane zdanie i trzy decyzje w sprawie magazynu.

Kubek

Piątek, 17:40, trzy lata po tamtej niedzieli. Paweł siedzi jeszcze w agencji, kiedy przychodzi wiadomość od Justyny: wybacz, Aśka wpadła do Wrocławia bez zapowiedzi, przełożymy kino? Drugi raz w

tym miesiącu, godzinę przed.

I Paweł czuje ukłucie. Wyraźne, w mostku, znajome. Stary odruch już sięga po gaśnicę: nic się nie stało, przecież koleżanka, przecież spontanicznie, nie bądź taki. Ale Paweł zrobił w życiu jedną awanturę o szklankę i wie już, ile kosztuje gaszenie. Więc pierwszy raz od trzech lat nie gasi. Czyta sygnał jak wskazanie: aha, to jest o moich piątkach.

Pisze: przełożymy, jasne. tylko mówię wprost, bo wolę teraz niż potem: drugi raz w tym miesiącu wolny piątek dowiaduje się o sobie godzinę przed. następnym razem daj znać dzień wcześniej, piątki mam jedne.

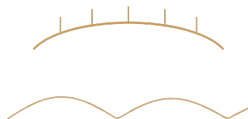
Odkłada telefon, zanim przyjdzie odpowiedź, i dzwoni do brata, tego od rowerów. Godzinę później siedzą w garażu nad przerzutką, która trzeszczy od kwietnia. Telefon w kurtce. Kiedy Paweł w końcu po niego sięga, jest tam: masz rację, przegięłam z tą spontanicznością. środa? stawiam kolację.

I słuchaj, bo to jest ważne: nie o to chodzi, że odpisała dobrze. Mogła odpisać źle, mogła się obrazić, mogła zniknąć. Na to nie masz wpływu i ten rozdział nie obiecuje ci cudzych reakcji. Chodzi o to, że Paweł tego wieczoru nie odłożył niczego na półkę. Magazyn, pierwszy raz od bardzo dawna, nie przyjął nowej dostawy. Sprawa miała dwanaście godzin życia zamiast sześciu lat.

W sobotę rano Paweł myje po śniadaniu swój kubek, odstawia go na suszarkę i przez moment stoi nad zlewem. Myśli o tamtej szklance. Już wie, że nie była o sobie. Była o wszystkim, co przez sześć lat udawało, że go nie ma.

Zanim przewrócisz stronę, zajrzyj do własnego magazynu, tak uczciwie, po ciemku: co tam leży najdłużej, od ilu lat, i kto niczego się nie spodziewa, bo do dziś słyszał od ciebie tylko, że nic się nie stało?

Rozdział 9. Pierwszy krok



Niedziela, 11:40, Park Skaryszewski w Warszawie. Połowa października, liście na alejce kleją się do butów. Julia ma pierwszy wolny weekend od trzech tygodni i psa na smyczy, starego kundla po pacjencie, którego nikt nie odebrał z przychodni. Marek niesie dwie kawy z okienka przy wejściu i słucha o kocie, który połknął gumkę recepturkę i przeżył, choć nie zasłużył.

Od tamtego czwartku na ścianie minęło pięć tygodni. Zmieściły się w nich trzy spotkania, wszystkie dobre i wszystkie takie same: kawa, spacer, rozmowa, po której Marek wraca do domu z poczuciem, że coś rośnie. I wiadomości, które między spotkaniami robią się coraz rzadsze i coraz cieńsze. Ostatnie zdanie Julii sprzed czterech dni brzmiało: no to się zdzwonimy w weekend. Marek zna to zdanie. Sam go używał latami. Wie, że to nie jest umowa. To jest mgła.

Wie też jedno, i to jest w nim nowe. Że za tydzień będzie czwarte spotkanie takie samo jak trzy poprzednie, za miesiąc piąte, a za trzy miesiące żadne, i że nikt tego nie postanowi. Takie sprawy rzadko umierają od decyzji. Umierają od braku pytania.

Przy mostku na wyspę Marek zatrzymuje się i mówi: słuchaj, zanim się zdzwonimy w weekend. Powiem coś wprost, bo się gubię, a nie chcę się gubić akurat w tobie. Podobasz mi się. Nie jak dobra znajoma od kawy, tylko normalnie, tak, że myślę o tobie w środy w pracy. Chcę cię zabrać w piątek na kolację, ta gruzińska na Francuskiej, dziewiętnasta. I żeby było uczciwie: w mojej głowie to jest randka, nie kawa numer pięć.

Julia patrzy na psa, nie na Marka. Ten tydzień mam ciężki, mówi. Sama nie wiem. Może po prostu zobaczymy, jak stanie grafik, i się odezwę?

Rok temu Marek przytaknąłby z ulgą. Wymijająca odpowiedź to koło ratunkowe rzucone w obie strony naraz: ona nie musi mówić nie, on nie musi tego usłyszeć. Można się takiego koła trzymać miesiącami i dryfować, i nazywać ten dryf znajomością.

Marek odczekuje dwie sekundy i mówi: może być inny dzień. Sobota, przyszły wtorek, mnie się nie pali. Ale jeżeli to nie jest ta bajka, to powiedz mi nie. Serio. Nie obrażę się i nie zniknę z fochem. Wolę nie niż może.

Cisza. Pies ciągnie do trawnika, Julia go przytrzymuje i wreszcie patrzy na Marka.

No dobra, mówi. To powiem, choć nie chciałam, bo te kawy były naprawdę dobre i ty jesteś w porządku. Jak mam wprost, to tak: nie czuję tego. Po pierwszej kawie myślałam, że poczuję, i czekałam na to, i lubię się z tobą widzieć. Ale to jest lubienie. Nie to. Przepraszam.

Nie przepraszaj, mówi Marek. Przez chwilę nic więcej, bo w środku właśnie zsuwa mu się coś ciężkiego, jak śnieg z dachu, całą płachtą. Potem: dzięki, że mówisz wprost. Szkoda. No, po prostu szkoda i tyle.

Idą jeszcze kawalek, bo pies ma swoje tempo i swoją trasę, i rozmawiają o tym, czy kundle po przejściach są mądrzejsze od psów z hodowli. Da się rozmawiać. To go najbardziej zaskakuje: że się da. Przy bramie parku Julia mówi: wiesz, że mało kto tak pyta? I podaje mu rękę tak zwyczajnie, jak się ją podaje komuś, kogo się szanuje.

W tramwaju na Grochów boli. Konkretnie, fizycznie, pod mostkiem. Marek patrzy w szybę i czeka na znajomy głos, ten od zawsze: no i po co pytałeś, było ciągnąć te kawy, może by się coś. Głos przychodzi punktualnie. I pierwszy raz Marek słyszy, czym ten głos jest naprawdę: ofertą wymiany. Oddaj prawdę, dostaniesz mgłę. Nie korzysta. Boli, ale wie, na czym stoi. Nie wie jeszcze tylko, że będzie bolało równy tydzień. Ani tego, że ten tydzień to cała cena. Do obu rzeczy zaraz dojdziemy.

Nie boisz się słowa nie

Cała ta książka szła do sceny takiej jak ta w parku. Do momentu, w którym mówisz wprost, czego chcesz, i przyjmujesz odpowiedź, jaka padnie. Wszystko wcześniej, pragnienie wyjęte z piwnicy, własny grunt, paczka, tydzień, który się toczy, to było budowanie człowieka, którego stać na to jedno pytanie. Więc rozbierzmy teraz na części lęk, który przed tym pytaniem stoi. Bo on jest zbudowany inaczej, niż myślisz.

Zacznij od prostego testu. Samo słowo nie to dwie litery i pół sekundy dźwięku. Kelner mówi ci, że skończyła się zupa, i nie czujesz nic. Kolega odmawia wyjścia w piątek i żyjesz dalej. Czyli nie boisz się odmowy jako takiej. Boisz się tego, co każeś jej znaczyć.

A każeś jej znaczyć dużo. W twojej głowie od lat toczy się sprawa. Teza brzmi: coś jest ze mną nie tak, to nie jest dla mnie, inni mogą, ja nie. Dowodów wciąż brak, sprawa wisi. I każde nie od kobiety ma być tym brakującym dowodem, po którym zapadnie wyrok, już bez apelacji. Dlatego nie pytasz. Nie dlatego, że chronisz się przed nią. Chronisz akta przed rozstrzygnięciem. Dopóki nie zapytałeś, można wierzyć w umorzenie.

Tylko zauważ, co Julia naprawdę powiedziała w tym parku. Nie powiedziała: jesteś wybrakowany. Powiedziała: nie czuję tego. To jest informacja o jednym dopasowaniu, w jednej parze ludzi, w jednym momencie życia. Mówi o niej dokładnie tyle samo co o nim. Odmowa nie jest oceną twojej wartości, choćby dlatego, że ta sama kobieta rok wcześniej albo rok później mogłaby odpowiedzieć inaczej, a ty byłbyś przecież tym samym człowiekiem. Wyrok, którego się boisz, nie zapada na sali. Zapada tylko w twojej głowie, i tylko wtedy, kiedy sam go dopiszesz.

Jest i drugi lęk, rzadziej nazywany. Pisał ktoś na forum lata temu: „Mam wrażenie, że nie boję się odrzucenia od samej hb tylko raczej tego jak będą to oglądać ludzie otaczający nas w danej sytuacji.” Hb, tak w tamtym słowniku pisało się o dziewczynie, ale mniejsza o słownik, spójrz na mechanizm. Facet nie boi się jej. Boi się widowni.

Odmowa w cztery oczy to rozmowa. Odmowa w wyobrażonym teatrze, gdzie wszyscy patrzą i notują, to egzekucja. Tylko że ta widownia nie istnieje. Ludzie w parku, w kuchni na imprezie, przy stole w schronisku są zajęci sobą. A ci, którzy akurat coś zobaczą, zobaczą faceta, który zapytał wprost i przyjął odpowiedź. Wiesz już z rozdziału trzeciego, jak rzadki to widok.

I trzeci poziom, najgłębszy, ten z piwnicy. W rozdziale trzecim rozbieraliśmy wstyd za samo chcenie. Ten wstyd ma swoją ostatnią linię obrony i ona wygląda tak: dobra, wolno mi chcieć, nawet wolno mi to powiedzieć, ale nie wolno mi usłyszeć odpowiedzi. Bo odpowiedź robi z chcenia rzecz jawną i skończoną. Dopóki jej nie ma, twoje pragnienie jest bezpieczne jak list, którego nie wysłałeś. Pytanie o konkretny piątek to moment, w którym list idzie do skrzynki. I właśnie dlatego ten rozdział jest ostatnim trudnym w tej książce.

Ile to naprawdę kosztuje

Skoro wiadomo, czego się boisz, policzmy teraz uczciwie, ile kosztuje to, przed czym uciekasz, a ile ucieczka. Bo to jest rachunek, którego prawie nikt nie robi, a on rozstrzyga sprawę w trzy linijki.

Odmowa kosztuje ból. Prawdziwy, nie wymyślony. U Marka bolało pod mostkiem w tramwaju, potem bolało we wtorek w pracy i w środę na ścianie. Przy sprawie, w której była nadzieja i kilka dobrych spotkań, boli zwykle tydzień, czasem dwa. To jest koszt. Zapisz go po lewej stronie kartki.

Po prawej zapisz koszt niezadanego pytania. Tu nie ma jednego bólu, jest za to procent składany. Pamiętasz Marka z rozdziału siódmego, zanim cokolwiek zrozumiał: pięćdziesiąt godzin ciszy w telefonie rozłożyło mu cały tydzień, a to była tylko przerwa między spotkaniami, nawet nie pytanie. Teraz pomnóż to przez miesiące. Głowa nie umie odłożyć sprawy, która nie ma odpowiedzi. Wraca do niej jak język do dziury po zębie, przy goleniu, w tramwaju, o pierwszej w nocy. Amerykańscy trenerzy, na których materiale oparta jest ta część, mówią o tym wprost z gabinetowej praktyki: facet potrafi

zmarnować lata na rozgryzanie kobiety, która zniknęła bez odpowiedzi, i to właśnie brak odpowiedzi, nie jej strata, trzyma go w tej pętli.

Forum, na którym siedzieli tacy ludzie jak ty, jest pełne tych rachunków, tylko nikt ich tam nie sumował. Pisał jeden: „Nurtuje mnie ta sytuacja, bo nie wiem jakie jest najlepsze rozwiązanie..” Pisał drugi: „Kompletnie nie wiem jak mam działać.” I trzeci, w jednym zdaniu całe to zjawisko: „Mam problem, nad którym myślałem już jeden dzień, i o jeden dzień za długo.”

O jeden dzień za długo. Zapamiętaj to zdanie, bo ono jest z życia, nie z poradnika. Każde niezadane pytanie ma swój licznik i ten licznik bije po twojej stronie. Nie pytając, nie unikasz odmowy. Bierzesz ją na raty, po trochu każdego wieczoru, bez terminu spłaty. Bo usłyszane nie ma jedną cechę, której mgła nie będzie miała nigdy: ma datę końca. Boli tydzień i się goi. Domysł nie boli tak ostro, za to nie goi się wcale.

I jeszcze jedno, żeby ten rachunek był zupełnie uczciwy. Niezadane pytanie nie przechowuje szansy. Ono przechowuje tylko niepewność. Szansa, jeśli w ogóle była, gaśnie po swoim, po cichu, dokładnie tak, jak gasła sprawa z Julią między trzecią kawą a czwartą. Marek pytaniem w parku niczego nie zepsuł. Skrócił tylko drogę do prawdy, która i tak już tam mieszkała.

Zaproszenie, na które da się odpowiedzieć

Skoro pytanie i tak jest tańsze, niech chociaż będzie dobrze zadane. Dobre zaproszenie ma trzy cechy i żadna nie wymaga talentu.

Pierwsza: konkret. Dzień, godzina, miejsce. Nie dlatego, że tak radzi jakaś szkoła, tylko dlatego, że na konkret da się odpowiedzieć. Może byśmy się kiedyś dzwoniли to nie jest zaproszenie, to ankieta nastrojów. Nie da się na nią powiedzieć ani tak, ani nie, więc odpowiedź zawsze brzmi: no pewnie, kiedyś. I obie strony wychodzą z rozmowy z niczym, tylko uprzejmie opakowanym. Piątek, dwiętnasta, gruzińska na Francuskiej. To zdanie da się przyjąć i da

się odrzucić. Cała jego odwaga polega właśnie na tym, że da się je odrzucić. Konkret ma zresztą jeszcze jedną zaletę, o której się nie mówi: jej też jest lżej. Kolacja we wtorek od dziewiętnastej to rzecz o znanych granicach. Kiedyś gdzieś coś to zobowiązanie bez konturów, a na rzeczy bez konturów ludzie odruchowo mówią może.

Druga cecha: jawność. Z zaproszenia ma wynikać, że to randka, a nie zebranie projektowe. Marek dopowiedział to jednym zdaniem i zwróć uwagę, że bez tego zdania cała reszta byłaby przemytem. Wpadnij, bo i tak robię za dużo makaronu, to nie jest pierwszy krok. To pierwszy krok w przebraniu, a przebrania czuć. Ona wtedy nie odpowiada na twoje pytanie, tylko zgaduje, które pytanie właśnie padło, i wracamy do gry z rozdziału trzeciego, w której ona ma etat detektywa. Umiesz już powiedzieć podobasz mi się. Teraz dokładasz do tego plan. Jedno zdanie o tym, co czujesz, jedno o tym, co proponujesz. Więcej nie trzeba.

Trzecia cecha: twój język i zero teatru. W materiałach źródłowych tej części amerykańscy trenerzy śmieją się z rzeczy, którą sami kiedyś robili: kwiaty wysyłane do pracy kobiecie, z którą nic jeszcze nie ma, wielki gest podpatrzony w kinie, facet z głośnikiem pod oknem. I zgodnie przyznają, że to nie działa. Ja dodam, dlaczego nie działa, bo to ważniejsze niż sam zakaz. Teatr zamienia pytanie w przedstawienie. Na pytanie da się odpowiedzieć nie w pół sekundy i bez strat. Na przedstawienie nie da się odpowiedzieć nie, nie robiąc sceny, więc kobieta czuje się zapędzona w rolę, której nie wybierała. Wielki gest nie jest odwagą. Jest odwagą przebraną za spektakl, a pod spodem ma to samo co trzy akapity o północy: strach przed zwykłym pytaniem zadany po ludzku. To samo dotyczy wyuczonych formułek. Zdanie z poradnika wygłoszone twoimi ustami brzmi jak zdanie z poradnika, z tego samego powodu, dla którego tekst spiętego faceta brzmi jak tekst spiętego faceta. Zaproszenie Marka nie było błyskotliwe. Nie miało puenty. Było jego, i to się dało usłyszeć.

Jest jeszcze anty-wzór, o którym trzeba osobno, bo to najczęstszy błąd facetów, którzy już się odważyli: zaproszenie, które samo się

odwołuje w trakcie mówienia. Jakbyś nie miała czasu, to nic takiego, w sumie głupi pomysł, nieważne. Trenerzy z materiału źródłowego mają na to spostrzeżenie, które brzmi twardo i się zgadza: kto w rozmowie najbardziej zabiega o to, żeby go polubiono, tego w tej rozmowie jest najmniej. Zdanie, które przeprasza za siebie, zanim wybrzmi, nie zostawia niczego do przyjęcia. Ona nie może powiedzieć tak czemuś, co już zostało wycofane.

Zostaje odpowiedź wymijająca, czyli to, co Marek usłyszał jako pierwsze. Zobaczmy. Odezwe się. Może w przyszłym tygodniu. Czasem to prawda i tydzień naprawdę jest ciężki. Częściej to miękkie nie, które nie chce robić przykrości. Nie zgadujesz, które z dwóch. Robisz jedną dogrywkę, dokładnie jedną: podajesz drugi termin i dajesz jej wprost prawo do nie. Wolę nie niż może. Te cztery słowa otwierają ludziom usta, bo zdejmują z nich strach, że twojego nie trzeba będzie pilnować. Jeżeli po dogrywce znowu przychodzi mgła, to już jest odpowiedź. Przyjmujesz mgłę jako nie, bez pretensji i bez trzeciego podejścia. Ciska też jest odpowiedzią. Wiesz to od rozdziału trzeciego, tu tylko przypominam, bo przy własnej nadziei ta wiedza lubi znikać.

Wyjść z tego z twarzą

Teraz najtrudniejsza część rozdziału, czyli co się dzieje po nie. Pierwsze dziesięć sekund masz ustawione z rozdziału trzeciego: jedno zdanie, bez dogrywki, bez tłumaczenia jej, że się nie poznała. To się nie zmienia. Ale dziesięć sekund to dopiero początek. O twarzy i o żalu decydują godziny i dni po.

Najpierw twarz. Wyjść z twarzą nie znaczy udawać, że nie boli. Znaczy nie wystawić rachunku. Nie kasujesz jej ze wszystkich kanałów w geście to ja ciebie pierwszy. Nie robisz chłodu przy wspólnych znajomych. Nie piszesz po trzech dniach wiadomości, która niby jest luźna, a naprawdę sprawdza, czy aby nie zmieniła zdania. Jeżeli macie wspólny świat, pracę, ekipę, ściankę, to kłaniasz się i rozmawiasz normalnie, tak jak Marek i Julia doszli do bramy parku, rozmawiając

o psie. To jest zresztą jedyna wersja wydarzeń, w której za miesiąc nikt nie ucieka wzrokiem. Ludzie zapamiętują nie to, że ci odmówiono. Zapamiętują, co zrobiłeś z odmową.

Teraz żał do niej. Rozbierz go na logikę, bo on logiki nie przeżyje. Zadałeś pytanie, bo chciałeś znać odpowiedź. Dostałeś odpowiedź. Żał do niej jest żalem o to, że odpowiedziała, czyli o to, że potraktowała cię poważnie. Ukarać ją za nie, chłodem, przytykiem, obgadaniem, to ukarać ją za uczciwość. I nauczyć, ją oraz każdą, która o tym usłyszy, że facetom nie należy mówić wprost, bo wprost ma konsekwencje. Kobiety mówią wymijająco głównie tym, po których czują, że nie udźwigną odpowiedzi. Julia powiedziała Markowi prawdę nie dlatego, że taka odważna, tylko dlatego, że Marek zbudował zdanie, w którym jej nie było bezpieczne. To jest ta zależność, na której stoi cały rozdział: dostajesz tyle prawdy, ile jesteś w stanie unieść.

I nie ma w tym rozdziale ani akapitu o tym, jak zamienić nie w tak. Nie dlatego, że zabrakło miejsca. Takie akapity piszą ludzie, którzy mają ciebie za negocjatora, a ją za przeszkodę na drodze do celu. Nie jest odpowiedzią, nie otwarciem negocjacji. Kropka jest częścią tego zdania.

Zostaje ból, i tu będę z tobą zupełnie szczery, bo w tym miejscu poradniki zwykle kłamią przez przemilczenie. Część odmów będzie bolała przez tydzień. Te po kilku dobrych spotkaniach, te z nadzieją w środku, mogą boleć dwa. Będzie cię łąpało przy goleniu i w kolejce w Biedronce. Może ci się zdarzyć zawilgotnieć w oczach w aucie na światłach i to też jest w normie u dorosłego faceta. Ten ból nie jest dowodem, że coś jest z tobą nie tak. Jest dowodem, że zagrałeś naprawdę. Boli tylko to, co było prawdziwe; rzeczy grane na niby nie bolą wcale i właśnie po tym się je poznaje. Przechodzi się przez to tak, jak już umiesz: opowiadasz jednemu człowiekowi, bo odmowa opowiedziana na głos przestaje być raną i staje się historią. Nie podejmujesz w tym tygodniu żadnych decyzji o sobie, żadnego to nie dla mnie, żadnego rzucam to. I nie piszesz do niej nic wyjaśniającego, ani w czwartek o północy, ani nigdy. Sekcję zwłok robisz raz, krótko i

uczciwie: czy pytanie było konkretne, czy przyjąłem odpowiedź. Jeśli dwa razy tak, to nie masz czego poprawiać. Reszta rozmyślań to już nie analiza, tylko drapanie rany, żeby dłużej była.

Narzędzia

Cztery rzeczy, wszystkie do użycia w tym tygodniu.

1. Test dwóch pytań. Zanim wypowiesz albo wyślesz zaproszenie, sprawdź je dwoma pytaniami. Czy da się na nie odpowiedzieć słowem nie? Czy wiadomo z niego, kiedy i gdzie? Dwa razy tak, to jest zaproszenie. Choć jedno nie, to jest mgła, przepisz. Ten test wyłapuje wszystkie odmiany może kiedyś, także te sprytnie przebrane za plany.

2. Dogrywka w kieszeni. Przygotuj z góry, własnymi słowami, jedno zdanie na odpowiedź wymijającą: drugi termin plus wyraźne prawo do nie. I żelazna zasada: dogrywka jest jedna. Druga mgła z rzędu to odpowiedź i się ją przyjmuje. Ustawiasz to przed pytaniem, bo po wymijającej odpowiedzi nadzieja zacznie ci podpowiadać trzecie, czwarte i piąte podejście.

3. Plan na nie. Też z góry, jak pasy przed jazdą. Jedno zdanie na pierwsze dziesięć sekund. Jeden człowiek, któremu opowiesz wieczorem. I zakaz wiadomości wyjaśniających do niej, bez terminu ważności. Kto ma plan na nie, ten może zapytać spokojnie, bo żadna z trzech możliwych odpowiedzi nie zastanie go bez podłogi pod nogami.

4. Licznik bólu. Po odmowie, przez siedem wieczorów, zapisuj jedną cyfrę od zera do dziesięciu: jak mocno dziś bolało. Nie po to, żeby się nad sobą pochylać. Po to, żeby zobaczyć krzywą. U większości facetów cyfra z dnia siódmego jest o połowę mniejsza niż z pierwszego. Ta kartka to twój osobisty dowód, że odmowę się przeżywa, i przy następnym pytaniu będzie ważyła więcej niż wszystkie zapewnienia z tej książki.

Arkusz 48 godzin

Dwa dni, kartka, długopis. Co niezapisane, to się nie wydarzyło.

Dzień pierwszy.

Rano: spis mgły. Wypisz sprawy, w których wisi jakieś może, zobaczmy, kiedyś się odezwę. Imię, sytuacja i uczucie policzone, jak długo to już wisi. Tygodnie liczą się podwójnie, miesiące potrójnie. Potem wybierz jedną sprawę, tę, do której głowa wraca najczęściej.

W ciągu dnia: napisz zaproszenie na kartce, własnymi słowami. Przepuść przez test dwóch pytań. Przeczytaj na głos. Jeżeli brzmi jak z poradnika, pisz od nowa, aż usłyszysz w nim siebie, z twoimi słowami i twoim rytmem. To ma być zdanie, które mógłbyś powiedzieć koledze bez czerwienienia się.

Wieczorem: ustaw plan na nie. Zdanie na dziesięć sekund i człowiek na wieczór, z imienia. Zapisz jedno i drugie pod zaproszeniem.

Dzień drugi.

Zadaj pytanie. Osobiście albo głosem, jeśli jest jak; wiadomość jest dozwolona, czekanie na lepszy moment nie, bo lepszy moment to najstarsza mgła świata. Zapisz dosłownie, co usłyszałeś. Dalej według odpowiedzi. Tak: wpisujesz do kalendarza i arkusz skończony. Wymijająco: jedna dogrywka z kieszeni i zapis, co przyszło po niej. Nie: protokół dziesięciu sekund, wieczorem opowiadasz swojemu człowiekowi, a przed snem zapisujesz pierwszą cyfrę licznika bólu.

A jeżeli nie zadasz? Zapisz, co dokładnie cię zatrzymało i w której sekundzie. Nie ogólnik w stylu zabrakło odwagi, tylko konkret: ułożyłem zdanie, podszedłem, powiedziałem cześć i zjechałem w pogodę. Ten zapis to mapa twojego odwrotu. I wróć do arkusza za trzy dni. Za trzy, nie za rok. Wiesz już od kolegi z forum, ile kosztuje każdy dzień za długo.

Arkusz jest zaliczony, kiedy na twojej liście jest o jedną mgłę mniej. Obojętnie, czy sprawa skończyła się na tak, na nie, czy na mgłę przyjętej jako odpowiedź. Liczy się to, że ma odpowiedź i że wiesz, na czym stoisz.

Czwartek, osiem dni później

Ścianka na Kamionku, osiemnasta czterdzieści. Marek wisi w przewieszeniu, na którym tydzień temu odpadał trzy razy z rzędu, i odpada czwarty. Klnie krótko, z wysokości serca. Kumpel z pracy podaje mu bidon i pyta: no i jak tam, boli jeszcze?

We wtorek bolało na pięć, mówi Marek. Wczoraj na trzy. Dzisiaj sobie jeszcze nie mierzyłem.

Maciek zadzwonił w poniedziałek, bo Marek napisał mu w niedzielę wieczorem trzy zdania o parku. Rozmawiali kwadrans. Boli, powiedział Marek. No, powiedział Maciek. Znaczy było naprawdę. I tyle w temacie, potem gadali o wyjeździe w skały, na który Marek ma jechać z jego ekipą w listopadzie.

W szatni Marek wyjmuje telefon z szafki. Nic tam nie ma i po raz pierwszy od bardzo dawna nic tam nie miało być. Nie czeka na żadną wiadomość, która ma uratować tydzień, bo tydzień stoi na swoich nogach: ścianka, robota, w piątek urodziny kumpla, w sobotę długi telefon do Maćka. Sprawa z Julią jest przegrana i zamknięta, i te dwa słowa nie gryzą się ze sobą. Marek przegrał ją w niedzielę w parku w cztery minuty, zamiast przegrywać przez pół roku po jednej wiadomości tygodniowo. Z całej tej historii zostały mu dwie rzeczy: ból, który schodzi zgodnie z rozkładem, i zdanie Julii przy bramie, że mało kto tak pyta.

Kiedyś myślał, że pierwszy krok to jest coś, co się robi raz, na początku, i ma się z głowy. Teraz wie, że to jest po prostu sposób chodzenia. Pytasz, słuchasz, przyjmujesz, idziesz dalej. Czasem boli tydzień. Ale wszystkie drogi w tym mieście są otwarte, bo na żadnej nie wisi już tabliczka z napisem może.

Jeżeli zadasz swoje pytanie w tym tygodniu, za siedem wieczorów zobaczysz u siebie dwie rzeczy: cyfrę na kartce mniej więcej o połowę mniejszą niż pierwszego dnia i listę, na której twoja najstarsza mgła ma wreszcie datę końca.

Rozdział 10. Szósty tydzień



Sobota, połowa listopada, 22:47. Marek leży w łóżku z laptopem na kołdrze i ogląda trzeci odcinek serialu, którego nie ogląda. Telefon wibruje. Kasia.

Możesz gadać?

Zna ten tekst. Zna godzinę, zna ton, zna całą resztę, zanim się wydarzy. Ten ze wspinaczki wrócił we wrześniu, przeproszał, było pięknie przez sześć tygodni, a we wtorek znowu przestał odpisywać. Kasia siedzi u siebie na Gocławiu, nie chce być sama, wybrała numer, który zawsze odbiera.

I Marek jedzie.

Nie od razu. Przez minutę siedzi na łóżku i patrzy w ścianę, i coś w nim mówi: nie rób tego. Ale za oknem jest listopad, Julia powiedziała nie w połowie października i od tamtej pory nie było nikogo, ścianka odpadła drugi czwartek z rzędu, bo kumpel z pracy leży z gorączką, a samemu jakoś się nie chciało. Tydzień był pusty. Drugi taki z rzędu. A w pustym tygodniu stary numer działa jak światło w oknie: wiadomo, że tam otworzą.

O 23:20 stoi na tym samym parkingu co latem. Ten sam śmietnik za szybą. Kasia płacze tak samo, mówi prawie to samo, słowo w słowo, jakby ktoś puścił starą taśmę. Marek słucha, nie przerywa, w dobrym momencie mówi rzecz mądrą i wyważoną, że ona zasługuje na kogoś, kto się nie zastanawia. Sięga do schowka po chusteczki. Schowek jest pusty. Skończyły się we wrześniu i jakoś nie kupił nowych.

Jesteś jedynym normalnym facetem, jakiego znam, mówi Kasia na do widzenia i całuje go w policzek.

Marek wraca przez puste miasto i na światłach przy Waszyngtona patrzy na siebie w lusterku. Trzy miesiące. Góry, ścianka, arkusze, kartki z liczbami, kalendarz, w którym pierwszy raz od lat coś stało. I wystarczyły dwa puste tygodnie i jeden telefon o 22:47, żeby wrócił dokładnie tam, skąd wyszedł, na ten sam parking, w tę samą rolę, z tym samym zdaniem na do widzenia.

W domu siada na łóżku i myśli zdanie, które myśli w tym momencie prawie każdy: no i po co to wszystko było. Widocznie to nie dla mnie. Jedni tak mają, drudzy nie.

Zatrzymajmy tu Marka na chwilę, bo to jest najważniejsza scena w tej książce. Ważniejsza niż wesele, ważniejsza niż Gorce. To jest moment, w którym większość facetów kończy. Nie pierwszego dnia, kiedy strach jest największy. Nie pierwszego tygodnia, kiedy wszystko jest nowe. W szóstym tygodniu, na parkingu, na który obiecali sobie nie wracać.

Dlaczego akurat szósty tydzień

Początek zmiany ma własne paliwo i to paliwo oszukuje.

Przez pierwsze tygodnie napędza cię sama decyzja. Kupiłeś karnet, wysłałeś wiadomości ze starej listy, zrobiłeś pierwszy arkusz, i każda z tych rzeczy daje małą nagrodę od ręki: ulgę, że w końcu coś robisz. Nowość też płaci od razu. Pierwszy raz na ściance to wydarzenie. Piąty raz to czwartek. Przez miesiąc żyjesz z tych zaliczek i wydaje ci się, że to już jest ta zmiana.

A potem zaliczki się kończą. Nowość spowszednieje, ulga z decyzji wyparuje, i zostaje sama robota. I tu wychodzi na jaw niewygodna księgowość każdej zmiany: koszty płacisz codziennie, od pierwszego dnia, a wypłata przychodzi z opóźnieniem kwartalnym albo dłuższym. Trening boli we wtorek, a sylwetkę widać w marcu. Wiadomość do kumpla sprzed lat kosztuje dziś, a paczka jest za rok. Rozmowy z kobietami kosztują nerwy teraz, a efekty, jakiegokolwiek by były, przyjdą po dziesiątkach rozmów, nie po trzech.

Gdzieś między piątym a ósmym tygodniem te dwie krzywe rozjeżdżają się najszerzej. Paliwo startowe: zero. Wyniki: jeszcze zero. Jedziesz najdłuższym odcinkiem między stacjami i bak jest pusty. Zobacz, że to nie jest twoja prywatna słabość, tylko rozkład jazdy. Każda siłownia w Polsce zna go na pamięć: w styczniu nie ma gdzie odłożyć kurtki, w połowie lutego sala jest pusta. Ci ludzie nie zwątpili pierwszego dnia. Zwątpili w szóstym tygodniu, punktualnie, całą grupą.

Do tego dochodzi druga rzecz: stare wzorce nie znikają, one czekają. Dwa lata jeżdżenia na Gocław na każde zawołanie to jest wyżłobiona koleina, a głowa pod zmęczeniem zawsze wraca na drogę, którą zna, bo ta droga nic nie kosztuje. Zauważ, kiedy Marek pojechał. Nie w dobrym tygodniu. W drugim pustym z rzędu, w listopadzie, po tym, jak Julia powiedziała nie. Nawrót prawie nigdy nie przychodzi z siły starego nawyku. Przychodzi ze słabości nowego tygodnia. Pisał ktoś na forum lata temu: „Ale sam czuje się jak w jakiejś klatce z której nie mogę wyjść mimo wielkich starań.” Mimo wielkich starań. Ten facet się starał. Klatka nie trzyma tych, którzy się nie starają, tych nie musi. Trzyma tych, którym w szóstym tygodniu zabrakło paliwa i którzy uznali, że skoro wrócili do środka, to widocznie tam mieszkają.

Trzecia rzecz: twoje otoczenie jest skalibrowane na starego ciebie i będzie cię zapraszać z powrotem. Nie ze złej woli. Z przyzwyczajenia. Kasia zadzwoniła o 22:47, bo z jej strony nic się nie zmieniło: numer, który zawsze odbiera, dalej jest w telefonie i dalej się nazywa Marek. Matka przy niedzieli zapyta tym samym tonem, czy w końcu kogoś masz. Kolega z pracy, który zna cię jako tego, co nigdy nie wychodzi, nie zaprosi cię na urodziny, bo po co, przecież nie przyjdiesz. Świat przez pierwsze miesiące gra z tobą według starego scenariusza, bo nowego jeszcze nie widział albo mu nie ufa. I każde takie zagranie jest małym egzaminem: wchodzisz w starą rolę, bo podają ci ją gotową, czy odpowiadasz po nowemu, mimo że pytanie było po staremu. Nikt cię nie uprzedzi, kiedy ten egzamin przyjdzie. Przychodzi w sobotę o 22:47.

I ostatnia rzecz, najcichsza: zdanie „to nie dla mnie”. Ono nie jest diagnozą. Jest znieczuleniem. Bo są dwa sposoby przerywania: można przerwać, bo zabrakło sił, i to boli, albo można orzec, że metoda nie działa, że jedni tak mają, a drudzy nie, i to nie boli wcale. Głowa zawsze poda ci wersję bezbolesną. „To nie dla mnie” brzmi jak wniosek z eksperymentu, a jest rezygnacją przebraną za wynik. Eksperyment, który trwał sześć tygodni z planowanych dwunastu, nie ma jeszcze wyników. Ma tylko koszty.

Jak naprawdę wygląda ta krzywa

W głowie masz pewnie taki obraz: od dziś robię wszystko inaczej i co tydzień jest trochę lepiej, równo, schodek po schodku. Ten obraz pochodzi z reklam i nigdy, u nikogo, nie wydarzył się naprawdę.

Prawdziwa krzywa wygląda jak zęby piły. Dobry tydzień, dobry tydzień, gorszy. Znowu dobry, potem dwa złe pod rząd. Tydzień, w którym zagadujesz swobodnie do trzech nowych osób, a po nim tydzień, w którym znowu nie umiesz zamówić kawy bez próby generalnej w głowie. Pisał ktoś na forum lata temu: „Wczoraj byłem w klubie i znakomicie się bawiłem, mało zlewek, dużo podejść, ale chyba brakuje mi jaj, by ciągnąć te znajomości dalej.” Jedno zdanie, a w nim cała piła: wieczór, który poszedł znakomicie, i następny ranek, który to unieważnił. Ten facet mierzył się dniem. Dzień zawsze pokaże ci ząb, na którym akurat stoisz. Trend widać dopiero z miesiąca: porównaj listopad z sierpniem, nie wtorek ze środą.

Druga prawda o krzywej: po dobrym tygodniu statystycznie przychodzi gorszy i to nie jest kara. Dobry tydzień zużywa więcej, niż czujesz, bo każda rozmowa, każde wyjście, każde nowe zachowanie idzie jeszcze na ręcznym sterowaniu i pali podwójnie. Gorszy tydzień po dobrym to nie jest cofanie się. To jest zadyszka po podbiegu. Facet, który tego nie wie, bierze zadyszkę za dowód, że nie umie biegać.

I trzecia, najważniejsza: nawrót nie kasuje przebiegu. Marek pojechał na tamten parking i przez jedną noc zachowywał się jak Marek sprzed roku, ale nie stał się Markiem sprzed roku. Tamten nie

widział, co robi. Ten widział wszystko, na żywo, scena po scenie, łącznie z pustym schowkiem. Umiejętności zostały. Kalendarz został. Grupa z gór została. Nawrót to jest zjazd na starą koleinę, a nie rozbiórka drogi, którą budowałeś. Wrócić na swoją zajmuje tydzień, nie kwartał, pod jednym warunkiem: że wracasz od razu, a nie czekasz na poniedziałek, na grudzień, na nowy rok, na nową motywację.

Dlatego jedyna miara, która naprawdę mówi, jak z tobą jest, to nie liczba dobrych dni pod rząd. Głowa uwielbia serie i uwielbia je zrywać: trzydzieści dni z rzędu, zero, wszystko od nowa. Prawdziwa miara to czas powrotu. Rok temu pusty tydzień rozlewał się w pusty miesiąc, a ten w pusty rok, i nikt tego nawet nie zauważał. Dziś pusty tydzień ma się kończyć w czwartek na ścianie. Jak się skończy w dwa tygodnie, też dobrze. Mierz, ile trwa powrót, i patrz, czy ta liczba maleje. To jest cały sekret ludzi, którym się udało: nie mieli mniej nawrotów od ciebie. Wracali szybciej.

Bo pisał też ktoś na forum lata temu, krótko: „Po czym znów jestem sam i dochodzę do punktu wyjścia.” I tu jest błąd w jednym słowie. Nie ma punktu wyjścia. Człowiek, który przeszedł sześć tygodni i wrócił, nie stoi tam, gdzie stał. Stoi sześć tygodni dalej, tylko patrzy w starą stronę.

Dziewięćdziesiąt dni

Wszystkie narzędzia do tej drogi już masz, są w poprzednich rozdziałach i nie będę ich tu wykladał drugi raz. To, czego jeszcze nie masz, to kolejność i rozkład jazdy, który uwzględnia szósty tydzień, zamiast udawać, że go nie będzie.

Dni 1 do 30: budowa, bez oceniania. Pierwszy miesiąc to jest stawianie rzeczy w kalendarzu, zanim emocje zdążą głosować. Trzy nieruchome punkty ruchu i jedna cykliczna rzecz z ludźmi, znasz je z rozdziałów o pustym tygodniu i o paczce. Lista dziesięciu i pierwsze wiadomości do uspiionych kontaktów. Rachunek dwóch kolumn z rozdziału o walutach, żebyś wiedział, gdzie masz ukryte faktury, i jedno zamknięte konto. I jeden człowiek, który wie, że to robisz. W

tym miesiącu obowiązuje jedna zasada: nie oceniasz wyników, bo ich nie ma i nie ma prawa być. Mierzysz wyłącznie obecność. Byłeś, zrobiłeś, wysłałeś. Nic więcej nie podlega liczeniu.

Dni 31 do 60: odcinek, który wszystkich zruca. Zaplanuj go jako trudny, bo będzie trudny. Tu wchodzi wszystko z tego rozdziału: karta gorszego tygodnia, którą napiszesz w arkuszu poniżej, człowiek od powrotu, pomiar miesięczny zamiast dziennego. Do tego dwie zasady na złe dni. Pierwsza: w gorszym tygodniu wolno ci zejść do podłogi, nie wolno ci podejmować decyzji o całości. Werdykty w rodzaju „to nie dla mnie” wydawane w listopadowy wtorek po nieprzespanej nocy mają wartość werdyktów wydawanych po pijaku i tak samo się ich nie wykonuje. Droga oceniana w deszczu zawsze wygląda na złą drogę. Druga zasada: gdy robi się ciężko, poszerzasz, a nie zwężasz. Głód z rozdziału o weselu wraca właśnie w dołkach, więc trzy rozmowy zamiast jednej, ludzie zamiast czekania. I gdzieś w tym okresie pierwszy raz coś organizujesz sam: wiadomość z datą i miejscem, do ludzi, których już trochę znasz.

Dni 61 do 90: sprawdzian trendu. Wyciągasz kartkę z pierwszego tygodnia i kładziesz obok niej dzisiejszą. Nie wspomnienia, kartki. Liczby z bilansu tygodnia, liczba odblokowań, liczba ludzi, z którymi coś masz w kalendarzu. Tam, gdzie trend idzie w górę, podnosisz stawkę. Tam, gdzie coś robiłeś na pokaz, wycinasz bez żalu. I zaczynasz oddawać: przedstawiasz ludzi, mówisz o kimś dobrze przy innych, wystawiasz komuś to poręczenie, które w Gorcach wystawiono Markowi. Dzień dziewięćdziesiąty nie jest metą, bo mety nie ma. Jest pierwszym dniem, w którym masz dane zamiast wrażeń.

Całość spina jedna rzecz, mała i nudna: niedzielne okno. Dwadzieścia minut, stała pora, u mnie sprawdza się siedemnasta. Patrzą na miniony tydzień, zapisujesz jedno zdanie prawdy o nim, układasz następny. Dwadzieścia minut w niedzielę to jest różnica między facetem, który prowadzi swoją zmianę, a facetem, któremu zmiana się przydarza, dopóki się nie skończy.

Po czym poznać, że idzie

Najgorsze w tych dziewięćdziesięciu dniach jest to, że przez większość z nich nie będzie żadnego dowodu w postaci kobiety. I jeśli jedyny wskaźnik, jaki uznajesz, brzmi „czy któraś pisze”, to zwątpisz dokładnie w szóstym tygodniu, zgodnie z rozkładem. Dlatego trzeba umieć czytać wskaźniki wyprzedzające. One są nudne, ale przychodzą pierwsze.

Zmienia się niedzielne popołudnie. Rok temu to była najgorsza pora tygodnia: przewijanie, drzemka nie z wyboru, telefon sprawdzany bez powiadomień. Teraz w niedzielę o siedemnastej coś jest. Plecak do spakowania, plan tygodnia, obiad u brata, cokolwiek, co stoi tam niezależnie od tego, czy jakakolwiek kobieta wie o twoim istnieniu.

Zmienia się waga wiadomości. Piszesz do kogoś i odkładasz telefon, i on leży. Cisza w rozmowie przestała być alarmem, cisza w telefonie przestała być wyrokiem. Liczba odblokowań, którą mierzyłeś w arkuszu rozdziału o pustym tygodniu, spadła i widzisz to na liczbach, nie w samopoczuciu.

Zmienia się twoje „nie”. Wychodzi z ciebie w jednym zdaniu, bez trzech zdań przeprosin doczepionych z tyłu. I zmienia się twoje „tak”: jak pomagasz, to bez faktury, i sam czujesz różnicę, bo po pomocy bez faktury nie sprawdza się telefonu.

Zmienia się to, komu mówisz prawdę. Masz człowieka, któremu piszesz „słaby tydzień, nie chce mi się nic” i piszesz to naprawdę, zamiast zniknąć na dwa tygodnie ze wstydu. Wstyd trzymał cię w pojedynkę latami. Jedno takie zdanie do jednego człowieka tygodniowo to jest dokładnie ten miesiąc, który go rozbraja.

I zmienia się czas powrotu. Odmowa boli do wieczora, nie do przyszłego piątku. Zawalony tydzień kończy się w czwartek, nie w lutym. To jest ten wskaźnik, który obiecałem wyżej i który mówi więcej niż wszystkie pozostałe razem.

Zauważ, czego nie ma na tej liście. Nie ma „któraś napisała pierwsza”. To przyjdzie albo nie przyjdzie w swoim rytmie, na który masz wpływ pośredni i spóźniony. Mylisz się co do kolejności, jeśli

czekasz na dowód z zewnątrz, żeby uwierzyć w zmianę w środku. Jest odwrotnie: najpierw przez wiele tygodni jedynym świadkiem zmiany jesteś ty i twoje kartki, a świat dopiero potem, powoli, zaczyna odpowiadać. Ten poślizg jest wpisany w cenę. Kto o nim nie wie, ten w szóstym tygodniu uznaje, że towar nie dotarł, i odsyła całą przesyłkę.

Narzędzia

Cztery rzeczy. Wszystkie robi się w dobrym tygodniu, bo w złym będzie za późno, żeby je robić, i dokładnie w sam raz, żeby ich użyć.

1. Karta gorszego tygodnia. Jedna kartka, pisana teraz, kiedy masz siłę. Trzy rubryki. Podłoga: dwie albo trzy rzeczy, których nie odpuszczasz nawet w najgorszym tygodniu, tak małe, żeby dało się je zrobić z gorączką i po nocce, na przykład jeden trening, jedna wiadomość do człowieka, jedno wyjście z domu bez celu. Sygnały: trzy twoje osobiste zwiastuny zjazdu, po których u ciebie zaczyna się staczanie, na przykład odwołany trening „bo zmęczony”, otwieranie starych czatów po 23, telefon przy łóżku. U każdego są inne, swoje znasz. Pierwszy krok: jedna konkretna czynność, od której zaczynasz powrót, z zasadą 48 godzin, czyli wykonujesz ją najpóźniej dwie doby po tym, jak zauważysz sygnały. Karta wisi tam, gdzie ją zobaczysz. W złym tygodniu nie myślisz, tylko czytasz.

2. Pomiar miesięczny. Bilans tygodnia, który znasz z rozdziału o pustym tygodniu, powtarzasz co cztery tygodnie i kładziesz kartki obok siebie. Porównujesz wyłącznie miesiąc z miesiącem. Zakaz porównywania dnia z dniem obowiązuje jak zakaz wjazdu pod prąd i z tego samego powodu: dzień pokazuje ci ząb piły i nic więcej.

3. Człowiek od powrotu. Wybierz jednego człowieka, najlepiej z tych, z którymi coś już regularnie robisz, i zawrzyj z nim umowę wprost: jak zniknę na dwa tygodnie, napisz do mnie jedno zdanie. Ustalcie to zdanie z góry, ma być wasze i konkretne, w stylu: czwartek osiemnasta, wchodzisz czy spadasz. Zniknięcie po cichu jest możliwe tylko tam, gdzie nikt nie zauważa zniknąć. Ty jemu wystawiasz taką samą umowę w drugą stronę. Tak to działa w obie strony albo wcale.

4. Niedzielne okno. Dwadzieścia minut, stała pora, co tydzień. Jedno zdanie prawdy o minionym tygodniu, zapisane. Plan następnego: co stoi, kiedy, z kim. I rzut oka na kartę gorszego tygodnia: czy któryś sygnał się świeci. Całość ma się mieścić w dwudziestu minutach, bo planowanie dłuższe niż pół godziny to już jest czytanie zamiast wyjścia z domu, tylko we własnym wydaniu.

Arkusze 48 godzin

Ostatni arkusz w tej książce. Dwa dni, kartka, długopis. Wszystko zapisujesz, bo co niezapisane, to się nie wydarzyło.

Dzień pierwszy.

Rano albo w przerwie: piszesz kartę gorszego tygodnia. Podłoga, trzy sygnały, pierwszy krok z zasadą 48 godzin. Pół godziny, nie więcej. Ma być twoja, nie idealna: podłoga, której nie utrzymasz z grypą, nie jest podłogą, tylko kolejnym planem do zawalenia.

W ciągu dnia: wybierasz człowieka od powrotu i wysyłasz wiadomość z umową, tą prawdziwą, z ustalonym zdaniem. Zapisz, komu i o której. Będzie się to pisało dziwnie. Wyślij mimo to, po drugiej stronie jest facet, który ma dokładnie te same szóste tygodnie co ty i żadnej karty.

Wieczorem: zbierz kartki z poprzednich arkuszy tej książki, wszystkie, które masz. Połóż je w jednym miejscu, przejrzyj daty i liczby. Jeśli nie masz żadnej, bo czytałeś bez robienia, zapisz to sobie jednym uczciwym zdaniem i potraktuj ten arkusz jako pierwszy, on się do tego nadaje. Czytanie masz za sobą. Dziesięć lat.

Dzień drugi.

W ciągu dnia: pierwsze niedzielne okno, na próbę, niezależnie od dnia tygodnia. Dwadzieścia minut: zdanie o minionym tygodniu, plan następnego z konkretnymi punktami, rzut oka na sygnały. Zapisz, co stoi w przyszłym tygodniu, czego nie było w zeszłym.

Wieczorem: otwierasz kalendarz i liczysz dziewięćdziesiąt dni od dziś. Wpisujesz pod tą datą dwa słowa: dzień kartek. Tego dnia położysz obok siebie bilans z dziś i bilans z tamtego tygodnia, i

pierwszy raz zobaczysz trend zamiast go sobie wyobrażać. I ostatni licznik tej książki: ile razy przez te dwa dni pomyślałeś „to nie dla mnie”. Sama liczba, bez rozprawki. Nie po to, żeby ją zwalczać. Po to, żebyś wiedział, że to jest myśl, która przychodzi, a nie prawda, która obowiązuje.

Arkusze jest zaliczony, kiedy istnieją: karta gorszego tygodnia, wysłana umowa z człowiekiem, zapisane okno tygodniowe i data dnia kartek w kalendarzu. Cztery rzeczy. To jest cały ekwipunek na szósty tydzień. Więcej nie potrzeba, mniej nie wystarczy.

Niedzielne popołudnie

Dwa tygodnie po tamtej sobocie jest niedziela, 16:40, i Marek jedzie z Sokolików do Warszawy. Tym razem to on zebrał skład: cztery osoby z grupy, dwa dni w skałach, wiadomość z datą i miejscem wysłał w poniedziałek, przypominającą w czwartek, tak jak robi to ktoś, kto zrozumiał, skąd się biorą wyjazdy. W aucie pachnie błotem i czuimiś kanapkami. Kumpel z pracy śpi na tylnym siedzeniu z otwartymi ustami, wyleczony i słusznie zmęczony.

W sobotę wieczorem, kiedy telefon nie miał zasięgu, napisała Kasia. Hej, żyjesz? Zniknąłeś jakoś. Marek czyta to teraz, na stacji pod Piotrkowem, z kubkiem automatowej kawy w drugiej ręce. Latem ta wiadomość ustawiłaby mu tydzień. Dwa tygodnie temu ustawiła mu sobotę. Dziś odpisuje po ludzku: żyję, byłem w skałach, w tygodniu mogę być na kawie, środa albo czwartek, jak coś pilnego to dzwoń. I odkłada telefon do kieszeni, i telefon tam leży.

Czy Kasia w końcu zobaczyła w nim to, czego nie widziała przez dwa lata? Nie. Nie zobaczyła i pewnie nie zobaczy, i ta książka byłaby kłamstwem, gdyby się tu kończyła inaczej. Co u niej z tamtym ze wspinaczki, Marek nie wie. Pierwszy raz nie wie, bo pierwszy raz nie sprawdza. To jest całe zamknięcie tej historii i wiem, że nie takie zamknięcie obiecują okładki: Marek nie zdobył Kasi. Marek przestał czekać pod jej blokiem, na parking, w telefonie, w głowie. Miejsce po czekaniu nie zostało puste. Stoi w nim czwartek na ścianie, niedzielne

okno, grupa, w której jest już nie gościem, i najbliższa środa, w którą wypije z Kasią kawę jak człowiek z człowiekiem, bez faktury w schowku.

A ty? Twoje dziewięćdziesiąt dni zaczyna się nie wtedy, kiedy poczujesz gotowość, bo gotowość, jak wiesz z tej książki, nie istnieje. Zaczyna się od karty i od jednej daty w kalendarzu. Więc pytanie na koniec pierwszego tomu brzmi: co będzie stało w twoje niedzielne popołudnie za trzynaście tygodni, jeśli zaczniesz jutro, i co będzie tam stało, jeśli nie zaczniesz?

Bo przyjdzie też moment, w którym będziesz już siedział obok kobiety, z życiem za plecami i spokojem w rękach, i zostanie ostatnie pytanie, o to, co się mówi i czego się nie mówi, żeby z rozmowy zrobiło się napięcie, a z napięcia coś więcej, i o tym jest druga książka.

Epilog. Policz kartki

Zanim odłożysz tę książkę, zrób jeszcze jedno. Policz kartki.

Jeśli robiłeś arkusze, powinno ich być kilkanaście. Rachunek z dwóch kolumn. Spis mgły. Liczby z siedmiu wieczorów po odmowie. Karta gorszego tygodnia i jedna data w kalendarzu, do której zostało jeszcze sporo dni. Weź pierwszą i ostatnią i połącz obok siebie na stole. Niepozorny widok, wygląda jak papiery do segregatora. Ale spójrz na datę na tej pierwszej i przypomnij sobie faceta, który ją zapisywał. Co wtedy wisiało? Do kogo jeździł, na co czekał, czego nie mówił? Jeśli musisz się chwilę zastanowić, to dobry znak. Kartka pamięta za ciebie i właśnie po to była: głowa, która nie musi nosić starych spraw, ma wolne ręce do nowych.

Bo trzeba na koniec uczciwie powiedzieć, co się zmieniło, a co nie. Nie umiesz dziś niczego spektakularnego. Nie dostałeś w tej książce sposobu na kobiety, zestawu zdań na imprezę, systemu do odpalenia w piątek wieczorem. Gdyby cię ktoś zapytał, czego się właściwie nauczyłeś, miałbyś kłopot z odpowiedzią, i to jest w porządku, bo to nie jest wiedza tego rodzaju. Zmieniło się co innego. Punkt, z którego wychodzisz.

Przez lata wychodziłeś z punktu, w którym każda dobra rzecz zrobiona dla kobiety miała doszytą fakturę, a każde niezadane pytanie uchodziło za ostrożność. Wystawiałeś rachunek, którego nikt nie podpisał, i czekałeś na przelew, który nie miał skąd przyjść. Z tego punktu każda droga prowadziła na jakiś parking. Mogłeś z niego czytać najmądrzejsze rzeczy świata i one działały jak mapa trzymana do góry nogami: wszystko się zgadzało poza kierunkiem. Pisał ktoś na forum lata temu: „Czasem czuje się jakbym był kolegą tylko.” Jedno zdanie, a stoi za nim cała ta historia. Ten facet nie potrzebował nowej techniki. Potrzebował zobaczyć kontrakt, który podpisał sam ze sobą, i przestać go wykonywać. Jeżeli twoje kartki są zapisane, to dokładnie to masz za sobą. Nie stałeś się kimś innym. Wystawiasz mniej faktur, pytasz zamiast czekać i wiesz, ile naprawdę kosztuje może. To nie

brzmi jak przemiana z okładki. Za to jest twoje i da się to sprawdzić na papierze.

Ten nowy punkt wyjścia widać zresztą nie w wielkich scenach, tylko w drobiazgach, po których nikt postronny by się nie zorientował. Ktoś cię prosi o przysługę i zaglądasz najpierw do kalendarza, nie w jej oczy. Mówisz zdanie od „ja” i nie doklejasz do niego trzech przeprosin. Wysyłasz zaproszenie z dniem i godziną i odkładasz telefon, i telefon leży. Czekasz na odpowiedź, a nie na wyrok. Stary punkt wyjścia robił z ciebie petenta, który złożył podanie i sprawdza skrzynkę: cokolwiek się działo, działo się o tobie, ale bez ciebie. Nowy jest mniej wygodny, bo wszystko trzeba powiedzieć na głos i wszystko można usłyszeć z powrotem. Za to pierwszy raz od lat to ty zadajesz pytania w swojej własnej sprawie.

A jeśli kartek nie ma? Jeśli przeczytałeś całość w trzy wieczory, kiwałeś głową przy Marku i nic nie zapisałeś? Nie będę ci robił wykładu, wiesz już sam, jak się nazywa czytanie, które zastępuje wyjście z domu. Powiem tylko tyle: bez kartek ta książka jest kolejną rzeczą, którą wiesz. Z kartkami byłaby pierwszą od dawna, którą zrobiłeś. Ostatni arkusz nadaje się na pierwszy, był tak pomyślany. Nie musisz wracać na początek ani czytać niczego drugi raz, wystarczy kartka i te dwa dni. Różnica między tymi dwoma facetami to jeden wieczór z długopisem, a nie talent, wiek ani przypadek.

Marka zostawiliśmy na stacji pod Piotrkowem z automatową kawą i nie chcę, żebyś go zapamiętał lepiej, niż na to zasłużył. Kasia nie zobaczyła w nim nagle mężczyzny swojego życia i już nie zobaczy. Julia powiedziała nie i to nie była ostatnia odmowa w jego życiu, tylko jedna z pierwszych, bo facet, który pyta, słyszy nie częściej niż facet, który milczy, taka jest cena słyszenia czegokolwiek. Przyjdą jeszcze puste tygodnie i całkiem możliwe, że któraś sobota o 22:47 znowu go zawiezie tam, gdzie obiecał sobie nie wracać. Nie ma dziewczyny w ostatniej scenie. Jest czwartek na ścianie, paczka, w której przestał być gościem, i coraz krótszy czas powrotu. Tyle. Dokładnie tyle ta książka mogła obiecać i dlatego mogła to obiecać uczciwie.

Jest też rzecz, której ten tom nie załatwił, bo nie mógł, i wolę ją nazwać sam, zanim odkryjesz ją w praktyce. Przyjdzie wieczór, w którym usiądziesz naprzeciwko kobiety, spokojny, z życiem za plecami, bez faktury w kieszeni, i po dwudziestu minutach rozmowa będzie miła i płaska jak stół. Odprowadzisz ją do tramwaju, pożegnacie się ciepło i nic z tego nie wyniknie, i nie będzie winnego. Pewność siebie w pojedynkę tego nie rozwiązuje: można stać na własnym gruncie i prowadzić rozmowy, po których nic się między wami nie dzieje. Pisał ktoś na forum lata temu: „Teraz (chyba) właśnie przez to boję się, że nie będę potrafił poprowadzić ciekawej rozmowy, że zabraknie mi tematów...” Tyle że tematy to nie jest to, czego tam brakuje. Brakuje napięcia, czyli tego, co się mówi, czego się celowo nie mówi i w jakiej kolejności. To jest robota na drugą książkę i tam się zaczyna dokładnie w miejscu, w którym teraz stoisz.

Zostaje jedna rzecz do zrobienia w tym tygodniu. Nie nowy arkusz, te masz i wiesz, gdzie leżą. Zauważ, że przez wszystkie arkusze tej książki przewijał się jeden element, zawsze ten sam: jeden człowiek. Ktoś, komu mówisz, że robisz ćwiczenie. Ktoś, komu opowiadasz odmowę. Ktoś od powrotu, z umówionym zdaniem. Za każdym razem był dodatkiem do zadania. Teraz zrób z niego zadanie. Do niedzieli powiedz jednemu facetowi, na czym stoisz. Nie w komentarzu, nie anonimowo, nie ogólnikiem. Twarzą w twarz albo głosem, po imieniu: słuchaj, od paru tygodni robię taką robotę ze sobą, z książki, brzmi może głupio, ale coś z tego jest. Mówię ci, bo za długo siedziałem z tym sam. Dlaczego akurat to? Bo pod spodem cały ten tom był o jednym. Kontrakt podpisałeś w samotności. Mglę hodowałeś w samotności. Szósty tydzień przegrywa się w samotności, na parkingu, o którym nikt nie wie. Każdy mechanizm opisany w tych dziesięciu rozdziałach żywił się tym samym: tym, że nikt nie widział. Jedno zdanie powiedziane na głos jednemu człowiekowi odcina im wszystkim dopływ prądu. A przy okazji sprawdzisz coś, co obiecuję ci od pierwszego rozdziału: że po drugiej stronie nie będzie śmiechu. Będzie najczęściej cisza, a po niej: stary, ja podobnie.

Nie kombinuj z tym za dużo. Nie potrzebujesz specjalnej okazji ani poważnej rozmowy przy świecach, wystarczy moment, w którym i tak jesteście obok siebie: szatnia po treningu, auto w drodze na wesele kogoś trzeciego, papieros na balkonie u kumpla. Jedno zdanie, potem mówisz tyle, ile chcesz, może być niewiele. A jeżeli po przejrzeniu telefonu okaże się, że nie masz do kogo z tym pójść, że każdy kontakt jest albo za daleko, albo za płytko, to też jest odpowiedź, i to ważniejsza niż cały ten epilog. Wtedy twoja rzecz na ten tydzień jest jeszcze prostsza: jedna wiadomość do jednego uśpionego kontaktu, wiesz z którego rozdziału. Nie po to, żeby od razu zwierzać się przy kawie. Po to, żeby za miesiąc było komu.

I to jest koniec pierwszego tomu. Bez fajerwerków, bo nie ma czego świętować, jest co robić: jedna rozmowa do niedzieli, jedna data w kalendarzu, kartki tam, gdzie je widzisz. Za rok nie będziesz pamiętał większości zdań z tej książki i tak jest dobrze, zdania są do zużycia. Będziesz pamiętał, co zrobiłeś w tygodniu, w którym ją skończyłeś.

Bibliografia

We wstępie obiecałem, że o badaniach naukowych piszę tylko tam, gdzie badania rzeczywiście mówią to, co im się przypisuje, i że każde takie miejsce znajdziesz tutaj z pełnym adresem. To jest ta lista. Jest krótka, bo ta książka powołuje się na naukę dokładnie dwa razy, a cała reszta stoi na doświadczeniu, na scenach z życia i na głosach z forum, co za każdym razem jest w tekście napisane wprost. Przy każdej pozycji dopisuję jedno zdanie o tym, co ta praca faktycznie ustaliła, i tam, gdzie trzeba, drugie zdanie o tym, czego z niej wyciągać nie wolno. Chodzi o to, żebyś mógł sprawdzić mnie sam, a nie uwierzyć mi na słowo.

Pozycje przywołane w tomie

Fiorillo, Christopher D.; Tobler, Philippe N.; Schultz, Wolfram, *Discrete Coding of Reward Probability and Uncertainty by Dopamine Neurons*, Science, tom 299, nr 5614, 2003, s. 1898-1902, American Association for the Advancement of Science.

Przywołane w rozdziale 6.

Co ustalono: u małp, w warunkowaniu klasycznym z nagrodą w postaci soku, aktywność neuronów dopaminowych narastała najsilniej wtedy, gdy prawdopodobieństwo nagrody wynosiło mniej więcej pół na pół, a nie wtedy, gdy nagroda była pewna albo niemożliwa.

Czego z tego nie wolno wyciągać: w tej pracy nie ma ani jednej danej o relacjach między ludźmi ani o hazardzie u ludzi, a sama interpretacja wyniku jest sporna. Niv, Duff i Dayan (2005, Behavioral and Brain Functions 1:6) argumentowali, że narastanie aktywności przy prawdopodobieństwie 0,5 to artefakt uśredniania po próbach; autorzy odpowiedzieli im w tym samym roczniku (1:7). W rozdziale 6 to zastrzeżenie stoi w tekście, obok samego badania, i tak ma zostać.

Wegner, Daniel M.; Schneider, David J.; Carter, Samuel R.; White, Teri L., *Paradoxical Effects of Thought Suppression*, Journal of Personality and Social Psychology, tom 53, nr 1, 1987, s. 5-13, American Psychological Association.

Przywołane w rozdziale 3.

Co ustalono: ludzie, którzy przez pięć minut mówili na głos wszystko, co im przychodzi do głowy, i mieli przy tym nie myśleć o białym niedźwiedziu, nie potrafili tej myśli powstrzymać, a kiedy zaraz potem wolno im już było o niedźwiedziu myśleć, wracał on do nich częściej niż do osób, które myślały o nim od początku. W badaniu nie było grupy bez żadnej instrukcji: porównywano tłumienie z myśleniem na zamówienie, a obie grupy różniła tylko kolejność zadań.

Czego z tego nie wolno wyciągać: to jest jedno laboratoryjne zadanie na pięć minut, z myślą obojętną i wymyśloną na potrzeby badania, u zdrowych ochotników. Nie ma w nim ani jednej danej o pożądaniu, o ciele, o tym, co z zachowania mężczyzny odczytuje druga osoba, ani o tym, co się dzieje z ukrywanym chceniem przez miesiące. Nie wolno też zrównywać dwóch różnych rzeczy: tłumienie myśli u siebie w głowie to nie to samo, co niepowiedzenie komuś, że się go chce. Sam efekt odbicia jest dziś słabszy, niż się go opowiada. Trzy metaanalizy (Abramowitz, Tolin i Street 2001, *Clinical Psychology Review* 21, s. 683-703; Magee, Harden i Teachman 2012, tamże 32, s. 189-201; Wang, Hagger i Chatzisarantis 2020, *Perspectives on Psychological Science* 15, s. 778-793) znalazły go, ale mały: u Wanga i współpracowników, na 31 badaniach, $d+ = 0,19$, a po korekcie na to, że wyniki pozytywne łatwiej trafiają do druku, efekt przestał różnić się od zera. Przegląd Niczyporuka (2025, *Psychonomic Bulletin & Review* 33, art. 5) pisze wprost, że odbicie ma słabą powtarzalność i jest prawdopodobnie napędzane skrzywieniem publikacyjnym, a u osób zdrowych tłumienie myśli bywa po prostu skuteczne. Zdanie z rozdziału 3 o "całej serii późniejszych badań" idzie więc dalej, niż pozwalają dane, i ma zostać złagodzone.

Czego tu nie ma i dlaczego

Ta sekcja jest po to, żebyś wiedział, czego celowo nie użyłem. W poradnikach o relacjach krążą nazwiska i wyniki, które brzmią naukowo i po sprawdzeniu okazują się czymś innym, niż się je przedstawia. Nie ma ich w tej książce nie dlatego, że o nich nie wiem.

Robert Glover, No More Mr. Nice Guy (2003). To jest książka, której w tym tomie spodziewałbyś się najbardziej, bo dotyczy dokładnie tej roli, o której tu piszę. Glover trafnie opisał wzorzec i dał mu nazwę, ale nazwa "syndrom miłego faceta" nie jest jednostką diagnostyczną ani zmierzonym konstruktem: to etykieta na obserwacje z gabinetu, nigdy nieprzebadana empirycznie. Woląłem opisać mechanizm własnymi słowami niż powoływać się na cudzą etykietę i pozwolić, żeby brzmiała jak rozpoznanie lekarskie.

Robert Zajonc i efekt samej ekspozycji (1968). Bywa streszczany zdaniem "im więcej kontaktu, tym większa sympatia", a z tego wyprowadza się radę, żeby pisać do niej częściej. Sam efekt jest jednym z lepiej powtórzonych w psychologii, tylko krzywa ma kształt odwróconego U, przesyt go odwraca (Bornstein, Kale, Cornell, 1990), a przy bodźcu już ocenionym negatywnie kolejne ekspozycje pogłębiają niechęć (Crisp, Hutter, Young, 2009). Rada "pisz częściej, a cię polubi" jest z tymi danymi sprzeczna, więc jej tu nie ma.

Bluma Zeigarnik i pamięć o rzeczach niedokończonych (1927). Efekt Zeigarnik obsługuje w poradnikach cały dział o "zostawianiu jej w niepewności". Metaanaliza Ghibelliniego i Meiera (2025, Humanities and Social Sciences Communications 12, art. 962) po odłożeniu oryginalnych danych z 1927 roku nie znalazła żadnej przewagi pamięciowej zadań przerwanych i wprost pisze, że efekt Zeigarnik nie ma powszechnej ważności. Powtórzenie przeszedł inny, rzadziej wymieniany efekt, opisany przez Marię Ovsiankinę w 1928 roku, i dotyczy on wracania do przerwanych zadań, nie zapamiętywania ludzi.

Roy Baumeister i wyczerpanie ego (1998). Stąd bierze się "zmęczenie decyzyjne" i pomysł, żeby ustawiać rozmowę na porę, w której druga osoba ma mniej siły na odmowę. Efekt nie utrzymał się w

powtórzeniach: Hagger i współpracownicy (2016, 23 laboratoria, $N = 2141$, $d = 0,04$) oraz Vohs i współpracownicy (2021, 36 laboratoriów, $N = 3531$, $d = 0,06$) nie odróżnili go od zera. To, że wieczorem po ciężkim dniu ludzie kłócą się gorzej, nadal jest prawdą z życia, ale nie jest podparte tym badaniem i nie jest narzędziem.

B. F. Skinner i B. J. Fogg. Tych dwóch nie ma z zupełnie innego powodu niż poprzedni. Ich modele działają: harmonogram wzmocnień naprawdę kształtuje zachowanie, a projektowanie wyzwalaczy pod moment najniższego oporu naprawdę wywołuje reakcje. Odrzuciłem je, bo obydwie zakładają, że jedna strona projektuje, a druga jest projektowana, i obydwa przestają działać w chwili, w której druga osoba zauważy, co się z nią robi. Cała ta książka jest o wyjściu z zależności od cudzej reakcji, a technika, która wymaga, żeby ona się nie zorientowała, to ta sama zależność, tylko odwrócona.

Poza tym nie ma tu Esther Perel, Amira Levine'a i stylów przywiązania, hipotezy podwójnej strategii u Davida Bussa, rozdziału o torowaniu z *Pułapek myślenia* Kahnemana ani "power posingu" Amy Cuddy. Każde z tych nazwisk jest w poradnikach o relacjach na miejscu, i każde z nich albo nie przeszło powtórzenia, albo mówi coś węższego, niż się mu przypisuje, albo zostało wycofane przez samego autora. Do drugiego tomu, który jest o napięciu, część z nich wróci, ale wróci z opisanym statusem, nie jako dowód.