



Trzy spotkania

Co robić po kolei, od chwili, w której stoisz i milczysz,

PROJEKT WYGRYW · 2026

Spis treści

Zanim zaczniesz

I. Zanim otworzysz usta

Rozdział 1. Co druga osoba widzi, zanim cokolwiek powiesz

Rozdział 2. Głos

Rozdział 3. Ręce, wzrok i to, gdzie stoisz

Rozdział 4. Dzień, w którym nie masz nastroju

II. Pierwsze trzydzieści sekund

Rozdział 5. Otwarcie

Rozdział 6. Pierwsze zdanie o sobie

Rozdział 7. Jak poznać, że ktoś nie ma ochoty

Rozdział 8. Wyjście w dobrym momencie

III. Rozmowa, która ma ciąg dalszy

Rozdział 9. Słuchanie, którego nie widać

Rozdział 10. Historie zamiast opinii

Rozdział 11. Żart, kiedy nie umiesz żartować

Rozdział 12. Cisza, spór i niezgoda

IV. Od rozmowy do spotkania

Rozdział 13. Prośba o kontakt

Rozdział 14. Pierwsze spotkanie

Rozdział 15. Druga randka, czyli ta trudniejsza

Rozdział 16. Trzecie spotkanie i co się wtedy zmienia

V. Ty poza tym wszystkim

Rozdział 17. Tydzień, po którym masz o czym mówić

Rozdział 18. Wzrost, pieniądze i wygląd

Rozdział 19. Kiedy odpuścić

Rozdział 20. Co robisz, kiedy wyjdzie

VI. Sytuacje szczególne

Rozdział 21. Kiedy nie pijesz

Rozdział 22. Małe miasto, gdzie wszyscy się znają

Rozdział 23. Po rozwodzie, kiedy masz dziecko

Rozdział 24. Kiedy ona jest wyraźnie starsza albo wyraźnie młodsza

Rozdział 25. Kiedy pracujesz na zmiany i nie masz wieczorów

Rozdział 26. Kiedy poznajesz przez internet i pierwsze spotkanie jest pierwszym spotkaniem

Na koniec

Czego ta książka nie robi

I ta jedna rzecz

**Co robić po kolei, od chwili, w której stoisz i milczysz,
do chwili, w której coś się między wami zmienia**

Projekt Wygryw

2026

Zanim zaczniesz

Ktoś napisał na forum krótkie zdanie. Mówi więcej niż większość poradników:

„Wychodze z knajpy, mówię sobie, że następnym razem muszę to zrobić, nie mam nic do stracenia itd., ale samoswiadomość nic nie daje.”

Samoświadomość nic nie daje.

Ten człowiek wiedział wszystko. Wiedział, że nie ma nic do stracenia. Wiedział, że następnym razem musi. I wychodził z knajpy tak samo jak wszedł.

Jeśli czytasz tę książkę, prawdopodobnie jesteś w podobnym miejscu. Nie brakuje ci wiedzy. Możliwe, że wiesz o tym więcej niż ludzie, którzy nie mają z tym problemu. Brakuje ci kolejności.

Co to znaczy kolejność

Większość materiałów o tym temacie to zbiór luźnych porad. Bądź pewny siebie. Słuchaj. Nie bądź nudny. Miej życie.

Każda z nich jest prawdziwa i żadna nie mówi, co zrobić w czwartek o osiemnastej, kiedy stoisz i patrzysz.

Ta książka prowadzi od chwili, w której stoisz i nic nie mówisz, do trzeciego spotkania, kiedy coś może się między wami zmienić. Ma dwadzieścia rozdziałów. Każdy dotyczy jednego etapu.

Możesz ją czytać po kolei albo wchodzić w miejscu, w którym utknałeś.

Czego tu nie ma

Nie ma tekstów do nauczenia się. Są przykłady zdań, ale są przykładami sposobu myślenia, nie szablonami. Skopiowane dosłownie zabrzmiały jak skopiowane, bo nie będą pasowały do tego, co u was było.

Nie ma technik z angielskimi nazwami. Nie musisz uczyć się żadnego słownika. System pojęć łatwo daje poczucie działania, kiedy nadal stoisz w miejscu.

Nie ma obietnicy, że zadziała za każdym razem. Nie zadziała. Prowadzenie znajomości to nie jest procedura z gwarantowanym wynikiem, tylko szereg momentów, w których możesz zrobić coś lepiej albo gorzej.

Skąd to się wzięło

Z archiwum największego forum o uwodzeniu, jakie działało w Polsce. Archiwum liczy trzydzieści osiem tysięcy wątków. Do analizy wybrałem ponad dziesięć tysięcy postów otwierających.

Cytaty w tej książce są prawdziwe. Zostawiłem literówki i brak polskich znaków, tak jak zostały napisane. Usunąłem wszystko, po czym dałoby się kogoś rozpoznać.

Są tu po to, żebyś zobaczył, że problem, który bierzesz za swój prywatny defekt, wraca w tym archiwum setki razy.

Jak z tego korzystać

Każdy rozdział kończy się jedną rzeczą do zrobienia jutro. Nie w przyszłym tygodniu, nie kiedy będziesz gotowy. Jutro.

Jeśli przeczytasz dwadzieścia rozdziałów i nie zrobisz żadnej rzeczy, możesz nadal zostać w miejscu tego człowieka wychodzącego z knajpy.

Samoświadomość nic nie daje.



Zanim otworzysz usta

ROZDZIAŁY 1 DO 4

Cztery rzeczy, które dzieją się, zanim powiesz pierwsze słowo, i wpływają na jego odbiór.

Nie chodzi o żadną magię obecności ani o energię. Chodzi o cztery praktyczne obszary, które możesz obserwować: tempo, oddech, to, co robisz z rękami, i to, jak działasz w dniu, w którym nie masz na nic ochoty.

Co druga osoba widzi, zanim cokolwiek powiesz

Marcin stanął w progu klatki schodowej, torba z zakupami odbijała mu się o kolano.

Teraz. Zanim drzwi się zamkną.

Zrobił cztery szybkie kroki do windy. Nie dał sobie sekundy na zastanowienie.

Tylko się nie zatrzymuj.

Wstrzymał oddech. Wbił wzrok w metalowe drzwi obok jej ramienia i dopadł do przycisku zbyt gwałtownie.

Idziesz za szybko.

Stanął pół kroku za blisko. Stopy nie zatrzymały się w miejscu, tylko od razu skręciły w stronę schodów.

Nie stój tak.

Zaczął mówić w ruchu, jeszcze zanim wyprostował kolana.

- Też na dziesiąte?

Głos wyszedł o pół tonu za wysoko. Ostatnie słowo zlało się w niewyraźny szmer, bo zabrakło mu powietrza.

Za cicho. Brzmiś jak idiota.

Odwróciła głowę, zdziwiona, że wyrósł nagle tuż przy jej łokciu.

- Słucham?
- Pytałem, czy jedziesz wysoko.
- A, na siódme.
- Aha.

Wyrzucił z siebie te dwa słowa w półobrocie, nie patrząc jej w twarz.

Uciekaj.

Winda otworzyła się z cichym brzękiem. Cofnął się, zanim zdążyła zrobić krok do środka.

- Ja może schodami.

Szybciej. Byle stąd wyjść.

Ruszył w górę po stopniach, dwa naraz, czując gorąco na karku i szybkie uderzenia krwi w skroniach.

Wyszło beznadziejnie. Po co w ogóle się odzywałeś.

Na półpiętrze oparł się o poręcz i postawił torbę na stopniu.

Nigdy więcej.

Zacisnął dłoń na kluczach, aż krawędź wbiła mu się w skórę.

Trzeba było milczeć.

Podchodzisz. Zanim otworzysz usta, ona już coś o tobie wie.

Nie chodzi tylko o wygląd. Znaczenie ma tempo ostatnich kroków, kierunek wzroku i to, czy zatrzymałeś się przed pierwszym zdaniem.

To widać i nad tym możesz pracować od razu.

Z FORUM

„No ale zauważyłem coś takiego, że gdy gadam z panną to jestem lekko zestresowany ale panuję nad tym co mówię i jak mówię, gestami ale . ”

Zdanie się urywa. On wiedział, że coś jeszcze zostaje poza kontrolą, i nie umiał tego nazwać.

Co się naprawdę dzieje

Ludzie nie wiedzą, czy czujesz się pewnie. Widzą za to twoje tempo.

Napięcie często przyspiesza ruchy i mowę. Możesz wtedy urywać zdania, żeby jak najszybciej mieć rozmowę za sobą. Nie mówi to nic o twoim charakterze.

Nie musisz najpierw poczuć spokoju, żeby zwolnić. Zmiana tempa i jeden dłuższy wydech mogą trochę obniżyć napięcie.

Jak to robić

Trzy rzeczy, wszystkie do zrobienia w trzy sekundy przed podejściem.

Zwolnij przed podejściem. Nie idź w zwolnionym tempie. Wystarczy, że ostatnie kroki będą spokojniejsze od poprzednich.

Zrób jeden spokojny wydech. W stresie łatwo wstrzymać powietrze i zacząć mówić na napięciu. Wydech daje ci chwilę przed pierwszym zdaniem.

Zatrzymaj się, zanim powiesz pierwsze słowo. Nie mów w ruchu. Stań, potem mów. Człowiek, który mówi, idąc, wygląda, jakby już się wycofywał.

Najczęstszy błąd

Podejście w połowie kroku, z ciałem skierowanym w stronę wyjścia. Wygląda, jakbyś chciał odejść jeszcze przed odpowiedzią.

Nie musisz stać frontem i wpatrywać się. Wystarczy, żeby twoje stopy były skierowane w stronę rozmowy, a nie w stronę ucieczki.

Jak to wygląda w praktyce

Poniedziałek, siedemnasta, kolejka do kasy w markecie. Przed tobą stoi ktoś, kogo zauważyłeś dwie alejki wcześniej.

Wersja pierwsza. Zauważasz. Serce przyspiesza. Robisz cztery szybkie kroki, żeby zdążyć, zanim się rozmyślisz. Zatrzymujesz się pół kroku za blisko, z ciałem skrzywonym w stronę wyjścia, i mówisz w ruchu, wciąż się prostując: „przepraszam, wiesz może, czy oni tu przyjmują kartą”. Głos wychodzi o pół tonu wyżej, ostatnie dwa słowa giną. Ona

odpowiada. Ty mówisz „aha, dzięki” i odwracasz się.

Trwało to sześć sekund. Nic złego się nie stało i nic z tego nie wynikło.

Wersja druga. Zauważasz. Serce przyspiesza tak samo, bo to nie zmieni się od jednej książki. Ale nie ruszasz od razu. Robisz jeden wydech. Idziesz normalnym krokiem, ostatnie trzy kroki wolniej. Stajesz. Dopiero teraz mówisz, patrząc na nią, nie na koszyk: „Wiesz może, czy oni tu przyjmują kartą?”

Ona odpowiada. Ty zostajesz odwrócony w jej stronę o sekundę dłużej, niż jest to konieczne, i mówisz: „Dzięki. Pytam, bo trzeci raz w tym tygodniu wychodzę z domu bez gotówki.”

To jest ta sama sytuacja. Różnica polega na jednym wydechu, trzech wolniejszych krokach, zatrzymaniu i jednym zdaniu ponad potrzebę.

W drugiej wersji nie było niczego odważnego. Nie musiałeś być pewny siebie. Wystarczyło zwolnić.

Zrób to jutro

Zagadaj do jednej osoby po spokojnym wydechu i zwolnieniu ostatnich kroków. Sprawdź, czy pierwsze zdanie wyszło wolniej niż zwykle.

Głos

Marcin zacisnął palce na chłodnym uchwycie koszyka. Kobieta stała krok przed nim.

Odezwij się, to tylko jedno zdanie.

Patrzył na bochenek chleba leżący przed nią. W pracy na magazynie potrafił krzyczeć przez całą halę, żeby zatrzymać załadunek, ale tutaj gardło zacisnęło mu się w wąską rurkę.

Zwyczajnie, jak do każdego.

Zrobił krótki krok i stanął tuż obok niej. Nabrał powietrza gwałtownie, wysoko, aż pod same obojczyki. Ramiona same powędrowały pod uszy.

Wypuść to teraz.

- Przepraszam, czy to pieczywo jest jeszcze ciepłe?

Słowa wyleciały z niego w ułamku sekundy, trzy razy szybciej, niż planował. Ostatni wyraz szybował gwałtownie w górę, w piskliwe zawieszenie.

Brzmisz jak dzieciak.

Kobieta odwróciła głowę, ściągnęła brwi.

- Słucham? zapytała cicho.

Fala gorąca zalała mu policzki. Chciał powtórzyć pytanie wolniej, ale płuca miał zupełnie puste.

Oddychaj.

Zamiast zrobić pauzę, brnął dalej bez powietrza.

- Pytałem, czy ten chleb...

Końcówka zdania zgasła w gardle, ucięta w połowie.

Znowu to uciąłeś.

Patrzyła na jego usta przez sekundę, czekając na resztę, a potem spuściła wzrok na telefon w dłoni.

- Nieważne powiedział prosto przed siebie.

Puścił uchwyt koszyka i cofnął się o dwa kroki.

Odwrócił się na pięcie, popchnął ciężkie drzwi i wyszedł na zimny chodnik. Wcisnął obie dłonie głęboko w kieszenie kurtki.

Twój głos w rozmowie z kimś obcym brzmi inaczej niż w rozmowie z bratem. Wyżej, szybciej, ciszej na końcach zdań.

To nie wada. Napięcie zmienia sposób oddychania i mówienia, ale możesz pracować nad oboma.

Z FORUM

„chciałbym się nauczyć poprawnie rozmawiać, kiedy jestem w klasie to mówię chaotycznie, szybko i się jąkam, czuję przy tym stres, dlatego jeżeli macie jakieś poradniki co do tego problemu, to dawać”

On ustawił kolejność tak: mówię chaotycznie, więc czuję stres. W praktyce jedno może napędzać drugie.

Co się naprawdę dzieje

Pod wpływem napięcia głos może pójść wyżej, a oddech stać się krótszy. Wtedy przyspieszasz i urywasz końcówki zdań.

Może to zabrzmieć niepewnie, choć wynika ze stresu, a nie z braku charakteru.

Nad tempem głosu możesz pracować nawet wtedy, gdy emocje nadal są silne. Nie musisz przestać się stresować. Daj sobie wydech i dokończ zdanie.

Jak to robić

Wydłuż wydech. Połóż rękę na brzuchu i zrób kilka spokojnych oddechów. Nie unosź gwałtownie ramion i nie nabieraj powietrza na

zapas. Ćwicz przez trzy minuty dziennie.

Kończ zdania. Nie ścinaj ostatnich dwóch słów. Zdanie, które gaśnie na końcu, brzmi jak wycofanie się z tego, co powiedziałaś.

Zwolnij na pierwszym zdaniu. W stresie może wyjść za szybko. Powiedz je świadomie wolniej i sprawdź, jak wpłynie to na dalsze tempo.

Rób pauzy w środku zdania, nie tylko na końcu. Mogą sprawić, że mowa zabrzmie spokojniej. Gdy się spieszysz albo stresujesz, łatwo wypowiedzieć wszystko na jednym oddechu.

Najczęstszy błąd

Podnoszenie tonu na końcu zdania oznajmującego. „Byłem wczoraj w kinie?” zamiast „byłem wczoraj w kinie”. Zdanie może wtedy zabrzmieć jak pytanie albo zawahanie.

Nagraj się na telefon, jak opowiadasz o swoim dniu przez minutę. Odsłuchaj i policz, ile zdań kończy się w górę.

Jak to wygląda w praktyce

Nagraj się. To prosty sposób, żeby usłyszeć swój głos z zewnątrz, a nie tylko tak, jak słyszysz go podczas mówienia.

Ćwiczenie, trzy minuty. Włącz dyktafon w telefonie i opowiedz na głos, co robiłaś wczoraj. Zwyczajnie, bez przygotowania. Potem odsłuchaj i policz trzy rzeczy:

Ile zdań skończyło się w górę, jakby to było pytanie.

Ile zdań urwało się przed ostatnim słowem.

Ile razy w minucie zrobiłaś pauzę.

Nie szukaj dobrego wyniku. Pierwsze nagranie ma tylko pokazać, co robisz bezwiednie.

Co z tym zrobić. Nagraj to samo drugi raz, ale najpierw połóż rękę na brzuchu i zrób pięć oddechów, w których podnosi się brzuch, nie ramiona. Potem mów o połowę wolniej, niż chcesz.

Może zabrzmieć dla ciebie sztucznie i przesadnie. Odsłuchaj nagranie i porównaj je z pierwszym. Sprawdź, czy druga wersja rzeczywiście brzmi za wolno.

Własne tempo trudno ocenić podczas mówienia. Nagranie daje ci lepszy punkt odniesienia.

Powtórz to przez siedem dni. Trzy minuty dziennie wystarczą, żeby sprawdzić, czy ćwiczenie ci pomaga.

Zrób to jutro

Trzy minuty spokojnego oddechu rano. Potem jedna rozmowa, w której świadomie wypowiadasz każde zdanie do końca.

Ręce, wzrok i to, gdzie stoisz

Dziewczyna stała krok od niego, przy sąsiednim automacie. Wpisywała kod na ekranie.

Mogę zapytać, czy to urządzenie w ogóle działa.

Marcin wcisnął obie dłonie głęboko w kieszenie kurtki. Ściągnął łopatki, pochylił ramiona do przodu.

Odezwij się normalnym głosem.

W prawej kieszeni palce natrafiły na telefon. Zacisnął na nim chwyt, jakby bał się utraty równowagi.

Wypuść to.

Dziewczyna odwróciła profil w jego stronę, poprawiła kaptur.

Teraz.

Unióś podbródek. W tym samym ułamku sekundy ona skierowała wzrok prosto na jego twarz.

Spojrzenia zderzyły się na moment. Poczuł, jak żołądek podchodzi mu do gardła.

Szarpnął głową w bok i wbił wzrok w kostkę brukową pod nogami.

Nie uciekaj wzrokiem.

Wpatrywał się w tę samą szczelinę między płytami jeszcze mocniej. Czuł pieczenie pod powiekami.

Zrób cokolwiek.

Przestąpił z nogi na nogę, zrobił nerwowy krok w przód i skrócił dystans o połowę.

Staął tak blisko, że czuł chłód bijący od jej kurtki. Zablokował jej drogę do skrytki.

Za blisko, jesteś za blisko.

Skręcił tułów gwałtownie w lewo, wbił wzrok w ścianę automatu i stanął do niej plecami.

Wyglądasz jak pajac.

Cofnęła się o dwa kroki, ostrożnie, jakby omijała przeszkodę na drodze.

Wyszarpnął dłoń z kieszeni, nacisnął przycisk telefonu, żeby rozświecić ciemny wyświetlacz.

Schowaj to.

Kciuk drżał mu na szkłe. Przesuwał puste pulpity w lewo i w prawo, udając zajęcie.

Skrytka z jej paczką otworzyła się z metalicznym kliknięciem.

Przepróż.

Otworzył usta, ale żaden dźwięk nie przeszedł przez ściśnięte gardło.

Powiedz chociaż jedno słowo.

Wzięła paczkę pod pachę i minęła go szybkim krokiem w stronę ulicy.

Marcin nie odwrócił głowy. Został przy automacie z wygaszonym telefonem w zmarzniętej dłoni.

Nie chodzi o żadną mowę ciała statusu ani o pozy. Chodzi o trzy odruchy, które pojawiają się, kiedy nie wiesz, co ze sobą zrobić, i które da się stopniowo ograniczyć.

Co się naprawdę dzieje

W niepewnej sytuacji łatwo schować ręce, pochylić ramiona i skrócić kontakt wzrokowy.

Nie ma w tym nic wstydliwego. W pierwszych sekundach druga osoba widzi jednak głównie twoją postawę i ruchy.

Jak to robić

Ręce. Problemem nie jest ich idealne ułożenie, tylko nerwowe chowanie albo zaciskanie. Nie musisz gestykulować. Wystarczy, że dłonie są luźne.

Jeśli nie wiesz, co z nimi zrobić, możesz trzymać kubek albo klucze. Nie ściskaj tylko telefonu jak uchwytu bezpieczeństwa.

Wzrok. Nie patrz jej w oczy bez przerwy. To szybko staje się niekomfortowe. Utrzymuj naturalny kontakt i pozwól sobie odwrócić wzrok, kiedy myślisz.

Odwrócenie wzroku w bok podczas myślenia jest naturalne. Odwrócenie wzroku, kiedy ktoś mówi do ciebie, wygląda na brak zainteresowania.

Odległość. Stań tak, żeby dało się rozmawiać normalnym głosem, ale zostaw drugiej osobie wygodną przestrzeń. Jeśli się odsuwa, nie zmniejszaj ponownie dystansu.

Stań tak, żeby obojgu było wygodnie. Nie potrzebujesz kąta wyliczonego w stopniach. Zostaw przestrzeń i nie zastawiaj drogi.

Najczęstszy błąd

Robienie tego wszystkiego naraz i świadomie. Wtedy wyglądasz jak ktoś, kto wykonuje instrukcję, i to widać bardziej niż wszystko, co miałeś ukryć.

Bierz jedną rzecz naraz. Najpierw ręce, potem wzrok. Sprawdź, co po kilku dniach zaczyna przychodzić naturalniej.

Jak to wygląda w praktyce

Wyobraź sobie dwie osoby stojące przy tym samym barze, obie czekające na zamówienie.

Pierwsza. Ręce w kieszeniach kurtki. Ramiona lekko do przodu. Patrzy w telefon, podnosi wzrok, kiedy ktoś przechodzi, i natychmiast go opuszcza. Stoi bokiem do sali, przodem do ściany z butelkami.

Druga. Jedną ręką na barze, drugą luźno wzdłuż ciała albo na kubku. Stoi lekko bokiem do baru, więc widzi salę. Kiedy ktoś obok mówi coś do barmana, podnosi wzrok, zostaje na sekundę, wraca do swojego.

Obaj czekają na to samo. Do drugiego łatwiej się odezwać i to nie ma nic wspólnego z tym, jak wyglądają.

Test, który możesz zrobić dziś. Stań przed lustrem albo włącz przednią kamerę w telefonie i ustaw ją tak, żebyś widział siebie od pasa w górę. Powiedz na głos jedno zdanie, na przykład to pytanie o kartę z pierwszego rozdziału.

Możesz zobaczyć, że chowasz ręce, pochylasz ramiona albo opuszczasz brodę. To może być twój odruch w stresie. Teraz przynajmniej go widzisz.

Przez najbliższy tydzień pracuj tylko nad tym jednym. Nie nad trzema naraz.

Zrób to jutro

Przez jeden dzień sprawdzaj, co robisz z rękami w kolejce, rozmowie i na przystanku. Nie poprawiaj ich bez przerwy. Najpierw zauważ odruch.

Dzień, w którym nie masz nastroju

Marcin stał z ręką na klamce i nie naciskał.

Wiedział już, jak skończy się ten czwartek. Jeszcze sobie tego nie powiedział, ale wiedział.

Pierwsze zdanie przyszło spokojnie.

Byłem dziś osiem godzin na nogach.

To była prawda. Od szóstej rano przestawiał palety, plecy go paliły, stopy pulsowały po betonie.

Zdjął kurtkę i powiesił ją na haczyku.

Nie ma sensu iść na siłę.

Też prawda. Wyjść w takim stanie, stać, milczeć, wrócić. Po co.

Na klatce ktoś zbiegł po schodach. Szybko, po dwa stopnie. Trzasnęły drzwi na dole i zrobiło się cicho.

Marcin odłożył klucze na blat.

I tak będę tylko stał pod ścianą.

Pamiętał ostatni raz. Stał wtedy przy barze czterdzieści minut z jednym piwem i wyszedł, nie odzywając się do nikogo.

Pochylił się i rozwiązał buty.

Lepiej w sobotę, jak się wyśpię.

W sobotę nie ma pobudki o piątej. W sobotę wraca głowa.

Usiadł na wersalce.

Cztery zdania i żadne z nich nie było kłamstwem. Każde brzmiało jak coś, co powiedziałby człowiek, który po prostu zna swoje możliwości.

Koszula wisiała na oparciu krzesła, tam gdzie ją powiesił rano przed wyjściem do pracy. Wyprasowana, kołnierzyk jeszcze sztywny.

Wstał, zdjął ją z krzesła i powiesił w szafie, między dwiema bluzami. Wygładził rękaw. Zamknął drzwi szafy.

Buty przy wejściu przesunął czubkiem stopy pod wieszak, żeby nie stały na przejściu.

Nalał wody do czajnika.

Kiedy zaczęła się gotować, spojrzął na telefon leżący ekranem do dołu obok talerza. Nie odwrócił go.

Zalał herbatę, wyrzucił torebkę i usiadł z powrotem.

Było dziewiętnasta zero siedem.

Jest czwartek. Miałeś wyjść. Nie masz siły, nie masz nastroju, nic ci się nie chce i wszystko wygląda bez sensu.

Ten rozdział decyduje, czy zrobisz coś z pozostałymi dziewiętnastoma.

Z FORUM

„Fakt, miałem chyba ogólnie gorszy dzień i ciężko było mi się rozkręcić.”

„Tym razem stwierdziłem że raz już nie wykorzystałem dziś okazji, nie mam nastroju i widać jestem dupa”

Drugi cytat pokazuje mechanizm w całości. Nie wykorzystał okazji, więc uznał, że nie ma nastroju, więc uznał, że jest do niczego. Trzy kroki w jednym zdaniu i wszystkie w tym samym kierunku.

Co się naprawdę dzieje

Mylisz nastrój z możliwością.

Nastroj przychodzi i mija. Możliwość mówi tylko, co realnie możesz dziś zrobić. Jedno nie zawsze wynika z drugiego.

W dniu bez nastroju nadal potrafisz powiedzieć „dzień dobry”. Nadal potrafisz zagadać o kolejkę. Twoje umiejętności nie znikają, znika tylko chęć, a chęć nie jest warunkiem działania.

Jeśli wychodzisz tylko w dobrym nastroju, każde wyjście zaczyna ważyć za dużo. Im rzadziej próbujesz, tym łatwiej zrobić z kolejnej próby wielkie wydarzenie.

Jak to robić

Ustal minimum, nie wielki plan. Plan brzmi „wyjdę na trzy godziny i zagadam do pięciu osób”. Minimum brzmi „wyjdę z domu na dwadzieścia minut”. Taki próg łatwiej przekroczyć w gorszy dzień. Potem sam zdecydujesz, czy zostać dłużej.

Nie negocjuj planu tuż przed wyjściem. Wpisz wcześniej do kalendarza konkretny dzień. W czwartek o osiemnastej sprawdzasz tylko, czy naprawdę nie możesz wyjść, czy zwyczajnie nie masz ochoty.

Rozdziel „nie chcę” od „nie mogę”. Brak ochoty jest normalny. Czasem odpoczynek naprawdę jest potrzebny. Sprawdź tylko, czy możesz zrobić mniejszą wersję planu bez dociskania się na siłę.

Zrób pierwszą rzecz, nie całą listę. Wyjście z domu jest osobną czynnością od wszystkiego, co po nim. Zrób tylko ją.

Najczęstszy błąd

Czekanie na dzień, w którym poczujesz się gotowy i w formie. Takie dni przychodzą za rzadko, żeby oprzeć na nich zmianę.

Jak to wygląda w praktyce

Czwartek. Miałeś wyjść. Jest siedemnasta trzydzieści i wiesz już, że nie wyjdiesz, chociaż jeszcze sobie tego nie powiedziałeś.

Tak wygląda ta rozmowa w głowie, słowo w słowo:

Dziś nie mam siły.

Zresztą i tak nic by z tego nie wyszło w takim stanie.

Lepiej pójść w sobotę, jak będę wypoczęty.

Nie ma sensu iść na siłę, wyjdzie sztucznie.

Cztery zdania i każde brzmi rozsądnie. To jest cały problem: to nie brzmi jak wymówka, brzmi jak rozsądek.

Jak to przerwać. Nie dyskutuj z tymi zdaniami, bo przegrasz, są lepiej uzasadnione niż twoja chęć.

Zamiast tego zejdź z poprzeczki. Nie „wyjdę i zagadam”, tylko „wyjdę z domu na dwadzieścia minut i wrócę”.

Dwadzieścia minut bywa wykonalne nawet w słabszy dzień. Po wyjściu możesz wrócić zgodnie z planem albo zostać dłużej. Obie wersje oznaczają, że zrobiłeś minimum.

Nie zawsze musisz mieć nastrój przed działaniem. Czasem pojawia się dopiero po wyjściu.

Domknij to w kalendarzu. Wybierz dzień wcześniej. Kiedy nadejdzie, wykonaj ustalone minimum, zamiast zaczynać całą rozmowę ze sobą od nowa.

Zrób to jutro

Wpisz do kalendarza jedno wyjście na ten tydzień. Konkretny dzień, konkretna godzina. Jeśli pozwala ci na to zdrowie i sytuacja, wykonaj choćby mniejszą wersję planu, na przykład dwudziestominutowe wyjście.



Pierwsze trzydzieści sekund

ROZDZIAŁY 5 DO 8

Cztery rozdziały o odcinku od pierwszego słowa do momentu, w którym wiadomo, czy z tego coś będzie.

Ten odcinek łatwo przecenić. Decyduje głównie o tym, czy rozmowa w ogóle się zacznie, a mimo to zabiera mnóstwo uwagi.

Otwarcie

Marcin trzymał w dłoni hantlę. Obrócił ją dwa razy. Znał ten stan.

Stoję tu za długo.

Kobieta zatrzymała się krok dalej, przy tym samym stojaku. Spojrzała na rząd ciężarków, czekając na własną decyzję.

Poczuł nagły skurcz w żołądku. Zesztywniał od ramion aż po krzyż.

Nie ruszaj się. Odezwij się.

W głowie ruszyła lawina myśli. Chciał znaleźć jedno zdanie, które od razu przełama ciszę.

Cześć, często tu bywasz? Nie, to brzmi fatalnie. Może coś o wadze? Przecież się na tym nie znasz.

Sięgnęła po kolejną hantlę, podniosła ją do wysokości ramienia.

Poczuł gorąco pod skórą na szyi. Każda sekunda bez słowa odbierała mu resztki odwagi.

Zaraz odłóż i pójdzie do innego stojaka.

Próbował wymyślić żart. Żadna kwestia nie pasowała do tej chwili.

Może coś o tej muzyce z głośników? Przecież to idiotyczne.

Zrobił drobny krok w tył, żeby się wycofać. Zawsze tak robił.

Po co ty to tak komplikujesz.

Kobieta odłożyła hantlę i wzięła inną, lżejszą. Też nie była pewna.

Spojrzał na swoją. Naprawdę nie wiedział, która waga ma sens przy tym ćwiczeniu. Nie musiał grać nikogo innego.

Przecież to nie jest egzamin. Po prostu powiedz to, co jest.

Opuścił spięte ramiona, wypuścił powietrze przez nos.

Odwrócił twarz w jej stronę.

- Przepraszam, robisz te na barki tą wagą?

Drgnęła lekko, jakby wyrwana z zamyślenia.

- Nie, ta jest za ciężka. Biorę zwykle o dwa kilo mniej.

Ciężar w karku zniknął w jednej sekundzie.

- Dzięki. Wziąłbym pewnie w ciemno i zerwał sobie bark.

Uśmiechnęła się i pokręciła głową.

- Ja tak kiedyś zrobiłam.

Odłożył trzymaną hantlę. Wziął lżejszą i ruszył w stronę ławki.

Stoisz. Ona stoi dwa metry dalej. Nie masz tekstu.

Dobrze, bo tekst jest niepotrzebny.

Co się naprawdę dzieje

Tekst jest potrzebny wtedy, kiedy zaczynasz z niczego. Jeśli odnosisz się do tego, co jest przed wami, nie zaczynasz z niczego. Macie wspólny punkt, oboje na niego patrzycie, i twoje zdanie jest komentarzem do rzeczywistości, a nie występem.

To prosty sposób otwierania, bo nie wymaga bycia zabawnym. Wystarczy zauważyć, co dzieje się dookoła.

Jak to robić

Trzy rodzaje otwarcia, które mogą zabrzmieć normalnie, jeśli wynikają z sytuacji.

Komentarz do sytuacji. „Ta kolejka stoi od dziesięciu minut.” „Nie wiem, który z tych wziąć, oba wyglądają tak samo.”

Pytanie o coś realnego. Nie pytanie na siłę, tylko coś, czego naprawdę nie wiesz. „Wiesz może, czy oni tu przyjmują kartą?”

Zauważenie czegoś konkretnego. Nie wyglądu. Rzeczy. Książki, którą trzyma. Psa. Naklejki na laptopie. „Czytałeś już wcześniej coś jego?”

Wszystkie trzy mają wspólną cechę: gdyby ktoś stał obok i słuchał, nie usłyszałby niczego dziwnego.

Najczęstszy błąd

Przekonanie, że pierwsze zdanie ma zachwycić. Nie musi. Ma tylko rozpocząć rozmowę. Znaczenie ma głównie to, co wydarzy się później.

Jeśli pierwsze zdanie musi być genialne, stawka robi się niepotrzebnie wysoka. Problemem staje się wtedy napięcie, nie treść.

Jak to wygląda w praktyce

Trzy otwarcia, wszystkie prawdziwe, wszystkie do wypowiedzenia przez kogoś, kto się stresuje.

Księgarnia. Ona stoi przy stoliku z nowościami, trzyma książkę, ogląda tył okładki.

Ty: Dobra jest?

Ona: Nie wiem, dopiero patrzę.

Ty: Ja przyszedłem po jedną konkretną i stoję tu od dziesięciu minut, bo znalazłem trzy inne. Za każdym razem tak mam.

W trzech zdaniach pojawiły się pytanie o wspólną sytuację, jej odpowiedź i krótki konkret o tobie. Rozmowa ma się czego złapać.

Przystanek. Tramwaj nie przyjeżdża od ośmiu minut, tablica pokazuje trzy minuty od czterech minut.

Ty: Ta tablica chyba żyje własnym życiem.

Ona: Od kwadransa pokazuje trzy minuty.

Ty: Kiedyś jechałem tak do pracy i przez rok byłem przekonany, że to ja źle patrzę.

Sklep, dwie rzeczy na półce. Stoisz z dwoma opakowaniami, naprawdę nie wiesz.

Ty: Przepraszam, brała pani kiedyś któreś z tych?

Ona: Te po lewej są chyba lepsze.

Ty: Biorę. I tak zawsze kończę na tym, co ktoś doradzi w sklepie.

Każdy przykład pasuje do miejsca i nie wymaga gotowego tekstu.

Zrób to jutro

Dwa otwarcia przez komentarz do sytuacji. Nie oceniaj, jak poszło. Policz tylko, ile zrobiłeś.

Pierwsze zdanie o sobie

Marcin podszedł do krawędzi peronu. Dziewczyna stała dwa metry dalej.

- Też na osiemnastkę? zapytał.
- Tak. Podobno znowu zablokowali torowisko przy zajezdni.

Pracujesz sto metrów od tej bramy. Widziałeś rano ten zepsuty wózek.

Wystarczy jedno zdanie o tym, jak go wyciągaliście.

Odczekał dwie sekundy. Czuł ten sam paraliż co zawsze.

Nie pytaj.

- A długo już tu czekasz?
- Ze dwadzieścia minut.

Dziewczyna spojrzała wzdłuż pustej ulicy.

Dwadzieścia minut temu schodziłeś z rampy po nocnej zmianie.

Powiedz, że tobie też uciekł pierwszy kurs.

Daj jej punkt zaczepienia. Cokolwiek, do czego mogłaby wrócić.

Gardło miał ściśnięte.

- Daleko musisz dzisiaj dojechać?
- Na Mokotów.

Dziewczyna przestąpiła z nogi na nogę.

Znasz Mokotów, wozileś tam towar całą zimę. Powiedz o tym ślepym zaułku przy poczcie.

To jest normalna rzecz.

Własne życie wydawało mu się za szare, żeby o nim wspominać.

- A do pracy tam jeździsz?

- Tak, do przychodni.

Odpowiedziała ciszej, bez cienia uśmiechu.

Podbijałeś tam zaświadczenie dwa tygodnie temu. Powiedz, jak pielęgniarka zgubiła twoją kartę. To była dobra, śmieszna sytuacja.

Poczuł gorąco na karku. Kolejne pytanie wyskoczyło samo, z czystego strachu przed pustką.

- I dużo macie tam ludzi z rana?
- Cały korytarz.

Dziewczyna splotła dłonie przed sobą.

Właśnie zamieniłeś rozmowę w przesłuchanie. Ona odpowiada tylko dlatego, że wypada.

Powiedz choć słowo o magazynie. O kawie z automatu.

Zatrzymaj to teraz albo będzie po wszystkim.

- Ciężka praca, co?
- Bywa różnie.

Dziewczyna opuściła wzrok i wyjęła telefon.

Pięć pytań z rzędu. Nie wie o tobie nic.

- A w piątki chociaż jest luźniej?
- Nie.

Włożyła słuchawkę do ucha. Odwróciła się w drugą stronę.

Marcin wpatrywał się w ciemny ekran własnego telefonu. Zrobił krok w tył i spuścił głowę.

Zagadałeś. Odpowiedziała. I teraz jest ta chwila, w której rozmowa albo rusza, albo się rozpada.

Częściej rusza, kiedy po jej odpowiedzi dodasz coś od siebie. Seria kolejnych pytań łatwo zamienia ją w przesłuchanie.

Co się naprawdę dzieje

Najczęstszy sposób zabijania rozmowy to przesłuchanie. Pytanie, odpowiedź, pytanie, odpowiedź. Ty pytasz, bo boisz się ciszy. Ona odpowiada, bo wypada. Po czterech rundach oboje macie dość.

Rozmowa nie jest samą wymianą pytań. Jeśli nic o sobie nie mówisz, druga osoba ma mniej punktów zaczepienia.

Mówienie o sobie może wydawać się ryzykowne, bo podlega ocenie. Pytanie jest bezpieczniejsze. Łatwo więc zadawać jedno po drugim.

Jak to robić

Zasada jest prosta: **na każde pytanie jedno zdanie o sobie.**

Nie musi być ciekawe. Musi być prawdziwe i konkretne.

Ona: Idę z pracy.

Ty: Ja też, chociaż dziś wyszedłem godzinę wcześniej, bo winda nam padła i nie chciało mi się schodzić z czwartego piętra po raz trzeci.

To jest zdanie o niczym i jest dobre. Daje jej trzy rzeczy do złapania: pracę, windę, czwarte piętro. Może z każdej z nich zrobić następne zdanie.

Porównaj z:

Ona: Idę z pracy.

Ty: A czym się zajmujesz?

To jest przesłuchanie. Ona odpowie, a ty znowu nie będziesz miał nic.

Najczęstszy błąd

„Moje życie jest nudne, nie mam o czym mówić.”

Ludzie nie oceniają, czy twoje życie jest ciekawe. Oceniają, czy jesteś obecny. Nikt nie potrzebuje historii z Bali, wystarczy prawdziwy drobiazg.

Jeśli naprawdę czujesz, że nie masz nic do opowiedzenia, to jest osobny problem i zajmijmy się nim w rozdziale siedemnastym. Ale nie myl go z tym, o czym jest ten rozdział.

Jak to wygląda w praktyce

Ta sama rozmowa w dwóch wersjach. Różni je jedna zasada.

Wersja pierwsza, przesłuchanie:

Ty: Idziesz z pracy?

Ona: Tak.

Ty: A gdzie pracujesz?

Ona: W biurze na Piłsudskiego.

Ty: A długo już tam?

Ona: Ze dwa lata.

Ty: A podoba ci się?

Ona: No w porządku.

Cztery pytania, cztery odpowiedzi, zero rozmowy. Ona jest uprzejma, ty jesteś zmęczony, oboje czekacie na koniec.

Wersja druga, ta sama sytuacja:

Ty: Idziesz z pracy?

Ona: Tak.

Ty: Ja też, chociaż dziś wyszedłem godzinę wcześniej, bo padła nam winda i nie miałem siły na czwarte piętro po raz trzeci.

Ona: O, u nas w zeszłym miesiącu to samo, przez dwa tygodnie.

Ty: Dwa tygodnie? To już jest wyzwanie sportowe.

Ona: Zwłaszcza jak się nosi laptopa i kawę.

Ty: Kawa to jest rzecz, którą się poświęca ostatnią.

Zadałeś jedno pytanie. Reszta to wymiana.

W drugiej wersji ona zaczęła dokładać rzeczy, o które nie pytałeś. Do tego wrócimy w rozdziale siódmym.

Zrób to jutro

Jedna rozmowa według zasady: pytanie, potem zdanie o sobie. Policz, ile razy udało ci się nie zadać dwóch pytań pod rząd.

Jak poznać, że ktoś nie ma ochoty

Marcin trzymał w dłoni awizo z poczty. Kobieta przed nim stała spokojnie i patrzyła przed siebie. Od trzech minut nikt w kolejce nie przesunął się o krok.

- Znowu stoimy powiedział głośniejszym głosem, niż zamierzał.

Kobieta odwróciła głowę w prawo. Kącik jej ust drgnął na ułamek sekundy w czymś, co mogło być uśmiechem.

- No niestety rzuciła cicho.

Odwróciła się z powrotem, wpatrzona w przestrzeń nad ramieniem mężczyzny z przodu.

Przecież się uśmiechnęła.

Powietrze w klatce piersiowej stanęło w miejscu. Mięśnie karku stwardniały mu od nagłego wysiłku.

Muszę coś dołożyć, bo zaraz zrobi się dziwnie.

- Zaraz minie dziesięć minut dodał, próbując złapać jej wzrok.
- Możliwe.

Powiedziała to bez pośpiechu, ale nie obróciła już twarzy. Nie drgnęło jej nawet ramię.

Może po prostu nie dosłyszała.

Zrobił krótki, płytki wdech. W pracy na magazynie potrafił bez trudu krzyknąć przez całą halę, żeby zatrzymać załadunek, a tutaj każde kolejne słowo więzło mu w gardle.

Daj jej jeszcze jedno zdanie, żeby miała punkt zaczepienia.

- Ja tu wszedłem tylko po jedną paczkę, a spędzę pół popołudnia rzucił w przestrzeń między nimi.

Kobieta nie drgnęła. Czekwała w tej samej pozycji, z dłońmi splecionymi na wysokości bioder.

- Mhm.

To było jedno krótkie tchnienie. Żadnego pytania. Żadnego spojrzenia w bok.

Ciągnij dalej, przecież odpowiada.

Krew uderzyła mu do skroni. W myślach już układał kolejne zdanie o korkach, o deszczu i o tym, że na tej poczcie zawsze tak jest o tej porze.

Jak teraz zamilknie, wyjdzie głupio.

Mógł to powiedzieć od razu. Wystarczyło otworzyć usta.

Znowu muszę ciągnąć wszystko sam. Ani jednego słowa od siebie.

Marcin spojrzał na złożone awizo w swojej dłoni. Palce miał zaciśnięte tak mocno, że papier się pogniół.

Cisza między nimi trwała kilka długich sekund. Kobieta stała spokojnie, obojętna, wpatrzona we własny punkt przed sobą.

Odezwij się, ratuj to.

Zdanie o korkach podeszło mu do zębów. Wystarczyło tylko wypuścić powietrze z płuc.

Nie.

Zamknął usta. Poluzował uścisk palców, cofnął prawą stopę o pół kroku i przeniósł ciężar ciała na piętę.

Rozmawiacie. I nie wiesz, czy jest miło, czy ona po prostu jest grzeczna.

To pytanie zżera więcej ludzi niż jakakolwiek odmowa, bo odmowa się kończy, a niepewność trwa.

Z FORUM

„Tak jak mówię - z jednej strony wszystko wskazuje na to, że dziewczyna jest zainteresowana, a z drugiej strony milczy.”

Co się naprawdę dzieje

Szukasz jednego wyraźnego sygnału, ale taki sygnał rzadko istnieje. Z pojedynczego gestu nie wyczytasz, czy ktoś chce cię lepiej poznać.

Możesz za to sprawdzić, czy rozmowa jest obustronna. Uśmiech, jedna odpowiedź albo ustawienie ciała nie wystarczą do pewnego wniosku.

Jak to robić

Spójrz na całą rozmowę, nie na jeden gest.

Czy dokłada coś od siebie. Dodatkowe zdanie pokazuje, że w tej chwili chce podtrzymać rozmowę. Nie mówi jeszcze, czego chce od całej znajomości.

Czy pyta. Pytania są jedną z oznak obustronnej rozmowy. Ich brak może wynikać z pośpiechu, nieśmiałości albo braku ochoty. Nie musisz zgadywać, który powód jest prawdziwy.

Czy ma przestrzeń, żeby odejść. Nie zastawiaj drogi i nie przedłużaj rozmowy na siłę. Jeżeli odpowiada krótko, rozgląda się albo mówi, że się spieszy, zakończ spokojnie.

Najczęstszy błąd

Ciągnięcie rozmowy, która wyraźnie się nie klei, w nadziei, że nagle ruszy. Niezręczność często zaczyna się właśnie przy przedłużaniu.

Kiedy widzisz brak ochoty: uśmiechnij się, powiedz „dobra, leczę, miłego dnia” i idź. Bez pretensji i bez tłumaczenia.

To nie porażka. Umiejętność spokojnego zakończenia rozmowy jest równie potrzebna jak jej rozpoczęcie.

Jak to wygląda w praktyce

Dwie rozmowy po trzech minutach. Obie wyglądają na uprzejme. Jedna ma ciąg dalszy, druga nie.

Rozmowa A:

Ty: Ta kolejka stoi od dziesięciu minut.

Ona: No niestety.

Ty: Pewnie mają coś z kasą.

Ona: Możliwe.

Ty: Ja tu wpadłem tylko po jedną rzecz, a stoję dłużej niż robiłem zakupy.

Ona: Mhm.

Trzy razy odpowiedziała krótko i ani razu nie dołożyła nic od siebie. To wystarczy, żeby nie ciągnąć tej rozmowy.

Rozmowa B:

Ty: Ta kolejka stoi od dziesięciu minut.

Ona: Tak, i to akurat wtedy, kiedy się spieszę.

Ty: Ja tu wpadłem po jedną rzecz, a stoję dłużej niż robiłem zakupy.

*Ona: A ja przyjechałam specjalnie, bo tylko tu mają ten chleb.
Ironia.*

Ty: Aż tak dobry?

Ona: Dobry, ale nie na tyle. A ty daleko masz?

Ona dołożyła coś trzy razy i na końcu zadała pytanie.

Co zrobić w każdym przypadku. W A: „No dobra, miłego dnia” i odwracasz się do swojego koszyka. Bez urazy i bez ciągnięcia. W B: rozmawiasz dalej, a przy wyjściu prosisz o kontakt.

Nie musisz znać dokładnego powodu. Wystarczy, że uszanujesz przebieg rozmowy.

Zrób to jutro

W jednej rozmowie policz, ile razy druga osoba dołożyła coś, o co nie pytałeś. Zero, jeden, więcej. To wszystko, czego potrzebujesz.

Wyjście w dobrym momencie

Śmiała się głośno z jego opowieści o nowym kierowniku magazynu. Oparła brodę na dłoni i patrzyła na niego tak, jakby naprawdę chciała tu siedzieć.

Idzie dobrze.

Marcin poczuł, jak odpuszcza mu ucisk w gardle. To była siódma minuta ich rozmowy.

Mógł teraz sięgnąć po kurtkę i powiedzieć, że czas na niego. Mógł rzucić jedno zdanie o kolejnym spotkaniu i po prostu wyjść.

Zostań jeszcze chwilę, przecież świetnie się rozmawia.

Przesunął palcem po brzegu kubka. Kawa na dnie dawno wystygła, ale trzymał go nadal, żeby dłonie nie wisały beczynnie.

- A ty czym się zajmujesz w tym biurze? zapytał.
- Głównie tabelkami i fakturami odpowiedziała i wzruszyła ramionami.

Śmiech zniknął z jej twarzy. Został tylko uprzejmy, spokojny wyraz oczu.

Wymyśl coś lepszego.

Marcin spojrzał na blat, na drobne zadrapania w ciemnym lakierze, i nie potrafił znaleźć w głowie ani jednego sensownego zdania.

- Pewnie straszna nuda rzucił w ciszę.
- Bywa różnie. Zwykła praca.

Dziewczyna odwróciła wzrok w stronę drzwi.

Trzeba było wstać minutę temu.

Gardło znowu mu się zacisnęło. Gdyby teraz podziękował i odszedł, wyglądałoby to, jakby uciekał przed brakiem tematu. Zamiast tego tkwił

w miejscu i czekał, aż sytuacja sama się naprawi.

Sięgnął do kieszeni po klucze. Zacisnął na nich palce tak mocno, że krawędź metalu wbiła mu się w skórę.

Jeszcze jedna krótka wymiana zdań i wyjdę normalnie.

- Wspominałaś wcześniej, że w sobotę jedziesz do rodziców powiedział za głośno.
- Tak. Do Białegostoku.

Odpowiedziała krótko, nie rozwijając tematu.

Spojrzała na zegarek na nadgarstku. Szybki ruch, ale Marcin go zarejestrował i poczuł ukłucie w żołądku.

Przeciagnąłem to.

Cisza między nimi gęstniała z każdą kolejną sekundą.

- To kawał drogi stąd odezwał się znowu, tylko po to, żeby przerwać milczenie.
- Trzy godziny pociągiem.

Wyciągnęła telefon, zaczęła bezmyślnie przesuwać wiadomości, chociaż nikt do niej nie napisał.

Siedzę tu o dziesięć minut za długo.

Marcin odsunął krzesło. Wstał wreszcie, ale uśmiech sprzed chwili był już nie do odzyskania.

Rozmowa idzie dobrze. Śmieje się. Jest lepiej, niż się spodziewałeś.

I dlatego zostajesz o dziesięć minut za długo.

Z FORUM

„Czuje się trochę niezrecznie, bo mowilem jej, ze musze szybko leciec, a po prawie pol h ciagle jestem w klubie.”

Powiedział, że musi lecieć, i został pół godziny. To nie jest kwestia szczerości. To jest to, że nie umiał wyjść.

Co się naprawdę dzieje

Kiedy dobre rozmowy zdarzają się rzadko, łatwo potraktować każdą jak ostatnią.

Wtedy pojawia się chęć, żeby wycisnąć z niej wszystko, bo nie wiesz, kiedy trafi się następna.

Problem w tym, że to widać. Nie da się tego ukryć żadną techniką, bo nie chodzi o to, co mówisz, tylko o to, że nie wychodzisz.

Jak to robić

Wyjdź, zanim rozmowa się wyczerpie. Jeśli temat zaczyna się kończyć, możesz zakończyć spotkanie i powiedzieć, że chcesz je powtórzyć.

Powiedz, że chcesz powtórzyć. Samo „muszę lecieć” może być niejasne. Dodaj wprost, że chętnie wrócisz do rozmowy.

Wyjdź naprawdę. Nie mów, że musisz iść, i zostawaj. To jest gorsze niż zostanie od początku, bo pokazuje, że twoje słowa nie znaczą nic.

Najczęstszy błąd

Przekonanie, że każde wcześniejsze wyjście marnuje szansę. Nie musisz czekać, aż oboje będziecie zmęczeni. Dobra rozmowa może mieć ciąg dalszy także wtedy, gdy kończy się krótko.

Jak to wygląda w praktyce

Rozmowa trwa siedem minut i jest dobra. Śmieje się. Dowiedziałeś się, że pracuje niedaleko i że w weekend jedzie do rodziców.

Masz teraz dwie drogi.

Droga pierwsza. Zostajesz. Rozmowa jest dobra, więc szkoda przerywać. Po dziesiątej minucie temat pracy się wyczerpał. Po dwunastej zaczynasz zadawać pytania, żeby wypełnić ciszę. Po piętnastej

ona patrzy na telefon. Po siedemnastej mówi, że musi lecieć. Rozstajecie się, kiedy oboje jesteście już zmęczeni, i takie wrażenie po sobie zostawiacie.

Droga druga. Po siódmej minucie, w środku dobrego fragmentu:

Ty: Dobra, muszę lecieć. Fajnie się gadało, powtórzmy to. Dasz numer?

I idziesz.

Kończysz w dobrym momencie i mówisz wprost, że chcesz powtórzyć rozmowę. Prośba o kontakt nie staje się osobnym przemówieniem.

Skąd wiedzieć, kiedy kończyć. Jeśli zaczynasz zadawać pytania tylko po to, żeby wypełnić ciszę, możesz już spokojnie wyjść.

Zrób to jutro

Zakończ jedną rozmowę pierwszy, w momencie, w którym idzie dobrze, dodając zdanie o powtórzeniu.



Rozmowa, która ma ciąg dalszy

ROZDZIAŁY 9 DO 12

Umiesz zacząć i umiesz skończyć. Teraz cztery rozdziały o tym, co jest w środku.

To jest część, którą większość ludzi omija, bo wydaje się miękka. Tymczasem to tutaj rozstrzyga się, czy ktoś będzie chciał się z tobą zobaczyć drugi raz.

Słuchanie, którego nie widać

Marta mówiła od trzech minut bez przerwy. Opowiedziała o nowym kierowniku, o przesuniętych godzinach i o tym, że w czwartek ma rozmowę o przedłużeniu umowy na kolejny rok.

Marcin trzymał w palcach ceramiczny kubek.

Muszę powiedzieć coś mądrego.

Kiedy tłumaczyła, jak bardzo stresuje ją czwartek, on układał pierwsze zdanie. Miał w głowie gotowy początek o kontroli z centrali na magazynie, którą przeszedł dwa tygodnie temu. To była dobra historia z mocną puentą.

Powiem jej o tym audycie.

Próbował utrzymać wzrok na jej twarzy, ale myśli uciekały mu do własnych słów. Dobierał czasowniki. Zastanawiał się, czy wspomnieć o wózkowym, który pomylił sektory, czy od razu przejść do rozmowy z inspektorem.

Wózkowego pominę. Sama puenta wystarczy.

Marcin odstawił kubek.

Tylko niech już skończy, bo ucieknie mi ten żart na końcu.

Marta zamilkła w połowie zdania. Spojrzała na niego i czekała.

„U nas na magazynie to dopiero był kociół” - zaczął Marcin. „Przyjechali z centrali i sprawdzali wszystko od góry do dołu”.

Mówił przez dwie minuty bez zająknięcia. Opowiedział wszystko dokładnie tak, jak przed chwilą zaplanował w głowie. Ostatnie zdanie powiedział głośniejszym, z uśmiechem, czekając na jej śmiech.

Marta skinęła głową. Uśmiechnęła się kącikiem ust.

„No tak” - powiedziała cicho.

Marcin poczuł, jak ta cisza wraca między nich cięższa niż przedtem.

Spojrzał na swój telefon.

O czym ona mówiła przed tą kontrolą?

Pamiętał tylko własne słowa o audycie i to, jak zręcznie złożył całą wypowiedź. Z tego, co mówiła Marta, został mu w głowie tylko ogólny zarys, że chodziło o jakąś pracę. Nie pamiętał, kto miał przyjść, o której godzinie ani dlaczego ten czwartek był dla niej taki ważny.

Pytała o coś czy tylko czekała na moją kolej?

Marta odwróciła wzrok w bok.

„Ciekawe, jak u mnie wyjdzie ten czwartek” - rzuciła w przestrzeń.

Marcin otworzył usta. Mógł zapytać o godzinę tej rozmowy albo o nazwisko kierownika. Zamiast tego przypomniał sobie drugą część historii o audycie, o której zapomniał wspomnieć za pierwszym razem.

„A wiesz, co ten facet z kontroli zrobił na samym końcu?” - zapytał.

Marta spojrzała na niego jeszcze raz. Skinęła głową, tym razem bez uśmiechu.

Marcin dokończył swoją opowieść do ostatniego zdania.

Wyciągnął banknot i położył go przed sobą.

Wstał i wyszedł na zewnątrz.

Wszyscy mówią, że trzeba słuchać. Nikt nie mówi, jak to wygląda w praktyce, więc ludzie kiwają głową i mówią „mhm”, i myślą, że słuchają.

Słuchanie widać między innymi po tym, że wracasz do czegoś, co powiedziała wcześniej.

Co się naprawdę dzieje

W rozmowie z kimś, na kim ci zależy, słuchasz i jednocześnie przygotowujesz własną odpowiedź.

Kiedy układasz odpowiedź, możesz przestać słyszeć część tego, co mówi druga osoba. Potem lepiej pamiętasz własne słowa niż jej.

Ludzie, przy których czujesz się dobrze, to nie są ci, którzy dużo mówią. To ci, którzy pamiętają.

Jak to robić

Wybierz jedną rzecz. Nie próbuj zapamiętać wszystkiego, bo nie zapamiętasz. W każdej rozmowie wyłap jeden konkret. Nazwę miejsca, imię, to, że jutro ma coś ważnego.

Wróć do tego po kilku minutach. „To co w końcu z tym egzaminem?” Nic więcej. Pokazujesz w ten sposób, że słuchałeś.

Nie układaj całej odpowiedzi, kiedy druga osoba jeszcze mówi. To bywa trudniejsze niż cała reszta. Pomaga jednak lepiej słuchać i zdejmuje z ciebie obowiązek wymyślania błyskotliwej riposty.

Dopytuj o szczegóły, nie o kategorię. „A jak było?” jest kategorią. „A ten kolega, o którym mówiłaś, też tam był?” jest szczegółem. Szczegół pokazuje, że słuchałeś. Kategoria pokazuje, że nie.

Najczęstszy błąd

Aktywne słuchanie odgrywane. Przesadne kiwanie głową, „rozumiem”, „to ciekawe” wtrącanie co pięć sekund. To jest widoczne i brzmi jak technika ze szkolenia sprzedażowego.

Prawdziwe słuchanie jest ciche i widać je tylko po tym, że pamiętasz.

Jak to wygląda w praktyce

Kawiarnia, drugie spotkanie. Ona mówi przez dwie minuty o swojej pracy. Padają w tym trzy konkrety: nowa szefowa, projekt, który się przeciąga, i to, że w piątek ma prezentację, której się boi.

Wersja pierwsza. Ty przez cały ten czas myślisz, co powiedzieć, jak skończy. Wymyślasz historię o swojej pracy, żeby było o czym. Kiedy kończy, mówisz: „u mnie podobnie, my mieliśmy taką sytuację, że...”

Odpowiedziałeś. Nie słuchałeś.

Wersja druga. Nie przygotowujesz odpowiedzi. Wyłapujesz jeden konkretny: piątek, prezentacja, boi się.

Ty: To ta prezentacja w piątek jest przed całym zespołem czy przed szefostwem?

Ona: Przed zarządem. I to jest właśnie problem.

Ty: A robiłaś już kiedyś przed nimi?

Ona: Raz i wyszło średnio.

Nagle rozmawiacie o czymś prawdziwym, a nie o wymianie życiorysów.

Kilka minut później, kiedy rozmowa jest już gdzie indziej:

Ty: Napisz mi w piątek, jak poszło.

To zdanie pokazuje, że pamiętasz, i daje wam naturalny powód, żeby wrócić do rozmowy w piątek.

Zrób to jutro

Jedna rozmowa, jeden zapamiętany konkretny, jeden powrót do niego. Nic więcej.

Historie zamiast opinii

Szli razem chodnikiem wzdłuż ruchliwej ulicy. Marta zapytała, co właściwie robił w sobotę.

Marcin poczuł nagły ucisk w klatce piersiowej.

Wstałem przed siódmą i pojechałem na złomowisko za miastem.

Szukałem bocznego lusterka do starego auta.

Właściciel kazał mi czekać, bo karmił bezpańskiego kundla pod wiatą.

Przełożył torbę z jednej ręki do drugiej.

Piliśmy gorącą herbatę ze słoika.

Siedzieliśmy na pace i rozmawialiśmy o pękniętych uszczelkach.

Wytargowałem to lusterko za dwadzieścia złotych.

Pamiętał chłód na osiedlowym parkingu. Pamiętał, jak zaciął się w kciuk i zaklął na cały głos, a potem cieszył się jak dzieciak, kiedy zamek wreszcie kliknął.

Spojrzał na jej twarz. Marta czekała na odpowiedź z lekkim, uprzejmym uśmiechem.

To brzmi beznadziejnie. Ona przed chwilą opowiadała o wernisażu i nowych kawiarniach. Zrobię z siebie brudasa z magazynu.

Zwolnił krok.

Muszę powiedzieć coś normalnego. Coś krótkiego, żeby nie drążyć tematu.

Miał przed oczami cały obraz: rdzę, wielkiego psa merdającego ogonem, parujący słoik z tanią herbatą. Zmazał to jednym ruchem, jak brudną plamę z podłogi.

- Nic specjalnego powiedział na głos. Siedziałem w domu, trochę odpocząłem po tygodniu.

Marta skinęła głową.

- Rozumiem rzuciła i przyspieszyła kroku, tak że musiał ją dogonić.

Marcin patrzył na jej plecy przez dwa kroki, zanim zrównał z nią tempo.

I koniec. Nie ma o co zapytać. Sam zamknąłem tę rozmowę.

Szli dalej w milczeniu. W jego odpowiedzi nie było ani jednego konkretnego, o który mogłaby zaczepić kolejne pytanie.

Ktoś pyta, co robiłeś w weekend. Możesz odpowiedzieć na dwa sposoby.

„Nic ciekawego, siedziałem w domu.” Albo: „W sobotę pojechałem po części do auta na drugi koniec miasta i okazało się, że gość ma tam warsztat w garażu i całą ścianę starych tablic rejestracyjnych.”

Ta sama sobota. Dwie różne rozmowy.

Z FORUM

„Wszystko to przez strach, o to że ja właśnie jestem nudny, a ona ma niezwykle bystre poczucie humoru”

Co się naprawdę dzieje

Ludzie, których uważasz za ciekawych, często po prostu opisują zwykłe zdarzenia bardziej konkretnie.

Nudna odpowiedź to odpowiedź uogólniona: „nic ciekawego”, „normalnie”, „po staremu”. Ciekawa odpowiedź to ta sama treść z jednym konkretem.

Konkret daje obraz i coś, o co druga osoba może dopytać. Pokazuje też, na co sam zwracasz uwagę.

Jak to robić

Zamień ocenę na obraz. Zamiast „było fajnie” powiedz, co było. Ocena zamyka temat, obraz go otwiera.

Jeden szczegół wystarczy. Nie musisz mówić przez dziesięć minut. Jedno konkretne zdanie zwykle wystarczy bardziej niż pięć ogólników.

Opowiadaj o zwykłych rzeczach. Winda, która nie działa, sąsiad albo zdarzenie z kolejki mogą dać lepszą rozmowę niż lista osiągnięć. Drobiazg brzmi naturalnie, jeśli naprawdę go zauważyłeś.

Nie kończ puentą. To nie jest występ. Historia w rozmowie nie musi mieć pointy, może się po prostu skończyć.

Najczęstszy błąd

Opowiadanie historii, które mają zrobić wrażenie. Wyjazdy, osiągnięcia, sytuacje, w których wyszedłeś na dobrego. Słysząc w nich cel i to natychmiast zabija efekt.

Nie musisz opowiadać historii, w której dobrze wypadasz. Zwykła wpadka często brzmi swobodniej, szczególnie jeśli umiesz lekko zaśmiać się z siebie.

Jak to wygląda w praktyce

Ktoś pyta, co robiłeś w weekend. Miałeś zwyczajny weekend.

Wersja pierwsza:

Nic specjalnego, byłem w domu, trochę seriale, w sobotę pojechałem po zakupy.

To jest prawda i to jest koniec rozmowy. Nie ma się czego złapać.

Wersja druga, ten sam weekend:

W sobotę pojechałem po jedną rzecz do tego marketu za miastem i wyszedłem po dwóch godzinach z trzema rzeczami, których nie potrzebowałem, i bez tej, po którą jechałem.

Ten sam weekend. Druga wersja daje obraz i konkretny punkt zaczepienia. Przy okazji śmiejesz się z siebie.

Trzy zamiany, które możesz zrobić od jutra:

„Było fajnie” zamień na to, co konkretnie było fajne.

„Nic ciekawego” zamień na jedną rzecz, która się wydarzyła, choćby drobną.

„Normalnie” zamień na cokolwiek.

Nie bój się historii, w których coś ci nie wyszło. Często brzmią swobodniej niż opowieści ułożone po to, żeby zrobić wrażenie.

Sprawdź to na sobie. Czy łatwiej słucha ci się kogoś, kto potrafi opowiedzieć o własnej wpadce?

Zrób to jutro

Kiedy ktoś zapyta, co u ciebie, odpowiedz konkretem zamiast oceną. Jedno zdanie z obrazem.

Żart, kiedy nie umiesz żartować

Marcin patrzy na zacięty terminal płatniczy. Ekran zgasł, a kobieta z obsługi poszła na zaplecze i zostawiła ich samych.

Stoją ramię w ramię. Dziewczyna obok wzdycha cicho i przestępuje z nogi na nogę.

Muszę coś powiedzieć.

W pracy na magazynie potrafi krzyknąć przez całą halę, żeby zatrzymać załadunek. Z dwoma kolegami ze zmiany rozmawia krótko, prosto i bez żadnego namysłu. Tutaj gardło zaciska mu się w wąską rurkę.

Tylko nie bądź drętwy.

Mógłby rzucić zwykłą uwagę o tym, że obsługa zniknęła. Taki komentarz wydaje mu się jednak zbyt prosty. Boi się, że wypadnie bezbarwnie, więc zaczyna budować w głowie żart.

Musisz błysnąć.

Przegląda w pamięci historie, które słyszał w telewizji i w internecie. Szuka czegoś z mocną puentą, co od razu robi wrażenie. Wybiera anegdotę o kolejkach i spóźnionych pociągach.

To musi zabrznieć naturalnie.

Przestawia słowa w myślach, żeby dopasować treść do tej sytuacji. Wyrzuca zbyt długi wstęp, bo zajmie za dużo czasu. Skraca zdania, sprawdza akcent i szuka odpowiedniego momentu na pauzę.

Jak zacznę zbyt sztywno, wypadnę głupio.

Pilnuje każdego wyrazu. Sprawdza w myślach, czy puenta wybrzmi wystarczająco ostro. Czuje, jak napinają mu się barki, a dłonie w kieszeniach robią się wilgotne.

Zaraz ktoś wróci i będzie po wszystkim.

Dziewczyna odwraca twarz w jego stronę. Patrzy na niego, jakby czekała na jakikolwiek ruch.

Teraz.

Marcin nabiera gwałtownie powietrza. Wypowiada całą przygotowaną kwestię jednym tchem, za szybko, gubiąc tempo w połowie zdania. Ostatnie słowa wyrzuca z siebie z wymuszonym uśmiechem, wpatrując się w jej oczy i czekając na reakcję.

Ona mruga powoli. Patrzy na niego bez słowa przez dwie sekundy, po czym jej spojrzenie ucieka w bok. Nie uśmiecha się nawet na moment.

Nie zrozumiała.

Cisza robi się dwa razy cięższa niż przedtem. Marcin czuje gorąco podchodzące do policzków.

Muszę to naprawić.

Zamiast zamilknąć, zaczyna ratować sytuację kolejnymi słowami. Tłumaczy dowcip od początku. Powtarza puentę głośniejszym głosem, macha dłonią i wyjaśnia krok po kroku, z czego należało się zaśmiać.

Dziewczyna cofa się o pół kroku. Nie odpowiada.

Przestań mówić.

Marcin wyciąga z kieszeni telefon. Wpatruje się w ciemny ekran, żeby nie widzieć jej wzroku, i stoi nieruchomo do samego końca.

„Nie mam poczucia humoru.” „Nie umiem żartować.” „Jestem nudny.”

Takie zdanie wraca często, choć ta sama osoba śmieje się swobodnie ze znajomymi. Problem może leżeć w napięciu, nie w braku poczucia humoru.

Z FORUM

„A więc w grupie 6-8 osób i więcej jestem nudny, mało mówny, rozkojarzony i negatywnie nastawiony. .”

Sam dopisał na końcu „negatywnie nastawiony”. Możliwe, że właśnie tu leży część problemu.

Co się naprawdę dzieje

Humor nie wymaga ciągłego wymyślania żartów. Napięcie może go jednak utrudniać, bo zaczynasz pilnować każdego słowa.

Żart może nie wypalić. Kiedy jesteś spięty, sama myśl o takiej reakcji wystarcza, żeby nic nie powiedzieć.

Wykute teksty łatwo brzmią obco. Zwykły komentarz do sytuacji nie wymaga pamiętania puenty ani grania roli.

Jak to robić

Trzy rzeczy, które dają efekt humoru bez opowiadania dowcipów.

Powiedz to, co oczywiste, ale niewypowiedziane. Stoicie w kolejce, która nie idzie od dziesięciu minut. „Chyba się tam zamknęli i wyjechali.” To nie jest żart, to jest komentarz, i to działa lepiej.

Śmiej się z siebie, nie z niej. Historia o własnej wpadce może być lekka. Docinek pod jej adresem jest ryzykowny, szczególnie gdy dopiero się poznajecie. W tej niszy często radzono odwrotnie i była to kiepska rada.

Przesadź o jeden stopień. Nie „długo czekamy”, tylko „przyszedłem tu w poprzedniej dekadzie”. Lekka przesada jest najprostszą formą humoru i nie wymaga żadnego talentu.

Najczęstszy błąd

Żart rzucony na początku może zostać odebrany inaczej, niż zamierzałeś. Najpierw sprawdź, czy druga osoba swobodnie podtrzymuje rozmowę. Dopiero potem pozwól sobie na lekki humor.

Jak to wygląda w praktyce

Trzy sytuacje, w których ludzie próbują być zabawni, i to, co działa zamiast tego.

Sytuacja: długa kolejka.

Nie działa: przygotowany żart o kolejkach, wtrącony bez związku.

Działa: „Chyba się tam zamknęli i wyjechali.”

To nie jest żart. To jest komentarz do czegoś, co widzicie oboje, przesadzony o jeden stopień. Nie wymaga talentu, wymaga tylko powiedzenia tego na głos.

Sytuacja: ona mówi, że nie zna się na czymś, o czym rozmawiacie.

Nie działa: docinek. „No to masz braki.”

Działa: „Ja się tego nauczyłem trzy lata i dalej udaję.”

Śmiejesz się z siebie, nie z niej. Przy kimś, kogo dopiero poznajesz, to zwykle mniej ryzykowne niż docinek.

Sytuacja: powiedziałeś coś i zapadła cisza.

Nie działa: ratowanie tego kolejnym żartem, szybciej i głośniej.

Działa: nazwanie tego. „Dobra, to zabrzmiało lepiej w mojej głowie.”

Nazwanie nieudanego żartu często rozładowuje napięcie. Nie musisz go ratować kolejnym.

Nie musisz próbować być zabawny od pierwszego zdania. Najpierw sprawdź, czy zwykła rozmowa w ogóle płynie.

Zrób to jutro

Jeden komentarz do sytuacji, którą widzicie oboje. Nie żart, komentarz. Zobacz, co się stanie.

Cisza, spór i niezgoda

Marcin patrzył na szklankę stojącą przed Martą. Płyn na dnie prawie nie drgał. Dziewczyna mówiła od dwóch minut o swoim znajomym ze studiów, który w każdą sobotę wstaje rano do pracy w hurtowni materiałów. Opowiadała to ze śmiechem, z lekkim politowaniem w głosie. Nazwała go człowiekiem bez własnego życia i bez ambicji.

W każdą sobotę jesteś na magazynie.

Miał w gardle gotowe, proste zdanie. Chciał powiedzieć, że sam wstaje o czwartej czterdzieści. Że na magazynie nikt nie pyta o ambicje, kiedy trzeba rozładować towar. Dzięki tym sobotnim zmianom nie musiał pożyczać od nikogo ani grosza, kiedy wprowadzał się do kawalerki.

Powiedz to normalnie.

Marta zamilkła. Oparła podbródek na dłoni i patrzyła na niego wprost, czekając na potaknięcie.

Daj jej trzy sekundy.

Cisza stawiała się nieznośna. Marcin poczuł, jak krew uderza mu do skroni. Bał się, że jedno inne zdanie popsuje cały wieczór, że ona uzna go za kogoś gorszego i po prostu sobie pójdzie.

Zaraz pomyśli, że jesteś dziwny.

Marcin dotknął palcem papierowej serwetki.

- No tak, w sumie bez sensu tak marnować weekend powiedział.

Dlaczego to powiedziałeś.

Marta uśmiechnęła się i skinęła głową.

- No właśnie. Przecież tak się nie da normalnie żyć.

Cisza wróciła od razu. Była zupełnie inna niż przed chwilą. Płaska, ciężka i martwa. Nie było już o czym rozmawiać, bo przyznał jej rację i

zamknął temat, w którym myślał zupełnie inaczej.

Wymyśl cokolwiek.

Marcin chwycił metalową łyżeczkę.

- A tak w ogóle to całkiem ładnie tutaj zrobili rzucił w pośpiechu.

Marta spojrzała w bok.

- Mhm. Nawet w porządku.

Nowa cisza była jeszcze gorsza od poprzedniej. Marta patrzyła na przechodniów na ulicy. Nie zadała żadnego pytania.

Przegrałeś tę rozmowę.

Marcin wypuścił łyżeczkę. Siedział bez ruchu naprzeciwko dziewczyny, która właśnie przestała go słuchać.

Trzy rzeczy, których unikasz, i wszystkie trzy są tym, co odróżnia rozmowę od uprzejmej wymiany zdań.

Co się naprawdę dzieje

Chcesz, żeby było miło. To jest zrozumiałe i to jest pułapka, bo miło jest też z kimś, kogo nie pamiętasz następnego dnia.

Rozmowa nie musi być gładka w każdej sekundzie. Może pojawić się cisza albo spokojna różnica zdań i niczego to nie psuje.

Jak to robić

Cisza. Daj jej kilka sekund. Nie ratuj jej natychmiast. Krótka cisza nie musi oznaczać, że rozmowa się zepsuła.

Przy kimś bliskim cisza zwykle waży mniej, bo nie pilnujesz każdej sekundy. Tutaj też możesz dać jej chwilę.

Niezgoda. Kiedy myślisz inaczej, powiedz to. Spokojnie, bez robienia z tego sprawy. „Ja bym tak nie zrobił” jest pełnym zdaniem i nie potrzebuje uzasadnienia na dziesięć minut.

Ciągle zgadzanie się utrudnia drugiej osobie poznanie twojego zdania. Jeśli myślisz inaczej, możesz powiedzieć to spokojnie.

Spór bez wygrywania. Nie chodzi o to, żeby przekonać. Chodzi o to, żeby mieć zdanie i przy nim zostać. Możesz skończyć na „no dobra, chyba się nie zgodzimy” i to jest dobre zakończenie.

Najczęstszy błąd

Wycofywanie się z własnego zdania tylko po to, żeby szybko odzyskać zgodę. Możesz zmienić zdanie, jeśli naprawdę przekonał cię jej argument. Nie musisz robić tego odruchowo.

Taki odruch łatwo zauważyć w rozmowie.

Jak to wygląda w praktyce

Cisza. Rozmawiacie, kończy się temat, robi się pusto na trzy sekundy.

Wersja pierwsza: rzucasz pierwszą rzecz, jaka przychodzi do głowy, byle wypełnić. „A tak w ogóle to ładnie tu jest.” Ona odpowiada „mhm”. Cisza wraca, tylko teraz gorsza.

Wersja druga: nie robisz nic. Liczysz w głowie do pięciu, patrzysz spokojnie, możesz się lekko uśmiechnąć. Po chwili ona mówi: „Wiesz co, a tak swoją drogą...”

Druga osoba może wykorzystać ciszę, żeby coś dopowiedzieć, ale może też nic nie powiedzieć. Daj jej chwilę, zanim odruchowo zmienisz temat.

Niezgoda. Ona mówi coś, z czym się nie zgadzasz. Nic ważnego, kwestia gustu.

Wersja pierwsza: „No tak, w sumie masz rację.” Powiedziane odruchowo, żeby było miło.

Wersja druga:

Ty: Ja bym tak nie zrobił.

Ona: Dlaczego?

Ty: Bo mnie by to wkurzało po tygodniu. Ale rozumiem, że komuś może pasować.

Ona: To ciekawe, bo mój brat mówi dokładnie to samo.

Nie przekonałeś jej i nie o to chodziło. Chodziło o to, żeby w rozmowie pojawił się ktoś z własnym zdaniem, bo dopiero wtedy jest z kim rozmawiać.

Nie wycofuj się pięć sekund później tylko po to, żeby znów było miło. Zostań przy swoim zdaniu albo zmień je wtedy, gdy naprawdę masz powód.

Zrób to jutro

W jednej rozmowie nie zgódź się raz. Spokojnie, jednym zdaniem, bez tłumaczenia.

IV

Od rozmowy do spotkania

ROZDZIAŁY 13 DO 16

Największa kategoria pytań w całym archiwum forum dotyczyła właśnie tego odcinka. Nie podchodzenia. Tego, co dalej.

Cztery rozdziały o drodze od „fajnie się gadało” do trzeciego spotkania.

Prośba o kontakt

Śmiali się ze spóźnienia i z zamieszania na peronie. Przez pięć minut Marcin mówił lekko, bez zastanawiania się nad kolejnym słowem, dokładnie tak samo jak w pracy.

Rozmowa idzie sama.

Dziewczyna odstawiła pusty kubek. Spojrzała przed siebie i poprawiła włosy.

Zaraz pójdzie.

Wtedy coś w nim przeskoczyło. Cała swoboda zniknęła w jednej chwili, jakby ktoś odciął dopływ powietrza.

Musisz wziąć numer.

Marcin poczuł nagły ucisk w gardle. Zamiast słuchać jej głosu, zaczął układać w myślach całą strategię.

Nie możesz tak po prostu zapytać.

Przełknął ślinę. Zamiast prostego pytania, w jego głowie pojawiła się długa lista warunków.

Pomyśli, że jesteś nachalny.

Dziewczyna sięgnęła po kurtkę. Wstała powoli, czekając na zwykłe zakończenie rozmowy.

Musisz ją najpierw uprzedzić.

Marcin podniósł się zbyt gwałtownie. Jego kolano uderzyło w oparcie.

Stanął przed nią z usztywnionym karkiem. Wbił wzrok w punkt między jej brwiami i nabrał do płuc za dużo powietrza.

Trzeba to jakoś złagodzić.

Ona uśmiechała się jeszcze lekko, ale w jej spojrzeniu pojawiło się zawahanie.

Teraz.

Marcin odchrząknął. Jego głos zmienił się zupełnie, stał się nienaturalnie niski, cichy i spięty.

„Słuchaj, mogę cię o coś zapytać?”

Dziewczyna zamarła w pół kroku. Uśmiech natychmiast zgasł, a jej ramiona uniosły się czujnie.

Za późno, brnij dalej.

Marcin zacisnął dłonie w pięści.

„Bo nie wiem, czy to nie za wcześniej, ale tak sobie pomyślałem, że może mógłbym wziąć twój numer, jeśli nie masz nic przeciwko, oczywiście zupełnie bez zobowiązań”.

Wyrzucił z siebie całe zdanie na jednym wydechu. Brzmiało to jak oficjalne podanie o zgodę i jednocześnie jak przeprosiny za samo odezwanie się.

Wszystko popsuleś.

Dziewczyna cofnęła się o pół kroku. Poprawiła pasek torebki na ramieniu.

„Wiesz co, raczej nie, ale miłego dnia”.

Marcin poczuł gorąco na karku. Skinął sztywno głową i schował dłonie do kieszeni.

„Jasne, miłego dnia”.

Dziewczyna odwróciła się bez pośpiechu i odeszła wzdłuż peronu.

Marcin wyciągnął zmięty bilet. Spojrzał na cyfry i został sam.

Rozmowa idzie dobrze. Zaraz się skończy. I teraz musisz o coś poprosić.

Co się naprawdę dzieje

To jest miejsce, w którym większość ludzi przestaje być sobą.

Przez pięć minut rozmowa szła normalnie. Potem facet zmienia ton, robi się poważny, zaczyna coś budować, jakby zbliżał się do transakcji. Druga strona natychmiast to czuje i robi się dziwnie, chociaż przed chwilą było dobrze.

Prośba o kontakt ma brzmieć jak reszta rozmowy. Ten sam głos i podobne tempo. Nie potrzebujesz do tego osobnego przemówienia.

Jak to robić

Powiedz to krótko przy pożegnaniu. Nie buduj osobnego momentu, ale zatrzymaj się i daj drugiej osobie czas na odpowiedź.

Dobra, muszę lecieć. Wymienimy się numerami? Chętnie wyskoczę z tobą na kawę.

Nie pytaj o pozwolenie na pytanie. „Mogę cię o coś zapytać?” i „nie wiem, czy to nie za wcześnie, ale” to są zdania, które robią z prośby wydarzenie.

Powiedz krótko, po co chcesz kontakt. Jedno zdanie o kawie wystarczy.

Przyjmij odpowiedź, jaka przyjdzie. Jeśli usłyszysz „wolałabym nie”, odpowiadasz „jasne, miłego dnia” i idziesz. Bez negocjacji, bez „może Instagram”.

Najczęstszy błąd

„Jeszcze nie zbudowałem wystarczająco.”

Nie istnieje jeden obiektywny próg. Zapytaj, kiedy rozmowa jest obustronna, a druga osoba ma pełną swobodę odmowy. Każdą odpowiedź przyjmij bez negocjacji.

Jak to wygląda w praktyce

Ten sam moment w dwóch wersjach.

Wersja pierwsza. Rozmowa się kończy, ona zbiera rzeczy. Ty stoisz i czekasz na moment. Kiedy się odwraca, mówisz szybciej niż całą resztę rozmowy:

Słuchaj, mogę cię o coś zapytać? Bo nie wiem, czy to nie za wcześnie, ale tak sobie pomyślałem, że może mógłbym wziąć twój numer, jeśli nie masz nic przeciwko, oczywiście bez zobowiązań.

Trzydzieści dwa słowa na to, co da się powiedzieć znacznie krócej. Całość brzmi jak przeprosiny za samo pytanie.

Wersja druga. Rozmowa się kończy, ty wstajesz pierwszy:

Dobra, muszę lecieć. Wymienimy się numerami? Chętnie wyskoczę z tobą na kawę.

Dwanaście słów, tym samym głosem co reszta rozmowy, przy pożegnaniu.

Trzy odpowiedzi i co z każdą zrobić.

„Jasne” i podaje numer. Zapisujesz go i wysyłasz krótką wiadomość, żeby miała twój kontakt.

„Wolałabym nie.” Odpowiadasz „jasne, miłego dnia” i idziesz. Bez negocjacji, bez proponowania Instagrama zamiast numeru.

„Nie wiem, może na Instagramie.” Jeśli sama proponuje taki kontakt, możesz się zgodzić. Nie dopowiadać od razu, co to znaczy dla całej znajomości.

Zrób to jutro

Jeśli jest ktoś, z kim naprawdę chcesz utrzymywać kontakt poza obecną sytuacją, poproś go o numer i krótko powiedz po co.

Pierwsze spotkanie

Wiadomość od Anny przyszła dziesięć minut po szesnastej.

Może być piątek.

Marcin trzymał telefon w prawej dłoni. Kciuk wisiał nieruchomo.

Mógł zaproponować herbatę w lokalu przy pętli tramwajowej. Znał to miejsce z codziennej drogi na pierwszą zmianę.

Herbata wygląda tanio.

Pomyśli, że chcę to odbębnić po najmniejszej linii oporu.

Mógł też zaproponować krótki spacer po parku.

Spacer nic nie kosztuje.

Wydę na faceta, który żałuje pieniędzy na pierwsze spotkanie.

Przesunął palcem w górę i otworzył wyszukiwarkę. Wpisał nazwę dużej włoskiej restauracji na starym mieście.

Trzeba zrobić to porządnie.

Musi zobaczyć, że potrafię się postarać.

Otworzył kartę dań na stronie lokalu. Przystawka kosztowała czterdzieści złotych. Danie główne siedemdziesiąt pięć. Deser kolejne trzydzieści.

Sto osiemdziesiąt złotych za nas dwoje.

Prawie cała dniówka na magazynie.

Trudno, na tym nie wolno oszczędzać.

Przeszedł do formularza rezerwacji.

Nie mogę wypaść jak ktoś, kto liczy każdy grosz.

System pytał o liczbę gości i godzinę. Wybrał dwie osoby i zaznaczył dziewiętnastą.

Godzina minie za szybko. Trzeba zarezerwować więcej czasu, żeby nie było nerwów.

Zaznaczył stolik dla dwojga na trzy godziny. Wpisał swoje imię, nazwisko, numer telefonu i adres poczty.

Wszystko musi być zapięte.

Nacisnął zielone pole na dole strony. Rezerwacja została przyjęta.

Teraz nie ma już odwrotu.

Wrócił do okna rozmowy z Anną. W polu wiadomości zaczął wpisywać pierwsze słowa.

Może po prostu zwykła kawa o osiemnastej.

Skasował to zdanie trzema uderzeniami kciuka.

Za proste. Pomyśli, że nie traktuję jej poważnie.

Wpisał nazwę restauracji, dokładny adres i godzinę dziewiętnastą. Dodał, że zarezerwował stolik na cały wieczór.

Tak jest lepiej. Będzie wiedziała, że to nie jest przypadkowe wyjście.

Przeczytał gotowy tekst od początku do końca. Każde słowo brzmiało ciężko i oficjalnie.

Palec zawisł nad strzałką wysyłania. W gardle poczuł ten sam ucisk, co rano podczas odprawy przy rampie załadunkowej.

Muszę to wysłać.

Wcisnął wyslij.

Umówione. I teraz zaczynasz planować, gdzie, co, ile to potrwa i co powiedzieć.

Odpowiedź na wszystkie cztery pytania jest krótsza, niż myślisz.

Co się naprawdę dzieje

Ludzie planują pierwsze spotkanie tak, jakby miało coś udowodnić. Wybierają drogie miejsce, rezerwują stolik, planują trzy godziny.

I wszystkie trzy decyzje działają przeciwko nim.

Za drogo znaczy, że coś musi z tego wyjść, bo inaczej to strata. Ten przymus czuć w każdym zdaniu.

Za długo znaczy, że po godzinie temat się wyczerpie, a wy będziecie siedzieć jeszcze dwie i udawać, że jest dobrze.

Za oficjalnie znaczy, że oboje gracie role zamiast rozmawiać.

Jak to robić

Zostaw prostą możliwość zakończenia. Nie planuj od razu całego wieczoru. Kawa albo spacer pozwalają każdemu z was wyjść wtedy, kiedy będzie chciał.

Nie wydawaj ponad swój budżet. Kawa, spacer, lody albo piwo wystarczą. Proste spotkanie łatwiej powtórzyć niż kosztowną kolację przygotowaną jak wielkie wydarzenie.

Miejsce, gdzie da się rozmawiać. Nie kino, bo kino to dwie godziny milczenia obok siebie. Nie głośny klub. Kawiarnia, park, spacer.

Jedna rzecz do zrobienia, nie sam stolik. Spacer po nieznannej dzielnicy działa lepiej niż siedzenie naprzeciwko siebie, bo daje wam o czym mówić i zdejmuje presję patrzenia sobie w oczy.

Najczęstszy błąd

Długa kolacja w restauracji na pierwszym spotkaniu. Dwie godziny przy stole z kimś, kogo dopiero poznajesz, mogą być męczące dla was obojga.

Jak to wygląda w praktyce

Dwa scenariusze pierwszego spotkania, oba realne, oba w tym samym mieście.

Scenariusz pierwszy. Restauracja, rezerwacja na dziewiętnastą, kolacja. Siadacie naprzeciwko siebie przy stoliku dla dwojga. Menu, kelner, wybór dania.

Pierwsze czterdzieści minut idzie dobrze. Potem główny temat się kończy. Zostaje jeszcze danie główne, deser i rachunek. Nie da się wyjść, bo jesteście w połowie kolacji, więc siedzicie jeszcze godzinę i rozmawiacie coraz wolniej. Rachunek: sto osiemdziesiąt złotych. Wracasz do domu z poczuciem, że było poprawnie.

Scenariusz drugi. Kawa o osiemnastej, umówione tak, że o dziewiętnastej masz coś innego, i to coś naprawdę masz.

Siadacie przy małym stoliku, bokiem, nie na wprost. Po czterdziestu minutach jest dobrze. Ty patrzysz na telefon i mówisz:

Dobra, muszę lecieć. Powtórzmy to w przyszłym tygodniu, może w czwartek?

Rachunek: dwadzieścia sześć złotych. Wychodzicie w momencie, w którym oboje mają jeszcze ochotę.

Wariant trzeci. Spacer. Nie kosztuje nic, nie wymaga siedzenia naprzeciwko siebie, a otoczenie daje tematy do rozmowy. Dla części osób będzie łatwiejszy niż stolik.

Zrób to jutro

Wypisz trzy proste miejsca w swoim mieście, które mieszczą się w twoim budżecie. Miej je gotowe, żeby nie szukać dopiero przy zaproszeniu.

Druga randka, czyli ta trudniejsza

Marcin trzymał telefon w prawej dłoni. Ostatnia wiadomość od Oli przyszła we wtorek wieczorem. Napisała krótko, że dziękuje za niedzielne spotkanie i że było bardzo miło. Od tamtej pory minęły dwa pełne dni. Nie odezwał się ani razu, bo pilnował czasu.

Dwa dni przerwy wystarczą.

Kciukiem dotknął pustego pola tekstowego. Wpisał pierwsze zdanie z propozycją spotkania w piątek po pracy, w tej samej kawiarni. W niedzielę rozmowa szła gładko, bo wymieniali tylko podstawowe fakty o sobie. Pytali o szkołę, o rodzeństwo, o godziny pracy.

Tam poszło dobrze, więc po co kombinować.

Zatrzymał palec nad klawiaturą. Przypomniawszy sobie sam koniec tamtej rozmowy, kiedy skończyły się proste tematy. Zapadła długa, niewygodna cisza. Wszystkie proste fakty zostały zużyte za pierwszym razem.

O czym będziemy gadać przez dwie godziny?

Wcisnął przycisk kasowania. Przypomniawszy sobie, jak w niedzielę wspomniawszy o starym targu przy dawnej zajezdni. Opowiadała o tym miejscu przez dziesięć minut, szybko i z błyskiem w oku.

Targ to ruch, nie trzeba siedzieć naprzeciwko siebie.

Przesunął dłonią po karku. Wyjście na targ wymagało ruszenia się w inne miejsce, wymyślania tematów w biegu. Kawiarnia była statyczna, przewidywalna i znana.

Jak rzucisz dziwny pomysł, ona odmówi.

W pracy na magazynie każda czynność miała swoją stałą procedurę. Powtarzanie tego samego schematu dawało spokój i chroniło przed błędem.

Lepiej trzymać się tego, co już raz zadziało.

Zaczął pisać od nowa, szybko, żeby nie dać sobie czasu na kolejne wątpliwości. Wystukał proste pytanie o kolejną kawę w tym samym lokalu.

Kawa to najprostsze wyjście.

Dotknął niebieskiej ikony wysyłania. Wiadomość natychmiast przeskoczyła w górę i obok tekstu pojawił się szary symbol doręczenia.

Wszyscy mówią o pierwszej. Druga jest trudniejsza i mało kto o tym mówi.

Z FORUM

„Nie chce wyjść na needy jak będę usilnie nalegał na kolejne spotkanie.”

„W każdym razie gdy postanowiłem się z nią umówić na kolejne spotkanie, ona kategorycznie stwierdziła, że ok, ale tylko jako przyjaciele”

Co się naprawdę dzieje

Na pierwszym spotkaniu pomaga ciekawość. Nie znacie się, więc macie wiele podstawowych tematów.

Na drugim część tej nowości już znika. Sama wymiana podstawowych faktów może nie wystarczyć.

Wiele znajomości zatrzymuje się właśnie tutaj. Nic nie musiało pójść źle. Rozmowa po prostu potrzebuje już czegoś więcej niż nadrabiania życiorysów.

Jak to robić

Zmień format, nie tylko miejsce. Jeśli pierwsze spotkanie było na siedząco, drugie może być w ruchu. Nowy sposób spędzenia czasu

naturalnie daje inne tematy.

Wróć do czegoś z pierwszego spotkania. „Sprawdziłem to miejsce, o którym mówiłaś.” Pokazujesz w ten sposób, że słuchałeś i pamiętasz.

Powiedz coś, czego nie powiedziałeś za pierwszym razem. Drugie spotkanie jest miejscem na jeden stopień więcej szczerości. Nie spowiedź, jedno zdanie, które nie jest bezpieczne.

Nie odkładaj propozycji bez powodu. Jeśli oboje macie ochotę, zaproponuj drugie spotkanie bez długiego czekania.

Najczęstszy błąd

Powtórzenie pierwszej randki. To samo miejsce, ten sam układ, te same tematy. Wychodzi z tego wersja gorsza od oryginału, bo bez ciekawości.

Jak to wygląda w praktyce

Pierwsze spotkanie było na kawie i poszło dobrze. Piszesz o drugim.

Wersja pierwsza:

Cześć, może znowu wyskoczymy na kawę?

To samo miejsce, ten sam format, ta sama rozmowa. Drugie spotkanie będzie gorszą wersją pierwszego, bo zabraknie ciekawości, która ciągnęła tamto.

Wersja druga:

Cześć, pamiętasz, jak mówiłaś o tym targu na Zielonej? Byłem tam wczoraj i faktycznie jest nieźle. W sobotę rano jest podobno największy, wybierasz się?

Wracasz do konkretnego z pierwszego spotkania, zmieniasz format z siedzenia na chodzenie i podajesz propozycję, na którą da się odpowiedzieć.

Trzy formaty na drugie spotkanie, które nie polegają na siedzeniu naprzeciwko:

Coś, co się robi. Targ, wystawa, giełda staroci, cokolwiek, gdzie się chodzi i ogląda.

Coś, co ma naturalny koniec. Krótka wystawa, targ z godziną zamknięcia albo spacer z konkretnym punktem docelowym.

Coś, o czym mówiła. Miejsce, które sama wspomniała, daje naturalny punkt zaczepienia.

Nie odkładaj propozycji tylko po to, żeby nie wyjść na zbyt zainteresowanego.

Zrób to jutro

Wypisz dwie rzeczy, które da się w twoim mieście robić razem przez godzinę, a które nie polegają na siedzeniu naprzeciwko siebie.

Trzecie spotkanie i co się wtedy zmienia

Kciuk Marcina zatrzymał się nad podświetlonym ekranem. Od dziesięciu minut wpatrywał się w to samo okno rozmowy. Ostatnie słowa należały do niego i wisiały na dole od wczorajszego wieczoru.

Wystarczy znowu napisać.

Przesunął palcem w górę i zaczął uważnie liczyć wiadomości. Pierwsze spotkanie zaproponował we wtorek po południu. Odpisała po dwóch godzinach, że chętnie przyjdzie na kawę. Drugie spotkanie zaproponował sam w piątek rano. Zgodziła się od razu, krótko i bez wahania.

Dwa spotkania i dwa razy moja inicjatywa.

Przewinął całą listę jeszcze wyżej. Sprawdził początek każdego dnia i policzył ostatnie dziesięć rozmów. W poniedziałek to on zapytał, jak minął jej weekend. W środę odezwał się z pytaniem o plany. Ona odpowiadała miło, pełnymi zdaniami, ale nigdy nie zaczynała nowej rozmowy.

Ani razu nie napisała pierwsza.

Opuścił dłoń na kolano. W pracy na magazynie wszystko opierało się na prostym porządku. Nikt nie musiał zgadywać, czy robota posuwa się do przodu. Tutaj nikt niczego nie odrzucał, nikt nie mówił nie, ale bez jego kolejnego kroku wszystko po prostu gasło.

Gdybym nie napisał w piątek, nie byłoby drugiego spotkania.

Trzecie spotkanie mogło wyglądać dokładnie tak samo jak dwa poprzednie. Znowu ta sama kawiarnia, znowu godzina miłej rozmowy o drobiazgach, uśmiech przy pożegnaniu i powrót do kawalerki z tym samym pytaniem w głowie.

Można tak tkwić przez pół roku.

Wpisał zwykłą propozycję na sobotę. Spojrzał na ułożone zdanie. Brzmiało gładko i bezpiecznie, nie niosło żadnego ryzyka.

To jest pętla.

Skasował całe zdanie pojedynczymi, szybkimi uderzeniami kciuka.

Lepiej wiedzieć od razu.

Wpisał nową treść. Napisał spokojnie, bez żartów i bez długiego wstępu, że dobrze spędza z nią czas i chciałby spotykać się częściej, ale woli zapytać wprost, jak ona widzi tę znajomość.

Bez dopowiadania za nią.

Wcisnął klawisz wysyłania.

Z FORUM

„Trzecie spotkanie - i tu pojawiają się problemy.”

„Ale znów - trzecie spotkanie i dalej moja inicjatywa, czy to normalne?”

Drugie pytanie dotyczy ważnej sprawy: czy inicjatywa zaczyna płynąć z obu stron.

Co się naprawdę dzieje

Na początku inicjatywa może częściej wychodzić od ciebie. Sama ta proporcja nie mówi jeszcze, czego chce druga osoba.

Trzecie spotkanie nadal nie daje pewnej odpowiedzi. Może jednak być dobrym momentem, żeby sprawdzić, czy oboje chcecie widywać się dalej.

Zostaje więc pytanie: czy inicjatywa nadal wychodzi wyłącznie od ciebie?

Jak to robić

Sprawdź, czy inicjatywa jest obustronna. Kto proponuje spotkania? Kto zaczyna rozmowy? Nie traktuj wyniku jak testu. Szukasz obrazu całej znajomości, nie wyroku z trzech wiadomości.

Zrób coś trochę inaczej. Nie chodzi o schemat ani wymuszanie tempa. Możecie wybrać inne miejsce, dłuższy spacer albo poruszyć temat, którego wcześniej nie było.

Powiedz wprost, na czym ci zależy. Jeśli niejasność zaczyna cię męczyć, wystarczy jedno zdanie: „Fajnie mi z tobą i chciałbym się widywać częściej. Jak ty to widzisz?” Bez deklaracji i przemówienia.

Przyjmij, że możesz usłyszeć nie. I że to jest lepsze niż piąte spotkanie, na którym nadal nie wiesz.

Najczęstszy błąd

Czekanie bez końca, aż sytuacja sama stanie się jasna. Jeśli nie wiesz, czego chcecie, spokojna rozmowa da więcej niż kolejne tygodnie zgadywania.

Jak to wygląda w praktyce

Jesteś po dwóch spotkaniach. Oba dobre. Umawiasz trzecie.

Sprawdzenie, które zajmuje minutę. Otwórz rozmowę w telefonie i odpowiedz na trzy pytania:

Kto zaproponował pierwsze spotkanie? Kto drugie? Kto pisze pierwszy w ostatnich dziesięciu wymianach?

Jeśli inicjatywa stale wychodzi od ciebie, potraktuj to jako jeden z sygnałów, nie ostateczny dowód. Możesz zapytać wprost, jak ona widzi tę znajomość.

Trzecie spotkanie, wersja pierwsza. Znowu kawa, znowu godzina, znowu miła rozmowa. Rozstajecie się bez rozmowy o tym, czego oboje chcecie. Niejasność zostaje.

To nie jest budowanie. To jest pętla i można w niej być pół roku.

Trzecie spotkanie, wersja druga. Coś jest inne. Nowe miejsce, dłuższy spacer albo temat, którego wcześniej nie było.

I w pewnym momencie, spokojnie, bez robienia z tego wydarzenia:

Ty: Słuchaj, powiem ci wprost, żeby nie wisiało. Fajnie mi z tobą i chciałbym się widywać częściej niż raz na dwa tygodnie. Jak ty to widzisz?

Bez deklaracji i przemówienia. Mówisz jasno, a potem dajesz jej odpowiedzieć.

Odpowiedź może być jasna albo niepewna. W obu przypadkach wiesz więcej niż przed rozmową i nie musisz dopowiadać jej za drugą osobę.

Zrób to jutro

Jeśli jesteś teraz w takiej sytuacji, sprawdź, jak rozkładała się inicjatywa. Potem zdecyduj, czy potrzebujesz rozmowy wprost.

V

Ty poza tym wszystkim

ROZDZIAŁY 17 DO 20

Cztery ostatnie rozdziały nie są o rozmowie ani o randce. Są o tym, co masz poza nią, bo od tego zależy, jak zniesiesz wszystko, co opisałem wyżej.

Kiedy ta znajomość jest jedyną ważną rzeczą w tygodniu, pierwsze „nie” boli mocniej. Nie dlatego, że jesteś słaby. Po prostu nie masz dokąd przenieść uwagi.

Tydzień, po którym masz o czym mówić

Kciuk Marcina wisiał nad telefonem. Krótka wiadomość przysłała niespełna kwadrans temu. Dziewczyna pytała, co ciekawego robił przez ostatnie dni i jak minął mu weekend.

Muszę odpisać coś z sensem.

Wpisał kilka słów o piątkowej zmianie na magazynie. Skasował całe zdanie pojedynczymi uderzeniami w klawisz powrotu.

Przecież nie będę opowiadał o przestawianiu palet.

Zaczął cofać się w pamięci przez minione dni. W poniedziałek wstał dziesięć po piątej, żeby zdążyć na szóstą do pracy. Po powrocie leżał bez ruchu przez dwie godziny.

Poniedziałek odpada.

We wtorek rozmawiał tylko z dwoma ludźmi z brygady, o spóźnionym kierowcy i normie do wyrobienia.

Z wtorku nie ma ani jednego zdania do powtórzenia.

W środę poszedł po pracy na siłownię, żeby nie siedzieć samemu. Wszedł na bieżnię i maszerował przed siebie przez czterdzieści minut.

Bieganie w miejscu to żaden temat.

W czwartek wziął dwie godziny nadliczbowe. Wieczorem wszedł do osiedlowego marketu po bułkę i wyszedł po minucie.

Cztery dni złane w jedną plamę.

W piątek kupił mrożoną pizzę i zjadł ją przy włączonym filmie.

Nawet nie pamiętam tytułu.

W sobotę przesiedział większość popołudnia na fotelu, przeglądając krótkie nagrania w telefonie.

Sześć dni czystej rutyny.

Otworzył podsumowanie czasu ekranowego. Zobaczył dwadzieścia osiem godzin spędzonych w sieci od ostatniej niedzieli.

Doba wycięta z życia na samo patrzeć.

Spróbował ułożyć gładką opowieść o spacerze po starym mieście.

To brzmi jak zmyślona historyjka z internetu.

Wymazał cały wpisany tekst.

Pomyśli, że moje życie jest puste.

Zaczął pisać krótką odpowiedź bez żadnego ubarwiania. Wstukał, że w pracy było sporo zamieszania, a w wolnym czasie głównie odsypiał i odpoczywał. Dodał na końcu pytanie o jej weekend.

Uczciwie i bez udawania.

Nacisnął niebieski symbol wysyłania.

Odłożył telefon na płasko. Nie podnosił go już do końca wieczoru.

W rozdziale szóstym pojawiła się myśl, że twoje życie jest nudne i nie masz o czym mówić. Obiecałem, że wrócimy.

Wracamy, bo czasem naprawdę brakuje ci świeżych zdarzeń do opowiedzenia. Żadna technika rozmowy nie zastąpi własnego życia.

Co się naprawdę dzieje

Jeśli twój tydzień to dom, praca i weekend przed ekranem, trudniej znaleźć świeży temat. Nie jesteś przez to nudnym człowiekiem. Po prostu niewiele nowego się wydarzyło.

Nie musisz najpierw stać się „ciekawym”. Najpierw robisz coś poza rutyną, a potem masz o czym mówić.

I jest jeszcze druga korzyść, ważniejsza od tematów do rozmowy. Człowiek, który ma zaplanowany tydzień, inaczej znosi odmowę. Odwołane spotkanie jest zmianą jednego wieczoru, a nie zawaleniem się całego tygodnia.

Jak to robić

Własne plany poza domem i pracą. Wpisz je do kalendarza z konkretnym dniem i godziną.

Możesz zacząć od trzech: **jednej z ludźmi, jednej nowej i jednej tylko dla siebie.**

Z ludźmi: wyjście z kimś, wizyta, wspólne coś.

Nowa: miejsce, w którym nie byłeś, rzecz, której nie robiłeś.

Twoja: coś, co robisz sam i co lubisz. Nie obowiązek, nie siłownia z poczucia winy.

Nie muszą być duże. Spacer po dzielnicy, w której nie byłeś, kosztuje zero. Biblioteka kosztuje zero.

Wpisz je, zanim tydzień się zacznie. Kiedy przychodzi zmęczenie, wcześniejsza decyzja ułatwia wyjście.

Najczęstszy błąd

„Nie mam na to czasu ani pieniędzy.”

Sprawdź w ustawieniach telefonu, ile czasu spędziłeś przed ekranem w zeszłym tygodniu. Potem zobacz, czy część z niego możesz przeznaczyć na własny plan.

Jak to wygląda w praktyce

Dwa tygodnie, ten sam człowiek, ta sama praca.

Tydzień pierwszy. Poniedziałek: praca, dom. Wtorek: praca, dom. Środa: praca, siłownia, dom. Czwartek: praca, dom. Piątek: praca, dom, seriale. Weekend: zakupy, sprzątanie, ekran.

Ktoś pyta w niedzielę, co słyhać. Odpowiedź brzmi „nic nowego” i to jest uczciwa odpowiedź.

Tydzień drugi. Ten sam człowiek, ta sama praca, trzy dopisane rzeczy.

Wtorek osiemnasta: piwo z kolegą ze starej pracy, tym, do którego napisał pierwszy po roku.

Czwartek siedemnasta: przejście pieszo przez dzielnicę, w której nigdy nie był, bez celu.

Sobota jedenasta: targ staroci, o którym słyshał od dwóch lat.

Ktoś pyta w niedzielę, co słyhać. Teraz są trzy rzeczy do opowiedzenia i wszystkie są prawdziwe.

Koszt drugiego tygodnia: piwo, spacer i wejście na targ. Kwoty zależą od miasta, a spacer nie kosztuje nic.

Efekt uboczny, który jest ważniejszy od tematów do rozmowy.

W pierwszym tygodniu odwołane spotkanie zabiera cały tydzień, bo było jedyną rzeczą, na którą czekał. W drugim jest zmianą jednego wieczoru z pięciu.

To jest cała różnica i nie ma w niej nic o charakterze.

Zrób to jutro

Wpisz trzy rzeczy na przyszły tydzień. Konkretnie dni, konkretne godziny.

Wzrost, pieniądze i wygląd

Dziewczyna stanęła metr od niego na przystanku. Marcin poczuł nagły ucisk w gardle. Wystarczyło zrobić pół kroku w bok, odchrząknąć i odezwać się normalnym głosem.

Powiedz cokolwiek, zanim przyjedzie autobus.

Opuścił wzrok i spojrzał na swoje buty. Ciemna skóra była spękana przy podeszwach, czubki starte od codziennego chodzenia.

Nie możesz tak po prostu podejść do kogoś w takich butach.

Wyprostował plecy. Dziewczyna stała prosto, a czubek jej głowy sięgał mu niemal do linii brwi. Przełknął ślinę i znowu zgarbił ramiona.

Jesteś za niski na takie rozmowy.

Chciał znaleźć w pamięci jedno proste zdanie, które nie zabrzmiałoby głupio. Wszystkie myśli mieszały mu się w jedną ciasną masę.

Nawet nie wiesz, jak zacząć.

Wsunął dłoń do kieszeni i zacisnął palce na starym portfelu. W środku leżało trzydzieści złotych, które musiały wystarczyć do piątku.

Co jej powiesz, jeśli zapyta o wyjście na kawę?

Praca na pierwszej zmianie zaczynała się rano, a w mięśniach wciąż czuł ciężar całego dnia.

Musisz najpierw zmienić pracę na taką z normalną pensją.

Zerknął na jej wełniany płaszcz. Ciemna zieleń, proste cięcie, ani jednego zagniecenia.

Ona ma zupełnie inne życie.

Dotknął szorstkiego materiału swojej kurtki. Była wyblakła na ramionach, kupiona dawno temu na wyprzedaży.

Najpierw schudnę pięć kilo i kupię porządne rzeczy.

Przejechał dłonią po policzku. Szorstki zarost kłuł w palce, bo rano zabrakło mu czasu na golenie.

Wyglądasz na zaniedbanego i zmęczonego.

Wyciągnął z kieszeni telefon i popatrzył na pęknięte szkło. Żadnych nowych wiadomości.

Wrócisz do domu, zrobisz plan i zaczniesz od poniedziałku.

Dziewczyna poprawiła ramiona i spojrzała przed siebie. Marcin poczuł, jak serce bije mu szybciej, ale stopy wrosły w miejsce.

Dzisiaj i tak nie ma dobrego momentu.

Zrobił dwa kroki w tył. Odwrócił się plecami do dziewczyny, spuścił głowę i ruszył szybkim marszem przed siebie.

Ten rozdział dotyczy wzrostu, pieniędzy i wyglądu. Mogą zajmować w głowie więcej miejsca, niż pomagają w rozmowie.

Z FORUM

„Zazdroszczę przystojniakom, tym bardziej wiedząc, że kiedyś byłem na ich miejscu”

„Ja nawet przeciętny nie jestem, więc nawet tym przeciętnym zazdroszczę.”

„co robicie jak laska idzie z łysym, napakowanym gościem z tatuażem?”

„chodzę w jednych rzeczach bo nie stać mnie na nowe”

Co się naprawdę dzieje

Nie będę udawał, że wygląd nie ma znaczenia. Wpływa na pierwsze wrażenie, ale nie daje prostego wyniku rozmowy.

Po pierwszym wrażeniu dochodzą sposób rozmowy, zachowanie, wzajemna swoboda i zwykle dopasowanie. Żaden z tych elementów nie działa sam.

Na wzrost nie masz wpływu. Masz za to wpływ na to, ile uwagi zabiera ci podczas rozmowy.

Facet, który myśli o swoim wzroście, gdy rozmawia, nie jest obecny w rozmowie. I to jest widoczne. Widoczne jest rozproszenie, a nie centymetry.

Jak to robić

Rozdziel to, co zmienialne, od tego, co nie. Wzrostu nie zmienisz. Wagi, ubrania, fryzury, postawy i tego, czy jesteś zadbany, owszem. Zajmij się tym drugim i przestań mieć pierwsze.

Ubranie: kilka prostych zestawów, nie cała garderoba. Zaczynaj od czystych, dopasowanych rzeczy, które już masz. Nowe zakupy nie są warunkiem wyjścia z domu.

Zadbaj o to, co jest w twoim zasięgu. Czyste ubranie, buty, zarost i fryzura wystarczą na początek. Dopasuj ten plan do zdrowia i budżetu.

Pieniądze: nie udawaj. Nie wydawaj ponad stan, żeby zrobić wrażenie. Wybierz spotkanie, które mieści się w twoim budżecie i nie tworzy presji.

Najczęstszy błąd

Czekanie, aż to naprawisz, zanim zaczniesz. „Najpierw schudnę.” „Najpierw zarobię.” „Najpierw ogarnę.”

To łatwo zamienia przygotowanie w odkładanie życia. Możesz pracować nad wyglądem i jednocześnie poznawać ludzi. Jedno nie wymaga zakończenia drugiego.

Jak to wygląda w praktyce

Weź kartkę i podziel ją na dwie kolumny. Po lewej wypisz wszystko, co ci w sobie przeszkadza. Po prawej zaznacz, czy to jest do zmiany w rok.

Typowa lista wygląda tak:

Wzrost. **Nie.**

Rysy twarzy. **Nie.**

Łysienie. **Częściowo. Możesz dobrać fryzurę, w której sam czujesz się dobrze.**

Waga. **Tak.**

Postawa. **Częściowo.**

Ubranie. **Tak, w granicach budżetu.**

Zarost, fryzura, buty. **Tak.**

Zęby. **Tak, choć kosztuje.**

Kondycja. **Tak.**

Teraz zakryj lewą kolumnę wszędzie tam, gdzie po prawej jest „nie”. Tego nie ma na twojej liście rzeczy do zrobienia i nie będzie. Mielenie tego jest jedyną rzeczą, którą ci to zabiera.

Trzy proste miejsca, od których możesz zacząć:

Buty. Nie muszą być drogie. Niech będą czyste i pasują do reszty ubrania.

Rozmiar ubrania. Nie marka, tylko dopasowanie. Sprawdź, czy rzeczy nie są przypadkiem za duże albo za ciasne.

Fryzura. Znajdź taką, którą możesz utrzymać bez przekraczania budżetu i spędzania codziennie pół godziny przed lustrem.

Zajmij się jedną rzeczą, na którą masz wpływ. Reszta nie musi zniknąć z głowy od razu, ale nie jest zadaniem do wykonania.

Zrób to jutro

Wybierz jedną rzecz z listy zmienialnych i zrób ją w tym tygodniu.
Fryzjer, buty, przegląd szafy. Jedną, nie wszystkie.

Kiedy odpuścić

Kciuk wisiał nad klawiaturą telefonu.

Tylko jedno krótkie pytanie o jutro.

Wpisał trzy słowa w puste pole. Skasował je powoli, zaczął od nowa. Chciał zapytać o zwykłą rzecz, o to, jak minął jej wtorek.

Może wczoraj po prostu nie zauważyła powiadomienia.

Przesunął palcem w górę ekranu. Chciał sprawdzić, kto zaczął rozmowę w zeszłym tygodniu.

Wtedy ja.

Przewijał dalej. Zielone dymki po prawej stronie układały się w równy słupek. Po jej stronie widniały tylko krótkie potwierdzenia, pojedyncze słowa wysłane z opóźnieniem.

W niedzielę też ja.

Zatrzymał się na wiadomości z poprzedniego czwartku. Zapytał wtedy o krótkie spotkanie po pracy. Odpisała po sześciu godzinach, że akurat w czwartek nie ma czasu.

Żadnej innej propozycji.

Sprawdził drugą próbę z tego samego tygodnia. W piątek zaproponował spacer. Napisała, że wyjeżdża do rodziny, ale znowu nie podała żadnego innego dnia.

Dwa razy z rzędu.

Sprawdził przedostatnią wiadomość, którą wysłał w poniedziałek rano. Zapytał w niej o prostą sprawę i czekał cały dzień. Wieczorem dopisał drugą, żeby przerwać ciszę.

Dwie wiadomości bez odpowiedzi.

Policzył wszystkie wymiany zdań z ostatnich dwóch tygodni. Dziesięć razy zaczynał sam. Po jej stronie nie było ani jednego pytania z własnej woli.

Może po prostu nie lubi pisać.

Zaczął układać dłuższą wiadomość. Chciał napisać wprost, że zależało mu na tej relacji i chciałby tylko wiedzieć, na czym stoi.

Napiszę, czy jest jeszcze jakiegokolwiek sens.

Przeczytał dwa gotowe zdania w myślach raz jeszcze. Każde słowo prosiło o wyjaśnienie i otwierało kolejną rundę czekania.

Jak to wyślę, znowu będę sprawdzał telefon co dziesięć minut.

Pamiętał dzisiejszy poranek na magazynie. Od szóstej rano sprawdzał ekran przy każdym obcym dźwięku z hali. Za każdym razem widział tylko puste pole powiadomień.

Nie chcę tak czekać do jutra.

Przesunął kciuk na klawisz kasowania. Przytrzymał go tak długo, aż białe pole znowu zostało puste.

Zablokował wyświetlacz bocznym przyciskiem.

Odłożył telefon i nie sięgnął po niego z powrotem.

Znajomość się nie rozwija. Piszesz, spotykacie się rzadko, coś jest, ale nie idzie do przodu.

I nie wiesz, czy być cierpliwym, czy odpuścić.

Z FORUM

„Zwracam się do Was z pytaniem, czy jest jeszcze szansa, aby odratować ten związek.”

„nie wiem, czy to ma sens wszystko.”

Co się naprawdę dzieje

Pytanie o samą szansę nie daje ci użytecznej odpowiedzi.

Pytasz, czy jest jeszcze szansa. Na to pytanie zawsze da się odpowiedzieć „może”, bo teoretycznie zawsze jest. Dlatego można je zadawać miesiącami.

Właściwe pytanie brzmi: ile mnie kosztuje trzymanie tego otwartego. I na to znasz odpowiedź od razu.

Jak to robić

Spójrz na trzy rzeczy razem. Pojedyncza może mieć wiele wyjaśnień.

Od dłuższego czasu każdą rozmowę zaczynasz ty. Sprawdź kilka ostatnich wymian. Nie traktuj samej liczby jak dowodu, ale zobacz, czy ten schemat stale się powtarza.

Dwie propozycje spotkania bez własnego terminu z jej strony. Nie „nie mogę”, tylko brak propozycji innego dnia.

Dwie wiadomości bez odpowiedzi.

W luźnej, niezdefiniowanej znajomości zamknięcie nie wymaga osobnej wiadomości. Możesz przestać inicjować kontakt. Jeśli jednak byliście w związku, umówiliście się albo druga osoba może rozsądnie oczekiwać wyjaśnienia, powiedz wprost, że nie chcesz tego kontynuować.

Jeśli się odezwie, odpisujesz normalnie. Jeśli nie, brak inicjatywy też daje ci informację o tej znajomości.

Najczęstszy błąd

Wiadomość pożegnalna wysłana tylko po to, żeby wymusić reakcję. „Chciałem tylko powiedzieć, że mi zależało” może otworzyć nową rundę czekania zamiast zamknąć poprzednią.

Jak to wygląda w praktyce

Otwórz rozmowę i przewiń do góry, do ostatnich dziesięciu wymian. Policz, kto napisał pierwszy w każdej.

Trzy przykładowe wyniki:

Pięć na pięć. Oboje zaczynacie rozmowy. To jeden sygnał wzajemnego zaangażowania, nie dowód na całą relację.

Siedem na trzy dla ciebie. Inicjatywa rozkłada się nierówno. Sprawdź, czy druga osoba proponuje spotkania albo rozwija rozmowę na inne sposoby.

Dziesięć na zero dla ciebie. To mocny sygnał, żeby zrobić krok w tył. Nadal nie mówi ci jednak, dlaczego tak jest.

Jak wygląda ciche zamknięcie. Nie piszesz nic. Nie ogłaszasz odejścia. Nie wysyłasz wiadomości pożegnalnej.

Po prostu następnym razem, kiedy pomyślisz „napiszę do niej”, nie piszesz. I następnym też.

Potem może się odezwać albo nie. Jeśli napisze, odpisujesz normalnie, bez chłodu na pokaz i rozliczania. Jeśli nie, przestajesz utrzymywać tę znajomość sam.

Czego nie robić w tym czasie. Nie sprawdzaj bez końca, kiedy była ostatnio widziana, i nie licz dni. To nadal trzyma twoją uwagę w tym samym miejscu.

Zrób to jutro

Jeśli masz teraz taką sprawę, otwórz rozmowę i policz, kto zaczął ostatnie dziesięć razy.

Co robisz, kiedy wyjdzie

Marcin trzymał w dłoni telefon. Na ekranie widniała krótka wiadomość od Pawła: „Idziemy w piątek na bilard?”. Przyszła pół godziny temu, zaraz po zakończeniu zmiany.

Trzeci raz w tym miesiącu.

Przesunął kciuk po obudowie telefonu. Paweł pytał o wyjście już w zeszłym tygodniu. Wtedy Marcin odmówił, bo chciał posprzątać przed jej przyjściem. Tydzień wcześniej też odmówił.

Nie widziałem chłopaków poza pracą od trzech miesięcy.

Kiedys piątki wyglądały inaczej. Wracał do kawalerki, jadł obiad i wychodził ze znajomymi. Zostawał do północy, rozmawiał o robocie i wracał piechotą przez puste osiedle. Teraz cały jego tydzień zależał od jednego grafiku w aptece.

Ola nie wspomniała o piątku ani słowem.

Widzieli się wczoraj po szesnastej. Spędzili razem ponad trzy godziny. Była cichsza niż zwykle i dwa razy sprawdziła godzinę. Nie zapytał, dlaczego milczy.

Pewnie po prostu miała ciężki dzień.

Dotknął pola tekstowego. Wpisał cztery litery: „Będę”.

A jeśli zadzwoni o siedemnastej i zapyta, czy do niej przyjadę?

Od trzech miesięcy każdy piątkowy wieczór spędzali razem. Nigdy nie nazwali tego stałym planem. Po prostu po czternastej wracał do siebie, brał prysznic i czekał na wiadomość, że ona skończyła dyżur.

Jeśli powiem, że idę z Pawłem, uzna, że mi nie zależy.

Poczuł ten sam ucisk pod żebrami, który pamiętał z pierwszych tygodni. Każda odmowa wydawała mu się zagrożeniem.

Lepiej nie ryzykować.

Zaczął kasować wpisane słowo, litera po literze, aż pole odpowiedzi znowu zrobiło się zupełnie puste.

Przecież na bilard mogę pójść kiedy indziej.

Przełączył aplikację i wszedł w rozmowę z Olą. Sprawdził czas ostatniej aktywności. Była dostępna dwanaście minut temu. Nie napisała nic od porannego „Cześć”.

Na pewno odezwie się po południu.

Wrócił do wiadomości od Pawła. Wstukał odpowiedź bez zatrzymywania: „W ten piątek nie dam rady, mam już plany”.

Tak będzie spokojniej.

Wcisnął strzałkę wysyłania. Ekran zgasł po sekundzie. Marcin położył telefon przed sobą i oparł dłonie na kolanach.

Ten rozdział jest krótki. Łatwo założyć, że kiedy znajomość przerodzi się w relację, problem po prostu zniknie.

Nie kończy się. Zmienia się.

Co się naprawdę dzieje

Po latach samotności nowa relacja może uruchomić kilka starych lęków.

Możesz zacząć odstawiać znajomych i własne sprawy, żeby każdą wolną chwilę spędzać w relacji. Po pewnym czasie zostaje ci tylko ona.

Możesz też cały czas czekać, aż wszystko się skończy, i bez przerwy szukać potwierdzenia, że nadal jest dobrze. To potrafi zmęczyć obie strony.

Oba odruchy mogą brać się z tego, że przez lata właśnie na tę jedną rzecz czekałeś.

Jak to robić

Nie kasuj swojego tygodnia. Plany z rozdziału siedemnastego zostają. Relacja nie musi zastępować wszystkiego, co było wcześniej.

Nie odstawiaj ludzi. Zostaw miejsce na tę samą paczkę i własne wyjścia. Relacja z partnerką nie zastępuje wszystkich pozostałych więzi.

Nie karm lęku sprawdzaniem. Telefon, media, kto co polubił. Ciągła kontrola nie da ci trwałego spokoju.

Mów, kiedy coś ci nie pasuje. Od razu i spokojnie. Ludzie, którzy latami byli sami, mają odruch przemilczania wszystkiego, żeby nie zepsuć. Przemilczane rzeczy nie znikają, tylko czekają.

Najczęstszy błąd

Uznanie, że skoro jesteście razem, własne nawyki i cały tydzień można odłożyć. Wtedy łatwo znów oprzeć wszystko na jednej osobie.

Jak to wygląda w praktyce

Trzy miesiące później. Jesteście razem.

Sytuacja pierwsza. Kolega pisze w środę, czy wychodzicie w piątek. Odpisujesz, że nie możesz, bo masz plany. Plany polegają na tym, że będziecie w domu.

Jeśli stale odmawiasz, kolega może w końcu przestać pytać. Nie z urazy. Ludzie rzadziej zapraszają kogoś, kto zwykle nie przychodzi.

Sytuacja druga. Ta sama środa. Odpisujesz: „jasne, w piątek jestem”. I idziesz.

To nie zaniedbywanie związku. Własne znajomości pomagają zachować życie poza nim.

Sytuacja trzecia. Coś ci nie pasuje. Drobiazg. Postanawiasz nie mówić, bo po co psuć, skoro jest dobrze.

Miesiąc później drobiazg nadal ci przeszkadza, a obok pojawiły się kolejne. W końcu mówisz o wszystkich naraz przy okazji innej sprawy i rozmowa robi się znacznie trudniejsza.

Człowiek, który przez lata był sam, ma odruch przemilczania, żeby nie stracić. Przemilczane rzeczy nie znikają. Czekają.

Mów od razu, spokojnie, jednym zdaniem, w dniu, w którym się pojawiło.

Zrób to jutro

Nic. Ten rozdział jest do przeczytania później, kiedy będzie potrzebny.

VI

Sytuacje szczególne

ROZDZIAŁY 21 DO 26

Sześć sytuacji, które nie mieszczą się w standardowym scenariuszu, ale zdarzają się naprawdę często.

Kiedy nie pijesz

Marcin siedział przy małym, ciemnym stoliku w pubie piwnicznym przy ulicy Długiej. Po lewej stronie dudniła muzyka z głośnika zawieszonego pod sufitem. Naprzeciwko siedziała Magda. Zdjęła kurtkę, położyła torebkę na wolnym krześle i upiła łyk ciemnego piwa z wysokiej szklanki. Przed Marcinem stała niska szklanka z wodą gazowaną i plasterkiem cytryny.

Wypił połowę wody w pierwszych dwóch minutach. Kelner postawił napoje, zebrał menu i odszedł w stronę baru. Została cisza, którą zagłuszał tylko bas zza ściany.

Magda odstawiała szkło na tekturową podkładkę. Spojrzała na jego szklankę.

- Prowadzisz dzisiaj? zapytała.
- Nie, przyjechałem tramwajem odpowiedział.
- I nic nie pijesz?
- Nie, po prostu nie piję.

Dziewczyna skinęła głową, ale jej spojrzenie zatrzymało się na blacie. Marcin poczuł, jak palce prawej ręki zaciskają się na zimnym szkłe. Łód uderzył o ściankę naczynia.

Powinienem był wziąć chociaż bezalkoholowe.

Magda zaczęła opowiadać o nowym kierowniku w biurze rachunkowym, który w poniedziałek zmienił wszystkim godziny pracy. Marcin kiwał głową. Chciał czymś zająć dłonie, więc obrócił szklankę o pół obrotu, potem o kolejny. Woda z lodem skończyła się, zanim Magda przeszła do drugiego wątku. Została mokra plama na ciemnym drewnie.

Teraz pomyśli, że jestem sztywny.

Albo że przyszedłem tu za karę.

Magda umilkła i spojrzała w stronę baru. Dwie pary przy sąsiednim stoliku śmiały się głośno ze wspólnego zdjęcia w telefonie. Wszyscy trzymali w dłoniach ciężkie kufle. Kelner przeszedł obok z tacą pełną kieliszków.

Marcin odchrząknął. W gardle miał sucho, mimo że przed chwilą dopił wodę do dna.

- Wiesz, rano wstaję do pracy na magazynie powiedział. Na szóstą. Dlatego wolę nie pić, bo potem jestem nieprzytomny przez cały dzień, a wózek widłowy wymaga uwagi.

Magda spojrzała na niego, uśmiechnęła się uprzejmie i poprawiła rękaw swetra.

- Rozumiem powiedziała.

Marcin sięgnął po pustą szklankę, uniósł ją na dwa centymetry nad blat i odstawił z powrotem na mokry ślad.

Większość pierwszych spotkań jest organizowana wokół alkoholu, bo piwo albo wino daje ludziom szybkie poczucie swobody i proste zajęcie dla rąk. Kiedy sam nie pijesz, nie musisz zmieniać swoich zasad ani udawać kogoś innego, ale powinieneś inaczej zaplanować przestrzeń, czas i dynamikę takiego wyjścia.

Z FORUM

„Witam. Dzisiaj dałem się namówić kolegom na wyjście na dyskotekę, moje wrażenia? żadna rewelacja, nie chodziłem wcześniej na takie imprezy bo uważam że tam nie pasuje, nie piję inie pale.”

Ten cytat pokazuje, jak łatwo przypisać sobie poczucie niedopasowania, kiedy trafi się w miejsce, którego jedyną ośią jest alkohol.

Co się naprawdę dzieje

Alkohol w kulturze randkowej pełni prostą funkcję techniczną. Zdejmuje z ludzi konieczność natychmiastowego radzenia sobie z pierwszym napięciem, wypełnia pauzy w rozmowie i dostarcza prostego

rytuału: zamawiasz, stukasz się szkłem, upijasz łyk za każdym razem, kiedy zapada cisza albo nie wiesz, co zrobić z dłońmi. Kiedy zabierasz ten element ze stolika w ciemnym pubie, zostajesz sam na sam z własnym ciałem i uwagą drugiej osoby.

Najczęstszym problemem nie jest sam brak alkoholu we krwi, tylko próba odtworzenia schematu z baru na trzeźwo. Siedzenie naprzeciwko siebie przy małym stoliku w hałaśliwym lokalu, z jedną szklanką soku lub wody, wymusza nienaturalną koncentrację. Szybko wypijasz napój, twoje dłonie zostają puste na blacie, a każda chwila milczenia zaczyna ciążyć. Zamiast skupić się na rozmowie, zaczynasz analizować swoją postawę, tempo mówienia i to, jak wypadasz w oczach kogoś obok.

W tym momencie pojawia się pokusa tłumaczenia się. Mężczyzna, który nie pije, zaczyna opowiadać o wczesnym wstawaniu do pracy, o treningach, o diecie albo o swoich życiowych zasadach. Robi to po to, żeby zdjąć z siebie urojone podejrzenie o bycie nudnym lub sztywnym. W ten sposób z drobnego faktu robi główny temat wieczoru i sam wprowadza do rozmowy ciężar, którego nikt od niego nie wymagał.

Jak to robić

Wybieraj miejsca z naturalnym ruchem. Zamiast siedzieć beczynnie przy stoliku w pubie, zaproponuj spacer po parku, bilard, kręgle, wystawę albo kawiarnię połączoną z antykwariatem. Kiedy ciało jest w ruchu, uwaga nie skupia się wyłącznie na tobie, a chwile ciszy stają się naturalną częścią otoczenia, a nie krępującą przerwą.

Zamawiaj prosto i bez wyjaśnień. Kiedy podchodzi kelner, powiedz spokojnie, na co masz ochotę: tonik z lodem, lemoniadę, herbatę imbirową albo kawę. Jeśli padnie pytanie, dlaczego nie bierzesz alkoholu, odpowiedz jednym neutralnym zdaniem i od razu wróć do poprzedniego wątku rozmowy.

Planuj krótsze spotkania. Bez alkoholu, który sztucznie rozmywa poczucie czasu, intensywność kontaktu jest większa, a zmęczenie pojawia się szybciej. Ustal z góry, że spotkanie potrwa godzinę lub

półtorej, i zakończ je w dobrym momencie, zanim tempo rozmowy zacznie wyraźnie spadać.

Zadbaj o fizyczne zajęcie dla rąk. Trzymaj w dłoniach ciepły kubek z herbatą, zamów coś drobnego do jedzenia albo wybierz miejsce, w którym można wstać i przejść kilka kroków. Proste czynności manualne rozładowują napięcie mięśniowe znacznie skuteczniej niż nerwowe obracanie pustej szklanki na blacie.

Najczęstszy błąd

Najczęstszym błędem jest traktowanie braku alkoholu jak wady, którą trzeba natychmiast załagodzić lub nadrobić. Mężczyzna w takiej sytuacji często wchodzi w rolę kogoś, kto musi być podwójnie zabawny, energiczny i głośny, żeby udowodnić, że potrafi się bawić bez piwa. Taka sztuczna aktywność szybko męczy obie strony i sprawia wrażenie nerwowego przedstawienia.

Równie niszczące jest komentowanie tego, co pije druga osoba. Pytania o to, czy na pewno potrzebuje kolejnego kieliszka, żarty z kaloryczności alkoholu albo wygłaszanie uwag o przewadze trzeźwości nad piciem zamieniają zwykłe wyjście w moralizatorski wykład. To, co kto ma w szklance, jest sprawą prywatną i nie powinno stanowić osi spotkania.

Jak to wygląda w praktyce

Siedzicie w lokalu, kelner podchodzi do stolika i pyta o zamówienie. Druga strona wybiera piwo lub wino i zerka na twoją kartę.

Wersja pierwsza:

Ona: Ja wezmę piwo pszeniczne, a ty co wybierasz?

Ty: Ja tylko wodę niegazowaną. Wiesz, w ogóle nie piję, bo jutro wstaję na szóstą rano do magazynu i muszę być wyspany. Poza tym nie lubię smaku alkoholu i wolę mieć czystą głowę. Mam nadzieję, że ci to nie przeszkadza?

Ona: Nie, w porządku.

Ty: Bo jak coś, to mogę wziąć piwo bezalkoholowe, żebyśmy mieli tak samo.

Wersja druga:

Ona: Ja wezmę piwo pszeniczne, a ty co wybierasz?

Ty: Dla mnie lemoniada grejpfrutowa i herbata z miodem.

Ona: Nie pijesz dzisiaj alkoholu?

Ty: Dzisiaj wolę herbatę. Opowiedz mi o tej wystawie, o której wspominałaś po drodze.

Zrób to jutro

Wybierz trzy miejsca w twojej okolicy, które nie są typowymi barami z alkoholem, a w których można swobodnie usiąść przy herbacie, posłuchać spokojnej muzyki albo przejść się w ciekawym otoczeniu. Zapisz ich nazwy i adresy w notatniku w telefonie, żeby mieć gotową propozycję na kolejne wyjście.

Małe miasto, gdzie wszyscy się znają

Marcin wyszedł z magazynu po czternastej. Po ośmiu godzinach przenoszenia kartonów przy rampie bolały go plecy i przedramiona. Na parkingu przed dyskontem stał z Pawłem i Bartkiem. Kupili drożdżówki i pili tanią kawę z automatu przy wejściu. Wiatr podrywał suche liście z chodnika. Miasteczko o tej porze powoli cichło, a między rzędami aut kręciło się zaledwie kilka osób.

Dziewczyna w ciemnej kurtce pakowała zakupy do bagażnika małego fiata kilka metrów od nich. Marcin widywał ją rano, kiedy mijala portiernię w drodze do biura rachunkowego za bramą zakładu. Miała jasne włosy spięte klamrą i zielony szal owinięty wokół szyi.

Mogę podejść i zapytać, czy nie potrzebuje pomocy z tą zgrzewką wody.

Paweł zauważył jego wzrok. Zaśmiał się cicho pod nosem i szturchnął Bartka w ramię.

- Patrz na niego. Do Kingi z rachunkowości chce startować. Daj spokój, stary. Jej matka pracuje z moją ciotką na poczcie. Zanim wrócisz do kawalerki, całe osiedle będzie wiedziało, że cię pogoniła na parking.

Bartek pociągnął łyk kawy i pokiwał głową.

- Weź, nie rób wiochy. Zaraz ktoś z hali cię zobaczy i jutro od szóstej rano na zmianie nie dadzą ci żyć. W małym mieście takich rzeczy się po prostu nie robi.

Marcin trzymał stygnący kubek w dłoniach. Spojrzał na rejestrację auta, a potem na profil dziewczyny.

Wystarczy zrobić dziesięć kroków i powiedzieć zwykłe cześć.

Jutro przy śniadaniu na magazynie znowu usłyszę te same docinki.

Każdy tutaj zna każdego i każdy tylko czeka na cudzy błąd.

Dziewczyna zatrzasnęła klapę bagażnika, wsiadła za kółko i przekręciła kluczyk w stacyjce. Samochód wycofał z miejsca parkingowego, ominął dziurę w asfalcie i zniknął za zakrętem przy starym młynie.

Marcin zgniótł papierowy kubek w garści i wrzucił go do metalowego kosza. Poprawił pasek plecaka, rzucił chłopakom krótkie cześć i ruszył chodnikiem w stronę swojej kawalerki.

W małej miejscowości odmowa wydaje się groźniejsza, bo nie zostaje między dwójgim obcych ludzi, tylko wraca w rozmowach znajomych. Największą przeszkodą nie jest jednak to, co ludzie powiedzą, ale strach, który każe ci rezygnować, zanim w ogóle spróbujesz.

Z FORUM

„mieszkam w takiej malej miejscinie gdzie wszyscy sie znaja i raczej moze sie w to pobawic ale z umiarem.. gdy mamy jakas wycieczke, np. do Warszawy do centrum handlowego oferuje taka zabawe 2-3 najlepszym kolegom ale oni odpowiadaja tekstami: "przestań, powalilo cie, siare bedziesz robil?"

Ten cytat pokazuje, jak grupa znajomych potrafi skutecznie blokować każde działanie, wmawiając ci wstyd za samą chęć nawiązania kontaktu.

Co się naprawdę dzieje

Kiedy dorastasza i żyjesz w miejscu, gdzie wszyscy się kojarzą, twoje poczucie bezpieczeństwa opiera się na niewychylaniu się z szeregu. Każde nietypowe zachowanie wydaje się ryzykiem, bo masz wrażenie, że całe otoczenie obserwuje każdy twój krok i natychmiast go ocenia. W rzeczywistości ludzie nie poświęcają ci aż tyle uwagi, ile zakłada twój lęk. Plotka ma krótkie życie i wygasa w chwili, gdy nie dzieje się wokół niej nic widowiskowego.

Presja ze strony znajomych wynika przede wszystkim z ich własnego paraliżu. Kiedy stoisz z kolegami i chcesz podejść do kogoś obcego, twoja inicjatywa zmusza ich do konfrontacji z własną biernością. Jeśli ty zrobisz krok, oni musieliby przyznać przed sobą, że sami tkwią w miejscu ze strachu. Wyśmiewanie twojego pomysłu lub nazywanie go wstydem jest dla nich najwygodniejszym sposobem na zachowanie dobrego samopoczucia.

Kiedy ulegasz tej presji, zaczynasz traktować swoje rodzinne miasto jak klatkę. Czekasz na urlop, weekendowy wyjazd albo przeprowadzkę do większego ośrodka, wierząc, że dopiero tam będziesz mógł swobodnie porozmawiać z drugim człowiekiem. W ten sposób odkładasz własne życie na później, podczas gdy problem leży nie w wielkości miasta, tylko w twojej zgodzie na reguły narzucane przez wystraszone otoczenie.

Jak to robić

Działaj bez konsultacji z grupą. Jeśli stoisz z kolegami i widzisz okazję do krótkiej rozmowy, nie pytaj ich o opinię i nie uprzedzaj swoich ruchów. Każde pytanie da im tylko pretekst do zablokowania twojej decyzji, więc po prostu wykonaj ruch sam.

Opieraj kontakt na naturalnej sytuacji. W małym mieście nie potrzebujesz wyszukanych tematów ani sztucznych pretekstów. Wystarczy jedno zdanie nawiązujące do kolejki w sklepie, pogody, spóźnionego autobusu czy wspólnej przestrzeni, w której akurat się znajdujecie.

Reaguj obojętnością na zaczepki znajomych. Jeśli po powrocie koledzy próbują z ciebie żartować albo dopytują o szczegóły, utnij temat krótkim, spokojnym stwierdzeniem. Brak emocji z twojej strony sprawi, że żart przestanie być dla nich atrakcyjny po kilkunastu sekundach.

Zdejmij z rozmowy ciężar deklaracji. Zwykła wymiana dwóch zdań na przystanku czy w sklepie to nie jest oświadczenie ani deklaracja na całe życie. Nie musisz od razu brać numeru telefonu ani planować przyszłości, wystarczy normalne, uprzejme odezwanie się.

Najczęstszy błąd

Najczęstszym błędem jest czekanie na anonimowość wielkiego miasta i traktowanie własnej miejscowości jak miejsca, w którym nie wolno niczego zacząć. Wydaje ci się, że dopiero w tłumie obcych ludzi poczujesz swobodę i odwagę. W rzeczywistości zabierasz ze sobą dokładnie ten sam mechanizm unikania, tylko w nowe otoczenie. Jeśli nie nauczysz się znosić spojrzeń znajomych na własnej ulicy, w dużym mieście znajdziesz inny powód, żeby stać z boku i nie odezwać się do nikogo.

Jak to wygląda w praktyce

Stoisz w jedynej kawiarni w miasteczku w niedzielne popołudnie. Przy stoliku obok siedzi dziewczyna, którą znasz ze szkoły średniej, a dwa stoliki dalej siedzą twoi znajomi z osiedla.

Wersja pierwsza:

Patrzysz na znajomych, którzy zerkają w twoją stronę, i czujesz, jak rośnie w tobie napięcie. Chcesz podejść i zapytać, co u niej słychać, ale natychmiast wyobrażasz sobie, jak koledzy komentują każdy twój gest. Spędzasz pół godziny z telefonem w dłoni, udając, że czytasz wiadomości, po czym płacisz za kawę i wychodzisz z poczuciem złości na samego siebie.

Wersja druga:

Nie oglądasz się na znajomych i podchodzisz do stolika ze spokojem.

Ty: Cześć, wieki cię nie widziałem. Pracujesz jeszcze w tym punkcie przy rynku?

Ona: Cześć. Nie, od miesiąca przeniosłam się do firmy transportowej przy obwodnicy.

Ty: Dobrze wiedzieć. Spieszę się teraz na zakupy, ale miło było cię zobaczyć. Trzymaj się.

Ona: Dzięki, wzajemnie.

Wracasz do swoich spraw. Nawet jeśli znajomi rzuca docinkę, odpowiadasz krótko, że to zwykła znajoma ze szkoły, i nie wracasz do tematu.

Zrób to jutro

Idź do lokalnego sklepu, apteki lub piekarni i odezwij się jednym neutralnym, uprzejmym zdaniem do kogoś, kogo mijasz na co dzień, nie przejmując się tym, kto stoi obok i na was patrzy.

Po rozwodzie, kiedy masz dziecko

Marcin odstawił kubek z herbatą na blat i spojrzał na telefon leżący obok portfela. Miał dwadzieścia siedem lat, skończył pierwszą zmianę w magazynie o czternastej, zjadł odgrzany obiad i usiadł przy małym stole w kawalerce. W korytarzu, na suszarce do ubrań, wisiała mała czerwona bluza z kapturem.

Powiadomienie na ekranie świeciło od dwudziestu minut. Dorota pytała o najbliższy weekend. Zaproponowała kawę w piątek po południu albo wspólne wyjście w sobotę wieczorem, jeśli piątek mu nie pasuje.

Marcin odblokował ekran i wszedł w kalendarz w telefonie. Od piątku od szesnastej do niedzieli wieczorem miał u siebie syna. W kolejnym tygodniu syn był u matki od poniedziałku do piątku, ale w czwartek Marcin brał go na całe popołudnie. Grafiki opieki był rozpisany z góry i nie dało się go przesunąć z dnia na dzień.

Popatrzył na pusty pasek odpowiedzi w komunikatorze. Wpisał kilka słów, skasował je i zablokował ekran.

Napiszę jej o tym teraz i od razu wszystko wyjaśnię.

Pomyśli, że szukam wymówki, jeśli po prostu powiem, że nie mam czasu.

Nie będę pisał całego eseju o opiece przez telefon.

Wrócił z pracy zmęczony po ośmiu godzinach przenoszenia kartonów z częściami samochodowymi. W szatni rozmawiał krótko z Rafałem i Tomkiem o zmianach na kolejny tydzień. Obaj wiedzieli, jak wygląda jego sytuacja, bo w co drugi piątek Marcin wychodził z hali magazynu równo o czternastej, żeby zdążyć do przedszkola przed szesnastą. Nie musiał im niczego tłumaczyć.

Z Dorotą to była krótka znajomość w sieci. Wymienili kilkanaście wiadomości o pracy, o muzyce i o dojazdach przez zakorkowane miasto.

Nie widzieli się jeszcze na żywo.

Kciuk Marcina wisiał nad klawiaturą. Przez chwilę chciał napisać całą wiadomość z wyjaśnieniem, że jest po rozwodzie, ma syna i opiekuje się nim co drugi weekend, dlatego sobota odpada, ale może spotkać się w kolejny wtorek.

Zamiast tego skasował tekst, wpisał krótką odpowiedź z propozycją innego dnia i odłożył telefon na stół.

Wracając do randek po rozstaniu i z dzieckiem, większość ludzi popełnia jeden z dwóch błędów: robi z tego tajemnicę albo zaczyna znajomość od spowiedzi z całego życia. Prawda jest taka, że to nie jest wada do ukrywania ani temat na pierwsze pięć minut rozmowy.

Co się naprawdę dzieje

Facet wracający do randkowania po rozwodzie często czuje potrzebę natychmiastowego wytłumaczenia się ze swojej sytuacji. Wydaje mu się, że obecność dziecka w jego życiu to obciążenie, o którym druga strona musi wiedzieć od pierwszej sekundy, żeby nie poczuła się wprowadzona w błąd. Z tego powodu pierwsze wiadomości albo pierwsze spotkanie zamieniają się w szczegółowy raport o podziale opieki, relacjach z byłą partnerką i trudach samotnego mieszkania.

Z drugiej strony pojawia się pokusa całkowitego milczenia. Obawa przed odrzuceniem sprawia, że temat dziecka jest spychany na dalszy plan, a odmowy spotkań stają się serią niejasnych wymówek. Kiedy nagle nie możesz wyjść w piątek wieczorem i nie mówisz dlaczego, druga osoba odbiera to jako brak zainteresowania, chłód albo nieszczerłość. Trudno budować kontakt z kimś, kto wydaje się wiecznie niedostępny bez jasnego powodu.

Ograniczony czas to czysta logistyka, a nie brak chęci czy przeszkoda nie do przejścia. Kiedy masz uregulowaną opiekę naprzemienną, twój grafik jest sztywny i przewidywalny. Nie masz już pełnej swobody decydowania o każdym wieczorze z godziny na godzinę, jak dawniej, ale

to nie oznacza, że nie możesz budować nowej relacji. Wymaga to po prostu przejścia ze spontanicznego umawiania się na precyzyjne planowanie.

Jak to robić

Mów wprost, bez tonu usprawiedliwienia. Informację o dziecku podaj naturalnie podczas normalnej rozmowy na pierwszym lub drugim spotkaniu, bez budowania sztucznego napięcia i bez przepraszania. To jest fakt z twojego życia, dokładnie taki sam jak praca na zmiany czy miejsce zamieszkania.

Proponuj konkretne terminy ze swojego grafiku. Jeśli nie możesz spotkać się w dzień zaproponowany przez drugą stronę, od razu podaj dwa dni, w których masz wolny wieczór. Przejmujesz inicjatywę i pokazujesz zaangażowanie, zamiast zostawiać rozmowę w martwym punkcie.

Oddzielaj czas z dzieckiem od randkowania. Kiedy masz pod opieką dziecko, poświęcasz czas dziecku i nie organizujesz w tym czasie spotkań. Nie łącz pierwszych randek z czasem rodzinnym i nie wprowadzaj nowo poznanej osoby do życia dziecka na wczesnym etapie znajomości.

Nie wciągaj w historię swojego rozstania. Wzmianka o dziecku nie jest zaproszeniem do opowiadania o sporach w sądzie czy żalach do byłej żony. Wystarczy prosta informacja o podziale opieki i o tym, jakimi dniami dysponujesz w danym tygodniu.

Najczęstszy błąd

Najczęstszym błędem jest traktowanie dziecka jak wady ukrytej, z której trzeba się gęsto tłumaczyć. Facet wchodzi w nową relację z poczuciem winy, jakby musiał przeprosić za to, że ma przeszłość i zobowiązania. Zaczyna opowiadać o skomplikowanych układach rodzinnych, narzeka na brak czasu albo z góry zakłada, że dla kogoś jego sytuacja będzie nie do zaakceptowania.

Druga skrajność to udawanie całkowicie wolnego człowieka i odwoływanie spotkań w ostatniej chwili pod byle pretekstem, bo akurat wypadł dyżur przy dziecku. W ten sposób marnujesz czas swój i drugiej osoby, wychodząc na człowieka niesłownego i chaotycznego.

Jak to wygląda w praktyce

Sytuacja: Rozmawiacie na drugim spotkaniu przy kawie albo wymieniacie wiadomości po pierwszym udanym wyjściu. Druga strona pyta o plany na najbliższą sobotę.

Wersja pierwsza (zła):

Rozpoczynasz długie tłumaczenie, usprawiedliwiasz się i wprowadzasz ciężki nastrój, zanim w ogóle padnie propozycja innego terminu.

Ona: Masz czas w tę sobotę? Moglibyśmy pójść na spacer albo coś zjeść.

Ty: Niestety nie. Wiesz, muszę ci o czymś powiedzieć, bo po rozwodzie mam syna i akurat w ten weekend przypada moja opieka. Była żona nie chce się zamienić, więc mam związane ręce i cały weekend spędzam w domu. Mam nadzieję, że to dla ciebie nie problem.

Wersja druga (dobra):

Mówisz krótko, rzeczowo, bez narzekania i od razu podajesz alternatywny termin ze swojego kalendarza.

Ona: Masz czas w tę sobotę? Moglibyśmy pójść na spacer albo coś zjeść.

*Ty: W ten weekend mam u siebie syna, więc sobota u mnie odpada.
Za to w przyszłym tygodniu mam wolny wtorek i czwartek po
szesnastej. Pasuje ci któryś z tych dni?*

Zrób to jutro

Otwórz kalendarz na najbliższe dwa tygodnie i zaznacz dokładnie te dni oraz godziny, w których masz czas wolny od pracy i opieki nad dzieckiem. Kiedy następnym razem padnie propozycja wyjścia, wybierz z tych zaznaczonych okien dwa konkretne terminy i zaproponuj je w pierwszej wiadomości.

Kiedy ona jest wyraźnie starsza albo wyraźnie młodsza

Marcin stał przy wysokim drewnianym blacie w kawiarni przy skrzyżowaniu. Za oknem zaczął drobny deszcz. Na stole leżał jego telefon, portfel i pusta filiżanka po podwójnym espresso. Za pół godziny musiał wracać do kawalerki, przygotować jedzenie do pracy na kolejny dzień i położyć się wcześniej, bo rano zaczynał pierwszą zmianę na magazynie o szóstej. Z Pawłem i Tomkiem mieli zaplanowany rozładunek trzech naczep z towarem.

Dwa metry dalej kobieta w ciemnym wełnianym płaszczu odbierała zamówienie. Miała może trzydzieści sześć, może trzydzieści osiem lat. Na palcach nie nosiła pierścionków. Kiedy odwróciła się od kasy z kubkiem w dłoni, spojrzała na Marcina i zapytała, czy drugie wysokie krzesło obok niego jest wolne.

Marcin skinął głową i przesunął plecak na podłogę. Usiadła, położyła na blacie gruby notes w twardej oprawie i odezwała się pierwsza. Rzuciła krótką uwagę o korkach przy remoncie wiaduktu. Odpowiedział zwykłym tonem, bez pośpiechu. Przez kolejne cztery minuty rozmawiali o zamkniętym przejeździe kolejowym, o hałasie w centrum i o tym, jak trudno w tym rejonie zaparkować samochód. Kobieta mówiła spokojnie, patrzyła mu prosto w oczy i uśmiechała się lekko przy każdym zdaniu.

Ona żyje w zupełnie innym świecie.

Zapyta o pracę, usłyszysz o wózkach widłowych i rozmowa natychmiast zgaśnie.

Dla niej jestem tylko dzieciakiem z kawalerki.

Kobieta odłożyła kubek, oparła łokcie o blat i powiedziała, że ma jeszcze dwadzieścia minut przed kolejnym spotkaniem w biurze projektowym dwie przecznice dalej. Spojrzała na niego z zaciekawieniem i zapytała,

czy często przychodzi tu w soboty po południu.

Pewnie ma własne mieszkanie, poukładane życie i oczekuje kogoś na zupełnie innym etapie.

Jeśli zaproponuję, żebyśmy dokończyli tę rozmowę kiedy indziej, uzna to za bezczelność.

Taka różnica wieku od razu stawia mnie na przegranej pozycji.

Marcin odchrząknął i zerknął na zegar nad barem.

- Rzadko, przeważnie spędzam weekendy na osiedlu powiedział i odsunął krzesło.

Zarzucił plecak na ramię, rzucił ciche „cześć” i wyszedł na mokry chodnik, zanim kobieta zdążyła dopić łyk kawy.

Różnica wieku staje się problemem dopiero w chwili, gdy zaczynasz pisać w myślach scenariusz całego życia drugiej osoby. Zamiast sprawdzić fakty, zgadujesz jej oczekiwania, porównujesz je ze swoim stanem posiadania i sam wycofujesz się z rozmowy.

Co się naprawdę dzieje

Kiedy widzisz kogoś wyraźnie starszego lub młodszego, twoja uwaga natychmiast ucieka od samej rozmowy w stronę społecznych klisz. Przy starszej osobie pojawia się lęk, że wymaga ona natychmiastowych deklaracji, stabilizacji finansowej, mieszkania na własność i wysokiej pozycji zawodowej. Przy młodszej pojawia się obawa przed brakiem wspólnych tematów, innym stylem życia czy posądzeniem o bycie kimś nie na miejscu. W obu przypadkach mechanizm jest identyczny: budujesz w głowie obraz jej codzienności bez ani jednego pytania.

W rzeczywistości metryka bardzo rzadko decyduje o tym, jak wygląda czyjś tydzień. Człowiek przed trzydziestką może cenić ciszę, stały rytm i brak imprez, a ktoś po czterdziestce może szukać luźnej znajomości bez wielkich planów na przyszłość. Różnica wieku nie niesie w sobie gotowego zestawu wymagań. To ty przypisujesz drugiej osobie

oczekiwania, których ona wcale nie musi mieć, a potem czujesz przed nimi respekt.

Napięcie, które wtedy odczuwasz, wynika z poczucia nierówności. Zakładasz, że różnica lat automatycznie ustawia jedno z was wyżej, a drugie niżej. Zaczynasz zachowywać się nienaturalnie: tłumaczysz się ze swojej pracy, sztucznie dodajesz sobie powagi albo wycofujesz się z kontaktu, żeby uniknąć wymagowanej oceny. Druga osoba widzi ten dystans i przestaje drażnić temat, co ty z kolei odczytujesz jako dowód na to, że różnica wieku była nie do przejścia.

Jak to robić

Pytaj o rytm dnia, nie o metrykę. Zamiast zgadywać, jak wygląda jej codzienność, zapytaj o to, czym zajmuje się po pracy i jak spędza wolne wieczory. Konkretnie fakty o czymś stylu życia powiedzą ci o dopasowaniu znacznie więcej niż wiek w dowodzie.

Mów otwarcie o swoim etapie. Nie udawaj kogoś z inną pozycją zawodową czy innymi zwyczajami tylko po to, żeby dopasować się do jej metryki. Przedstaw swój normalny plan tygodnia i zobacz, jak druga osoba na to reaguje, zamiast podejmować decyzję za nią.

Oddziel wiek od oczekiwań. Nie zakładaj z góry, czy ktoś szuka stałego związku, małżeństwa, czy po prostu miłego wieczoru przy herbacie. Oczekiwania wobec relacji wynikają z indywidualnej sytuacji człowieka, a nie z liczby przeżytych lat.

Rozmawiaj na równych prawach. Niezależnie od tego, ile lat was dzieli, w trakcie rozmowy jesteście dwójką dorosłych ludzi przy jednym stoliku. Skup się na wymianie zdań tu i teraz, zamiast analizować, jak wyglądacie z boku.

Najczęstszy błąd

Najczęstszym błędem jest wchodzenie w sztuczną rolę zależną od wieku rozmówcy. Przy starszej osobie mężczyzna często zaczyna zachowywać się jak petent, który przeprosza za swoje skromniejsze doświadczenie,

prostsza pracę czy brak własnego lokum. Przy młodszej z kolei pojawia się pokusa pouczenia, tłumaczenia świata i przyjmowania tonu mentora.

Obie te postawy niszczą swobodny kontakt. Kiedy wchodzisz w rolę kogoś gorszego albo kogoś mądrzejszego, przestajesz być partnerem do rozmowy. Druga osoba nie potrzebuje twojej samokrytyki ani twoich życiowych wykładów; szuka zwykłego, zrelaksowanego kontaktu z kimś, kto nie wstydzi się własnego miejsca w życiu.

Jak to wygląda w praktyce

Wersja pierwsza opiera się na zgadywaniu i natychmiastowej kapitulacji. Wersja druga skupia się na wymianie konkretnych informacji o codzienności.

Wersja pierwsza:

Ona: Ten tydzień w pracy mnie wykończył, w piątek o dwudziestej pierwszej po prostu zasnęłam przed telewizorem.

Ty: No tak, rozumiem. Ja mam zupełnie inne tempo, pewnie mamy inne priorytety i byśmy się nie zgrali.

Ona: Być może. No nic, muszę już lecieć do siebie.

Wersja druga:

Ona: Ten tydzień w pracy mnie wykończył, w piątek o dwudziestej pierwszej po prostu zasnęłam przed telewizorem.

Ty: Znam to, po porannej zmianie o szóstej rano w piątek wieczorem też rzadko wychodzę z domu. Często masz takie urwanie głowy w robocie?

Ona: Zwykle tylko pod koniec miesiąca, potem mam więcej luzu. A jak u ciebie wyglądają wolne dni?

Ty: W czwartki kończę wcześniej. Jeśli masz ochotę, możemy wtedy usiąść na kawę bez pośpiechu.

Ona: Chętnie, czwartek po szesnastej mam wolny.

Zrób to jutro

Podczas najbliższej rozmowy z kimś wyraźnie starszym lub młodszym od ciebie zadaj jedno proste pytanie o to, jak spędza wolny czas w tygodniu. Zamiast domyślać się jego stylu życia, posłuchaj faktów i odpowiedz szczerze, jak wygląda twój własny dzień.

Kiedy pracujesz na zmiany i nie masz wieczorów

Marcin oparł czoło o chłodną szybę w kuchni. Za oknem osiedle powoli gasło, a na stole w kawalerce leżał wydrukowany grafik z magazynu. Dwa tygodnie drugiej zmiany, od czternastej do dwudziestej drugiej, potem trzy nocki z rzędu i wolny wtorek ze środą.

Telefon leżał obok pustego talerza po kolacji. Dziewczyna, z którą rozmawiał od kilku dni, napisała kwadrans po dwudziestej pierwszej. Pytała krótko, czy ma ochotę wyskoczyć gdzieś w najbliższy piątek wieczorem, usiąść w lokalu w centrum i napić się piwa.

Marcin odblokował ekran. W piątek o dwudziestej miał stać przy rampie załadunkowej z czytnikiem kodów w ręku. Schodził z hali dopiero o szóstej rano w sobotę, po czym musiał odespać przynajmniej pięć godzin, żeby w niedzielę znowu stanąć na stanowisku.

Znowu to samo.

Napiszę, że pracuję w takich godzinach, że normalny człowiek wtedy śpi.

Pomyśli, że kręcę albo że szukam taniej wymówki.

Znał ten schemat z poprzednich miesięcy. Kiedy ktoś rzucał luźną propozycję na weekend, Marcin zaczynał pisać długie wiadomości z usprawiedliwieniami. Tłumaczył w nich system zmianowy, pisał o normach godzinowych, o braku wolnych sobót i o tym, że jego grafik ustala kierownik dopiero w połowie tygodnia. Zazwyczaj po takim wywodzie po drugiej stronie zapadała cisza.

Dzisiaj w szatni rozmawiał o tym z Damianem przy szafkach pracowniczych. Damian wzruszył tylko ramionami, zawiązał buty ze stalowym noskiem i rzucił, że przy pracy na trzy zmiany normalne spotkania po prostu odpadają. Tomek, który przebiegał się obok, tylko

pokiwał głową i zamknął kłódkę.

Marcin stał na środku małego pokoju. Kciuk wisiał nad klawiaturą telefonu.

Przeproszę ją, wyjaśnię grafik i zaproponuję coś za dwa tygodnie.

Skasował trzy rozpoczęte zdania pełne tłumaczeń. Zablokował ekran, odłożył telefon na róg stołu i poszedł do łazienki umyć zęby przed snem.

Praca na zmiany sprawia, że standardowy kalendarz przestaje istnieć, a próba dopasowania się do cudzych piątkowych wieczorów kończy się ciągłym poczuciem winy. Kiedy nie masz wolnych weekendów, musisz przestać traktować swój plan dnia jak przeszkodę, z której trzeba się gęsto tłumaczyć.

Co się naprawdę dzieje

Większość ludzi zakłada automatycznie, że jedyny właściwy czas na spotkanie to piątek lub sobota po dziesiętnastej. Kiedy pracujesz w fabryce, magazynie czy na produkcji, taki schemat natychmiast stawia cię w pozycji kogoś gorszego, kto musi przeproszać za swoje godziny pracy. Zaczynasz wysyłać długie wiadomości z opisem grafiku, tłumaczysz się z nocnych zmian i tworzysz wrażenie, że spotkanie z tobą to skomplikowana operacja logistyczna.

Tymczasem problem rzadko leży w samych godzinach. Problem leży w tonie, jakim o nich mówisz. Jeśli sam traktujesz swój tryb pracy jak wstydlivy defekt, druga osoba odbierze twoją odpowiedź jako brak chęci albo nieporadność. Rozpisywanie całego tygodnia i usprawiedliwianie się z tego, że w piątek zarabiasz na życie, odbiera rozmowie całą swobodę.

Dni powszednie i przedpołudnia mają ogromną przewagę nad weekendami, o której łatwo zapomnieć. W kawiarniach nie ma tłumów, w parkach jest cicho, a obsługa nie spieszy się ze stolikami. Nietypowa pora nadaje spotkaniu zupełnie inny charakter, o ile podasz ją z pełnym spokojem, jako naturalny element twojego dnia.

Jak to robić

Podawaj gotowe godziny bez usprawiedliwień. Nie pisz, dlaczego nie możesz w piątek i jak wygląda twój grafik na cały miesiąc. Rzuć jeden lub dwa konkretne terminy, które ci pasują, na przykład wtorek o dziesiątej rano albo czwartek o trzynastej.

Wykorzystaj spokój nietypowych por. Zaproponuj wspólne śniadanie przed twoją popołudniową zmianą albo kawę w środku tygodnia, kiedy miasto jest puste. Spotkanie w cichej kawiarni o dziesiątej rano jest znacznie wygodniejsze do rozmowy niż przekrzykiwanie muzyki w zatłoczonym barze w sobotnią noc.

Proponuj krótkie, zamknięte ramy czasowe. Kiedy spotykasz się rano lub w południe, naturalną granicą jest twój wyjazd do pracy lub inne codzienne zajęcia. Powiedz od razu, że masz czas do trzynastej, co zdejmuje z obu stron presję wielogodzinnego siedzenia.

Mów o swoim czasie jak o czymś normalnym. Praca zmianowa to po prostu twój tryb funkcjonowania, a nie powód do wstydu. Wystarczy jedno zdanie stwierdzające fakt zamiast trzech akapitów zawitych wyjaśnień o rotacji brygad na hali.

Najczęstszy błąd

Najczęstszym błędem jest oddawanie całej inicjatywy połączone z długim, przepraszającym monologiem. Piszysz elaborat o tym, że bardzo byś chciał, ale masz drugą zmianę, nockę, nadgodziny i zły grafik, po czym kończysz zdaniem w stylu: „napisz, kiedy będziesz miała chwilę, to może jakoś się wcisnę”. W ten sposób zrzucaś na drugą osobę ciężar planowania twojego wolnego czasu, a sam stawiasz się w roli kogoś, czyj dzień jest jednym wielkim chaosem.

Drugi błąd to próba siłowego dopasowania się do standardowego rytmu kosztem snu. Umawianie się na piwo o dwudziestej trzeciej, kiedy o szóstej rano zaczynasz pierwszą zmianę, kończy się tym, że na spotkaniu ledwo siedzisz z przemęczenia, zerkasz na zegarek i myślisz tylko o łóżku.

Jak to wygląda w praktyce

Wersja pierwsza:

Dostajesz propozycję spotkania w piątek wieczorem, kiedy akurat masz nockę.

Ty: Cześć, bardzo bym chciał, ale u mnie na magazynie jest teraz młyn i akurat w ten piątek wypadła mi nocka od dwudziestej do szóstej rano. W ogóle mam fatalny grafik w tym miesiącu przez system zmianowy i prawie nie mam wolnych weekendów. Przepraszam cię bardzo, może uda mi się jakoś zamienić z kolegą za dwa tygodnie albo daj znać, jak będziesz miała wolny jakiś inny dzień, to spróbuję coś wykombinować.

Wersja druga:

Odpowiadasz krótko, nie przepraszasz za pracę i od razu podajesz swój termin.

Ty: W piątek w nocy pracuję. Mam za to zupełnie wolny wtorek i środę. Możemy wyskoczyć we wtorek o dziesiątej rano na dobre śniadanie na rynku, znam jedno spokojne miejsce. Pasuje ci taka pora?

W drugiej wersji nie ma ani jednego słowa usprawiedliwienia. Jest jasna informacja i konkretna propozycja, która brzmi ciekawie i nie wymaga analizowania twojego grafiku.

Zrób to jutro

Spójrz na swój grafik na najbliższe dni i wybierz jeden dzień powszedni, w którym masz wolne przedpołudnie albo całą dobę. Znajdź jedno miejsce w swojej okolicy, które serwuje dobre śniadania lub kawę od ósmej rano, i zapisz sobie jego adres, żeby mieć gotową propozycję przy następnej rozmowie.

Kiedy poznasz przez internet i pierwsze spotkanie jest pierwszym spotkaniem

Marcin stał pod zegarem przy wejściu do centrum handlowego. Skończył pierwszą zmianę na magazynie o czternastej, wrócił do kawalerki, wypił herbatę i założył czystą bluzę. Przez ostatnie trzy tygodnie pisał z Klaudią codziennie. Zaczynali rano, kiedy on czekał na przystanku na autobus pracowniczy, a kończyli późnym wieczorem po kolacji. Wiedział o jej chorym psie, o problemach z umową w drogerii i o tym, że nie znosi smaku mięty. W wiadomościach wszystko wydawało się proste. Klaudia odpisywała po minucie, wysyłała zdjęcia herbaty na biurku i żartowała z jego opowieści o kierowniku zmiany. Na ekranie telefonu wyglądało to tak, jakby znali się od miesięcy.

Znamy się już prawie na wylot.

Dziewczyna wysiadła z tramwaju i przeszła przez pasy dla pieszych. Miała na sobie czarną, grubą kurtkę i szary szalik naciągnięty niemal pod samą brodę. Była drobniejsza niż na fotografiach w profilu. Kiedy podniosła wzrok i zauważyła Marcina, zwolniła krok i zawahała się przy krawężniku.

To jest zupełnie obcy człowiek.

Marcin wyciągnął dłoń na powitanie, ale Klaudia jednocześnie zrobiła krok do przodu, próbując objąć go ramieniem. Ich kurtki otarły się o siebie szorstkim materiałem. Dłoń dziewczyny była chłodna, a jej szalik pachniał wilgotnym powietrzem i nieznanym, chemicznym płynem do płukania tkanin.

- Cześć, Marcin powiedziała cicho, cofając się o pół kroku.

Jej głos brzmiał twardziej i dużo ciszej niż w krótkich nagraniach głosowych, których słuchał wczoraj w kuchni. Nie było w nim tamtej

swobody ani uśmiechu z emotikonów wysyłanych po północy.

Nie wiem, jak zacząć z nią normalną rozmowę.

Stanęli naprzeciwko siebie w strumieniu ludzi wchodzących do budynku. Pomiędzy nimi zapadła ciężka, gęsta cisza. Na ekranie telefonu każda pauza była naturalna, bo wypełniało ją spokojne czekanie na powiadomienie. Tutaj każde trzy sekundy bez słowa rozciągały się w nieznośny ciężar. Wszystkie tematy z ostatnich trzech tygodni nagle wydały się nieważne, sztuczne i nie na miejscu.

- Zimno dzisiaj powiedział Marcin, patrząc ponad jej ramieniem na witrynę sklepu spożywczego.

Klaudia wbiła wzrok w mokry chodnik i poprawiła pasek torebki.

- No, strasznie wieje od rana.

Marcin odchrząknął, wskazał ręką na obrotowe drzwi i ruszył przodem w stronę kawiarni na parterze.

Kiedy poznajesz kogoś w pracy, w sklepie albo na przystanku, macie wokół siebie wspólne miejsce, wspólny kontekst i naturalny powód do odezwania się. Kiedy przenosisz znajomość z aplikacji na ulicę, stajesz przed kimś, czyj głos, zapach i sposób poruszania się widzisz po raz pierwszy w życiu.

Z FORUM

„Korzystam czasem z Tindera, w zasadzie to kończę z tym powoli ale mam trochę połączeń więc coś tam próbuje zadziałać. Ogólnie chodzi o zaczynanie rozmowy, bo wiem że na tego typu portalach kobiety są wręcz bombardowane różnymi propozycjami etc. więc trzeba się czymś wyróżnić. Czasem próbuje tekstów typu "Zagadałbym do ciebie w realu" zadziałało raz czy dwa, ale ciężko się wpasować w te robienie dobrego pierwszego wrażenia. Łatwiej już chyba zagadać serio na realu.”

Ten wpis pokazuje powszechne przekonanie, że kontakt przez internet ma za zadanie zastąpić pierwsze spotkanie, zamiast być tylko krótkim narzędziem do ustalenia miejsca i godziny.

Co się naprawdę dzieje

Aplikacja randkowa tworzy iluzję bliskości, która nie ma żadnego pokrycia w rzeczywistości. Kiedy wymieniasz z kimś wiadomości przez kilkanaście dni, twój mózg automatycznie wypełnia puste miejsca własnymi wyobrażeniami. Dopisujesz do tekstu ton głosu, ciepło, zapach i sposób patrzenia. Wydaje ci się, że nawiązujesz relację, podczas gdy w rzeczywistości budujesz w głowie obraz kogoś, kogo w ogóle nie znasz.

W chwili pierwszego fizycznego spotkania ten wymyślony obraz natychmiast pęka. Zderzasz się z żywym człowiekiem, który ma inną postawę, inną mimikę i inny rytm mówienia, niż zakładałeś podczas czytania wiadomości w kawalerce. Cała pozorna zażyłość znika w ciągu pierwszych trzydziestu sekund, ponieważ ciało nie ma żadnej pamięci tekstu z ekranu. Zostaje dwóch obcych ludzi stojących na chodniku, którzy czują presję zachowywania się jak starzy znajomi.

Z tego powodu pierwsze spotkanie z internetu wywołuje znacznie większy stres niż zwykła rozmowa w realnym świecie. Zamiast sprawdzić prostą rzecz - czy dobrze wam się stoi obok siebie przy ladzie - traktujesz to wyjście jak finał wielotygodniowej inwestycji czasu i energii. Stawka staje się sztucznie wysoka, a każda chwila milczenia urasta do rangi porażki.

Jak to robić

Proponuj spotkanie po kilku pierwszych wiadomościach.

Wymieńcie kilka zdań o zwykłym dniu lub pracy i od razu zaproponuj krótkie wyjście w ciągu najbliższych trzech lub czterech dni. Długie pisanie nie buduje porozumienia, tylko potęguje stres przed pierwszym spojrzeniem w oczy.

Wybieraj krótkie i proste formaty spotkania. Umawiaj się na herbatę na wynos, spacer po osiedlowym parku albo krótką kawę w

drodze z pracy. Spotkanie zaplanowane z góry na pół godziny zdejmuje ciężar wielkiego wydarzenia i pozwala obu stronom swobodnie wrócić do swoich zajęć.

Przetrwaj pierwsze pół minuty bez paniki. Kiedy stajecie naprzeciwko siebie, oboje potrzebujecie chwili na oswojenie fizycznej obecności drugiego człowieka. Daj sobie i jej minutę na banalne zdania o pogodzie czy korkach, zamiast na siłę wracać do głębokich tematów z nocnych wiadomości.

Traktuj to wyjście jako spotkanie zerowe. To nie jest randka wieńcząca miesiąc rozmów, tylko pierwszy kontakt, w którym sprawdzasz podstawowe rzeczy: głos, spojrzenie i ogólne samopoczucie w obecności tej osoby. Jeśli po dwudziestu minutach czujesz chłód, dopijasz kubek i bez żalu kończysz spotkanie.

Najczęstszy błąd

Najczęstszym błędem jest traktowanie tygodni pisania jako kapitału, który trzeba za wszelką cenę obronić. Mężczyzna spędza wieczory nad klawiaturą telefonu, układa zdania, analizuje odpowiedzi i w efekcie idzie na spotkanie z poczuciem, że zainwestował zbyt wiele, by pozwolić sobie na brak porozumienia. Kiedy na żywo pojawia się naturalny chłód między obcymi ludźmi, wpada w nerwowość i próbuje na siłę odtwarzać żarty, które działały tylko w formie tekstu.

Drugim błędem jest natychmiastowe nawiązywanie do intymnych spraw poruszanych na czacie. Pytanie na powitanie o prywatne sekrety, rodzinne spory czy trudne emocje, o których ktoś napisał późno w nocy, w świetle dnia wywołuje wyłącznie zażenowanie. Fizyczna obecność wymaga budowania zaufania od samego początku, niezależnie od tego, ile megabajtów tekstu przesłaliście sobie przez telefon.

Jak to wygląda w praktyce

Wersja pierwsza: Piszesz z dziewczyną przez miesiąc. Codziennie wymieniacie relacje z całego dnia i osobiste przemyślenia. Umawiasz się na sobotni wieczór w drogiej restauracji na drugim końcu miasta. Na

miejscu okazuje się, że rozmowa się nie klei, a każda pauza przy stoliku staje się męczarnią.

Ty: Wczoraj pisałaś, że masz dość atmosfery w pracy. Opowiedz mi o tym dokładnie.

Ona: Wiesz co, nie chcę o tym teraz rozmawiać przy obiedzie.

Ty: Przecież wczoraj pisałaś o tym przez dwie godziny.

Ona: Na telefonie to co innego. Duszno tu trochę.

Wersja druga: Wymieniasz z dziewczyną kilka luźnych wiadomości w ciągu dwóch dni. Po krótkiej rozmowie o pracy proponujesz szybkie spotkanie w tygodniu.

Ty: Kończę pierwszą zmianę o czternastej. Jeśli masz ochotę, możemy w czwartek wziąć herbatę na wynos i przejść się po parku koło dworca.

Ona: W czwartek kończę o szesnastej, pasuje mi.

Ty: Dobrze, to czwartek o szesnastej piętnaście przy wejściu do parku. Mam czas na jakieś pół godziny, bo potem muszę zrobić zakupy i odespać nockę.

Zrób to jutro

Przejrzyj swoje wiadomości w aplikacji, wybierz jedną rozmowę, która trwa dłużej niż dwa dni, i napisz prostą propozycję spotkania na herbatę na wynos w najbliższy czwartek lub piątek. Jeśli dziewczyna zacznie wymyślać powody, by pisać przez kolejne dwa tygodnie, odłóż telefon i

wróć do swoich codziennych spraw.

Na koniec

Dwadzieścia rozdziałów i jedna rzecz, która przez nie wszystkie przechodzi.

W rozdziale pierwszym chodziło o tempo. W czwartym o dzień bez nastroju. W ósmym o wyjście, kiedy jest dobrze. W siedemnastym o tydzień, który daje ci o czym mówić. W dziewiętnastym o to, ile cię kosztuje trzymanie czegoś otwartego.

To jest za każdym razem to samo pytanie: ile miejsca w twoim życiu zajmuje ta jedna sprawa.

Kiedy zajmuje wszystko, każdy element z tej książki robi się trudniejszy. Nie umiesz zwolnić, bo za dużo zależy. Nie umiesz wyjść w dobrym momencie, bo a nuż drugiej okazji nie będzie. Nie umiesz odpuścić, bo nie masz do czego wrócić.

Kiedy zajmuje tylko część, wszystko powyżej staje się łatwiejsze. Nie dlatego, że stałeś się kimś innym. Po prostu jedna rozmowa przestała ważyć cały twój tydzień.

Czego ta książka nie robi

Nie sprawi, że będziesz to robił.

Wiedza w tej dziedzinie jest łatwo dostępna. W archiwum forum wciąż wracają jednak wpisy ludzi, którzy dużo czytali i nadal stali w miejscu.

Ten człowiek z pierwszej strony napisał to najkrócej:

„Wychodzę z knajpy, mówię sobie, że następnym razem muszę to zrobić, nie mam nic do stracenia itd., ale samoswiadomość nic nie daje.”

Każdy rozdział kończy się jedną rzeczą do zrobienia jutro. Sam wybierz pierwszą i sprawdź ją poza książką.

I ta jedna rzecz

Nie rób tego sam.

Znajdź dwie, trzy osoby, które wyjdą z tobą i którym możesz powiedzieć, że poszedłeś i nie wyszło. Samemu łatwiej odpuścić po gorszym dniu. Przy kimś łatwiej wrócić.

To jest temat na osobną książkę i taka książka istnieje.

Projekt Wygryw