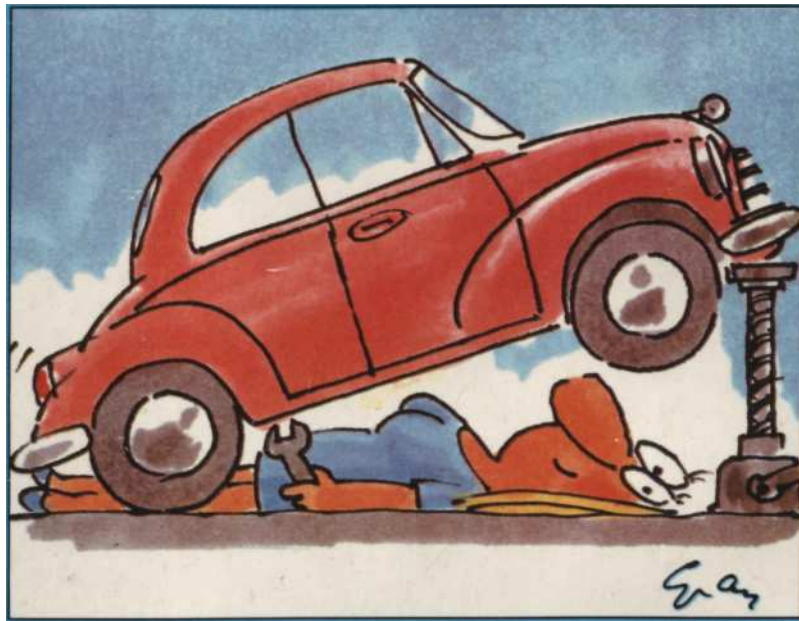


PORADNIK
DLA CHWILOWO SAMOTNYCH

69 SPOSOBÓW ZABICIA CZASU



CATHY HOPKINS

ILUSTRACJE

GRAY JOLLIFFE

69 SPOSOBÓW ZABICIA CZASU

Jedyna książka, która naprawdę odwróci twą uwagę od „tych rzeczy“!

Masz dość romantycznych kolacji przy świecach? Rozczarowały cię te wszystkie „związki miłosne“? Nie możesz już znieść cudzych skarpetek czy majtek suszących się w twojej łazience?

Tylko *Poradnik dla chwilowo samotnych* zawiera wyczerpującą listę zajęć na tę suchą porę w twym życiu... Od alkoholu i lektury romansów aż po papierosy, czekoladki i sen - ta jednoznaczna ocena substytutów seksu stanowi podstawową lekturę dla kochanków i eks-kochanków na całym świecie. Książka ta - napisana przez Cathy Hopkins (autorkę bestsellerów *Polowanie na mężczyzn* oraz *Sposób na dziewczyny*) wraz z ilustracjami niezrównanego Graya Jolliffe'a - sama w sobie jest doskonałym substytutem seksu!

69 SPOSOBÓW ZABICIA CZASU

CATHY HOPKINS

ILUSTRACJE

GRAY JOLLIFFE

PRZEKŁAD

JOANNA KRAHELSKA

A R B O R

Tytuł oryginału: *69 Things to do when you're not doing it*
Text copyright © 1991 by Cathy Hopkins
Illustrations copyright © 1991 by Gray Jolliffe
Polish edition copyright © 1992 by ARBOR
Polish translation copyright © 1992 by Joanna Krahelska
Opracowanie graficzne okładki Katarzyna Lengren
ISBN 83-85523-03-0
PRINTED IN POLAND
Wydawnictwo ARBOR, Warszawa 1992
Wydanie I
Skład „Polico-Art”, Warszawa
Druk: Zakłady Graficzne w Gdańsku

SPIS TREŚCI

Wstęp	
1 Jedzenie	11
2 Seks	17
3 Jak dobrze być samotnym	24
4 Przyjaciele i rodzina	34
5 Sport, taniec i gry zespołowe	37
6 Praca zawodowa	46
7 Nowa Era	50
8 Narkotyki, alkohol i rozpusta	59
9 Dziwactwa	65
10 Mistyka	73
11 Wybieramy hobby	83
12 Tajemnica szczęścia	91

WSTĘP

Niezmienne zdarzają się nam w życiu okresy chwilowej samotności pomiędzy romansami czy po prostu seksualnej abstynencji. Mogą one trwać kilka godzin, tygodni, miesięcy, dziesięcioleci lub - gdy się w tym rozsmakujemy - aż do śmierci.

Istnieje kilka sposobów radzenia sobie z taką sytuacją:

- chandra;
- bezzwłoczne nawiązanie kolejnego romansu;
- znalezienie interesującej alternatywy.

„Człowiek zawsze analizuje sytuacje, które czynią go szczęśliwym, a w przypadku niepowodzeń w życiu seksualnym zaczyna poszukiwać Boga” - stwierdził mój przyjaciel Serge na wiadomość, że noszę się z zamiarem napisania tej książki. „Zatytułuj ją «69 substytutów seksu»” - dodał. „Co za cynizm” - pomyślałam. To przecież niemożliwe, by wyłącznie samotność skłaniała nas do poszukiwania alternatywnych dróg spełnienia. Ale z drugiej strony ja sama zaczęłam szukać „czegoś więcej” w wieku czternastu lat. Miałam 175 cm wzrostu, a wszyscy chłopcy z mojej klasy mieli niecałe 150 cm. Ich ulubiony dowcip w postaci pytania: „Jaka dziś pogoda tam na górze?” zaczynał się już trochę wycierać. „Leje deszcz” - warczałam, by powrócić do najnowszej lektury zatytułowanej *Mistycyzm Wschodu*, a zawierającej aneks „Twoje ciało nie jest tobą”.



Często uważa się, że posiadanie partnera i aktywne życie seksualne stanowi normę, o której osiągnięcie należy nieustannie zabiegać. W rezultacie osoby samotne czy też żyjące w celibacie nabierają przekonania, że coś tracą. Czy jednak seks jest rzeczywiście najwspanialszym z ludzkich przeżyć? Szczytowym punktem naszej egzystencji?

„Jasne, że tak jest” - powiedział Serge. - „Ale nawet seks może być przeżyciem mistycznym, które przenosi człowieka w inny świat. Bywa wysublimowany, boski, ekstatyczny i daje tak intensywne poczucie jedności z partnerem, za jakie niejeden mistyk chętnie oddałby życie. Z drugiej strony seks potrafi też dawać odprężenie, bywa podniecający, stanowi wyzwanie i zadawala wszystkie zmysły: wzrok, słuch, smak i dotyk.

Istotnie, taki właśnie jest seks udany. Inaczej jednak rzecz się ma z seksem nieudanym: powoduje on urazy emocjonalne,

WSTĘP

łamie nam serce, nie daje satysfakcji, bywa poniżający lub nudny, wywołuje uczucie samotności i dławienie w gardle, jest czymś lepkiem i pozostawia mokrą plamę na kuchennym stole. Taki seks ma same wady.

„Parszywe życie” - skarżymy się często przyjaciółom w trudnych chwilach; gdy nasz związek uczuciowy przechodzi kryzys, albo gdy przyjdzie nam zapłacić astronomiczny rachunek za telefon. Samo tylko przetrwanie na tym nieustannie zmieniającym się świecie, wśród wydarzeń, przed którymi nie możemy uciec, bywa niekiedy sprawą trudną. Jemy i śpimy, by móc pracować, a pracujemy po to, by mieć co jeść i gdzie spać. Czasem mamy wrażenie, że wszystko to robimy na próżno: osiągnięcie naszych prawdziwych celów odchodzi w coraz dalszą i dalszą przyszłość. I po co to wszystko? Czyżby seks był jedynym promyczkiem słońca wydostającym się zza chmur?

Powiada się, że urozmaicenie i poczucie humoru bliskie są sercu Boga. Czyżby na tym właśnie polegał Jego największy żart, że mianowicie istoty ludzkie - przy całym swym dążeniu do wiedzy, wyższej inteligencji i cywilizacji - odczuwają największe szczęście i zadowolenie wówczas, gdy leżą nago



69 SPOSOBÓW...

z szeroko rozrzuconymi nogami, gdy jęczą, sapią, stękają i krzywią się pod wpływem rozkoszy seksualnej? Z kolei jednak wystarczy porównać twarz osoby na krawędzi orgazmu ze spokojem bijącym z oblicza przedstawionego na obrazie *Boskie Widzenie* pędzla Rossettiego, by przekonać się, że ku ekstazie wieść może wiele różnych dróg.

W tej książce przedstawione zostały różne przeżycia, jakich próbują ludzie poszukujący spełnienia. Czy dla każdego z nas jest ono inne? Czy istnieje jakaś reguła? A może jednak to odbijanie się, ocieranie i tulenie do drugiego człowieka (bo czymże w końcu jest seks, choćby jak najdłużej trwający i uprawiany z maksymalnym udziałem wyobraźni) jest przeżyciem najlepszym, jakie życie może nam zaoferować?

Oto najbardziej rozpowszechnione substytuty seksu:

czekolada;	telewizja;
alkohol;	powieści
praca;	romantyczne;
sen;	papierosy;
zakupy;	samochody;
narkotyki;	poszukiwanie Boga;
dzieci;	bóle głowy.

A to dopiero początek listy.



JEDZENIE

1. ZACZNIJ JEŚĆ

Ciasto drożdżowe jest bardzo seksowne. Zawsze, kiedy nie mam akurat dziewczyny, kupuję sobie tuzin babek dziennie.

Dustin Hoffman

Na pytanie, co robić, kiedy akurat nie zajmujemy się seksem, ludzie oświeceni odpowiadają niezmiennie jednym głosem: „Obżerać się”. A więc jeść.

Nie odwzajemniona miłość? Possij sobie kielbasę.
Jesteś wściekła? Wyładuj agresję na jakimś symbolu fallicznym - ugryź banana, ukrój plasterek salami, posiekaj kabaczka, rozgnieć ogórek.
Jesteś sfrustrowana? Połknij w całości którykolwiek z powyższych symboli fallicznych.
Doskwiera ci samotność? Zgromadź wokół siebie artykuły spożywcze, które zapewnią ci towarzystwo:



misie-želki, herbatniki w kształcie zwierzątek, ludziki z piernika czy pstrąg z niewydłubanym okiem. Masz poczucie winy? Zupa z pokrzyw. Masz ochotę na seks? Paróweczka i dwa sadzone dla pań, świeże figi dla panów.

Potrawy, których należy unikać: afrodyzjaki w rodzaju ostryg czy soku z rogu nosorożca, a także oczywiście ananas w plastrach, nie masz bowiem nikogo, kto zatańczyłby dla ciebie hula-hop. Ponadto twarożek: tyle w nim smaku, co w całowaniu własnej siostry.

Jedzenie jest dla większości z nas podstawowym substytutem seksu. Jest wspaniałe: nie odszczekuje się. Nie wystawia nam oceny i nie daje nam kosza. Kawałek placka nie cofnie się

JEDZENIE

z talerza mówiąc: „Oj nie, tylko nie ty, masz nieświeży oddech” czy „Dobrze wiem, że byłeś wczoraj w tym salonie masażu. Myślisz, że dzisiaj możesz przyjść tu jakby nigdy nic i wszystko będzie jak dawniej?”. Jedzeniem możemy się rozkoszować, przeprowadzać z nim eksperymenty i wypróbować różnorodne odczucia. Jedzenie jest bezstronne. Satysfakcjonuje nas, jeśli więc związek uczuciowy nie daje nam tego, czego potrzebujemy i odczuwamy niedosyt, możemy to sobie wynagrodzić pożerając najbardziej niezdrową i największą przekąskę, jaką tylko zdołamy znaleźć. Kiedy zaś mamy dość, nie musimy informować o tym naszego posiłku pisząc doń list zaczynający się od słów: „Drogi Janku”.

Moja przyjaciółka Jenny (która przeczytała bardzo dużo książek, a zatem chyba wie, co mówi) wyjaśniła mi to wszystko. „Pierwotne instynkty człowieka wiążą się z przetrwaniem. Pożywienie, kryjówka, ciepło i seks. Na wszystko inne zwraca się uwagę dopiero wtedy, gdy zaspokojone zostaną te podstawowe potrzeby. Czasem człowiek nie zwraca już sobie głowy niczym innym i przez całe życie trwa na tym właśnie poziomie - w takim przypadku szczytowymi punktami jego egzystencji są dymanko i schaboszczak”.

Brzmi to dość rozsądnie. W końcu człowiek zziębnięty i głodny nie jest zdolny do uniesień w kontakcie ze sztuką czy operą. Najpierw trzeba zaspokoić pewne podstawowe potrzeby. Owszem, jemy po to, by żyć - ale jemy też po to, by przełknąć gniew, niedolę, nudę czy zahamowania; jedzenie bywa dla nas substytutem czy sposobem uniknięcia czegoś innego; wreszcie do jedzenia skłania nas też poczucie winy, lęk czy niezadowolenie. Z drugiej znów strony jedzenie bywa też sztuką, działalnością twórczą obejmującą eksperymentowanie i staranny dobór składników, receptur i osób, z jakimi chcemy dzielić nasz posiłek. Jednym cieknie ślinka podczas lektury erotyków, innym - nad książką kucharską.

Podobieństw jest tu bardzo wiele: są szybkie dania i szybki seks, dania błyskawiczne i seks błyskawiczny (w pięć minut jest

po wszystkim, przy czym u niektórych oznacza to dwa numery). Dalej w obydwu dziedzinach mamy koneserów i ekspertów, którzy spędzają przy jedzeniu bądź seksie długie godziny i powoli delektują się każdym kąskiem.

Najciekawsze jest jednak to, czego możemy dowiedzieć się o ludziach z ich sposobu jedzenia. Jeszcze w osiemnastym wieku Charles Lamb mówił: „Nie znoszę ludzi, którzy połykają posiłki i robią wrażenie, jakby nie wiedzieli, co właściwie jedzą. Mam zawsze wątpliwości co do ich dobrego smaku w wyższych dziedzinach życia.” A owszem! Jak dowodzą moje wieloletnie obserwacje ludzi, do jedzenia jak i do seksu należy trafić na dopasowanego do nas partnera.

Wyciągnijcie wnioski z poniższego zestawienia:

<i>Żarłok</i>	Opycha się jedzeniem, nawet nie przeżuwiąc. Potrzebuje natychmiastowego zaspokojenia.
<i>Wybredniś</i>	Dzieli pożywienie na czynniki pierwsze i dokładnie ogląda. Najpierw się pobawi, a potem mało co zje.
<i>Smok</i>	Połyka cały posiłek za jednym zamachem.
<i>Mały artysta</i>	Buduje z zawartości talerza domki, układa twarze i inne wzory.
<i>Opryskiwacz</i>	Mówi z pełnymi ustami rozpryskując jedzenie i ukazując nam przebieg całego procesu przeżuwania.
<i>Nudziarz</i>	Konieczniew musi wiedzieć skąd pochodzi zawartość jego talerza, gdzie to wyrosło, jak zostało przyrządzone, czy jest świeże, czy z konserwy.
<i>Obojętny</i>	Nic go to nie obchodzi. Nie zauważa różnicy między hamburgerem z ulicznej budki a daniem z najlepszej restauracji.
<i>Łakomczuch</i>	Kocha jeść i robi to z przyjemnością.

JEDZENIE

<i>Świntuch</i>	Rozsmarowuje sobie jedzenie po całej twarzy; ślini się.
<i>Ciułacz</i>	Najsmaczniejszy kąsek zostawia sobie na ostatek.
<i>Dokładniś</i>	Każdy kęs przeżuwa pięćdziesiąt razy i wylizuje talerz do czysta. Chciałby raz się objeść, ale boi się utyć.
<i>Wstrzemięźliwy</i>	Jeśli zajadasz bez oporów w jego towarzystwie, przygotowuje cię o poczucie winy. Wolałby umrzeć, niż dać się przyłapać na spożywaniu jakiegokolwiek ostatniego potrawy.
<i>Smakosz</i>	Nie jada bułek (wyłącznie croissanty), ani nie pije kawy instant (wyłącznie prawdziwą brazylijską). Jada tylko to, co najlepsze, artystycznie opakowane i z nalepką znanej firmy .

Powiedzmy, że pojedliśmy już i popiliśmy winka. Co dalej?

Z całą pewnością nie seks. Seks bowiem, jeśli ma być udany, powinien zawsze poprzedzać posiłek. Jedzenie przytępia zmysły, a poza tym ktoś chciałby się kochać z pełnym żołądkiem? Dobrze się zapowiadająca łóżkowa randka często spelza na niczym tylko z winy dużej porcji curry.

Choć książka ta traktuje o substytutach seksu, pomówmy przez chwilę o samym seksie - choćby po to, by się przekonać, co właściwie tracimy.



2. ZEŃ I SZTUKA SAMOOBSŁUGI

- *Jesteś najwspanialszym kochankiem, jakiego spotkałam.*
- *Cóż, dużo ćwiczę w samotności.*

Woody Allen

- Masturbacja to:* Coś więcej niż cztery gwałtowne ruchy. Seks z kimś kogo kochasz. Sposób poznania osoby z wyższych sfer. Sytuacja, w której nigdy nie musisz nikogo za nic przeproszać.
- Korzyści:* Nie możesz złapać nic poza tym, co już masz.
- Korzyści dla niego:* Własnej ręki nie musisz zabierać na kolację, żeby powiedziała ci o swych problemach.

Własnej ręce nie musisz dziękować wysyłając jej liściki miłosne i kwiaty. Nie musisz pytać: „Dobrze ci było?”

Korzyści dla niej: Nie musisz udawać dla jego przyjemności. Może to trwać tak długo, jak zechcesz. Dokładnie wiesz, gdzie nacisnąć. Nie musisz ślicznie wyglądać.

O Przydatne narzędzia do zajęć typu „Zrób to sam”:

- a) wibrator (uważaj tylko, by nie wyszczerbił ci zębów);
- b) nadmuchiwana owieczka-przytulanka.

*Mary owieczkę małą raz miała
Raz ją do łóżka z sobą zabrała
Barankiem była owieczka ta I
dzisiaj Mary jagniątko ma.*

O Nowe zastosowanie przedmiotów codziennego użytku:

- a) pralka automatyczna nastawiona na wirowanie (należy usiąść na wierzchu, nie zaś włożyć do środka, choć i to ostatnie może dostarczyć niezapomnianych wrażeń w swoim rodzaju);
- b) świece (dla osób samotnych i wierzących, przydarzą się bowiem także przy śpiewaniu hymnów. Uwaga: nie powinny być zapalone);
- c) warzywa mieszane (lecz nie marynaty - chyba że chcesz zmienić się osobą skwaśniałą).

3. FIKCJA LITERACKA: ROMANSE I EROTYKI

Jak wykazały niedawno przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych badania, coraz więcej par od tradycyjnej pozycji „misjonarskiej” woli pozycję zwaną „na pieska”, która umożliwia obojgu kochankom jednocześnie oglądanie telewizji. (Choć inne badania wykazały, że trzecia część kobiet chętniej czyta w łóżku, co z kolei wymaga oczywiście jeszcze innej pozycji...)

Nasze oczekiwania wobec seksu opierają się najczęściej na mitach pochodzących z literatury popularnej. Gdy jednak przyjrzeć się poszczególnym urywkom, to okazuje się, że fantazje takie różnią się nieco w zależności od płci...

Ona: „Magnetyzm jego bezlitosnego wejrzenia palił jej drżące serce. Jego bliskość stawała się nie do wytrzymania. « Chodź do mnie » - szepnęła. Od dawna już pragnęła, by zgniótł ją swym potężnym uściskiem - lecz teraz próbowała jednak zaprotestować słabym szepem. Przyciągnął ją do siebie, zważając tylko na jej pożądanie, na wargi rozchylone wyczekująco. I oto zagubiła się cała w dojmującej słodczy jego gwałtownego i władczego uścisku.” (I tak dalej.)

On: „Gdy dostrzegła zgrubienie pod rozporkiem jego mundurowych spodni, oczy jej rozbłysły. «Aleś ty wielki» - zadrżała z pożądania, drugą ręką rozpinając biustonosz rozmiar « 6 ». Wydała skowyt rozkoszy, gdy on wepchnął swego olbrzymiego pulsującego **** w jej wilgotną ****. Potem przeżyła orgazm, on zaś poszedł do domu.”

O Krótko mówiąc:

Ona: Drżenie, westchnienia, powstrzymywanie uczuć, opieranie się, uleganie. *On:* Wepchnięcie, skowyt, orgazm, odejście.



Lecz co takiego właściwie tracimy będąc chwilowo samotni?

Postawy różnych ludzi wobec seksu mogą ogromnie różnić się między sobą. Niektórzy, jak Cezar (w dawnych czasach), są całym sercem i duszą za. „Przybyłem, zobaczyłem, wydymałem” (czy na pewno w tej kolejności?). Z drugiej strony mamy żonę takiego faceta, która powie: „Przybył, rozdrażnił, podbił.” Inne postawy ujawniają się w poniższych cytatach:

- *Odpowiednio potraktowany seks bywa najwspanialszą rzeczą na świecie.*

Elizabeth Taylor

9 Konwencjonalny stosunek przypomina nadziewanie pączka konfiturą.

Germaine Greer

O Wiecie, co jest najgorsze w miłości francuskiej? Te widoki.

Maureen Lipman

• *Wolę, żeby chłopak zabrał mnie na mecz futbolowy, a potem na drinka, niż do łóżka.*

Samantha Fox

• *Z rzeczy nie do śmiechu, ta jest najzabawniejsza.*

Woody Allen

• *Dwie i pół minuty obłapiania się.*

Johnny Rotten

• *Przyjemność jest chwilowa, pozycja śmieszna, a koszty piekielne.*

Lord Chesterfield

• *Wolę filiżankę herbaty i ciekawą rozmowę.*

Boy George

Ludzie bywają różni.

4. KINO

Ucieczka od życia w czystej postaci, bez względu na to, czy straciliśmy złudzenia co do ilości, czy też nie. Czy te wielobarwne sceny miłosne pomiędzy doskonale zbudowanymi i idealnie zgranymi kochankami stanowić mogą odzwierciedlenie rzeczywistości naszego życia seksualnego i okresów samotności? Owszem, bywa tak nawet często, tyle tylko że, filmy pokazują obraz subiektywny, widziany oczami reżysera.

Spróbujmy dopasować filmy do realiów życia:

69 SPOSOBÓW...

Marlonowi Brando w *Ostatnim tangu w Paryżu* kończy się zapas masła.

Kim Basinger nie może przyłączyć się do zabawy w filmie *Dziewięć i pół tygodnia* z powodu zapalenia pęcherza,

James Bond ma kłopoty ze wzrodem: nerwowa praca obniża wreszcie jego wydajność w tej dziedzinie.

Bohaterka filmu *Pretty Woman* nie leży zaspokojona i szczęśliwa po scenie łóżkowej, lecz sfrustrowana drapie ściany pazurami w przekonaniu, że bohater jest



do niczego w łóżku i nie zmienia zdania nawet wtedy, gdy zastosuje on swój zwykły sposób na sukces. Emmanuelle orientuje się, że stała się zimna i nie może pojąć przyczyn tego stanu. Czy winne są jakieś wydarzenia z dzieciństwa, czy może pierwsze niepowodzenia seksualne? (Z drugiej strony, wiele jest kobiet zimnych, lecz tylko nieliczne są zamarznęte na kość.)

Bez względu na przyczyny, nieudany seks stanowi temat tabu na wielkim ekranie; widzowie muszą więc sami radzić sobie z wieloma problemami. Gdy rzeczywistość nie przystaje do filmu, widz odczuwa niekiedy upokorzenie: wyobraża sobie, że wszyscy inni poza nim prowadzą bujne życie seksualne i znacznie przewyższają go pod tym względem.

Gdzie nie spojrzeć, wokół króluje seks. Czy kochasz się dostatecznie często? Rozwiąż ten test, a wszystkiego się dowiesz. Czy w łóżku wykazujesz się wyobraźnią? Czy znasz Kamasutrę? Jeśli nie chcemy uchodzić za „troszkę dziwnych” czy niezdolnych do utrzymania przy sobie drugiej osoby, powinniśmy naśladować szczęśliwe, kochające się pary. Dzięki seksowi możemy niewątpliwie wiele zyskać: uczucie, wspólnotę, zmysłowość... Lecz największym spośród mitów związanych z tą dziedziną życia jest twierdzenie, że seks uszczęśliwia. Całkowicie i bezgranicznie.

Nikt. nie jest doskonały. Jediną osobą, która może nas uszczęśliwić, jesteśmy my sami. A więc: oglądajmy filmy z przyjemnością, lecz nie wiermy w te sentymentalne bzdury.

Filmów jest oczywiście całe mnóstwo i nie wszystkie z nich traktują o miłości. Lecz ostatnio w każdy praktycznie film wciskają jakąś scenę erotyczną - czy rzecz dzieje się podczas romantycznego zachodu słońca w domu wariatów, czy też na bezdrożach prerii. I co się okazuje? Ku zachodowi podąża nasza dobra znajoma: prześliczna Lolita i jej dwa silikonowe jabłuszka.

JAK DOBRZE BYĆ SAMOTNYM

5. DOGADZAJ SOBIE

Żyjąc w stałym związku możemy cieszyć się tymi dobrymi stronami życia, na które sami raczej byśmy sobie nie pozwolili. Dla dwóch osób gotujemy porządny posiłek lub też kupujemy drogiego szampana, by uczynić spotkanie bardziej uroczystym. Niektórzy ludzie unikają dogadzania sobie w okresach samotności, uważając to za egoizm lub nadmierną pobłażliwość wobec siebie. Pozwalają sobie jednak na takie szaleństwa, jeśli akurat mają kogoś i pragną dogodzić tej drugiej osobie. Tymczasem samotność wcale nie oznacza, że musimy być pozbawieni jakichś przyjemności czy wykluczeni z zabawy. Do diabła z poczuciem winy - dogadzaj sobie i przestań narzekać.

Narzekania:

Mam dość tych proszonych kolacji, gdzie poza mną są same pary.

Alternatywa:

Przyprowadź na przyjęcie osobę tej samej płci albo razem zorganizujcie kolację tylko dla samotnych.

Nikt już nie kupuje mi kwiatów.	Kup je sobie sama, a przy okazji nie zapomnij też o kimś spośród przyjaciół.
Nie mam z kim pójść do kina czy teatru.	Nie warto z tego rezygnować. Możesz iść sam/sama albo zostać członkiem klubu towarzyskiego. Niektóre z takich klubów skupiają osoby poszukujące przyjaciół, nie zaś partnerów.
Brak mi czyjegoś dotyku.	Pójdź na masaż; działa leczniczo i odprężające.
Brak mi drobnych przyjemności.	Sam/sama o nie zadбай. Zamów stolik na dwie osoby w drogiej restauracji, albo kup świeże croissanty i zaproś przyjaciół na śniadanie.
Mam za dużo wolnego czasu.	<i>Znajdź</i> sobie jakieś hobby. Po co się nudzić? Tylko nudni ludzie się nudzą.

Twoje życie będzie takie, jakim je uczynisz.

6. PRZEŻYJ COŚ NOWEGO

Wszystkiego trzeba spróbować chociaż raz, z wyjątkiem kazirodztwa i tańców ludowych.

Anonim

69 SPOSOBÓW...

Jedną z dobrych stron samotności jest swoboda zbierania nowych doświadczeń bez narażania się na czyjąś krytykę bądź dociekliwość. Wiele związków rozpada się, ponieważ jedno



JAK DOBRZE BYĆ SAMOTNYM

z partnerów chce, by drugie dawało mu zadowolenie i pobudzało do działania we wszystkich sferach życia. Seks może wtedy stać się największą spośród wszystkich przeszkód na drodze ku innemu rodzaju spełnieniu czy przeżyciom, których nie poszukujemy w obawie o całość związku. Ludzie miewają różne potrzeby i różne gusta; żyjąc w samotności możemy eksperymentować w tej dziedzinie nie ograniczając się do jednej jedynej osoby.

Jest mnóstwo podniecających rzeczy, jakimi możemy się zająć: na przykład latanie na lotni, fizyka nuklearna czy ju-jitsu. (Więcej na temat hobby w rozdziale 11.)

7. POZYTYWNE NASTAWIENIE

Jestem członkiem klubu Anonimowych Panów Młodych. Kiedy tylko nabieram ochoty na ożenek, przysyłają mi panią w szlafroku i lokówkach, która wrzeszczy na mnie i przypala mi grzanki.

Dean Martin

Nastawienie jest sprawą ogromnie ważną, należy więc zwracać uwagę na zalety życia w samotności, nie zaś na wady tego stanu.

Dziwna sprawa: we wczesnym dzieciństwie musimy dzielić pokój z braćmi i siostrami. Gdy trochę podrośniemy, okazuje się nagle, że jesteśmy już za duzi na wspólny pokój. Potem kończymy szkołę! Hurra! Mamy wreszcie pokój tylko dla siebie i możemy korzystać z łazienki w zupełnej samotności. Rozkosz; nareszcie możemy czytać długo w w nocy, słuchać głośnej muzyki i porozwieszać na ścianach nasze okropne plakaty.

Mijają lata i wreszcie jesteśmy zakochani. Postanawiamy zamieszkać z osobą, którą kochamy, i oto nagle okazuje się, że robimy wielki krok do tyłu. Teraz dzielimy z kimś już nie tylko pokój, ale i łóżko - nie mówiąc o szafie, a może nawet i wannie!

Można oczywiście kupić sobie podwójną wannę o rozmiarach małego basenu kąpielowego, nie zmieści się ona jednak w przeciętnej łazience. Weźmy taką właśnie przeciętną łazienkę: seledynowa glazura i wygląd niezbyt obiecujący, jeśli chodzi o różne sekretne rozkosze. Całość nadaje się idealnie dla dwóch ochlapujących się wodą brzdąców, lecz nie dla dwojga dorosłych ludzi z nadwagą, w dodatku bez śladu opalenizny. Doktor C w *Zmysłowej Parze* powiada, że „repertuar technik seksualnych zmysłowej pary będzie pełny dopiero wtedy, gdy wykorzystają oni wszystkie możliwości, jakie stwarza wanna i prysznic.” Niełatwo jest dać się ponieść zmysłom, gdy krany uwierają nas w pośladki, jedną stopę trzymamy w misce klozetowej, a nasz partner ma jaja w mydelniczce. A przy tym kto wie, gdzie właściwie trafiło mydło? I to wszystko w imię seksu i zmysłowości. Drogo kosztują te przyjemności.

O Zalety samotności:

- Zawsze wiesz, gdzie trafiło mydło.
- Nikt nie zabierze ci pilota od telewizora.
- Nie budzisz się drżąc z zimna, by stwierdzić, że cała kołdra dostała się partnerowi/partnerce.
- Możesz czytać *Skandale* i nikt nie powie, że brak ci głębi.
- Nie musisz zamykać drzwi od łazienki.

O Możesz używać fluoryzującego wibratora w jadalni.

O Możesz chodzić po mieszkaniu nago nie wciągając brzucha.

UCIECHY DLA SAMOTNYCH:

Możesz zupełnie sama
zjeść trzy bombonierki
i wypić flaszkę whisky



Kiedy się pochłoniesz,
żaden gorliwiec nie zacznie
cię wskrzeszać metodą
usta - usta



- Możesz oglądać „Benny Hill Show” i „Dynastię” bez konieczności odpierania zarzutów o brakach intelektualnych, lub mecze piłki nożnej w towarzystwie kumpli od kufelka.
- 0 Możesz jadać lody na śniadanie, a budyń z dżemem na obiad.
- Zasadniczo możesz robić co chcesz.

8. ZNAJDŹ JAKIŚ POWÓD, ŻEBY RANO WSTAĆ Z ŁÓŻKA

Miłość niewątpliwie działa ożywczo, gdy jednak chwilowo ci nie grozi, *znajdź* sobie jakąś akcję lub cel, w który włożysz całą swą energię. Dzięki temu wstąpi w ciebie nowe życie i poczucie przynależności.

Unikaj jednak następujących spraw z góry przegranych:

- petycja w celu nakłonienia dostawców towarów, by termin swego przybycia podawali bardziej dokładnie nie ograniczając się do ogólnikowego „w środę”;
- żądanie urządzenia większej ilości toalet dla pań w angielskich teatrach. (Jak dalece beznadziejna jest to sprawa, ilustruje następująca apokryficzna lecz wiele mówiąca historyjka: Podczas spaceru w parku pewien człowiek zauważył mężczyznę odbywającego stosunek z kobietą, która zdawała się martwa. Pobiegnął do dozorca. „Szybko, tam jakiś facet robi to z trupem!” Dozorca idzie zobaczyć, wraca po chwili i mówi: „Ona nie jest martwa, proszę pana. To Angielka.” Inaczej mówiąc, według powszechnych wyobrażeń Angielki nie tylko nie uprawiają seksu, ale i nie siusiąją - stąd po jednej toalecie na teatr.)

O Rzeczy potencjalnie zabawne:

- Wystawienie sztuki teatralnej. Skutkowało zawsze w czasach wczesnych filmów z Judy Garland i Mickey Rooneyem.
- Wystawienie następnej sztuki teatralnej. (W końcu Judy Garland to pomogło...)
- Nie wystawienie kolejnej sztuki. (Pomogło Anthony Newley'owi.)

9. ZNAJDŹ SOBIE COS ALBO KOGOŚ DO KOCHANIA

Dziwna sprawa z tymi zwierzętami. Wszystkie psy patrzą na człowieka z szacunkiem. Wszystkie koty - z pogardą. Tylko świnia patrzy na nas jak na równych sobie.

Winston Churchill

By czuć się kompletnym człowiekiem, musimy dawać uczucie, nie tylko je otrzymywać. Dlatego powinniśmy adoptować sobie babcię staruszkę, kupić kota, złotą rybkę czy kanarka (choć może lepiej nie wszystko naraz).

Zwierzęta bywają doskonałymi towarzyszami: nie próbują udzielać nam dobrych, nigdy nie proszą o pożyczkę, cieszą się ogromnie na nasz widok i nie mają teściów.

Jeż: Czasami kłuje. (Jak podano w wieczornych wiadomościach, pewien człowiek z Portsmouth twierdzi, że odkrył sposób porozumiewania się



z tym zwierzęciem, przyznaje jednak, że sam nie wie, co właściwie mówi do swego jeża.)

Papuga: *Rozmowa z papugą ma pewne ograniczenia.*
Peter Ustinow

Delfin: Może niezbyt łatwo go hodować jako zwierzę domowe, potrzebujemy bowiem wyjątkowo wielkiego basenu lub skrawka oceanu. Stworzenie to jest jednak, jak się zdaje, doskonałym

JAK DOBRZE BYĆ SAMOTNYM

kompanem. Jest przy tym tak inteligentne, że zdołało wytresować ludzi, by rzucali mu ryby ze skraju basenu. To samo powiedzieć można o kotach i psach; właściwie wszystkie zwierzęta domowe zmuszają nas od biegania wokół nich, jakbyśmy byli ich niewolnikami.

Homar: *Ernie:* Co tam masz? *Eric:* Homara. *Ernie:* Homara? Niesiesz go pewno do domu na obiad?

Eric: Nie, obiad już zjadł. Teraz zabieram go do kina.

Morecambe i Wise

Pies: Nie znajdziecie bardziej lojalnego przyjaciela ani bardziej entuzjastycznie nastawionego towarzysza.

Ja i mój pies codziennie chodzimy do lasu na włóczęgę. Pies to uwielbia. Choć szczerze mówiąc ten włóczęga ma już trochę dość!

Jerry Dennis

Kot: Kłopot polega tu na tym, że kot uważa się za naszego właściciela. Powinniśmy go nie tylko karmić, ale i zabawiać - i to często o czwartej nad ranem, gdy właśnie próbujemy się zdrzemnąć. Mając kota za towarzysza, na pewno nie zatęsknimy za byłym narzeczonym czy narzeczoną.

PRZYJACIELE I RODZINA

10. PRZYPOMNIJ SOBIE O PRZYJACIOŁACH

*Bóg dał nam przyjaciół, by nas przeprosić za to, że
obdarzył nas rodziną.*

Hugh Kingsmill

Jak zauważa Mary Catherwood, „dwoje ludzi może spędzić ze sobą wiele lat na rozmowach pod wspólnym dachem, lecz nigdy nie poznać się nawzajem, podczas gdy innych dwoje zostaje starymi przyjaciółmi od pierwszego słowa.” Takich ludzi należy cenić. Do kogoż możemy się zwrócić w trudnych chwilach? Aż przykro czasem popatrzeć, jak dwoje zakochanych zaniedbuje przyjaciół, zamykając się jakby w szczelnym kokonie. Zdarza się nawet, że opuszczonych przyjaciół i ich zaufanie musimy dosłownie zdobywać na nowo. W uniesieniu pierwszych chwil nowej miłości zapominamy często o nadal samotnym przyjacielu czy przyjaciółce, naszym dotychczasowym towarzyszku w wyprawach do kina. Potem nasz związek się

PRZYJACIELE I RODZINA

rozpada, a my spodziewamy się znów ujrzeć u naszego boku przyjaciela, którego sami opuściliśmy. Takie traktowanie przyjaciół, jakby byli substytutem seksu, jest niedopuszczalne. Przyjaźnie często trwają o wiele dłużej niż kolejne romanse. Przyjaciele lubią nas, mimo że wiedzą o nas wszystko. Choćbyśmy przez pewien czas zachowywali się dziwacznie, przyjaciele nigdy nie uwierzą, że tak już będzie zawsze.

O Zasady postępowania wobec przyjaciół:

- Jeśli chcesz mieć przyjaciela, bądź przyjacielem.
- Bądź zawsze do dyspozycji przyjaciół, tak jak oni są zawsze do twojej dyspozycji. Bing Crosby powiedział kiedyś o Bobie Hope: „Nie ma nic, czego, nie zrobiłbym dla Hope'a, podobnie jak nie ma nic, czego on nie zrobiłby dla mnie. I tak życie nam upływa na nie robieniu nic dla siebie nawzajem.”
- Nie ograniczaj się wyłącznie do szukania pomocy przyjaciół w trudnych chwilach i zwalania na nich twoich trosk.
- Ceń sobie przyjaciół i nie stroń od rozmowy, jeśli dojdzie między wami do jakichś nieporozumień.
- Nie zgub spisu osób, do których wysyłasz życzenia gwiazdkowe - w przeciwnym razie możesz zapomnieć, kim są twoi przyjaciele.

O Zasady postępowania wobec wrogów:

- Powinniśmy wybaczać naszym wrogom - lecz do piero wtedy, gdy padną martwi od kuli.

11. ZWRÓĆ SIĘ KU RODZINIE

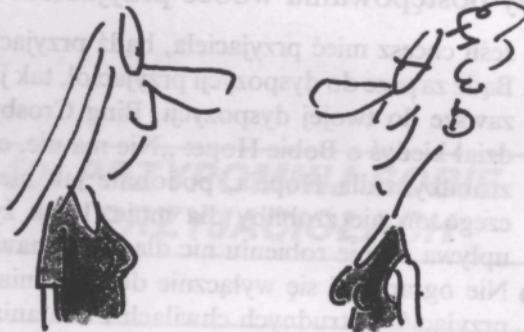
Ona: Jeszcze jedno słowo, a wracam do mamusi.

On: Taxi!

JAK ROZPOZNAĆ PRZYJACIELA :

Wyglądasz po prostu fantastycznie!

(a)



Fuj, ale prysacz ci wyskoczyć!

(b)



SPORT, TANIEC I GRY ZESPOŁOWE

11. ZACZNIJ UPRAWIAĆ JOGGING

Mnóstwo ludzi to robi. Czy zdarzyło się wam jednak ujrzeć kogoś, kto wyglądałby na zadowolonego z tego zajęcia? Szczęśliwego amatora joggingu? Moim zdaniem ludzie ci biegają po to, by samych siebie ukarać za jakąś starannie skrywaną przed światem ponurą zbrodnię. Odrobina zadanej sobie tortury jako przeciwwaga trupa w piwnicy.

Podobno pod względem wystarczająco intensywnej ćwiczeń fizycznych organizm nasz produkuje pewną substancję chemiczną dającą euforię zbliżoną do narkotycznego „haju”. Co ciekawe, także silny ból prowadzi do wytwarzania przez organizm związku chemicznego, który działa przytępiające i łagodzi szok. Coś mi się wydaje, że jest to jedna i ta sama substancja.

Nie chcę was jednak zniechęcać. Co dla jednego jest czystą przyjemnością, dla innego może być koszmarem (a tym właśnie jest dla mnie większość dziedzin sportu). Sprawa jest trudna: jeśli powstrzymamy się od wszelkich ćwiczeń fizycznych, grożą nam rzeczy straszne:

69 SPOSOBÓW...

- apatia;
0 napięcie;
0 depresja;
0 pomieszanie zmysłów; 9
stres; 0 otyłość; 0
cellulitis;
• natrętna myśl o pośladkach znajomego murarza...

"... Och, Oberonie, co za przewidzenia! Przyśniło mi się, że kochałam..." - w tym przypadku powiedzmy: dupę. Do tego ogromną, bielusiętką i pryszczatą.



SPORT, TANIEC I GRY ZESPOŁOWE

Ćwiczenia fizyczne mają jedną wspaniałą stronę. Gdy oto już je zakończymy, pełni dumy i dobrego mniemania o sobie, możemy udać się do najbliższej restauracji. Na dłuższą metę sport to w ogóle całkiem niegłupi pomysł - lecz większości z nas zupełnie wystarczy krótsza metoda.

Wybierz coś dla siebie:

13. Aerobik

Mordercze zajęcie; trzeba być w doskonałej formie fizycznej, by o nim myśleć, a co dopiero uprawiać.

14. Akrobatyka lotnicza

Wymaga pożyczenia dwupłatowca od przyjaciela.

15. Zapasy w stylu wolnym

Niezłe zajęcie, jeśli rzeczą, której ci szczególnie brakuje, jest bliski kontakt cielesny.

16. Gry zespołowe

Krykiet, piłka nożna, badminton, squash, tenis, tenis stołowy - doskonałe zajęcie dla osób, które dławi wściekłość. Skieruj cały swój gniew na piłkę - i wal!

W Ameryce grywa się w baseball. Napisałam kiedyś do mego przyjaciela Teddy'ego Tannenbauma, prosząc o wyjaśnienie, na czym właściwie polega urok tej gry. Oto co mi odpisał:

Jak powiedział kiedyś pewien zawodnik wysiawszy celnym podaniem piłkę po idealnym luku na odległość stu dwudziestu metrów: *O rany, to jest lepsze niż seks i prawie tak dobre jak arbuz.*

Choć George Bernard Shaw zauważył, że jedyna przewaga baseballu nad krykietem polega na szybszym zakończeniu rozgrywki, łatwo się przekonasz, że mecz baseballowy potrafi dać wiele zadowolenia cierpliwemu widzowi o wyrafinowanym smaku.

«Baseball to niewinna gra. Poza tym nigdy nie jest nudny, w czym przypomina seks. Kochać się to jak odbijać piłkę baseballową: wystarczy się odprężyć i skupić.»

Annę Savoy (w filmie *Buli Durham*)

Wszystko to nie daje wprawdzie odpowiedzi na odwieczne pytanie: *co było najpierw, seks czy baseball?* Wystarczy jednak zagadnąć jakiegokolwiek faceta, który spróbował swych sił i w jednym, i w drugim. Owszem, na pewno pamięta swój pierwszy kontakt seksualny - ale podobnie pamięta też w najdrobniejszych szczegółach tę swoją ponadstumetrową paradę z piłką, kiedy to zdołał wykolować dwóch przeciwników i w ostatniej chwili zdobył rozstrzygający punkt. Pamięta nazwiska wszystkich zawodników i sędziów, wynik, stadion, dzień tygodnia, datę i godzinę,



temperaturę powietrza i siłę wiatru, bez trudu przypomni sobie także, co jadł rano w dzień meczu.

Nawet jeśli poślubi w końcu dziewczynę swych marzeń, i tak co noc zasypiając ponownie przeżywa swój wyczyn, analizując wszystkie szczegóły i zastanawiając się, jak przebiegłaby rozgrywka w innych, nie tak trudnych warunkach.

Serdeczne dzięki, Teddy - teraz wszystko już rozumiem. Podobnie jest zapewne ze wszystkimi innymi grami zespołowymi, wliczając w to seks: ma się ograniczoną swobodę ruchów i najpewniej za każdym razem ktoś wreszcie wylądaje ubłocony na ziemi, by poczuć na sobie gorączkowe pocałunki.

17. JAZDA NA ROWERZE

Sport bardzo niebezpieczny, ale świetnie robi na dupsko.

18. KAJAKARSTWO

Świetna zabawa dopóki nie zgubimy wiosła.

19. NURKOWANIE GŁĘBINOWE

Lepiej to robić w tropikach niż w Bałtyku.

20. TANIEC

Taniec klasyczny, balet, kazaczok dla Rosjan, tańce ludowe, taniec brzucha, taniec Zulusów.

O Taniec egipski

A może by tak coś bardziej egzotycznego? Dawno, dawno temu w różnych kulturach za pośrednictwem tańca wyrażano uczucia - od żalu aż po radość.

Szczególnie interesujący jest taniec w transie, uprawiany w starożytnym Egipcie. Wszystkie kobiety zamieszkujące dwór faraona zbierały się w tym celu i tańczyły aż do upadłego. Pokaz takiego tańca na scenie przekonuje nas o jego walorach terapeutycznych. Ruchy ciała wyrażają najpierw kompletne zniechęcenie i irytację; tancerka potrząsa ramionami i głową lekceważąco i obojętnie. Lecz tempo wzrasta i ruchy stają się coraz bardziej rytmiczne, namiętne i agresywne, zmieniają się w pchnięcia. Gwałtowne ruchy nóg i ramion przypominają teraz taniec rytualny jakiegoś afrykańskiego plemienia, a wrażenie to narasta aż do ostatnich obrotów tanecznych.

My, ludzie Zachodu, stosujemy w takich przypadkach gin z tonikiem i valium. Metoda starożytna była jednak w wiele bardziej skuteczna, a po wszystkim można było spokojnie usiąść za kierownicą.

Weźmy typową scenerię wielkomiejską: ogonki na poczcie, szwankująca komunikacja. By zacytować Menckena, „życie to nieustanne stanie w kolejce”. Zazwyczaj wzdychamy wtedy z rezygnacją, zaciskając szczęki w bezsilnej irytacji i starając się skrócić sobie oczekiwanie gapieniem się na jakiś banalny plakat. Lecz wyobraźmy sobie, że oto... pojawia się kierownik poczty czy naczelnik stacji metra i ustawia wszystkich obecnych do egipskiego tańca w transie. W szeregu stają gospodynie domowe, maklerzy giełdowi, studenci, turyści, ludzie wracający z zakupów... Rzut ciałem w lewo, potem w prawo, potrząśnij ramionami, teraz ramiona gwałtownym wyrzutem w bok, ajee, ajee (taniec ten najlepiej wychodzi z akompaniamentem dzikich okrzyków). Teraz zakreślamy okrąg głową. Mocny skłon, wycie, a teraz wszyscy w kółeczko.

Sytuacja taka jest jednak nie do pomyślenia, a przy tym nie pasuje do naszego charakteru narodowego. Chowamy się więc

SPORT, TANIEC I GRY ZESPOŁOWE



tylko coraz bardziej za rozłożoną gazetę, unikając wzroku bliźnich, i czytamy o najnowszych badaniach naukowych na temat stresu lat dziewięćdziesiątych. Gdybyśmy tylko mogli się porządnie wyskakać - na pewno ogromnie by nam to pomogło, a co najmniej pobudziło do żwawszego działania nasze narządy wewnętrzne: krew krążyłaby szybciej, a płuca otrzymałyby większą dawkę powietrza.

21. JEŹDZIECTWO

Dziwna sprawa: sport ten chętniej uprawiają dziewczęta. Chyba że chodzi o pieniądze.

22. JUDO

Będzie w sam raz, gdy w przyszłości zechcemy kogoś rzucić.

23. Ł YZWIARSTWO

Zaczynamy się obracać w zupełnie nowym towarzystwie.

24. PŁ YWANIE

Doskonałe ćwiczenie; a kiedy już dopłyniemy do wybrzeży Francji, możemy pójść na kawę z croissantem.

25. WIOŚLARSTWO

Wyrabia mięśnie ramion i barków; przydatne w razie nieporozumień w knajpie.

26. PODNOSZENIE CIĘŻARÓW

Jeśli jesteś dziewczyną, wybierz lepiej coś innego.

27. WINDSURFING

Numerek na stojąco już nigdy nie będzie tym, co dawniej.

28. SPORTY ZIMOWE

Saneczkarstwo i narciarstwo. Uważaj jednak, by nie złamać nogi - zwłaszcza własnej.



PRACA ZAWODOWA

29. KARIERA

Kariera zawodowa jako substytut seksu ma dwojakie działanie:

0 Negatywne

Kariery używa się niekiedy jako wymówki, pozwalającej uchylić się od życia towarzyskiego czy seksu. Zebrania, nieprzekraczalne terminy i planowanie w dogodny sposób tak szczelnie wypełniają nam czas, że wcale nie musimy już radzić sobie jakoś z własną nieśmiałością czy nieudolnością w zakresie bliższych związków uczuciowych. W ten sposób całkowicie wycofujemy się z gry.

0 Pozytywne

Kariera zawodowa może dać nam bodziec do działania i poczucie spełnienia, jakiego nie doświadczamy wtedy, gdy całkowicie nas absorbuje jakiś romans.

Bardzo często słyszy się o ludziach, którzy zaczęli odnosić sukcesy w pracy po rozstaniu z partnerem. Niekiedy mamy do



wyboru: wypłynąć albo pójść na dno, gdy życie dosłownie wypchnie nas na głęboką wodę. Związek uczuciowy może nam niewątpliwie wiele dać, i to na różnych płaszczyznach (głównie na płaszczyźnie horyzontalnej). Z drugiej jednak strony bywa też używany jako pretekst, by nie rozwijać naszych prawdziwych możliwości. Z perspektywy czasu stwierdzamy niekiedy, że wszystkie kolejne zerwania były największym szczęściem, jakie mogło nas spotkać. Taki przysłowiowy skok do głębokiej wody może doprowadzić do odkrycia wielkich skarbów, choć w pierwszej chwili otacza nas wyłącznie ponury mrok. W ten sposób możemy też dowiedzieć się bardzo wiele o nas samych.

„Nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku”, mawiał Lao Tzu. To prawda. O ile oczywiście nie jest to krok w tył ani w bok.

Na to, by zacząć od nowa, nigdy nie jest za późno. Zawsze można zapisać się na jakiś kurs czy zmienić pracę. Gdy natomiast pozostajemy w stałym związku, a praca zawodowa



PRACA ZAWODOWA

nudzi nas i nie daje satysfakcji, traktujemy czasem seks jak wyzwolenie i ucieczkę od życia czy wręcz zbyt wiele się po nim spodziewamy. Osiągając satysfakcję w życiu zawodowym patrzymy na seks z właściwej perspektywy. Żyjemy za krótko, byśmy mogli sobie pozwolić na niezadowolenie z pochłaniającej tak wiele naszego czasu dziedziny życia, jaką jest praca. Jeśli więc istotnie twoja praca cię nie satysfakcjonuje, zacznij się rozglądać i pukać do różnych drzwi, poszukując innych możliwości.

Jeśli jednak twój problem polega na tym, że brak ci pewności siebie lub boisz się ryzyka związanego ze zmianą - następny rozdział adresowany jest właśnie do ciebie.

30. PSYCHOANALIZA

Pytanie: *Ilu psychoanalitików potrzeba, by zmienić żarówkę?*

Odpowiedź: *Wystarczy jeden, lecz pod warunkiem, że żarówka chce się zmienić.*

Niektórzy z nas chcieliby wiedzieć, dlaczego właściwie są chwilowo samotni i dlaczego ta „chwilowa” samotność trwa już wiele lat. Są tacy ludzie, którym nie wystarcza sama sytuacja: koniecznie muszą się dowiedzieć, jak i dlaczego do niej doszło. Psychoanalitik może udzielić nam wielu dobrych wyjaśnień i rad:

- Sami stworzyliśmy te sytuacje. Naszym losem rządzi nasz własny wybór, nie zaś przypadek. Przekonania i postawy wyuczone we wczesnym dzieciństwie mogą kształtować nasze późniejsze decyzje i wywierać na nie wpływ. Jeśli zatem wpakujemy się w kłopoty, możemy się z nich wydostać wyłącznie sami.



- Jeśli nawet nie mamy wpływu na rozwój wypadków, jedno z pewnością możemy kontrolować: nasze własne reakcje. Żyjąc od wielu lat w celibacie możemy być z tego powodu nieszczęśliwi lub wprost przeciwnie - rozkoszować się tym stanem.
- Zanim dojdzie do zmiany, najpierw musi nastąpić rozkład. Dopiero później wszystko odradza się na nowo. Najczarniejsza jest godzina tuż przed świtem.
O Przestań walczyć i daj się nieść nurtowi życia. Opór rodzi upór. O Trzymaj się. Walcz. Nie poddawaj się.
- Gdy miałeś (-as) dwa i pół roczku, twój starszy brat próbował cię zabić. Od tamtej pory nie czujesz się bezpiecznie i nie potrafisz nikomu zaufać.

0 To wszystko wina przykrych przeżyć podczas porodu. Teraz za każdym razem stwarzasz tę samą, dobrze ci znaną sytuację.

0 Jesteś okazem brzydoty i śmierdzisz.

Zakręciło wam się w głowie? To całkiem normalne. Nic dziwnego, że tak wielu ludzi ma uczulenie na psychoanalizę i woli chować głowę w piasek.

Annie: A więc chodzisz do psychoanalityka.

Woody: Tak, ale dopiero od piętnastu lat. *Annie'*

Od piętnastu lat?

Woody: Owszem, dam mu szansę jeszcze przez rok, a potem jadę do Lourdes.

Woody Allen

31. WIELKI SKOK DO PRZODU: WEEKENDOWY TRENING OSOBOWOŚCI

Rozliczne organizowane treningi mają nam jakoby pomóc w zdobyciu rozmaitych umiejętności w różnych dziedzinach; od porozumiewania się po swobodę seksualną, stanowczość czyli asertywność i niezależność. Niektóre z nich są doskonałe, inne zaś gorzej niż kretyńskie - lecz nawet i te ostatnie stwarzają przynajmniej okazję do spotkań z innymi. W ten sposób uczestnicy mogą się przekonać, że inni ludzie mają identyczne problemy, a także nauczyć się z nich śmiać. Zanim jednak poddamy się takiej terapii, warto poznać podstawy używanego w tej dziedzinie żargonu.

NOWA ERA

Psychologiczna
nowomowa

Przekład na język
staroświecki

Nie daj się zwiktyimizować.
Odkrywam swą własną wartość.

Głowa do góry.
Opłaty rosną o 30%.

Odkryłem kobiecą stronę mej osobowości.

Płaczę na smutnych filmach.

Odkryłam męską stronę mej osobowości.

Potrafię się rządzić.



Znajduję się na ostrym zakręcie.	Sam(a) nie wiem, co robię.
To była cenna lekcja.	Zawaliłem(-am) sprawę; już nigdy „tego” nie zrobię.
Odzyskiwanie równowagi.	Na chwilę się przyłożę.
Skupianie się. Medytacja.	Na chwilę się przyłożę.
Nie chodzi mi o pieniądze ani o dobra materialne.	Na chwilę się przyłożę.
Dać się unosić falom.	Zajmij się rachunkiem, dobra? Aha, mogę spać u ciebie?
	To ja wyznaczam ich bieg. Ty się po prostu nie sprzeciwiaj, a wszystko będzie dobrze.

32. PODEJŚCIE HOLISTYCZNE

*Serce mi pękło, mam chorą duszę,
nie lubię siebie - przyznać to muszę.*

Dorothy Parker

Dawno, dawno temu, gdy byliśmy chorzy, czuliśmy się osamotnieni czy załamani, gdy zdarzył nam się chwilowy brak partnera, byliśmy sfrustrowani lub nieszczęśliwi, przyjaciele i rodzina robili nam herbatę i okazywali współczucie. Lecz wraz z Nową Erą nadchodzą czasy zmiany, rozwoju, odnowy i odrodzenia. Koniec ze współczuciem! Nawet jeśli wcale nie potrzebujemy rady, terapii, wytłumaczenia czy rozwiązań, jakaś oświecona dusza niechybnie naprowadzi nas na właściwą drogę. Oto terapia, jakiej możemy zostać poddani:

NOWA ERA

Dlaczego wpędziłeś się w chorobę? To nie ja. Jakiś wirus krążył po całym biurze. Dobrze, ale ty wpuściłeś go do swego organizmu. Na pewno praca stanowiła dla ciebie schronienie przed światem. Ta choroba jest sygnałem od twego organizmu, że powinieneś trochę zwolnić tempo i stanąć twarzą w twarz z rzeczywistością. Ale przecież... A może dusisz w sobie gniew? Nie może się z ciebie wydostać w inny sposób, więc przybrał formę choroby. Boli cię może gardło? No, tak... (triumfalnie) Od razu zgadłem. To вина tłumienia emocji. A nie mówiłem?



- Wypiłbym chętnie mleko z miodem.
- Co takiego? O nie! Wypłucz sobie gardło pokrzywą, oto czego ci trzeba. No, muszę lecieć. Chodzę na kurs leczenia dolegliwości przy pomocy kryształowej kuli prowadzony przez starożytnych Czerwonych Indian ze Stanmore...

Tego nam właśnie trzeba w chorobie. Poczucie winy plus odpowiedzialność za sprowadzenie na siebie niemocy. Ach, gdzież się podziały te pastylki na kaszel i bukietek stokrotek?

Wreszcie wszyscy zbiorą się nade naszą trumną i znów usłyszymy, że to przecież tylko nasz organizm dawał nam sygnał, żebyśmy trochę odpuścili. Przed czym usiłowaliśmy uciec wybierając tą dość skrajną formę uchylecia się przed twardą rzeczywistością? Śmierć jako ostateczne wycofanie się z gry.

Coś podobnego przydarzyło się niedawno Jenny. Leżała w łóżku z obolałymi kolanami. I wtedy się zaczęło. „To *znaczy*, że nie chcesz iść naprzód.” Serdeczne dzięki. „Możesz je zginać? Nie? To *oznacza*, że jesteś uparta jak osioł i - jak widać - nieugięta, ha, ha!” Ona tymczasem musiała czymś karmić trójkę dzieci, nikt jednak nie przyniósł jej zakupów ze sklepu. Za to lodówkę miała pełną smakowitych wyjaśnień prosto z ostatniego treningu psychologicznego.

Prawdziwi specjaliści wśród osób zajmujących się holistyką nie są aż tak gruboskórni. Zbadają za to historię naszego życia, by ustalić podłoże objawów fizycznych i emocjonanych. Jeśli naszym problemem jest nieszczęśliwa miłość lub stres po rozstaniu, niektóre z tego rodzaju sesji terapeutycznych mogą okazać się ogromnie kojące, inne zaś sprawią nam sporo bólu. Wybierzcie coś dla siebie z poniższej listy:

33. AKUPUNKTURA

W dawnych czasach zwano ją voodoo, a igły wybijało się w woskową figurkę. Dziś trafiają one prosto w ciało żywego człowieka. Możesz jednak powrócić do dawnej metody, przygotować sobie odpowiednio lalkę i poddać przyjaciół lub byłego partnera terapii na odległość.

34. AROMATERAPIA

Rozkosz niemal niebiańska.

35. REFLEKSOLOGIA

Zabawa przy użyciu stóp.

36. OSTEOPATIA

Można pęknąć z radości.

37. MASAŻ SZWEDZKI

Przyda się, jeśli chcesz, by ktoś cię pougniatał.

38. IRYDOLOGIA

Przydatna, jeśli najbardziej brakuje ci kogoś, kto patrzyłby ci głęboko w oczy. Jedyne problem polega na tym, że zamiast komplementów możesz usłyszeć nieprzyjemną diagnozę stanu twojej wątroby.

Powyższe rodzaje terapii przeznaczone są dla osób wierzących w powiązania między umysłem, ciałem i emocjami oraz pragnących pozytywnie myśleć i dobrze się czuć. Inni wybierają zupełnie odmienny sposób, drogę znacznie prostszą: drogę ucieczki.

NARKOTYKI, ALKOHOL I ROZPUSTA

39. ALKOHOL

*Wystarczą trzy duże whisky z wodą sodową, a
zaczyna mi się wydawać, że jestem świętym
Franciszkiem z Asyżu*

Dorothy Parker

*Zdarzają się rzecz jasna takie dni, które najłatwiej jest
przetrwąć przy pomocy tylu dużych tequil, ile zdołamy wypić.
Plus jednej na dokładkę.*

Są to dni, gdy po powrocie do domu stwierdzamy, że:

- 0 Nasz partner/partnerka leży w łóżku:
 - a) z naszą własną matką czy ojcem;
 - b) z naszą własną przyjaciółką/przyjacielem;
 - c) z którymś z naszych zwierząt domowych;
 - d) w naszych własnych ubraniach.

Rzeczywiście, to musiał być straszny dzień. Nic dziwnego, że popijasz...



A na domiar złego ten idiota mój chłopak wziął i utopił się w wannie



- Kot obrzygał cały korytarz. Odwiedzili nas włamy wacze, hydraulika natomiast nie było. A w dodatku od 1803 roku nie było tak wielkich mrozów.
- Straciliśmy pracę. Odkrywamy grzyb w mieszkaniu. Nasz urlop został odwołany. Mamy randkę, a włąs nie robi się nam „zimno” na wardze.

Rozumiecie, o co tu chodzi: o wszystkie te cudowne chwile, wraz z innymi składające się na jakże urozmaicone ludzkie życie; o dni, kiedy pamiętne słowa Scarlett O'Hara brzmią niezwykle rozsądnie: „Pomyślę o tym jutro. Zniosę to wtedy lepiej. Jedno piwo proszę.”

Skądinąd, jeśli chodzi o alkohol, to powinniśmy uważać, ile pijemy, nie prowadzić samochodu po pijanemu i nie uzależniać się zanadto. Nadmiar alkoholu wysusza skórę, rujnuje wątrobę, powoduje worki pod oczami, bóle głowy i impotencję. Może doprowadzić nas do zguby. I pomyśleć tylko, że pijąc kolejnego drinka mówimy: „Na zdrowie”.

Wybierz sobie cocktail zależnie od nastroju:

Myśli samobójcze	Wypij „Zombie Special” albo „Kamikadze”.
Depresja	Rozweseli cię „Wskrziesiciel z Hotelu Savoy” lub „Żegnaj Smutku”. „Oprzyj mnie o ścianę i rób to powoli” (siedem porcji) albo „Cycuszki Dorotki”; możesz też poeksperymentować ze „Zdumieniem Starej Panny” lub „Zielonookim Potworem”.
Podniecenie	
Nastrój frywolny	Wypij „Upadłego Anioła”, „Pocałunek Szatana” lub „Grzeszną Sadie”.
Nostalgia	Wspominaj byłego/byłą nad dużą whisky z wodą sodową, małą whisky z lodem lub cocktailami „Aksamitny Młotek”, „Żółty Paluszek” lub „Zapij się na śmierć”. Połknij
Nastrój złośliwy	„Zemstę Królika”. Ostudź emocje pijąc
Frustracja	„Gaśnicę”.



Wreszcie, jeśli masz ochotę zacząć wszystko od nowa, najlepsza będzie „Dziewica w Pościeli”.

Gdy jednak potrzeba ci całkowitego zapomnienia i żadna z powyższych propozycji do ciebie nie przemawia, spróbuj wypić wszystko naraz.

Zanim zaczniesz, musisz zorganizować sobie leczenie kaca.

40. NARKOTYKI

Rzeczywistość to nic innego jak tylko sztuczna podpora dla osób, które nie radzą sobie z narkotykami.

Robin Williams

Czytałam kiedyś o pewnej entuzjastce LSD. Za każdym razem z absolutną jasnością doświadczała "tajemnicy życia". Problem w tym, że następnego dnia nic już nie pamiętała. Za którymś razem spisała wreszcie swe doznania, będąc jeszcze pod wpływem narkotyku. Rano skwapliwie zajrzała do notatek. Tajemnica życia brzmiała: „Jeśli stanę na palcach, sięgam do sufitu.” To tyle, jeśli chodzi o twierdzenie, że narkotyki dają wygląd w istotę *rzeczy*.

Większość narkotyków rozszerzających świadomość powoduje obniżenie nastroju, nawet jeśli są to środki rozweselające. Ucieczka od rzeczywistości jest wyłącznie chwilowa; nie znam nikogo, komu by to naprawdę coś dało. Zacytujmy tu mądre słowa Tallulaha Bankhead: „Kokaina nie powoduje uzależnienia. Ja chyba wiem to najlepiej, w końcu zażywam ją od lat.”

*Pewien miody człowiek z Radości
Zażył raz rozszerzacz świadomości
Kiszki tak mu przegnity Że brzuch pęki
mu aż miło A jaja znaleziono aż w
Ostii.*

Oto takie bywa na ogół działanie poszczególnych narkotyków:

- | | |
|-----------|--|
| Kwas | Widzisz, jak rodzona babcia zmienia się w Helenę Trojańską, a potem w Złą Wiedźmę z bajki o Czarowniku z Oz. |
| Walium | Życie staje się trójwymiarowym albumem Leonarda Cohena. |
| Spid | Wstań o 10.20. zażyj spid. Do 10.30 zdążysz już skończyć prasowanie i wymienić glazurę w łazience, a energia nadal będzie cię rozpierać... |
| Marihuana | <i>Marihuana wzmaga wrażliwość. Uprzejmość wynika na ogół właśnie z wrażliwości. Na nieszczęs-</i> |



cię ten rodzaj wrażliwości, jaki daje marihuana, powoduje, że zmuszamy wszystkich obecnych do wysłuchania solo na perkusji w utworze „In-a-gadda-vidde” w wykonaniu Iron Butterfly na 78 obrotów, i to co najmniej 50 razy pod rząd.

P.J. O'Rourke

Heroina Strzeż się wszystkiego, co wymaga igły i strzykawki. Może jesteś do niczego, ale szkoda by cię było na odstrzał.

Kokaina W ten sposób poznasz, że za dużo zarobisz.

Robin Williams

Klej Pół na pół z aspiryną. Doskonały środek, jeśli masz potworny ból głowy, a chcesz mieć jeszcze większy.

Jeśli zaś żaden z tych specyfików ci nie odpowiada, czytaj dalej - na następnych stronach znajdziesz coś zupełnie innego.

41. MEDIUM

Różnym mediom i specjalistom w zakresie parapsychologii nigdy jeszcze nie wiodło się tak dobrze, jak dziś. Niektórym ludziom potrzebne jest zapewnienie ze strony jakiejś siły wyższej, że właściwie są w porządku, zmierzają we właściwym kierunku, a miłość czeka na nich za najbliższym rogiem. A któż powie im to lepiej, niż medium?

*Przechodniu, wstrzymaj kroki swe
Byłem raz taki, jak ty dziś A że
mój los nie minie cię Więc gotów
bądź iść w ślady me.*

Inskrypcja na nagrobku

Pod spodem ktoś dopisał:

*Chętnie bym poszedł w ślady twe
Lecz gdzieś się udał wiedzieć chcę.*

Może zmarli istotnie wiedzą więcej i mogą udzielić nam rad. by nam jednak pomóc, wszyscy ci „przybysze i zaświatów”

musieliby posiadać kwalifikacje wytrawnego psychologa. Może owe ciocie, wujkowie i babcie, które zjawiają się w charakterze duchów na seansach spirytystycznych i przemawiają do nas za pośrednictwem medium, czynią to w nadziei na otrzymanie pomocy od nas?

Medium: „Czy jest wśród nas osoba o imieniu Kevin? To ja, twój wujek Harry. Obudziłem się rano w zeszły czwartek i okazało się, że nie mam ciała, w ogóle nie mam ciała. Unoszę się w przestworzach. Nie mam pojęcia, gdzie właściwie jestem. To coś zupełnie innego, niż nie mieć nóg.”



DZIWACTWA

Co ciekawe, przybywające do nas duchy zdają się reprezentować dwa skrajne typy: wzniosły albo zwyczajnie śmieszny. I tak będzie to Doris albo Platon, Fred albo Wielki Wódz Umpah, indiański wojownik. Skąd mamy wiedzieć, czy te „znaczniejsze” duchy istotnie są osobami, za które się podają? A może są to jakieś rozbrykane młode duszki i zabawiają się naszym kosztem jak nastolatki z tego świata? „Hej, skontaktujemy się z kimś na Ziemi, przedstawiamy się jako Sokrates i powiedzmy, że mamy wiadomość wielkiej wagi dla całego rodzaju ludzkiego.”

42. WRÓŻKA

Niektórzy z nas pragną zaglądać w przyszłość, inni - w przeszłość.

On: Skąd ja panią znam? Może poznaliśmy się w poprzednim wcieleniu? *Ona:* Ojejku, jakie to romantyczne! Na przykład pan był Antoniuszem, a ja Kleopatram, tak? *On:* Albo moją matką czy żoną? *Ona:* Może kochanką? *On:* Nie, już wiem! Pani była tą ropuchą, którą hodowałem.

Pewna wróżka powiedziała mi kiedyś, że mniej więcej trzy-cztery klientki na tydzień są przekonane, że w poprzednim wcieleniu były Kleopatram. Zapamiętała jedną z nich, która szczególnie się zirytowała na wiadomość, że w rzeczywistości była prostą praczką. Nazwała wróżkę oszustką i wybiegła z pokoju. (Nie musiała chodzić do wróżki - ja od razu powiedziałabym jej, że nie mogła być Kleopatram. To zupełnie wykluczone - przecież Kleopatram byłam ja.)



Niezależnie od poprzedniego wcielenia wszyscy musimy dziś płacić rachunki za telefon. Mędrcy powiadają, że każde kolejne wcielenie jest lepsze od poprzedniego; nasze obecne wcielenie jest więc najlepszym z tych, jakie się nam dotąd trafiły. A skoro tak, to po co nam wiedza o tych poprzednich? Choć wyobrażanie sobie, że kiedyś było się kimś szczególnym - księciem, samurajem czy Marylin Monroe - istotnie działa krzepiąco na niektórych ludzi.

Tymczasem jednak upływają kolejne dni naszego obecnego wcielenia. Jeśli rzeczywiście zapracowaliśmy sobie na nie w poprzednim życiu, oznacza to, że teraz pracujemy na życie następne. I jeszcze jedno: kto się ciągle ogląda, może niechcący na coś wpaść.

43. ASTROLOGIA

Dobremu astrologowi wystarczy godzina i data urodzenia, by mógł nam podać w stu procentach dokładne informacje. Możemy więc udać się do niego w dowolnej chwili i dowiedzieć się, co mówią gwiazdy: czy w przyszłości będzie nam lepiej, czy też nadchodzą dla nas ciężkie czasy.

Gdybyś się urodził dwa dni później, byłbyś człowiekiem dobrym, wielkodusznym i dowcipnym.

Z komiksu Hoesta



Może się jednak okazać, że będziemy się musieli pogodzić z przykrym faktem: oto na przykład z punktu widzenia astrologii mamy zadatki na psychopatę o morderczych skłonnościach i że nigdy z nikim się już nie prześpimy. Mimo to wizyta u astrologa może być przeżyciem bardzo interesującym: pomyślcie tylko, przez całą godzinę czy nawet dłużej rozmawiać będziecie wyłącznie o sobie samych. (Jeśli jednak astrolog wspomni coś o cyklach siedmioletnich czy też o zgodności Saturna czy Plutona ze Słońcem - zatyczki do uszu i nogi za pas. Niewiedza bywa czasem błogosławieństwem.)

O Horoskop dla chwilowo samotnych

Oto jak osoby urodzone pod różnymi znakami Zodiaku radzą sobie z dopiero co przeżytym zerwaniem.

Baran	Wpada w panikę. Upija się do nieprzytomności, po czym <i>zaczyna</i> nowy rozdział, rzucając się na kogoś lub coś nowego.
Byk	Objada się.
Bliźnięta	Sięga po notesik i znajduje kogoś na zastępstwo.
Rak	Płacze i chowa się w swej skorupie.
Lew	Wpada w posepny nastrój, dramatyzuje i chętnie się fotografuje, by wkleić do albumu dokładną dokumentację tej czarnej godziny.
Panna	Analizuje przebieg zdarzenia, usuwając starannie wszystkie pozostałości.
Waga	<i>Zadręcza</i> się podjętą decyzję (lub zgodą na sugestię drugiej strony), po czym zaprawia się na sztywno pierwszorzędnej jakości prochami prosto z Kolumnii.
Skorpion	Dąży do zemsty.
Strzelec	Otrząsa się i kupuje bilet w jedną stronę do Katmandu.
Koziorożec	Wykreśla byłego partnera/partnerkę z listy osób, którym ma kupić prezenty gwiazdkowe; od tej

DZIWACTWA

chwili cała sprawa figuruje już tylko w statystykach.

Wodnik Miałem (-am) kogoś? Aha, i to już skończone?... w porządku.

Ryby Doprowadza do perfekcji sztukę okazywania smutku, przyjmuje tragiczne pozy i pisze wiersze, od których serce się ściska.

O Zajęcia zalecane w chwilach samotności:

Baran Barany uwielbiają skakać w dół, radzimy więc zajęcia w rodzaju skoków ze spadochronem, nurkowania głębinowego czy lotni.

Byk Byki są bardzo zmysłowe i w chwilach samotności brakuje im czyjś dotyku. Pomaga im masaż i rozmaite zabiegi w salonie kosmetycznym.

Bliźnięta Uwielbiają ludzi i rozmowę. Powinny chodzić do teatru i na wernisaże oraz urządzać przyjęcia.

Rak Rak potrzebuje poczucia bezpieczeństwa. Gdy jest chwilowo samotny, powinien zająć się domem. Zapisz się na kurs dekoracji wnętrz i ulepszeń domowych.

Lew Lubi być w centrum uwagi, powinien więc sięgnąć po sławę: zapisać się do amatorskiego towarzystwa dramatycznego i zostać aktorem.

Panna Psychoterapia, podczas której możesz wszystko konfrontować oraz poddawać transformacjom i metamorfozom ku swemu ukontentowaniu.

Waga Wagi potrzebują romantyzmu, radzimy więc odwiedzić jakieś romantyczne miejsca jak Paryż czy Wenecja.

Skorpion Kung-fu, strzelnica, łucznictwo - zajęcia te dają odpowiednie ujście oburzeniu własną samotnością.

69 SPOSOBÓW...

- Strzelec Lubi przygodę i wszystko, co nowe i nieznanne: samochodowe wyścigi na przyspieszenie, sport balonowy, gry wojenne.
- Koziorożec Największe szczęście daje mu tworzenie własnej kariery zawodowej. Powinien całą energię skierować na osiągnięcie w pracy lub na kursach wieczorowych.
- Wodnik Może robić cokolwiek, o ile jest to inne niż zajęcia dotychczasowe - zaspokajają w ten sposób przyrodzoną mu ciekawość. (Na przykład: fizyka kwantowa, gra na perkusji, rzut lassem, tai-chi itd.).
- Ryby Pisz sonety, śpiewaj ballady, maluj i tańcz jak Izadora Duncan (ale bez szala na szyi).

MISTYKA

44. MEDYTACJA

Jedną z odpowiedzi na pytanie co robić, gdy nie robisz „tego”, jest transcendencja, czyli przekraczanie granic własnego rozumu.

To be is to do (Być to działać)

Rousseau

To do is to be (Działać to być)

Sartre

Doo be doo be doo

Sinatra

Naszym celem jest tu stać się „bytem” ludzkim, nie zaś człowiekiem działającym (na przykład prowadzącym samochód, idącym czy pracującym). Musimy skoncentrować się do tego stopnia, by całkowicie uspokoić nasz umysł. Świetna teoria, dopóki nie spróbujemy zastosować jej w praktyce. Przebiega to mniej więcej tak:

Myśl 1: W porządku. W głowie mam teraz absolutny spokój i pustkę.

Myśl 2: Niemożliwe. Przecież właśnie to pomyślałeś.

Myśl 1: Co takiego?

MEDYTACJA :



MISTYKA

Myśl 2: Pomyślałeś, że masz w głowie pustkę. Gdyby naprawdę tak było, niemyślałbyś nic.

Myśl 1: No dobra, spróbujmy jeszcze raz. Myśl

3: O Boże, ile nas tu właściwie jest? Myśl 4: Ja.

Myśl 5: I ja. Myśl 6, 7, 8: I jeszcze my.

Niełatwa to sprawa. Może lepiej już błagać o pomoc?

45. MODLITWA

*Jeśli ty mówisz do Boga, modlisz się. Jeśli
Bóg mówi do ciebie, masz schizofrenię.*

Thomas Szasz

Wielu modlitwa ogromnie podnosi na duchu. Ja jednak zawsze zastanawiam się, jak należy się modlić. A mianowicie:

- a) Dlaczego właściwie zakładamy z góry, że Bóg zna nasz język ojczysty? Może zna tylko swahili lub urdu?
- b) Jeśli nawet Bóg istotnie zna wszystkie języki świata, to z jakiej centrali telefonicznej korzysta? A może potrafi odebrać 80 milionów połączeń jednocześnie?
- c) Do czego albo też przed czym należy się modlić? Dlaczego tak wielu ludzi zanoszą swe modlitwy ku sufitowi?
- d) Czy Bóg jest płci męskiej, żeńskiej, męskiej i żeńskiej jednocześnie, a może nijakiej?
- e) I wreszcie: jak właściwie zwracać się do takiej Istoty?

„Przepraszam bardzo, o Panie... Wiem, że jesteś bardzo zajęty: nadzorujesz wszystko, obracasz planety, powodujesz wzrost roślin, zmieniasz pory roku, ożywasz wszystkich Twym tchnieniem, dbasz o równowagę we wszechświecie i tak dalej. Czy zechciałbyś mimo to poświęcić mi chwilkę? Z drugiej strony jesteś przecież wszytkowiedzący. I tak wiesz doskonale,



MISTYKA

co chcę powiedzieć. Może zatem nie powinnam zajmować Ci czasu. Chociaż Ty żyjesz przecież w wieczności, która nie zna pojęcia czasu. Chyba nie wyrażam się dość jasno. Czy mógłbyś - ach, oczywiście, że tak, jesteś przecież wszechmogący. Nie chciałam Cię obrazić. Może nie powinnam o nic prosić - Ty chyba i tak sam wiesz najlepiej. P.S. Mimo to prosiłabym jednak o parę miliardów i o pokój i szczęście na ziemi, niech nikt nie będzie samotny. I chciałabym jeszcze schudnąć i znaleźć mój punkt „G”. To znaczy, jeśli Ty się zgadasz i jeśli to nie koliduje z Twoimi planami. Ach ci mężczyźni! Chciałam powiedzieć: Amen.

Gdy tak zacząć się nad tym zastanawiać, w całej tej sprawie aż roi się od tajemnic i pytań. Już same takie rozważania wystarczą nam przez co najmniej kwadrans myśleć o czym innym.

46. FILOZOFIA

*A jeśli wszystko jest złudzeniem i nic
nie istnieje naprawdę? Skoro tak, to grubo
przeplącałem ten dywan.*

Woody Allen

Tematy, na które możemy filozofować:

- a) Dlaczego w ogóle znaleźliśmy się na tym świecie?
- b) W jaki sposób obsługa pługów śnieżnych dojeżdża rano do pracy?
- c) Skąd pochodzimy?
- d) Co zabrać ze sobą idąc w odwiedzinach do chorej kwiaciarki?

69 SPOSOBÓW...

- e) *Największą spośród tajemnic Indii jest, dlaczego tubylcom nie zsuwa się z bioder ta cieniutka przepaska?*
Robert Benchley
- f) Dlaczego ludzie marzą o wieczności, skoro nie potrafią zapełnić sobie nawet głupiego weekendu?
- g) Duchy potrafią przechodzić przez ściany. Dlaczego zatem nie spadają piętro niżej przez podłogę?
- h) Gdzie się mogły podziać te wszystkie brakujące skarpetki?

Filozofia bywa męcząca, co zauważył Macaulay pod wpływem lektury dzieł Sokratesa: „Im dłużej go czytam, tym mniej się dziwię, że go wreszcie otruli.”

47. POSZUKIWANIE BOGA

Niemal wszystkie religie zgodne są co do tego, że Bogu miła jest muzyka, niekiedy taniec, lecz zawsze - procesje.

Robert Morley

Niektórzy ludzie nieustannie czegoś poszukują. Zawsze chcą czegoś „więcej”, i to nie tylko w okresach samotności. Szukają istoty wyższej, ideału, Boga. Cóż jednak tak naprawdę wiemy o tej potędze? Nie reklamuje się ona w telewizji, nie opatruje też swych wyrobów nalepkami...

O Co wiemy o Bogu (i jego odpowiednikach w innych religiach):

- Jest autorem bestsellera (Biblii).



i Jest wszechobecny, wszechmocny, wszechwiedzący,
w ogóle wszystko „wszech”, i Jest Jednością (nie
wiadomo jednak; czego) i Bywa Jeden w Trzech
Osobach: Bóg Ojciec, Syn
Boży i Duch Święty, i Ma dziwaczne poczucie
humoru, czego dowodem
jest na przykład rasa ludzka, a zwłaszcza agenci
ubezpieczeniowi, dalej: wojny, głód i strusie.

O Korzyści płynące z wiary w Boga:

0 Masz się przed kim wygadać i nie boisz się, że będzie ci się przeciwstawił. 0

Masz na kogo zwalić winę.

- Masz kogoś, kto daje nadzieję, obietnice i szczęście (jak Święty Mikołaj dla dorosłych).

O Złe strony wiary w Boga:

0 Jest od nas potężniejszy.

- Otacza Go tajemnica.
- Wszechwiedzący.
- Wszechobecny (ani na chwilę nie możemy być sami).
- Wszechmocny, ma lepsze powiązania niż Ojciec Chrzestny. Może to być ogromnie korzystne, jeśli potrafimy Go sobie zjednać. Kłopot jedynie w tym, jak przeciągnąć Go na naszą stronę. (Woody Allen powiedział: „Jak mógłbym uwierzyć w Boga, skoro nie dalej jak w zeszłym tygodniu wkręciłem sobie język w wałek elektrycznej maszyny do pisania?”)

48. RELIGIA

Religia daje niektórym ludziom podwaliny, jakich szukają: określony sposób życia i obietnicę „nagrody”.

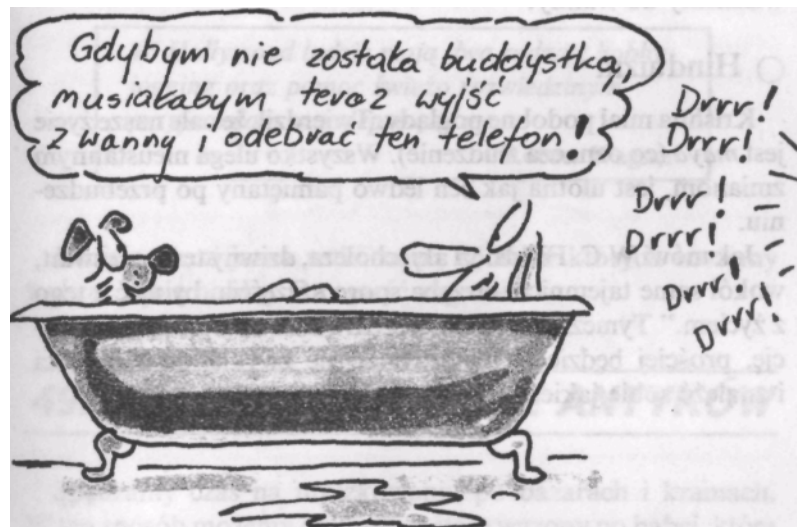
O Chrześcijaństwo

*Gdzieś tam głęboko pod spodem mam serce
małego chłopczyka. Trzymam je w słoiku na
biurku.*

Robert Bloch

MISTYKA

Chrystus powiedział, że aby wejść do Królestwa Niebieskiego, powinniśmy wszyscy stać się podobni do małych dzieci, niewinnych i łagodnych. Wykazano jednakże, iż nikt w historii świata nie narobił więcej kłopotu, niż właśnie ci łagodni i pokorni. To samo powiedzieć można o dzieciach; wystarczy zostawić je same w pokoju na pół godziny i kompletny chaos gotowy.



O Buddyzm Budda

głosił, że:

O W życiu nie ma nic stałego. e Efektem tego jest cierpienie. 0 Ponieważ przywiązujemy się do owych niestałych rzeczy, cierpimy, gdy się skończą. 0 Należy więc znaleźć coś, co nie ulega zmianom, i do tego właśnie się przywiązać.

Cóż jednak nie trwa niezmiennie, z wyjątkiem reguły, że telefon zawsze zaczyna dzwonić właśnie wtedy, gdy dopiero co wleźliśmy do wanny?

O Hinduizm

Krishna miał podobne poglądy. Twierdził, że całe nasze życie jest *maya* (co oznacza złudzenie). Wszystko ulega nieustannym zmianom, jest ulotna jak sen ledwo pamiętany po przebudzeniu.

Jak mówi W.C. Fields: „Taki, cholera, dziwny ten nasz świat, wokół same tajemnice - trzeba sporo szczęścia, by ujść z tego z życiem.” Tymczasem zaś, w oczekiwaniu na boską interwencję, prościej będzie chyba trzymać się zwykłej codzienności 1znaleźć sobie jakieś hobby.

WYBIERAMY HOBBY

*W Hollywood ludzie mają dwa rodzaje hobby:
jogging oraz pomoc świeżo rozwiedziny
przyjaciołom w przeprowadzce.*

Robert Wagner

Istnieją rzecz jasna setki zajęć, spośród których możemy wybrać sobie hobby. Oto garść sugestii:

49. KOLEKCJONOWANIE ANTYKÓW

Spędzamy czas na myszkowaniu po bazarach i kramach, W ten sposób możemy odkupić te stare wazony po babci, które mama wyrzuciła wiosną zeszłego roku.

50. KSIĄŻKI

Książki są niewyczerpanym źródłem zachwyty, wiedzy i informacji o innych ludziach i krajach. Poza tym bardzo przydają się jako packi na muchy.

51. SAMOCHODY

Samochodowi zawsze warto poświęcać czas i troskliwą uwagę. Często bowiem zostaje z nami dłużej, niż partner czy partnerka. A jeśli nawet zdarzy się inaczej, na pewno zostanie nam jeszcze kredyt do spłacenia.



52. GOTOWANIE

W dziesiętszych czasach dysponujemy ogromną ilością przepisów kuchennych do wypróbowania. Ukazuje się tyle nowych książek, a wszystkie pełne porad wyciskających nam łzy z oczu (zwłaszcza gdy mowa w nich o cebuli...).

53. PROWADZENIE PAMIĘTNIKA

Zacytujemy tu Mae West: *Im szybciej złożysz pamiętnik, tym więcej na nim zarobisz.*

54. WĘDKARSTWO

Odprężające, spokojne hobby dla osób zestresowanych. (Choć nie dotyczy to owego wędkarza, który poskarżył się żonie, że z haczyka urwała mu się taaaaka ryba. Żona pokazała mu na to taaaaki pozew rozwodowy.)

55. OGRÓDEK

Prace w ogrodzie dają ogromną satysfakcję: najmiłsza jest chwila, gdy nasze zasiewy zaczynają wschodzić. Warto posiać obok siebie kapustę, marchew i szatkownicę: otrzymamy salaterkę pysznej surówki.

56. NAUKA JĘZYKÓW

Opanowanie języka obcego daje nam nie tylko swobodę porozumiewania się podczas wycieczki zagranicznej, ale także i poczucie sukcesu. Nauka języków może jednak przysparzać trudności, ponieważ wszystkie te nowe słowa, jakie musimy wykuć, nie są napisane po polsku.

57. SZTUCZKI MAGICZNE

Rozruszaj gości na przyjęciu oszłamiającym pokazem sztuczek magicznych. Bacz jednak, by nic nie rozproszyło twojej uwagi zwłaszcza wtedy, gdy przystępujesz do sztuki znanej pod nazwą „piłowanie kobiety”. Denis Norden opowiadał raz o fakcie, którego pokaz omal nie skończył się tragicznie. Na szczęście jego asystentka po dziś dzień żyje sobie wygodnie w Scarborough. Oraz w Devonie.

58. MUZYKA

Wybierz sobie jakiś instrument. Każdy potrafi opanować grę na odtwarzaczu płyt kompaktowych. Bardziej ambitny byłby jednak obój, będący przy okazji wyraźnym symbolem fallicznym.

WYBIERAMY HOBBY



59. NUDYZM

Zdjąwszy ubranie czujemy się wspaniale tak w domu, jak i na świeżym powietrzu. (Nie rób tego jednak w sklepie, o ile nie chcesz ujrzeć wokół siebie wywieszonych jęzorów.)

60. OPERA

To jest taki teatr, gdzie bohaterka na scenie dowiaduje się, że jest śmiertelnie chora i zamiast umrzeć z upodobaniem śpiewa o tym fakcie możliwie jak najgłośniej przez bite dwie godziny. Jeśli wam to odpowiada, wybierzcie operę. Osobiście wołałabym to bez tego całego śpiewu.

61. POEZJA

Możesz ją czytać lub pisać. Jeśli jednak zdecydujesz się na to drugie, nie licz na to, że ktokolwiek potraktuje cię poważnie za życia. Kiedy natomiast umrzesz - najlepiej po długiej i ciężkiej chorobie - masz spore szansę trafić na listę bestsellerów i zbić fortunę.

62. FOTOGRAFOWANIE

Kup sobie aparat, zapisz się do kółka fotograficznego, trzaskaj jedno zdjęcie po drugim i godzinami baw się świetnie w ciemni. Jeśli wyspecjalizujesz się w ślubach, to możesz na tym nawet zarobić.

63. PODROŻĘ

Hobby to, choć kosztowne, jest doskonałym sposobem spędzenia najbliższego roku czy dwóch lat. Pamiętaj jedno: gdyby Bóg chciał, żebyśmy latali, dałby nam bilety lotnicze.

64. KONTROLA KURSOWANIA POCIĄGÓW

Cóż - ktoś to musi robić. Za całe wyposażenie wystarczy ci ołówek i ciepła wiatrówka.

65. TEATR ~

Najlepsze są teatry eksperymentalne. Śmiało wleź na scenę i zabaw swych przyjaciół.

66. ZAKUPY

Jak twierdzi Joan Rivers, kobieta miewa autentyczny orgazm wyłącznie podczas robienia zakupów. We wszystkich pozostałych sytuacjach udaje. Oto, jak się zdaje, hobby idealne na czas chwilowej samotności - a więc do dzieła, dziewczęta!

67. LEWATYWA

Robi furorę w Ameryce! Można ją zrobić komuś albo pozwolić zrobić sobie. W każdym przypadku jest to niewątpliwie skuteczny sposób pozbycia się rupieci.



TAJEMNICA SZCZĘŚCIA

*Pogoń za szczęściem jest jednym z
głównych źródeł zgryzoty.*

Eric Hoffer

68. POSZUKUJ SZCZĘŚCIA

*W młodości sądziłem, że pieniądze i władza
dadzą mi szczęście. Nie omyliłem się.*

Graham Wilson

Jedna z prowincjonalnych gazet doniosła ostatnio o skutkach lekcji na temat wartości pieniądza: pewna dziewięcioletnia dziewczynka ukradła mianowicie banknoty, które służyły nauczycielowi jako rekwizyt. Tego typu lekcje człowiek bierze sobie do serca w młodym wieku. Pieniądże mogą ci dać wszystko, czego chcesz. Niewątpliwie istotnie zwiększają twą swobodą wyboru, zdejmują ci kłopot z głowy, gdy przyjdzie do

płacenia rachunków i tak dalej. Lecz pieniądze miewają także i złe strony. Marzymy o nowym rowerze, samochodzie, domu, o urlopie na Riwierze, o operacji plastycznej oraz o innych rzeczach, które można mieć za pieniądze - gdy oto nagle okazuje się, że na nas już pora, a tymczasem wszystkie te rzeczy, które miały nas uszczęśliwić, nie spełniły swego zadania.

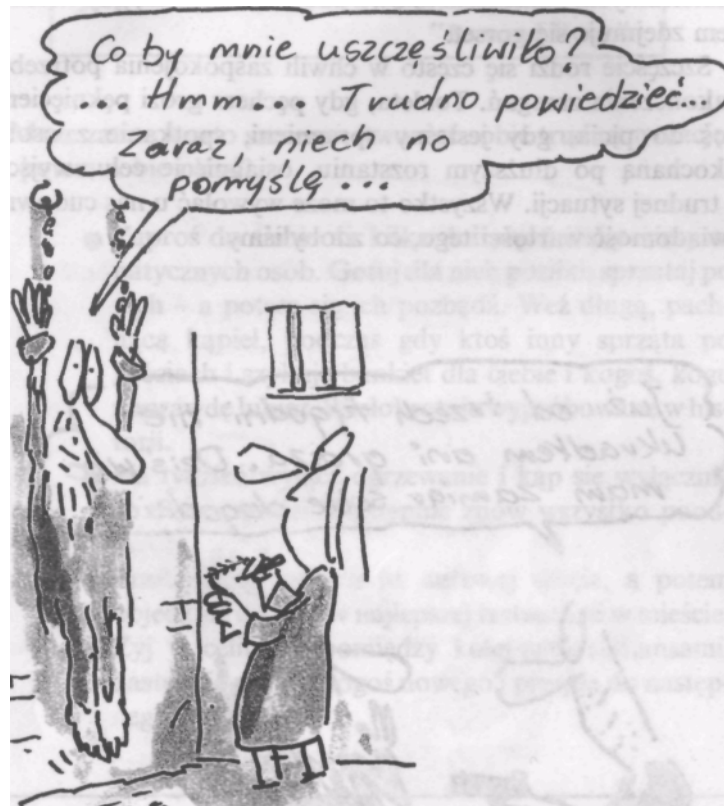
Badacze amerykańscy sporządzili listę słów wypowiedzianych na łożu śmierci. Okazało się, że najczęściej mówimy „O kurwa” („O cholera”). Czy znaczy to: „O kurwa, to już koniec, a ja zmarnowałem całe życie” czy może „O kurwa, jednak nie udało mi się kupić tego Mercedesa”? Stwierdzono ponadto, że kobiety często mówią w takiej sytuacji: „Gdzie moja torebka?”, co może wynikać z wiary, że mit pieniądza nie traci na wartości także „tam w górze”. Dotarłszy do bram Królestwa Niebieskiego, trzeba więc tylko pokazać kartę American Express, by usłyszeć uprzejme: „Dziękuję, to wystarczy” i dostać się do środka. Tak dla porządku, oto inne sławne wypowiedzi na łożu śmierci:

<i>Albo te tapety, albo ja.</i>	Oscar Wilde
<i>Nie mogą nas trafić z tej odleg...</i>	Generał Custer

Wróćmy jednak do bogactwa. Nie mam nic przeciwko niemu. Całym sercem zgadzam się z Woody Allenem, że pieniądze są lepsze od ubóstwa co najmniej ze względów finansowych. Lecz niektórzy z najbardziej nieszczęśliwych ludzi, jakich znam są zamożni - inni zaś to kompletni bankruci.

Thomas Szasz powiedział kiedyś: „Szczęście to stan wyimaginowany, pierwotnie przypisywany przez dorosłych dzieciom, przez dzieci zaś - dorosłym.” Można tu dodać jeszcze: „przez biednych - bogatym, przez samotnych - żonatym, przez blondynki - brunetkom i odwrotnie”. Zawsze ktoś inny ma coś, czego my nie mamy; trawnik u sąsiada jest bardziej zielony niż nasz własny.

TAJEMNICA SZCZĘŚCIA



Pojęciem kluczowym recepty na szczęście jest świadomość wartości różnych rzeczy. Choćbyśmy mieli naprawdę wszystko: wspaniałe życie seksualne, pieniądze, rodzinę, powodzenie w pracy - nie da nam to ani odrobiny radości, jeśli nie wiemy, ile rzeczy te są warte. Musimy znać cenę wszystkiego oraz wartość braku posiadania.

Dorothy Parker stwierdziła kiedyś, że najpiękniejsze słowa w języku angielskim brzmią: „czek w załączeniu”.

69 SPOSOBÓW...

Joyce Grenfell przywiązywała mniejszą wagę do wartości materialnych: „Szczęście to owa podniosła chwila, gdy wieczorem zdejmuję się gorset.”

Szczęście rodzi się często w chwili zaspokojenia potrzeby, zakończenia zmagania. Toaleta, gdy pęcherz grozi pęknięciem, coś do picia, gdy jesteście spragnieni, spotkanie z osobą ukochaną po dłuższym rozstaniu, osiągnięcie celu, wyjście z trudnej sytuacji. Wszystko to może wywołać u nas cudowną świadomość wartości tego, co zdobyliśmy.



TAJEMNICA SZCZĘŚCIA

*Obywanie się bez rzeczy, których pożądamy,
jest nieodłącznym elementem szczęścia.*

Bertrand Russell

Może zatem warto samemu stworzyć sobie trudną sytuację,
by potem sobie ulżyć?

- Zaproś do siebie na kilka dni pięćdziesiąt niesympatycznych osób. Gotuj dla nich posiłki, sprzątaj po nich - a potem się ich pozbądź. Weź długą, pachnącą kąpiel, podczas gdy ktoś inny sprząta po gościach i szykuje bankiet dla ciebie i kogoś, kogo naprawdę lubisz. Wielokrotnie wypróbowane w historii.
- Na tydzień wyłącz ogrzewanie i kąp się wyłącznie w zimnej wodzie. Następnie znów wszystko podkręcaj.
- Przetrzymaj tydzień na surowej diecie, a potem objeść się do syta w najlepszej restauracji w mieście.
- Żyj w celibacie pomiędzy kolejnymi romansami, następnie poznaj kogoś nowego i przejdź do następnego punktu.

69.

Cóż, ta książka jest w końcu poradnikiem dla chwilowo samotnych...



