

Dolly Alderton
Kedves Dolly!

Bölcs tanácsok gyűjteménye a *Sunday Times*ből
szerelemről, életről, barátságról



21. SZÁZAD
KIADÓ

Budapest, 2023

**„Kedves Dolly! Segítség!
A férfiakat elijeszti a magasságom.”**

Folyton elutasítást kapok a férfiaktól, akik aztán pár hónapon belül egy törékeny alkatú lánnyal kezdenek el járni. Akaratlanul is arra gondolok, hogy a magasságom (180 cm) riasztja el ezeket a pasikat. Korábban már mondták, hogy túl magas vagyok ahhoz, hogy „szexinek” számítsak, és ez annyira beleégett az agyamba, hogy nem szívesen járok randikra, különösen olyanokkal, akikkel online ismerkedtem meg. Segítség!

Az egyik legfurcsább abban, ha az ember lánya nagyon magas, az, hogy milyen sokszor éri kellemetlenség a termete miatt, miközben a többi nő rendszeresen irigykedik a magasságára. „Hát nem vagy mázlista?” – kérdezik a Hüvelyk Pankák szerte a világon. A tökéletesen arányos, átlagos testmagasságú, csinos arcú kis Disney-hercegnők, akiknek sosem kellett nagy méretű ruhákra vadászniuk, és nem is sejtik, mennyire kényelmetlen a túl rövid harisnyák lecsúszott ülepe, azt bizonygatják, mit meg nem adnának ezért a testmagasságért.

Régebben majd megőrijtett a magas nő mítosza. Ha mindenki ilyen magas akar lenni, akkor én miért nem örülök neki? Ha ez ennyire vágyott tulajdonság,

akkor miért vagyok állandóan zavarban miatta? Miért érzem magam olyan nehézkesnek, esetlennek, nőietlennek, miért vagyok szégyenlős? Miért hallom folyton azt, hogy a férfiak szeretik a magas nőket, mégis újra és újra azt közlik, hogy azért nem akarnak randizni velem, mert magasabb vagyok náluk?

Voltak pillanatok, amikor ezt visszaigazolta az élet – a barátaimmal töltött esték, amikor magas sarkút vettem fel, és tanúi lehettem, ahogy vadidegenek megjegyzésekkel bombáznak. Az esetenkénti „bocs, túl magas vagy” üzenetek a randiappokon. Sosem felejttem el, amikor a *First Dates* egyik epizódjában a férfi szereplő a bemutatkozó videóban kijelentette, hogy utálja a magas lányokat, erre egy sudár termetű lány ült le hozzá az asztalhoz, nagy, reménykedő mosollyal az arcán. „Amikor beléptél, és láttam, hogy magasabb vagy nálam, azonnal elment a kedvem mindentől” – magyarázta a pasas a gyötrelmes randi utáni lezárásban. „Semmi személyes, csak akár hangya is lehattél volna. No persze, óriáshangya.”

Éppen ezért nem fogok hazudni neked. Nem fogom azt mondani, hogy ez csak a fejedben létezik. Igazad van. Egyes férfiakat nem fogsz érdekelni a magasságod miatt. És ez gáz.

VISZONT. Az évek során elfogadtam ezt a tényt, és már derűs nyugalommal szemlélem. Mert eláru-
lom, ez igazából kinek gáz – nem nekünk, a hosszú lábú gazelláknak, akik mindig mindent látunk a kon-

certeken. Nekik gáz. Mert ha egy férfinak gondot okoz, hogy egy nála magasabb nővel legyen, annak nem az az oka, hogy a nőt túl nagynak gondolja, hanem az, hogy önmagát túl kicsinek. Elhitették vele, hogy nem lehet igazi férfi, jó szerető, sem egy nő jószágos védelmezője, ha nem tornyosul fölé. És ez nagy kár. Nem lenne szabad szoronganunk vagy elutasítottnak éreznünk magunkat miattuk – a szívünk mélyéről együtt kellene érezni velük.

Ez akkor tudatosult bennem, amikor huszonhárom évesen az akkori pasim mellkasára hajtottam a fejemet, míg a lábam messze túlnyúlt az ő lábfején, és részeg bódulatban odasúgta nekem: „Sajnálom, hogy nem vagyok magasabb.” Hirtelen értelmet nyert az összes pimasz beszólása a magasságom miatt, és a kéres, hogy a társaságában mindig lapos sarkút viseljek.

Mondok még egy abszolút igazságot, és eskü alatt vallom: ahogyan vannak férfiak, akik nem járnának veled a magasságod miatt, vannak férfiak, akik pont ezt tartják majd az egyik legszexibb tulajdonságodnak. Rengetegen vannak. Boldogan vonulnának veled az utcán, a válladat, a derekadat vagy a fenekedet átkarolva – ahol épp elérnek. Azt szeretnék, hogy állandóan magas sarkúban jáj *(állandóan)*. A szemükben te leszel a Wonder Woman (aki éppenséggel szintén 180 centi magas nőci). Mindez természetessé válik majd, és rájössz, hogy a magasságod miatt nem is kellett volna mást érezned a büszkeségen kívül. Az

egyik exem, miután már hónapok óta jártunk, egyszer megmutatta, mit írt a legjobb haverjának a mosdóból az első randinkon:

„Szerelmes vagyok. HATALMAS a csaj.” Akkorra boldogságot éreztem a fiatalabb énem helyett is. Bárcsak visszaküldhetném az időben ezt az üzenetet annak az önmagát utáló lánynak, aki képes volt a Google-ben rákeresni, létezik-e „alacsonyító műtét”.

És hadd osszak meg egy utolsó házi bölcsességet valakitől, aki valami hasonlóan esett át: az égadta világon semmivel sem változtathatod meg ezt a feltűnő, szokatlan, gyönyörű alkati tulajdonságodat. Ebben a testben fogod leélni az egész életedet. Kérlek, kérlek, ne vedd magadra ezeket a megjegyzéseket, és ne fogadd el őket tényekként – nem azok. Találni fogsz valakit, akit nem ijeszt el a magasságod, akit beindít a termeted és az erőd, egy olyan embert, akit szinte lehetetlen férfiatlanítani. És ezek a pasik, hidd el, amúgy is mindig sokkal jobb fejek.

„Kedves Dolly! Dupla randira mentem a lakótársammal. Esélyem sem volt!”

Nemrég értem haza egy dupla randiról, amire a lakótársammal mentem, ami jópofa volt, de ő automatikusan kisajátította a sármos srácot, aki amúgy mindkettőnknek bejött. Teljesen uralta az egész randit (mindkét fiút a neten ismerte meg), és esélyem sem volt végiggondolni, melyik srácot szeretném, vagy kivel lenne meg jobban az összhang. Hogyan mondhatnám meg neki a legegyszerűbben, hogy nem tetszik, ahogy bánt velem – anélkül, hogy nyafogósnak tűnnék? A barátnőm nagyon leuraló, és nem fogadja jól, amikor valaki nem ért vele egyet.

Jól van, ezt a feketelevest elég sok hozzávalóból főzték, és nem szeretném a dupla randit hibáztatni, de szerintem talán segít, ha megfogjuk egymás kezét, és szépen végigvesszük, mi ment félre. Három fő veszélyforrást látok.

1. A dupla randi mint koncepció

Hadd meséljek kicsit életem legrosszabb randijáról! 2013-at írunk. Egy férfi ismerősöm felveti, hogy menjünk el vacsorázni, vigyek neki egy lányt, és ő is

hoz nekem egy fiút. A lakótársamat viszem – aki vicces, gyönyörű és kedves –, tudva, hogy remekül ki fognak jönni egymással. És így is lett, attól a pillanattól kezdve, hogy megérkeztünk, és leültünk iszogatni. Ott ülök magamban jó egy órát, mire végre betántorog egy melegítőnadrágos pasas, a szemébe mélyen lehúzott kötött sapkával. Bűzlik a whiskytól, mert „kikapott a Liverpool”. Nem hajlandó a szemembe se nézni, nemhogy beszélgetni velem. Átmegyünk a vendéglőbe, ahol a két ismerősöm továbbra is remekül érzi magát. Az emberem székestől elfordul, és az egész vacsora alatt üzeneteket pötyög a telefonján. Aztán lelép, mielőtt kihoznák a számlát. Az este nálunk ér véget – a lakótársam és a haverom jókat nevet és beszélget. A barátnőm előveszi a gitárját, a srác pedig elénekli Chris Isaak *Wicked Game* című számát. Gyönyörűen szólnak együtt. Egy darabig morcosan nézem őket, aztán inkább lefekszem aludni.

Két embernek is épp elég nehéz egy sikeres randit összehozni. Még nehezebb két párnak egyformán fantasztikus randit szervezni. Az egyikük estéje (minimum) csalódással fog végződni. És igen, elvben, ha egy randi rosszul sül el, jól jön, ha ott van egy barát erkölcsi támasznak. De nem nyújthat erkölcsi támaszt, ha az ő randija igazán jól alakul. Egyáltalán nem fogod őt érdekelni.

2. Olyannal randizni, akinek korábban bejött, vagy még mindig bejön egy ismerősöd

Igazán rémes ötlet. Alig pár dolog kell csak egy igazán jó randihoz: nevetés, flörtölés, kölcsönös kíváncsiság, és persze tudatni a másikkal, hogy bejön nekünk. Mindez eleve esélytelen volt, ha ez a két férfi pont azért ment el a randira, mert mindketten összeillettek az ismerősöddel az app szerint. Naná, hogy ez kimondva vagy kimondatlanul rátelepszik az estére. Az első perctől kezdve nem volt esélyed, csajszi! Semmi baj nincs veled – nem arról van szó, hogy mindenkinek csak az ismerősöd tetszik, te meg nem jössz be senkinek. Ez kezdettől kudarcra volt ítélve.

És igen, elméletben a lány nagylelkű volt, hogy átpasszolta neked az egyik pasit, mint valami ruhát, amit megvett, de aztán rájött, hogy mégsem akarja viselni. Biztos vagyok benne, hogy akadnak, akik ezt merő jó szándékból teszik. De úgy tűnik, ő az a típus, aki élvezzi, hogy két férfi is verseng a kegyeiért. Ha egy nő nagylelkűen felajánlja az exét vagy egy számára érdektelen pasast potenciális udvarlójelöltként, gondold át alaposan!

3. Dupla randi egy ismerőssel, aki imádja, ha rajonganak érte

Mind ismerünk ilyen nőt. És bizonyos szempontból nem is az ő hibájuk. Nem meglepő, hogy miután kulturálisan arra kondicionáltak minket, hogy a férfiak elismerését keressük, egyes lányok minden pillanatban ezt várják. Ezt inkább az önbizalomhiány jeleként értelmezzük, ne arroganciának; legyünk együttérzők. De ne menjünk bele olyan helyzetekbe, amikor úgy érezhetjük, kénytelenek vagyunk versengeni a férfiak figyelméért (grimasz).

Ha ez egy nagyobb probléma része, és úgy érzed, hogy aláássa a terveidet, akkor érdemes mondanod valamit a barátnődnek. Ha már tudod róla, hogy sértődős típus, és könnyen ellenséges lesz, ne vádaskodással indíts („te ezt teszed, te ilyen vagy”), hanem őszinte önreflexióval, amely ajtót nyit a beszélgetés előtt („amikor veled vagyok, időnként így és így érzem magam, és szeretnék beszélni róla, mert biztos vagyok benne, hogy sosem szeretnéd, ha így éreznék”).

De ha ez olyasmi, ami csak ezen az egy dupla randin történt veled, a tanácsom az, hogy soha többé ne menj vele dupla randira. Más és más helyzetekben más és más barátainkhoz fordulhatunk – talán csupa bonyolult okból, amikről te nem tehetsz, ez a lány

nem jó szövetséges a szingli csajok számára. Keress egy másik szárnysegédet!

Dióhéjban: a dupla randi olyan, mint egy bulizós hét Ibizán, vagy mint az otthoni fondükészítés. Egyszer sort kerítesz rá, hogy elmondhasd, kipróbáltad. Gratulálok! Most már soha többé nem kell megtenned.

„Kedves Dolly! Függek a viszonzatlan szerelmektől, és ez megakadályozza az igazi ismerkedést. Lesz valaha is egészséges párkapcsolatom?”

Azt hiszem, szerelemfüggő vagyok. Tizenegy éves kamasz lány koromtól kezdve (most tizenkilenc éves vagyok) folyamatosan és egymás után idősebb nőkbe szerettem bele. Olyan nőkbe, akikről tudom, hogy soha nem lehetek, és nem is leszek velük együtt, elsősorban a tanárainkba és oktatóinkba. Ezek a fellángolások hihetetlenül kényszeresek, odáig még nem fajult el a dolog, hogy kémkedjek utánuk, de nem vagyok messze tőle. Őszintén szólva mintha örült lennék, megszállottan hajszolom az elérhetetlen nők iránti viszonzatlan szerelmet, és a fantáziálás elvonja a figyelmemet a tényleges ismerkedéstől. Félek, hogy soha nem leszek képes egészséges, elkötelezett párkapcsolatra, és örökre ilyen dilinyós maradok.

A következő tanács előtt szeretnék valamit leszögezni: a tinédzserévek legfontosabb kapcsolataiból nem egy, nem kettő csak a fejünkben létezik. A vadidegen utas a buszon, akinek egészen addig a házasátarsa vagyunk, míg az illető le nem száll a következő megállóban; az oktatónk, aki minden egyes maszturbálás fantáziánk főhőse; valamelyik távoli rokon, akit pár

évente egyszer látunk a dédnagypapa születésnapján, aztán vadul begépeljük a Google keresőjébe: „illegális-e hazánkban a harmad-unokatestvérünkkel járni?” – ők a kamaszkorunk romantikus főhősei. És amikor évekkkel később visszanezél ezekre a képzeletbeli párkapcsolatokra, bármilyen hihetetlenül is hangzik, épp olyan súlyt képviselnek majd az emlékezetedben, mintha a való életben megtörténtek volna. Megszállottság és képzelet megbolondítva a bimbózó szexualitással, ütős egy koktél. Nem vagy dilynós. Sokkal jobban meglepne, ha olyan tizenkilenc évesről hallanék, aki *nem* gyanakszik arra, hogy szerelemfüggő.

Ettől eltekintve a viselkedésed mintázata érdekes, és érdemes kielemezni. Azzal, hogy folyamatosan az elérhetetlen nők iránti megszállottságot választod, a szingli lét egy bizonyos állapotában vesztegelsz – ahol potenciálisan nem élvezheted a fiatalság és függetlenség szabadságát, mert lefoglalnak a viszonzatlan szerelem kínjai.

Természetesen erre több egyszerű magyarázat is akad. Talán kerülöd az elköteleződést, ami tizenkilenc évesen érthető. Az is lehet, hogy untat a mindennapos élet, ezért élénk fantáziavilágot alkotsz. Esetleg hihetetlenül sokat vársz a párkapcsolatoktól, ezért inkább egy elérhetetlen személlyel élsz képzeletben, hogy a szükségleteid egyoldalúan ki legyenek elégítve.

Ha egy kicsit mélyebbre ásunk, lehetséges, hogy félsz az igazi és kölcsönös kapcsolattól, mert félsz az intimitástól. Mit jelent ez valójában? Íme néhány drága terápiás ülés egy mondatban összefoglalva: az intimitás azt jelenti, hogy olyannak látnak és szeretnek, amilyen vagy, miközben olyannak látsz és szeretsz valakit, amilyen. Ha ez túlzónak tűnik, az azért van, mert túlzó is. Meg kell ismerned önmagad, mielőtt megengedheted a másíknak, hogy megismerjen téged. Talán még mindig ezen dolgozol. Ebben a szakaszban én ezt mindenek elé helyezném.

Mivel ezek a romantikus fantáziák kisajátíthatják minden idődet és gondolatodat – ami rendben is van, ha ez neked megfelel –, arra kell vigyáznod, nehogy ez lassan elvegyen az önbecsülésedből. Nem kell egy bizonyos „lánytípusnak” lenned ahhoz, hogy szeressenek: nem vagy selejtes, nem vonzod jobban a vizszonatlan fellángolásokat. Engedj ezeknek a fantáziáknak, ha jóleső borzongással járnak át, de próbáld meg perspektívába helyezni őket! Ne hagyd, hogy a bizonytalanság és a kimerültség legyen az állandó lakhelyed!

Azt hiszem, a legvalószínűbb ok, amiért ezekhez az elérhetetlen nőkhöz vonzódasz, az, hogy próbálsz elkerülni a valóságot. És miért ne tennéd? Nemrég léptél be a felnőttkorba, és valószínűleg kezdesz rájönni, hogy a valóság kiábrándító. Teljesen igazad van! Mindaddig, míg tisztában vagy azzal, hogy ezek

a rögeszmék nem azt jelzik, hogy milyen egy szeretetteljes, tiszteletteljes, fenntartható kapcsolat, addig a fantáziálásodban nem látok semmi rosszat. (De azért ne jelenj meg senki ajtaja előtt! Írd tele a jegyzetfüzetedet a róluk szóló gondolatokkal, legyenek tele a webes előzményeid a nevükkel, plusz az „életkor”, „házas”, „meztelen”, „nettó vagyon” keresőszavakkal. De eddig, és ne tovább!)

Az, hogy emiatt aggódsz, és azon töprengsz, ez hogyan befolyásolja egy elkötelezett párkapcsolat esélyét, azt jelenti, hogy jóval tudatosabb vagy sokunknál. Egyértelműen kiviláglik a leveledből, hogy elfogadod, felelős vagy a tetteidért és érzelmeidért, vagyis már megfelelően gondoskodsz a jövőbeli énedről. Egy rossz szokás felismerése és megváltoztatása között mindig eltelik egy kis idő. Úgyhogy egyelőre tombolj ebben a közbenső időszakban, ha jólesik! Élvezd ezeknek a fantáziáknak az intenzitását, drámáját és örületét, amíg még van energiád! Hidd el, egy nap majd ráébredsz, hogy kifárasztottad magad.

„Kedves Dolly! Hogyan ne legyek többé próbabarátnő?”

„Próbabarátnő” vagyok. Az a lány, aki után a srác ráatalál az igazira, és megállapodik mellette. Hogyan oldhatnám meg, hogy ne az átmenet legyek, hanem a végállomás? Nemrég a srác, akivel az utóbbi fél évben jártam, közölte, hogy nem akar kapcsolatot, csak szeret velem lógni, mégis ő az, aki úgy viselkedett, mintha a pasim lenne! Annyira elegendem van abból, hogy én vagyok „az a lány”. Lehet, hogy ettől a barátaim szemében laza vagyok és jó fej, de ez igazából nagyon unalmas, és olyan, mintha állandóan csak azt várnám, hogy végre döntsenek, és amikor döntenek, akkor meg nem engem választanak.

Egy zavarodott claphami lány

(Kérlek, hadd maradjak névtelen, mert tudom, hogy a volt barátom Times-előfizető.)

Először is hadd nyugtassalak meg, hogy ez gyakori párkapcsolati mintázat az általam ismert 25–35 éves nők körében. Kinevelik a férfit az evidens, de mégis kimondatlan kapcsolatban, erre a pasi hónapokkal később közli velük, hogy még nem áll készen az elköteleződésre. Aztán egy év múlva megjelenik az

Instagramon egy poszt: ugyanaz a férfi a dubai tengerparton egy nővel, aki a kamera elé tartja a kezét. A képaláírás pedig így szól: „Begyűrűzött a házasság az életembe!”

Az én átfogó elméletem az ismerkedésről az, hogy a legtöbb férfi szeretne egyedülálló lenni, de amikor épp azok, rettenetesen nehezen viselik. Ezt az általános kijelentésemet olyan oidipuszi ideológiával támasztom alá, amelyet e rovat terjedelme nem bírna már el, ezért röviden összefoglalom: Sok férfi azt hiszi, szingli, amikor valójában csak egyik mini álkapcsolatból a másikba ugrál. Mintha vad érzelmi kalandtúrán vennének részt, miközben szánalmas kis utazásuk minden állomásán zavart keltenek. Aztán egy szép napon hirtelen megunják, és egyszerűen megállnak azon a tetőn, ahol épp járnak. Ez a legrosszabb viselkedés a párkeresés terén. Ehhez képest a sorozatismarkedők, akik egyértelműen kommunikálják, hogy nem nyújtanak heti egy üzenetnél és egy esetleges herpeszfertőzésnél többet – véleményem szerint –, a maguk módján lovagiasak.

Hadd osszak meg egy bosszantó tény a szerelemről, ami cseppet sem romantikus, kielégítő és igazságos, de talán segít megérteni, miért történik ez ilyen gyakran. Abban, hogy két ember végül a párkapcsolat mellett dönt, csupán egy apró tényező, hogy összeillenek-e. Nevetséges, tudom. Mindketten elérhetőek vagyunk, igazán kedveljük egymást, szóval

adjunk neki egy esélyt – ennek ilyen egyszerűnek kellene lennie. De nem ilyen egyszerű. Ennél sokkal összetettebb. Nemcsak találkoznod kell valakivel, akit igazán kedvelsz, és ő is téged, hanem mindkettőtöknek az elérhető állapot konkrét pillanatában is kell lennetek. Erről az állapotról az agyunk dönt, de elhítetjük magunkkal, hogy a személyes múltunk, jövőnk és az időzítés törvényei diktálják.

Minden egyes nap több ezer remek párkapcsolat hiúsul meg, mert az egyik fél úgy döntött, neki ez nem a megfelelő pillanat. Amikor valakinek a taxiján úgymond nem ég a sárga kijelző, akkor az égadta világon semmit sem tehetsz, hogy meggyőzd, kapcsolja fel. És nem is kell – számodra megalázó, az ő irányába pedig méltatlan a kérés. Senkinek sem kötelező párkapcsolatot létesítenie, ha éppen nem akar.

Szerintem rendre olyanokkal találkozol, akiknél nem ég az a bizonyos sárga fény, de a viselkedésük miatt azt hiszed, igen, mert szeretnének veled egy menetet. Csak egyvalamit tehetsz: rögtön az elején tisztázod, hogy párkapcsolatot keresel. Ne aggódj amiatt, hogy túlzás ilyennel lerohanni a másikat – nem az. Ez a felelős ismerkedés. Remélhetőleg képes leszel már a kezdeti stádiumban felismerni, ki elérhetetlen, így nem pazarolod rájuk az időd és a szíved.

Egy másik magyarázatot is érdemes átgondolnod: vajon olyan férfikkal randizol, akik kevesebb mint tíz hónapja fejeztek be egy komoly párkapcsolat-

latot? Mert így első számú próbabarátnő-jelölt vagy. Ha olyannal találkozol, aki nemrég szakított, a helyedben alaposan átgondolnám a dolgokat, mielőtt jelentős időt áldoznék rá. Nehéz, mert sokszor pont azok a leginkább ellenállhatatlanok, akik nemrég jöttek ki egy fájdalmasan végződő kapcsolatból, mert annyira jókedvűek, gondtalanok: nagy eséllyel már az első randin felest rendelnek, szeretik a parkolók melletti bárókat, és megrendelik a szexshopokból az összes, elemmel működő kétszemélyes eszközt. Ami még inkább megnehezíti ezt az egészet: sokszor úgy tűnik, azért köteleződnék el melletted, mert nem szokták meg a szingli létet, ezért magukkal hozzák az intimitást az előző párkapcsolatukból.

A legtöbben azonban a szakítás utáni első találkozást afféle vakációnak tekintik, amikor mindenre igent mondhatnak, bármiféle felelősség nélkül. Mind-egy, mennyire jöttök ki jól, a kapcsolatokat határozott idejű tapasztalatszerző projektnek tekintik. Nem szívesen mondom ki, de te mindig is a Kanári-szigetek leszel nekik. Gondolj arra a férfira, akivel legutóbb randiztál, és nézd meg, nemrég lett-e egyedülálló. Lehet, hogy megvan a válasz – akaratlanul is egy homokos tengerpart voltál, ahol megpihenhet az előző kapcsolata és a következő között.

Végül pedig segíthet a gondolat, hogy a kutatással töltött éveim során rendszeresen azt tapasztaltam, hogy Clapham az a hely, ahol London leggá-

zabb pasijai gyülekeznek. Talán érdemes elköltöz-
nöd. Vagy ha imádod a Common parkot és a Gail's
pékségek zsúfoltságát, akkor maradj a zöldövezet és
a mazsolás kalács kedvéért, de a szerelmet keresd
máshol!