

INTRO.....	3
Rozdział 1 – To już nie jest „chwilowe”	8
Rozdział 2 – Wszyscy już „są gdzieś”, a ty nadal „zobaczmy”	14
Rozdział 3 – Randkowanie po trzydziestce to audyt, nie flirt	21
Rozdział 4 – Presja, której nikt oficjalnie nie wywiera	27
Rozdział 5 – Wolność, która czasem smakuje jak cisza	34
Rozdział 6 – „Nie mam czasu” jako wymówka i tarcza.....	40
Rozdział 7 – Standardy czy strach?	46
Rozdział 8 – Seks bez zobowiązań, czyli bliskość na raty ...	51
Rozdział 9 – Znajomi w parach i ten cichy dystans	57
Rozdział 10 – Świąta, wesela i inne testy odporności psychicznej.....	63
Rozdział 11 – Samowystarczalność, która zaczyna izolować	69
Rozdział 12 – Strach przed tym, że to już tak zostanie	75
Rozdział 13 – Kiedy młodszy już wchodzi w „dorosłe życie”, a ty nadal redefiniujesz.....	81
Rozdział 14 – Idealizacja związku, którego nie masz.....	87
Rozdział 15 – Były/była, który wciąż mieszka w twojej głowie	93
Rozdział 16 – Aplikacje randkowe i iluzja nieskończonego wyboru	98
Rozdział 17 – Kariera jako substytut relacji	104
Rozdział 18 – „Jest mi dobrze” jako narracja obronna.....	110
Rozdział 19 – Rodzice, którzy już przestali pytać	116

Rozdział 20 – Ciało pamięta szybciej niż głowa	121
Rozdział 21 – Związek z rozsądku, czyli negocjowanie marzeń	127
Rozdział 22 – Przyjaciele jako emocjonalne protezy	132
Rozdział 23 – Samotność w tłumie	137
Rozdział 24 – Udawana obojętność	142
Rozdział 25 – Kiedy zaczynasz być „tym singlem”	147
Rozdział 26 – Kiedy zaczynasz zazdrościć rzeczy, których kiedyś nie chciałeś	152
Rozdział 27 – Lęk przed kompromisem, który zmieni wszystko	157
Rozdział 28 – Poczucie, że jesteś „za bardzo” albo „nie dość”	162
Rozdział 29 – Nadzieja, której boisz się bardziej niż samotności	167
Rozdział 30 – Brutalna prawda: nikt nie przyjdzie cię uratować	172
Rozdział 31 – Kiedy przestajesz mówić „zobaczmy”	177
Rozdział 32 – Między dumą a tęsknotą	182
Rozdział 33 – Moment, w którym przestajesz obwiniać świat	186
Rozdział 34 – Samotność jako wybór, nie jako wypadek	191
Rozdział 35 – Brutalna prawda o byciu singlem po trzydziestce	196

INTRO

Single po trzydziestce to już nie „faza”.

To nie jest „skupiam się na sobie”.

To nie jest „mam teraz inne priorytety”.

To jest moment, w którym algorytm życia zaczyna wyświetlać komunikat: *czy na pewno chcesz kontynuować bez aktualizacji?*

Masz 31, 34, 37 lat.

Znajomi mają dzieci, kredyty i wspólne kalendarze Google.

Ty masz ciszę w mieszkaniu.

I subskrypcję Netflixa.

Na początku to było ekscytujące.

- Wolność.
- Spontaniczność.
- Brak kompromisów.
- Łóżko tylko dla siebie.
- Pilot tylko dla siebie.
- Nikt nie pyta, gdzie jesteś.

Brzmi jak luksus.

Tylko że po trzydziestce luksus zaczyna pachnieć samotnością.

Nie od razu.

Powoli.

Najpierw w niedzielne wieczory.

Potem w święta.

Potem wtedy, gdy wszyscy gdzieś idą „z kimś”, a ty idziesz „jakoś”.

Single po trzydziestce to już nie bunt.

To nie jest manifest niezależności.

To jest stan przejściowy, który trwa podejrzanie długo.

I zaczyna być niewygodny.

Dla rodziny.

Dla znajomych.

Dla ciebie.

Zwłaszcza dla ciebie.

Bo w pewnym momencie przestajesz się tłumaczyć innym.

A zaczynasz tłumaczyć się sobie.

- Może jeszcze nie trafiłem.
- Może mam za wysokie standardy.
- Może wszyscy normalni są już zajęci.
- Może to wina aplikacji.
- Może to wina czasów.
- Może to wina mnie.

I to ostatnie zdanie zostaje najdłużej.

Single po trzydziestce żyje w dwóch światach.

W świecie deklaracji i w świecie rzeczywistości.

Deklaracja brzmi dumnie.

„Nie potrzebuję nikogo, żeby być szczęśliwy.”

Rzeczywistość brzmi ciszej.

„Fajnie byłoby mieć kogoś, komu mogę wysłać głupiego mema o 23:47.”

To nie jest książka o tym, jak znaleźć miłość.

Nie będzie tu checklisty.

Nie będzie pięciu kroków do związku.

Nie będzie „najpierw pokochaj siebie”.

Bo ty już siebie kochasz.

A przynajmniej tolerujesz.

To jest książka o tym, co się dzieje w głowie, gdy jesteś singlem po trzydziestce w świecie, który zaprojektowano dla par.

O tym, jak zmienia się percepcja czasu.

Jak zmienia się ciało.

Jak zmieniają się rozmowy przy stole.

Jak zmienia się spojrzenie ludzi.

I jak zmienia się twoje własne spojrzenie w lustro.

To nie będzie delikatne.

Bo rzeczywistość nie jest.

To nie będzie terapeutyczne.

Bo życie rzadko takie bywa.

To będzie brutalnie szczere.

Momentami niewygodne.

Momentami śmieszne.

Momentami za bardzo trafne.

Jeśli czytasz to jako singiel po trzydziestce, jest duża szansa, że:

- Udajesz, że masz to pod kontrolą.
- Mówisz, że „nie szukasz”.
- Jednak scrollujesz.
- Mówisz, że „zobaczymy, co będzie”.
- A boisz się, że zobaczysz dokładnie to samo za pięć lat.

To nie jest oskarżenie.

To jest lustro.

A lustra nie kłamią.

One tylko pokazują to, czego czasem nie chcesz zobaczyć.

Rozdział 1 – To już nie jest „chwilowe”

Kiedy masz 23 lata i jesteś singlem, to jest przygoda.

Kiedy masz 27, to jest etap.

Kiedy masz 31... to zaczyna być pytanie.

Nie twoje.

Cudze.

„I co tam u ciebie?”

To pytanie ma podtekst.

Zawsze ma.

Nie chodzi o pracę.

Nie chodzi o zdrowie.

Nie chodzi o hobby.

Chodzi o to jedno.

To, czego nie ma.

Single po trzydziestce nie jest już romantycznym wilkiem.

Jest projektem społecznym do naprawy.

- „Jeszcze się wyszalejesz.”

- „Zobaczysz, jak poznasz właściwą osobę.”
- „Nie możesz być sam całe życie.”
- „Czas leci.”

To ostatnie zdanie ma ton wyroku.

Czas leci.

Jakbyś nie wiedział.

Jakby twoje ciało nie wysyłało już subtelnych powiadomień.

Jakby aplikacje randkowe nie pokazywały coraz młodszych twarzy z podpisem „24”.

W pewnym momencie przestajesz być „wyborem”.

Zaczynasz być „przypadkiem”.

Znajomi przestają cię swatać żartobliwie.

Zaczynają robić to poważnie.

Twoje samotne wyjazdy są już „odważne”.

Twoje samotne kolacje są „smutne”.

Twoje samotne życie jest „dziwne”.

Nikt nie powie tego wprost.

Ale czujesz.

W spojrzeniach.

W pauzach.

W zmianie tematu.

Single po trzydziestce żyje w dziwnym zawieszeniu.

Z jednej strony wolność.

Z drugiej – presja.

- Możesz robić, co chcesz.
- Ale to „co chcesz” zaczyna brzmieć jak wymówka.
- Możesz iść spać o której chcesz.
- Ale nikt nie czeka.
- Możesz wyjechać gdziekolwiek.
- Ale wracasz sam.

I wracanie samemu po trzydziestce boli trochę bardziej.

Bo to już nie jest eksperyment.

To zaczyna być schemat.

Najgorsze jest to, że oficjalnie jesteś dorosły.

Masz pracę.

Masz konto.