

psyche

toksyczna



przyjaźń

Przyjaciółkę mieć – piękna rzecz. Ale nawet najbliższa kumpela jest tylko człowiekiem i oprócz zalet ma zwykle i wady. Jak je oswoić?

Tekst Agata Domańska Konsultacja Katarzyna Płatowska, psycholog

Ogólnie rzecz biorąc, ona jest super. Otwiera przed tobą nowe perspektywy. Nauczyła cię pić kawę z karmidami i pokazała, jak relaksujące może być uprawianie kwiatów doniczkowych. To do niej zalana łzami dzwoniłaś w środku nocy, kiedy rzucił cię ten drań! W jej towarzystwie czas płynie inaczej. To jedna strona medalu. Druga jest taka, że choć w potrzebie skoczyłabyś za nią w ogień, na co dzień denerwują cię jej wady. Z niektórymi nie potrafisz się pogodzić. Bo ona: ciągle narzeka/kolportuje powierzone jej sekrety/wciąż domaga się twojej pomocy... (niepotrzebne skreślić). Nie chcesz, żeby zniszczyło to waszą przyjaźń, ale czujesz, że coraz bardziej mężczy cię jej „ciemna strona”. Podpowiemy ci, jak radzić sobie z typowymi wadami przyjaciółek.

Rzep

Już na pierwszy rzut oka widać, że cię uwielbia. Zawsze chętna do zrobienia czegoś razem i pełna entuzjazmu dla waszych planów, które często sama wymyśla. Kiedy mówisz: „W weekend jadę na działkę”, z entuzjazmem rzuca: „Doskonały pomysł! Wezmę laptopa i nowy film Almodovara, to go obejrzemy!”. Niestety, ta gotowość czyni ją głuchą na fakt, że mówiąc o planach nie użyła liczby mnogiej. Czasem masz wrażenie, że Rzep i twój cień mają wspólną cechę: zawsze są z tobą.

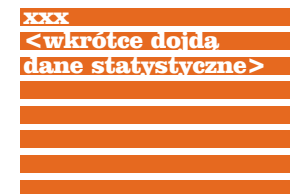
– W tej relacji występuje asymetria – mówi psycholog Katarzyna Płatowska. – Przyjaciółka ma większą potrzebę twojego towarzystwa, niż ty zapotrzebowanie na jej obecność.

Bywa też zazdrosna o inne przyjaciółki i sprawy, którym poświęcasz uwagę. Jeśli powiesz „Nie przychodź, będę zajęta”, łamiesz jej serce (jej zdaniem, oczywiście). Bo ona dla ciebie wszystko, a ty... Sumienie nie pozwala ci powiedzieć, że nie masz dla niej czasu – bo jest taka gorliwa, oddana i wpatrzona...

Jak postępować z Rzepem?
Przede wszystkim zbadaj, skąd u niej taki „pęd ku tobie”. – Być może opuścił ją ktoś ważny albo

w jej życiu wydarzyło się coś, z czym nie umie się sama uporać i stąd ta wielka potrzeba bliskości – tłumaczy psycholog. – Niektórzy ludzie w ten sposób wolają o pomoc. W takiej sytuacji warto przez pewien czas podawać pomocną dłoń, bo nawet z jednostronnej sympatii może z czasem narodzić się naprawdę wspaniała przyjaźń. Znając jej zainteresowania nakłoń ją, by zapisała się np. na kurs tańca czy tai chi (i dała ci odetchnąć).

Jeśli jednak nie podzielasz sympatii Rzepa, delikatnie, ale stanowczo doprowadź



do ochłodzenia waszych relacji. – Energetyczne zabiegi o kontakt z nami na początku bardzo pochlebiają, ale z czasem można poczuć się osaczonym – ostrzega Katarzyna Płatowska.

Jeśli przyjaciółka wyraźnie żyje tylko twoim życiem, musisz zakreślić granice. Powiedz np.: „Lubię cię, ale chcę więcej czasu spędzać z rodziną/narzeczonym”.

– Wycofując się z czegoś, na co nie masz

ochoty, zawsze daj coś w zamian – radzi psycholog. – Powiedz np. przyjaciółce, że choć będziesz spędzać z nią mniej czasu, to z góry rezerwujesz dla niej każdą środę wieczorem.

Tuba

Doskonale wie, co sływać u każdego. I zawsze uraczy cię barwną opowieścią z życia znajomych. Dzięki niej zawsze jesteś na bieżąco. – Gdy się z nią spotykasz, przeważnie rozmawiacie o innych – podsumowuje psycholog. – O sobie mówi ci ona niechętnie i mało, ponieważ ma z tym problem. Dlatego woli się skupiać na życiu innych, to dla niej temat zastępczy.

Tuba zawsze z zainteresowaniem pyta, co u ciebie słychać. Naprawdę interesują ją twoje losy. Ale uwaga: jeśli zwierzysz się jej z kłótni z mężem czy z tego, że brak ci pieniędzy na zagraniczną wycieczkę, w ciągu kilku dni wszyscy znajomi zostaną poinformowani, że nie starcza ci na opłacenie rachunków, a twoje małżeństwo wali się. Bo Tuba namiętnie powtarza wszelkie zasłyszane opowieści i swobodnie interpretuje zdarzenia, nawet jeśli zaistniała tylko drobna część historii i „z piątej ręki”.

– Ta ciągotka do plotkowania to nic innego jak potrzeba czucia się ważną przez bycie „panią informacji” – tłumaczy Katarzyna Płatowska. – Realizowana jednak w nie najmądrzejszy sposób.

Jak postępować z Tubą?

– Jeśli to osoba zaradna, taka, której wszędzie pełno i potrafi „udźwignąć” ciężar szczerości, możesz powiedzieć jej wprost: „Nie chcę, żebyś powtarzała innym to, co usłyszysz ode mnie” – radzi psycholog. – W takich przypadkach najlepiej sprawdza się szczerość i otwarte postawienie sprawy.

Powiedz, czego oczekujesz: „Jeśli mówię coś tobie, jest to przeznaczone wyłącznie dla ciebie. Nie na afisz! Jeśli tego nie rozumiesz, przykro mi, ale przestanę ci się zwierzać”. Powiedz to spokojnie, bez złości. I obserwuj rozwój sytuacji: czy znówu coś rozgada, czy nie? Raz, dwa razy można jeszcze wybaczyć, za każde „przevinienie” zwiększając jednak dystans między



psyche

wami. Trzecia „zdrada” stawia was w jednoznacznej sytuacji: tej przyjaźni brak zaufania i nic z niej nie będzie.

Kobieta Interesu

Potrafi nie odzywać się tygodniami, by nagle zgłosić się do ciebie z prośbą o: przetłumaczenie dokumentów/pożyczanie sukienki/zaopiekowanie się kotem w związku z jej urlopowym wyjazdem (niepotrzebne skreślić). Wpada bez zapowiedzi na kawę? Pewnie musi zaczekać na coś godzinę w twojej okolicy. Trzeba jednak jej przyznać: wykorzystuje cię z takim wdziękiem, że trudno jej odmówić.

– W każdej przyjaźni pojawia się wątek dbania o własne interesy i nie ma w tym nic złego – uważa psycholog. – Chodzi o proporcje. Bilans dawania i brania musi wypadać „na zero”, inaczej pojawia się asymetria i jedna ze stron w końcu czuje się wykorzystywana.

Kobieta Interesu jest typowym biorcą. Być może była jedynaczką i uwaga innych zawsze była skupiona wyłącznie na niej? Albo nie umie kontaktować się z ludźmi inaczej, jak tylko poprzez branie, i takim traktowaniem wcale cię nie wyróżnia.

Jak postępować z Kobietą Interesu?

Jeśli ta przyjaźń jest dla ciebie ważna i chcesz ją kontynuować, daj Kobiocie Interesu do zrozumienia, że masz ochotę na inny rodzaj kontaktu.

– Żart to idealna forma do przemycenia takiej informacji – radzi psycholog. – Powiedz np.: „Mam niedosyt twojej bezinteresownej uwagi. Kwiatki i tak będą ci podlewane, ale możemy czasem iść po prostu na lody”. Możesz ją troszkę zawstydzić: „A masz takich przyjaciół, z którymi po prostu jesteś? Bo chętnie zapisałabym się do tego klubu”.

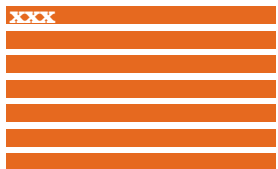
Jeśli jednak Kobieta Interesu wciąż realizuje tylko swoje potrzeby i nie okazuje chęci do wzajemności, masz prawo potraktować ją podobnie. Dzwoni i kontaktuj się z nią tylko gdy czegoś potrzebujesz.



I przygotowuję się na to, że ona przestanie szukać z tobą kontaktu. Możliwe, że tylko ty brałaś tę znajomość za przyjaźń.

Maruda

Jest dobrze zorganizowaną, odpowiedzialną, pracowitą osobą i oddaną przyjaciółką.



ką. Poważnie traktuje waszą znajomość – i życie w ogóle. Dlatego cenisz tę przyjaźń. Gdyby tylko ona tak na okrągło nie narzekała...

Maruda jest pesymistką, która wszystko krytykuje: od pogody, po wygląd (głównie własny). Nie trzeba jej zachęcać do ponu-

rych zwierzeń: wystarczy być pod ręką, aby się dowiedzieć, co jej nie wyszło i dlaczego jest jej tak źle.

A na koniec dorzuci: „No tak, ty też jesteś nie w formie...”.

Jak sobie radzić z Marudą?

Możesz spróbować nauczyć ją, jak czerpać z życia radość. – To jednak długi proces, wymagający wielkiej cierpliwości – ostrzega psycholog. – Nie zaczynaj zbyt ambitnie, od prezentowania przesadnego entuzjazmu. „Podciągnąć” ją do twojego poziomu uważaj, by jej nie sptoszyć, bo wtedy odruchowo się wycofa. Na powitanie nie pytaj jej więc: „Co nowego?”, bo dasz jej powód do narzekania. Zapytaj raczej: „Co dobrego?”, a będzie musiała wysilić się w poszukiwaniu jasnych stron. I tak w końcu „zjedzie w dół”, ale wysiłek poszukiwania pozytywnów trochę ją pobudzi.

– Jesteście blisko? Możesz wprost powiedzieć, gdy zacznie narzekać: „Szukasz dziury w całym. Uważaj, bo takich ludzi mało kto lubi. Wykrzesz z siebie choć odrobinę radości, inaczej wszyscy od ciebie uciekną” – uważa Katarzyna Plątonska. – Daj Marudzie szansę na zmianę zachowania.

Jeśli jednak nie masz ochoty wystłuchiwać ciągłych utyskiwań, powiedz jej o tym. Ale delikatnie! Np.: „Masz wiele problemów i bardzo ci współczuję, ale mam własne troski i te mi naprawdę wystarczą”. Nie-wykluczone, że się obrazi. Trudno. Ratuj własną skórę, bo zbyt duża dawka narzekania jest toksyczna.

Biedactwo

Ma totalnego pecha. I wyraźnie widać, że kiepsko sobie z nim radzi. Wciąż coś jej się nie udaje, wciąż spadają na nią jakieś nieszczęścia. Twoja rola to wyciąganie Biedactwa z tarapatów, pocieszanie po stracie i w ogóle do opieka nad nią – bo bez tego zgłynie. Czasem przez nią i ty wpadasz w tarapaty, bierzesz za nią odpowiedzialność, prawie zawsze jest ci jej żal. A ona cię podziwia i twierdzi, że tylko dzięki twojej pomocy jakoś daje sobie radę. Potrzebuje cię bardziej, niż ty jej. Bezradność i zależność Biedactwa sprawiają,

że czujesz się w obowiązku opiekować się nią – nawet, jeśli nie bardzo masz na to ochotę. Przecież nie odmówisz pomocy przyjaciółce!

Jak postępować z Biedactwem?

Jeśli pozwoliłaś się jej „ustawić” w roli opiekunki, trzeba z tym skończyć. Możliwe, że przyjaźnisz się z nią, brutalnie mówiąc, z litości. Jeśli tak, w tym układzie zawsze będziesz grała rolę poświęcającej się bez reszty matki. A gdy pomożesz Biedactwu stanąć pewniej na nogach, może się okazać, że... nie będzie cię już potrzebować! Jesteś na to gotowa? Powiedz zar-

tem: „Kochana, miałam sen. Od dziś zaczynamy pracować nad twoją zaradnością. Twoje życie się zmieni!”.

– By stanęła na własnych nogach, musisz dać jej dużo siły – ostrzega psycholog. – Nie bądź wyręczająca, nie mów: „Ja to zrobię”, ale motywuj ją, by wzięła sprawy we własne ręce.

Chwal każdy sukces Biedactwa, choćby najmniejszy. Pokonujcie wspólnie problemy. Zrobienie czegoś razem z nią to dawanie uwagi i bliskości – większej, niż gdybyś zrobiła coś za nią. Coraz częściej to ty proś ją o wsparcie i radę: niech poczuje się

dzielna, silna i kompetentna. Wtedy pozna frajdę, jaką daje niesienie pomocy, dawanie – uważa psycholog.

Nie masz ochoty się nią opiekować? Przystań do robienia. Dorosłe Biedactwo nie ma prawa wymagać od przyjaciół, by przejęli odpowiedzialność za jej życie. Gdy znów poprosi cię o pomoc, powiedz np.: „Spróbuj poradzić sobie z tym sama. Przejdę teraz ciężki okres i wolalabym, byśmy się spotykały, żeby po prostu razem побыć, a nie coś dla ciebie zafatwiać”. I nie obwiniaj się, że jej odmawiasz. W końcu musi kiedyś stanąć na własnych nogach. ■