



Spotkanie z przyjaciółką działa czasem jak wizyta u najlepszego psychologa. A nawet lepiej, bo ona przytuli i pocieszy, kiedy skapnie ci łza. I nie weźmie za to pieniędzy. Radę da dopiero wtedy, kiedy o to poprosisz.

Twoja przyjaciółka

sprawdź, czy naprawdę nią jest

Przyjaciółka od serca sprawia, że problemy i porażki wydają się mniej straszne, a sukcesy cieszą bardziej. Jeśli masz taką bratnią duszę, wygrałaś los na loterii!

Dlaczego potrzebujecie siebie

Nadajecie na tych samych falach, przy niej czujesz, że ktoś cię rozumie. Bez niej twój świat byłby inny; nudniejszy, samotny. Jest jak siostra, tak dobrze ją znasz, tak wiele o niej wiesz. Zastanawiałaś się kiedyś, dlaczego tak mocną więź możesz stworzyć tylko z nią – z drugą kobietą?

Mówicie językiem emocji

Mężczyźni z reguły wyrażają się o kobiecej przyjaźni niezbyt pochlebnie. Dla nich nasze kontakty to tylko okazja do wymiany plotek i gadania o ciuchach. Nie słuchaj tego! Kobięca przyjaźń to skarb. Faceci nie lubią zwierzeń, kępuje ich dzielenie się emocjami. A kobiety właśnie tego potrzebują! Jesteśmy do siebie podobne. Zwłaszcza, jeśli chodzi o sposób przeżywania.

● **Przyjaciółka rozumie twoje uczucia** Wie, jak są w życiu ważne i chętnie o nich porozmawia. Omawiając z tobą jakąś trudną sytuację, zapyta: „I co wtedy czułaś?”. Tym bardziej, że większość problemów zna z własnego doświadczenia: ona także miewa kryzysy w związku, nie może dogadać się z teściami, dzieciaki dają jej popalić.

● **Nie potrzebuje słów** Jeśli znacie się długo, przyjaciółka nawet po tonie twojego głosu jest w stanie poznać, że coś jest nie tak. Dzięki empatii i intuicji potrafi wczuć się w twój nastrój i pomóc. Mężczyzna zaczyna od razu radzić i szukać najlepszych rozwiązań. Przyjaciółka wie, że czasem po prostu potrzebujesz być wysłuchana.

● **Jest dyskretna** Możesz jej powiedzieć o wszystkim – np. obgadać nowego narzeczonego koleżanki, pożalić się na męża. I masz pewność, że twoje tajemnice nie trafią do innych uszu.

Akceptujecie się bez „ale”

Czy wiesz, że kobiety mające dobrą i mądrą przyjaciółkę, rzadziej potrzebują pomocy psychologa? Połowa dobroczynnego wpływu terapii polega na tym, że mamy się komu wygadać. Druga połowa, że czujemy się akceptowane – nawet mimo wad.

● **Nie ocenia, nie poucza** Nie krytykuje. Przyjaciółka akceptuje cię taką, jaka jesteś. Nawet, gdy przyznasz się jej do czegoś wstydliwego czy trudnego, np. że rano twoje dziecko doprowadziło cię do szału i miałas ochotę je spruć. Ona nie powie: „Co ty wyprawiasz!”, tylko przytuli cię i wyzna, że jej też zdarzają się chwile, kiedy ma wszystkiego dość. Dzięki temu czujesz się lepiej.

● **Nie musisz przy niej grać** W pracy czy przed rodziną udajesz czasem, że jesteś twarda, bo nie wypada się mazać. Przy przyjaciółce możesz zdjąć maskę. Uwolnić stres, okazać bezradność. To oczyszcza.

Uczycie się od siebie

Przepisy na coś pysznego, sposoby zażegnania domowych katastrof, porady zdrowotne, praktyczna pomoc przy małym dziecku – kobiety wiedzą o tym wszystko! I chętnie dzielą się wiedzą i wsparciem.

● **Inspiruje cię** Przyjaciółka otwiera przed tobą swój kawałek świata, ty też uwielbiasz dzielić się z nią sobą! Uzupełniacie się i wzbogacie swoje życie. Ona poleci ci książkę czy film, ty odwiedzisz dzięki niej jakieś nowe miejsce...

WARTO WIEDZIEĆ

Co mówią badania?

PRZYJAŹŃ JEST ZDROWA

Z badań profesora Jamesa Pennebaker z Uniwersytetu w Teksasie wynika, że posiadanie zaufanej osoby, której możemy się zwierzyć w każdym momencie, pozytywnie wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

STAWIAMY NA JAKOŚĆ, NIE ILOŚĆ

Współczesna Polka ma niewielkie grono przyjaciółek. Aż 62 proc. kobiet przyznało, że ma w swoim gronie jedną, dwie bliskie osoby. 61 proc. potrafi spośród nich wyróżnić tę najważniejszą, z którą najczęściej znają się i przyjaźnią od co najmniej kilkunastu lat.

FILARY PRAWDZIWEJ PRZYJAŹNI

Dla większości Polek to szczerłość (wskazuje tak 76 proc. badanych) i zaufanie (71 proc.). Podstawą kontaktów jest rozmowa. Najczęściej poruszanym podczas rozmów tematem jest rodzina (66 proc.), dzieci (53 proc.), przemyślenia na temat mężczyzn i zdrowia (49 proc.)

(Dane liczbowe pochodzą z badania zleconego przez markę OLAY, wykonane przez niezależny Instytut Badawczy Synovate Polska).



POMOCNE WWW

Będziesz tam mogła spotkać się z innymi kobietami, porozmawiać, wymienić poglądy na temat przyjaźni: www.forum.interia.pl, www.forum.kobiet.pl, www.mnetkobiety.pl, www.psychowsparcie.org. O przyjaźni kobiecej czytaj też na: www.kobieta.interia.pl, w zakładce **Uczucia**.





Czytelniczki pytają

„ Jak odróżnić przyjaźń od fascynacji?

Dwa lata temu zaczęłam pracę w nowej firmie. Poznałam tu Anetę i od razu złapałam z nią świetny kontakt. Mamy podobne zainteresowania – obie uwielbiamy taniec. Zapisaliśmy się nawet razem na kurs salsy. Na zajęciach świetnie się bawimy! Ona nazwała mnie ostatnio swoją najlepszą przyjaciółką, ale ja uświadomiłam sobie, że niewiele o niej wiem. Czy nasza relacja to przyjaźń czy fascynacja? „

Ekspert odpowiada



**KATARZYNA
PLATOWSKA**
PSYCHOLOG

«Na przyjaźń pracuje się latami»

Przyjaźń, podobnie jak miłość, przechodzi różne etapy. Pierwszym z nich jest często fascynacja, która może przerodzić się w głębszą więź, ale na to potrzeba czasu. Zdarza się, że jakaś osoba pojawia się w twoim życiu znienacka i błyskawicznie wchodzi z tobą w bliski, emocjonalny związek. Niemal z dnia na dzień stwierdza, że jesteś najważniejszą osobą w jej życiu i spodziewa się podobnych deklaracji od ciebie. Ostrożnie: nie okrzykuj przyjacielem kogoś, kim się zafascynowałaś lub kto zauroczył się tobą. Lepiej, by życie samo zweryfikowało, kim tak naprawdę dla siebie jesteście. Często pochopnie używamy pojęcia „przyjaciół”. To, że łączą was wspólne zainteresowania i razem świetnie się bawicie, dobrze rokuje. Warto jednak lepiej się poznać, „sprawdzić się” nawzajem w rozmaitych życiowych sytuacjach. Na prawdziwą przyjaźń pracuje się latami, a określenie „przyjaciółka” zobowiązuje – do szczerości i bycia sobą wobec tej drugiej osoby, ale i do pomocy w trudnych chwilach, bycia razem w chwilach dobrych i złych.



Trudne, czasem bolesne rozmowy są ważną częścią przyjaźni. Umacniają ją.

Kryzys wzmocni waszą więź

Nie zawsze jest lekko. Przyjaźń jak każdy związek przechodzi kryzysy. Dojrzewamy, zmieniają się nasze cele. W życiu pojawiają się nowe osoby, a wraz z nimi trudne sytuacje i zakręty, na których przyjaźń czasem gubi rytm. Ale to nie znaczy, że trzeba ją spisać na straty. Kiedy warto o nią walczyć? Oto dwie typowe sytuacje, które mogą wystawić przyjaźń na próbę i sposoby, jak sobie z nimi poradzić.

Wasze drogi się rozchodzą

Wychodzisz za mąż, rodzisz dziecko – a przyjaciółka wciąż z radością singluje. I nie rozumie, dlaczego tak wiele przyjemności sprawia ci mówienie o malcu. Ty zaczynasz żyć nowym rytmem i według innych wartości, których ona może nie rozumieć. Albo jest niezadowolona, że masz dla niej mniej czasu: kiedyś spotykałyście się często, teraz ledwo dwa razy w miesiącu. Co robić?

● **Dajcie sobie trochę czasu** To normalne, że jesteś zaaferowana małżeństwem, a ona czuje się trochę odrzucona. Pamiętaj, że przyjaźń opiera się na podobnych doświadczeniach. Gdy ich zabraknie i nie nadajecie na tych samych falach, trzeba włożyć więcej wysiłku w to, co was łączy. Wy tłumacz jej, że nie ma sensu się obrażać, że teraz masz dla niej mniej czasu, ale nadal jest dla ciebie kimś ważnym. Powiedz jej: „Wiele się zmieniło, ale wciąż jesteśmy so-

bie bliskie, będziemy się przyjaźnić, choć trochę inaczej”. Mądra przyjaciółka-singielka zrozumie to. Postara się wciąż być elementem twojego świata: zostanie z twoim dzieckiem, żebyś mogła pójść do kina albo wyciągnie cię na imprezę jak za „dawnych czasów”. Będzie wyrozumiała, wysłucha twoich opowieści o dziecku, jeśli i ty się zrewanżujesz. Gdy się spotykacie, pytaj ją także o jej sprawę i bądź jej wdzięczna, że wyciąga cię w swój świat, odrywając na chwilę od codziennych obowiązków. To pozwoli ci złapać oddech, naładować baterie.

Pojawiła się zazdrość

Robisz zawrotną karierę, a twoja przyjaciółka od lat tkwi w tym samym miejscu. Czujesz, że ona unika kontaktu z tobą, odsuwa się, a między was wkrada się zawiść i zazdrość – wrogowie przyjaźni.

● **Porozmawiaj z nią** Psychologowie twierdzą, że cudze powodzenie skłania nas do patrzenia na własne niedociągnięcia. Może przyjaciółka, widząc twoje sukcesy, poczuła się gorsza, odczuwał się w niej brak pewności siebie? To zrozumiała reakcja. Prędzej czy później jednak – jeśli to prawdziwa przyjaźń – będzie umiała się do tego przyznać. Szczerze z nią porozmawiaj, wesprzyj ją, doradź. Może to skłoni ją do działania? Może jest od ciebie lepsza w innej dziedzinie i twoje wsparcie pomoże jej rozwinąć skrzydła?

To raczej nie jest przyjaźń

Zdarza się niestety, że związek, który nazywasz przyjaźnią, w rzeczywistości wcale nią nie jest. Nawet osoba, którą znasz od szkolnej ławy, może cię nagle rozczarować i zranić. Kiedy możesz podejrzewać, że twoja przyjaciółka nie do końca zasługuje na to miano?

Ona wciąż cię krytykuje

Jest otwarta, silna i pewna siebie. Imponuje ci w wielu dziedzinach życia. Cenisz ją za szczerość, ale masz wrażenie, że czasem z nią przesadza. Idziecie na wspólne zakupy, a ona na środku sklepu wygarnia ci, że musisz się za siebie wziąć, bo strasznie przytyłaś. Zwierzasz się jej z problemów z nastoletnią córką, a ona mówi, że to twoja wina, bo powinnaś ją krócej trzymać. Taki związek można różnie nazywać, ale czy przyjaźnią? Zastanów się nad tym.

● **Przyjrzyj się waszym relacjom** Być może przyjaciółka traktuje cię jako osobę, przy której może się dowartościować i robi to niekoniecznie świadomie. Może uważa, że jeśli ma przy sobie osobę „gorszą”, to znaczy, że ona jest „lepszą”. Traktuje cię jako niezbyt atrakcyjne tło, na tle którego sama wypada bardzo korzystnie. A może po prostu potrzebuje symbolicznego chłopca do bicia? Zwróć jej uwagę, że między szczerością a krytyką jest jeszcze takt. Będąc z przyjaciółką powinnaś czuć się swobodnie, a nie odierać ciągłe ataki!

Odzywa się, gdy jest jej źle

Potrafi milczeć tygodniami i nagle dzwoni o pierwszej w nocy, by ci powiedzieć, że właśnie strasznie pokłóciła się z mężem. Gdy jednak w jej życiu wszystko wraca do normy, zapomina o tobie. Po prostu znika.

● **Nie potępiaj jej od razu** Nawet jeśli wydaje ci się, że jesteś dla niej numerem 112

czy kołem ratunkowym, nie odtrącaj jej z góry. W dzisiejszym zabieganym świecie, kiedy na nic nie starcza nam czasu, odzywanie się, w chwili, gdy potrzebujemy czyjegoś wsparcia, jest często pretekstem do kontaktu. Jeśli wasze rozmowy nie ograniczają się wyłącznie do rozwiązywania jej problemów, jeżeli po zwierzeniu ze swoich zamartwień ona pyta, co u ciebie i słucha z zainteresowaniem – wszystko w porządku. Jeśli jednak kontakty zawsze przebiegają według schematu „pomóż mi i... żegnaj” – zastanów się, czy taki układ naprawdę ci odpowiada.

Jej problemy są ważniejsze

Opowiadasz o ważnych sprawach, a ona następnego dnia o niczym nie pamięta? Bardzo potrzebujesz spotkania, rozmowy i kontaktu, a ona nie ma dla ciebie czasu, bo np. idzie po zakupy? To znaczy, że jest skoncentrowana wyłącznie na sobie.

● **Daj jej szansę** Jednym z elementów przyjaźni powinna być równowaga między daniem a braniem. Jeśli chcesz się czuć dobrze sama ze sobą, popracuj, by nie było między wami takiej dysproporcji.

Zawiodła twoje zaufanie

Zdradziła twój sekret? Nie pomogła, gdy jej potrzebowałeś? Czujesz się przez nią zdradzona, oszukana, upokorzona?

● **Nie udawaj, że nie ma problemu** Powiedz jej wprost, jak się czujesz, zapytaj dlaczego to zrobiła. To oczyści atmosferę między wami. Jeśli zdarzyło się to raz i widzisz, że przyjaciółka szczerze żałuje, nie musi to oznaczać końca waszej relacji. Jeśli jednak sytuacja się powtarza, lepiej nie liczyć na poprawę i rozluźnij znajomość.

Agata Domańska, konsultacja
Katarzyna Płatowska, psycholog

Warto przeczytać

„Toksyczne przyjaciółki. Trudne relacje między kobietami”. S. Shapiro Barash, wyd. Czarna Owca.

- **Liderka, męczennica czy sobowtórka?** Autorka, psycholożka specjalizująca się w tematyce kobiecej, zbadała aż 10 typów przyjaciółek. Może twoja jest którąś z nich? W książce znajdziesz wskazówki, jak rozpoznać prawdziwą przyjaźń oraz jak nie dać się ranić i uwolnić od kobiet, które nas wykorzystują.

