

ZNAJDŹ PRZYJACIÓLKĘ na całe życie

Bliskie koleżanki, które znamy od dzieciństwa, to wielki skarb, jednak coraz częściej zdarza się, że tracimy z nimi kontakt, np. z powodu przeprowadzki. Szkoda, ale to nie koniec świata – **w dorosłym życiu możesz zbudować równie cenne relacje**. Podpowiemy ci, jak to zrobić.

AGATA DOMAŃSKA

P

Pamiętasz czasy ogólniaka? Albo studiów? Nie było wtedy nic fajniejszego niż spotkania z przyjaciółmi. Byli niezbędni jak powietrze. W ich towarzystwie wszystko robiło się interesujące i warte przeżycia, a bez nich – po co w ogóle wychodzić z domu? Czas jednak płynie, harujesz od rana do nocy, zaciągasz i splącasz kredyty, wieczorami padasz z nóg, przesybiasz weekendy, czasem praca cię zmusza do przeprowadzki na drugi koniec kraju. Przyjaciółki z dzieciństwa zostały gdzieś w tyle – mało już was łączy i nie masz z nimi o czym rozmawiać. Albo to one przestały mieć czas dla ciebie, bo skupiły się na własnych problemach, mężach, dzieciach, karierze. Efekt: melancholijna samotność nieraz zagląda ci w oczy. Nawet jeśli jesteś w udanym związku, życie bez przyjaciółek zdecydowanie gorzej smakuje... Masz wrażenie, że właśnie opowiadamy twoją historię? Pora wprowadzić do niej punkt zwrotny i zadbać o tę jedną z najważniejszych relacji, bo, jak zauważył angielski myśliciel Tomasz More, nic nie działa tak leczniczo na nasze dusze jak przyjaźń.

ZDROWA RELACJA

– Wiele badań przeprowadzonych na tysiącach osób pokazuje, jak ważna jest przyjaźń w dorosłym życiu. Jeśli mamy dobre relacje z przyjaciółmi, nasze poczucie dobrostanu jest wyższe, jesteśmy szczęśliwsi i zdrowsi – mówi Magdalena Śmieja, psycholog z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Tak, bliskie relacje przekładają się na zdrowie i na długość życia! Brak przyjaciół to poczucie osamotnienia, a poczucie osamotnienia podnosi aż o 26 proc. ryzyko,



Samotność jest gorsza dla naszego zdrowia niż nadwaga czy zatrute smogiem powietrze. Bycie blisko z innymi chroni nas przed stresem, lękiem i depresją.

że wcześniej umrzemy. Według badaczy samotność wpływa na nas bardziej destrukcyjnie niż nadwaga czy zatrute smogiem powietrze! Julianne Holt-Lunstad, profesor psychologii z Uniwersytetu Brigham Younga w Utah twierdzi, że kiedy czujemy się osamotnieni, odbieramy świat jako bardziej niebezpieczny, a to wywołuje stres, podnosi ciśnienie i przyspiesza akcję serca, co z biegiem czasu może doprowadzić do rozwoju nadciśnienia i zwiększa ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Recepta na te problemy jest bardzo prosta: przyjaźń. – Bycie blisko z innymi, ciepłe relacje z ludźmi, którym możemy ufać, chronią mózg i ciało przed stresem, lękiem czy depresją – mówi Iwona Kubiak, akredytowany coach PCC, dyrektor Centrum Coachingu na Collegium Civitas. – Badania potwierdzają, że przyjaźnie i poczucie wsparcia, które dają, są szczególnie ważne na późniejszych etapach życia; nierzadko ważniejsze, niż więzy rodzinne. Aby jednak być otoczoną przez przyjaciół staruszką, musisz zacząć ich gromadzić i dbać o relacje już teraz. Pamiętaj, przyjaźń to roślina, która rośnie długo.

NIE ZAWSZE OD ZAWSZE

– Są trzy typy przyjaźni – mówi Iwona Kubiak. – Pierwsza to ta z dzieciństwa. Swego rodzaju punkt odniesienia. Relacje ze starymi przyjaciółmi pokazują nam, w jaki sposób się zmieniamy. Często dają też poczucie stałości: nawet jeśli odsuniemy się od osób, które wcześniej wiele dla nas znaczyły, bo jesteśmy na innym etapie życia niż one, potrafimy powrócić do bliskości, która była kiedyś. To ważne w naszych czasach, kiedy tak chętnie zamienia się wszystko na nowszy model. Nie masz żadnej przyjaciółki z dzieciństwa? Nie szkodzi. Pozostają jeszcze dwa inne typy bliskich relacji, które możesz stworzyć w dorosłym życiu i również bardzo wiele z nich czerpać. – Drugi rodzaj przyjaciół to ludzie, którzy żyją tym samym, co my. Mają takie same zainteresowania i te same wartości. To osoby z pracy czy grup hobbyistycznych – mówi Iwona Kubiak. Czasem nazywamy ich „dobrymi znajomymi”, bo nie są z nami w takiej zażyłości, jak ludzie, z którymi łączy nas trzeci typ przyjaźni. Osoby z tej ostatniej grupy to ci, którym możemy w pełni zaufać. Ci, którzy są przyjaciółmi w takim znaczeniu, w jakim kiedyś rozumiało się przyjaźń. Oni nas nie odrzucają, nie oceniają, nie zamkną się na nas, wiele wybaczą i będą przy nas w trudnych chwilach.

TACY PODOBNI

Autor „Opowieści z Narnii”, C. S. Lewis, powiedział kiedyś, że przyjaźń często rodzi się w momencie, kiedy jedna osoba mówi do drugiej: „Co? Ty też?! A myślałem, że tylko ja.”

– Podobieństwo to doskonały fundament przyjaźni – potwierdza Magdalena Śmieja. – Pozytywne emocje płynące z tego, że dwie osoby lubią to samo, przekładają się na większą bliskość między nimi. Oparte na podobieństwie relacje są łatwiejsze, przyjemniejsze i mniej w nich konfliktów.

Jeśli więc np. kochasz poezję, jesteś wrażliwa na piękno, zachwyca cię umiejętność mówienia o świecie w wyrafinowany sposób – szukaj przyjaciół wśród innych miłośników poezji.

Wasze podobieństwo to klucz do sukcesu. Potwierdziły to badania naukowców z amerykańskiej uczelni Dartmouth College, którzy sprawdzali za pomocą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego, jak na różne bodźce reaguje mózg. Uczestnikom eksperymentu puszczały filmy i utwory muzyczne. Zauważyli, że mózgi osób, które wcześniej w ankiecie określiły się jako przyjaciele, reagują w bardzo podobny sposób! Im bliższa była zażyłość pomiędzy ludźmi, tym bardziej zbliżone były ich reakcje neuronalne. Zwłaszcza w obszarach mózgu odpowiedzialnych za motywację, uwagę, emocje oraz ocenę stanu psychicznego innych ludzi. Przyjaciele dosłownie przetwarzają świat w podobny sposób! Naukowcom udało się nawet skonstruować algorytm, który na podstawie



Naukowcy udowodnili, że mózgi przyjaciół reagują w podobny sposób na te same bodźce, np. na filmy czy utwory muzyczne.

sposobu funkcjonowania mózgu potrafi przewidzieć, czy badane osoby stanowią materiał na przyjaciół, czy nie. – Czasem wystarczy jedynie poczucie podobieństwa, a nie realne podobieństwo – podkreśla Śmieja. – Jeśli chcesz się z kimś zaprzyjaźnić, bo ta osoba przyciąga cię do siebie, w niezobowiązującej pogawędce z nią podkreśl kilka rzeczy, które was łączą. Na początek powinno wystarczyć.

TWARZA W TWARZ

Największe szanse na bliską relację daje częsty, bezpośredni kontakt.

– Paliwem przyjaźni jest spędzany razem czas, to, co robimy ze sobą i dla siebie nawzajem. Intymność budowana jest ze wspólnych przeżyć. I chociaż miewamy takich przyjaciół, z którymi widzimy się raz na rok i mamy wrażenie, jakby czas nie upłynął, to jednak większość naszych bliskich związków rozpada się lub słabnie, jeśli widzimy się rzadko. Wszystko dlatego, że kontakt zaczyna się opierać nie na wspólnym przeżywaniu, tylko na opowiadaniu o przeżyciach, a to nie jest już



tak więziotwórcze – mówi Magdalena Śmieja. Dlatego szukaj przyjaciół tam, gdzie mieszkasz. Jeśli w kolejce na pocztę umiałaś sobie czas pogawędką z nieznaną, która wzbudziła twoją sympatię, zaproponuj: „Tak miło nam się rozmawiało w kolejce, sprawdźmy, czy przy kawie nie będzie jeszcze sympatyczniej.” Jeśli przyszyście na tę samą pocztę, to pewnie mieszkanie w tej samej okolicy, wykorzystaj to. – Warto też pamiętać, że jeśli chcemy się z kimś przyjaźnić, powinniśmy bardziej dbać o częstotliwość kontaktów niż o ich formę. Lepiej spotkać się na wspólnych zakupach raz w tygodniu, niż na wystawnej kolacji raz w roku – mówi Iwona Kubiak.

PIERWSZY KROK

– Bardzo ważna jest otwartość na drugiego człowieka, ciekawość, gotowość, by kogoś poznać, zafascynować się nim. Aby znaleźć przyjaciół, trzeba wychodzić ludziom naprze-

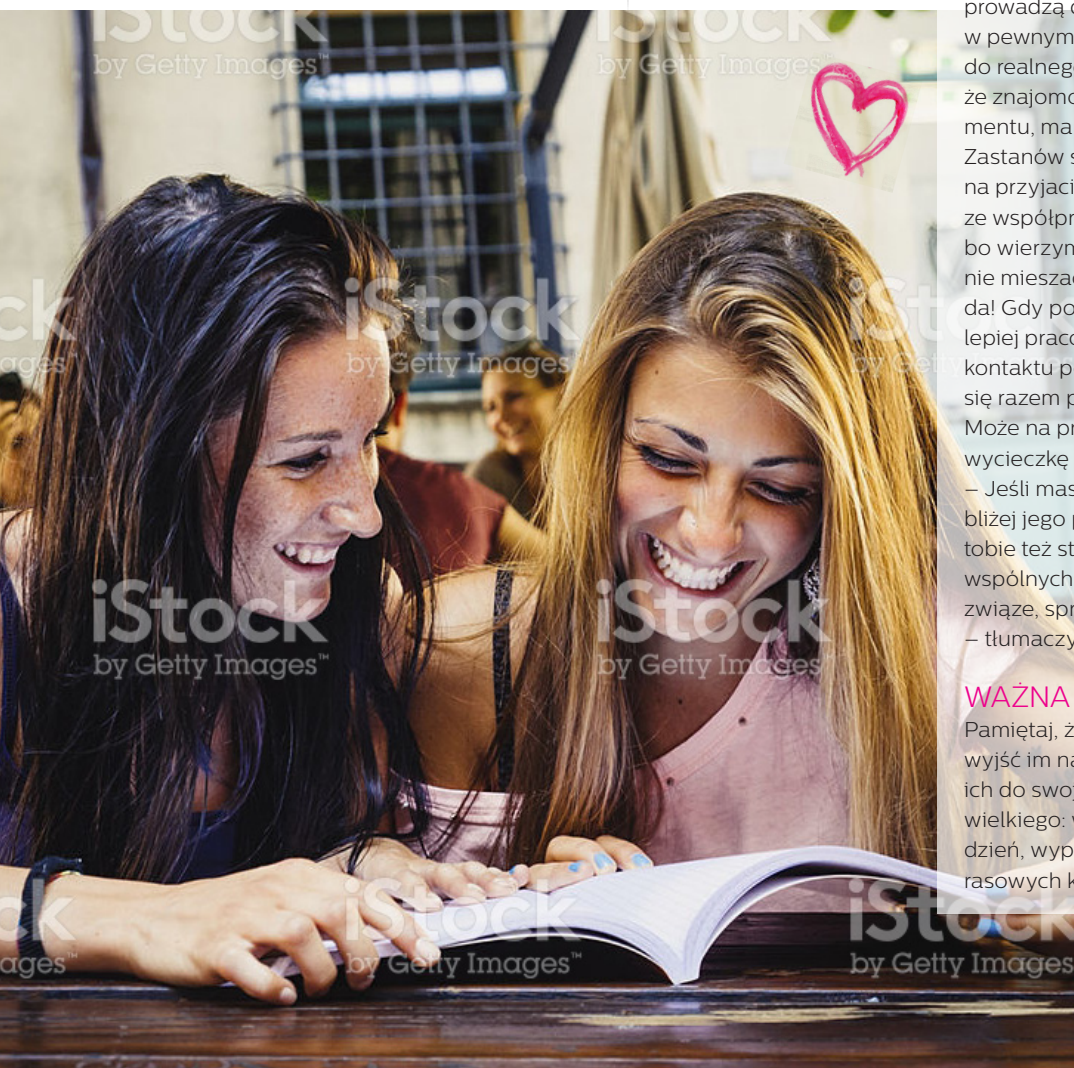


**Zbliź się
do przyjaciół
partnera.
Zyskasz
bliskie osoby
– i zadbasz
o wasz
związek.**

ciw, próbować, pytać o pasję – mówi Iwona Kubiak. Spróbuj więc zagadnąć kogoś, kto robi coś, co cię bardzo interesuje, a czego nigdy nie miałaś okazji spróbować. Zawsze zastanawiałaś się, czy spróbować nordic walkingu, a widzisz kogoś, kto idzie z kijami i wydaje się sympatyczny? Powiedz np. „Przepraszam, ja też zawsze chciałam tego spróbować. Mogłabym zadać kilka pytań?” Nie bój się negatywnej reakcji. – Kiedy pytamy kogoś o jego pasję, on zwykle chętnie o niej opowiada i jeszcze czerpie z tego przyjemność. A być może twój rozmówca nie tylko opowie o swym hobby, ale nawet zaproponuje: spotykamy się całą grupą w weekendy, by wspólnie wędrować – przyjdź, zobacz, spróbuj – przekonuje Magdalena Śmieja i dodaje: – Jeśli nie jesteś tak odważna, możesz zacząć kogoś na portalu internetowym, który łączy osoby zainteresowane daną dziedziną. Komplement pod czyimś adresem czy prośba o radę często prowadzą do wirtualnej rozmowy, a tę można w pewnym momencie przenieść także do realnego świata. Oscar Wilde twierdził, że znajomość, która zaczyna się od komplementu, ma szansę przerodzić się w przyjaźń. Zastanów się też, czy nie znajdziesz materiału na przyjaciółkę w pracy. Często lubimy kogoś ze współpracowników, ale nie wyciągamy ręki, bo wierzymy w zasadę „praca to praca, lepiej nie mieszać jej z życiem osobistym”. Nieprawda! Gdy połączysz te dwie sfery, będzie ci się lepiej pracowało. Zaproś więc koleżankę do kontaktu poza firmą; powiedz: „Tak fajnie nam się razem pracuje, spotkajmy się też po pracy. Może na przykład wybierzemy się razem na wycieczkę rowerową? – Jeśli masz partnera, postaraj się poznać bliżej jego przyjaciół. Jest duża szansa, że tobie też staną się bliscy. Poza tym posiadanie wspólnych przyjaciół dobrze też wpływa na związek, sprawia, że jest w nim mniej konfliktów – tłumaczy Magdalena Śmieja.

WAŻNA INICJATYWA

Pamiętaj, że aby zdobyć przyjaciół, trzeba wyjść im naprzeciw, coś zaoferować, zaprosić ich do swojego życia. – To nie musi być nic wielkiego: wspólna kawa, spacer w piękny dzień, wypad na wystawę orchidei czy rasowych kotów, kino – mówi Śmieja. – I żeby



było jasne, „zaprosz kogoś” nie oznacza „zapłać za tę osobę”, tylko „zróbcie coś razem”. Jeśli nie masz pomysłu, z jaką wyjść inicjatywą, zaoferuj swoje wsparcie, kiedy ktoś, kogo lubisz, potrzebuje pomocy. W ten sposób zainicjujesz łańcuch interakcji, bo ludzie zwykle chcą się odwzajemnić.

Staraj się też jak najczęściej mówić „tak”. Czasem ktoś próbuje zaprosić cię do kręgu przyjaciół, wyciągając cię na pokaz fontann czy występ ulicznej trupy teatralnej. Wiemy, wiemy: jesteś zajęta. Wszyscy jesteśmy. – Jeśli jednak lubisz tę osobę, znajdź czas i przyjmij zaproszenie. Może jednak jesteś w stanie trochę zmienić swoje plany? Jeśli odmówisz raz, drugi, trzeci, ta osoba zrezygnuje i, być może, stracisz szansę na fajną przyjaźń – przekonuje Śmieja. Mówimy często: „dzisiaj nie mogę, bo muszę zrobić zakupy, iść do fryzjera, zmęczona jestem” i nie myślimy o tym, że tym naszym codziennym dreptaniem możemy zdeptać kielkującą relację.

SIŁA INTERNETU

Czy Facebook to dobra platforma do nawiązania i podtrzymywania przyjaźni? Nie jest idealna, ale z pewnością nie ma sensu jej lekceważyć, tylko raczej wykorzystać możliwości, jakie daje. – Dawno, dawno temu miało się kilkoro przyjaciół niemalże na wyłączność – takich, z którymi dzielillo się świat i spędzało większość czasu. Dzisiejsze relacje międzyludzkie bardzo często są nawiązywane za pośrednictwem technologii – jak choćby przez Facebooka – mówi dr Marek Troszyński, socjolog, kierownik Obserwatorium Cywilizacji Cyfrowej w Collegium Civitas. – Internet wpływa na to, jak kształtujemy więzi: nasze relacje są znacznie liczniejsze, ale też znacznie słabsze, ale zadowolamy się nimi. Musieliśmy przywyknąć do tego, że inni ludzie mogą do nas mówić, być z nami w kontakcie, nie oferując nam swojej obecności.

Podtrzymywanie przyjaźni na Facebooku jest więc możliwe, ale tylko pod pewnym warunkiem. Bree McEwan, profesor z DePaul University w Chicago, przyjrzała się relacjom międzyludzkim na tym portalu i wyróżniła dwa zachowania, związane z przyjaźnią: sharing i caring. Sharing to dzielenie się przeżyciami, opiniami czy pomysłami, wyrażanie siebie. Caring to bardziej prywatny komunikat, odpowiedź na to, co sygnalizuje nasz przyjaciel czy znajomy – komentowanie czyjegoś wpisu, okazywanie zainteresowania czy troski, zadawanie pytań o przeżycia danej osoby.



Wiele osób ma przyjaciół do różnych „zadań” np. z jednymi chodzą na zumbę, z innymi do kina. Warto mieć też takich, z którymi robisz różne rzeczy. To daje poczucie, że łączy was coś więcej niż hobby.



– Ten drugi sposób wpływa na to, że lubimy się bardziej, a nasza relacja rozwija się. Ten pierwszy nie ma takiej siły – mówi Magdalena Śmieja. Przyjrzyj się więc swoim kontaktom na Facebooku i skup się na osobach, z którymi łączy cię kontakt typu caring. – Pamiętaj jednak, że podtrzymywanie kontaktów wyłącznie za pomocą Facebooka jest raczej namiastką relacji i sprawdza się na krótką metę. Jeśli jednak masz trudny okres i musisz zdać się na portale społecznościowe, postaw na kontakt typu caring – mówi Śmieja.

MAM CIĘ W KALENDARZU

Czas na spotkania z przyjaciółmi zapisuj w kalendarzu – z góry, z wyprzedzeniem. To brzmi trochę biznesowo, ale skoro sprawa się w interesach, to dlaczego nie miałoby się sprawdzić w przyjaźni? – Mamy tyle ważnych spraw, zjada nas bieżączka, ciągle coś wyskakuje i odkładamy spotkania z bliskimi osobami na potem. Są ważni, ale nie pilni. I tak może minąć miesiąc, potem sześć, a może nawet rok bez kontaktu twarzą w twarz przyjaciółką – ostrzega Magdalena Śmieja. Nie pozwól, by w ten sposób skończyła się wasza relacja. Lepiej od razu ustalcie „swój czas” – niech to będzie np. ostatni piątek miesiąca. Umówcie się, że tego dnia spotykacie się, bez względu na wszystko.

Wiele osób, zwłaszcza o pragmatycznym podejściu do życia, ceni sobie specjalizację w przyjaźni np. z Zośką chodzą na zumbę, z Kaśką na zajęcia z gotowania, z Ewką na spacer z psami. To całkiem dobry sposób na utrzymanie relacji – bo jeśli chodzisz z kimś na ćwiczenia, to przynajmniej raz czy dwa razy w tygodniu się spotykacie, a spacer z psami to już rewelacja – kontakt macie codziennie! Nie ograniczaj się jednak do tego. Miej też w swym gronie osoby, z którymi spędzasz czas na wiele różnych sposobów. I nie chodzi tylko o to, że kiedy np. Ewki pies odejdzie za tęczyowy most, prawdopodobnie przestaniecie się widywać (a na pewno nie będziecie mieć już tak częstego kontaktu), ale też o to, że relacja, która rozwija się na wielu płaszczyznach daje poczucie, że osoby, które ją zbudowały łączy coś naprawdę ważnego. Jeśli więc chciałabyś poszerzyć grono przyjaciół (a bardzo cię na to namawiamy!), nie stroń od ludzi, interesuj się nimi, wychodź z inicjatywą i nie lekceważ zaproszeń. Trudno powiedzieć, w którym momencie rodzi się przyjaźń. Czasem wystarczy krótka rozmowa. Bądź więc uważna! ■