

ADYENA

44 PRAWDY O PRZYJAŹNI

*czyli poradnik dla poszukujących
prawdziwych przyjaciół*

Wydawnictwo DEBIUTANT
2024

WSTĘP

Istnieje powszechny pogląd, że poradniki piszą ludzie, którzy albo nie wiedzą, jak sobie poradzić z danym problemem, albo znaleźli rozwiązanie swojego dylematu i chcą się podzielić zdobytą wiedzą z innymi. Ja należę do obu grup.

44 prawdy o przyjaźni to poradnik dla osób poszukujących prawdziwych przyjaciół. Podjęłam się jego stworzenia, ponieważ posiadam doświadczenie w relacjach międzyludzkich, ale nie zawsze wiedziałam, jak się zachować, gdy na przykład ktoś mnie ranił. Popełniłam wiele błędów i mam na swoim koncie masę rozczarowań, ale nauczyło mnie to właściwego podejścia do otoczenia, co z kolei przyczyniło się do powstania tej książki. Mam głęboką nadzieję, że treści tu zawarte pomogą innym w nawiązaniu lepszych kontaktów z ludźmi.

Moja publikacja jest próbą uchwycenia sensu tego, co jest najistotniejsze w momencie, kiedy buduje się związek z przyjacielem. To z jednej strony emocjonalne zestawienie rzeczy, które są niezbędne do bycia otwartym, charyzmatycznym przyjacielem, a z drugiej racjonalny pakiet wiedzy o tym, jak radzić sobie w kontaktach interpersonalnych, w oparciu o źródła naukowe. To zbiór czterdziestu czterech wątków o tym, na co należy zwrócić szczególną uwagę w przyjaźni. Myśli szczególnie warte zapamiętania zaznaczyłam kursywą.

Jestem dziennikarką, muzykiem, wokalistką, autorką tekstów piosenek i copywriterem z dorobkiem kilkunastu tysięcy opublikowanych artykułów zarówno w prasie, jak i serwisach internetowych o bardzo różnorodnej tematyce. Począwszy od przeprowadzania wywiadów ze znanymi osobami, poprzez problematykę z obszarów takich jak: architektura, motoryzacja, moda, zdrowie, uroda, psychologia, nowoczesne technologie, aż po treści lifestylowe, z branży stomatologicznej czy nawet medycyny estetycznej. Było tego tak wiele, że samą mnie to zaskakuje. Jednak z pewnością wspomniane doświadczenia pomogły mi w zdobyciu cennego warsztatu pisarskiego oraz umiejętności rzetelnego przekazywania informacji.

Książka, którą masz przed sobą jest zbiorem kluczowych zagadnień dotyczących zawierania i podtrzymywania wartościowych relacji z ludźmi. Jeśli więc szukasz przyjaźni i chcesz być dobrym przyjacielem, ta publikacja jest dla Ciebie idealną propozycją.

PRAWDA 1

*Przyjaźń wymaga dojrzałości obu stron do przyznania, że tęsknimy za sobą,
niezależnie od tego, co dzieje się w naszym życiu*

Szczerze mówiąc, w przeszłości nigdy nie należałam do osób, które otwierają się przed innymi ludźmi jako pierwsze. Z natury jestem typem introwertyka, który wstydzi się wypowiedzieć na głos własne uczucia czy myśli, zwłaszcza jeśli są pozytywne. Czekam z reguły na tę drugą stronę, nawet jeśli miałyby to trwać latami.

To koszmarna cecha i ciężko z kimś takim w ogóle wejść w relację, a także podtrzymywać już istniejącą. Ale pracuję nad tym i zauważam, że stopniowo się zmieniam. W każdym razie, staram się. Byłam nawet na psychoterapii i przez kilka miesięcy próbowałam dowiedzieć się czegoś o sobie, a także wypracować ścieżki do lepszego funkcjonowania. Znalazłam się na tych wizytach u psychiatry *przypadkowo*, czy jak ktoś wierzący powie: *z woli Boga*, z polecenia kogoś znajomego. Mi osobiście trochę to pomogło i polecam, jeśli ktoś ma dużo czasu na tego rodzaju analizę własnej psychiki.

Miałam wtedy dwadzieścia parę lat i byłam świeżo po chorobie, która trwała ponad cztery lata. Tak naprawdę potrzebowałam wyjścia z beznadziei ograniczeń własnego umysłu i ciągłych, natrętnych myśli, że nic nie znaczę, dla nikogo.

Moja choroba zaczęła się, kiedy miałam osiemnaście lat, czyli zaraz po maturze. Zmiany skórne wyskoczyły mi początkowo na plecach, jako owrzodzenia, zwane przez ówczesnych lekarzy *naciekami skórnymi*. Tworzyły się codziennie, po kilka sztuk więcej, tak więc po paru miesiącach miałam ich całe stado – na policzkach, plecach, dekolcie, przedramionach i udach, w sumie na około dwustu pięćdziesięciu miejscach ciała. Na samej twarzy niestety aż osiemdziesiąt.

Powstawanie każdego z tych nacieków łączyło się z bólem, który budził mnie w środku nocy. To specyficzne klucie, przechodzące przez sam środek, nazwijmy to rozlanych po skórze *krost – bulw*, takich bez czubka. Te chorobowe zmiany miały okropny, bordowy kolor, czasem siny, o średnicy kilku milimetrów.

Od pierwszych objawów choroby starałam zapobiegać jej rozwojowi, co tydzień chodziłam do lekarza po nowe leki, do wcierania i połykania, a także przemywania. Niestety było coraz gorzej, twarz i szyja były spuchnięte oraz obsiane tymi czerwono-brązowymi paskudztwami. Z niektórych sączyła się nieraz krew, z innych ropa. Objawami, które temu towarzyszyły był y często gorączka i osłabienie, spowodowane skutkami ubocznymi stosowania różnych, bardzo silnych chemicznych leków.

Okres świeżo pomaturalny spędziłam więc w domu, lecząc się i wierząc, że kiedyś być może całkowicie wyzdrowieję, moja skóra będzie znów gładka, będę się w miarę dobrze czuła i pójdę na studia. Niestety, tak się nie stało. Kolejne dwa lata spędziłam w domu, jeżdżąc w kółko coraz to po innych klinikach i dermatologach. Na domiar złego, wskutek pewnych szczególnych dla mnie zdarzeń nabawiłam się nerwicy i lęku społecznego. To

dlatego, że wiele razy doświadczyłam tego, iż napotkani przeze mnie na ulicy obcy ludzie odnosili się do mnie z obrzydzeniem:

– *Ale potwór!*

– *Coś wstrętnego, nie patrz na nią!*

Albo na przykład:

– *Jak można z czymś takim wyjść na miasto?*

– *Ohyda, odsuń się od niej, bo się zarazisz tym świństwem!*

Takie teksty słyszałam wiele razy w różnych momentach, kiedy na przykład wchodziłam do pociągu, czekałam na przystanku autobusowym czy w kolejce do sklepu. Oczywiście, nie było to nic przyjemnego. Powiem więcej, na początku mnie to zaskakiwało, a później po prostu smuciło i przerażało równocześnie. Taka reakcja otoczenia nie tylko bolała mnie, ale również po ludzku zastanawiała – skąd w ludziach tyle agresji? I dlaczego pochopnie mnie oceniają, nawet mnie nie znając?

Już po usłyszeniu pierwszego wyzwiska pod swoim adresem zrozumiałam, jak muszą czuć się wszyscy nieco inaczej wyglądający, na przykład osoby z poparzeniami na skórze, znacząco krzywym nosem, bardzo odstającymi uszami, z nadwagą czy niepełnosprawni ruchowo.

Weszłam w ten świat ludzi szykanowanych wprost z powodu *inności*. Dotarło do mnie, dlaczego są nieśmiali, wycofani i często uciekają przed innymi. Każda osoba z *defektami* urody, prędzej czy później styka się przecież z nieskrywaną falą krytyki niewrażliwych, okrutnie zachowujących się osób, w dodatku atakujących słownie tych *niedoskonałych*. Tak, bardzo i często wtedy płakałam. Chyba nie wiem nawet, kiedy jeden płacz się kończył, a drugi zaczynał.

Młodzi ludzie w moim wieku byli już w połowie studiów wyższych, a ja ciągle nawet nie podjęłam nauki. Marzyłam o aktorstwie, ale w regulaminie egzaminów wstępnych był wtedy zapis (nie wiem, czy nadal jest aktualny), że kandydat będzie oceniany pod kątem wymaganych i nieskazitelných warunków zewnętrznych. Mogłam więc zapomnieć o pójściu do szkoły teatralnej.

Poza upodobaniem do aktorstwa, uwielbiałam też pisać teksty i interesowałam się dziennikarstwem, ale kolejna szkoła wyższa o specjalności dziennikarskiej, którą sobie wtedy wybrałam, była zbyt kosztowna dla moich rodziców, a sama nie mogłam na nią wtedy zarobić.

Na szczęście miałam jeszcze muzykę. Układałam piosenki od dzieciństwa, chodziłam do szkoły muzycznej w klasie gitary, uczyłam się też gry na fortepianie i oboju. Tworzenie interesowało mnie od zawsze. *Kompozytor może źle wyglądać, przecież nikt go i tak nie ogląda* – usłyszałam w czasie choroby od kogoś z rodziny *na pociechę*. Ciekawe. Znaczyło to tyle, że mam się pogodzić z tym, że nie wyglądam korzystnie i z tego powodu nie powinnam niczego wspaniałego oczekiwać do końca życia i spędzić je w lochu samotności.

W klasie maturalnej i jeszcze przed chorobą spotykałam się z kimś, na kim bardzo mi zależało. Niestety, kiedy zachorowałam, byłam tak zdołowana i miałam tak niskie poczucie własnej wartości, że zerwałam z nim po krótkim czasie kłamiąc, że nic do niego nie czuję. Powód był jednak zupełnie inny. W głębi duszy umierałam ze strachu, że ten

ktoś mógłby być ze mną z litości. A ja nie chciałam litości od nikogo. Zresztą myślę, że nikt *inny* też by tego nie chciał.

Istota ludzka potrzebuje równego traktowania i tyle, nic więcej. Zero litości, żadnego głaskania po głowce czy traktowania jak kogoś, że tak to przewrotnie nazwę, *gorszego sortu*. Bycie tak traktowanym jest *prawie* tak samo nieprzyjemne jak agresja i poniżenie. A ja chciałam po prostu uniknąć ewentualnych rozczarowań i zwątpienia we mnie jako człowieka. Nie miałam też siły na jakiegokolwiek przejawy odrzucenia ze strony drugiej osoby, dlatego się wycofałam. Odrzuciłam ze strachu przed odrzuceniem, zresztą nie pierwszy raz i nie ostatni.

Życie w samotności daje pewność, że nie jesteś z kimś, kto udaje, że cię kocha. To mniej ryzykowne niż życie w przyjacielskich relacjach. Jest to jednak postawa wynikająca z obawy przed wystawieniem się na ryzyko braku wzajemności uczuć wyższych. To była taka moja strefa komfortu.

Chciałabym przy tej okazji przestrzec cię przed tego typu myśleniem. Wtedy nie miałam racji. To było głupie i okrutne przede wszystkim wobec siebie, ale także innych. Pograżyło mnie to w rozpacz, strachu oraz izolacji na kilka następnych lat. Straciłam je bezpowrotnie i bardzo tego żałuję.

Myślisz pewnie – no dobrze, ale jak ta osobista historia ma związek z przyjaźnią? Wiesz, w takich momentach, jakim jest choroba, bardzo potrzebuje się przyjaciół. Właśnie wtedy są oni najbardziej potrzebni. Przy mnie nie było nikogo. Mimo tego, że raz na jakiś czas odwiedzali mnie znajomi, żeby pogadać, to nie weszłam z nikim w głębszą relację. Choć tak bardzo za tym tęskniłam.

Wcześniej wydawało mi się, że przyjaźnię się z niektórymi osobami. W czasie choroby zrozumiałam kolejną rzecz, którą ty też odkryjesz lub już może odkryłaś czy odkryłeś w swoim życiu, że *najważniejsza jest obecność bliskich w chwilach trudnych*. To uświadomiło mi jeszcze jedno : że ja też zawiodłam inne osoby, na których bardzo mi zależało. Zraniłam ich wiele razy swoją obojętnością, dokładnie tak samo jak oni później mnie, skupiając się wyłącznie na sobie. Dlatego chcę ci przekazać pierwszą odkrytą przeze mnie prawdę o przyjaźni, że *to nic złego przyznać się do tego, że się kogoś potrzebuje*. Należy to wyraźnie zasygnalizować, a nie zamykać się w sobie.

Pomyśl logicznie: czy ktoś domyśli się, co czujesz w głębi serca, jeśli tego na głos nie powiesz? No chyba, że jesteś dwulatkiem i krzykniesz: *mama yyy!* To ona zrozumie. Bo zna język twojego ciała i domyśla się, jakie są twoje bieżące potrzeby. W pozostałych przypadkach raczej się to nie sprawdzi.

W związku z tym warto rozmawiać o swoich uczuciach, mówić wprost, że chcesz się z kimś spotykać i bardzo tego potrzebujesz. Czasem tylko wtedy druga osoba ma szansę zorientować się w porę, że jesteś na przykład w tarapatkach. Komunikacja jest konieczna, jeśli nie chcesz pozostać w oceanie samotności i gonitwie własnych myśli na zawsze. Uwierz mi, że nikt tego nie chce. Nie zawsze natomiast przyznajemy się do tęsknoty czy ogromnej rozterki psychicznej nawet przed sobą i to jest nasz błąd. Tą pozą *dumny jak paw* dużo tracimy. W skorupie jest cholernie smutno i nudno, a czas i tak mija bezpowrotnie.

A może myślisz, że innych ludzi nie interesuje twoje samopoczucie? Albo nie ma takich osób, którzy chcą wiedzieć, o czym myślisz, co robisz i pragną cię wesprzeć? Otóż istnieją i to są właśnie nasze bratnie dusze, czyli przyjaciele.

Ja na przykład tak mam, że uwielbiam słuchać i dowiadywać się o swoich bliskich tego, co potrzebują z siebie zrzucić, będąc w kłopotach. Bardzo intryguje mnie też głębsze poznawanie ludzi, zarówno w ich pomyślności, jak i w najbardziej trudnych czy bolesnych momentach. Tak samo mocno współodczuwam radość i dumę z ich sukcesów, którymi chcą się podzielić, i w kwestiach zawodowych, i osobistych. Potrzebuję tego jak powietrza. Jestem zatem żywym przykładem i jednocześnie zaprzeczeniem tego, w co wątpisz, a także twoich samotniczych lęków. Uwierz, że to dzieje się naprawdę, tu i teraz – są ludzie, których obchodzisz, a także zależy im na tobie tak bardzo, że nawet nie jesteś w stanie sobie tego wyobrazić! Naprawdę! Jak ich rozpoznać? Wbrew pozorom, nie jest to takie trudne.

Przyjrzyj się nieco dokładniej temu, kto jest otwarty i czeka na kontakt z tobą, bez względu na sytuację, w jakiej się aktualnie znajdujesz. Czy jest w twoim otoczeniu ktoś, kto stara się zawsze znaleźć dla ciebie czas na rozmowę i spotkanie? A nawet, jeśli aktualnie nie ma wiele czasu, wspiera cię na odległość? To ktoś, kto potrafi słuchać, ale także otworzyć się i niczego od ciebie nie potrzebuje. Sprawia to mu czy jej przyjemność, że coś niematerialnego sobie daje. Masz z kimś takim kontakt? To może być dobry materiał na przyjaciela czy przyjaciółkę.

Często zdarza się, że nawet jeśli będziesz wiedzieć o istnieniu tej osoby, zmarnujesz jej czy jego dobre chęci. To nic strasznego, postaraj się to naprawić, krok po kroku zainteresuj się jej czy jego samopoczuciem. Małe gesty, telefon, sms, wiadomość na portalu społecznościowym lub e-mail, bez narzucania się i wchodzenia w czyjeś sprawy z butami.

Tego rodzaju działania, jeśli są szczerze i bezinteresowne, z czasem mogą zaprocentować przyjaźnią. Najprostsze rzeczy prowadzą nas do prawdy. Jeśli więc jakaś osoba autentycznie odwzajemni zainteresowanie tobą, możecie wejść na wyższy poziom współodczuwania, co daje ogromną siłę wewnętrzną do pokonywania trudności i czerpania skondensowanej energii z pozytywnych zdarzeń. Wtedy dowiesz się, że to właśnie jest coś najbardziej wartościowego w życiu. Nie bój się wejścia w taką relację do końca, zaryzykuj i odważ się, a zobaczysz, że to niezwykle, prawdziwe i bardzo ci potrzebne. Udane relacje przyjacielskie to przecież jeden z najważniejszych składników naszego szczęścia. Ja niestety odłożyłam je w pewnym sensie na wiele lat na bok. Powody były bardzo różne. Na początku były to po prostu lęki, że nikomu nie jestem potrzebna albo że ktoś może czuć wobec mnie obrzydzenie z powodu defektów urody. Strach ten spowodowany był trudnymi doświadczeniami związanymi z chorobą skóry we wczesnej młodości. Potem nękało mnie zwątpienie w sens i szczerłość ludzkich relacji; obserwacja otoczenia nie napełniała mnie w tej kwestii optymizmem.

Większość znanych mi osób, które się ze sobą zaprzyjaźniły, w mojej opinii po prostu wykorzystywało się wzajemnie do różnych celów. Ja miałam inne wyobrażenie na temat relacji przyjacielskich – nieco bardziej idealistyczne – stąd moja niechęć do

interesownych, płytkich koleżeńskich stosunków. Nigdy nie znajdowały się one w obszarze moich zainteresowań czy potrzeb. Kolejną przyczyną mojego długotrwałego pozostawania na marginesie bliższych relacji z innymi ludźmi była podświadoma ucieczka w świat wyobraźni, tworzenia muzyki, rozwijania pasji, a także pisanie tekstów. Zajęcia te dość skutecznie oddalały mnie od pogłębienia stosunków społecznych, zwłaszcza jeśli nie czułam, że inni ludzie rzeczywiście się o mnie troszczą.

Dyskomfort związany z byciem wykorzystaną i poczucie samotności, kiedy ma się kłopoty jeszcze długo pozostawał w moim życiu czynnikiem zamykającym mnie na relacje z przyjaznymi ludźmi. Działo się tak dlatego, że nie potrafiłam udźwignąć ciężaru swoich doświadczeń i miałam zbyt wygórowane oczekiwania względem innych. To była droga donikąd.

Ostatecznie doszłam do wniosku, że zawsze lepiej jest budować pozytywne relacje z bliskimi naszemu sercu osobami, bez większych oczekiwań i dramatyzmu, nawet jeśli nie będzie idealnie i dokładnie tak, jakbyśmy tego chcieli. Zdałam sobie sprawę, że przyjaźń przypomina sinusoidę. Raz jest to poczucie jedności, innym razem go nie ma. Często czujemy się przez innych zrozumiani i potrzebni, a czasem w ogóle. Tak przecież zdarza się w związku intymnym czy przyjaźni.

Wiesz dlaczego? Bo jesteśmy od siebie zupełnie różni. Właśnie tak niewiele i aż tyle potrzeba, żeby nie móc się ze sobą komunikować. Jednak bez znajomości czyjegoś wnętrza ciężko jest w ogóle nawet pomyśleć o jakiegokolwiek pomocy czy wsparciu. Skoro nie znamy drugiej osoby, skąd możemy wiedzieć, co ona czuje i czego potrzebuje?

Wracamy więc do wątku konieczności podejmowania działań, które mają na celu wzajemne poznawanie się. Do tego zadania potrzebne jest *obustronne zaangażowanie*.

W sytuacji, gdy obie strony w równym stopniu angażują się we wzajemne poznawanie siebie nawzajem i odkrywanie zakamarków duszy, zaczyna się prawdziwa przygoda, pełna wyrazistych barw, łez szczęścia, spełnienia i poczucia misji na Ziemi zwana przyjaźnią.

Piękne doświadczenia to nie baśnie, choć czasem mogą się takimi wydawać dla osób patrzących z zewnątrz. To elementy naszego własnego życia, jeśli tylko pozwolimy im na przyjęcie ich w codzienności.

I chociaż popularna jest opinia, że sukces jest zależny od nas samych, ja twierdzę trochę na przekór i pod prąd, że nie wszystko jest w naszych rękach. Wierzę, że Bóg ingeruje w naszą rzeczywistość. Myślę też, że to *od naszego nastawienia zależy, czy potrafimy wydzwignąć się z kryzysu i na nowo uwierzyć w lepsze jutro*.

Czas mija błyskawicznie, więc lepiej, żeby nie przeciekał nam przez palce. W każdej chwili staraj się wykorzystać maksimum tego, co potrafisz i możesz zrobić. Tak niewiele zostaje po nas w momencie odejścia. Kiedy spojrzysz na swoje życie jak na szansę, którą można wykorzystać, by się rozwijać i dzielić tym z innymi, odnajdziesz to, co powinnaś czy powinieneś aktualnie robić.

Pamiętam moment, w którym to odkryłam. To było w trakcie mojej choroby, jak miałam osiemnaście lat. Wbrew pozorom izolacja wpłynęła na mnie w pewnym sensie pozytywnie. Miałam bowiem możliwość spojrzenia na rzeczywistość z większego

dystansu. Patrząc na życie z odległej perspektywy nabiera się pokory i otwartości na to, co się wydarza. Docenia się też ludzi, których spotykamy na swojej drodze.

W tamtym czasie rozumiałam, że najważniejszym punktem odniesienia w życiu jest wykorzystanie tego, co w danym momencie mamy i służenie innym ludziom.

A w związku z tym, że nie mogłam pójść na wymarzone studia dzienne i praca również (ze względów zdrowotnych) nie wchodziła w grę, podjęłam decyzję o wykorzystaniu swoich słabości do pomocy innym.

Akurat wtedy moja siostra urodziła dziecko i budowała z mężem dom, więc zaproponowałam jej, że się zaopiekuję maluchem, żeby ona mogła wrócić do pracy bez zbędnych obciążeń finansowych związanych z zatrudnieniem osoby z zewnątrz rodziny. Zgodziła się i w ten sposób wykorzystałam swoje bieżące możliwości do maksimum.

Byłam w domu, mogłam komuś pomóc, a w wolnych chwilach nie przestawałam komponować, co było i jest jedną z największych moich pasji. Dziś to niemowlę jest już dorosłe, a ja wtedy skorzystałam ze zdobycia wiedzy w praktyce, czym jest codzienna opieka nad dzieckiem. A jest to wspaniałe! Wzbogaciło mnie to życiowo, bardzo się przydało w późniejszych doświadczeniach, również w relacjach przyjacielskich, a nawet w późniejszym wychowaniu własnego dziecka. Życie nierzadko bywa długie i różnorodne, przelatuje jak wiatr, rozwiewa nam włosy, z czasem marszczy skórę, niszczy zdrowie, zabiera członków rodziny. To się dzieje cały czas. Jesteśmy tu na ziemi, żeby się wspierać. Mamy prawo mieć słabsze momenty, ale powinniśmy w nich umieć dopuszczać innych do współodczuwania.

Jeśli więc jest ktoś dla ciebie ważny – nie rezygnuj, skontaktuj się i zawalcz o tę relację.

Nigdy nie jest za późno. Ludzie aż tak bardzo się nie zmieniają, nawet po wielu latach potrafią być sobie bliscy, jeśli tylko chcą i póki cokolwiek pamiętają. Nie odlatuj więc na planetę wyobraźni, bądź tu i teraz! Nie słuchaj podszeptów Złego, żeby chronicznie uciekać przed życiem i bliskością z innymi. Zostań tu i pochyl się nad swoją historią.

Przyznaj się, jeśli bardzo tęsknisz za kontaktem z ważną dla ciebie osobą, opowiedz jej o swoich problemach i wysłuchaj tego, jak żyje. Odbij się od myślenia, że nic w życiu nie może cię już zaskoczyć i nie poddawaj się!