

Anna Grabka

„Zbuduj dojrzałą i trwałą przyjaźń”

darmowy fragment

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment pełnej wersji pod tytułem:

"Zbuduj dojrzałą i trwałą przyjaźń"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#).

Darmowa publikacja dostarczona przez

[Książki Jutra](#)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 17.03.2005

Tytuł: „Zbuduj dojrzałą i trwałą przyjaźń” (fragment utworu)

Autor: Anna Grabka

Korekta techniczna i skład: Anna Grabka

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

ARCHmedia s.c.

ul. Przy Dolinie 5/9

61-551 Poznań

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

ZANIM ZACZNIEMY, CZYLI MAŁY WSTĘP.

CZEŚĆ I. PIELEGNUJ PRZYJAŹŃ!

1. NAUCZ SIĘ WYRAŻAĆ PRZYJAŹŃ!

POWIEDZ O TYM, CO CZUJESZ!

WYRAŹ UCZUCIA GESTEM!

2. DBAJ O REGULARNE SPOTKANIA Z PRZYJACIÓŁMI

SPOTKANIA Z PRZYJACIÓŁMI - OBOWIĄZKOWY ELEMENT TWOJEGO ŻYCIA!

ZADBAJ O REGULARNE SPOTKANIA!

3. ROZMAWIAJ Z PRZYJACIELEM 5

JAKIE ROZMOWY SĄ NAJBARDZIEJ WARTOŚCIOWE?

NAJLEPSZYM SPOSOBEM ROZMOWY JEST... SŁUCHANIE! 5

4. KONFLIKTY I TRUDNE CHWILE W PRZYJAŹNI 9

JAK SIĘ ZŁOŚCIĆ, BY NIE RANIĆ? 9

PRZEBACZAJ I PROŚ O WYBACZENIE.

JAK POMÓC PRZYJACIELOWI?

JAK PROSIĆ O POMOC I JAK JĄ PRZYJMOWAĆ?

A JEŚLI SPOTKA NAS ROZŁĄKA?

BÓL PO STRACIE PRZYJACIELA...—

CZEŚĆ II. TEGO UNIKAJ!

1. IDEALIZOWANIE PRZYJACIELA.

2. WYGÓROWANE OCZEKIWANIA

3. NIE BÓJ SIĘ KLÓTNI!

4. TENDENCJE DO SPRAWOWANIA KONTROLI

5. DESTRUKCYJNA KRYTYKA

CZEŚĆ III. ZACHOWANIA, KTÓRE POMOGĄ CI WZMOCNIĆ PRZYJAŹŃ.

SZCZEROŚĆ, OTWARTOŚĆ

DAJ PRAWO DO WOLNOŚCI...

AKCEPTUJ

MIEJ ŚWIADOMOŚĆ ZMIAN

CO O TOBIE MYŚLI PRZYJACIEL?

CHWAŁ

ŻYCZLIWOŚĆ, UPRZEJMOŚĆ, ZAINTERESOWANIE

CZEŚĆ IV. NA ZAKOŃCZENIE...

BĄDŹ SWOIM PRZYJACIELEM!

CZYM JEST DLA CIEBIE PRZYJAŹŃ?

CZY PRZYJAŹŃ MOŻE BYĆ TRWAŁA?

LITERATURA.

Przyjaźń to nieustanne staranie, pielęgnowanie.

(Zofia Kucówna)

Kiedys zarzucono mi, że mówię o przyjaźni jako o czymś, co wymaga wysiłku. Dla mnie zarówno przyjaźń, jak i miłość są uczuciami, które wymagają ciągłego starania się o nie, ciągłej pracy, pielęgnacji. To nie jest coś, co raz się zaczęło i już się nie zmienia.

Gdyby uczucia były trwałe, a miłość czymś niezniszczalnym – zapewne nie byłoby tak wielu rozwodów. Prawdopodobnie też nie byłoby ogromnej rzeszy ludzi zawiedzionych przyjaźnią.

Z moich obserwacji wynika, że wielu młodych ludzi zawiodło się na bliskiej osobie. Najsmutniejszym wnioskiem, do jakiego może dojść młody człowiek, który zawiodł się na przyjacielu, to stwierdzenie, że nie warto ufać drugiej osobie i postanowienie, że już nigdy się nie zaprzyjaźni, nie zaufa...

Bardzo często ten skrajny wniosek jest przejściowym stanem, wynikającym z ogromnego emocjonalnego bólu, spowodowanego odrzuceniem.

Czasem jednak nie jest czymś przejściowym...

Zaczyna się wówczas wewnętrzny konflikt pomiędzy naturalnymi potrzebami człowieka (tj. potrzebą ufania drugiej osobie, kochania i bycia kochanym), a tymi bolesnymi wnioskami, wynikającymi z faktu odrzucenia.

Co robić, żeby nie dochodzić do wniosków, które mogą nas wewnętrznie wypalić?

Najpierw chcę Ci powiedzieć, że przyjaźń, (a także miłość) nie są czymś z natury trwałym. To uczucia, które z czasem tracą na intensywności. Dlatego o ich trwałość musimy sami zadbać – pielęgnując je jako coś cennego w naszym życiu.

Jak jednak dbać o przyjaźń? Jak wpływać na trwałość uczuć?

Ten ebook stanowi zebranie wszystkich wskazówek, które wypróbowałam w relacjach z najbliższymi. Mam nadzieję, że znajdziesz w nim coś dla siebie. Jeśli temat uczuć i relacji międzyludzkich jest Ci bliski - zapraszam Cię także na stronę www.relacje.net.

Przyjemnej lektury!

Anna Grabka

A.Grabka@ZloteMysli.pl

ROZMAWIAJ Z PRZYJACIELEM

Najlepszym sposobem rozmowy jest... SŁUCHANIE!

Słuchanie jest jak pieszczota - to przyjęcie dotyku kogoś drugiego.

(Xavier Perrin)

Jest taka skuteczna umiejętność zjednywania sobie ludzi... Powoduje, że stajemy się lubiani. Doskonale polepsza nasze relacje z innymi. Pogłębia wszelkie związki miłości i przyjaźni. Stanowi też najlepszą formę pomocy drugiej osobie... Czy wiesz już, o czym mówię? Tak. Tą umiejętnością jest **słuchanie**. Aktywne Słuchanie.

Pełni ono bardzo ważne funkcje w relacjach międzyludzkich:

1) Słuchając, pozwalamy naszemu rozmówcy poczuć naszą **akceptację** i chęć **zrozumienia** go.

2) Aktywne słuchanie **provokuje** drugą osobę do mówienia. Pozwala jej mówić o tym, co czuje, jak widzi problem, jak daną sytuację przeżywa.

3) Właściwe słuchanie umożliwia mówiącemu samodzielne **odszukanie rozwiązania**.

4) Aktywne słuchanie, zapobiega przedwczesnemu wyciąganiu wniosków. Umożliwia **nieudzielanie rad**.

5) Słuchając pozwalamy drugiej osobie się **wygadać**. To często przynosi ulgę i problemy, troski – są łatwiejsze do zniesienia.

W jaki sposób powinniśmy się zachować jako dobrzy słuchacze?

Jeśli chcesz być dobrym słuchaczem zadbaj o to, by:

- utrzymywać kontakt wzrokowy z rozmówcą
- okazywać zainteresowanie
- zachęcać do kontynuowania wypowiedzi
- dopytywać o szczegóły, kolejne informacje
- regularnie streszczać usłyszane informacje
- pomijać własne spostrzeżenia, opinie, poglądy, własną dezaprobatę
- okazywać cierpliwość
- akceptować pauzy, dzięki którym mówiący szuka odpowiednich określeń

Aktywne słuchanie jest także formą pomocy. Jest to objaw naszego bycia obok, zainteresowania. To dawanie drugiemu człowiekowi tego, co w danym momencie potrzebuje.

Podczas rozmowy staraj się informować rozmówcę, że usłyszałeś to, co mówił. Rób to za pomocą niewerbalnych (gesty, mimika, potakiwanie) i werbalnych metod.

Werbalnymi sposobami są:

- parafrazowanie
- klaryfikacja
- zadawanie pytań
- odzwierciedlenie uczuć
- dzielenie się własnymi uczuciami

Teraz może napiszę krótko o każdym z powyższych sposobów.

- **parafrazowanie** - powtórzenie tego, co powiedział nasz rozmówca. Jest to powtórzenie własnymi słowami, ale oddanie klimatu mówiącego. W parafrazowaniu nie należy interpretować tego, co się usłyszało.

- **klaryfikacja** - to prośba o wyjaśnienie, gdy nie możemy zrozumieć wypowiedzi. Czasem też w wypowiedzi pojawia się wiele wątków - prosimy wtedy o wybranie jednego.

- **zadawanie pytań**. Ważne jest, by unikać tzw. pytań zamkniętych. Czyli takich, na jakie udziela się odpowiedzi: "tak" lub "nie"

Pytania otwarte dają możliwość zaproszenia lub nie na terytorium naszego rozmówcy. To ważne, by poczuł się panem swojej prywatności.

Pytanie w postaci: "dlaczego tak zrobiłeś..." nie jest dobre, ponieważ nie pozwala w pełni wyrazić uczuć naszego rozmówcy. Zawiera w sobie element oceny.

Natomiast pytanie: "co tobą kierowało..." jest lepszym pytaniem, ponieważ zachęca do rozmowy. Zmusza też mówiącego do kontaktu z własnymi uczuciami. Zmusza do myślenia, szukania rozwiązań.

Zadając pytania próbujemy dotrzeć do wewnętrznego świata drugiej osoby. Starajmy się, więc tutaj o dużą wyrozumiałość i delikatność.

- **odzwierciedlanie uczuć** - im bliższe sercu uczucie tym trudniej się je wyraża. Aby pomóc mówiącemu, należy się skoncentrować na uczuciach. Podkreślić i pomóc mu w uświadomieniu tych uczuć, które wyraża się nieświadomie.

Jest wiele osób, mających kłopoty z wyrażaniem swoich uczuć. Bardzo często męczą się i nie potrafią uświadomić sobie tego, co czują. Często też mówią, że nie potrafią płakać. Takim ludziom należy pomóc koncentrując się na ich uczuciach. Nie na sytuacji, faktach, zdarzeniach, ale na tym, co CZUJĄ w związku z daną sytuacją.

- **dzielenie się własnymi uczuciami** - bardzo często pomocne może być opowiadanie drugiej osobie o swoich doświadczeniach, przeżyciach, o tym, co się czuje. Taka otwartość wobec przyjaciół jest bardzo pomocna. Buduje atmosferę wzajemnego zaufania. Często też ułatwia naszemu rozmówcy otwarcie się i zwierzenie z trosk i obaw.

Aktywne słuchanie jest być może dość trudną umiejętnością, jednak można się jej nauczyć. Wymaga dużej cierpliwości, zainteresowania drugą osobą. Ponadto ważne są tutaj: delikatność i empatia (umiejętność wczucia się w sytuację i uczucia drugiej osoby).

Warto także zapoznać się z najczęściej popełnianymi błędami. I unikać ich w swoich relacjach z przyjaciółmi, bliskimi.

Oto one:

- postawa wyrażająca brak zainteresowania
- przerywanie czyjejś wypowiedzi
- zmiana tematu rozmowy
- myślenie o czymś innym
- pochopne rady
- ocenianie
- przedwczesne przypuszczenia

Można nauczyć się aktywnego słuchania. Wierzę, że nie wykracza to poza Twoje umiejętności. Korzystając z powyższych wskazówek, - spróbuj w ten sposób słuchać swoich przyjaciół.

Na efekty pogłębienia zażyłości nie będziesz czekać długo.

Zapewniam, że możesz stać się wkrótce dobrym słuchaczem :-)

KONFLIKTY I TRUDNE CHWILE W PRZYJAŹNI

We wszelkich związkach międzyludzkich – zdarzają się sytuacje konfliktowe, nieporozumienia. Wszędzie tam, gdzie do głosu dochodzą emocje – są też odpowiednie reakcje na te emocje. Nie ma sensu zaprzeczanie istnienia złości, czy tłumienie gniewu. Warto natomiast nauczyć się właściwych reakcji.

A zatem:

Jak się złościć, by nie ranić?

Czy w ogóle można mówić o czymś pozytywnym w odniesieniu do kłótni i sporów? Jak najbardziej! Powiem więcej – brak kłótni w związku jest czymś niezdrowym!

Mówiąc o kłótni mam oczywiście na myśli polemikę, wyrażanie własnego zdania. Nie jest to poniżanie drugiej osoby, ale raczej postawa pełna szacunku dla rozmówcy.

Zdrowy spór zakłada, że obie strony mają prawo się wypowiedzieć. I celem takiej kłótni nie jest udowodnienie, kto rządzi i kto ma rację.

Zdrowy spór ma na celu:

- uwolnienie się od negatywnych emocji,
- skonfrontowanie swojego stanowiska z drugą osobą,
- znalezienie wspólnego rozwiązania i dojście do kompromisu.

Kłótnia często kojarzy nam się właśnie z utratą panowania nad sobą. Tego się boimy...

Jednak wcale tak nie musi być.

Negatywne emocje (złość, gniew, wściekłość, agresja, zdenerwowanie) to bardzo ludzkie uczucia.

Psycholodzy są zgodni, że tłumienie gniewu niszczy nasz system nerwowy. Może prowadzić do: załamań psychicznych, nerwic, depresji, ale również do chorób somatycznych tj.: nadciśnienie tętnicze krwi, choroba wrzodowa, zawał serca i wiele innych.

Dlatego zdrowiej jest wyrażać negatywne emocje, niż je tłumić w sobie. Lepiej jest powiedzieć komuś, że sprawił nam przykrość (o ile sprawił), niż udawać, że nic się nie stało.

Jak zatem się kłócić, by:

- wyrazić to, co się czuje; nie tłumić tego i nie narażać się na choroby psychiczne i somatyczne?

- nikogo nie urazić, ba - wręcz wzmocnić dobre stosunki z przyjacielem?

Poniżej podaję trzy główne zasady **bezpiecznego** wyrażania negatywnych emocji.

1. **Nie oceniaj postępowania przyjaciela (partnera), ale mów o swoich uczuciach.**

Zamiast mówić:

Twoje postępowanie jest nieodpowiedzialne. Myślisz tylko o sobie. Jesteś egoistą. Nie wywiązujesz się z umowy. Jesteś spóźnialski.

Lepiej powiedzieć:

Jest mi przykro, gdy się spóźniasz. Czuję się wtedy trochę zapomniany. Jakbym był dla Ciebie kimś drugoplanowym, a nie osobą, na której naprawdę Ci zależy.

Ocenianie drugiej osoby sprawia często, że czuje się ona atakowana. Wtedy najczęściej chce się bronić. I kłótnia gwarantowana... Zła kłótnia...

Mówienie o swoich własnych uczuciach - pozwoli uwolnić Ci się od gniewu, nie raniąc przy tym drugiej osoby. Skłania raczej do rozmowy i wyjaśnienia sobie swoich reakcji. A to z kolei pozwala lepiej się wzajemnie poznać. I o to chyba chodzi, prawda?

2. **Na bieżąco uwalniaj się od gniewu. Nie pozwól, by się w Tobie nagromadziła złość.**

Takie uwalnianie się od negatywnych emocji od razu gwarantuje, że będziesz mówić tylko o jednej sytuacji. To bardzo ważne, by "przy okazji" nie "wygarniać" przyjacielowi wszystkich jego wcześniejszych błędów.

Z kolei mówienie o jednej sytuacji, ułatwi Ci uniknięcie następnego niepożądanego zjawiska, które nazwałam "niesprawiedliwym uogólnianiem". Chodzi mi o bardzo krzywdzące zwroty: "ty zawsze" albo "ty nigdy".

Zamiast mówić:

Zawsze się spóźniasz na każde nasze spotkanie.

Lepiej powiedzieć:

Dość często zdarza Ci się spóźniać. Co ważnego dziś Cię zatrzymało?

3. Daj swojemu rozmówcy prawo do wypowiedzenia się! Niech to będzie równa "walka".

Po wyrażeniu tego, co czujesz - pozwól drugiej osobie się bronić. Niech poda swoje argumenty. Wysłuchaj ją. Postaraj się ją zrozumieć. Postaw się w jej sytuacji.

Tego typu wyrażanie negatywnych emocji pozwoli Ci nie tylko uwolnić się od gniewu, ale najczęściej będzie dobrym powodem do porozmawiania o tym, co naprawdę ważne. O Waszych uczuciach, reakcjach na różne sytuacje...

I zapewniam, że tego typu "kłótnia" jest bardzo konstruktywna!

Spróbuj się zastosować do tych 3 wskazówek. I obserwuj reakcje przyjaciela. A później [napisz](#) mi, czy to coś wniosło w Twój związek. :-)

Zapamiętaj więc “złotą zasadę”

BĘDĘ NA BIEŻĄCO UWALNIAĆ SIĘ OD NEGATYWNYCH EMOCJI.

Może się zdarzyć, że pomimo naszych starań, pomimo pielęgnowania przyjaźni – przyjaciel od nas odejdzie... To przykre doświadczenie, ale tak się zdarza, że w życiu ciągle kogoś lub coś tracimy. Dość często mówiąc o stracie bliskiej osoby - ma się na myśli ostateczne odejście - śmierć. Często jednak tracimy osoby w emocjonalnym sensie. I o tym tutaj będzie mowa.

Ból po stracie przyjaciela...

Dlaczego odchodzą od nas przyjaciele? Dlaczego nawet związki miłości ulegają rozpadowi? Czy to oznacza, że przyjaźń i miłość są czymś nietrwałym?

Bardzo często zadajemy sobie pytania: dlaczego tak się stało? Czemu to jest bolesne? Co ja zawałam? Jak z tym żyć? Poszukajmy odpowiedzi.

1. Dlaczego przyjaźń (miłość) się kończy?

Bo taka jest jej natura. Nic nie jest trwałe, wszystko zmienia się z upływem czasu. To może trochę brutalne stwierdzenie... Jednak nie zdajemy sobie często z tego sprawy, gdyż oczekujemy od uczuć, że będą trwałe. Oczekujemy **niezmienności**.

W pewnym sensie idealizujemy przyjaźń, miłość i wszelkie relacje międzyludzkie. Budujemy sobie często **ideał** prawdziwego uczucia. Od "prawdziwych" uczuć oczekujemy niezmienności. Tak jednak się zazwyczaj nie zdarza.

Zakładając sobie, że przyjaźń, czy miłość nie będą ulegać zmianom z upływem czasu - możemy czuć się zawiedzeni.

2. Dlaczego boli nas odejście przyjaciela?

Wydaje mi się, że najważniejszą przyczyną emocjonalnego bólu po utracie przyjaciela - jest poczucie **odrzućenia**. Czujemy się często oszukani. Nierzadko wyśmiani, zignorowani. Poczucie odrzućenia jest trudną sytuacją.

Odejście przyjaciela boli też, bo z reguły nie jesteśmy przygotowani na tego typu stratę. Szczególnie wtedy, gdy mocno zaangażowaliśmy się w dany związek i oczekujemy, że będzie trwały.

Ponadto mamy tendencję do idealizowania uczuć miłości i przyjaźni. Wydaje nam się, że "prawdziwa" miłość i przyjaźń są trwałe i niezmiennie. Oczekujemy więc, że będą takie.

Tymczasem okazuje się, że uczucia się zmieniają. Ich intensywność zmniejsza się z czasem. Czujemy się zawiedzeni osobą, którą kochamy. I boli nas, że ktoś nam bliski odwraca się od nas.

3. Jak radzić sobie z bólem po stracie bliskiej osoby?

Przede wszystkim pozwól sobie na wyrażenie swoich emocji: żalu, bólu, złości, smutku, rozczarowania. Pomocne może być porozmawianie z kimś na ten temat. Wielu osobom pomaga także wyrażenie bólu w formie pisemnej. Napisz list, wiersz, pamiętnik. Po prostu zwerbalizuj swoje uczucia i emocje związane z utratą bliskiej osoby.

Daj sobie czas. Znane porzekadło mówi: "czas leczy rany". I chyba tak naprawdę jest. Z upływem czasu opadają emocje. Powoduje to, że dystansujemy się do problemu. Po prostu z czasem utrata kogoś dla nas ważnego, przestaje być czymś bolesnym.

Spróbuj zrozumieć osobę, która odwraca się od Ciebie w jakiś sposób. W większości tego typu strat - przyjaciel nie chce celowo nas zranić, odrzucić.

Tracąc kogoś bliskiego i ważnego - jesteśmy zranieni. Często też szukamy winnych. Zauważyłam, że w takich sytuacjach pomocna jest świadomość o przemijalności wszelkich uczuć. Tak. Uczucia ulegają zmianom. To pewna sprzeczność pomiędzy tym, czego pragniemy, a naturą uczuć. Chcielibyśmy, żeby uczucia były trwałe i zawsze intensywne. Ale one się zmieniają.

Z reguły trudno znaleźć winnego. Po prostu "winne" są uczucia, które się zmieniają. I jeszcze w sprawie szukania winnych.

Osoby z niskim poczuciem własnej wartości mają tendencję do obwiniania siebie za odejście przyjaciela. Jeśli myślisz, że to przez Ciebie rozpada się Wasza przyjaźń – pomyśl też, czy nie oceniasz się zbyt surowo?

A teraz coś bardzo ważnego.

Po utracie kogoś bliskiego często mamy tendencje do zamykania się na innych ludzi. Nierzadko słyszę:

- już nigdy nikomu nie zaufam;
- nie ma przyjaźni, miłości;
- nie zaangażuję się więcej.

To często jest stan przejściowy. Jednak głębokie zranienia mogą prowadzić do postawy, w której boimy się mocniej zaangażować w relacje międzyludzkie. Zwróć na to

uwagę, by utrata kogoś bliskiego **nie zamknęła** Cię na zdolność zawierania nowych znajomości. Na budowanie głębokich i udanych związków miłości i przyjaźni. Na cenne i rozwijające relacje z innymi ludźmi.

Zapamiętaj też, że:

**KAŻDA PRZYJAŹŃ, NAWET TA, KTÓRA SIĘ SKOŃCZYŁA
– JEST CENNYM DOŚWIADCZENIEM.**

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Niniejszy ebook to zaledwie niewielki fragment publikacji [„Zbuduj dojrzałą i trwałą przyjaźń”](#), dzięki której możliwe jest zrozumienie przyjaźni i stworzenie z niej czegoś naprawdę trwałego i pięknego. Każdą przyjaźń można udoskonalić.

Jeśli zależy Ci na prawdziwej przyjaźni, [kliknij tutaj](#), aby zapoznać się z pełną wersją ebooka [„Zbuduj dojrzałą i trwałą przyjaźń”](#).

