

**Zbuduj trwałą**

**i szczęśliwą**

**przyjaźń**



Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji ["Zbuduj trwałą i szczęśliwą przyjaźń"](#)

## Darmowa publikacja dostarczona przez [JacekSztucki.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Anna Grabka, rok 2008

Autor: Anna Grabka

Tytuł: Zbuduj trwałą i szczęśliwą przyjaźń

Data: 21.03.2011

Wydawnictwo Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

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.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

*Mężowi i Dzieciom*

# SPIS TREŚCI

<b>ZANIM ZACZNIEMY.....</b>	<b>5</b>
<u>O książce.....</u>	6
<u>Kilka słów od autorki.....</u>	9
<u>Wykonaj małe ćwiczenie.....</u>	11
<b>CZEŚĆ I.....</b>	<b>13</b>
1. <u>Naucz się wyrażać przyjaźń!.....</u>	16
<u>POWIEDZ o tym, co czujesz!.....</u>	16
<u>Wyraź uczucia GESTEM!.....</u>	21
2. <u>Dbaj o regularne spotkania z przyjaciółmi.....</u>	23
<u>Zadbaj o REGULARNE spotkania!.....</u>	24
3. <u>Rozmawiaj z przyjacielem.....</u>	25
<u>Jakie rozmowy są najbardziej wartościowe?.....</u>	25
<u>Najlepszym sposobem rozmowy jest... SŁUCHANIE!.....</u>	28
4. <u>Konflikty i trudne chwile w przyjaźni.....</u>	33
<u>Jak się złościć, by nie ranić?.....</u>	33
<u>Przebaczaj i proś o wybaczenie.....</u>	38
<u>Jak pomóc przyjacielowi?.....</u>	40
<u>Jak prosić o pomoc i jak ją przyjmować?.....</u>	44
<u>A jeśli spotka nas rozłąka?.....</u>	46
<u>Ból po stracie przyjaciela.....</u>	48
<b>CZEŚĆ II.....</b>	<b>52</b>
1. <u>Idealizowanie przyjaciela.....</u>	54
2. <u>Wygórowane oczekiwania.....</u>	56
3. <u>Nie bój się kłótni!.....</u>	60
4. <u>Tendencje do sprawowania kontroli.....</u>	62
5. <u>Destrukcyjna krytyka.....</u>	64
<b>CZEŚĆ III.....</b>	<b>66</b>
<u>Szczerść, otwartość.....</u>	67
<u>Daj prawo do wolności.....</u>	69
<u>Akceptuj.....</u>	71
<u>Miej świadomość zmian.....</u>	73
<u>Co o Tobie myśli przyjaciel?.....</u>	75
<u>Chwał.....</u>	78
<u>Życzliwość, uprzejmość, zainteresowanie.....</u>	80
<b>CZEŚĆ IV.....</b>	<b>82</b>
<u>Czym jest dla Ciebie przyjaźń?.....</u>	83
<u>Czy przyjaźń może być trwała?.....</u>	84
<u>Bądź Swaim Przyjacielem!.....</u>	86
<u>Literatura.....</u>	90

## O książce

Pisałam poszczególne fragmenty tej książki w różnych chwilach mojego życia. Zarówno w chwilach dobrych i radosnych - jak i w tych trudniejszych, smutnych. Jest ona efektem kilku lat analizowania siebie, swoich reakcji, swoich przyjaźni. Nie napisałam tego „z marszu” albo tak jak się pisze szkolne wypracowania - gdzie ważne jest, by wziąć odpowiednią literaturę i na jej podstawie coś opracować. Owszem, przeczytałam kilka wartościowych książek i podaję Ci ich tytuły na końcu, ale ważniejsze były dla mnie rozmowy z bliskimi mi ludźmi i książka ta stanowi niejako zebranie tych rozmów.

Najistotniejsze dla mnie było przekazanie Ci czegoś, o czym sama się przekonałam, co przeżyłam, czegoś, co jest moimi własnymi wnioskami.

Może wydaje Ci się, że aby napisać tego typu książkę - trzeba mieć mnóstwo przyjaciół. Może myślisz też, że wszystkie moje przyjaźnie są udane?

Otóż nie. Nie jestem otoczona tłumem przyjaciół. Owszem, mam wielu znajomych. Jednak przyjaciół - niewielu. Jest kilka osób, którym bardzo ufam i wobec których jestem szczerą. Otrzymuję od nich to samo: szczerą i zaufanie. To nasze pierwotne potrzeby. Potrzebujemy kogoś, komu możemy zaufać i kogoś, kto by nam ufał. Potrzebujemy ludzi, wobec których możemy być zupełnie szczerzy. Potrzebujemy kogoś,

w czyjej obecności możemy być sobą. Rolę kogoś takiego pełnią w naszym życiu przyjaciele.

Jednak nawet najbardziej zażyłe przyjaźnie - mogą czasem się kończyć. Kilka moich przyjaźni skończyło się. Wiem, czym jest ból po takiej emocjonalnej stracie. Wiem, jak bardzo może być dotkliwy. Może powodować zwątpienie w ludzką dobroć.

Wiem też, że każda znajomość wiele wnosi w moje życie. Nawet ta, która się kończy.

Pomyślałam też, że gdyby wszystkie moje przyjaźnie były udane - być może nigdy nie zastanawiałabym się nad istotą przyjaźni. Nad jej trwałością, pielęgnacją. Nad wysiłkiem, jaki czasem trzeba włożyć, by zbudować i utrzymać związek przyjaźni czy miłości.

Myślę, że aby odnieść sukces w życiu, warto:

1. Zaprzyjaźnić się ze sobą.
2. Dostrzec w swojej rodzinie serdecznego przyjaciela.
3. Znaleźć kilku szczerych przyjaciół, z którymi i Ty możesz być szczerzy.
4. Innych ludzi traktować z szacunkiem.

Jeśli wolno mi coś podpowiedzieć - to przede wszystkim powiem Ci: bądź sobie sam przyjacielem. Kochaj siebie. Bądź dla siebie tolerancyjny i wyrozumiały. W niedługim czasie zobaczysz, jak **przyjaźń z samym sobą** pozytywnie wpłynie na dobre relacje z innymi.

Kochaj też swoją rodzinę: żonę (męża), dzieci, rodziców, rodzeństwo. Niech oni staną się dla Ciebie tak samo ważni jak Ty. Dla nich zachowaj najwięcej ciepłych uczuć. Przyjaciele często się zmieniają, odchodzą i przychodzą nowi - rodzina jest czymś trwalszym. Zadbaj, by dobrze i w przyjaźni Ci się z nią żyło.

Resztę uczuć pozostaw dla przyjaciół spoza rodziny :-)

I dbaj o nich.

Pamiętaj, że:

**PRZYJAŻŃ Z CAŁYM ŚWIATEM ZACZYNA SIĘ OD PRZYJAŻNI  
Z NAJBLIŻSZYM OTOCZENIEM. (ZBIGNIEW RÓŻANEK)**

Ty jesteś swoim najbliższym „otoczeniem” :-) Rozejrzyj się też wokół siebie. Może mieszkasz z kimś, z kim mógłbyś się zaprzyjaźnić? Dołóż wszelkich starań, by dobrze Ci się żyło w Twoim Domu, w Twoim Otoczeniu.

Tak, książka mówi przede wszystkim o budowaniu trwałych i szczęśliwych więzi z najbliższymi. Nie jest poradnikiem o zdobywaniu coraz to nowych „przyjaciół” i nie ma na celu zrobić z Ciebie „duszy towarzystwa” otoczonej wianuszkami podziwiających Cię znajomych.

Nie, chodzi mi o coś zupełnie innego - o zastanowienie się, jak wpłynąć na to, by żyło nam się lepiej z najbliższymi - partnerem, dzieckiem, rodzicem, przyjacielem.

# Część I

Pielęgnuj przyjaźń!



---

*Przyjaźń to nieustanne staranie, pielęgnowanie.*

*(Zofia Kucówna)*

---

Kiedyś zarzucono mi, że mówię o przyjaźni jak 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 przyjacielu. Najsmutniejszym wnioskiem, do jakiego może dojść młody człowiek, który zawiódł 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.

No dobrze - powiesz - ale jak mam pielęgnować moją przyjaźń? Co KONKRETNIE mam robić? Bardzo słuszna uwaga. Zapraszam Cię do przeczytania konkretnych wskazówek. :-)

Jeśli nie czujesz się na siłach, by być „duszą towarzystwa” i kimś, kto ma wiele do powiedzenia w każdym temacie - wcale się nie przejmuj. Pamiętaj, że:

## 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 pomagania 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 **prowołuje** 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 stają się 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 się 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, czego 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 wypowiedzi rozmówcy. 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 dość trudną umiejętnością. 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 czyjejs 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 :-)

## 4. Konflikty i trudne chwile w przyjaźni

We wszelkich związkach międzyludzkich zdarzają się sytuacje konfliktowe, nieporozumienia. Wszędzie tam, gdzie do głosu dochodzą emocje - są też reakcje na te emocje. Nie ma sensu zaprzeczanie istnieniu 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 ze stanowiskiem drugiej osoby,
- znalezienie wspólnego rozwiązania i dojście do kompromisu.



Kłótnia często kojarzy nam się 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 załamania psychicznego, nerwic, depresji, ale również do chorób somatycznych: nadciśnienia tętniczego krwi, choroby wrzodowej, zawału serca i wielu 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 międzyludzkie?

Poniżej podaję trzy główne zasady **bezpiecznego** wyrażania negatywnych emocji. (W książce ["Sztuka Przyjaźni"](#) autor pisze o pięciu technikach złoszczenia się).

## **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 bez ranienia 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 pomoże Ci uniknąć 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. Wystuchaj jej. 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 trzech wskazówek. I obserwuj reakcje przyjaciela.

Zapamiętaj więc „złotą zasadę”:

**BĘDĘ NA BIEŻĄCO UWALNIAĆ SIĘ OD NEGATYWNYCH EMOCJI.**

Może się jednak 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 nie-trwałym?

Bardzo często zadajemy sobie pytania: Dlaczego tak się stało? Czemu to jest bolesne? Co ja zawałem? 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 odrzucenia. Czujemy się często oszukani. Nierzadko wyśmiani, zignorowani. Poczucie odrzucenia 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 niezmiennne. 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 bliska nam osoba 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. Znanе porzekadłо 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 PRZYJAŻŃ, NAWET TA, KTÓRA SIĘ SKOŃCZYŁA  
- JEST CENNYM DOŚWIADCZENIEM.**



## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych wskazówek o budowaniu i pielęgnowaniu przyjaźni, znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Tworzą one kompendium przydatne wszystkim, dla których przyjaźń jest ważną relacją.

Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://przyjazn.zlotemysli.pl>

### Jak dbać o przyjaźń, by trwała długo i była źródłem szczęścia?

