Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Mój Partner Nie Lubi Moich Przyjaciół, a Moi Przyjaciele Nie Lubią Mojego Partnera

Jak ustalać granice między związkiem a własnymi relacjami, reagować na napięcia i nie zmuszać nikogo do udawanej przyjaźni przy wspólnym stole



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

Mój Partner Nie Lubi Moich Przyjaciół, a Moi Przyjaciele Nie Lubią Mojego Partnera

Jak ustalać granice między związkiem a własnymi relacjami, reagować na napięcia i nie zmuszać nikogo do udawanej przyjaźni przy wspólnym stole

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-705-4

SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Między młotem a kowadłem, czyli dlaczego wszyscy chcą cię mieć po swojej stronie.....10

Rozdział 2 - Skąd właściwie bierze się ta niechęć i czy ktoś naprawdę musi być winny? 20

Rozdział 3 - Wielka integracja, czyli dlaczego zmuszanie ludzi do przyjaźni zwykle kończy się katastrofą..... 29

Rozdział 4 - Udawany pokój, prawdziwe napięcie, czyli dlaczego zamiatanie konfliktu pod dywan nie działa 38

Rozdział 5 - Związek nie jest biletem grupowym, czyli dlaczego nadal masz prawo do własnych przyjaciół 48

Rozdział 6 - Przyjaciele mają opinię, ale nie prawo weta, czyli jak słuchać krytyki swojego związku..... 57

Rozdział 7 - To był tylko żart, czyli jak drobne złośliwości zamieniają spotkania w pole minowe..... 68

Rozdział 8 - Cyfrowe trybuny, czyli jak grupowe czaty zamieniają niechęć w publiczny spektakl..... 77

Rozdział 9 - Granica to nie ultimatum, czyli jak ustalać zasady, których naprawdę da się przestrzegać..... 88

Rozdział 10 - Rozmowa bez adwokatów, czyli jak wyjaśnić konflikt, zanim wszyscy napiszą własną wersję historii..... 97

Rozdział 11 - Święta, urodziny i inne operacje specjalne, czyli jak organizować ważne wydarzenia bez wojny o listę gości 106

Rozdział 12 - Kiedy atmosfera wybucha, czyli jak zatrzymać konflikt, zanim wszyscy powiedzą o trzy zdania za dużo 116

Rozdział 13 - Nie muszą się lubić, żeby współpracować, czyli jak załatwiać wspólne sprawy bez obowiązkowej przyjaźni 126

Rozdział 14 - Przepraszam to dopiero początek, czyli jak odbudowywać zaufanie po prawdziwej przykrości.....136

Rozdział 15 - Kiedy nie ma dobrego rozwiązania, czyli jak wybierać między stratami i nie stracić przy tym siebie 146

Rozdział 16 - Kiedy troska zaczyna przypominać kontrolę, czyli jak rozpoznać sytuację, w której nie chodzi już tylko o wzajemną niechęć.....156

Rozdział 17 - Kiedy nie da się po prostu unikać spotkań, czyli dzieci, wspólne środowisko i inne komplikacje.....167

Rozdział 18 - Spokój nie utrzymuje się sam, czyli jak rozpoznawać nawroty napięcia, zanim znów zawładną twoim życiem..... 177

Rozdział 19 - Odzyskaj własne życie, czyli jak przestać być człowiekiem od cudzych konfliktów.....187

Rozdział 20 - Nie muszą się polubić. Ty możesz żyć dobrze, czyli koniec obowiązkowego ratowania wszystkich relacji 197

INTRO

Zaczyna się niewinnie. Organizujesz sobotnią kolację, wybierasz restaurację, sprawdzasz rezerwację i przez chwilę naprawdę wierzysz, że spędzisz przyjemny wieczór w towarzystwie najważniejszych dla siebie ludzi. Wtedy partner pyta: „A oni też będą?". Ton sugeruje, że właśnie poinformowano go o obowiązkowym badaniu gastroskopowym. Chwilę później przyjaciółka pisze: „Super, ale przychodzisz sama, prawda?". I nagle zwykła kolacja zamienia się w negocjacje międzynarodowe, podczas których wszystkie strony mają swoje żądania, nikt nie zamierza ustąpić, a ty odpowiadasz za utrzymanie pokoju na obszarze obejmującym sześć krzeseł i koszyk pieczywa.

Najbardziej irytujące jest to, że przecież lubisz tych wszystkich ludzi. Każdego z innych powodów, ale szczerze. Z partnerem budujesz wspólne życie, dzielisz codzienność, plany, problemy i być może kredyt, który zdążył już stać się pełnoprawnym członkiem rodziny. Z przyjaciółmi masz historię, wspomnienia, własny język żartów i tę szczególną swobodę, dzięki której nie musisz tłumaczyć każdego zdania od początku. Dlaczego więc ludzie, którzy osobno wnoszą do twojego życia tyle dobrego, po umieszczeniu w jednym pomieszczeniu zaczynają zachowywać się jak dwa koty zamknięte w transporterze?

To pytanie bywa początkiem znacznie poważniejszego problemu niż niezręczna cisza przy stole. Zaczynasz ograniczać spotkania, ukrywać zaproszenia, dobierać słowa i sprawdzać nastroje, zanim zaproponujesz jakikolwiek wspólny plan. Przy partnerze nie wspominasz, jak świetnie bawiła cię rozmowa z przyjaciółmi, żeby nie usłyszeć

kolejnego komentarza. Przy znajomych przemilczasz miły gest partnera, bo ktoś natychmiast przypomni jego ostatnią gafę. Powoli odkrywasz, że prowadzisz dwa równoległe życia towarzyskie, między którymi kursujesz jak wyjątkowo źle opłacany kurier. Tyle że zamiast paczek przewozisz napięcie, poczucie winy i informacje objęte nieformalną klauzulą poufności.

Naturalnym odruchem jest próba naprawienia sytuacji. Organizujesz kolejne spotkanie, staranniej dobierasz temat rozmowy, prosisz wszystkich o odrobinę dobrej woli. Może wspólny wyjazd pomoże? Może gra planszowa? Może po trzecim kieliszku wina odkryją, że mają ze sobą więcej wspólnego? Problem polega na tym, że wzajemna sympatia nie powstaje na zamówienie. Możesz stworzyć warunki do poznania się, ale nie możesz nakazać komuś, żeby polubił człowieka, którego zachowanie, poczucie humoru albo sposób patrzenia na świat zwyczajnie mu nie odpowiada. A wspólny weekend osób, które nie wytrzymują razem dwóch godzin, nie jest terapią integracyjną. Jest eksperymentem, którego komisja etyczna prawdopodobnie nie zatwierdziłaby bez dodatkowych zabezpieczeń.

Istnieje też druga popularna strategia: wybieranie stron. Partner oczekuje lojalności, przyjaciele przypominają o wieloletniej znajomości, a ty czujesz się jak sędzia w konkursie, do którego nigdy się nie zgłaszałeś. Każda rozmowa kończy się sugestią, że prawdziwa miłość albo prawdziwa przyjaźń wymaga opowiedzenia się po właściwej stronie. Tymczasem bliskość nie oznacza automatycznego przejęcia wszystkich cudzych sympatii i antypatii. Można kochać partnera i nie zgadzać się z jego oceną znajomych. Można cenić przyjaciela i uznać, że jego komentarze o twoim związku przekroczyły granicę. Lojalność nie musi

oznaczać podpisania deklaracji, że jedna osoba zawsze ma rację, nawet kiedy zachowuje się nieznośnie.

Nie znaczy to jednak, że wszystkie konflikty są wyłącznie kwestią charakterów. Czasami ktoś po prostu nie lubi głośnych żartów, nie odnajduje się w danej grupie albo czuje się pomijany podczas rozmowy o wspólnych wspomnieniach. Innym razem za niechęcią stoją konkretne zachowania: lekceważenie, upokarzające komentarze, naruszanie prywatności lub próby decydowania, z kim wolno ci utrzymywać kontakt. Tych sytuacji nie należy wrzucać do jednego worka z etykietą „oni mają trudne charaktery". Szczególnie gdy ktoś próbuje odizolować cię od bliskich, stosuje groźby lub wzbudza strach, sprawa wymaga potraktowania bezpieczeństwa poważnie, a nie kolejnej próby pogodzenia wszystkich przy deserze.

W tej książce nie będziemy więc szukać magicznego sposobu na stworzenie jednej wielkiej, szczęśliwej paczki. Nie każdy partner musi zostać najlepszym przyjacielem twoich przyjaciół. Nie każdy znajomy musi zachwycać się osobą, z którą dzielisz życie. Dorosłe relacje mogą funkcjonować bez obowiązkowego wzajemnego uwielbienia, wspólnych wakacji i grupowego czatu, na którym wszyscy reagują serduszkami na zdjęcia z grilla. Potrzebują natomiast pewnego minimum szacunku, uczciwej komunikacji i granic pozwalających każdemu zachować godność. Brak chemii to nie przestępstwo. Celowe ranienie innych nie staje się niewinne tylko dlatego, że ktoś nazywa je szczerością.

Przyjrzymy się temu, dlaczego niechęć między bliskimi ludźmi tak mocno uderza właśnie w osobę stojącą pośrodku. Nauczysz się odróżniać uzasadnioną troskę od zwykłego uprzedzenia, rozmawiać o trudnych zachowaniach bez

zamieniania rozmowy w proces sądowy oraz ustalać zasady spotkań, które nie wymagają od nikogo fałszywych uśmiechów. Ważną częścią będzie również twoja niezależność. Związek nie powinien automatycznie kasować wcześniejszych przyjaźni, podobnie jak wieloletnia znajomość nie daje przyjacielowi prawa do zarządzania twoim życiem uczuciowym. Czasem najlepszym rozwiązaniem okażą się osobne spotkania, a czasem konieczna będzie stanowcza reakcja na konkretne zachowanie.

Niektóre rozmowy będą niewygodne, ponieważ granica brzmi znacznie ładniej w poradniku niż wypowiedziana przy kimś, kto właśnie przewraca oczami. Wyobraź sobie jednak prostą sytuację: przyjaciel kolejny raz żartuje z twojego partnera, a ty zamiast nerwowo zmieniać temat mówisz spokojnie: „Nie musisz go lubić, ale nie chcę, żebyś go obrażał przy mnie". Nie wygłaszasz przemówienia o lojalności. Nie domagasz się natychmiastowego pojednania. Wskazujesz zachowanie, na które nie wyrażasz zgody. Taka reakcja może wywołać niezadowolenie i nie musi od razu zakończyć konfliktu, ale przynajmniej przestajesz udawać, że nic się nie wydarzyło.

Zajmiemy się również twoją rolą w całym zamieszaniu. Być może próbujesz wszystko kontrolować, bo najbardziej boisz się czyjegoś rozczarowania. Może tłumaczysz jedną stronę przed drugą tak długo, aż obie są przekonane, że potajemnie przyznajesz im rację. A może naprawdę zdarzyło ci się podsycać niechęć, opowiadając przyjaciołom wyłącznie o najgorszych momentach związku, a partnerowi wyłącznie o najbardziej irytujących zachowaniach znajomych. To nie oznacza, że odpowiadasz za cudze emocje. Warto jednak sprawdzić, czy twoje własne sposoby

unikania konfliktu przypadkiem nie dostarczają mu dodatkowego paliwa. Nawet najlepszy strażak niewiele zdziała, jeśli jedną ręką trzyma gaśnicę, a drugą dolewa benzyny.

Nie oczekuj, że po przeczytaniu ostatniej strony wszyscy zainteresowani zaproszą się wzajemnie na urodziny. Możliwe, że część osób nigdy się nie polubi. Możliwe też, że odkryjesz coś trudniejszego: niektóre relacje wymagają zmiany, ponieważ ich obecny kształt kosztuje cię zbyt wiele spokoju. Sukces nie musi oznaczać wspólnego zdjęcia z wakacji, na którym wszyscy wyglądają jak reklama szczęścia. Może oznaczać możliwość spędzenia wieczoru z przyjaciółmi bez wyrzutów sumienia, odmówienia uczestnictwa w nieprzyjemnym spotkaniu albo powiedzenia partnerowi o swoim zdaniu bez obawy przed karą emocjonalną.

Masz prawo kochać jednych ludzi, przyjaźnić się z drugimi i nie brać osobistej odpowiedzialności za to, czy polubią się nawzajem. Masz też prawo oczekiwać, że ich wzajemne różnice nie będą stale zamieniały twojego życia w pole bitwy. Nie musisz być ambasadorem, rozjemcą ani kierownikiem projektu pod nazwą „Wszyscy mają się świetnie bawić". Wystarczy, że nauczysz się rozpoznawać, za co rzeczywiście odpowiadasz, a czego nie możesz i nie powinieneś kontrolować. A jeśli pewnego dnia uda się wam usiąść przy jednym stole bez żadnego konfliktu, potraktuj to jako miłą niespodziankę. Zwłaszcza jeśli nikt nie będzie musiał udawać, że nagle pokochał wszystkich obecnych.

Rozdział 1 - Między młotem a kowadłem, czyli dlaczego wszyscy chcą cię mieć po swojej stronie

Na urodzinach twojego przyjaciela pada niewinny żart. Ktoś wspomina historię sprzed kilku lat, wszyscy wybuchają śmiechem, a twój partner siedzi z miną człowieka, który przypadkowo trafił na zebranie wspólnoty mieszkaniowej i właśnie dowiedział się, że głosowanie potrwa trzy godziny. Po powrocie do domu słyszysz: „Oni zawsze zachowują się tak, jakby mnie tam nie było". Następnego dnia przyjaciel pisze: „Twój partner znowu siedział obrażony. Nie wiem, jak ty z nim wytrzymujesz". Oboje oczekują, że przyznasz im rację. Ty natomiast zastanawiasz się, czy istnieje możliwość złożenia wypowiedzenia z funkcji człowieka znajdującego się pośrodku.

To jedna z najbardziej niewdzięcznych ról w relacjach. Nie jesteś bezpośrednią stroną konfliktu, a jednak ponosisz sporą część jego emocjonalnych kosztów. Kiedy partner jest niezadowolony, masz poczucie, że powinieneś poprawić jego samopoczucie. Kiedy przyjaciele czują się odrzuceni, próbujesz zapewnić ich, że nadal są ważni. Jeśli ktoś powie coś niemiłego, natychmiast zastanawiasz się, jak druga strona to odbierze. Zwykłe spotkanie wymaga od ciebie koncentracji porównywalnej z pracą kontrolera ruchu lotniczego, tylko samoloty są obrażone, nie przestrzegają procedur i wszystkie domagają się pierwszeństwa do lądowania.

Największa pułapka polega na tym, że próbujesz rozwiązać konflikt, którego nie kontrolujesz. Możesz

zdecydować, kogo zaprosisz na swoje urodziny, ale nie możesz zagwarantować, że zaproszeni będą się lubić. Możesz poprosić partnera, aby nie komentował złośliwie twoich znajomych, ale nie zmusisz go do uznania ich za fascynujących ludzi. Możesz wyjaśnić przyjaciołom, dlaczego kochasz swojego partnera, lecz nie sprawisz automatycznie, że zaczną dostrzegać w nim dokładnie te same cechy. W rezultacie bierzesz na siebie odpowiedzialność za cudze opinie, uczucia i reakcje. To zadanie niemożliwe do wykonania, choć wyjątkowo łatwo zostać za nie obwinionym.

Kiedy miłość i przyjaźń zaczynają rywalizować

Partner i przyjaciele zajmują w twoim życiu różne miejsca. Z partnerem łączy cię intymność, wspólna codzienność i decyzje dotyczące przyszłości. Przyjaciele mogą znać twoją wcześniejszą historię, rozumieć specyficzne poczucie humoru i pamiętać wersję ciebie, która istniała długo przed obecnym związkiem. Te relacje zaspokajają odmienne potrzeby, ale konflikt potrafi zamienić je w konkurencję. Nagle wieczór ze znajomymi zostaje uznany za czas odebrany partnerowi, a weekend spędzony we dwoje za dowód, że zapominasz o przyjaźniach. Jakby bliskość była jedną pizzą, którą trzeba sprawiedliwie podzielić, pilnując, żeby nikt nie dostał kawałka z dodatkowym serem.

Takie myślenie pojawia się szczególnie łatwo, gdy ktoś czuje zagrożenie. Partner może obawiać się, że przyjaciele mają większy wpływ na twoje decyzje. Przyjaciele mogą martwić się, że nowy związek odbiera im ważną osobę. Same uczucia nie muszą być złe ani irracjonalne. Problem zaczyna się wtedy, gdy niepewność zmienia się w żądanie wyłączności. „Skoro mnie kochasz, nie powinieneś się z nimi spotykać" oraz „Skoro jesteśmy przyjaciółmi, powinieneś

zerwać z tą osobą" brzmią inaczej, lecz mają podobną konstrukcję. Ktoś próbuje uzależnić twoją lojalność od ograniczenia innej więzi.

Warto zauważyć, jak często podobne żądania nie są wypowiadane wprost. Partner może wzdychać za każdym razem, gdy wspominasz o spotkaniu z przyjaciółmi. Znajomi mogą reagować chłodnym milczeniem, kiedy przychodzisz z partnerem. Nikt formalnie niczego nie zabrania, ale atmosfera robi swoje. Zaczynasz przewidywać niezadowolenie i samodzielnie ograniczać pewne zachowania, żeby uniknąć kolejnej nieprzyjemnej rozmowy. Po pewnym czasie możesz nawet uwierzyć, że rezygnujesz ze spotkań z własnej woli. Tymczasem decyzja podejmowana wyłącznie ze strachu przed czyjąś reakcją nie daje takiej samej swobody jak autentyczny wybór.

Nie oznacza to, że każda prośba partnera lub przyjaciela jest próbą manipulacji. Jeśli od kilku tygodni niemal wszystkie wieczory spędzasz poza domem, partner może rozsądnie powiedzieć, że brakuje mu wspólnego czasu. Jeśli odwołujesz spotkania z przyjaciółmi w ostatniej chwili, mają prawo czuć rozczarowanie. Różnica tkwi w przedmiocie rozmowy. Uczciwa prośba dotyczy konkretnej potrzeby albo zachowania. Próba kontroli dotyczy tego, kto powinien pozostać w twoim życiu, aby druga osoba poczuła się ważniejsza. Rozpoznanie tej różnicy pozwala uniknąć zarówno bezmyślnego ustępowania, jak i traktowania każdej uwagi jako zamachu na niezależność.

Nie jesteś działem reklamacji cudzych emocji

Wyobraź sobie, że partner skarży się na zachowanie przyjaciółki. Zamiast zapytać, co dokładnie się wydarzyło, natychmiast zaczynasz ją usprawiedliwiać. „Ona tak żartuje", „Nie miała nic złego na myśli", „Musisz ją lepiej

poznać". Partner słyszy, że jego dyskomfort został zlekceważony. Później przyjaciółka mówi, że twój partner był nieprzyjemny, a ty tłumaczysz, że jest zmęczony i ostatnio dużo pracuje. Teraz ona również uważa, że bagatelizujesz jej odczucia. Chociaż twoją intencją było uspokojenie sytuacji, obie strony odnoszą wrażenie, że bronisz przeciwnika. Gratulacje, właśnie udało ci się zostać oskarżonym o stronniczość przez wszystkie zainteresowane osoby.

Mechanizm jest prosty. Gdy stale występujesz jako tłumacz cudzych intencji, zaczynasz przedstawiać własne interpretacje jako fakty. Nie wiesz przecież, czy przyjaciółka rzeczywiście żartowała bez złych zamiarów. Nie masz również pewności, czy partner zachował się chłodno z powodu zmęczenia. Możesz znać prawdopodobne wyjaśnienia, ale nie potrafisz zajrzeć nikomu do głowy. Znacznie uczciwiej powiedzieć: „Rozumiem, że ten komentarz był dla ciebie nieprzyjemny. Nie wiem, co ona chciała przez niego powiedzieć". Takie zdanie nie rozstrzyga konfliktu, lecz pozwala drugiej osobie poczuć się wysłuchaną bez konieczności potępiania kogokolwiek.

Podobnie działa pokusa przepraszania za wszystko. Partner spóźnił się na spotkanie, więc przepraszasz przyjaciół. Przyjaciel powiedział coś niezręcznego, więc przepraszasz partnera. Ktoś przewrócił oczami, ktoś inny demonstracyjnie spojrzał na telefon, a ty już przygotowujesz przemówienie pojednawcze. W pewnym momencie twoje przeprosiny tracą znaczenie, ponieważ obejmują zachowania, których nie popełniłeś i na które nie miałeś wpływu. Możesz wyrazić ubolewanie, że spotkanie było przykre, ale odpowiedzialność za obraźliwy komentarz należy przede wszystkim do osoby, która go wypowiedziała.

Bliskość z kimś nie czyni cię automatycznie gwarantem jego manier.

To szczególnie ważne, gdy jedna ze stron próbuje wykorzystać cię jako pośrednika. „Powiedz mu, że zachował się fatalnie", „Przekaż jej, że nie życzę sobie takich komentarzy", „Zapytaj ich, dlaczego mnie nie lubią". Czasem przekazanie informacji jest rozsądne, zwłaszcza jeśli bezpośrednia rozmowa byłaby niewłaściwa lub niebezpieczna. Jednak stałe funkcjonowanie jako skrzynka pocztowa między dorosłymi ludźmi tworzy dodatkowe możliwości nieporozumień. Każdy komunikat zostaje przefiltrowany przez twój ton, pamięć i osobiste obawy. Ostatecznie możesz spędzić pół wieczoru na wyjaśnianiu, że „było mi przykro" nie oznaczało „nienawidzę cię do końca życia".

Dlaczego neutralność czasami wygląda jak zdrada

Osoba stojąca pośrodku często marzy o idealnej neutralności. Chce wysłuchać wszystkich, nikogo nie urazić i nie zajmować stanowiska. Niestety neutralność bywa mylona z brakiem reakcji. Gdy przyjaciel obraża partnera, a ty milczysz, partner może uznać, że akceptujesz takie traktowanie. Kiedy partner publicznie wyśmiewa twoich znajomych, twoje milczenie również wysyła komunikat. Nie musisz oceniać całej osoby ani wydawać wyroku dotyczącego jej charakteru, żeby zareagować na konkretne zachowanie. Powiedzenie „To było niepotrzebne" nie oznacza podpisania dożywotniego sojuszu z drugą stroną.

Właśnie tutaj przydaje się rozróżnienie między lojalnością a bezwarunkową obroną. Możesz stać po stronie partnera w sprawach dotyczących waszej relacji i jednocześnie powiedzieć mu, że zachował się niesprawiedliwie. Możesz być wiernym przyjacielem, nie popierając obraźliwych uwag

pod adresem osoby, którą kochasz. W praktyce pomocne jest ocenianie zachowań zamiast całych ludzi. „Nie podoba mi się, że przerwałeś jej trzy razy" daje możliwość rozmowy o czymś, co rzeczywiście się wydarzyło. „Jesteś okropnym człowiekiem" uruchamia obronę i prowadzi dyskusję w stronę wzajemnego obrażania się. Przy pierwszym zdaniu można jeszcze dojść do porozumienia. Przy drugim zwykle pozostaje już tylko ustalić, kto pierwszy trzaśnie drzwiami.

Niektórym trudno zaakceptować takie stanowisko, ponieważ oczekują pełnej zgodności ocen. Partner pyta: „Czyli uważasz, że twoi znajomi są ważniejsi ode mnie?". Przyjaciel odpowiada: „Czyli teraz wszystko mu wybaczysz?". Te pytania zawierają fałszywą alternatywę. Możesz nie zgadzać się z czyimś zachowaniem, nadal uznając tę relację za ważną. Możesz też postawić wyraźną granicę bez porównywania wartości poszczególnych osób. Nie jesteś organizatorem rankingu bliskości, w którym po każdym sporze publikowane są nowe miejsca, punkty i tabela awansów.

Oddziel cudzy konflikt od własnej decyzji

Żeby nie zgubić się w sprzecznych oczekiwaniach, potrzebujesz rozpoznawać trzy różne sprawy. Pierwsza to uczucia innych ludzi, na które nie masz bezpośredniego wpływu. Druga obejmuje zachowania wobec ciebie i innych, na które możesz reagować. Trzecia dotyczy twoich własnych decyzji: z kim się spotykasz, jakie zaproszenia przyjmujesz, ile czasu przeznaczasz na poszczególne relacje i czego nie pozwalasz robić w swojej obecności. Te obszary często zlewają się w jedną wielką kłótnię, choć wymagają odmiennych odpowiedzi. Niechęci nie da się zakazać, obrażania nie trzeba tolerować, a decyzji o własnych kontaktach nie musisz oddawać w cudze ręce.

Przykładowo partner może powiedzieć: „Nie lubię twojego kolegi, bo zawsze dominuje w rozmowie". To opinia, której nie musisz zmieniać. Jeśli dodaje: „Dlatego nie chcę spędzać z nim całego weekendu", przedstawia ograniczenie dotyczące własnego uczestnictwa. Można o nim spokojnie porozmawiać. Gdy jednak stwierdza: „Nie życzę sobie, żebyś ty również się z nim spotykał", wkracza w obszar twojej niezależności. Te trzy wypowiedzi nie są równoważne, choć dotyczą tej samej osoby. Pierwszą możesz przyjąć do wiadomości, drugą uwzględnić przy planowaniu, a trzecią zakwestionować, jeśli nie istnieje szczególna okoliczność uzasadniająca troskę o bezpieczeństwo.

W codzienności bardzo pomaga rezygnacja z natychmiastowego rozwiązywania każdego napięcia. Jeśli partner wraca ze spotkania rozczarowany, możesz go wysłuchać bez obiecywania, że jutro przeprowadzisz poważną rozmowę ze wszystkimi znajomymi. Jeżeli przyjaciółka mówi, że nie czuła się komfortowo, nie musisz natychmiast przedstawiać jej szczegółowej obrony swojego związku. Czasem wystarczy zapytać, czego dana osoba rzeczywiście potrzebuje: wysłuchania, wyjaśnienia konkretnej sytuacji czy zmiany sposobu organizowania spotkań. Takie pytanie potrafi ujawnić, że pod bardzo dramatyczną skargą kryje się całkiem niewielka potrzeba. Zamiast międzynarodowego szczytu pojednawczego wystarczyłoby na przykład nie sadzać dwóch osób obok siebie.

Jest jednak granica tego podejścia. Jeśli pojawiają się groźby, zastraszanie, poniżanie albo uporczywe próby odcinania cię od bliskich, nie traktuj sytuacji jak zwykłego towarzyskiego nieporozumienia. Ochrona własnego

bezpieczeństwa i dostęp do wsparcia mają wtedy pierwszeństwo przed zachowaniem pozorów bezstronności. Podobnie, jeśli przyjaciele wskazują konkretne zachowania partnera budzące obawy, warto je sprawdzić zamiast automatycznie uznawać za zazdrość. Nie każdy konflikt jest symetryczny i nie zawsze obie strony mają porównywalny udział w problemie. Sprawiedliwość wymaga patrzenia na fakty, a nie mechanicznego przydzielania każdemu po połowie winy.

Odzyskaj własny głos

Zacznij od przypomnienia sobie ostatniej sytuacji, w której znalazłeś się pomiędzy partnerem a przyjaciółmi. Odtwórz ją możliwie dokładnie, bez poprawiania dialogów na potrzeby własnego spokoju. Co rzeczywiście zostało powiedziane? Jak zachowały się poszczególne osoby? Który moment wywołał napięcie? Następnie przyjrzyj się swojej reakcji. Czy broniłeś kogoś odruchowo? Czy przepraszałeś za cudze zachowanie? A może zrezygnowałeś z wyrażenia własnego zdania, ponieważ obawiałeś się, że jedna strona uzna je za zdradę? Nie chodzi o sporządzenie aktu oskarżenia przeciwko sobie. Chodzi o odnalezienie miejsca, w którym przestałeś podejmować własne decyzje, a zacząłeś wyłącznie zarządzać cudzym niezadowoleniem.

Warto również sprawdzić, czy każda ze stron zna twoje rzeczywiste stanowisko. Jeśli partnerowi mówisz, że przyjaciele bywają nieznośni, a przyjaciołom opowiadasz, jak trudno wytrzymać z partnerem, możesz nieświadomie wzmacniać ich wzajemną niechęć. Szczególnie gdy każdej osobie przekazujesz tylko tę część własnych odczuć, która pozwoli jej poczuć się lepiej. Uczciwsza postawa bywa mniej wygodna: „Rozumiem, dlaczego jego zachowanie ci przeszkadzało, ale nie zgadzam się z twoją oceną całego

naszego związku". To zdanie nie zapewni ci owacji. Może jednak zakończyć okres, w którym wszyscy są przekonani, że potajemnie przyznajesz im całkowitą rację.

Nie musisz też uczestniczyć w każdej rozmowie, której jedynym celem jest ponowne udowodnienie, że ktoś jest beznadziejny. Jeśli przyjaciel po raz piąty opowiada o tej samej irytującej cesze partnera, możesz powiedzieć: „Znam twoje zdanie. Jeśli wydarzyło się coś nowego, porozmawiajmy, ale nie chcę kolejny raz słuchać obraźliwych komentarzy". Jeżeli partner nieustannie krytykuje znajomych, masz prawo odpowiedzieć podobnie. Nie odbierasz nikomu możliwości wyrażenia obaw. Ograniczasz rozmowy, które niczego nie wyjaśniają, za to skutecznie odbierają ci przyjemność z kontaktu ze wszystkimi uczestnikami tego nieformalnego turnieju pretensji.

Na początku może towarzyszyć ci poczucie winy. Szczególnie jeśli od dawna pełnisz funkcję osoby łagodzącej napięcia. Kiedy przestaniesz tłumaczyć wszystkich przed wszystkimi, ktoś zapewne zauważy zmianę i niekoniecznie ją polubi. To naturalne, że utrwalone przyzwyczajenia budzą opór, kiedy przestają działać. Nie oznacza to jednak, że postępujesz niewłaściwie. Możesz być serdeczny, dostępny i zaangażowany, nie przyjmując odpowiedzialności za każdą nieprzyjemną emocję w swoim otoczeniu. Dobry związek i dobra przyjaźń potrzebują troski, ale nie powinny wymagać od ciebie nieustannego składania wyjaśnień przed dwiema komisjami śledczymi.

Najważniejsza zmiana zaczyna się wtedy, gdy przestajesz pytać wyłącznie: „Co zrobić, żeby nikt się nie obraził?", a zaczynasz zastanawiać się: „Co w tej sytuacji jest rozsądne, uczciwe i zgodne z moimi granicami?".

Pierwsze pytanie uzależnia twój spokój od nastrojów innych ludzi. Drugie przywraca ci wpływ na własne zachowanie. Być może partner i przyjaciele nadal nie będą się lubić. Być może część spotkań pozostanie niezręczna. Jednak ich wzajemne relacje nie muszą już decydować o całym twoim życiu towarzyskim. Możesz zejść ze stanowiska głównego negocjatora, nawet jeśli żadna ze stron nie podpisała jeszcze traktatu pokojowego.

Rozdział 2 - Skąd właściwie bierze się ta niechęć i czy ktoś naprawdę musi być winny?

Wystarczy czasem jedno zdanie, żeby człowiek został skreślony z listy potencjalnych ulubieńców. Partner po raz pierwszy spotyka twoich przyjaciół, a jeden z nich mówi: „O, czyli to ty jesteś tą słynną osobą, przez którą ostatnio nikt nie może się z nami umówić". W jego głowie to serdeczny żart. W głowie partnera brzmi jak oficjalne powitanie w klubie ludzi, którzy już zdecydowali, że go nie lubią. Partner odpowiada chłodno, przyjaciel uznaje go za zarozumiałego, a ty spędzasz następne pół roku tłumacząc obydwu stronom, że przecież naprawdę nic wielkiego się nie wydarzyło. Niestety pierwsze wrażenie nie ma przycisku „Cofnij", a pamięć o niezręcznym spotkaniu bywa zaskakująco trwała.

Ludzie rzadko oceniają nowe osoby w całkowitej próżni. Na spotkanie przynoszą wcześniejsze doświadczenia, oczekiwania, obawy oraz informacje, które zdążyli usłyszeć. Przyjaciele mogą wiedzieć, że ostatnio mniej się z nimi spotykasz, więc nowy partner od początku wydaje im się kimś, kto odebrał im ważną część twojego czasu. Partner może wiedzieć, że masz z przyjaciółmi bardzo bliskie relacje, i obawiać się pozostania na marginesie grupy. Nawet jeśli nikt nie zamierza nikogo skrzywdzić, obie strony mogą przystąpić do pierwszego spotkania z przygotowanym zestawem podejrzeń. Wystarczy wtedy drobny gest, żeby uznać go za potwierdzenie wcześniejszej opinii.

To właśnie dlatego wzajemna niechęć nie zawsze zaczyna się od rzeczywistego konfliktu. Czasami rodzi się z interpretacji. Milczenie może oznaczać nieśmiałość, zmęczenie, znudzenie albo demonstracyjną pogardę. Samo zachowanie nie wyjaśnia jeszcze intencji. Osoba, która spodziewa się odrzucenia, łatwiej odczyta je jako wrogość. Ktoś przekonany, że nowy partner przyjaciela jest arogancki, może interpretować jego pewność siebie jako kolejny dowód zarozumiałości. Później każde następne spotkanie dostarcza materiału do potwierdzania gotowego osądu. Człowiek potrafi prowadzić wyjątkowo dokładne śledztwo, pod warunkiem że od początku zna wynik i nie zamierza go zmieniać.

Pierwsze wrażenie nie jest wyrokiem, ale potrafi się tak zachowywać

Wyobraź sobie osobę, która podczas pierwszego spotkania jest wyjątkowo małomówna. Twoi przyjaciele przywykli do głośnych rozmów, żartów i spontanicznego przerywania sobie nawzajem. Uznają więc, że partner patrzy na nich z góry. Tymczasem on potrzebuje więcej czasu, żeby poczuć się swobodnie w nowym towarzystwie. Nie rozumie części wspólnych wspomnień, nie wie, kiedy może włączyć się do rozmowy, i zwyczajnie nie chce przeszkadzać. Im bardziej milczy, tym bardziej grupa uważa go za nieprzystępnego. Im chłodniej grupa na niego reaguje, tym mniej ma ochoty się odzywać. Po dwóch godzinach wszyscy wracają do domu przekonani, że trafnie rozpoznali cudzy charakter.

Nie zawsze jednak problem polega na błędnym odczytywaniu neutralnych zachowań. Bywa, że ktoś rzeczywiście zachowuje się nieuprzejmie, a później oczekuje, że otoczenie uzna to za specyficzne poczucie