

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Nasza przyjaźń działa tylko wtedy, kiedy piszę pierwszy

Jak rozpoznać jednostronną relację,
porozmawiać o wzajemności i zdecydować,
komu nadal dawać swój czas



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Zanim uznasz, że przyjaźń jest jednostronna, sprawdź wzorzec	20
Rozdział 2 - Sprawdź, czy jesteś przyjacielem, czy tylko wygodnym punktem wsparcia.....	39
Rozdział 3 - Ustal, czego właściwie oczekujesz od tej przyjaźni	57
Rozdział 4 - Odróżnij inny styl przyjaźni od braku wzajemności.....	74
Rozdział 5 - Przestań wykonywać pracę za dwie osoby	92
Rozdział 6 - Porozmawiaj o wzajemności bez robienia procesu sądowego	110
Rozdział 7 - Patrz na reakcję po rozmowie, nie tylko na piękne słowa.....	129
Rozdział 8 - Zmień kategorię relacji, zamiast na siłę ratować dawną bliskość	149
Rozdział 9 - Nie zgadzaj się być planem awaryjnym	167
Rozdział 10 - Przestań walczyć o miejsce, które ktoś stale daje innym	186
Rozdział 11 - Nie udawaj, że znikanie na miesiące jest normalne, jeśli dla ciebie nie jest.....	206
Rozdział 12 - Sprawdź, czy przyjaźń wytrzymuje twoje „nie”	223
Rozdział 13 - Przyjmij, że ktoś może cię lubić, ale nie chcieć takiej samej bliskości.....	242

Rozdział 14 - Przeżyj rozczarowanie, zamiast bez końca analizować, co poszło nie tak.....	261
Rozdział 15 - Przenieś energię tam, gdzie ktoś naprawdę robi ci miejsce.....	279
Rozdział 16 - Nie każ nowym ludziom płacić za stare rozczarowania	298
Rozdział 17 - Zdecyduj, czy tę przyjaźń wygaszać, czy zakończyć wprost	318
Rozdział 18 - Jeśli dajesz drugą szansę, nie wracaj do starej wersji relacji.....	336
Rozdział 19 - Naucz się wcześniej zauważać relacje, w których znowu bierzesz wszystko na siebie	355
Rozdział 20 - Nie musisz już gonić za ludźmi, którzy chcą cię tylko wtedy, gdy biegiesz za nimi.....	374

INTRO

Jeśli przestaniesz pisać pierwszy, czy ta relacja nadal istnieje?

Jest taki bardzo prosty eksperyment, którego większość z nas wolałaby nigdy nie przeprowadzać. Nie wymaga laboratorium, specjalistycznego sprzętu ani zgody komisji etycznej. Wystarczy telefon, kilka osób zapisanych w kontaktach i odrobina cierpliwości.

Przestajesz pisać pierwszy.

Nie obrażasz się. Nie blokujesz nikogo. Nie publikujesz na Instagramie cytatu o tym, że "prawdziwi ludzie zostają". Nie zmieniasz zdjęcia profilowego na czarny kwadrat z podpisem "nowy rozdział". Po prostu przez jakiś czas nie inicjujesz kontaktu.

I nagle robi się bardzo cicho.

Osoba, z którą jeszcze niedawno wymieniałeś wiadomości kilka razy w tygodniu, jakoś nie pyta, co u ciebie. Znajomy, który zawsze chętnie wychodził na kawę, kiedy to ty proponowałeś termin, nie wpada na pomysł, żeby zaprosić cię sam. Przyjaciół, któremu wysłuchiwałeś półtoragodzinnych historii o pracy, związku, kredycie, sąsiadach i człowieku z działu księgowości, najwyraźniej nie zauważa, że od dwóch tygodni cię nie ma.

Otwierasz komunikator. Patrzysz na ostatnią wiadomość.

Twoja.

Przewijasz trochę wyżej.

Też twoja.

Jeszcze wyżej.

No proszę. Znowu ty.

W pewnym momencie zaczynasz podejrzewać, że nie jesteś uczestnikiem przyjaźni, tylko jej działem logistyki.

Ty inicjujesz. Ty pytasz. Ty pamiętasz. Ty proponujesz spotkanie. Ty sprawdzasz, czy wszystko w porządku. Ty wysyłasz życzenia. Ty wracasz do rozmowy po kilku dniach ciszy. Ty podtrzymujesz kontakt, kiedy druga strona jest zajęta, zmęczona, zakochana, zapracowana, zestresowana, przeprowadza się, remontuje łazienkę albo właśnie "ma taki intensywny okres".

Problem polega na tym, że intensywny okres potrafi trwać siedem lat.

A ty przez te siedem lat nadal możesz tłumaczyć sobie, że przecież każdy ma swoje życie.

I oczywiście, że ma.

Ta książka nie będzie przekonywała cię, że każda osoba, która nie odpisze przez trzy dni, jest toksycznym pasożytem emocjonalnym, którego należy natychmiast usunąć z kontaktów. Ludzie naprawdę bywają zajęci. Mają dzieci, pracę, kryzysy, choroby w rodzinie, gorsze okresy, problemy finansowe, własne lęki, kiepską organizację i telefon wiecznie rozładowany do czterech procent.

Niektóre dobre przyjaźnie są nieregularne. Możecie nie rozmawiać przez miesiąc, a potem spotkać się i po dziesięciu minutach mieć wrażenie, że nic się nie zmieniło. Są osoby, które fatalnie piszą wiadomości, ale pojawią się u ciebie o drugiej w nocy z kablami rozruchowymi, jeśli samochód odmówi współpracy.

Wzajemność nie oznacza matematycznej równości.

Nie chodzi o to, żeby prowadzić arkusz:

"Ja napisałem 14 razy. On 11. Bilans przyjaźni: minus trzy wiadomości. Alarm."

Nie będziemy budować systemu punktowego, w którym telefon w urodziny daje pięć punktów, pomoc przy przeprowadzce osiem, a zapomnienie o twoim imieninowym grillu skutkuje degradacją z przyjaciela do znajomego drugiej kategorii.

Relacje nie działają jak program lojalnościowy.

Ale nie działają też dobrze wtedy, kiedy jedna osoba stale niesie je na plecach.

I właśnie o tym jest ta książka.

O różnicy między chwilowym brakiem równowagi a relacją, która od dawna funkcjonuje tylko dzięki twojej energii.

O tym, jak przestać automatycznie tłumaczyć każde cudze zaniedbanie i jednocześnie nie popaść w paranoję pod tytułem "nikomu na mnie nie zależy".

O tym, jak ocenić przyjaźń nie na podstawie jednej wiadomości, tylko wzorca.

O tym, jak powiedzieć komuś: "Mam wrażenie, że ostatnio tylko ja podtrzymuję kontakt" bez przygotowywania aktu oskarżenia na czternaście stron.

O tym, co zrobić, kiedy druga osoba naprawdę nie widzi problemu.

I o czymś jeszcze trudniejszym: jak zaakceptować, że czasem odpowiedź już dostałeś, tylko nie była wypowiedziana na głos.

Najbardziej męcząca przyjaźń to nie zawsze ta, w której dzieje się coś złego

Są relacje spektakularnie trudne. Kłótnie. Manipulacje. Obrażanie. Rywalizacja. Przekraczanie granic. Dramat, po którym człowiek wraca do domu i przez pół wieczoru analizuje zdanie wypowiedziane przy deserze.

Takie problemy przynajmniej łatwo zauważyć.

Znacznie trudniej zorientować się, że coś jest nie tak w relacji, która wygląda całkiem normalnie.

Nikt cię nie obraża.

Nikt cię nie wykorzystuje w oczywisty sposób.

Kiedy napiszesz, druga osoba często nawet miło odpowiada.

Jeśli zaproponujesz spotkanie, może przyjdzie.

Jeśli zadzwonisz, porozmawiacie.

Jeżeli poprosisz o drobną pomoc, prawdopodobnie nie odmówi.

Teoretycznie wszystko jest w porządku.

Jest tylko jeden mały szczegół.

Gdybyś przestał uruchamiać tę relację, prawdopodobnie sama by się zatrzymała.

Trochę jak stary samochód, który jeździ całkiem nieźle, pod warunkiem że zawsze znajdzie się ktoś, kto go popchnie.

I właśnie ta niejednoznaczność potrafi być najbardziej wyczerpująca.

Bo nie masz wyraźnego powodu, żeby odejść.

Masz za to coraz więcej powodów, żeby czuć się nieważnym.

Zaczynasz więc negocjować sam ze sobą.

"Może przesadzam."

"Przecież odpisał."

"Przecież ostatnio miał dużo pracy."

"Przecież jak już się widzimy, jest fajnie."

"Przecież znamy się tyle lat."

"Przecież ona zawsze była taka."

To ostatnie zdanie jest szczególnie ciekawe.

"Zawsze był taki."

Świetnie.

Pytanie brzmi: czy to, że ktoś zawsze dawał ci mało, oznacza, że masz wiecznie udawać, że to wystarcza?

Historia relacji nie jest automatycznym argumentem za jej przyszłością.

Dwadzieścia lat znajomości może oznaczać głęboką więź.

Może też oznaczać, że od dwudziestu lat wykonujesz pracę, której nigdy nie nazwałeś pracą.

"Ale przecież on mnie lubi"

Bardzo możliwe.

Jednostronność nie zawsze oznacza brak sympatii.

To ważne, bo wiele osób utknęło właśnie tutaj.

Ktoś może cię autentycznie lubić i jednocześnie nie inwestować w tę relację prawie nic.

Może dobrze się bawić w twoim towarzystwie.

Może cieszyć się, kiedy napiszesz.

Może chętnie przyjąć zaproszenie.

Może uważać cię za świetnego człowieka.

A mimo to może nie mieć potrzeby, gotowości albo nawyku, żeby tę więź samodzielnie pielęgnować.

To niekoniecznie czyni go złym człowiekiem.

Ale też nie zobowiązuje ciebie do bycia całodobowym działem utrzymania przyjaźni.

W relacjach często mieszamy dwie rzeczy: uczucia i zaangażowanie.

Ktoś może mieć do ciebie ciepłe uczucia, ale dawać ci bardzo mało zaangażowania.

Ty natomiast możesz potrzebować relacji, w której druga osoba nie tylko odpowiada na twoją obecność, ale czasem sama jej szuka.

To nie jest nadmierne wymaganie.

Nie musisz być czyimś priorytetem numer jeden.

Nie potrzebujesz codziennych wiadomości o ósmej rano.

Nie trzeba też podpisywać umowy, że w każdy pierwszy czwartek miesiąca odbędzie się spotkanie przy kawie.

Ale dobrze byłoby od czasu do czasu dostać sygnał:

"Pomyślałem o tobie."

"Co u ciebie?"

"Może się zobaczymy?"

"Jak poszła ta rzecz, o której mówiłeś?"

Cztery krótkie zdania.

A potrafią powiedzieć bardzo dużo.

Problem zaczyna się wtedy, gdy stale interpretujesz ciszę na korzyść drugiej osoby

Ludzki mózg nie lubi pustych miejsc, więc chętnie je uzupełnia.

Jeśli bliska osoba nie pisze, możesz stworzyć za nią całkiem rozbudowane wyjaśnienie.

"Pewnie ma dużo pracy."

"Pewnie jest zmęczona."

"Pewnie teraz ma trudny moment."

"Pewnie myśli, że ja też jestem zajęty."

"Pewnie chce napisać, tylko odkłada."

"Pewnie wysłał wiadomość mentalnie i technologia jeszcze nie nadążyła."

Jedno wyjaśnienie może być prawdziwe.

Pięćdziesiąt kolejnych też może.

Tyle że z czasem przestaje być ważne, dlaczego ktoś nie podtrzymuje relacji.

Ważne staje się to, jak ta relacja wygląda dla ciebie.

Wyobraź sobie dwie osoby.

Pierwsza mówi:

"Uwielbiam z tobą rozmawiać, naprawdę jesteś dla mnie ważny."

Druga mówi niewiele, ale raz na jakiś czas pisze:

"Hej, dawno się nie widzieliśmy. Masz czas w sobotę?"

Która daje ci więcej realnego poczucia obecności?

Relacje buduje się nie tylko intencjami.

Buduje się zachowaniem.

Możesz mieć najlepsze intencje świata i nadal być kiepskim przyjacielem dla konkretnej osoby.

Tak samo ktoś może cię bardzo lubić, ale tworzyć z tobą relację, w której ty stale czujesz niedosyt.

Nie trzeba znaleźć winnego.

Trzeba zobaczyć rzeczywistość.

Ta książka nie nauczy cię karać ciszą

Jeżeli podczas czytania pojawi ci się pomysł:

"Dobra. To teraz ja przez trzy miesiące nie napiszę i zobaczymy, czy się odezwie."

Spokojnie.

Czasem odsunięcie się rzeczywiście pokazuje dynamikę relacji. Ale jeśli robisz to wyłącznie po to, żeby przeprowadzić ukryty test, łatwo zamienić przyjaźń w teleturniej, o którym drugi uczestnik nie wie, że bierze udział.

Nie chodzi o granie w "kto pierwszy napisze, przegrywa".

Nie chodzi o zdobycie przewagi.

Nie chodzi o to, żeby przestać okazywać zainteresowanie osobom, które lubisz, tylko dlatego, że gdzieś przeczytałeś, że należy "dopasować energię".

Nie będziemy tutaj uczyć chłodu.

Będziemy uczyć proporcji.

Jeśli lubisz pisać pierwszy, pisz.

Jeżeli lubisz organizować spotkania, organizuj.

Jeżeli jesteś osobą, która naturalnie pamięta o urodzinach, wydarzeniach i tym, że kolega miał dziś ważne spotkanie, nie musisz nagle udawać człowieka, którego nic nie obchodzi.