

PRZYJAŹNIE O PRZYJAŹNI

Hanna Etemadi: Obecne czasy charakteryzuje zanik uczuć wyższych, kryzys rodziny, kryzys małżeństwa. Czy w tej sytuacji możemy mówić także i o kryzysie przyjaźni – czy wręcz przeciwnie – właśnie przyjaźń jest coraz bardziej powszechnie poszukiwana dając antidotum na głód uczuć w ogóle?

Zuzanna Celmer: Nie byłabym aż tak kategoryczna w ocenie naszych czasów, chociaż w tym, co pani mówi jest niestety sporo prawdy. Ostatnio obserwujemy nadwątlenie więzi międzyludzkich przy równoczesnym nasileniu potrzeby bliskości, co brzmi jak paradoks. Ale jeśli uważniej wnikniemy w przyczyny tej sprzeczności staje się ona w pewnej mierze zrozumiała. Po pierwsze - wydłużony czas pracy większości rodziców, co wiąże się z ich nieobecnością w ważnych dla dziecka sprawach, nie sprzyja budowaniu między nimi przyjaznych relacji, a co za tym idzie, kształtowania w młodszym pokoleniu empatii wobec innych, umiejętności wczuwania się w stany emocjonalne bliskich, serdecznego porozumiewania się, wypracowywania mądrego kompromisu czy rozróżniania spraw ważnych od nieważnych. Rodzice kochają, ale często nie budują przyjaźni ze swoimi dziećmi, bo zyczajnie brakuje im na to czasu. A autentyczne zaprzyjaźnienie się, podobnie jak miłowanie – oczywiście to przez duże „M” – wymaga czasu, aby dojrzeć i okrzepnąć, stając się ważnym elementem naszego życia.

Po drugie – jak wynika z różnego typu badań, sondaży i doświadczeń gabinetów terapeutycznych, a także potocznych rozmów, wielu ludzi odczuwa niepokój, a nawet lęk przed rzeczywistą bliskością, mimo, że w głębi ducha bardzo by jej sobie życzyli. Bliskość oznacza przecież otwarcie się na drugą osobę, swoisty akt zawierzenia, ufność, że szczerść nie zostanie wykorzystana przeciw nim, a okazane uczucia nie zostaną zawiedzione. Jeśli ma się już za sobą tego typu przeżycia, co zawsze zaburza obraz własnej osoby i łączy się z cierpieniem, myśl o tym, że sytuacja mogłaby się powtórzyć skutecznie blokuje chęć wejścia w bliższą relację.

I wreszcie po trzecie – żeby wymienić tylko najważniejsze przyczyny – wielu ludziom brakuje cierpliwości, tak niezbędnej, aby zarówno przyjaźń, jak i miłość mogły w pełni się rozwinąć. Współczesny świat pełen jest różnych pokus, zupełnie tak, jak odpustowy stragan z dziesiątkami różnorodnych słodkości i słodkości, a my na podobieństwo zafascynowanych nimi dzieci chcielibyśmy wszystkiego dotknąć, posmakować, zagarnąć na własność. Jakoś trudno nam odróżnić blichtr i tandetę od tego, co wartościowe. To okazuje się dopiero później. Bierzemy zatem do ręki różne rzeczy, trzymamy przez chwilę i już sięgamy

po następne, w obawie, że możemy coś przegapić. Że to, co mamy, być może, jest mniej cenne od tego, co możemy jeszcze mieć. Dajemy się nabierać na pozory, zręczną reklamę, złudzenia własnej wyobraźni.

A wokół tyle możliwości! Przecież spotykamy codziennie tak wielu ludzi, nie tylko w rzeczywistym życiu, ale także w Internecie. Zawarcie znajomości nie nastrocza żadnych problemów. Z miejsca przechodzimy na „ty”, skracając dystans, tworząc ułudę prawdziwej znajomości i zażyłości. A w niektórych środowiskach dopuszczamy do szybkich kontaktów fizycznych, które przeciwnie niż w filmie – rzadko przekształcają się w głębokie, trwałe uczucie. Czy można się dziwić, że po pewnym czasie takiego „życia na gorąco” czujemy się znużeni, zawiedzeni, może nawet wypaleni i... nieufni? Tak więc, chociaż pragniemy przyjaźni, musimy pokonać wiele przeszkód, żeby zbudować tę najprawdziwszą.

HE: Szczególnie powszechny jest głód przyjaźni wśród młodzieży. Uważa się zresztą, że „młode” przyjaźnie są najtrwalsze – wręcz zastępują często więzi rodzinne. Później następuje okres aktywności życiowej, kiedy przyjaźń może być składnikiem życia, ale nie jego sensem. Jednak gdy nadchodzi starość - przyjaźń znów nabiera wartości stając się jedyną podporą i oparciem.

ZC: To prawda, że w młodości, czyli gorącym czasie poszukiwania swojej tożsamości i miejsca w życiu szczególnie potrzebujemy bratniej duszy rozumiejącej nasze niepokoje i wspierającej w tych poszukiwaniach. Tym bardziej, że w tym czasie rozluźniają się więzi z rodzicami. I nie chodzi nawet o to, że dom nie spełnia swojej roli wobec dorastającego człowieka, bo może być jak najbardziej ciepły i serdeczny.

To po prostu czas odkryć dotyczących zarówno siebie, jak i otaczającego nas świata. Nastolatek (a pamiętajmy, że granica wieku określająca ten okres zdecydowanie się przesuwają: jeszcze niedawno określano tym terminem szesnasto- i siedemnastolatków, natomiast obecnie odnosi się już do czternasto- i piętnastolatków) odkrywa swoją cielesność wraz z atrybutami płciowości, zauważa odmienne od przyjętych w jego rodzinie wzory wychowawcze w rodzinach rówieśników, chłonie treści przekazywane przez środki masowego przekazu i podporządkowuje się swojej grupie koleżeńskiej, która siłą rzeczy wywiera na niego silny wpływ. Musi to zrobić, jeśli chce się w niej znaleźć. A chce, bo określa ona jego miejsce w środowiskowej społeczności.

Wszystko to prowadzi do konfrontacji zasad wpajanych w rodzinnym domu z tymi, które oferuje świat zewnętrzny. A ponieważ dominującą

potrzebą tego okresu jest zaznaczenie swojej niezależności i akceptacja otoczenia, nastolatek odsuwa się niejako od rodzinnego podglebia i chłonie to, co nowe. Dewizą tych lat jest motto, które brzmi następująco: „Nie jestem własnością moich rodziców”. Niezrozumienie tej specyfiki dorastania przez rodziców prowadzi często do poważnych konfliktów między rodzicami, a dziećmi i tym bardziej pogłębia poczucie osamotnienia i wyobcowania nastolatka. Nic dziwnego, że oddalając się psychicznie od domu poszukuje wsparcia na zewnątrz. Stąd te silne przyjaźnie zawarte w młodym wieku, spojone tymi samymi potrzebami. Bywa też, że takie przyjaźnie powstają na bazie zauroczenia płcią przeciwną, chociaż w tym przypadku bardziej bym upatrywała pewnej presji nowej obyczajowości wymagającej wręcz posiadania swojej dziewczyny czy chłopaka, niż autentycznej potrzeby uczuciowego i seksualnego związku.

Bywa, że zawarte wówczas przyjaźnie, choć z różnych przyczyn zawieszane w latach następnych ożywają się w jesieni życia, zastępując nieistniejące już więzi rodzinne. Dojrzały człowiek, często po przejściach i z bagażem trudnych przeżyć odkrywają na przykład swoich dawnych przyjaciół na nowo podczas zjazdów szkolnych czy klasowych. Zaczynają wtedy zacieśniać i pielęgnować swoją dawną przyjaźń, co daje obu stronom wiele radości i wsparcia. Można nawet powiedzieć, że im jesteśmy starsi, tym bardziej przyjaźń nabiera dla nas wartości, otrzymując wysoką rangę w życiu.

HE: Są ludzie, którzy przez całe życie nie szukali przyjaźni i jej brak odczuwają w trzecim wieku często poprzez samotność. Czy w tej sytuacji mogą jeszcze liczyć nie tylko na nową znajomość, ale i na przyjaźń?

ZC: Może warto przypomnieć, czym właściwie jest przyjaźń. To słowo składa się z dwóch członów: „przy” i „jaźń”. A zatem przyjaciel, to ktoś, kogo dopuszczamy blisko do naszej Jaźni, najgłębszego rdzenia naszej istoty. Pozwalamy mu wejść w najgłębsze zakamarki naszej psychiki, poznać nasz kod emocjonalny, dzielimy się z nim nie tylko tym, co w nas wspaniałe, szlachetne, wzniosłe i dobre, ale ujawniamy przed nim również to, czego się wstydzimy lub co zaburza nasz pozytywny wizerunek. To ktoś znający nasze lęki i niedociągnięcia, a mimo to darzący nas serdecznymi uczuciami i nastawiony na nasze dobro.

Można oczywiście zauważyć, że tak pojmowana przyjaźń brzmi może zbyt idealistycznie. Że na co dzień zadawałaby się jej nieco niższym i bardziej użytkowym poziomem, nie oczekując od drugiej strony aż tak wielkiego zaangażowania w naszą osobę. Jakże często słyszymy z ust znajomych opowieści, że ich przyjaciel to..., albo przyjaciółka tamto. Szczególnie teraz, zwłaszcza wśród młodych ludzi, funkcjonuje na porządku dziennym określanie mianem przyjaciela kolegi z pracy, z którym spotykają się codziennie w tym samym miejscu, dzieląc dole i niedole wykonywanego zajęcia. Ale wystarczy, że ów „przyjaciel” zmieni pracę – kontakt się urywa.

Powszechność określenia „przyjaciel” zamiast lepiej oddającego charakter wzajemnych stosunków „kolegi” czy „koleżanki” przyjęło się na fali popularności języka angielskiego jako dosłowny odpowiednik angielskiego „friend”, tak często używany w tamtej kulturze i wcale nie oznaczający przyjaciela w naszym rozumieniu.



Zuzanna Celmer

jest licencjonowaną terapeutką. Jest autorką 9 książek, z których trzy zostały przetłumaczone na języki obce i wielu publikacji poruszających kwestie jakości życia w związku i społeczeństwie. Prowadzi terapię indywidualną i grupową, seminaria szkoleniowe dla firm w Polsce oraz treningi interpersonalne w Rosji.

A właśnie nasze pojmowanie tego pojęcia jest tak ważne dla samotnych, starszych osób, które nie mają już rodziny, a ich dorosłe dzieci wyprowadziły się na drugi koniec kraju lub za granicę. Wspaniale, jeśli wtedy jest przy nas ktoś taki, ale warto pamiętać, że dopóki żyjemy zawsze mamy szansę poznania kogoś na tyle nam odpowiadającego, że nic nie będzie stało na przeszkodzie do zacieśnienia tej znajomości, aż do przekształcenia jej w rzeczywistą przyjaźń.

Na przykład wielu ludzi nawiązało bliskie kontakty podczas spacerów ze swoimi psimi pupilami, bo też właściciele psów najszybciej znajdują temat do nawiązania rozmowy. Sporo przyjaźni powstaje w trakcie zajęć na Uniwersytetach Trzeciego Wieku, przy wspólnej pracy na rzecz wspólnoty mieszkaniowej czy swojego osiedla. Zaprzyjaźniają się właściciele działek, a jeśli nawet w pobliżu nie znajduje się nikogo odpowiedniego, Internet jest świetnym miejscem nawiązywania nowych kontaktów. Jeśli jest się otwartym na świat i ludzi, niezmiennie ciekawym, tego co się wokół dzieje – lata nie mają tu nic do rzeczy. Chcemy być z innymi, a inni chcą być z nami. To dobra płaszczyzna do zaprzyjaźnienia się.

HE: Dla mnie przyjaźń jest bezwarunkowa. A czego właściwie możemy się spodziewać po przyjaciółkach? Gdzie są granice przyjaźni i czy w ogóle istnieją?

ZC: Czy nie za dużo wymaga pani od przyjaciół? Bezwarunkowa – w moim przekonaniu – może być tylko miłość rodziców do dzieci, a i w tym obszarze nie zawsze się to sprawdza. Chyba, że przyjmujemy ją lub jego z tak zwanym „dobrodziejstwem inwentarza”, nie oczekując, że w każdej sytuacji zachowa się wobec nas właściwie. I chociaż możemy machnąć ręką na jakieś uchybienia, których dopuszcza się w stosunku do nas od czasu do czasu, aby było to możliwe musimy ufać, że generalnie jest osobą nam oddaną i bez względu na to, co się nam przydarza możemy na nią lub na niego liczyć.

W powyższym stwierdzeniu jest zawarta odpowiedź na pytanie: gdzie są granice przyjaźni? Bywa przecież, że w takiej pozornie przyjacielskiej relacji tylko jedna strona zawsze oferuje konkretną pomoc, wykazuje troskę, dba o wzajemne stosunki, natomiast druga beztrudno z tego korzysta, w niczym – może poza słownymi deklaracjami – się nie odwdzięczając. Bywa też, że kolportuje wśród znajomych powierzone jej tajemnice, dodając dwuznaczne lub niepoehlebne komentarze. Albo świetnie się sprawdza, kiedy nam się nie wiedzie, ale przy uśmiechu fortuny nie jest w stanie znieść naszego sukcesu czy szczęścia. Absolutną, nieprzekraczalną granicą jest nielojalność i to w każdym obszarze życia. A także odsunięcie się wtedy, kiedy najbardziej potrzebujemy dobrego słowa czy konkretnej pomocy. Przyjaciel, to także ktoś, kto stanie przy naszym boku, choćby cały świat się od nas odwrócił lub nas potępił. I oczywiście ktoś, z kim lubimy spędzać czas, kto nas inspiruje i w nas wierzy.

Może przytoczę na koniec krótką definicję przyjaźni, trafnie oddającą jej istotę: „Przyjaciel to ktoś, kto zna pieśń Twojego serca i może Ci ją zaśpiewać, kiedy zapomnisz jej melodii...”.



Hanna Etemadi

znana dziennikarka telewizyjna i dokumentalistka, autorka wielu filmów, programów publicystycznych, literackich i poradnikowych, w tym także z dziedziny medycyny, zdrowia i urody. Od lat pasjonuje się medycyną klasyczną i naturalną, zwłaszcza medycyną Dalekiego Wschodu. Publikuje artykuły i reportaże ze spotkań z pionierami nowych metod diagnozowania i leczenia.