

# pigułki wiedzy tv



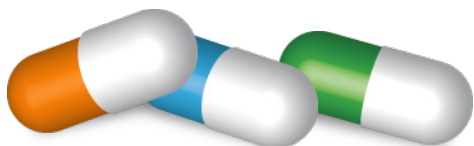
Jak rozpoznać toksyczną  
przyjaźń?

rozwój

Arystoteles powiedział, że przyjaźń jest jedną z cnót. Uważał, że istnieje kilka rodzajów przyjaźni – idealna, która jest wartością samą w sobie, oraz takie, które mają spełniać jakiś określony cel. Większość osób uważa, że dobrze zna swoich przyjaciół. Podobnie twierdzą, że przyjaciele znają ich. Bardzo często okazuje się jednak, że nic nie wiemy o naszych przyjaciółach, a oni sami wiedzą o nas jeszcze mniej. Zazwyczaj przekonujemy się o tym w chwilach, gdy najbardziej ich potrzebujemy. Wtedy okazuje się, ilu tak naprawdę mamy prawdziwych przyjaciół. Dla wielu jest to bardzo bolesna nauuczka, którą powinni zapamiętać na całe życie.

## Objawy toksycznej przyjaźni

Symptomy obecności w naszym gronie przyjaciół, którzy są toksyczni, są bardzo łatwe do wykrycia. Przypominają trochę sytuację związaną z toksyczną miłością, choć natężenie emocji jest tutaj trochę inne. Dzięki temu łatwiej jest nam odseparować się od drugiej osoby. W miłości najczęściej dochodzi uzależnienie od niej. Może ono uniemożliwić odizolowanie się i doprowadzić do trwałego kontaktu z kimś, kto źle na nas wpływa.



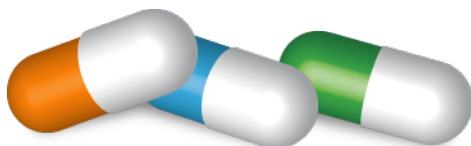
Jakie są objawy toksycznej przyjaźni? Jest ich wiele.

- ▶ Nie potrafisz być sobą, odczuwasz dyskomfort.

Najważniejszym objawem jest poczucie ograniczenia wywołane przez tę drugą osobę. Nie czujemy się w stu procentach pewnie, czegoś się boimy i zastanawiamy się nad tym, co mówimy i robimy. Nie jesteśmy sobą. To powinno dać ci do myślenia, ponieważ to najważniejszy objaw. Jeżeli potrafisz się wyluzować, czujesz, że się przy niej odprężasz i nic ci nie przeszkadza w okazywaniu pozytywnych emocji, to znaczy, że wszystko jest w porządku. Jeśli natomiast czujesz się skrępowany i nie potrafisz się w pełni wyluzować, to warto się nad tym zastanowić. Widocznie coś cię blokuje, a ty nie wiesz, co to jest. Zarzucasz sobie, że to twoja wina, ponieważ inni dobrze się bawią, a ty nie? Poszukaj odpowiedzi w sobie i zadaj sobie parę szczerych pytań odnośnie danych przyjaciół. Może okaże się, że to nie w tobie jest problem.

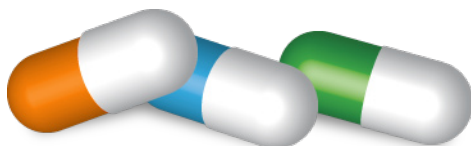
- ▶ Stajesz się konformistą.

Ile razy złapałeś się na tym, że przytakujesz przyjacielowi dla świętego spokoju, w obawie przed kpinami lub wyrzutami?  
Jak często zgadzałeś się z opi-



nią większości tylko dlatego, że bałeś się ośmieszenia? Takie zachowania to domena wielu z nas. Zgadza się na coś, mimo że wewnętrznie czujemy, że to nie jest zgodne z naszym stylem bycia czy sposobem zachowywania się. Bardzo boimy się oceny ze strony przyjaciół i znajomych. Najważniejsze jest to, aby pamiętać, że przyjaciel to osoba, której powinieneś móc powiedzieć wszystko. To osoba, która nigdy, w żadnym momencie, nie powinna z ciebie kpić – no chyba że powiedziałeś albo zrobiłeś coś wybitnie głupiego. Mimo wszystko – jeśli masz inny pogląd na daną sprawę albo uważasz, że to, co robi twój przyjaciel, ci nie odpowiada, to powinieneś mieć prawo głosu! Nikt nie może ci tego zabrać. Jeżeli boisz się, że zostaniesz odepchnięty lub wyśmiany z powodu swoich poglądów lub innego zachowania, to pierwszy znak, że coś nie gra.

Przypomina mi się taka jedna historia z mojego życia. Mielśmy kolegę, dajmy mu na imię Marek, który całe życie chodził wcześniej spać. Doprowadzało nas to do szału, bo zabawa się rozkręcała, a on nam mówi, że idzie do domu, bo musi się wyspać do pracy. Część z nas rozumiała, dlaczego musi iść wcześniej – prawie codziennie pracował w miejscu, w którym

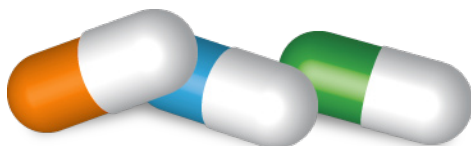


zaczynał pracę o piątej rano. Nic więc dziwnego, że chciał się wysypiać. Niestety nie wszyscy to rozumieli i grono znajomych Marka wkrótce szybko się skurczyło. Zostały tylko te osoby, które były w stanie zaakceptować jego skłonność do wcześniejszego chodzenia spać i wychodzenia z imprez. Ci, którzy z niego kpili i się naśmiewali, zostali odsunięci na dalszy plan – i tak powinno być. Pamiętaj, że to ty i tylko ty dobierasz sobie znajomych i przyjaciół. Jeżeli czujesz, że brakuje ci odwagi do wypowiedzenia własnego zdania i boisz się, że możesz zostać wyśmiany, a w konsekwencji zgadzasz się na coś, czego byś nigdy nie powiedział lub nie zrobił, to stałeś się konformistą.

- ▶ Udajesz kogoś, kim nie jesteś, chcesz się przypodobać.

Gdy wchodzimy w nowe towarzystwo, bardzo chcemy, żeby ktokolwiek nas polubił. Człowiek jest zwierzęciem stadnym i po prostu potrzebuje drugiego człowieka. Jest to najbardziej elementarne prawo przyrody, pomijając ewolucję.

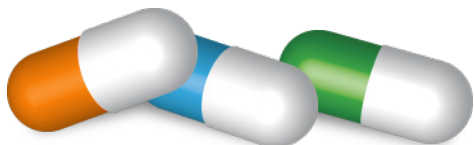
Miałam kiedyś takiego kolegę, który lubił opowiadać o sobie niestworzone historie. Pewnie myślał, że dzięki temu polubię go dużo bardziej, że będzie dla mnie bardziej atrakcyjny jako



przyjaciel. Skutek jednak był odwrotny od zamierzonego. Dzisiaj już się nie przyjaźnimy. Bardzo przestrzegam przed podobnym zachowaniem – to jest jak strzelenie sobie w łeb. Oczywiście na początku twoje historie mogą być fascynujące, ale potem, gdy ktoś zorientuje się, że kłamiesz, możesz mieć kłopoty. Nikt ci już nie uwierzy i będziesz postrzegany jako mitoman. Jeżeli twoi znajomi nie lubią cię takiego, jakim jesteś, to trzeba sobie wtedy jasno powiedzieć – nie zasługują na twoją uwagę. Prawdziwy przyjaciel lubi cię takiego, jakim jesteś, mimo twoich wad. Kłamanie i ubarwianie swojego życia po to, aby przypodobać się innym, nie sprawi, że zaczną cię bardziej lubić. Musisz uwierzyć, że jesteś wartościowym człowiekiem i nie potrzebujesz upiększać swojego życia dla kogoś, kto może nawet nie zasługuje na to, aby zwać się twoim znajomym, a co dopiero przyjacielem.

- ▶ Coraz częściej zastanawiasz się nad waszą przyjaźnią.

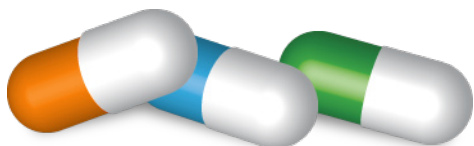
Z przyjaźnią jest trochę jak z miłością. Jeżeli zastanawiasz się nad racją bytu przyjaźni lub miłości, to jest to pierwszy znak, że coś jest nie tak. Osoba, która jest szczęśliwa w danym związku, nie rozważa jego zasadności. Chyba że ktoś lubi sobie wynajdować problemy



na siłę. Uważam jednak, że gdyby problemu nie było, nie myślałbyś o tym, czy to ma sens. Taka autoanaliza jest bardzo dobrym narzędziem, pozwala bowiem na przyjrzenie się sobie z boku, z pełnym obiektywizmem. Polecam każdemu, kto ma problem i ciężko mu sobie z nim poradzić.

- ▶ Straciłeś chęć spotykania się z daną osobą, uważasz, że cię dołuje.

Nie wiesz dlaczego, ale nagle straciłeś chęć dalszego spotykania się z daną osobą. Masz wyrzuty sumienia, kiedy po raz kolejny nie oddzwoniasz lub nie odpisujesz na SMS. Coś wewnątrz ciebie mówi ci, że spotkanie się z tą osobą nie jest dla ciebie dobre i musisz to zakończyć. Jeżeli tak jest, to także znak, że ta osoba w jakimś stopniu cię dołuje i sprawia, że nie jesteś szczęśliwy. Dlaczego więc przymuszać się do czegoś, co nie czyni cię szczęśliwym? Przyjaźń powinna dawać ci energię do działania. Przyjaciel to taka zapasowa bateria, która pomaga nam, gdy my sami nie dajemy już rady. Daje nam wsparcie, poprawia humor oraz jest zawsze wtedy, kiedy go potrzebujemy, nawet jeśli jest daleko.

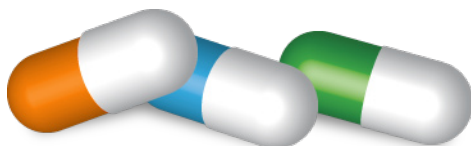


### Rodzaje toksycznych przyjaźni

Postaram się teraz na podstawie krótkich historii z życia wziętych przybliżyć niektóre typy toksycznych przyjaźni. Bardzo możliwe, że utożsamisz się z którymś z bohaterów historii. Proponuję ćwiczenie z autoanalizy. Bardzo podobne do tego, które robiliśmy poprzednio. Weź długopis i kartkę. Po przeczytaniu historii zastanów się, co byś zrobił na miejscu bohaterów – postaw się w ich sytuacji. Następnie zapisz swoje przemyślenia na kartce. Staraj się odpowiadać szczerze – nikt cię nie będzie oceniał. Oceniasz tylko ty i to właśnie samego siebie.

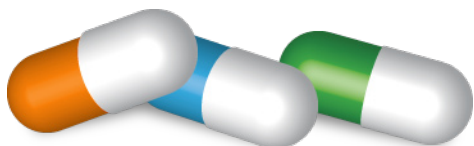
#### Historia nr 1

Amanda poznała Jowitę za pomocą internetu. Bardzo szybko okazało się, że mają ze sobą wiele wspólnego. Amanda była zauroczona sposobem bycia Jowity – zazdrościła jej przebojowości oraz umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi. Ona tak nie umiała – była raczej typem samotnika. Nie zastanawiając się długo, wprowadziła ją do swojego towarzystwa. Znajomi byli nią zauroczeni. Nikt nie rozważał, dlaczego tak sympatyczna osoba nie ma innych przyjaźni. Bardzo szybko Jowita zyskała sympatię



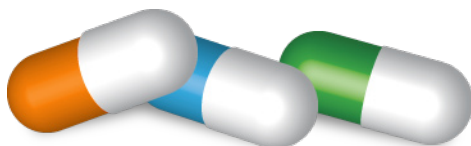


u nowych kolegów i koleżanek. Amanda żyła w przekonaniu, że oto znalazła bratnią duszę. Dziewczyny stały się najlepszymi przyjaciółkami – zwierzały się sobie z sekretów, spotykały się po kilka razy dziennie. W pewnym momencie Amanda zauważyła, że coś jest nie tak. Jowita potrafiła wysłać dziennie dziesiątki e-maili i SMS-ów, mimo że widziały się przed godziną. Chciała wiedzieć wszystko – z kim podczas jej nieobecności Amanda się spotkała, co robiła, o czym rozmawiała. Krytykowała nowych znajomych Amandy. Gdy dziewczyna próbowała porozmawiać z przyjaciółką, ta zareagowała histerycznie – zarzuciła Amandzie samolubne, egoistyczne podejście, tłumaczyła, że czuje się samotna i potrzebuje ciągłego kontaktu. Powoływała się na troskę o przyjaciółkę, mówiła, że musi mieć z nią kontakt codziennie, bo się o nią martwi. Amanda zaczęła mieć poczucie winy. Wyrzucała sobie, że źle traktuje Jowitę. Mimo iż była bardzo zmęczona ciągłą obecnością przyjaciółki, cieszyła się, że ma kogoś, kto tak się o nią troszczy. Po paru miesiącach takiego życia, ciągłego kontaktu z przyjaciółką i paru asertywnych rozmowach, które kończyły się fiaskiem, Amanda postanowiła odciąć się od przyjaciółki. Jowita nie dawała za wygraną. Do tej pory, a minęły już cztery miesiące od zerwania kontaktu, wysyła Amandzie setki e-maili i SMS-ów. Popsuła także kontakty Amandy z innymi przyjaciółmi z paczki, przeciągnęła ich na swoją stronę, opowiadając, jak bardzo Amanda ją skrzywdziła swoimi pretensjami. Wraz z odcięciem się od Jowity, Amanda straciła wielu przyjaciół oraz spokój wewnętrzny. Doszło



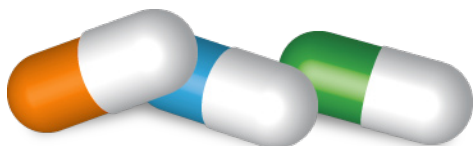
do tego, że musiała zmienić adres poczty i numer telefonu. Nikomu nie podała swoich nowych danych kontaktowych w obawie przed tym, że dawna przyjaciółka je zdobędzie.

Przykład Jowity pokazuje, jak bardzo toksyczna przyjaźń potrafi nam się dać we znaki. Codzienne spotkania, setki e-maili i tyle samo SMS-ów – to może być bardzo męczące. Ile razy złapałeś się na tym, że kontakty z przyjacielem są dla ciebie uciążliwe? Jak często miałeś poczucie winy z powodu swojego zachowania? Z pewnością wiele razy. Jowita jest osobą bardzo zaborczą, która lubi mieć pełną kontrolę nad tym, co się dzieje w życiu jej i innych. Sama nie ma własnego, dlatego tak bardzo interesuje się życiem innych osób. Stara się być dla nich matką, opiekunką i jednocześnie najlepszą przyjaciółką, mimo że wcale tego nie potrzebują. Jest to osoba, która ma dużo uroku osobistego, dlatego też ciężko się na nią gniewać. Umie odwracać kota ogonem, tak aby wzbudzić w zagniewanej osobie poczucie winy. Żeby było jasne – Jowita działa z premedytacją i ma tego pełną świadomość. To tylko my myślimy, że ona taka niewinna i przecież chce dla nas dobrze. Nieprawda. Jowita to postać wyrachowana, znająca sztukę manipulacji. Cztery miesiące po odcięciu się od Jowity Amanda jest przez nią nękana

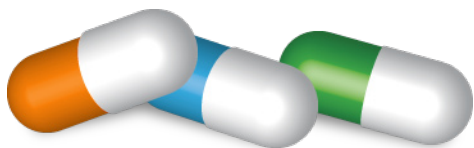


SMS-ami i e-mailami. Jowita posuwa się również do manipulacji jej znajomymi. Potrafi ich przeciągnąć na swoją stronę i sprawić, że odsuwają się od Amandy. Już samo to działanie potwierdza tezę o jej wyrachowaniu. Pamiętaj, ty także masz prawo do swoich pasji, zainteresowań oraz przede wszystkim do wolnego czasu. To ty decydujesz, jak chcesz go spędzić, nikt inny. Jeżeli masz ochotę sam wylegiwać się w łóżku do piętnastej albo iść na koncert muzyki metalowej, to śmiało. Trzeba to jasno powiedzieć przyjacielowi. Powinno to być dla niego zrozumiałe – przecież on także ma takie momenty, że nie chce nikogo widzieć i wolałby sam spędzić wolny czas. Jeżeli natomiast nie rozumie i narzuca ci swoje towarzystwo, to znaczy, że coś jest bardzo nie w porządku.

Na powyższym przykładzie mogłeś zobaczyć, jak bardzo niebezpieczna jest ta osoba. Dobrze, jeśli zauważymy od razu, że coś złego się dzieje. Niestety na początku jesteśmy tak urzeczeni nowym znajomym, że nie chcemy widzieć. Bardzo podobnie zresztą jest z miłością. Przechodzimy przez takie same fazy. Najpierw jesteśmy zafascynowani daną osobą, potem ukazują nam się zalety jej wad, które najczęściej bagatelizujemy. Nic dziwnego. Nie wszystkie wady muszą być dys-

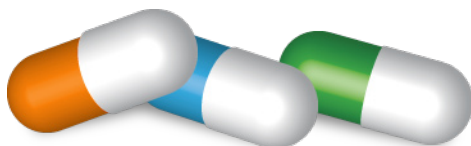


kwalifikujące. Nie ma ludzi bez wad. Ale są takie, które mogą sprawić, że będziesz czuł się źle. Taką wadą jest właśnie za-borczość. Następny etap przypada w chwili, gdy (zazwyczaj) jest już za późno – albo my się zaangażowaliśmy, albo druga osoba uzależniła się od naszego towarzystwa. W przypadku Amandy i Jowity mamy do czynienia z tym drugim przypadkiem. Ostatnim etapem jest uświadomienie sobie problemu oraz walka z uzależnieniem. To pierwsze jest najważniejsze – najczęściej trwa to długie miesiące, a w przypadku niektórych – nawet lata. Ciężko nam się przyznać, nawet przed samym sobą, że możemy być otoczeni ludźmi, którzy działają na nas źle. Ba, i jeszcze robią to z premedytacją. Dopóki nie uzmysłowsisz sobie, że twoje relacje z daną osobą są niezdrowe, to nawet dziesięć takich poradników ci nie pomoże. Wsłuchaj się w siebie, obserwuj swoje ciało, samopoczucie, gdy jesteś w towarzystwie tej osoby. Czy jesteś odprężony? Czy udajesz kogoś, kim nie jesteś? A może jesteś zirytowany czy przygnębiony? A może z nerwów rozboleł cię brzuch i drżą ci ręce? Bagatelizujemy takie objawy. Niepotrzebnie. To nasze ciało i samopoczucie mówią nam najwięcej. Nie radzę ignorować tych sygnałów, tylko im się bardzo uważnie przyjrzeć.

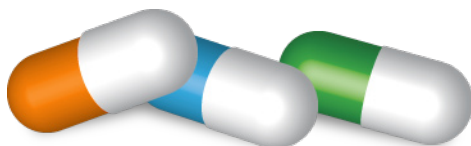


### Historia nr 2

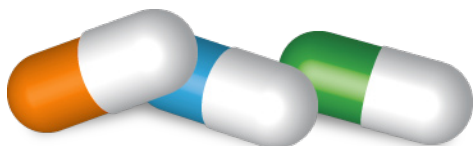
Daria i Magda znały się od podstawówki. Już jako małe dziewczynki uwielbiały spędzać ze sobą czas. Chodziły do jednego gimnazjum, potem do liceum. Na studiach ich drogi się rozeszły. Mimo to dbały, aby kontakt został zachowany. Wówczas Daria poznała Huberta. Miły, szarmancki i odpowiedzialny chłopak szybko podbił jej serce oraz serca jej bliskich. Zaraz po studiach Daria z Hubertem wrócili do rodzinnego miasta dziewczyny i tam wzięli ślub. Po nim Magda zaczęła się dziwnie zachowywać. Bardzo często krytykowała Huberta. Wszystko, co robił, wydawało się Magdzie złe i nieodpowiednie. Daria na początku brała sobie do serca uwagi przyjaciółki, tłumaczyła sobie, że zna ją przecież dłużej niż męża i od zawsze sobie doradzały. Coraz częściej kłóciła się z nim i nie chciała widzieć, że to Magda ją do tego zachęca. Po którejś kłótni Hubert spróbował uświadomić żonie, że kłócą się tylko po wizycie Magdy. Wtedy dopiero Daria zauważyła, że mąż mówi prawdę. Zaczęła się uważniej przyglądać przyjaciółce. Dopiero wówczas zobaczyła zmianę w charakterze dziewczyny. Ta nigdy nie lubiła Huberta i nie bała się tego okazać. Na każdym kroku starała się wmówić Darii, że powinna wyjść za kogoś bardziej zaradnego i odpowiedzialnego. Krytykowała także jego styl mówienia i ubierania się. Po pewnym czasie zaczęła krytykować także Darię. Wszystko było oczywiście powiązane z osobą jej męża. Potrafiła powiedzieć: „Znowu ubrałaś się nieodpowiednio – to pewnie



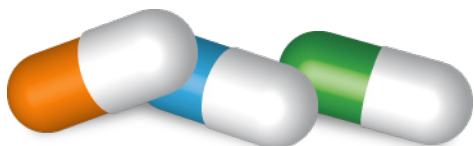
Hubert każe ci się tak ubierać. On przecież nie ma za grosz gustu” lub „Jak ty się umalowałaś? Ach, no tak, pewnie to wpływ Huberta. Zastanów się, dlaczego on lubi tak mocno umalowane kobiety”. Daria usiłowała rozmawiać z przyjaciółką i tłumaczyć, że robi jej ogromną przykrość. Niestety Magda rozumiała to na opak. Reagowała histerycznie, mówiąc, że mąż zupełnie zawrócił w głowie przyjaciółce i przekabacił ją na swoją stronę. Dowodziła, że odkąd się poznali, Daria nie ma dla niej czasu, a jak się spotykają, to jedynym tematem rozmów jest mąż. Zarzucała przyjaciółce, że kompletnie nie interesuje się jej życiem i uczuciami. Daria przemyślała słowa Magdy i doszła do wniosku, że w zarzutach przyjaciółki jest ziarno prawdy. Odkąd poznała męża, spędzała coraz mniej czasu z dawną przyjaciółką. Zakochana do nieprzytomności nie zauważyła, że oddała się od Magdy i zaniedbuje ją. Zdała sobie sprawę, że wiele razy, gdy Magda potrzebowała jej rady, nie było jej przy niej. Postanowiła szczerze z nią porozmawiać i ją przeprosić. Po tym Magda przyznała, że winiła Huberta za rozpad więzi między nimi. Dlatego krytykowała wszystko, co z nim związane. Miała nadzieję, że Daria przejrzy na oczy i zostawi go. Wtedy odzyskałaby przyjaciółkę. Daria wytłumaczyła jej, że to, że wyszła za mąż, nic między nimi nie zmienia. Przeprosiła, że nie miała dla niej czasu i zaniedbała relacje. Przynęły sobie, że od tej pory wszystko się zmieni i naprawią to, co obie zepsuły. Dzisiaj Magda nie krytykuje Huberta, a Daria wspiera przyjaciółkę i jest obecna wtedy, kiedy jej potrzebuje – i nie tylko.



Historia Magdy i Darii na szczęście skończyła się dobrze. Pomysł jednak, co by się stało, gdyby Daria, zamiast porozmawiać z przyjaciółką, postanowiła zostawić męża. Przypuśćmy, że jad, który wyływał ze słów Magdy, podziałałby i Daria, przekonana, że wyszła za życiowego nieudacznika i bawidamka, odchodzi. Niby wszystko gra. Przyjaciółki są nadal razem, spotykają się częściej. Ale czy na pewno? Nie do końca. Z biegiem czasu Daria zaczęłaby żałować tego, co zrobiła i winałaby za to właśnie Magdę. W pewnym momencie ich przyjaźń rozleciałaby się jak domek z kart. Wina byłaby po jednej i po drugiej stronie. A teraz przyjrzyjmy się sytuacji z innej perspektywy. Jest także druga możliwość – Daria zrywa znajomość z Magdą. Bardzo prawdopodobne, że ucierpi na tym jej małżeństwo. Jeżeli zna się kogoś od dziecka, więź jest bardzo silna. Nie można jej przerwać byle jakim słowem czy czynem. Nawet jeśli Daria zrezygnowałaby z przyjaźni z Magdą, miałaby do siebie żal, że nie potrafiła zapobiec zerwaniu tej więzi. Na szczęście obie panie wykazały się dojrzałością. Okazało się, że szczerą rozmową jest najlepszym kluczem do wielu spraw. Dlaczego przytoczyłam taką historię? Żeby unaocznic ci, że asertywnie przeprowadzona rozmowa może zdziałać cuda. Magda zachowywała się wybitnie toksycznie, robiła to



z premedytacją, miała jasno postawiony cel – doprowadzić do zerwania więzi pomiędzy Darią i Hubertem. Daria mogła przestać kontaktować się z przyjaciółką – wielu z nas by tak zrobiło. Przyzwyczailiśmy się do tego, że wybieramy rozwiązania proste i szybkie. Takie, które natychmiast skutkują i nie musimy długo czekać na realizację. Nie jest to dobry objaw, warto czasami się wysilić, aby dojść do porozumienia. Przecież to przyjaciel, którego znasz od lat. Zatem powinieneś się starać proporcjonalnie do długości znajomości. Nie jest to oczywiście do końca prawda – starać powinniśmy się zawsze, bez względu na to, czy to nowa przyjaźń czy wieloletnia znajomość. Przyjrzyj się zachowaniu przyjaciela, porozmawiaj i wyciągnij wnioski. Obrażanie się nic tu nie da, pogłębisz tylko własną frustrację. A nie o to w tym chodzi. Oczywiście są sytuacje, w których żadna rozmowa nie pomaga. Ale nie o takich relacjach tu mowa. Jeżeli widzisz choćby cień nadziei na poprawę stosunków, to warto próbować. Prawdziwy przyjaciel przedstawia swoją osobą ogromną wartość – nie należy jej tracić.







## Toxic

Autorka publikacji stanie się na czas lektury Twoim przyjacielem. Jak nikt inny, rozumie ona trudności wynikające z obcowaniem z osobą, która zatruwa Ci życie, krzywdzi Cię i w towarzystwie której okropnie się czujesz. Pani Joanna zrobi wszystko, abyś poczuł się lepiej w swojej skórze i uwierzył w swoje możliwości tworzenia udanych i satysfakcjonujących znajomości. Zapoznaj

się z pozycją *Toxic. Jak sobie radzić z osobami, które utrudniają Ci życie już teraz!*

*Książkę zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli:  
<http://toksyczni-ludzie.zlotemysli.pl>*