sensus.pl

OSOBOWOŚĆ ODNOWA
księgarnia internetowa

SPA
Twojej duszy

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestesllery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

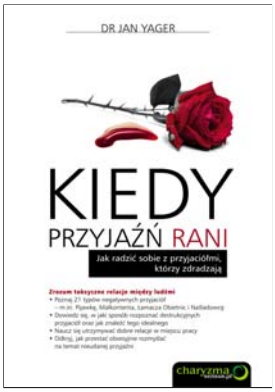
Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Kiedy przyjaźń rani. Jak radzić sobie z przyjaciółmi, którzy zdradzają



Autor: Jan Yager
ISBN: 978-83-246-1718-0
Tytuł oryginału: When Friendship Hurts: How to Deal With Friends Who Betray, Abandon, or Wound You
Format: A5, stron: 280

Zrozum toksyczne relacje między ludźmi

- Poznaj 21 typów negatywnych przyjaciół – m.in. Pijawkę, Malkontenta, Łamacza Obietnic i Naśladowcę
- Dowiedz się, w jaki sposób rozpoznać destrukcyjnych przyjaciół oraz jak znaleźć tego idealnego
- Naucz się utrzymywać dobre relacje w miejscu pracy
- Odkryj, jak przestać obsesyjnie rozmyślać na temat nieudanej przyjaźni

Z niektórymi przyjaciółmi nie potrzebujesz wrogów

„Przyjaciel na całe życie, „kumpel ze szkolnej ławy", „przyjaciółka od serca", „bratnia dusza" – we współczesnym świecie platoniczne, ale bliskie relacje między niespokrewnionymi ludźmi często zastępują więzi rodzinne czy związki romantyczne. Twój przyjaciel to osoba, którą lubisz i która lubi Ciebie. To ktoś, kto wywołuje w Tobie pozytywną chemiczną reakcję. Ufacie sobie wzajemnie, rozumiecie swoje uczucia, jesteście względem siebie szczerzy, liczycie na siebie i po prostu uwielbiacie wspólnie spędzać czas.

Pamiętasz bajkę Ignacego Krasickiego, w której „wśród serdecznych przyjaciół psy zająca zjadły"? Przypomina Ci o czymś? Czy i Ty doświadczyłeś przyjaźni, w której coś się nie udało? Czy Twój kumpel flirtował albo nawet romansował z Twoją dziewczyną? Czy przyjaciółka obgadywała Cię za plecami? A może najlepszy kolega zawsze Cię ośmiesza i stroi sobie z Ciebie żarty w towarzystwie? Bez względu na to, czy ta traumatyczna relacja przyjmuje formę zwyczajnego, choć niewyjaśnionego zerwania kontaktów, czy siejącej spustoszenie zdrady, nieudana przyjaźń może uprzykrzyć Ci życie, zaszkodzić Twojej pracy, a nawet związkowi.

Książka Kiedy przyjaźń rani. Jak radzić sobie z przyjaciółmi, którzy zdradzają skupia się na złożoności zjawiska przyjaźni. Przedstawia, w jaki sposób, z jakich powodów oraz kiedy trzeba uwolnić się od negatywnych przyjaciół i stworzyć takie przyjaźnie, które wzbogacą Twoje życie pod każdym względem. Jeśli nie możesz zaakceptować faktu, że ludzie zdradzają przyjaciół, ranią ich lub odrzucają, ta rzetelnie napisana publikacja pomoże Ci raz na zawsze rozwiązać problem związany z toksycznymi układami międzyludzkimi.

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Spis treści

Od autorki 7

Wstęp Kiedy przyjaźń staje się nieprzyjazna 13

Część I Przyjaźń: podstawy 23

Rozdział 1. Kim jest przyjaciel? 25

Rozdział 2. Identyfikowanie nieprzychylnych osób zanim zostaną Twoimi przyjaciółmi: 21 typów potencjalnie szkodliwych przyjaciół 49

Część II Dlaczego przyjaciele ranią przyjaciół? 87

Rozdział 3. Co tak naprawdę się dzieje? 89

Rozdział 4. Wszystko zostaje w rodzinie 137

Część III Jak sobie radzić 149

Rozdział 5. Czy można ocalić tę przyjaźń? 151

Rozdział 6. W jaki sposób i kiedy zakończyć przyjaźń 169

Część IV Interesy, praca i przyjaciele 185

Rozdział 7. Przyjaźń w miejscu pracy: czy obowiązują Was inne zasady? 187

Część V Zerwanie ze wzorcem 203

Rozdział 8. Jak znaleźć dobrych przyjaciół 205

Rozdział 9. Dokąd udać się teraz 229

Dodatki 241
Przypisy końcowe 243
Bibliografia 253
Źródła pomocy 267
Skorowidz 271
Dyskusja na temat książki *Kiedy przyjaźń rani* — wskazówki 275
O autorce 279

2

ROZDZIAŁ

Identyfikowanie nieprzychylnych osób zanim zostaną Twoimi przyjaciółmi: 21 typów potencjalnie szkodliwych przyjaciół

Niestety, nie istnieje żadna szklana kula, która pomogłaby przewidzieć, czy przyjaźń z określoną osobą okaże się pozytywnym związkiem, w którym możemy liczyć na wsparcie, czy zupełnie przeciwnie, będzie to negatywna relacja, która przysporzy Ci wiele emocjonalnego bólu lub przyniesie coś jeszcze gorszego. Ze względu na to, że destrukcyjnych lub negatywnych przyjaciół nie zawsze łatwo jest dostrzec, lepiej dmuchać na zimne, jak mówi przysłowie. Rozpoznawanie 21 typów przyjaciół, które zaobserwowałam, przeanalizowałam, a następnie opisałam w niniejszym rozdziale, może Ci pomóc przyjrzeć się bliżej Twoim obecnym przyjaciołom, przeanalizować przyjaźnie, które utrzymywałeś w przeszłości, jak również te, które mogą się dopiero rozwinąć. W niektórych przyjaźniach odnajdziesz więcej niż jedną z przedstawionych cech; w części przedstawionych typów możesz również rozpoznać siebie.

Przedstawionych poniżej 21 typów przyjaciół — wyróżnionych na podstawie siedmiu głównych wartości i cech, takich jak zaufanie, empatia, uczciwość, dyskrecja, chęć rywalizacji, akceptacja oraz istnienie właściwych granic — nawiązuje przyjaźnie negatywne lub destrukcyjne:

1. Łamacz Obietnic (nieustannie Cię rozczarowuje lub łamie obietnice).
2. Wyłudzacz (pożycza i nie oddaje czegoś, co jest dla Ciebie wyjątkowo cenne lub wartościowe).
3. Zdrajca (dopuszcza się poważnej zdrady).
4. Ryzykant (stawia Cię w ryzykownej sytuacji poprzez swoje niebezpieczne lub sprzeczne z prawem zachowanie).
5. Egoista (nigdy nie ma czasu na to, aby Cię wysłuchać).
6. Kłamca (kłamie lub kradnie Twojego partnera).
7. Wiarołomca (zdradza Twoje zaufanie).
8. Konkurent (prowadzi z Tobą ostrą rywalizację, pragnie tego wszystkiego, co masz Ty — związku, pracy, rzeczy materialnych).
9. Debeściak (zawsze próbuje być lepszy od Ciebie).
10. Rywal (pragnie posiadać to wszystko, co masz Ty, przy czym może podejmować próby odebrania Ci tego czegoś).
11. Malkontent (przesadnie krytykujący).
12. Defetysta (jest zawsze smutny i nastawiony do świata negatywnie i krytycznie, sprawiając, że Ty również zaczynasz czuć się podobnie).
13. „Odrzucacz" (nie lubi Cię i daje Ci to do zrozumienia).
14. Tyran (stosuje wobec Ciebie słowną, fizyczną lub seksualną przemoc).
15. Samotnik (woli być sam, niż przebywać w towarzystwie przyjaciela).
16. Pijawka (jest nadmiernie od Ciebie uzależniony).
17. Terapeuta (musi wszystko analizować i udzielać rad).
18. Intruz (nadmiernie ingeruje w Twoje życie).
19. Naśladowca (naśladuje Cię).
20. Kontroler (musi dominować w Waszej przyjaźni lub mieć nad Tobą przewagę).
21. Opiekun (odczuwa potrzebę bycia opiekunem, rodzicem, niańką swojego przyjaciela, a nie partnerem).

Rozpoznawanie potencjalnych przyczyn tego rodzaju zachowań oraz umiejętność radzenia sobie z nimi mogą zapewnić Ci spokój umysłu. Jednak zawsze istnieją wątpliwości związane ze stopniem nasilenia danej cechy. Możesz zauważyć niektóre z 21 cech w sobie lub przyjacielu, ale występowanie danej cechy może być tak rzadkie lub mieć tak małe natężenie, że może nie stanowić problemu.

Niektórzy przyjaciele mogą zdradzać Cię od samego początku; inni mogą zacząć zachowywać się w taki sposób w wyniku tego, co dzieje się w ich życiu, lub w rezultacie zmian, jakie zachodzą w ich osobowości. Czasami musisz zastanowić się nad tym, jaki rzeczywiście jest Twój przyjaciel, w kontekście każdego z podanych zachowań. Nie muszę przypominać, że musisz rozważyć przyczyny każdego zachowania.

W niniejszym rozdziale znajdziesz również profil „idealnego" przyjaciela, a następnie test psychologiczny, który pomoże Ci poradzić sobie z negatywnymi przyjaźniami. W tym rozdziale znajdziesz także listę czynników, które pozwalają odróżnić przyjaźń pozytywną od negatywnej.

1. Łamacz Obietnic

Tego rodzaju przyjaciel nieustannie Cię rozczarowuje lub nie dotrzymuje danych obietnic. Może być tak dlatego, że sam był nieustannie rozczarowywany w okresie, kiedy kształtował się jego charakter. Twój przyjaciel nie potrafi powstrzymać się od powtarzania tego wzorca. To trochę przykry, ale jednocześnie wygodny model zachowania dla Twojego przyjaciela, który bez pomocy psychologa może mieć trudności ze zmianą postępowania. Możesz oczywiście opuścić przyjaciela i zakończyć Waszą przyjaźń lub odsunąć się od niego, zmniejszając oczekiwania względem tej przyjaźni. Jeśli przyjaciel złoży obietnicę, że zrobi coś dla Ciebie, nawet jeśli chodzi jedynie o spotkanie przy herbacie, możesz powiedzieć: „jasne", ale lepiej będzie, jeśli zabezpieczysz się, pamiętając, że ten przyjaciel dziewięć na dziesięć razy nie dotrzymuje danego słowa.

Twój przyjaciel mógł być taki od zawsze, ale być może nabył takiej cechy zupełnie niedawno, w wyniku ostatnich przeżyć. Jeśli przyjaciel, który był przy Tobie zawsze, na dobre i na złe, ostatnio stał się osobą, na której nie można już tak polegać, być może zechcesz być dla niego wyrozumiały. Musisz zdecydować, czy dana cecha ma charakter stały i trudno ją będzie zmienić, czy może jest to

jedynie stan przejściowy, który wkrótce minie. Może też, nawet jeśli ta cecha będzie trwała, potrafisz ją zaakceptować i z nią sobie radzić.

Jednym ze sposobów zmiany zachowania Łamacza Obietnic jest ułatwienie mu zrozumienia konsekwencji, jakie wiążą się z ignorowaniem Twoich próśb. Być może ukrywasz rozczarowanie zachowaniem Twojego przyjaciela. Spróbuj opowiedzieć mu o tym, jak się czujesz. „Oczywiście, rozumiem, że nie masz ochoty do mnie przyjechać, ale naprawdę czekałam na spotkanie". Być może Twój przyjaciel nie uświadamia sobie, że jego zachowanie to już pewien model, a nie pojedynczy przypadek. „Tak, oczywiście, rozumiem, ale czy zdajesz sobie sprawę z tego, że to już czwarty raz w ostatnich tygodniach wycofujesz się z tego, co mi obiecałeś?".

Jeśli chcesz kontynuować przyjaźń z Łamaczem Obietnic, pamiętaj o tym, aby potwierdzać każde planowane spotkanie przynajmniej raz, nawet tuż przed nim. Jeśli posiadasz telefon komórkowy lub pager, upewnij się, że możesz skontaktować się z Twoim przyjacielem, dzięki czemu zaoszczędzisz sobie czekania, kiedy Twój przyjaciel ponownie nie wywiąże się z danej obietnicy. Zadbaj o potwierdzenie każdej obietnicy, którą składa przyjaciel; jeśli Łamacz Obietnic ponownie Cię rozczaruje, nie będzie to takie kłopotliwe.

Kiedy następnym razem przyjaciel coś obiecuje, spróbuj powiedzieć: „tak, jasne". Jeśli rozzłości go Twój sarkazm, wyjaśnij, że wskazujesz jedynie na jego tendencję do łamania danego słowa. Następnie zastosuj bardziej pozytywny ton, mówiąc: „Udowodnij, że się mylę. Tym razem dotrzymaj słowa".

2. Wyłudzacz

Gdyby fakt, że przyjaciel przetrzymuje rzeczy, które mu pożyczyłeś, nie był tak denerwujący, mógłbyś uznać tego rodzaju akt za pochlebstwo. W rzeczywistości przecież tego rodzaju przyjaciel odczuwa potrzebę posiadania części Ciebie, symbolizowanej przez jakikolwiek pożyczony przedmiot, bez względu na to, czy chodzi o sweter, książkę, a nawet pieniądze.

Wyłudzacz ma tak niską samoocenę, że zwrot czegokolwiek stanowi dla niego emocjonalny problem, bez względu na to, czy jest to czasopismo czy rewanż za uprzejmość. Przetrzymywanie tego, czym się podzieliłeś, pomaga Wyłudzaczowi czuć, że szala przechyla się na jego stronę; w rzeczywistości czuje, że posiadasz

więcej niż on, niezależnie od tego, czy chodzi o bogactwo, atrakcyjny wygląd, osiągnięcia czy związki.

Możliwą przyczyną zachowania przyjaciela Wyłudzacza jest dzieciństwo, w którym obowiązywała zasada, że nigdy nic nie było dostatecznie dobre lub nie było tego dostatecznie dużo. Bez względu na to, czy rodzice przyjaciela mieli pieniądze, czy byli biedni, wzbudzali w nim poczucie materialnego, a nawet emocjonalnego ubóstwa, co powoduje, że Wyłudzacz odczuwa obecnie potrzebę brania zamiast dawania. Wyłudzacz niekoniecznie jest osobą ubogą. Może być milionerem, ale wciąż czuć, że jest biedny.

Jeśli unikniesz tej pułapki, ominie Cię przykrość wywołana przetrzymywaniem przez przyjaciela Twoich rzeczy. Jeśli jednak pożyczysz coś Wyłudzaczowi, zdystansuj się do całej sytuacji emocjonalnie oraz finansowo. Jeśli przedmiot zostanie zwrócony, to wspaniale. Jeśli jednak Wyłudzacz zdecyduje się go zatrzymać, nie odczuwasz rozczarowania, złości lub zaskoczenia.

Wasza przyjaźń może pomóc Wyłudzaczowi ukształtować bardziej pozytywny obraz samego siebie, co z kolei powinno pomóc mu chętniej odwzajemniać uczucia, rewanżować się, prawić komplementy, wyświadczać przysługi, a także zwracać Tobie i innym osobom rzeczy materialne. Wyłudzacz musi rozwinąć samoświadomość, dzięki której dostrzeże swoją tendencję do przetrzymywania cudzych rzeczy oraz zrozumie przyczyny takiego zachowania.

Możesz pomóc przyjacielowi o takich skłonnościach pokonać słabość poprzez konkretne odniesienie się do pożyczki: zażądaj, aby każda suma pieniędzy, zwłaszcza jeśli chodzi o dużą kwotę, została zapisana w specjalnej umowie pożyczki lub w podobnym dokumencie, w którym określone zostają data i warunki spłaty długu oraz wysokość odsetek, jeśli są uwzględniane. Niech nawet pożyczenie książki lub artykułu na temat mody wiąże się z przestrzeganiem określonych zasad, dotyczących zwrotu tych przedmiotów oraz naszych oczekiwań, które mogą zostać zapisane.

Oczywiście, jeśli Wyłudzacz jest złodziejem, jego zachowanie można uznać za rodzaj zdrady, zmuszającej do zakończenia przyjaźni. Na przykład była przyjaciółka pewnej kobiety ukradła jej biżuterię; zdarzyło się też, że druhna ukradła przyszłej pannie młodej pieniądze podczas wieczoru panieńskiego. Wyłudzacz może zabrać również coś, co ma mniejszą wartość materialną, ale sam akt wciąż

pozostaje kradzieżą. Na przykład współpracująca z Lillian przyjaciółka przypisała sobie zasługę związaną z przeprowadzeniem rekrutacji, której wcale nie prowadziła.

3. Zdrajca

Tego typu negatywny przyjaciel dopuszcza się poważnej zdrady. Może chodzić o sytuację, gdy ktoś robi coś, aby Cię zranić — może to być na przykład rozpowszechnianie złośliwych plotek na Twój temat. Może to być również emocjonalna zdrada — na przykład sytuacja, kiedy bliski lub najlepszy przyjaciel przestaje z Tobą rozmawiać, i nigdy nie poznajesz powodów takiego zachowania. To właśnie przytrafiło się 47-letniej Jill. Chociaż nigdy nie doszło do wymiany ostrych słów pomiędzy nią a jej przyjaciółką, milczenie, złamanie przyrzeczenia przyjaźni i obietnicy o mówieniu sobie prawdy bolało równie mocno jak każde krzywdzące działanie. Jill wyjaśnia:

> Była jedyną prawdziwą przyjaciółka, jaką kiedykolwiek miałam. Nawiązywanie przyjaźni nie przychodzi mi łatwo. Nie pozwalano mi mieć przyjaciół. Kiedy zaczęłam chodzić do szkoły średniej, poznałam Dale i stałyśmy się bardzo bliskimi przyjaciółkami. Gdy pewnego razu uciekłam z domu, pobiegłam do niej. To była wyjątkowa przyjaźń. Poszłyśmy razem do szkoły pielęgniarskiej. Ale pewnego dnia Dale spotkała nową koleżankę… Tydzień później przestała ze mną rozmawiać. Dzwoniłam, ale ona odkładała słuchawkę. Pisałam do niej, ale ona odsyłała nieotwarte listy.

10 lat później kobiety odnowiły przyjaźń, chociaż nigdy nie wyjaśniło się, dlaczego Dale przestała dzwonić. Jednak rany, jakie powstały w Jill na skutek emocjonalnej zdrady dokonanej przez przyjaciółkę, nie znikają. „Jesteśmy bliskimi przyjaciółkami, ale nie tak bliskimi, jak dawniej". Jill wciąż określa swoją przyjaźń z Dale mianem „bliskiej". „Dla mnie, biorąc pod uwagę to, jaką jestem osobą, nasza przyjaźń jest bliska. Dla kogoś takiego jak moja siostra taka przyjaźń nie jest bliska".

Zdrada, do której dochodzi w tego rodzaju przyjaźni, może mieć również bardziej namacalny charakter, jak to, co miało miejsce w przypadku 43-letniej Susan, gospodyni domowej. Susan została zdradzona przez żonatego, bliskiego przyjaciela rodziny, który zalecał się do jej siostry:

Mój przyjaciel nieustannie wyrażał zainteresowanie moją siostrą, a kiedy ta nalegała, aby przestał dzwonić do jej biura, i kiedy powiedziała, że jego zachowanie wzbudza w niej odrazę, przyjaciel w odwecie powiedział swojej żonie, że moja siostra nie daje mu spokoju. To było naprawdę fatalne zauroczenie. Osobiście zadzwoniłam [do niego] i zakończyłam [naszą] przyjaźń. Wyrządził nam prawdziwą krzywdę. Cała moja rodzina poczuła się dotkliwie zdradzona przez mężczyznę, którego wszyscy znaliśmy od dziecka.

Susan mówi o kolejnych aktach zdrady, dokonanych przez inną przyjaciółkę: „Jedna z moich przyjaciółek wykorzystuje mnie i moją siostrę jako alibi, aby ukrywać swoje pozamałżeńskie związki. To bardzo przykre. Wyjawiła również innej koleżance kilka informacji, które przekazałam jej w zupełnej tajemnicy". Druga przyjaciółka stawia Susan w sytuacji, która naraża na szwank jej dobre imię, a nawet narzuca przyjęcie pewnej postawy etycznej związanej z ukrywaniem jej romansów. Ujawniając tajne informacje, przyjaciółka Susan zachowuje się również jak Wiarołomca, o którym będzie mowa w dalszej części tego rozdziału.

Zdrajca może mieć problemy emocjonalne, do których będziesz musiał się ustosunkować, jeśli pragniesz kontynuować Waszą przyjaźń. Jeśli Twój przyjaciel został zdradzony przez rodzica lub kogoś z rodzeństwa w okresie, kiedy kształtowała się jego osobowość, być może będzie odczuwał potrzebę, aby zachowywać się podobnie w stosunku do przyjaciół. Zdrada mogła mieć błahy charakter, jak rozczarowanie postawą rodziców, lub być tak rażącym aktem, jak emocjonalna, fizyczna lub seksualna przemoc. Twój przyjaciel może potrzebować pomocy z zewnątrz, która umożliwi mu pokonanie chęci odpłacania się innym za zło, którego sam doświadczył.

Jeśli zostałeś zdradzony przez przyjaciela, możesz rozważać zakończenie przyjaźni. Jeśli nie zostałeś bezpośrednio zraniony przez daną osobę, ale masz dowody na to, że ten ktoś wyrządza krzywdę innym osobom, musisz zastanowić się, czy nie ryzykujesz zbyt wiele, utrzymując tę przyjaźń.

Jeśli zdecydujesz się na zakończenie tej przyjaźni, zrób to w delikatny sposób, aby nie wywołać w Zdrajcy gniewu. Nie chcesz przecież stać się jego kolejną ofiarą.

(Więcej informacji na temat przyjaciela w typie Zdrajcy znajdziesz w rozdziale 3., przy okazji omawiania depresji i innych zaburzeń psychicznych).

4. Ryzykant

Tego typu przyjaciel, stawiając Cię w ryzykownej sytuacji poprzez swoje niebezpieczne lub sprzeczne z prawem zachowanie, może być osobą niebezpieczną, a nawet bardzo groźną. W którym momencie musisz „wyplątać się" z niebezpiecznej lub sprzecznej z prawem działalności Twojego przyjaciela? Czy powinieneś tak po prostu odejść? A może warto na początku uświadomić przyjacielowi, że powinien poszukać pomocy, zanim będzie za późno? Czy musisz powiadomić władze?

Istnieje wiele trudnych pytań, a odpowiedzi powinny być dostosowane do określonej sytuacji. Wszystko zależy oczywiście od stopnia bliskości Waszej przyjaźni, historii znajomości, Twojej instynktownej oraz nabytej wiedzy na temat tego, na jak wiele możesz sobie pozwolić w Waszych relacjach, próbując nawiązać dialog w kwestii tych problemów. Wiele zależy również od tego, czy uważasz, że przyjaciel stanowi zagrożenie dla Ciebie, rodziny, Waszych kolegów z pracy lub lokalnej społeczności. Możesz dojść do wniosku, że problemy przyjaciela wymagają konsultacji ze specjalistą oraz że samodzielna próba zmiany zachowania przyjaciela jest działaniem nierozsądnym.

Z tego względu możesz zdecydować, iż najlepszym rozwiązaniem będzie trzymanie się z dala od Ryzykanta, bo w przeciwnym wypadku Wasza znajomość może skończyć się dla Ciebie aresztowaniem, pobytem w więzieniu lub nawet czymś gorszym. Przyjaciel Ryzykant może prowadzić samochód z ogromną prędkością, kiedy Ty jesteś pasażerem, narażając Cię w ten sposób na duże niebezpieczeństwo. Albo może poprosić Cię o to, abyś towarzyszył mu w ryzykownej wspinaczce górskiej. Niektóre osoby dokonują kradzieży sklepowych ze względu na dreszczyk emocji związany z podjętym ryzykiem oraz niepewnością, czy zostaną złapane — nieświadomie tego właśnie pragną. Jeśli nawiązujesz znajomość z Ryzykantem, Ty również możesz zostać złapany. Przyczyny zachowania przyjaciela mają charakter psychologiczny, patologiczny, a nawet socjopatyczny. Nie jesteś terapeutą Twojego przyjaciela ani jego psychologiem.

5. Egoista

Oczywiście, przyjaciel Egoista jest łagodniejszym typem niż przyjaciel Ryzykant. Jednak przyjaciel, który w dłuższej perspektywie wciąż nie będzie miał czasu na to, aby Cię wysłuchać, wpłynie negatywnie na Twoją samoocenę. Abyś czuł się dobrze i aby Wasza przyjaźń kwitła, nie wystarczy, że będziesz osobą, która zaw-

sze chętnie wysłucha przyjaciela. Egoista nie dba jednak o to. Jeśli nawet Cię słucha, to tylko dlatego, że z niecierpliwością czeka na moment, kiedy sam będzie mógł mówić.

Egoistyczna gadanina jest sposobem na zatajenie niezdolności do tolerowania ciszy, która, zwłaszcza dla osób mających problemy z bliskością, jest bardzo przykrym zjawiskiem. Możesz pomóc przyjacielowi uświadomić sobie fakt, iż mówi bez przerwy, w dodatku tylko o sobie, i że jest to nerwowy nawyk, który służy wypełnieniu pustki. Czy Twój przyjaciel może nauczyć się lepiej relaksować? Rozkoszować się ciszą? Nauczyć się sposobów zadawania pytań, dzięki którym nie będziesz czuł się jak śmietnik, na który wyrzucane są problemy?

Ponownie należy zadać sobie pytanie, czy to cecha, o której istnieniu Twój przyjaciele wie, ale ją ignoruje, czy może jest nieświadomy jej istnienia i nie potrafi jej zmienić? Jeśli zmiana nie jest możliwa, czy dostrzegasz w Waszej przyjaźni dość pozytywów, aby ją kontynuować, nawet jeśli zdecydowanie nie jest to przyjaźń oparta na zasadzie równości?

Być może powinieneś zapytać delikatnie przyjaciela Egoistę, czy dostrzega, że w Waszej przyjaźni zasada „dawania i brania" nie działa jednakowo w obydwie strony. Uświadom przyjacielowi, że on więcej opowiada o swoim życiu niż Ty.

Dobrym rozwiązaniem mogłoby być w tym przypadku planowanie wspólnych zajęć, takich jak gra w tenisa, chodzenie do kina lub udział w zorganizowanych zajęciach, co może stworzyć okazję do rozmowy i zminimalizować istniejący problem. Jednocześnie możesz unikać sytuacji takich, jak siedzenie obok przyjaciela w samolocie podczas ośmiogodzinnego lotu lub spożywanie posiłków w jego towarzystwie. Tak jak w przypadku Debeściaka, którego głównego cechą jest chorobliwa zazdrość, zaangażowanie większej liczby osób w przyjaźń z Egoistą może zmniejszyć jego nerwowość, a Tobie stworzyć możliwość wypowiedzenia się, dzięki czemu przywrócona zostanie równowaga sił.

6. Kłamca

Obok Tyrana i Ryzykanta, Kłamca jest jednym z najpodlejszych typów „przyjaciela". Kłamca okłamuje Ciebie i może okłamywać innych. Może okłamać jeden raz, ale może również prezentować pewien model zachowania opartego na kłamstwie. Ze względu na to, że przyjaźń, jak wynika z definicji, jest rodzajem więzi opartej na zaufaniu oraz uczciwości, kłamstwo nie powinno być tolerowane. To

destruktywne zachowanie, na które musisz od razu zwrócić uwagę oraz poważnie rozważyć je jako motyw uzasadniający zakończenie przyjaźni.

Kłamstwo jest rodzajem oszustwa; oszukujesz kogoś, nie mówiąc mu prawdy. Ludzie kłamią, ponieważ obawiają się prawdy; lękają się, że prawda ich zrani. Jeśli Twoja przyjaciółka niemająca partnera opowiada wszystkim, że ma 40 lat, a Ty wiesz, że ma 50, możesz odczuwać smutek, ponieważ czuje potrzebę mówienia nieprawdy na temat swojego wieku, ale możesz nie uznać tego za powód, aby zakończyć przyjaźń — jeśli oczywiście Twoja przyjaciółka jest szczera w innych kwestiach. (Być może podzieliła się z Tobą swoimi obawami, choćby nieuzasadnionymi, dotyczącymi tego, że jeśli zdradzi swój prawdziwy wiek, jej kariera oraz życie towarzyskie ucierpią).

Co powinieneś zrobić w sytuacji, gdy ktoś kłamie? Spróbuj stać się godnym naśladowania wzorem osoby prawdomównej, dzięki czemu Twoi przyjaciele będą świadomi, że cenisz tę wartość.

Bądź czujny. Jeśli zauważysz, że przyjaciel kłamie, spróbuj dostrzec, na jakim modelu opiera się jego zachowanie. Czy jego kłamstwa cechuje raczej niska szkodliwość, jak w przypadku podawania nieprawdziwego wieku, czy kłamstwa dotyczą poważnych kwestii, takich jak sfałszowanie referencji lub życiorysu?

Jeśli chodzi o jakieś błahe kłamstwo, postaraj się nie reagować zbyt emocjonalnie. Nikt nie jest doskonały.

Musisz również wiedzieć, czy dana osoba minęła się z prawdą w imię taktu i dyplomacji, czy raczej było to perfidne kłamstwo.

Możesz również pomóc przyjacielowi poczuć się pewniej, dzięki czemu opowiadanie kłamstw stanie się ostatecznie rzadziej wybieraną opcją postępowania. Jeśli zauważysz, że Twoja przyjaciółka kłamie na przykład w kwestii swojego wieku, możesz porozmawiać z nią na ten temat w cztery oczy. Możesz powiedzieć: „Wiesz, jesteś zdolna i energiczna, i naprawdę nie ma powodu, abyś odmładzała się o 10 lat. Jesteś atrakcyjną kobietą sukcesu bez względu na wiek".

Jednak to, czy rzeczywiście powinieneś porozmawiać z przyjacielem, gdy przyłapiesz go na kłamstwie, zależy od rodzaju kłamstwa i okoliczności. Zależy to również od tego, jak ważne jest, aby Twój przyjaciel zdawał sobie sprawę z tego, że znasz prawdę. Jeśli Wasza przyjaźń jest ważniejsza niż kłamstwo w jakiejś nieistotnej sprawie, możesz zechcieć je zignorować. Jak jednak się zachować, kiedy chodzi o poważną kwestię? Jeśli czujesz, że zaistniała sytuacja naraża Cię

na utratę dobrej reputacji lub że kłamstwo stanowi oczywiste pogwałcenie zasad etycznych, czego nie można ignorować, będziesz musiał głośno wyrazić swoje zdanie lub zakończyć przyjaźń.

Oczywiście, każda sytuacja jest wyjątkowa, a niektóre okoliczności bywają skomplikowane. Na przykład, jeśli wiesz, że Twój przyjaciel umiera na raka, i pytasz go, jak się czuje, a on odpowiada, że wszystko w porządku, nie musisz mówić: „Daj spokój, wiem, że kłamiesz. Wiem, że czujesz się fatalnie i pozostało ci kilka dni życia". Jeśli Twój przyjaciel wydał właśnie krocie na nowy samochód, którego kolor w ogóle Ci się nie podoba, ale mówisz mu, że auto jest ładne, czy można powiedzieć, że zwyczajnie skłamałeś? Czy to dopuszczalne niewinne kłamstewko, a może taktowny sposób na powstrzymanie się od wyrażenia prawdziwej opinii, o którą nawet nikt nie pytał?

Osądź sam. Jeśli ktoś znany jest z tego, że rozpowszechnia w miejscu pracy lub poza nią podłe kłamstwa na Twój temat, należy uznać to oczywiście za negatywną cechę i poważnie się nad tym zastanowić.

Wśród przyjaciół Kłamców można znaleźć również osobę, która dopuszcza się jednej z największych podłości: chodzi o zdradę ze współmałżonkiem przyjaciela. Wbrew wyidealizowanym opowiastkom o dwóch przyjaciołach, którzy nadal utrzymują znajomość, nawet po tym, jak jeden z nich dopuścił się zdrady z partnerem przyjaciela, to jest rodzaj oszustwa, o którym trudno zapomnieć i z którym trudno się pogodzić. Jeśli mimo wszystko kultywujecie przyjaźń, musisz zadać sobie pytanie, które pozwoli zrozumieć, dlaczego i w jaki sposób doszło do zdrady, i czy rzeczywiście potrafisz wybaczyć przyjacielowi oraz partnerowi. Kto ponosi winę za zdradę, Twój przyjaciel czy Twój partner? Nerwy mogą wziąć górę, gniew oraz wściekłość często wymykają się spod kontroli w takich sytuacjach, ważne więc, aby nie tracić panowania nad sobą. Powinieneś też przyjrzeć się sobie i poważnie rozważyć, czy zrobiłeś coś, świadomie lub nieświadomie, co mogło stać się przyczyną sytuacji. Przypomina mi się kobieta, której przypadek opisałam w mojej książce *Friendshifts®*. Często zostawała dłużej w biurze, więc prosiła męża o to, aby zamiast niej zabierał do teatru i w inne miejsca przyjaciółkę mieszkającą po sąsiedzku. Wkrótce mąż zostawił kobietę, o której mowa, i odszedł z jej przyjaciółką[1].

Oczywiście niektóre przyjaźnie mogą przetrwać pomimo dopuszczenia się zdrady z partnerem przyjaciela, tak samo zresztą jak romanse i małżeństwa.

Jednak jeśli Ty, Twój przyjaciel oraz Twój partner jesteście zwolennikami monogamii, będziesz musiał uporać się z całą sytuacją i kwestią zdrady, jeśli w ogóle można o niej zapomnieć.

7. Wiarołomca

Kiedy mówisz takiemu przyjacielowi: „niech to pozostanie między nami", przytakuje, ale niestety, będzie pamiętał o obietnicy do chwili uzyskania dostępu do telefonu lub e-maila. Pomimo że istnienie w przyjaźni takich wartości, jak zaufanie i dyskrecja, uznawane jest za oczywistość, przyjaciel nie może powstrzymać się przed wyjawieniem tajemnicy. Powierzenie tej osobie sekretu wywołuje w niej poczucie niepewności oraz zagrożenia. Podobnie jak w grze „w gorącego ziemniaka"*, przyjaciel musi przekazać sekret komuś innemu, aby zmniejszyć niepokój związany z poznaniem danej tajemnicy. Istnieją również Wiarołomcy, którzy po prostu za dużo mówią. Jeśli w kimś, kogo znasz, dostrzegasz podobną cechę, unikaj przekazywania tej osobie swoich najbardziej osobistych sekretów, chyba że nie masz nic przeciwko temu, aby o Twoim sekrecie dowiedział się cały świat.

Tego rodzaju przyjaciel zostaje uznany za plotkarza. Niestety, niektóre osoby mogą czerpać z tego faktu pewne korzyści. Być może pierwszy przyjaciel jest zdenerwowany z powodu wyjawienia jego sekretu, ale pozostałe osoby, nie wyłączając innych przyjaciół, mogą być zadowolone, zyskując poufne informacje.

Musisz również upewnić się, że przyjaciel rozumie, iż uznajesz przekazywane mu informacje za poufne i tajne. Rozpowszechnianie informacji o tym, że właśnie otrzymałaś podwyżkę lub spodziewasz się dziecka, może wydawać się słuszne. Jeśli jednak nie chcesz, aby to coś zostało powtórzone innym, powiedz to swojemu przyjacielowi, zanim uznasz go za Wiarołomcę.

W jaki sposób poznać, że ktoś zdradzi Twoje zaufanie? Jeśli podejrzewasz, że ktoś ma taką cechę, przekaż tej osobie jakiś nieistotny sekret, który może bezpiecznie zostać wyjawiony, a następnie przekonaj się, na ile dyskrecji ze strony tego przyjaciela możesz liczyć.

---

* ang. *hot potato* — popularna zabawa, podczas której dzieci podają sobie mały przedmiot, słuchając jednocześnie muzyki; osoba, która trzyma w ręku przedmiot w chwili, gdy przestaje grać muzyka, odpada z gry — *przyp. tłum.*

Jeśli podejrzewasz, że Twój przyjaciel wyjawia sekrety niechcący, rozpocznij od uświadomienia mu jego zachowania. Podaj konkretny przykład sytuacji, w której przyjaciel zawiódł Twoje zaufanie, i zobacz, czy przyzna się do zdrady. Czy przeprosi? A może zaprzeczy? Czy poprosi Cię o przebaczenie, wyjaśniając, że nie wiedział, iż informacja była poufna?

Jeśli podejrzewasz, że Twój przyjaciel nie jest w stanie zmienić swojego zachowania, i mimo to chcesz kultywować Waszą przyjaźń, zapewnij sobie większą ochronę, pilniej zwracając uwagę na rodzaj informacji, jakie mu przekazujesz. Możesz również rozważyć zmianę stopnia poufałości Waszej przyjaźni. Być może Wasze relacje powinny przybrać charakter mniej zażyły, a kontakt powinien być rzadszy.

8. Konkurent

Odrobina rywalizacji jest zjawiskiem zdrowym, a nawet pożądanym. Odpowiednia dawka współzawodnictwa motywuje i stymuluje do działania. Jednak poważna rywalizacja między przyjaciółmi zaczyna niszczyć przyjaźń. Jednym z podstawowych elementów pozytywnej przyjaźni jest poczucie, że przyjaciele mogą być „sobą" i nie muszą się przechwalać ani próbować sobie zaimponować. Rywalizacja sugeruje wyścig, w którym jeden z uczestników wygrywa, a drugi przegrywa; tego rodzaju sytuacja to nie to, czego większość z nas oczekuje od pozytywnej przyjaźni, zwłaszcza tej bliskiej lub najlepszej.

Przyjaciele, którzy są konkurentami, rywalizują ze sobą prawdopodobnie w każdej dziedzinie życia. Nawet w przypadku bliskich lub najlepszych przyjaźni zmniejszenie skali rywalizacji jest trudne lub niemożliwe. Przyjaciele mogą rywalizować w pracy, w szkole, a nawet w kwestiach społecznych. Osoby te mogą rywalizować ze współmałżonkami lub partnerami, a czasem ze swoimi rodzicami i dziećmi. Konkurent może uznać, że zmiana lub pozbycie się tej wyróżniającej się cechy osobowości jest trudne albo niewykonalne.

Możesz jednak załagodzić sytuację, jeśli spróbujesz unikać sytuacji, w których można rywalizować. Na przykład, jeśli mówisz o swoim sukcesie w życiu prywatnym lub osobistym, zwłaszcza jeśli mimowolnie zaczynasz się nim chwalić, możesz nieświadomie wywołać w przyjacielu reakcję typu: „jeszcze ci pokażę".

Jeśli pomożesz Konkurentowi uświadomić sobie skłonność do takiego zachowania, być może łatwiej mu będzie poradzić sobie z tą tendencją. Jeśli naprawdę

chcesz o czymś powiedzieć, a mogłoby to niechcący wywołać w przyjacielu reakcję typu „ja też", możesz rozpocząć od zdania: „powiem ci o czymś, co nie ma żadnego związku z tobą, w porządku?"

Odpowiedzialność za zmianę zachowania przyjaciela Konkurenta spoczywa jednak na nim samym; wykształcenie bardziej pozytywnego obrazu siebie zmniejszy jego potrzebę rywalizacji z tym, co mówisz lub robisz.

Jeśli pragniesz w dalszym ciągu przyjaźnić się z tego rodzaju człowiekiem, być może będziesz musiał po prostu wysłuchiwać jego przechwałek.

9. Debeściak

Bez względu na to, co mówisz lub robisz, Debeściak i tak zrobił lub powiedział to lepiej. Jego dzieci są lepsze, bystrzejsze oraz ładniejsze niż Twoje. Debeściak sprawia, że czujesz się gorszy i mniej ważny, niż chciałbyś się czuć w rzeczywistości. Tego rodzaju przyjaciel jest chorobliwie zazdrosny i odczuwa potrzebę rywalizacji; z drugiej jednak strony osoba ta może być niezwykle troskliwa, czuła i oddana. Być może na początku Waszej przyjaźni Debeściak nie ujawniał swojego prawdziwego oblicza ze względu na to, że wzajemnie wymienialiście przechwałki. Jednak z czasem tego rodzaju zachowanie staje się irytujące.

Debeściak ma niską samoocenę; gdyby był bardziej pewny siebie, jego nieustanna potrzeba bycia najlepszym zniknęłaby lub zmalała. Być może w okresie, kiedy kształtowała się osobowość Debeściaka, jeden z rodziców nadmiernie porównywał go do rodzeństwa, kuzynów, sąsiadów lub kolegów z klasy. „Dlaczego nie możesz być podobny do...?" lub „czy widziałeś, jak to zrobił ten a ten?". Istnieje również prawdopodobieństwo, że Debeściak to osoba wychowana przez rodzica, który mocno przesadzał w wychwalaniu dziecka. Korzystając z profesjonalnej pomocy — lub samodzielnie — Debeściak musi dostrzec, że nie jest ani najgorszy, ani „najlepszy" czy „wyjątkowy". Rozwinięcie obiektywnej samooceny, która nie jest zawyżona ani zaniżona, pomoże Twojemu przyjacielowi akceptować to, o czym go informujesz, bez chorobliwej potrzeby bycia zawsze lepszym od Ciebie.

Jednak biorąc pod uwagę fakt, że Twój przyjaciel jest typem Debeściaka, ale doceniając jednocześnie jego pozytywne cechy, czy zdecydujesz się kontynuować Waszą przyjaźń? Czy poprosisz przyjaciela o to, aby kontrolował potrzebę bycia lepszym od Ciebie, oczywiście jeśli to możliwe? A może spróbujesz być lepszy od

Debeściaka, pokonując go w jego własnej grze? Musisz zdecydować, czy ta przyjaźń jest bliska i dostatecznie cenna, aby warto było zdobywać się na mentalny wysiłek. Możesz również wziąć pod uwagę możliwość włączenia tego przyjaciela do większej grupy przyjaciół, składającej się z trzech lub więcej osób. Postaraj się rzadziej podejmować w rozmowach kwestie osobiste dotyczące sukcesów Twoich lub rodziny, dzięki czemu chęć bycia lepszym zostanie zminimalizowana.

Przyjaźń grupowa może być dobrym rozwiązaniem także z innego powodu. Istnieje prawdopodobieństwo, że bliskość z jedną tylko osobą, czyli w tym wypadku z Tobą, może wywoływać w Twoim przyjacielu poczucie zagrożenia i niepokoju, powodując, że będzie zmierzał (z powodzeniem!) do stworzenia między Wami dystansu poprzez próby osiągnięcia nad Tobą przewagi. Możesz zdecydować, że nie odtrącisz przyjaciela będącego typem Debeściaka, możesz zdać sobie sprawę z tego, że przyjaciel nieświadomie próbuje zachować między Wami dystans, możesz zignorować jego chorobliwą potrzebę rywalizacji i bez względu na wszystko czerpać radość z Waszej przyjaźni.

10. Rywal

W swoim postępowaniu Rywal kieruje się nie tylko instynktem rywalizacji — w jego zachowaniu pojawia się zazdrość, zawiść, a nawet szyderstwo. Pragnienie posiadania tego samego, co masz Ty — związków, pracy, rzeczy materialnych — może być w przypadku tej osoby tak silne, że mogą pojawić się realne próby odebrania Ci tego, co należy do Ciebie.

Jeśli łączy Cię przyjaźń z kimś w typie Rywala, bądź ostrożny. Jeśli uważasz, że Twój przyjaciel kontroluje tego rodzaju skłonność, w porządku. Jeśli jednak sytuacja wygląda inaczej, musisz chronić swoją własność i swoje związki tak mocno, jak to możliwe. Czy masz wspaniały samochód? Jeśli Twój przyjaciel nie kupi takiego samego auta, a nawet lepszego modelu, uważaj, aby nie poprosił Cię o pożyczenie mu Twojego samochodu (po to, aby zwrócić go w gorszym stanie). Bądź ostrożny i zapobiegliwy; być może nie najlepszym pomysłem byłoby poproszenie przyjaciela o to, aby zabrał Twojego partnera na przyjęcie, kiedy Ty musisz wyjechać w podróż służbową i nie chcesz, aby Twój partner został sam w domu. Wniosek: jeśli zdecydujesz się kontynuować tę znajomość, ogranicz liczbę sytuacji, w których zazdrość mogłaby się wymknąć spod kontroli.

Wskazówki postępowania z przyjacielem w typie Rywala są podobne do obowiązujących w przypadku radzenia sobie z Konkurentem: ogranicz chwalenie się do minimum.

Jednak zazdrość bywa czasem zjawiskiem dwubiegunowym i uświadomienie sobie tego, że jesteś równie zazdrosny o osiągnięcia przyjaciela jak on o Twoje, może sprawić, że zaczniecie zwracać większą uwagę na tę cechę. Na przykład 55-letni Michael, samotny, rozwiedziony mężczyzna pracujący jako samozatrudniony konsultant, opowiada o zazdrości, którą odczuwał ze strony najbliższego przyjaciela, Larry'ego, byłego współpracownika, którego poznał 10 lat wcześniej w firmie produkcyjnej:

> Menedżerka, która nadzorowała naszą pracę w tamtym okresie, wyraźnie mnie doceniała. Posiadałem dobre kwalifikacje (dyplom najlepszego uniwersytetu), a Larry, mój kolega, nie. Myślę, że bardzo zniechęcało go to, że ta kobieta bardziej ceniła mnie i wyżej oceniała moje umiejętności.

Zapytałam go, czy zazdrość przyjaciela doprowadziła ostatecznie do zerwania przyjaźni. Michael pomyślał przez chwilę, po czym przyznał, że on również zazdrościł przyjacielowi jego osiągnięć, kiedy pracowali razem:

> Tak naprawdę, to ja również byłem o niego odrobinę zazdrosny. Sądziłem, że posiada więcej praktycznej wiedzy i że lepiej obsługuje komputer. Prawdopodobnie przyjaciel miał większą wiedzę techniczną niż ja. Wydawało mi się, że posiadał zdolności, które pozwalały mu [lepiej] się odnaleźć w naszej pracy i były tam bardziej przydatne.

Michael i Larry nigdy nie rozmawiali na temat występującej w ich przyjaźni zazdrości i prawdopodobnie nigdy tego nie zrobią. Ich przyjaźń trwa, mimo że nie pracują już razem. Nie widzieli się od chwili, kiedy Michael opuścił firmę sześć miesięcy temu, ale kontaktują się telefonicznie kilka razy w tygodniu. Michael pragnie uznać zazdrość za element ich przyjaźni. Twierdzi, że obecnie Larry prawdopodobnie zazdrości mu wolności, związanej z tym, że nie musi pracować w ustalonych godzinach w firmie. „Nie mam jeszcze stałych dochodów, więc nie wiem, czego tu zazdrościć", dodaje z kpiną w głosie.

11. Malkontent

Nic, co robisz ani co mówisz, nie zadowoli tego przyjaciela o niezwykle krytycznym nastawieniu do świata. Malkontent wychowywany był prawdopodobnie przez bardzo surowo oceniających go rodziców, którzy ukształtowali podobnie krytyczną postawę również w rodzeństwie Malkontenta. Nieustanne poddawanie dziecka krytyce w okresie kształtowania się jego osobowości sprawia, że w życiu dorosłym staje się osobą o przesadnie krytycznym nastawieniu do wszystkiego. Trudno zmienić tę cechę, a co więcej, Twój przyjaciel może nawet nie uświadamiać sobie tego, że jego postawa jest zbyt krytyczna i że jego zachowanie tak bardzo Cię irytuje. Zanim uznasz tego rodzaju przyjaźń za destrukcyjną, możesz przekonać się, czy Twój przyjaciel potrafi rozpoznać to bardzo negatywne zachowanie oraz czy z Twoją pomocą i po pewnym czasie potrafi je zmienić. W przeciwnym wypadku możesz zdecydować, że musisz po prostu zaakceptować w nim tę cechę, i uświadomić sobie, że nie ma ona związku z Tobą i Waszą przyjaźnią.

Jeśli cenisz tego przyjaciela i pragniesz kontynuować Waszą przyjaźń pomimo narzekania Malkontenta, spróbuj powiedzieć mu o tym, jak jego zachowanie wpływa na Twoje uczucia. „Wiem, że mnie lubisz i nie zamierzasz sprawiać, abym czuł się źle, ale kiedy krytykujesz wszystko, co mówię lub robię, zaczynam postrzegać siebie w taki właśnie sposób". Być może przyjaciel zacznie się bronić, mówiąc nawet, że to wyłącznie Twój problem, a nie jego. Jeśli jednak jasno wyrazisz, jak wpływa na *Ciebie* zachowanie Malkontenta, być może Twój przyjaciel zastanowi się nad tym, co robi i mówi. Co więcej, mówiąc przyjacielowi o tym, jak się czujesz, być może w ogóle poczujesz się mniej dotknięty jego postawą.

Jeśli jednak znajdujesz się na skraju wytrzymałości i próbujesz jeszcze coś zrobić, zanim ostatecznie zakończysz tę przyjaźń, spróbuj sam skrytykować Malkontenta. Ci, którzy krytykują innych i wciąż wyrażają swoje niezadowolenie, często nie potrafią przyjmować krytyki ze strony innych. Jeśli naprawdę skrytykujesz takiego przyjaciela, może to zdjąć z niego urok negatywnego nastawienia, które powoduje, że Twój przyjaciel pozwala sobie na każdy rodzaj zachowania w stosunku do Ciebie. Kiedy Malkontent poczuje, jak to jest być krytykowanym, może uświadomi sobie, jak czują się w tej sytuacji inni. Bądź ostrożny: Malkontent może zakończyć Waszą przyjaźń na zawsze, zamiast znosić Twoją krytykę lub próbować zrozumieć to, co chcesz mu przekazać.

12. Defetysta

Problem przyjaciela Defetysty polega na tym, że jest smutny oraz krytycznie i negatywnie do wszystkiego nastawiony. W skrajnych przypadkach osoba ta może cierpieć na depresję i potrzebować profesjonalnej pomocy. Niestety, zanim Twój przyjaciel otrzyma pomoc, a nawet w trakcie leczenia jego depresja może wywierać wpływ na Waszą przyjaźń.

Defetysta mógł być wychowywany przez rodziców smutnych i nieustannie przygnębionych. Być może jego współmałżonek jest negatywnie nastawiony do świata lub pracuje w niekorzystnych warunkach, które wywołują w nim przygnębienie. Defetysta może czuć melancholię i wykazywać negatywny stosunek do wszystkiego tymczasowo albo zawsze. Być może Twój przyjaciel znajduje się w trudnym okresie życia, czując depresję związaną ze stresem w pracy lub obawą o jej utratę, z problemami zdrowotnymi, kłopotami rodzinnymi, rozwodem lub rozpaczą po stracie bliskiej osoby.

Jeśli chcesz wytrwać w przyjaźni z Defetystą, musisz oddzielić swoją osobowość i stosunek do pewnych kwestii oraz swoje związki od negatywnej postawy przyjaciela i jego depresji. Jeśli wysłuchiwanie narzekań przyjaciela i znoszenie jego smutnego nastroju to dla Ciebie zbyt wiele, być może powinniście ograniczyć wspólnie spędzany czas, niekoniecznie zupełnie zrywając kontakt. Oczywiście Defetysta potrzebuje pomocy — i jeśli to przyjaźń, którą pragniesz ocalić, być może nie zdecydujesz się na zakończenie znajomości tylko dlatego, że Twój przyjaciel popadł w depresję i potrzebuje szczególnej uwagi.

Z drugiej jednak strony, jeśli przygnębienie to już stała cecha jego charakteru, możesz zastanowić się nad sytuacją jeszcze raz. Jeśli dopiero teraz uświadamiasz sobie, że Twój przyjaciel jest Defetystą, być może będziesz musiał przemyśleć, czy tego rodzaju przyjaźń będzie dla Ciebie odpowiednia w przyszłości.

Kiedy będziesz zastanawiał się nad tym, jak postąpić w tej sytuacji, postaraj się potraktować ją jako pouczające doświadczenie. Co sprawiło, że zainteresowałeś się przyjacielem pomimo jego negatywnego nastawienia do świata? Czy nastąpiły jakieś zmiany w Tobie, czy może to Twój przyjaciel się zmienił? Czy jego depresja ma charakter chroniczny czy tymczasowy? Czy Twój przyjaciel otrzymuje profesjonalną pomoc? Czy Ty również masz tendencję do popadania w przygnębienie i czy Wasza przyjaźń to przypadek, kiedy „podobne przyciąga podobne”,

czy może chodzi o „przyciąganie się przeciwieństw”? Spróbuj dostrzec, w jaki sposób kontakt z przyjacielem Defetystą pomaga Ci zrozumieć Twoje własne sposoby radzenia sobie ze światem oraz w jaki sposób postrzegają Cię przyjaciele.

13. „Odrzucacz”

Dlaczego ktoś, kto sprawia wrażenie osoby, która Cię nie lubi, i mówi Ci o tym przy każdej nadarzającej się okazji, w dalszym ciągu pragnie być Twoim przyjacielem? Zachowaniem „Odrzucacza” kierują sadyzm, okrucieństwo w działaniu oraz potrzeba kontroli i chęć zdobywania. Kiedy pierwszy raz spotkałeś „Odrzucacza”, mógł sprawiać wrażenie osoby bardzo miłej i nieskomplikowanej. Jednak kiedy już zostaliście przyjaciółmi i zaczęliście nawiązywać bliższą więź, przechodząc kolejne etapy przyjaźni — od zwykłej po bliską, a nawet najlepszą — jego negatywne nastawienie oraz niechęć do Ciebie również zaczynają przybierać na sile.

Cała sytuacja pozornie nie ma sensu. Twój przyjaciel, w miarę jak zbliżacie się do siebie, powinien darzyć Cię coraz większą sympatią. Niestety, przyjaciel „Odrzucacz” ma niską samoocenę. Podobnie jak niektóre kobiety, nie radząc sobie z bliskością, po ślubie zaczynają na każdym kroku krytykować męża, przyjaciel „Odrzucacz” czuje coraz większą niechęć w sytuacji, gdy więź z drugą osobą się zacieśnia. O tym rodzaju negatywnej przyjaźni przypomina stary żart Groucho Marksa: „nie chcę należeć do takiego klubu, który zaakceptowałby mnie jako członka”. Zamiast dostrzec problem w sobie samym, „Odrzucacz” nie wierzy w to, aby ktoś godny uwagi zechciał być jego przyjacielem, i z tego względu umniejsza wartość tej osoby.

Możesz próbować przedstawić „Odrzucaczowi” ten wzorzec jego zachowania oraz motywy, które nim kierują, a następnie przekonać się, czy zechce on zmienić swoje zachowanie, czy też zlekceważy trafność Twoich uwag.

Jeśli jesteś dość silny, możesz powiedzieć sobie po prostu: „to on, a nie ja”, czekając cierpliwie na to, aż dzięki terapii lub samodzielnie przyjaciel zrozumie w końcu swoje zachowanie.

Możesz nawet próbować bezpośredniej konfrontacji, pytając przyjaciela wprost: „jeśli jestem takim nieudacznikiem, dlaczego wciąż chcesz się ze mną przyjaźnić?”, i czekając na jego reakcję. Mówiąc otwarcie o zachowaniu przyjaciela oraz uświadamiając mu, jak bardzo absurdalne są jego działania, być może

sprawisz, że „Odrzucacz" zmieni swój stosunek do Ciebie i Waszej przyjaźni, który jest nie do przyjęcia.

Czasem „Odrzucacz" naprawdę czuje złość z powodu tego, co robisz. Nie potrafiąc zmierzyć się z Tobą i z własnymi uczuciami, „przelewa" wszystko na Ciebie i Waszą przyjaźń. To właśnie przytrafiło się Debbie, której najlepszą przyjaciółką od piątej klasy aż po zakończenie nauki w szkole średniej była Samantha. Wszystko zmieniło się, kiedy Debbie podjęła decyzję dotyczącą jej kariery zawodowej, w wyniku której drogi przyjaciółek miały się rozejść. Debbie wyjaśnia:

> Zawsze myślałam, że byłyśmy najlepszymi przyjaciółkami, do chwili, kiedy dwa czy trzy lata po zakończeniu szkoły miałam wstąpić do Marynarki Wojennej. Poszłyśmy wtedy na przyjęcie i moja przyjaciółka powiedziała mi, że mnie nienawidzi i że zawsze mnie nienawidziła, że wszyscy chłopcy, z którymi kiedykolwiek się spotykała, wykorzystywali ją do tego, aby poznać mnie. [Tak naprawdę] zaczęła nienawidzić mnie za to, że zdecydowałam się wstąpić do marynarki i zostawić ją samą w jej żałosnym życiu. Poczułam się zdradzona. Zostawiłam ją więc samą w jej świecie i zajęłam się swoim życiem.

14. Tyran

Tego typu przyjaciel może nadużywać narkotyków lub alkoholu albo znęcać się nad dzieckiem, współmałżonkiem albo przyjacielem, stosując przemoc emocjonalną, fizyczną lub seksualną.

Z wielu książek na temat przyczyn agresji wynika, że każdy jej rodzaj ma źródła o charakterze psychologicznym i rodzinnym. W niektórych przypadkach doświadczenie przemocy w okresie, kiedy kształtuje się osobowość danego człowieka, sprawia, że ten ktoś również ją później stosuje. Dziecko, które było świadkiem przemocy lub jej ofiarą, może w dorosłym życiu powielać model zachowania znienawidzonego w dzieciństwie[2].

Jeśli Twój przyjaciel jest Tyranem, prawdopodobnie potrzebuje pomocy specjalisty lub przynajmniej powinien brać udział w programie pomocy osobom mającym podobny problem. Doświadczenie przemocy w przeszłości nie usprawiedliwia kogoś, kto stosuje przemoc. Musisz poważnie zastanowić się nad tym, czy chcesz być przyjacielem Tyrana. Możesz również postrzegać siebie jako kogoś, kto jest w stanie pomóc przyjacielowi oraz członkom jego rodziny. Musisz się zasta-

nowić, dlaczego chciałbyś utrzymywać kontakt z przyjacielem, który jest typem Tyrana lub wykazuje skłonność do stosowania przemocy. Jednak musisz także dobrze zastanowić się nad tym, co tak naprawdę wiesz o swoim przyjacielu. Oczywiście, nikt nie chce być plotkarzem, ale jeśli podejrzewasz, że istnieje poważne zagrożenie dla przyjaciela lub innych, musisz działać. Lokalna policja, ośrodki doradcze, centra pomocy ofiarom przemocy oraz osobom uzależnionym, a także telefoniczne linie kryzysowe posiadają procedury postępowania w takich sytuacjach. Jeśli Twój przyjaciel jest osobą niepełnoletnią, być może będziesz musiał porozmawiać na temat Twoich obaw z jednym z jego rodziców lub z opiekunem, o ile masz pewność, że osoba ta nie jest sprawcą przemocy.

Tyran to jeden z tych skrajnych przypadków, których, o ile to możliwe, będziesz chciał uniknąć w przyszłości. Jednym ze sposobów pozwalających zredukować prawdopodobieństwo powtórzenia się podobnej sytuacji jest przeprowadzenie Testu Dopasowania Przyjaciół, znajdującego się w rozdziale 8., zatytułowanym „Jak znaleźć dobrych przyjaciół". Zadaj sobie zawarte w teście pytania w związku z kolejną osobą, z którą będziesz chciał się zaprzyjaźnić — zwłaszcza jeśli dany człowiek budzi w Tobie niepokój.

15. Samotnik

Samotnicy zostali zranieni w dzieciństwie lub w wyniku nieudanego związku. To sprawia, że boją się nowych relacji. Samotnik może stronić od ludzi oraz być osobą aspołeczną, przenosić potrzebę kontaktu z ludźmi w sferę swojej pracy lub wyrażać ją poprzez inne twórcze środki dające wyraz emocjom, takie jak muzyka, sztuka, twórczość literacka, a nawet komputery i technologia.

Chociaż może się wydawać, że Samotnik nie jest zainteresowany przyjaźnią, może tworzyć pozytywne i zdrowe związki romantyczne i rodzinne, pełniąc obowiązki rodzica lub nie. Dopóki brak przyjaciół nie stanowi dla niego problemu, Samotnik może nie odczuwać motywacji, aby przyjrzeć się bliżej głęboko zakorzenionym problemom, które spowodowały, iż obawia się platonicznych związków. Jeśli jednak nastąpi jakaś zmiana, taka jak przejście na emeryturę lub problemy natury fizycznej, które uniemożliwiają podejmowanie twórczych działań, lub jeśli nastąpią zmiany dotyczące relacji, takie jak rozwód, śmierć współmałżonka czy „puste rodzinne gniazdo", może pojawić się uczucie samotności sprawiające, że Samotnik będzie próbował nawiązać kontakty z innymi.

Istnieje wiele możliwych powodów, że Samotnik niechętnie utrzymuje kontakt z bliskim lub najlepszym przyjacielem, pomimo że toleruje zwyczajne przyjaźnie. Być może padł ofiarą emocjonalnej, fizycznej lub seksualnej przemocy, kiedy kształtowała się jego osobowość. Oprawcą mógł być rodzic, brat lub siostra, inny krewny, przyjaciel rodziny, zaufany opiekun lub ktoś sprawujący ważną funkcję społeczną, a nawet ktoś obcy. Przypadek Brendana, 30-letniego singla z Las Vegas, asystenta dyrektora, świetnie ilustruje taką sytuację. Jako dziecko Brendan był bity, wykorzystywany przez ojca, a między siódmym a dziewiątym rokiem życia wielokrotnie gwałcony przez starszego brata i jego przyjaciela. Poza tym matka Brendana również nie wykazywała właściwej postawy względem nastoletniego syna w decydującym okresie jego życia. Brendan, który określa siebie mianem Samotnika, pisze o tym, jaki wpływ ma na niego pełne przemocy dzieciństwo:

> Przemoc, jakiej doświadczyłem w okresie dzieciństwa, zostawiła trwały ślad w każdej dziedzinie mojego życia. Wszyscy członkowie rodziny nieustannie mówili mi, jakim brzydkim, głupim i tchórzliwym kretynem jestem. Matka mówiła często, że zrujnowałem jej życie… Żyję samotnie przez większość ostatnich pięciu lat. Chciałbym stworzyć kiedyś zdrowy, udany związek. Mam jednak ogromny problem z zaufaniem komukolwiek.

Złe relacje z rodzeństwem oraz negatywne przyjaźnie w okresie dzieciństwa lub w okresie nastoletnim mogą powodować, że dorosła osobą będąca typem Samotnika również będzie obawiała się zawiązywania przyjaźni. Istnieje również prawdopodobieństwo, że Samotnik, który jest jedynakiem, zbyt mało czasu spędzał na zabawie z rówieśnikami. W związku z tym jako dorosły nadal nie wie, na czym polega proces tworzenia i pielęgnowania przyjaźni.

Jeśli chcesz zaprzyjaźnić się z Samotnikiem, musisz okazać cierpliwość w okresie, kiedy będzie on nawiązywał z Tobą bliższy kontakt oraz uczył się, czym jest przyjaźń. Być może zechcesz nawet zapytać Samotnika: „Chcę być twoim przyjacielem i nie wiem, czy twoja niechęć do nawiązania przyjaźni bierze się stąd, że mnie nie lubisz, czy może stąd, że wcale nie pragniesz przyjaźni. Czy możesz mi to wyjaśnić?”. W ten sposób uda Ci się być może nawiązać z Samotnikiem dialog, dzięki któremu będzie mógł wyrazić to, czy chce nawiązać z Tobą przyjaźń, oraz uporać się ze swoim strachem przed przyjaźnią.

Aby nie ranić swojego poczucia własnej wartości, być może nie będziesz w stanie zdobyć się na cierpliwość. Zamiast tego możesz zapragnąć nawiązania kontaktu z przyjaciółmi, z którymi jest to łatwiejsze. Po pewnym czasie Samotnik może otworzyć się przed Tobą i zostać Twoim dobrym przyjacielem. Pomogą mu w tym kontakty z Tobą i obserwacje pozytywnych przyjaźni lub profesjonalna pomoc i uczestnictwo w spotkaniach grupy wsparcia.

Zanim jednak to nastąpi, o ile w ogóle do tego dojdzie, musisz mieć pewność, że inni dostrzegają Twoje potrzeby dotyczące przyjaźni, dzięki czemu nie wytworzysz w sobie takiego samego poczucia osamotnienia, jakie cechuje Samotnika. On może akceptować własne odosobnienie, ale Tobie wolno uznać, że dla Ciebie jest szkodliwe i przyczynia się do Twojej frustracji. Inne motywy, które mogą kierować Twoją chęcią zaprzyjaźnienia się z Samotnikiem, omówione są w rozdziale 3., w podrozdziale zatytułowanym „Motywacja typu »mogę cię ocalić«".

16. Pijawka

Nadmiernie zależny od Ciebie przyjaciel Pijawka oczekuje, że będziesz do jego dyspozycji w każdej chwili. Ta osoba wykazuje przesadną potrzebę pomocy i pocieszenia do stopnia, który koliduje z Twoimi własnymi potrzebami, obowiązkami zawodowymi czy szkolnymi oraz z Twoimi innymi związkami. Być może przyjacielowi Pijawce nie pozwalano spędzać czasu w samotności, kiedy był dzieckiem; być może miał liczne rodzeństwo i zmuszony był do dzielenia pokoju z jedną lub dwiema osobami, dlatego samodzielne działanie nigdy nie przychodziło mu łatwo. Przyjacielowi, który zbytnio polega na Twoim zdaniu, poświęcano prawdopodobnie zbyt mało uwagi w dzieciństwie i okresie dorastania. Obecnie próbuje on zrekompensować sobie te braki, przesadnie zabiegając o akceptację ze strony przyjaciół, ich towarzystwo lub zaspokojenie potrzeb emocjonalnych. Przyjaciel Pijawka mógł paść ofiarą emocjonalnej, fizycznej lub seksualnej przemocy, co może być przyczyną jego strachu przed rozłąką w dorosłym życiu. 45-letnia Carol, która jako 10-letnia dziewczynka została wykorzystana seksualnie przez starszego brata, zauważa:

> Lęk przed rozłąką jest dla mnie większym problemem teraz, niż kiedy byłam dzieckiem. W dzieciństwie chciałam oddalić się od mojej rodziny. Zawdzięczam im tylko ból. Dziś ogromną trudność sprawia mi opuszczanie ludzi, z którymi się przyjaźnię, a nawet tych,

którzy mnie ranią. Czuję nakaz, który zabrania mi odejść od nich. Jest we mnie coś dziwnego, co powoduje, że trudno jest mi się z kimś rozstać, nawet jeśli znajduję się w złej sytuacji.

Przyjaźń z Pijawką wymaga ustanowienia pewnych granic. Jeśli nie wyznaczysz zasad w kontaktach z Pijawką, przyjaciel przejmie kontrolę nad Twoim życiem, czasem, myślami, a nawet energią. Jeśli pora wspólnych kontaktów nie jest jasno określona, Twój przyjaciel może oczekiwać, że zawsze znajdziesz dla niego czas. W takiej sytuacji dobrym rozwiązaniem może być ustalenie godzin, w których się spotykacie. Wyraźne zdefiniowanie granic związanych z sytuacjami typu: „spotykajmy się przy kawie w każdy piątek" lub „zadzwonię do ciebie, kiedy skończę pracę nad tym projektem", będzie korzystne zarówno dla Ciebie, jak i Twojego przyjaciela. W rzeczywistości on sam potrzebuje, abyś wprowadził pewne ograniczenia dotyczące jego zachowania.

Dopóki wyznaczasz przyjacielowi Pijawce granice i uznajesz jego potrzebę stawiania Ci ogromnych wymagań, możesz kontynuować Waszą przyjaźń. Pamiętaj jednak o umiarze. Pozytywnym aspektem posiadania przyjaciela Pijawki jest to, że gdy znajdujesz się w trudnej sytuacji, Twój przyjaciel będzie gotowy Ci pomóc, ponieważ wie, jak to jest, kiedy potrzebuje się drugiej osoby. Przyjaciel Pijawka nie tylko sam dużo wymaga od przyjaciół, ale posiada też naturalną potrzebę pomagania innym.

17. Terapeuta

Czasami pragniesz po prostu rozładować emocje lub podzielić się z kimś swoimi problemami, ale Terapeuta zawsze musi udzielać Ci rad, które jego zdaniem powinieneś zastosować, aby polepszyć swoją sytuację. Może również nieustannie analizować daną sytuację, próbując znaleźć psychologiczne uzasadnienie wszystkiego, o czym mówisz i co robisz. Takie zachowanie może stać się irytujące i trudne do zaakceptowania, zwłaszcza jeśli chcesz, aby przyjaciel spróbował jedynie Cię wysłuchać, bez interpretowania tego, o czym mówisz, oraz bez wyrażania opinii na ten temat. Terapeuta to ktoś, kto nie ma wykształcenia z zakresu psychologii, psychiatrii, opieki środowiskowej czy psychiatrycznej, więc w większości sytuacji jego stwierdzenia mają taką samą wartość jak opinie kogokolwiek innego.

Terapeuta może odczuwać potrzebę wprowadzenia porządku na świecie. Kiedy mówisz o swoich uczuciach lub doświadczeniach, które powodują stres i pozostają niewyjaśnione, wywołuje to w Twoim przyjacielu uczucie niepokoju. Pragnie rozwiązania już *teraz* i oferuje rady w nadziei, że się do nich zastosujesz i poradzisz sobie z nieprzyjemną sytuacją. Terapeuta odczuwa również potrzebę wyjaśniania Ci wszystkiego po to, abyś mógł uniknąć problemów nie tylko teraz, ale także w przyszłości. Stwierdzenia typu „właśnie dlatego do tego doszło" lub „to pomoże ci poczuć się lepiej" reprezentują postawę Twojego przyjaciela.

Jeśli przesadne analizowanie tego, co mówisz lub robisz, zaczyna Cię irytować, powiedz o tym swojemu przyjacielowi. Postaw sprawę jasno: „Wiesz, nie proszę cię o to, abyś analizował lub interpretował to, o czym ci mówię. Mówię ci o tym, abyś wiedział, co się ze mną dzieje".

Jeśli tego typu stwierdzenie nie powstrzyma Terapeuty przed dokonywaniem analizy, a Ty chcesz kontynuować Waszą przyjaźń, spróbuj cierpliwie wysłuchać przyjaciela i zamiast reagować złością na jego rady i interpretację Twojego problemu, powiedz po prostu: „Dziękuję za twoje uwagi, ale wolę interpretować tę sytuację na swój sposób oraz rozwiązać ten problem samodzielnie".

18. Intruz

Przyjaciel, który okazuje się Intruzem, na początku wydaje się po prostu zainteresowany Twoim życiem, pomysłami oraz karierą zawodową. Początkowo schlebiają Ci jego uwaga i troska. Jednak pewnego dnia, w jednej z rozmów, zaczynasz odczuwać, że zainteresowanie Twojego przyjaciela jest przesadne i przytłaczające. Przekracza granicę pomiędzy „zainteresowanym przyjacielem" a Intruzem.

Przypuśćmy, że próbujesz opowiedzieć o jakimś problemie w pracy. Intruz nie tylko Ci współczuje i oferuje rady, ale w skrajnym przypadku może zadzwonić do Twojego szefa lub skontaktować się z Twoim współpracownikiem, na którego narzekałeś, mówiąc mu, aby dał Ci spokój.

Pierwszym krokiem jest rozpoznanie Intruza. W kontaktach z nim musisz zwracać uwagę na zachowanie wyraźnych i zdecydowanych granic. Dzięki temu przyjaciel będzie świadomy, że pewne związki, tematy lub sytuacje pozostają poza dyskusją oraz że nie powinien wyrażać swojej opinii na ten temat lub podejmować w związku z daną sprawą żadnych działań.

Jeśli uznasz, że Twój przyjaciel jest typem Intruza, możesz rozważać zakończenie przyjaźni. Jeśli czujesz, że Intruz zaczyna poważnie manipulować Twoim życiem, może lepszym rozwiązaniem będzie odejście niż pozostawanie blisko tak kłamliwego przyjaciela, którego działania mogą wywołać zamieszanie.

Jeśli jednak uważasz, że Twój przyjaciel jest wspaniałą osobą, która wykazuje jedynie nieznaczną skłonność do ingerowania w życie innych, Waszą przyjaźń może ocalić ustalenie wyraźnych granic i unikanie rozmów o zbyt osobistym lub szczegółowym charakterze. Jeśli Twój przyjaciel wypowiada stwierdzenia lub wyraża opinie, które są nieprawdziwe i nie są związane z tematem, możesz powiedzieć dość jasno: „Wiem, że się martwisz, ale to nie twoja sprawa" lub „Dziękuję za twoje rady, ale to moje życie i chciałbym uporać się z tą sprawą samodzielnie".

Intruz miał prawdopodobnie niezbyt udane dzieciństwo, być może czuł się bezsilny i nieudolny. Z tego względu jako dorosły przyjaciel nadmiernie angażuje się w Twoje życie, co daje mu poczucie siły i celu. Co więcej, osoba ta szanuje Cię w wyjątkowy sposób. Swego rodzaju kult bohatera powoduje, że przyjaciel Intruz pragnie sprawić, aby w Twoim życiu wszystko było zawsze w porządku. Być może w okresie dorastania Twój przyjaciel doświadczał jawnej lub ukrytej przemocy na tle seksualnym, co doprowadziło do zatarcia się granic pomiędzy oprawcą i ofiarą.

Oczywiście, jeśli próby ograniczenia jego ingerencji w Twoje życie nie przyniosły skutku, musisz zdecydować, czy ostatecznie zakończyć przyjaźń, zwłaszcza jeśli przyjaciel nie korzysta z profesjonalnej pomocy, dzięki której mógłby uporać się z ukrytą przyczyną jego zachowania.

19. Naśladowca

Niezwykle wciągający thriller Johna Lutza *Sublokatorka*, na którego podstawie nakręcono film z Bridget Fondą i Jennifer Jason Leigh w rolach głównych, przedstawia fikcyjny obraz osoby będącej typem Naśladowcy. Ten rodzaj negatywnej przyjaźni charakteryzuje się tym, że jeden z przyjaciół naśladuje drugiego[3]. Oczywiście, naśladowanie przyjaciela w pewnym stopniu jest czymś normalnym i może być postrzegane jako pochlebstwo; kobieta może pragnąć używać szminki w takim samym kolorze, może zechcieć pracować w tej samej firmie, mieszkać w tej samej społeczności, czytać te same książki, oglądać te same filmy lub chodzić do tej samej szkoły co jej przyjaciółka. Jednak istotne jest to, aby tego rodzaju

naśladowanie zaakceptowali obaj przyjaciele. Jeśli jeden z nich nie jest zadowolony z takiego schlebiającego naśladowania go w różnych kwestiach, jak wygląd, życie zawodowe lub ważne życiowe decyzje, drugi przyjaciel powinien zrezygnować z tego zachowania.

W książce *Sublokatorka* Lutz przedstawia historię Allie Jones, która po tym, jak chłopak wyrzuca ją ze swojego mieszkania, zamieszkuje ze współlokatorką Hedrą Carlson. Ta ostatnia zazdrości Allie sposobu życia, po czym zaczyna ją naśladować. Historia z naśladowaniem zaczyna się w chwili, gdy Hedra imituje sposób ubierania się i fryzurę Allie, po czym dochodzi do morderstwa, pojawia się motyw choroby psychicznej, a wszystko kończy się w momencie, gdy Allie walczy już nie tylko o odzyskanie mieszkania, ale o swoje życie.

Naśladowca (podobnie jak Intruz) sprawia, że na początku czujesz się lubiany i doceniany. Jeśli naśladowanie kogoś jest najwyższą formą pochlebstwa, na jaką może zdobyć się dana osoba, temu schlebianiu musi towarzyszyć coś więcej niż zwykłe kopiowanie. Wkrótce miłe uczucie przeradza się w irytację, której towarzyszy poczucie krzywdy. Każdy pragnie być wyjątkowy, więc próba dokładnego kopiowania podziwianego wzoru przestaje być czerpaniem inspiracji, a pozbawia go unikalności.

W kontaktach z Naśladowcą, podobnie jak w przypadku znajomości z Intruzem, musisz wyznaczyć stałe granice i jasno określić, kiedy naśladowanie jest akceptowane i uznajesz je za pochlebstwo, a kiedy zaczyna Cię denerwować i jest przesadne.

Brak silnego ego oraz mocno rozwiniętego poczucia własnego „ja" powoduje, że Naśladowca czerpie siłę z naśladowania innej osoby — jej sposobu działania, ubierania się, a nawet myślenia. Naśladowca odczuwa potrzebę posiadania poczucia własnego „ja", które zostaje zaakceptowane i wzmocnione, dzięki czemu taka osoba może lepiej funkcjonować i poczuć się pewniej w podejmowaniu decyzji i dokonywaniu wyborów.

Jeśli lubisz swojego przyjaciela, ale nie jego skłonność do naśladowania, możesz spróbować utrzymać Waszą przyjaźń poprzez nieudzielanie Naśladowcy zbyt wielu informacji, powstrzymując go tym samym przed naśladowaniem Ciebie. Jeśli Naśladowcy podoba się Twoja nowa fryzura, możesz nie ujawnić nazwiska

fryzjera lub nazwy salonu fryzjerskiego, z którego usług korzystałeś. Jeśli obawiasz się, że Naśladowca pojedzie na wakacje w to samo miejsce, które Ty wybrałeś, nie podawaj mu wszystkich szczegółów, dopóki nie wrócisz.

Porozmawiaj z przyjacielem Naśladowcą, jeśli uważasz, że to osoba, która potrafi przeanalizować swoje zachowanie i je zmienić. Może okazać się, że po rozmowie z Tobą Naśladowca zacznie zdradzać sygnały dające nadzieję, że przestanie zachowywać się w taki sposób, lub sięgnie po pomoc, dzięki której uda mu się pokonać tę negatywną cechę.

20. Kontroler

Ten typ przyjaciela doświadczył prawdopodobnie surowego wychowania w dzieciństwie, kiedy wszystko musiało odbywać się według określonych zasad. W rezultacie odczuwa obecnie potrzebę kontrolowania innych ludzi w ich życiu zawodowym i osobistym. Ta cecha może nie stanowić problemu w przyjaźni, dopóki nie dojdzie do konfrontacji, podczas której Kontroler nie zgadza się z tym, co robi przyjaciel, i wyraża swoje zdanie. Ten typ przyjaciela różni się od Intruza, który nadmiernie ingeruje w życie zawodowe i osobiste swojego przyjaciela. Kontroler odczuwa silną potrzebę narzucania swojej woli lub specyficznego punktu widzenia swojemu przyjacielowi. Może chodzić o codzienne sprawy, takie jak miejsce spotkania na kawę lub wybór filmu, który planujecie obejrzeć, ale mogą to być również poważniejsze kwestie, takie jak to, z kim umawiać się na randki lub jaką drogę zawodową wybrać.

Problem kontroli spowodował, że Bonnie dwukrotnie zrywała znajomość ze swoją bliską przyjaciółką, Reginą. Jak wspomniano w rozdziale 1., kobiety spotkały się 30 lat temu, kiedy mieszkały w tym samym akademiku college'u. Po trzech latach ich przyjaźń gwałtownie się zakończyła, ponieważ Bonnie spotykała się z kimś, kto przypuszczalnie był żonaty. Regina nie akceptowała tego, że jej przyjaciółka spotyka się z żonatym mężczyzną, pomimo iż na początku prawda była ukrywana. W rezultacie zakończyła przyjaźń z Bonnie.

Kobiety nie rozmawiały ze sobą przez rok, aż wreszcie wpadły na siebie przypadkiem na jakimś spotkaniu studenckim. Regina przeprosiła Bonnie i znowu zaczęły się przyjaźnić. Kiedy 10 lat później Regina zakończyła ich przyjaźń po raz drugi, ponownie przyczyną był brak akceptacji dla czegoś, co powiedziała lub zrobiła Bonnie. (Bonnie nie potrafiła przypomnieć sobie dokładnych okoliczności,

które towarzyszyły ich drugiemu rozstaniu, do jakiego doszło pięć lat temu). Mniej więcej dziewięć miesięcy po drugim rozstaniu Regina zadzwoniła do Bonnie, którą ponownie przeprosiła, i ich przyjaźń została odnowiona.

Bonnie mówi o tym, jak apodyktycznie zachowywała się jej przyjaciółka podczas trwania ich przyjaźni, jednakże wyjaśnia jednocześnie, że jest gotowa zaakceptować tę sytuację, ponieważ bardzo zależy jej na przyjaciółce. Będąc 49-letnią samotną kobietą, której rodzice oraz jedyne rodzeństwo nie żyją i która nie pozostaje obecnie w żadnym związku, Bonnie czuje, że Regina daje jej poczucie bliskości, a ich wspólne przeżycia w istotny sposób wpływają na jej emocjonalny spokój:

> Regina podejmowała najważniejsze decyzje. W zasadzie od samego początku Regina chciała pełnić funkcję przywódcy, lidera lub kogoś podobnego. Jeśli więc zrobiłam cokolwiek, co według niej nie było słuszne, zostawałam sama. [Regina za każdym razem decydowała] o tym, czy odnowić przyjaźń. Wszystko oparte jest na sprawowaniu przez nią kontroli. Myślę, że w jej rodzinie obowiązywały bardzo surowe zasady i każdy, kto je łamał, był uznawany za osobę nie dość dobrą, aby się z nią przyjaźnić. Ze względu na moją osobowość mówiłam czasami coś, co nie zawsze było właściwe.

Okresy, kiedy nie utrzymywały kontaktu, pozwoliły Reginie uświadomić sobie, że nie chciała stracić przyjaźni z Bonnie. Wydaje się, że Regina złagodniała i stała się mniej stanowcza w próbach kontrolowania Bonnie, która wyjaśnia:

> Myślę, że być może Regina wymagała zbyt wiele, ale z upływem czasu zaczęła hojniej obdarzać swoimi uczuciami. Sądzę, że krytycznie oceniała innych, lecz kiedy spotkałyśmy się po raz pierwszy, nie miałam nic przeciwko temu, aby był obok mnie ktoś, kto by mną kierował. Uważam, że obecnie bardziej akceptuję wady innych ludzi.

21. Opiekun

Debbie jest najstarsza spośród sześciorga rodzeństwa: braci i sióstr. 41-letnia samotna kobieta troszczy się o swoich przyjaciół od najmłodszych lat. Tego typu przyjaciel może poczuć się urażony, jeśli nie podzielasz jego potrzeby opiekowania się innymi lub nie odwzajemniasz jego troski. Może stać się naprawdę irytujący, jeśli odrzucisz jego zainteresowanie oraz opiekę i sprzeciwisz się mu.

Podobnie jak w przypadku Debbie, przyjaciel Opiekun może być najstarszym spośród licznego rodzeństwa — oczekiwano od niego, iż będzie opiekował się młodszymi dziećmi. Przyjaciel będący typem Opiekuna miał rodzica, siostrę lub brata, którzy byli niepełnosprawni i którymi musiał się zajmować bez względu na swój wiek.

Przyjaciel Opiekun może być tak zajęty troszczeniem się o innych — swoje dzieci, rodziców, współmałżonka, rodzeństwo, przyjaciół, zwierzęta domowe — że chociaż „obdarzanie" innych troską jest jego głównym zajęciem, może nie znaleźć czasu ani dość emocjonalnej siły, aby dać coś *Tobie*.

Możesz również bardzo cenić swoją niezależność i uznać, że przesadna troska, którą chce Cię obdarzać przyjaciel Opiekun, nie pasuje do obrazu przyjaźni, którą chciałbyś mieć — opartej na równości.

Jeśli Twój przyjaciel jest typem Opiekuna i pragnie rozmawiać na temat tej cechy, a nawet odczuwa ulgę z tego powodu, możecie kontynuować Waszą przyjaźń bez względu na wszystko. Jeśli zauważasz, że Twój przyjaciel przejmuje rolę Opiekuna, możesz powiedzieć z odrobiną humoru: „W porządku, wiem, że odczuwasz potrzebę troszczenia się o każdą osobę, ale nie jesteś moją matką, a ja nie jestem twoim dzieckiem. Jesteś moim przyjacielem i powinniśmy być równymi partnerami. Nie trać więc energii, którą możesz wykorzystać na opiekę nad rodzicami, dziećmi, współmałżonkiem i innymi przyjaciółmi, którzy tego pragną. Potrafię o siebie zadbać, bardzo dziękuję".

Przyjrzeliśmy się 21 typom potencjalnie negatywnych przyjaciół, ale co z Idealnym Przyjacielem? Jakie cechy powinien posiadać Idealny Przyjaciel, czego po kimś takim oczekujesz?

Idealny Przyjaciel

Chociaż wszyscy możemy odnaleźć w sobie odrobinę każdej z 21 przedstawionych powyżej cech, idealny przyjaciel nie będzie posiadał żadnej z nich w takim natężeniu, które stanowiłoby dominującą negatywną siłę w związku. Czasami mogą pojawić się chwile, kiedy jesteśmy bardziej skupieni na sobie lub mamy potrzebę samotności, jednak idealny przyjaciel to osoba, która ogólnie kontroluje te cechy i jest kimś pozytywnym w Twoim życiu. Przyjaciel może wykorzystać umiejętność opiekowania się innymi w sytuacji, gdy jesteś chory lub załamany po

rozpadzie związku, śmierci członka rodziny — albo kiedy przeżywasz gorsze i lepsze chwile w pracy. Jednak troska Twojego przyjaciela jest właściwa i uzasadniona Twoją potrzebą, a niekoniecznie związana z nieodpartą potrzebą zachowywania się w ten sposób w każdej sytuacji.

Idealny przyjaciel łączy właściwy poziom zależności od innych oraz potrzebę troski z ich strony z umiejętnością przebywania w samotności oraz samowystarczalnością. Przyjaźń jest w jego życiu zjawiskiem ważnym, ale nie obciąża nadmiernie tą znajomością Ciebie lub innych przyjaciół. Jest on typem osoby, która potrafi zatroszczyć się o siebie, i utrzymuje taki kontakt z innymi — bez względu na to, czy chodzi o innych przyjaciół, członków rodziny lub partnerów — że przyjaźń staje się jeszcze jednym pozytywnym związkiem w życiu każdego z Was.

W przeciwieństwie do dziecka lub nastolatka, który wychowywany był przez zbyt krytycznych, niedostępnych, a nawet wykorzystujących go rodziców lub rodzeństwo, idealny przyjaciel miał wspaniałe dzieciństwo, z którego czerpie emocjonalną siłę i zdrowie. Gdyby tego typu przyjaciel padł ofiarą przemocy, zaniedbania lub krytyki, z pewnością próbowałby rozwiązać takie problemy za pomocą terapii lub na własną rękę, dzięki czemu nie przeniósłby tych negatywnych wzorców zachowania w sferę przyjaźni.

Idealny przyjaciel doświadczył prawdopodobnie miłości, był doceniany oraz otaczany troską przez rodziców i rodzeństwo, a jednocześnie istniały wyraźne i właściwe granice pomiędzy „tobą" a „mną". Nawet jeśli idealny przyjaciel miał nie najlepszych rodziców lub rodzeństwo albo jego dzieciństwo było trudne, poradził sobie z przeszłością, dzięki czemu te negatywne doświadczenia z wczesnego okresu życia nie kolidują z jego obecnym stanem. Szacunek do uczuć, czyjejś własności oraz związków pomógł mu rozwinąć umiejętność pomocy przyjaciołom bez jednoczesnej zbytniej ingerencji w ich życie, decyzje oraz związki. Obiektywne, ale szczere docenianie talentów, umiejętności i osiągnięć Twojego przyjaciela również pomaga mu kontrolować uczucie zazdrości i chęć rywalizacji. Idealny przyjaciel nie był obdarzany pochwałami na tyle często, aby w relacjach z innymi obawiać się ludzi, którzy zdecydowanie się wyróżniają i mają ku temu powody. Z drugiej strony, jego umiejętności nie były ignorowane lub umniejszane, nie reaguje więc zazdrością, która jest nieadekwatna do sytuacji i spowodowana urazami z dzieciństwa.

Ten idealny przyjaciel jest pewny swoich opinii, ale nie narzuca innym poglądów, zwłaszcza jeśli dotyczą one związków, pracy, szkoły lub kwestii wychowawczych — chyba że ktoś poprosi go o udzielenie rady.

Szacunek dla różnic między ludźmi jest najważniejszą cechą idealnego przyjaciela; będąc pewnym tego, kim jest, nie odczuwa potrzeby kopiowania innej osoby w kwestii wyglądu, celów życiowych, pomysłów lub preferencji.

Przyjaźń z idealnym przyjacielem jest „łatwa w utrzymaniu". Ty oczywiście zawsze starasz się mówić swojemu przyjacielowi, że wyjeżdżasz, zawsze oddzwaniasz, szybko odpowiadasz na e-maile lub listy. Jeśli jednak dłużej niż zwykle nie utrzymujecie kontaktu, pomiędzy Wami jest dość zaufania oraz poczucia bezpieczeństwa, które pozwalają zakładać, że wszystko jest w porządku i że ostatecznie jeden z Was skontaktuje się z drugą osobą.

Idealny przyjaciel nie zdradza Twojego zaufania i nie plotkuje za Twoimi plecami. Twój przyjaciel jest szczery w stosunku do Ciebie i Ty również odwzajemniasz tę szczerość.

Gloria, 42-letnia samotna kobieta, przyjaźni się od 20 lat ze swoją najlepszą przyjaciółką. Suzie, 43-letnia mężatka, matka trojga dzieci w wieku szkolnym, mieszkająca w innym kraju, wydaje się uosabiać cechy, które wielu ludzi pragnie widzieć w idealnym przyjacielu. Gloria i Suzie spotkały się, kiedy pracowały w tej samej firmie. Gloria wyjaśnia:

> Suzie jest moją przyjaciółką na każdą okazję. Wiesz, mówi się, że każdy z nas szuka tego właściwego mężczyzny. No cóż, nieustannie poszukując tego jedynego, znalazłam tę właściwą kobietę, i zgadzamy się co do tego.
>
> Przypadłyśmy sobie do gustu od chwili, kiedy spotkałyśmy się po raz pierwszy 24 lata temu, i chociaż nasza przyjaźń trwała jedynie dwa lata, zanim Suzie wyjechała [za granicę], stworzyłyśmy naprawdę silną więź. Przez te wszystkie lata, mimo że nasza przyjaźń przechodziła różne momenty w związku z okolicznościami, jakie pojawiły się w naszym życiu, zawsze wysyłałyśmy sobie kartki urodzinowe, bez względu na wszystko. Przyrzekłyśmy to sobie.
>
> Zawsze nadajemy na tych samych falach, nie ma co do tego wątpliwości, i wiemy, że liczą się drobne gesty (takie jak spontaniczne wysyłanie sobie kartek z podziękowaniami). Obydwie kochamy muzykę, więc przesyłamy sobie pliki muzyczne przez internet (czy można powiedzieć, że dzięki temu jesteśmy blisko?). Uwielbiamy nasze

wieczorne rozmowy (kiedy mam tylko taką możliwość), kiedy mówimy sobie o tym, co nam się w sobie podoba, a co nas niepokoi, lub po prostu przypominamy sobie muzykę z dawnych lat.

W jaki sposób utrzymujemy kontakt? No więc, codziennie wysyłamy sobie e-maile, ale również dzwonimy do siebie co kilka miesięcy, ponieważ czujemy taką potrzebę lub wiemy, że jeśli któraś z nas ma problemy, to ważne, aby usłyszeć głos kogoś, kto się troszczy. Mam nadzieję, że wkrótce uda nam się spotkać, ponieważ naprawdę uwielbiam towarzystwo Suzie i jej rodziny.

Jeśli ktoś zapytałby mnie, co takiego w niej cenię, powiedziałabym, że wspaniałe jest to, iż pomimo wielu zajęć wciąż znajduje czas, aby korespondować ze mną tak szczerze i regularnie… Cudowne jest to, że Suzie pozostała tą samą ciepłą, kochającą, życzliwą i bezinteresowną osobą, którą kiedyś poznałam i pokochałam. Czy to nie wspaniałe? Często myślę sobie, że miałam ogromne szczęście, spotykając ją w moim życiu.

Czy wciąż masz wątpliwości co do tego, czy któraś z Twoich przyjaźni nie jest szkodliwa lub destrukcyjna? Jeśli tak, wykonaj poniższy test. Na następujące pytania odpowiedz *nie*, *czasami*, *najczęściej* lub *tak*. Na końcu znajdziesz kilka wskazówek, które podpowiadają, co o danym przyjacielu lub określonej przyjaźni mówią odpowiedzi, których udzieliłeś.

Test: Rozpoznawanie szkodliwej przyjaźni

1. Czy Twój przyjaciel jest osobą godną zaufania?
2. Czy Twój przyjaciel odpowiada na Twoje telefony?
3. Czy Twój przyjaciel zawsze dotrzymuje obietnic, zjawia się na umówionych spotkaniach?
4. Czy inni przyjaciele cenią tego przyjaciela?
5. Czy lubisz słuchać Twojego przyjaciela?
6. Czy jeśli różni Was płeć i każdy z Was jest w stałym związku, partner przyjaciela wie o Waszej przyjaźni?
7. Czy jesteś dumny z Twojego przyjaciela?

8. Czy Wasza przyjaźń opiera się bardziej na tym, jacy jesteście teraz, niż na tym, jacy byliście, kiedy spotkaliście się po raz pierwszy?
9. Czy kiedy widzisz swojego przyjaciela, myślisz sobie: „super, cieszę się, że jesteśmy przyjaciółmi"?
10. Czy Twój przyjaciel szanuje wyznaczone przez Ciebie granice i Twoją prywatność?

Powyższe pytania mają pozytywny wydźwięk. Jeśli Twoja przyjaźń jest zdrowa, powinieneś odpowiedzieć *tak* lub *najczęściej* na większość powyższych pytań lub na wszystkie. Jeśli udzieliłeś odpowiedzi *tak* lub *najczęściej* na większość lub wszystkie z powyższych pytań, Twoja przyjaźń żyje tym, co jest tu i teraz, a nie przeszłością. Ty i Twój przyjaciel wzajemnie szanujecie zarówno swoją potrzebę bliskości, jak i potrzebę prywatności oraz, kiedy zachodzi taka konieczność, potrzebę emocjonalnego i fizycznego dystansu. Zarówno Ty, jak i Twój przyjaciel nie składacie pustych obietnic; pilnujecie terminów umówionych spotkań i dotrzymujecie słowa, jeśli chodzi o każdą złożoną przez Ciebie lub Twojego przyjaciela propozycję.

Jeśli udzieliłeś odpowiedzi *czasami* lub *nie* na dwa lub trzy pytania, powinieneś poważnie zastanowić się nad swoją przyjaźnią lub Twoim przyjacielem. Spójrz na pytania, na które odpowiedziałeś *czasami* lub *nie*. Jak istotna jest dana cecha lub właściwość dla zdrowia Waszej przyjaźni? Jeśli odpowiedziałeś *nie* na pytanie nr 4, „Czy inni przyjaciele cenią tego przyjaciela?", może być to zjawiskiem mniej niepokojącym niż udzielenie odpowiedzi *nie* na pytanie nr 1, „Czy Twój przyjaciel jest osobą godną zaufania?". Poświęć trochę czasu na przeanalizowanie odpowiedzi i zastanowienie się nad tym, co odpowiedzi typu *nie*, *czasami* lub *najczęściej* mówią Ci o tej przyjaźni. Czy tego typu odpowiedzi na zadane pytania związane są z sytuacją, która powoduje, że Twój przyjaciel zachowuje się inaczej — na przykład mający się odbyć za cztery miesiące ślub, wydarzenie, które sprawia, że Twój przyjaciel ma mało czasu dla Ciebie i innych znajomych, lub silne przeżycia natury emocjonalnej związane ze stratą bliskiej osoby, w wyniku czego Twój przyjaciel oddala się od Ciebie i skupia się na sobie?

Jeśli odpowiedziałeś *czasami* lub *nie* na cztery lub więcej pytań, musisz natychmiast zastanowić się nad daną przyjaźnią lub określonym przyjacielem

i zdecydować, czy kontynuowanie tej znajomości jest dla Ciebie dobrym rozwiązaniem. Negatywne aspekty tej przyjaźni mogą przewyższać korzyści płynące z posiadania przyjaciela. Zasługujesz na to, aby szanowano wyznaczone przez Ciebie granice oraz Twoją prywatność, oraz na to, żeby ktoś Cię słuchał, aby respektował złożone Ci obietnice oraz dotrzymywał słowa w związku z ustalonymi spotkaniami. Jeśli Twoja przyjaźń kwitnie, Twój partner lub współmałżonek powinien o niej wiedzieć. Poza tym Twoja przyjaźń musi opierać się na teraźniejszości, a nie na starych wspomnieniach. Pragniesz być dumny ze swojego przyjaciela, cieszyć się z tego, że się przyjaźnicie, chcesz, aby do Ciebie oddzwaniał i, co najważniejsze, pragniesz wierzyć w głębi duszy, iż jest to osoba godna zaufania.

Podsumowując, przedstawiam listy cech: jedna prezentuje cechy pozytywnej przyjaźni, druga cechy charakteryzujące przyjaźń negatywną.

Pozytywna przyjaźń

- Lubicie się (lub się kochacie).
- Dobrze się razem bawicie.
- Zwierzacie się sobie, bierzecie udział we wspólnych zajęciach, rozmawiacie lub/oraz się wspieracie.
- Oczekujecie od siebie szczerości, lojalności oraz zaufania.
- Między Wami nie ma zazdrości lub jest jej bardzo niewiele.
- Chęć rywalizacji jest bardzo mała i ma zdrowy charakter.
- Częstotliwość kontaktu jest zgodna z Waszymi potrzebami oraz pragnieniami.
- Poufne informacje są utrzymywane w tajemnicy.
- Nie ma plotek lub zdarzają się bardzo rzadko.
- Przyjaciele nie są wykorzystywani do pewnych celów lub stawiani w niezręcznej sytuacji.
- Obietnice są zawsze dotrzymywane.
- Pożyczone przedmioty są zawsze zwracane właścicielowi.
- Ważne jest zachowanie taktu.

- Szczerość jest bardzo ważna, ale nie wykorzystuje się jej w celu zranienia drugiej osoby.
- Przyjaźń jest „elastyczna", potrafi dostosować się do zmieniających się sytuacji, potrzeb lub okoliczności mających związek ze szkołą, karierą zawodową lub sprawami osobistymi.
- Bez względu na to, jak bardzo zajęci są przyjaciele, ich przyjaźń ma dla nich znaczenie priorytetowe.
- Każdy przyjaciel jest z drugim przyjacielem na dobre i złe.
- Macie wiele wspólnego, ale istnieje między Wami dość różnic, aby Wasza przyjaźń była interesująca.
- W związku panuje zasada równości.

Negatywna lub destrukcyjna przyjaźń

- Występuje silna zazdrość.
- Występuje ogromna chęć rywalizacji.
- Sekrety są bez pozwolenia wyjawiane osobom postronnym.
- Pożyczone pieniądze lub przedmioty nie zostają zwrócone.
- Dochodzi do łamania obietnic.
- Brak możliwości spotkania uzasadniany jest mało przekonującymi wymówkami.
- Przyjaciele chwalą się innym osobom swoją przyjaźnią ze względu na potencjalne korzyści.
- Przyjaźń kieruje się sztywnymi zasadami i nie ma w niej miejsca na zdolność do przystosowywania się, istnieją w niej próby utrzymania równowagi sił pomimo możliwych i normalnych zmian, które stawiają każdemu z przyjaciół nowe wymagania.
- Przyjaźń nie jest sprawą priorytetową.
- Rozmowy są wymuszone i nieprzyjemne.

- Nawet jeśli kiedyś dobrze bawiłeś się w towarzystwie przyjaciela, obecnie jest to bardziej przyjaźń z obowiązku niż związek dający radość.
- Wspólne zajęcia, wsparcie emocjonalne oraz zwierzanie się z sekretów są zjawiskami występującymi rzadko i zwykle mają charakter jednostronny.
- Przyjaźń nie jest oparta na zasadzie równości.