

# Zbuduj trwałą i szczęśliwą przyjaźń



Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 24.07.2007

Tytuł: Zbuduj trwałą i szczęśliwą przyjaźń

Autor: Anna Grabka

Wydanie: II

ISBN: 978-83-7521-387-4

Projekt okładki: Joanna Kopik

Korekta: Anna Popis-Witkowska

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

*Mężowi i Dzieciom*

# SPIS TREŚCI

<b>ZANIM ZACZNIEMY.....</b>	<b>5</b>
<u>O książce.....</u>	6
<u>Kilka słów od autorki.....</u>	9
<u>Wykonaj małe ćwiczenie.....</u>	11
<b>CZĘŚĆ I.....</b>	<b>13</b>
1. <u>Naucz się wyrażać przyjaźń!.....</u>	16
<u>POWIEDZ o tym, co czujesz!.....</u>	16
<u>Wyraź uczucia GESTEM!.....</u>	21
2. <u>Dbaj o regularne spotkania z przyjaciółmi.....</u>	23
<u>Zadbaj o REGULARNE spotkania!.....</u>	24
3. <u>Rozmawiaj z przyjacielem.....</u>	25
<u>Jakie rozmowy są najbardziej wartościowe?.....</u>	25
<u>Najlepszym sposobem rozmowy jest... SŁUCHANIE!.....</u>	28
4. <u>Konflikty i trudne chwile w przyjaźni.....</u>	33
<u>Jak się złościć, by nie ranić?.....</u>	33
<u>Przebaczaj i proś o wybaczenie.....</u>	38
<u>Jak pomóc przyjacielowi?.....</u>	40
<u>Jak prosić o pomoc i jak ją przyjmować?.....</u>	44
<u>A jeśli spotka nas rozłąka?.....</u>	46
<u>Ból po stracie przyjaciela.....</u>	48
<b>CZĘŚĆ II.....</b>	<b>52</b>
1. <u>Idealizowanie przyjaciela.....</u>	54
2. <u>Wygórowane oczekiwania.....</u>	56
3. <u>Nie bój się kłótni!.....</u>	60
4. <u>Tendencje do sprawowania kontroli.....</u>	62
5. <u>Destrukcyjna krytyka.....</u>	64
<b>CZĘŚĆ III.....</b>	<b>66</b>
<u>Szczerść, otwartość.....</u>	67
<u>Daj prawo do wolności.....</u>	69
<u>Akceptuj.....</u>	71
<u>Miej świadomość zmian.....</u>	73
<u>Co o Tobie myśli przyjaciel?.....</u>	75
<u>Chwał.....</u>	78
<u>Życzliwość, uprzejmość, zainteresowanie.....</u>	80
<b>CZĘŚĆ IV.....</b>	<b>82</b>
<u>Czym jest dla Ciebie przyjaźń?.....</u>	83
<u>Czy przyjaźń może być trwała?.....</u>	84
<u>Bądź Swaim Przyjacielem!.....</u>	86
<u>Literatura.....</u>	90

# **Zanim zaczniemy...**

**czyli zamiast wstępu...**

## O książce

Pisałam poszczególne fragmenty tej książki w różnych chwilach mojego życia. Zarówno w chwilach dobrych i radosnych - jak i w tych trudniejszych, smutnych. Jest ona efektem kilku lat analizowania siebie, swoich reakcji, swoich przyjaźni. Nie napisałam tego „z marszu” albo tak jak się pisze szkolne wypracowania - gdzie ważne jest, by wziąć odpowiednią literaturę i na jej podstawie coś opracować. Owszem, przeczytałam kilka wartościowych książek i podaję Ci ich tytuły na końcu, ale ważniejsze były dla mnie rozmowy z bliskimi mi ludźmi i książka ta stanowi niejako zebranie tych rozmów.

Najistotniejsze dla mnie było przekazanie Ci czegoś, o czym sama się przekonałam, co przeżyłam, czegoś, co jest moimi własnymi wnioskami.

Może wydaje Ci się, że aby napisać tego typu książkę - trzeba mieć mnóstwo przyjaciół. Może myślisz też, że wszystkie moje przyjaźnie są udane?

Otóż nie. Nie jestem otoczona tłumem przyjaciół. Owszem, mam wielu znajomych. Jednak przyjaciół - niewielu. Jest kilka osób, którym bardzo ufam i wobec których jestem szczerą. Otrzymuję od nich to samo: szczerą i zaufanie. To nasze pierwotne potrzeby. Potrzebujemy kogoś, komu możemy zaufać i kogoś, kto by nam ufał. Potrzebujemy ludzi, wobec których możemy być zupełnie szczerzy. Potrzebujemy kogoś,

w czyjej obecności możemy być sobą. Rolę kogoś takiego pełnią w naszym życiu przyjaciele.

Jednak nawet najbardziej zażyłe przyjaźnie - mogą czasem się kończyć. Kilka moich przyjaźni skończyło się. Wiem, czym jest ból po takiej emocjonalnej stracie. Wiem, jak bardzo może być dotkliwy. Może powodować zwątpienie w ludzką dobroć.

Wiem też, że każda znajomość wiele wnosi w moje życie. Nawet ta, która się kończy.

Pomyślałam też, że gdyby wszystkie moje przyjaźnie były udane - być może nigdy nie zastanawiałabym się nad istotą przyjaźni. Nad jej trwałością, pielęgnacją. Nad wysiłkiem, jaki czasem trzeba włożyć, by zbudować i utrzymać związek przyjaźni czy miłości.

Myślę, że aby odnieść sukces w życiu, warto:

1. Zaprzyjaźnić się ze sobą.
2. Dostrzec w swojej rodzinie serdecznego przyjaciela.
3. Znaleźć kilku szczerych przyjaciół, z którymi i Ty możesz być szczerzy.
4. Innych ludzi traktować z szacunkiem.

Jeśli wolno mi coś podpowiedzieć - to przede wszystkim powiem Ci: bądź sobie sam przyjacielem. Kochaj siebie. Bądź dla siebie tolerancyjny i wyrozumiały. W niedługim czasie zobaczysz, jak **przyjaźń z samym sobą pozytywnie wpłynie na dobre relacje z innymi.**

Kochaj też swoją rodzinę: żonę (męża), dzieci, rodziców, rodzeństwo. Niech oni staną się dla Ciebie tak samo ważni jak Ty. Dla nich zachowaj najwięcej ciepłych uczuć. Przyjaciele często się zmieniają, odchodzą i przychodzą nowi - rodzina jest czymś trwalszym. Zadbaj, by dobrze i w przyjaźni Ci się z nią żyło.

Resztę uczuć pozostaw dla przyjaciół spoza rodziny :-)

I dbaj o nich.

**Pamiętaj, że:**

**PRZYJAŻŃ Z CAŁYM ŚWIATEM ZACZYNA SIĘ OD PRZYJAŃNI  
Z NAJBLIŻSZYM OTOCZENIEM. (ZBIGNIEW RÓŻANEK)**

Ty jesteś swoim najbliższym „otoczeniem” :-) Rozejrzyj się też wokół siebie. Może mieszkasz z kimś, z kim mógłbyś się zaprzyjaźnić? Dołóż wszelkich starań, by dobrze Ci się żyło w Twoim Domu, w Twoim Otoczeniu.

Tak, książka mówi przede wszystkim o budowaniu trwałych i szczęśliwych więzi z najbliższymi. Nie jest poradnikiem o zdobywaniu coraz to nowych „przyjaciół” i nie ma na celu zrobić z Ciebie „duszy towarzystwa” otoczonej wianuszkami podziwiających Cię znajomych.

Nie, chodzi mi o coś zupełnie innego - o zastanowienie się, jak wpłynąć na to, by żyło nam się lepiej z najbliższymi - partnerem, dzieckiem, rodzicem, przyjacielem.

## Kilka słów od autorki

Witam Cię bardzo serdecznie na stronach mojej książki. Być może jej lektura pozwoli nam lepiej poznać zagadnienia dotyczące przyjaźni? Mówię „nam”, gdyż zawsze możesz napisać mi parę słów komentarza, krytyki, co na pewno pozwoli mi poznać Twoje zdanie i tym samym lepiej zrozumieć istotę przyjaźni. Im więcej zdań - tym pełniejszy obraz zagadnienia, prawda? Możesz więc wszelkie uwagi kierować na adres [A.Grabka@zlotemysli.pl](mailto:A.Grabka@zlotemysli.pl)

To, co piszę w kolejnych rozdziałach - stanowi przede wszystkim moje własne przemyślenia. Jest wynikiem obserwowania relacji międzyludzkich i wyciągania wniosków z własnych przeżyć.

Nie wiem, czy znane jest Ci takie przeżycie... Spróbuję Ci je opisać.

Załóżmy, że masz jakiś problem, który początkowo wydaje Ci się czymś nierozwiązywalnym, sytuacją bez wyjścia. Męczy Cię przez wiele dni. Myślisz o tym. Analizujesz. Pytasz się sam siebie: „dlaczego?” Próbujesz zrozumieć. Szukasz przyczyn. I nagle pojawia się wielkie odkrycie, „eureka”! Odkryłeś, na czym polega Twój problem, zrozumiałeś jego przyczynę.

Później dowiadujesz się, że ktoś już przed Tobą o tym pisał, mówił...

Takie „odkrycia” są czymś ważnym. I nie jest istotne, że już wcześniej ktoś coś podobnego przeżył i omówił. Ważne jest, że Ty SAM doszedłeś do właściwych wniosków, a czyjeś opracowania tylko upewniły Cię, że idziesz dobrą drogą.

Takie odkrycia zapamiętujesz na zawsze. Są Twoje. Sam je zrozumiałeś. Znalazłeś przyczynę. A jak już znasz przyczynę - to o wiele łatwiej poradzisz sobie z rozwiązaniem problemu.

„Eureka” mają jednak dwie wady: dużo czasu zajmuje ich odkrycie i czasem są to bolesne (bo zdobyte na własnej skórze) doświadczenia.

Część odkryć w dziedzinie przyjaźni poczyniłam - i chętnie się nimi z Tobą podzielę. Myślę, że moje życie będzie obfitowało w dalsze ciekawe spostrzeżenia i będę mogła uzupełniać tę książkę w kolejnych wydaniach. :-)

Być może Ty zdobyłeś jakieś cenne doświadczenia zarówno w tym temacie, jak i w innym - nie zapomnij podzielić się nimi ze mną!

Zapraszam Cię do zapoznania się z moimi „odkryciami”. :-)

I pozostaje mi wierzyć, że znajdziesz tu coś dla siebie! :-)

## Wykonaj małe ćwiczenie

Zanim zaczniesz czytać pierwszą część tego poradnika - zachęcam Cię do wykonania pewnego ćwiczenia:

**Weź kartkę i długopis i napisz wszystkie określenia, jakie kojarzą Ci się z przyjaźnią i przyjacielem.** Przykładowo, gdybym miała napisać wszystkie określenia, jakie kojarzą mi się ze słowem „mama”, napisałabym „miłość, czułość, opieka, troska” itd. Napisz jak najwięcej określeń, jakie przychodzą Ci na myśl, gdy mówimy o przyjaźni.

Niezwykle istotne jest, żebyś odpowiedział pisemnie. Jeśli odpowiesz sobie tylko w myślach - tak naprawdę nie odpowiesz wcale.

Odpowiadałeś w głowie?

Wróć i wykonaj to ćwiczenie na piśmie!

Może zastanawiasz się, co ma na celu to ćwiczenie. Odpowiem Ci. Dzięki niemu poznasz trochę siebie. Gdy już skończysz czytać tę książkę - wykonaj to ćwiczenie jeszcze raz. W ten sposób przekonasz się, czy zmienia się Twoje podejście do przyjaźni.

Odpowiedziałeś?

To odłóż tą kartkę do szuflady lub na jakąś wysoką półkę  
i na jakiś czas zapomnij o niej.

**Nie wyrzucaj!**

Jeszcze do niej wrócimy.

Jeśli w którymś momencie zmęczysz się tym wszystkim, o czym będę mówić - zrób sobie przerwę. Usiądź, zrelaksuj się albo idź na spacer i posłuchaj, jak ptaki śpiewają. Wiedzę, którą chcę Ci przekazać, proponuję przyswajać pomału.

Będę skupiać się przede wszystkim na dwóch aspektach w omawianiu tego, co dotyczy przyjaźni: na przyczynach i na rozwiązaniach. Analizowanie przyczyn i szukanie rozwiązań jest czasem dużym wysiłkiem dla psychiki. Dlatego jeśli poczujesz się zmęczony - zrób przerwę. Możesz też w czasie takiej przerwy [napisać](#) do mnie i powiedzieć mi, co myślisz o tej książce. Będę niezmiernie wdzięczna! :-)

Być może część z tych rzeczy jest Ci znana. Być może wszędzie tam, gdzie zastanawiam się nad przyczynami określonych zachowań, gdy sugeruje powrót wspomnieniem do dzieciństwa - Ty nie masz tego typu problemów, bo niejako „wyszałeś z mlekiem matki” zrozumienie dla siebie i swoich potrzeb...

Jeśli jednak znajdziesz tutaj chociaż kilka cennych wskazówek - uznam, że czas, jaki poświęciłam napisaniu tej książki, był czasem właściwie wykorzystanym.

Do wszystkich wskazówek, o których przeczytasz na kolejnych stronach - dołącz swoją empatię, swoje ciepłe myśli, uczucia. Niech przyjaciel poczuje Twoją życzliwość i sympatię.

A teraz zapraszam Cię do czytania książki o budowaniu szczęśliwej, dojrzałej i trwałej przyjaźni.