


Spis treści

1. Przyjaciel na kliknięcie	3
2. Przyjaźń zwana pożądaniem	7
3. Przyjaźń przyjaźnią, ale to ja mam być lepszy	13
4. Nie ma sklepów z przyjaciółmi	16
5. Przyjaciel do wynajęcia	19
6. Seks po przyjaźni	23
7. Moja mama koleżanka	26
8. Chorzy na samotność	31
9. Na głodzie ludzi	36
10. Wyjdź do ludzi	42
11. Klucz do serc innych	47

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2022

ISBN 978-83-260-4420-5

Łamanie:  IDGRAM Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 86023

ale ona nie jest moją przyjaciółką, bo skarży na mnie. Ale Kasia jest, bo zawsze się cieszy, jak ja dostaję dobrą ocenę”.

Okres przedszkolny i wczesne lata szkolne to czas, w którym dziecko zdobywa ważne doświadczenia w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami. Psychologowie zgodnie twierdzą, że pierwsze związki koleżeńskie stanowią podstawę do nawiązywania głębszych uczuciowo i bardziej trwałych relacji z ludźmi w późniejszym wieku. To właśnie w tych związkach dzieci uczą się empatii – dostrzegania, rozumienia i przeżywania uczuć innych ludzi, czyli zdobywają podstawy do zachowań dla dobra innych. Należy podkreślić, że konieczną pomocą w kształtowaniu prospołecznych zachowań dzieci są osoby dorosłe, które powinny nie tylko tłumaczyć dzieciom, jaka jest wartość takich zachowań (co czynią dość często), ale przede wszystkim być dla nich wzorem do naśladowania (co zdarza się, niestety, rzadziej).

Przyjaźń jest ważna w ciągu całego życia człowieka, ale w okresie pomiędzy dzieciństwem a dorosłością potrzeba bycia w związku przyjacielskim jest najsilniejsza. Okres dorastania to czas, w którym młody człowiek szuka kogoś, komu chce bezgranicznie zaufać i powierzać tajemnice nie narażając się na ośmieszenie: „Ona jest moją przyjaciółką, bo mam do niej pełne zaufanie, mogę na nią liczyć w trudnych chwilach. Rozumie mnie dobrze, bo bardzo dobrze się znamy”. Z wypowiedzi młodzieży wynika, że przyjaciel to partner, z którym można dyskutować o sprawach moralnych, światopoglądowych, i liczyć na niego w każdej potrzebie: „Moja przyjaciółka potrafi mi wiele rzeczy wytłumaczyć, bo patrzy na nie z innej strony niż ja”; „Wiem, że gdy przyjaciel jest blisko, nic złego mnie nie spotka”. W związkach przyjacielskich młodzi ludzie znajdują oparcie emocjonalne, potwierdzenie własnej wartości oraz okazję do uwalniania się ze ścisłych więzów rodzinnych. Właśnie dlatego większość z nich marzy o prawdziwej przyjaźni, choć nie wszystkim udaje się taki związek stworzyć.

Często przyjaźnie powstałe w młodości trwają przez całe życie. Ale bywa i tak, że dopiero w życiu dorosłym, i to w różnych jego fazach, człowiek wchodzi w trwałe związki przyjacielskie. Są one o wiele bardziej różnorodne i złożone niż miało to miejsce w dzieciństwie i młodości – bo takie też jest życie człowieka dorosłego.

Z badań psychologów amerykańskich (na przykład D. Tannen czy C. Gilligan) nad przyjaźnią ludzi dorosłych wynika, że kobiety bardziej niż mężczyźni są skłonne do dzielenia się uczuciami, odkrywania swojej intymności i emocjonalnej bliskości przed przyjacielem. Natomiast zaangażowanie mężczyzn w związki przyjacielskie opiera się przede wszystkim na wspólnych zainteresowaniach, jest bardziej obiektywne i racjonalne. Dlatego często mówi się, że przyjaźń kobiet jest „twarzą w twarz”, a przyjaźń mężczyzn „ramię w ramię”. Ustalono także, że powyższe różnice sprawiają, iż kobiety – gdy pojawiają się jakieś trudności – częściej niż mężczyźni zrywają przyjaźnie. Kobiety czynią tak dlatego, że nie wytrzymują dłużej trwającego napięcia emocjonalnego, podczas gdy mężczyźni dążą do utrzymania związku na innych płaszczyznach.

Przyjaciele nie są wybierani przypadkowo. Psychologowie społeczni twierdzą, że ważnym wyznacznikiem przyjaźni – i to na każdym etapie życia człowieka – jest częstość kontaktów z daną osobą. Dzieci najczęściej przyjaźnią się z kolegami z grupy przedszkolnej, uczniowie z kolegami z klasy, studenci ze współmieszkańcami w akademiku, a mieszkańcy domów starców ze swoimi sąsiadami. Powszechnie uważa się, że ludzie przyciągają się na zasadzie przeciwieństw. Wyniki badań psychologicznych nie potwierdzają jednoznacznie tej tezy, przeciwnie, w większości z nich (na przykład G. Levinger; J. Meyer i S. Pepper) wykazano,

Nie da nam tego przyjaciel z Facebooka. Czym komunikacja „na żywo” różni się od kontaktów w sieci? Czy komunikacja on-line nie jest prawdziwa?

– Gdy rozmawiamy z kimś twarzą w twarz, utrzymujemy kontakt wzrokowy, wyrażamy siebie nie tylko za pomocą słów, ale też niewerbalnie, poprzez język ciała i dotyk. Uścisk, przyjacielskie poklepanie po plecach czy przybicie piątki sprawiają, że w naszym organizmie tryska kaskada hormonów, które sprzyjają zaufaniu, ułatwiają negocjacje, nie wspominając już o tym, że wzmacniają trwałe związki romantyczne!

Nasz gatunek wyewoluował do życia w grupie – w grupie, której członkowie odczytują nawzajem swoje intencje i emocje. Pozwala nam na to patrzenie sobie w oczy, obserwowanie, jak ktoś się porusza, gdzie patrzy. Komunikacja w sieci jest wspaniała, jeśli chcemy wymieniać się faktami, danymi, doskonale sprawdza się w wyszukiwaniu informacji i logistyce. Jeśli jednak nurtująca nas sprawa jest bardzo delikatna albo niezwykle złożona, jeśli chcemy rozwiązać trudny problem albo jeśli transakcja biznesowa, w której uczestniczymy, jest w krytycznym punkcie, wówczas zdecydowanie korzystniejszy jest kontakt bezpośredni. W takich sytuacjach spotkajmy się z drugą osobą w jednym pokoju, porozmawiajmy twarzą w twarz. Dzięki temu będziemy mogli odczytać znacznie większą gamę płynących od niej sygnałów.

Bezpośredni kontakt z pewnością ułatwia komunikację. Pani jednak przypisuje mu jeszcze większe znaczenie: uważa Pani, że interakcje społeczne są kluczowe dla naszego przetrwania – bogata sieć kontaktów twarzą w twarz tworzy biologiczne pole siłowe, które chroni przed chorobą.

– Julianne Holt-Lunstad, psycholog z Brigham Young University, wraz ze współpracownikami przeanalizowała 148 badań podłużnych dotyczących relacji społecznych i ryzyka śmierci. Okazało się, że większe szanse na długie życie ma osoba, która uczestniczy w różnych relacjach, niż ta, która rzuca palenie, przestaje pić alkohol albo zrzuca zbędne kilogramy, zaczyna regularnie ćwiczyć, szczepi się przeciw grypie i oddycha czystym powietrzem. I wcale nie chodzi tylko o kontakt z bliskimi przyjaciółmi, ale też z członkami rodziny, sąsiadami, kolegami z pracy, wiernymi z parafii i znajomymi. Innymi słowy, częste kontakty z przyjaciółmi i rodziną pozwalają w większym stopniu przewidywać, jak długo będziemy żyć, niż cokolwiek innego, nad czym mamy kontrolę. Jednocześnie wiemy, że trzy czynniki o 30 procent zwiększają prawdopodobieństwo przedwczesnej śmierci: mieszkanie w pojedynkę, częste odczuwanie samotności, rzadkie bezpośrednie kontakty z ludźmi. Nie ma znaczenia, czy ktoś jest nieśmiały lub woli spędzać czas w samotności – ludzi, którzy na co dzień mają mało prawdziwych kontaktów międzyludzkich, dotyczy większe ryzyko spadku odporności oraz większa podatność na choroby przewlekłe.

W ramach profilaktyki zdrowotnej najlepiej zatem na pierwszym miejscu postawić pielęgnowanie relacji z innymi.

– Gdy wchodzimy w kontakt z innymi ludźmi, uwalniane są hormony, które bardzo pozytywnie wpływają na zdrowie. W szczególności u kobiet wykształciły się specyficzne szlaki hormonalne, dzięki którym mogły komunikować się z małymi dziećmi, niepotrafiącymi jeszcze porozumiewać się w sposób werbalny. Kiedy kobiety wchodziły w interakcję z innymi – czy to pomagając im, czy po prostu nawiązując przyjazny kontakt – wydziela się oksy-