

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Mam znajomych, ale wszystkich widuję „kiedyś”

Jak utrzymać przyjaźnie,
gdy wspólny wolny termin
wypada w 2029 roku



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Przyjaźń nie kończy się nagle. Ona się rozmywa	8
Rozdział 2 - Nie wszystkie znajomości potrzebują reanimacji	15
Rozdział 3 - „Musimy się spotkać” nie jest planem.....	23
Rozdział 4 - „Jestem zajęty” często znaczy coś bardziej skomplikowanego.....	32
Rozdział 5 - Przestań traktować kontakt jak wydarzenie specjalne	42
Rozdział 6 - Nie czekaj, aż druga osoba pierwsza się odezwie	51
Rozdział 7 - Grupa na WhatsAppie nie jest dowodem bliskości.....	60
Rozdział 8 - Spontaniczność umarła, ale nie musimy urządzać jej pogrzebu	69
Rozdział 9 - Zrób z przyjaźni coś, co naprawdę mieści się w kalendarzu	78
Rozdział 10 - Naucz się spotkań krótszych niż film Scorsesego.....	88
Rozdział 11 - Przyjaźń potrzebuje rytuałów bardziej niż wielkich deklaracji	98
Rozdział 12 - Pytaj lepiej niż „co tam?”	108
Rozdział 13 - Nie czekaj na kryzys, żeby być dobrym przyjacielem	118

Rozdział 14 - Zamiast „musimy się częściej widywać” zbuduj własny system minimum.....	128
Rozdział 15 - Są okresy, kiedy naprawdę nie da się częściej	138
Rozdział 16 - Kiedy wasze życia przestają wyglądać podobnie.....	148
Rozdział 17 - Co robić, kiedy mimo wszystko kontakt znowu się rozjeżdża.....	160
Rozdział 18 - Pilnuj, żeby wygoda nie zamieniła się znowu w „kiedyś”	170
Rozdział 19 - Przyjaźń nie potrzebuje idealnej równowagi. Potrzebuje wzajemności.....	182
Rozdział 20 - Nie potrzebujesz więcej czasu. Potrzebujesz przestać czekać na „kiedyś”	193

INTRO

Masz znajomych. Naprawdę. Potrafisz nawet wymienić ich z imienia, pamiętasz, gdzie pracują, wiesz, że Magda ostatnio zmieniła mieszkanie, Paweł kupił rower, a Anka od pół roku opowiada, że koniecznie musicie się zobaczyć. Problem polega na tym, że gdyby ktoś poprosił cię o dowód, że te znajomości istnieją również poza komunikatorami, sprawa zrobiłaby się bardziej skomplikowana. Ostatnie wspólne zdjęcie pochodzi z maja. Nie wiadomo tylko którego roku.

Od czasu do czasu ktoś pisze: „Musimy się w końcu spotkać!”. Wszyscy reagują entuzjastycznie. Padają serduszka, kciuki, „koniecznie!”, „tak!”, „już dawno!” i nawet jedno ambitne „ustalmy coś”. Przez chwilę wygląda to jak początek wydarzenia towarzyskiego. Potem ktoś pyta: „To kiedy możecie?” i nagle okazuje się, że uczestniczycie w logistycznej operacji porównywalnej z organizacją szczytu międzynarodowego. Jeden może w czwartek, ale tylko po dziewiętnastej. Druga ma dzieci. Trzeci jedzie do rodziców. Czwarta ma wtedy jogę. Ty w przyszłym tygodniu możesz tylko we wtorek między wizytą u dentysty a odebraniem paczki.

Spotkanie zostaje przesunięte na „jakoś niedługo”.

„Jakoś niedługo” jest bardzo ciekawą jednostką czasu. Może oznaczać przyszły weekend. Może oznaczać listopad. Może również oznaczać, że pewnego dnia spotkacie się przypadkiem w aptece i przez siedem minut będziecie opowiadać sobie, że absolutnie musicie się w końcu spotkać.

Nie chodzi o to, że przestaliśmy lubić ludzi. Często jest wręcz przeciwnie. Nadal są ważni. Nadal cieszymy się, kiedy coś im się udaje. Nadal chcielibyśmy wiedzieć, co u nich

naprawdę słyhać, a nie tylko w wersji skróconej do zdjęcia z wakacji i reakcji pod wiadomością. Po prostu dorosłe życie wykonało swój tradycyjny numer: wzięło kalendarz, wypełniło go pracą, rodziną, obowiązkami, zakupami, lekarzami, remontami, dziećmi, dojazdami i potrzebą spędzenia czasem jednego wieczoru bez kontaktu z przedstawicielami własnego gatunku.

W wieku dwudziestu lat spotkanie wyglądało mniej więcej tak: „Jesteś dziś wolny?”. „Tak.” „To chodź.” Koniec procedury. W wieku trzydziestu kilku lub czterdziestu kilku lat ta sama operacja wymaga ankiety dostępności, konsultacji z partnerami, sprawdzenia kalendarzy rodzinnych i krótkiego audytu dotyczącego tego, czy człowiek w ogóle będzie miał wtedy siłę założyć spodnie wyjściowe.

To nie musi oznaczać końca przyjaźni. Oznacza jednak, że metoda, która działała kiedyś, przestała działać.

I właśnie tutaj zaczyna się problem.

Większość z nas próbuje utrzymywać dorosłe przyjaźnie za pomocą systemu stworzonego dla ludzi mających znacznie więcej wspólnego czasu. Czekamy, aż pojawi się idealny termin. Liczymy, że spontanicznie coś zorganizujemy. Zakładamy, że „na pewno się zgadamy”. Nie zgadujemy się. Mijają trzy tygodnie, potem dwa miesiące, a następnie dostajesz wiadomość: „Ej, ty w ogóle żyjesz?”. Żyjesz. Nawet całkiem intensywnie. To właśnie jest część problemu.

Drugim problemem jest to, że przyjaźń łatwo pomylić z jej administracją. Można przez pół roku wysyłać komuś rolki, memy i zdjęcia absurdalnych cen masła, a jednocześnie nie mieć pojęcia, że właśnie zmienia pracę, martwi się o rodziców albo przechodzi przez trudny okres. Kontakt istnieje, ale

czasami przypomina światło w lodówce: technicznie działa, tylko niekoniecznie oświetla to, co najważniejsze.

Z drugiej strony łatwo wpaść w przeciwną pułapkę i uznać, że „prawdziwa przyjaźń” wymaga częstych spotkań, długich rozmów i regularnych weekendów spędzanych razem. Wspaniale. Do tego jeszcze domek nad jeziorem, wspólne śniadania i trzygodzinne rozmowy przy winie. Problem zaczyna się w poniedziałek, kiedy trzeba jednak pójść do pracy, zrobić zakupy i przypomnieć sobie, kto miał dzisiaj odebrać samochód z serwisu.

Dorośla przyjaźń potrzebuje trochę innych zasad.

Nie bardziej romantycznych.

Bardziej realistycznych.

Ta książka nie będzie próbowała przekonać cię, że rozwiązaniem jest „znalezienie czasu dla ważnych ludzi”. To piękne zdanie i równie praktyczne jak rada „zarabiaj więcej, wydawaj mniej”. Oczywiście, że warto znaleźć czas. Pytanie brzmi: gdzie? Pod kanapą? Między środą 18:40 a środą 18:55? W tej książce zajmiemy się czymś znacznie bardziej użytecznym: jak utrzymywać bliskość wtedy, kiedy czasu rzeczywiście jest mało, kalendarze się nie zgadzają, ludzie mieszkają w różnych miejscach, mają dzieci, partnerów, pracę i zadziwiająco dużo wizyt u ortodonta.

Przyjrzymy się temu, dlaczego część znajomości rozpada się nie przez konflikt, lecz przez bezwładność. Dlaczego słynne „musimy się spotkać” tak często jest towarzyskim odpowiednikiem „od poniedziałku zaczynam ćwiczyć”. Jak odróżnić relacje, które naprawdę chcesz utrzymać, od tych, które podtrzymujesz głównie z przyzwyczajenia. Jak inicjować kontakt bez poczucia, że zawsze to ty się starasz. Jak proponować spotkania, które faktycznie dochodzą do

skutku, zamiast przez trzy tygodnie analizować siedemnaście możliwych sobót.

Będziemy też mówić o małych formach kontaktu, które nie wyglądają imponująco na filmie o przyjaźni, ale działają znakomicie w prawdziwym życiu. Krótki telefon. Spacer zamiast kolacji planowanej z sześciotygodniowym wyprzedzeniem. Kawa przy okazji. Wiadomość wysłana nie dlatego, że jest coś konkretnego do przekazania, lecz dlatego, że właśnie pomyślałeś o tej osobie. Piętnaście minut rozmowy nie przegrywa automatycznie z trzygodzinnym spotkaniem. Zwłaszcza jeśli trzygodzinne spotkanie istnieje wyłącznie jako ankieta na WhatsAppie.

Nie będziemy również udawać, że każdą przyjaźń trzeba ratować. Niektóre relacje kończą się naturalnie. Inne zmieniają intensywność. Jeszcze inne okazują się znajomościami, które świetnie działały, dopóki codziennie siedzieliście obok siebie w biurze, szkole albo na studiach. To nie musi być tragedia. Nie każda osoba, z którą kiedyś jadłeś kebaba o drugiej nad ranem, musi uczestniczyć w twoim życiu aż do emerytury.

Celem nie jest posiadanie perfekcyjnie zarządzanego portfela przyjaźni z kwartalnym przeglądem KPI. Jeśli zaczniesz wysyłać znajomym zaproszenia na „Q4 Relationship Alignment Meeting”, prawdopodobnie poszliśmy za daleko.

Celem jest coś prostszego: przestać liczyć wyłącznie na przypadek.

Dobra przyjaźń może wytrzymać długie przerwy. Nie powinna jednak być zmuszona żyć wyłącznie z nich. Możesz mieć mniej czasu niż kiedyś, rzadziej się spotykać i nadal być dla ludzi obecny. Wymaga to tylko zaakceptowania jednej

rzeczy: w dorosłym życiu bliskość rzadko utrzymuje się sama. Nie musi wymagać ogromnego wysiłku, ale potrzebuje choć odrobiny intencji.

Bo jeśli za każdym razem mówicie „musimy się kiedyś zobaczyć”, pewnego dnia naprawdę znajdziecie wspólny termin.

Środa, 17 maja 2029.

Na razie wszyscy mogą.

Rozdział 1 - Przyjaźń nie kończy się nagle. Ona się rozmywa

Najpierw nie widzicie się przez dwa tygodnie. Potem przez miesiąc. Później ktoś rzuca na grupie: „Ej, przecież my się nie widzieliśmy od wakacji”, na co druga osoba odpowiada: „Niemożliwe”. Wszyscy sprawdzają zdjęcia w telefonie i okazuje się, że rzeczywiście możliwe. Ostatnie wspólne zdjęcie przedstawia was w lekkich kurtkach, a za oknem właśnie zaczęły się wyprzedzać choinek.

Nikt się nie pokłócił.

Nikt nikogo nie obraził.

Nie było dramatycznego „więcej do mnie nie pisz”, trzaskania drzwiami ani symbolicznego usuwania ze znajomych.

Po prostu życie zrobiło swoje.

To właśnie jedna z najczęstszych przyczyn, dla których dorosłe przyjaźnie słabną. Nie konflikt. Nie zdrada. Nie nagłe odkrycie, że ktoś od pięciu lat irytująco głośno miesza herbatę. Znacznie częściej chodzi o coś mniej widowiskowego: zbyt długą serię małych zaniechań.

„Napiszę później.”

„Odezwę się po weekendzie.”

„Umówimy się, jak skończy się ten młyn.”

Młyn się nie kończy.

Zmienia tylko nazwę.

Najpierw jest projekt w pracy, potem remont, potem ferie, potem święta, potem ktoś choruje, później zaczyna się „gorący okres”, którego nikt nigdy formalnie nie ogłosił, ale

wszyscy najwyraźniej w nim żyją. I nawet kiedy pojawia się spokojniejszy tydzień, człowiek nie myśli: „Wspaniale, zadzwonię do Michała”. Myśli: „Wspaniale, może dziś przez godzinę nie będę niczego organizował”.

To nie jest lenistwo. To zwykła ekonomia energii. Gdy większość dnia składa się z odpowiadania ludziom, podejmowania decyzji i pamiętania, co trzeba kupić, odebrać albo wysłać, kontakt towarzyski może zostać przez mózg błędnie zakwalifikowany do kategorii „kolejna rzecz do zrobienia”.

I wtedy zaczyna się dziwny paradoks.

Lubisz człowieka, więc odkładasz kontakt na moment, kiedy będziesz mieć dla niego „porządnie czas”.

Tego czasu nie masz.

W efekcie nie kontaktujesz się wcale.

To trochę jak niejedzenie kanapki, ponieważ nie masz czasu przygotować trzydaniowego obiadu.

Mit wielkiego spotkania

Wiele przyjaźni cierpi przez romantyczną wizję kontaktu. Jeśli już mamy się zobaczyć, to przecież porządnie. Kolacja. Wieczór. Może sobota. Najlepiej bez pośpiechu. Fajnie byłoby pójść gdzieś, gdzie da się usiąść, porozmawiać i nie słyszeć z głośników remiksu muzyki klubowej z 2007 roku.

Brzmi świetnie.

Tylko że sobota jest za trzy tygodnie.

Ty możesz wtedy od piętnastej. Ona może do czternastej. Jej partner ma coś wieczorem. Ty rano masz wizytę. Ktoś proponuje następną sobotę. Druga osoba jest na weselu.

Trzecia może, ale nie w centrum, bo „nie będzie się tam pchać”.

Po dwudziestu siedmiu wiadomościach ustaliliście jedno.

Jesteście nadal znajomymi.

Spotkania brak.

Dorośle przyjaźnie znacznie lepiej znoszą małą regularność niż wielkie wydarzenia organizowane raz na pół roku. Oczywiście długie wieczory są świetne. Problem pojawia się wtedy, gdy uznajemy je za jedyną formę wartościowego kontaktu.

Godzinna kawa jest kontaktem.

Dwudziestominutowy spacer jest kontaktem.

Telefon w samochodzie jest kontaktem, o ile oczywiście prowadzisz przez zestaw głośnomówiący, a nie próbujesz jednocześnie prowadzić auta, rozmawiać i odnajdywać na mapie kawiarnię, bo wtedy przyjaźń może niespodziewanie przejść w zupełnie inną kategorię problemów.

Nawet dziesięć minut rozmowy może mieć znaczenie, jeśli odbywa się naprawdę, a nie istnieje wyłącznie w planach.

„Nic się nie dzieje” też jest powodem, żeby napisać

Kolejna przeszkoda wygląda niewinnie: nie masz po co się odzywać.

Nic szczególnego się nie wydarzyło.

Nie masz wiadomości.

Nie masz pytania.

Nie masz historii tak dobrej, żeby zasługiwała na rozpoczęcie rozmowy.

Więc czekasz.