

MAJA ROZAN

Nie mam przyjaciół

Jak poznać nowych ludzi, kiedy jesteś dorosła i nie masz już gdzie ich spotykać

23 ROZDZIAŁY · 13 TYGODNI · 1 GODZINA W TYGODNIU

BEZPŁATNY FRAGMENT

Dwa rozdziały w całości

Rozdział 1 nazywa to, czego nie mówi się na głos: różnicę między posiadaniem znajomych a posiadaniem kogoś, do kogo można napisać w sobotę rano. Historia Sylwii pokazuje, jak można mieć pełny kalendarz i nikogo w nim.

Rozdział 16 jest o progu, przed którym zatrzymuje się większość znajomości: jak przenieść kontakt poza miejsce, w którym się poznałyście. Z przykładami zaproszeń do czegoś, co i tak robisz, i z granicą — po ilu próbach bez odzewu możesz przestać być tą, która zawsze odzywa się pierwsza.

Oba rozdziały są w całości, razem z podsumowaniami „Zabierz ze sobą". Numeracja stron jest oryginalna, więc zgadza się ze spisem treści na końcu.

ROZDZIAŁ 1

Nie mam przyjaciół

Powiedziałaś to kiedykolwiek komuś na głos? Prawdopodobnie nie i to samo w sobie coś mówi.

Można powiedzieć, że jest się zmęczoną. Można powiedzieć, że praca zjada życie, że w domu nie układa się najlepiej, że nie ma się czasu na nic. Wszystko to są zdania, które wypowiada się przy kawie i nikt nie robi wielkich oczu.

„Nie mam przyjaciół" jest inne. Brzmi jak przyznanie się do wady charakteru — i dlatego, kiedy ktoś pyta „to co, spotykasz się z kimś, wychodzisz gdzieś?", odpowiadasz „a wiesz, jakoś nie ma czasu".

Dlaczego to zdanie tak uwiera

Bo jako jedyne w całej tej sprawie brzmi jak informacja o Tobie.

Kiedy mówisz, że jesteś zmęczona, opisujesz sytuację. Kiedy mówisz, że nie masz z kim wyjść, wydaje się, że opisujesz siebie: że widocznie coś jest z Tobą nie tak, skoro inni jakoś mają.

I dokładnie to przekonanie robi w tej sprawie najwięcej szkody. Nie dlatego, że jest bolesne. Dlatego, że jest **fałszywe**, a mimo to skutecznie powstrzymuje przed jakimkolwiek ruchem — bo skoro

problem jest we mnie, to najpierw musiałabym się zmienić, a to jest zadanie na lata.

Kiedy ostatnio powiedziałaś komuś, że nie masz z kim wyjść?

Sylwia i sobota

Sylwia, czterdzieści dziewięć lat, przeprowadziła się trzy lata temu za pracą do innego miasta.

W tygodniu jest dobrze. Biuro, ludzie, obiad w kantynie, ktoś opowiada o wakacjach, ktoś narzeka na szefa. Sylwia wraca do domu zmęczona i zadowolona.

Problem zaczyna się w piątek o siedemnastej. Od tej godziny do poniedziałku rano Sylwia nie zamienia z nikim ani słowa poza „poproszę bez torebki" przy kasie.

Pierwszego roku uznała, że tak już jest po przeprowadzce i że się ułoży. Drugiego roku zaczęła się zastanawiać, czy to nie jest o niej. Trzeciego przestała chodzić na firmowe wyjścia, bo poczuła, że wypada z rozmów, których nie zna.

Sylwia nie jest nietowarzyska. Ma za sobą dwadzieścia lat życia pełnego ludzi. Ona po prostu przeniosła się do miejsca, w którym nie ma ani jednego punktu, gdzie widuje tych samych ludzi regularnie — poza pracą, w której wszyscy o siedemnastej rozjeżdżają się do własnych domów.

Ile kobiet siedzi teraz w tej samej sytuacji

Jedna rzecz, zanim pójdziemy dalej.

Ta książka nie powstała z jednej historii. Powstała z tego, że pytanie „gdzie poznać nowych ludzi" jest jednym z najczęściej zadawanych, kiedy temat samotności jest już oswojony i przychodzi pytanie, co dalej.

Na forach wygląda to zawsze tak samo. Ktoś zakłada wątek zatytułowany „nie mam przyjaciół" albo „gdzie szukać znajomych po czterdziestce", pisze trzy akapity o tym, że znajomi się wykruszyli, że praca jest zdalna, że dzieci dorosły — i pod spodem pojawia się kilkadziesiąt odpowiedzi od kobiet, które piszą „u mnie dokładnie tak samo".

Kilkadziesiąt kobiet, z których każda uważała, że jest w tym sama.

To nie jest pocieszenie w stylu „inni też mają gorzej". To jest informacja techniczna: jeżeli setki osób w tym samym wieku mają ten sam problem, to nie jest to problem charakteru. To jest problem sposobu, w jaki urządzone jest dorosłe życie.

Co robi ta książka z tym zdaniem

Nie zamierzam Cię przekonywać, że jest inaczej, niż jest.

Jeżeli nie masz z kim wyjść w sobotę, to nie ma sensu opowiadać, że przecież masz kolegów z pracy. Masz. Tylko nie o to chodzi.

Za to zamierzam Ci pokazać, skąd to się bierze — i to jest ciekawsze, niż się wydaje. Bo przyjaźnie dorosłych rządzą się mechaniką tak prostą, że aż niewygodną. Nie chodzi w niej o charakter, urok ani odwagę.

W następnym rozdziale rozkładam ten mechanizm na części. Od tego zależy cała reszta.

ZABIERZ ZE SOBĄ

„Nie mam przyjaciół” jako jedyne zdanie w tej sprawie brzmi jak informacja o Tobie — i dlatego się go nie mówi. A jest informacją o tym, jak wygląda Twój tydzień, a nie o tym, jaka jesteś.

ROZDZIAŁ 16

Próg od znajomej do koleżanki

Jest w każdej znajomości jeden moment, w którym trzeba coś zaproponować — i jeżeli nikt tego nie zrobi, wszystko zostaje tam, gdzie było.

Możesz chodzić na te same zajęcia z kimś przez dwa lata, rozmawiać co tydzień i nadal nie wiedzieć o tej osobie nic. Znam takie sytuacje i nie są rzadkie.

Bo znajomość z miejsca zostaje w miejscu, dopóki ktoś nie wyniesie jej na zewnątrz.

Kto ma to zrobić

Uczciwa odpowiedź brzmi: prawdopodobnie Ty.

Nie dlatego, że tak wypada. Dlatego, że druga osoba ma dokładnie ten sam problem i dokładnie te same obawy, a ktoś musi być pierwszy.

Warto przy tym wiedzieć jedno: **propozycja jest prawie zawsze przyjmowana lepiej, niż się spodziewasz.** Dla drugiej strony wygląda ona zupełnie inaczej niż z Twojej perspektywy — nie jak natarczywość, tylko jak sympatia.

Ma to jednak granicę i lepiej znać ją z góry, żeby nigdy nie poczuć się petentką. Jeżeli po trzech Twoich propozycjach druga

strona ani razu nie zaproponowała nic sama, to nie znaczy, że robisz coś źle. Znaczy, że ta znajomość zostanie na poziomie miejsca — i wolno Ci przestać ją stamtąd wynosić. Przenosisz uwagę na kogoś innego, bez żalu i bez rozmowy o tym.

Jak wygląda dobra propozycja

Trzy cechy i wszystkie są konkretne.

Ma datę. Nie „może się kiedyś spotkamy", tylko „idę w sobotę o dziesiątej na targ, dołączy pani?".

Jest mała. Kawa po zajęciach, dwadzieścia minut, coś, co i tak robisz. Nie kolacja, nie wyjazd, nie „całe popołudnie".

Nie wymaga od drugiej osoby wymyślania niczego. Ona ma tylko powiedzieć tak albo nie.

Zaproszenie ogólne przerzuca całą pracę na drugą stronę: musi wymyślić kiedy, gdzie i co. Dlatego „spotkajmy się kiedyś" prawie zawsze kończy się niczym — i nie znaczy to, że ktoś nie chciał.

Trzy sytuacje, w których przenosi się znajomość

Nie trzeba wymyślać okazji. Wystarczy zauważyć te, które już są.

Wspólna droga. Najłatwiejsza ze wszystkich, bo nie wymaga niczyjej decyzji. „Idzie pani w stronę centrum? To pójdę z panią." Dwadzieścia minut rozmowy bez żadnego zaproszenia.

Kawa po zajęciach. Druga w kolejności łatwości, bo jest tuż obok i trwa krótko. „Idę tu obok na kawę, gdyby miała pani ochotę."

Coś, co i tak robisz. Targ w sobotę, spacer, wyjście na wystawę. Zapraszasz do czegoś, co odbędzie się niezależnie od odpowiedzi — i dlatego odmowa nic nie kosztuje.

Zwróć uwagę, że wszystkie trzy mają jedną wspólną cechę: **nie są spotkaniem.** Nie ma w nich zobowiązania, nie trzeba się szykować i nie trzeba wypełnić dwóch godzin rozmową. To jest ich cała siła.

Dlaczego to takie trudne, choć brzmi łatwo

Bo w tym jednym zdaniu mieści się cała stawka i obie strony to czują.

Propozycja jest jedynym momentem w całym procesie, w którym można usłyszeć „nie". Wszystko inne — chodzenie, uśmiechanie się, rozmowa o pogodzie — jest bezpieczne.

Dlatego zapamiętaj dwie rzeczy. Po pierwsze, druga osoba prawie nigdy nie czyta tego jako natarczywości; czyta jako sympatię, i sama zwykle marzy o tym, żeby ktoś ją zaprosił. Po drugie, „nie" w takiej sytuacji prawie nigdy nie dotyczy Ciebie — dotyczy czwartku, wnuków, zmęczenia albo pieniędzy.

Ela i pierwsza propozycja

Ela przez rok chodziła na te same zajęcia z kobietą, która była jej wyraźnie sympatyczna, i nie zaproponowała jej nic.

Powód był konkretny: bała się, że tamta ma swoje życie, swoje przyjaciółki i pomyśli, że Ela się narzuca.

Kiedy w końcu powiedziała „idę teraz na kawę tu obok, gdyby miała pani ochotę", tamta odpowiedziała: „o Boże, tak, ja od pół roku chcę zapytać, ale myślałam, że pani się spieszy".

Rok. Obie chciały i obie były pewne, że druga nie.

ZABIERZ ZE SOBĄ

Znajomość z jednego miejsca zostaje w tym miejscu, dopóki ktoś nie wyniesie jej na zewnątrz. Prawdopodobnie musisz to być Ty — nie dlatego, że tak wypada, tylko dlatego, że druga osoba ma te same obawy i ktoś musi być pierwszy.

Spis treści

Zanim zaczniemy 5
CZĘŚĆ I. DLACZEGO TO JEST TRUDNE 8
Nie mam przyjaciół 9
Godziny i powtórzenia 13
Dlaczego w szkole to było łatwe 17
Rady, które nie działają 21
Której przyjaźni Ci brakuje 24
Ile już masz 28
CZĘŚĆ II. GDZIE SIĘ TO ROZSYPAŁO 32
Przyjaźnie, które wykruszyły się same 33
Znajomi, którzy byli wspólni 37
Praca jako jedyne miejsce z ludźmi 41
Tu wszystkich znam i nikogo nie mam 45
Wstyd 48
Internet, grupy i aplikacje 51
CZĘŚĆ III. CO Z TYM ZROBIĆ 55
Wybierz miejsce, nie ludzi 56
Jedna godzina w tygodniu 63
Pierwsza rozmowa i drugie zdanie 68
Próg od znajomej do koleżanki 72

Zaproszenie zamiast „może kiedyś” 76
Odsłanianie się po trochu 79
Odmowa, cisza i wykruszanie 82
CZĘŚĆ IV. GRANICE I PLAN 86
Kiedy to już nie jest kwestia poradnika 87
Ile przyjaźni naprawdę potrzebujesz 90
Trzynaście tygodni 94
Na koniec 98
Źródła 101

Chcesz wiedzieć, co dalej?

Dwa rozdziały to początek. Reszta książki jest o tym, co robić dalej.

W pełnej książce przeczytasz, jak wybierać miejsca, w których znajomości w ogóle mają szansę powstać, jak podtrzymać kontakt między spotkaniami i jak odsłaniać się po trochu, zamiast czekać na jedną wielką rozmowę.

Jest też rozdział o odmowie i o ciszy — co one znaczą, a czego nie, i co z nimi zrobić. Na koniec plan na trzynaście tygodni.

CAŁA KSIĄŻKA

Zobacz pełną książkę „Nie mam przyjaciół”

23 rozdziały, plan na trzynaście tygodni, godzina w tygodniu. PDF i EPUB, dostęp od razu po zakupie.

lifelessonstudio.pl/products/nie-mam-przyjaciol

Maja Rozan