

Toksyczna przyjaźń, którą kończę bez żalu (i Ty też powinnaś)



W przyjaźniach byłam już zostawiana i zostawiałam. Byłam porzucana i porzucałam. Często z wielkim żalem i smutkiem, ale – im jestem starsza – tym częściej bez sentymentów. Prawdziwa przyjaźń jest trochę jak związek – potrzebujemy jej w życiu, żeby mieć poczucie przynależności i akceptacji. Jednak kiedy którekolwiek z tych uczuć zanika, z przyjaźni trzeba się wycofać.

Kiedy byłam jeszcze w liceum i otaczał mnie zawsze wianuszek przyjaciółek, nie wyobrażałam sobie jak można mieć wokół siebie mniej ludzi. A potem z każdą kolejną zmianą w życiu i z biegiem czasu tych ludzi było wokół mnie coraz mniej. Czasem dlatego, że sami odchodzili, czasem dlatego, że to ja odchodziłam od nich. Przez lata nauczyłam się ograniczać listę moich przyjaciół do tych, którzy wnoszą do mojego życia

prawdziwą wartość i którzy akceptują mnie taką, jaką jestem.

W jednym artykule przeczytałam kiedyś, że ludzie pojawiają się w naszym życiu albo z jakiegoś powodu, albo na jakiś czas, albo do końca życia. Nie wszystkie przyjaźnie przetrwają próbę czasu i to jest całkowicie normalne.

Żegnałam już wiele przyjaciółek.

Powody tak naprawdę nie mają znaczenia i pewnie ich wersja takiej opowieści znacząco różniłaby się od mojej. Ale to również jest normalne i mam tego świadomość. Niektóre relacje po prostu się kończą, bo przychodzi na nie czas. Czasem po prostu zanikają, jedna lub druga strona przestaje się odzywać i dążyć do utrzymywania kontaktu. Czasami natomiast kończy się to dramatycznie, kłótnią lub jednym ostrem cięciem i spaleniem mostu.

Odradzam drugą opcję, jednak zdarza się, że nie ma innego wyjścia. Czasem wzajemne pretensje tak długo się kumulują, że w pewnym momencie wybuchają i już nie ma odwrotu. Wtedy trzeba brać nogi zapas, bo ze strony osoby, którą nazywamy przyjaciółką, spada na nas za dużo syfu.

Kiedy przychodzi moment, że zaczynasz sobie zadawać pytanie czy to już pora zakończyć przyjaźń, oznacza to, że nie powinnaś się zastanawiać, tylko po prostu to zrobić. Właśnie takie przyjaźnie kończę bez żalu.

Przyjaźnie jednostronne

Czyli takie w których tylko ja daję, ja chcę się spotkać, ja dzwonię, ja się odzywam. Na dłuższą metę tak się nie da. Miałam w swoim życiu takie relacje i były bardzo męczące psychicznie.

Przypierdałanki i insynuacje

Pardon my French, ale jest to typ tak zwanej przyjaciółki, która niby jest miła, niby Cię wspiera, ale zawsze o coś się dowali. Zawsze coś skrytykuje, coś wytknie. W heheszkach i niby to żartem dowali tak, że aż się w sobie skulisz, ale powiesz sobie, że przecież to (chyba) tylko żart. Powie Ci, że skoro się nie odzywasz, to na pewno się obraziłaś. A między wierszami swoich wypowiedzi na pewno chowasz jakieś ukryte znaczenia. Bardzo męczący rodzaj relacji. Na dłuższą metę nie do wytrzymania.

Wchodzenie na głowę i brak przestrzeni

Mówi się, że kota można zagłaskać na śmierć i dokładnie taka sytuacja może nastąpić w przyjaźni. Zdarza się, że się wręcz dusimy od nadmiaru kontaktu ze strony naszej przyjaciółki. Wielogodzinne telefony, dziesiątki wiadomości na komunikatorach, kolejne i kolejne, czasem nawet mimo jakiegokolwiek reakcji z Twojej strony. Brak przestrzeni i dystansu, brak możliwości odpoczynku od nieustających kontaktów.

Jeśli w przyjaźni czujesz się źle, niewygodnie, jeśli ta przyjaźń ciągnie Cię w dół zamiast dawać ukojenie i spokój, to jest to **toksyczna przyjaźń**. Od takiej przyjaźni trzeba się odciąć bez żalu. Są na to tylko dwie rady.

Bądź ze sobą szczerą.

Często te oznaki zaczynają się od małych prztyczków, które łatwo się wybacza. Przecież uwielbiasz swoją przyjaciółkę i w życiu byś nie uwierzyła, że celowo robi Ci krzywdę. Ale jeśli z czasem takie zachowania powtarzają się, a Ty dochodzisz do wniosku, że wasze drogi powinny się rozejść, to bądź szczerą

wobec siebie i swoich przeczuć.

Zamknij za sobą drzwi i nie wracaj.

Nie oglądaj się za siebie, nie żałuj, nie rozpamiętuj. Pamiętaj, że zamykając jedno drzwi otwierasz kolejne, a w Twoim życiu prędzej czy później pojawią się nowe osoby i nowe relacje.

Prawdziwa, dobra przyjaźń to sztuka wypośrodkowania i kompromisu. To trafienie na siebie w dobrym miejscu i dobrym czasie. W dobrym momencie naszego życia. To nie relacja, która zawsze rozłożona jest idealnie 50 na 50, tylko dobrze wyważona huśtawka, która czasem przechyla się na jedną, a czasem na drugą stronę.

Zamknęłam w swoim życiu wiele toksycznych przyjaźni i ani jednej ani przez chwilę nie żałowałam. Nie tęsknię za jednostronnymi przyjaźniami, za dramatami, za wmawianiem mi różnych rzeczy, za dowalaniem mi i brakiem przestrzeni.

Życzę moim dawnym przyjaciółkom wszystkiego, co najlepsze. Każda z naszych relacji była dla mnie ważna i każda wniosła coś dobrego do mojego życia. Każdą z nich wspominam ciepło i mam nadzieję, że one również tak o mnie myślą. Otworzyłam wiele nowych drzwi przed sobą dla ludzi, którzy akceptują mnie taką, jaką jestem, którzy mnie wspierają i dają mi siłę. Niektórzy z nich na pewno są ze mną tylko na jakiś czas, a inni, mam nadzieję, zostaną ze mną na zawsze.

Przeczytaj też:

Jak polubić siebie – krótki poradnik

Powiedz sobie: STOP. Masz tylko jedno życie.

