

RUTH SOUKUP

# WIELKIE PORZĄDKI



W DOMU, UMYŚLE I DUSZY

STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGI  
praca Agnieszka Jędrzejak

## Wielkie porządki – recenzje

*Jako kobiety, mamy tendencję do zawalania swojego życia, grafiku i domu rzeczami, które nam nie służą. Nasze dusze cierpią, bo nie potrafimy sobie odpuścić. Ruth Soukup stawia czoło temu problemowi i udziela praktycznych wskazówek, jak radzić sobie z rzeczami, które wchodzą w naszą świętą przestrzeń. Będziesz wdzięczna, że wybrałaś tę książkę!*

Lysa TerKeurst, autorka bestsellerów *New York Timesa*  
i przewodnicząca *Proverbs 31 Ministries*

*Żyjemy w świecie, który bezustannie wmawia nam, że musimy robić więcej, mieć więcej i być lepsze. Jest to bardzo wyczerpujące i stresujące. Ruth Soukup jest jak świeży powiew powietrza, kiedy wzywa nas do wyczyszczenia naszego życia i przyjęcia prostoty. Jeżeli jesteś zmęczona, zestresowana i przytłoczona, pozwól, by słowa tej książki obmyły cię a następnie weź głęboki oddech. To literacki odpowiednik kąpieli z bąbelkami i gorącego kubka kawy w zimny poranek.*

Melanie Shankle

*Dzięki przekonującej historii i praktycznym wskazówkom, Ruth Soukup pomoże ci wyczyścić dom. Na tym się nie skończy, ponieważ jej słowa zainspirują cię do pozbycia się wszystkiego, co odciąża cię od udanego życia.*

Joshua Becker, założyciel *BecomingMinimalist.com*

*To świetna książka. W kulturze, w której kobiety są przytłoczone rzeczami i zadaniami, Ruth Soukup pomaga nam zwolnić i zrobić spis wszystkiego, co zaśmieca nasze życie. Wielkie porządki dają kobietom wskazówki, jak wyczyścić swoje domy, umysły i dusze dzięki*

*szczerym opowieściom, potyczkom i rozwiązaniom Ruth. Polecam tą książkę mamom, a także tatom!*

Courtney Joseph, założycielka *WomenLivingWell.org*  
– Home of Good Morning Girls

*Wyjątkowo praktyczne i wciągające, Wielkie porządki uczą nas, jak prowadzić życie, w którym jest mniej. Nie tylko mniej rzeczy, ale również mniej śmieci w naszych umysłach i duszach. Desperacko potrzebowałam tej książki! Ruth Soukup znowu mi pomogła.*

Ruth Schwenk, założycielka *thebettermom.com*

*Cieężko przyznać przed sobą, że potrzebujesz Wielkich porządków, ale kiedy skończysz odetchniesz z ulgą. Ruth tłumaczy, dlaczego bałagan jest tak szkodliwy dla naszego umysłu, domu i duszy. Potem pokazuje, jak łatwo sobie z nim poradzić. Jestem gotowa na uwalnianie się od nadmiaru na dłuższą metę.*

Courtney DeFeo, założycielka *Lil Light O' Mine*

*Wielkie porządki pokazują dlaczego Ruth Soukup jest jedną z najpoczytniejszych amerykańskich pisarek. Praktyczna, przejrzysta, wypełniona radami i biblijną mądrością, Wielkie porządki wytyczają nam jasną ścieżkę od konsumpcjonizmu do zadowolenia. Obowiązkowa pozycja dla kobiet, które pragną wyczyścić swoje mieszkanie, umysł i duszę.*

Emily T. Wierenga, założycielka *The Lulu Tree*

*Więcej ciuchów, niż potrzebujemy, więcej e-maili, niż możemy przeczytać, pełno papierów, sterta zabawek, zlew pełen brudnych naczyń, szuflady pełne ozdóbek, pamiątek i innych rzeczy – zanim zdałam sobie sprawę, że moje życie i dusza były zaśmiecone. Jeżeli jesteś choć trochę podobna do mnie, Wielkie porządki to wybawienie, na które*

*czekałaś. Weź głęboki oddech i pozwól Ruth Soukup poprowadzić się przez jej własny proces oczyszczania domu, umysłu i duszy, dzieląc się z tobą swoją historią zmagania z porządkowaniem. Wypełnione praktycznymi wskazówkami, Wielkie porządki to nie tylko jednorazowy plan sprzątnięcia, to podręcznik pełen życiowych wskazówek i strategii, które pozwolą ci zapanować nad bałaganem raz na zawsze. Z zachętą i wsparciem Ruth zwraca naszą uwagę na to, co w życiu ważne. Nie musimy już być przytłoczone! Ta książka to przewodnik, który wskaże ci drogę do uporządkowanego i sensownego życia.*

Cherie Lowe

*Wielkie porządki ukazują nam, dlaczego nasze domy i serca są wypełnione śmieciami, i jak możemy się ich pozbyć. Jeżeli jesteś gotowa na to, by skończyć z chaosem i bałaganem, Ruth Soukup wskaże ci drogę do prostego, pełnego pasji życia.*

Rachel Wojo, blogerka

*Czy kiedykolwiek przysięgałaś sobie, że się ogarniesz, ale nie wiedziałas, jak i gdzie zacząć? Wielkie porządki pomogą ci wyczyścić dom, uwolnić przestrzeń mentalną i uspokoić duszę.*

Karen Ehman, autorka bestsellerów *New York Timesa*  
i mówczyni dla *Proverbs 31 Ministries*



# WIELKIE PORZĄDKI



RUTH SOUKUP

# WIELKIE PORZĄDKI

---



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*Jesteś lepsze jutro*



REDAKCJA: Patrycja Buraczewska  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko  
TŁUMACZENIE: Martyna Miśta

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-7377-871-9

Tytuł oryginału: *Unstuffed. Decluttering our home, mind & soul*

Copyright © 2016 by Ruth Soukup  
Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,  
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Dołožono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne  
podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności w razie braku  
aktualności plików z podanych źródeł internetowych.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla Lindy i Marie*  
– kochamy was, tęsknimy za wami,  
na zawsze jesteście w naszych sercach



# Spis treści

## Część pierwsza: Dom

Mieszkanie: Kreowanie wizji dla twojego domu.....	15
Przechowywanie: Więcej szaf – to nie rozwiązanie .....	41
Dzieci: Rzeczy wciąż przybywa .....	71

## Część druga: Umysł

Planowanie: Ile to zbyt wiele? .....	97
Robota papierkowa: Tonięcie w morzu informacji .....	119
Sprawy innych: Pozbywanie się poczucia winy.....	141

## Część trzecia: Dusza

Przyjaciele: Jak dbać o wartościowe związki .....	165
Dobre samopoczucie: Znalezienie równowagi w chaotycznym świecie .....	189
Duch: Nie musisz robić tego sama.....	213
<i>Chciałabym wyrazić miłość i wdzięczność.....</i>	<i>227</i>
<i>Przypisy .....</i>	<i>229</i>
<i>Materiały.....</i>	<i>232</i>



CZĘŚĆ PIERWSZA

# *Dom*



# Mieszkanie

Kreowanie wizji  
dla twojego domu

*Gościnność to nie zapraszanie ludzi do naszych idealnych domów, to zapraszanie ich do naszych niedoskonałych serc.*

– Edie Wadsworth

Mam niezdrowy związek z rzeczami.  
Kocham kupować rzeczy.  
Kocham dawać rzeczy.  
Kocham samą ideę rzeczy.  
Kocham kupować rzeczy w promocji.  
Rzeczy są piękne. Rzeczy sprawiają, że jestem szczęśliwa.  
Rzeczy sprawiają, że w moim domu jest przytulnie.  
Oprócz tych momentów, kiedy tego nie robią.  
Wtedy nienawidzę rzeczy.  
Nienawidzę mieszkania z rzeczami.  
Nienawidzę tego, jak zbyt wiele rzeczy mnie przytłacza.  
Nienawidzę czyszczenia rzeczy.  
Nienawidzę przenoszenia rzeczy.  
Bałagan jest stworzony z rzeczy. Rzeczy mnie męczą.  
Rzeczy zagracają mój dom.  
I tak walka toczy się dalej.



W moim domu walka z rzeczami trwała latami, odkąd jestem z moim mężem. Myślę, że nie jest to tylko i wyłącznie nasza wina. Jesteśmy jedynie ofiarami okoliczności.

W 2004 roku, kiedy poznałam Chucka, oboje mieliśmy domy wypełnione naszymi własnymi rzeczami. Scaliliśmy oba domy w jeden, jednak nasze rzeczy nie zgrały się tak dobrze, więc kupiliśmy więcej rzeczy, aby jakoś połączyć te nasze dwa odrębne style. To co nam nie pasowało, przenosiliśmy do garażu.

Ale 13 sierpnia huragan Charley uderzył w nasz dom w Punta Gorda na Florydzie i nagle mieliśmy nowy problem. Nasz mały trzypokojowy bungalow był bardzo zniszczony i potrzebował poważnego remontu – nowych okien, drzwi, podłóg i dachu. Zaoszczędziliśmy, przeprowadzając sporą część napraw sami, ale do wszystkich rzeczy, które już mieliśmy, musieliśmy dodać materiały budowlane, narzędzia, dekoracje. Wszystko wylądowało znowu w garażu.

W 2006 roku postanowiliśmy przeprowadzić się do Waszyngtonu i zostawić wszystkie nasze rzeczy na Florydzie, przynajmniej na jakiś czas. Przenieśliśmy wszystkie rzeczy z jednej sypialni do drugiej i wynajęliśmy mieszkanie lokatorce, która wprowadziła się ze wszystkimi *swoimi* rzeczami.

Trzy lata i dwójkę dzieci później, wróciliśmy na Florydę z ciężarówką – zgadliście – pełną nowych rzeczy, które zgromadziliśmy po drodze. Nasza lokatorka się wyprowadziła, ale zostawiła wiele swoich rzeczy. Stwierdziliśmy, że rozwiązaniem naszego problemu z rosnącą ilością rzeczy będzie przemodelowanie wszystkich sypialni i dokończenie napraw po huraganie, ale przez to nagromadziliśmy jeszcze więcej rzeczy. Nasz garaż był tak wypełniony, że straciliśmy nadzieję, że kiedykolwiek tam znowu zaparkujemy.

Wtedy w 2011 roku zmarła moja teściowa, odziedziczyliśmy po niej cały dom z rzeczami, które nagromadziły się przez osiemdziesiąt pięć lat jej życia. Chociaż nie zatrzymaliśmy wszystkiego, to i tak musieliśmy wynająć miejsce w magazynie. Kiedy w 2013 roku zmarła moja szwagierka, odziedziczyliśmy *znowu dom* pełen rzeczy i nasz magazyn się zapełnił.

## SZYBKIE ROZWIĄZANIA

### PIĘĆ ŁATWYCH AKCJI, KTÓRE WYCZYSZCZĄ TWOJĄ PRZESTRZEŃ ŻYCIOWĄ

Mimo że wyczyszczenie przestrzeni życiowej może wydawać się zniechęcającym (czy wręcz niemożliwym) zadaniem, wiele krótkich i w miarę bezbolesnych akcji można wykonać stopniowo. Te szybkie rozwiązania pozwolą nabrać ci pewności siebie i nie są zbyt przerażające. Jedna lub dwie akcje tygodniowo mogą pomóc ci dokonać wielkiej, długotrwałej zmiany.

#### PROJEKT 1

#### Wyznacz miejsce zbiórki

Wyznacz jedno miejsce, może być to róg w salonie lub pralni, przedpokój, klatka schodowa, albo jakiegokolwiek inne miejsce, w którym będziecie kłaść wszystkie przedmioty leżące luzem, a które pod koniec każdego dnia będziecie odstawiać na swoje miejsce – buty, książki, zabawki, itd.

Wykorzystaj ładne pudełko, kosz lub pudło, aby wrzucać tam w ciągu dnia wszystkie przedmioty, a potem ustal godzinę na co-

dzienne odkładanie ich na miejsce. Aby stało się to zwyczajem, nastaw alarm codziennie na tę samą godzinę.

Aby ta inicjatywa zakończyła się sukcesem, musisz mieć wsparcie całej rodziny. Poświęć dziesięć minut przed pójściem do łóżka na odkładanie rzeczy na swoje miejsce, albo przydziel każdemu członkowi rodziny koszt, za który będzie odpowiedzialny.

## PROJEKT 2

### Wyczyść blaty

Zagracone blaty sprawiają, że twoje mieszkanie wygląda na zabałaganione. Gotowanie staje się męczącym obowiązkiem, a porządne sprzątnięcie wydaje się niemożliwe. Wcale nie musi tak być. Stworzenie strefy bez śmieci w kuchni może znacząco zmienić wygląd twojego domu, a jeżeli się przywiążesz do tego zwyczaju, zmieni twój sposób gotowania i sprzątnięcia.

Zacznij od wyrzucenia oczwistych śmieci, takich jak papiery, stare jedzenie, zbite naczynia, popsute sprzęty i wszystko, czego już nie używasz. Potem odłóż pozostałe rzeczy na swoje miejsce. Usuń wszystko co pozostało, wyczyść blaty, a potem połóż tam tylko te rzeczy, których używasz częściej niż raz na tydzień. Zastanów się nad sprzedażą lub oddaniem sprzętów, których nie używasz, albo znajdź nowy dom dla tych, które nie mają swojego miejsca.

## PROJEKT 3

### Przetrzyj powierzchnie

Nawet czysty dom wydaje się zagracony i chaotyczny, kiedy wszystkie płaskie powierzchnie: stoły, półki, gzymsy, kominka i szafki są za-

walone rzeczami. Tak się dzieje nawet wtedy, kiedy te książki, ramki na zdjęcia, świeczki, figurki, wazony, miski i cała reszta – w zamierzeniu miały ozdabiać twój dom.

Nawet jeśli je uwielbiasz, spróbuj schować je na miesiąc czy dwa, tak na próbę. Zabierz wszystkie przedmioty z płaskich powierzchni w salonie. Schowaj je do pudeł na cztery do sześciu tygodni. Sprawdź, jak się czujesz. Tęsknisz za swoimi rzeczami, czy jest ci bez nich lżej? Za którymi rzeczami najbardziej tęsknisz? Na koniec eksperymentu, wyjmij tylko te rzeczy, za którymi naprawdę tęskniłeś, a resztę sprzedaj lub oddaj.

## PROJEKT 4

### Wyrzuc poduszki

Tak samo jak dekoracje, ozdobne poduszki, koce i cała reszta tkanin, które miały przyozdabiać twój dom, jedynie go zagracają. Zastanów się: czy naprawdę poduszki dekorują twój dom, skoro od razu lądują na podłodze?

Rozumiem, że nie chcesz ich wyrzucić – ja też tak się czułam. Dopóki nie przegrałam zakładu z moim mężem, w którym wygraną było wyrzucenie wszystkich poduszek, nie zdawałam sobie sprawy, jak o wiele czyściej będzie wyglądał nasz salon bez nich. Jeżeli nie możesz wyobrazić sobie wyrzucenia ich na zawsze, schowaj je na miesiąc i zobacz, jak się czujesz.

## PROJEKT 5

### Zapanuj nad kulturą

Książki, czasopisma, płyty DVD i gry mogą szybko zamienić się w bałagan, jeżeli się nimi regularnie nie zajmujesz. Jeżeli twoja kolek-

cja wymknęła się spod kontroli, czas ją odzyskać i ograniczyć do kilku rzeczy, które na pewno jeszcze raz przeczytasz (obejrzysz, zagrasz w nie). Całą resztę wyrzucić.

Zabierz się na początku za pierwszą stertę książek, płyt DVD, czasopism czy gier. Zbierz wszystko do kupy i zadaj sobie pytanie: Czy jeszcze to kiedyś przeczytam (obejrzę, zagram)? Jeżeli odpowiedzią jest „nie”, wyrzucić to. Sprzedaj, oddaj, wyrzucić, ale w jakiś sposób pozbyć się tego. Powtórz ten proces z całą resztą, aż nic nie zostanie.

Tonęliśmy.

*Toniemy.*

Rozglądam się wokoło i wszędzie widzę rzeczy – fajne, pamiątkowe, przydatne, piękne, drogie, odziedziczone, ale przede wszystkim niepotrzebne – i zastanawiam się:

Czy kiedykolwiek uda nam się ich pozbyć?

## Toniemy razem

Jestem pewna, że nie jestem jedyną osobą, która czuje się, jakby rzeczy zupełnie zawładnęły jej życiem. W moim domu katalizatorem chaosu była katastrofa naturalna, ale tak naprawdę przyczyna bałaganu leżała w decyzjach, które podjęłam wcześniej. I tak jest w wypadku każdej z nas. Każdy ma swój własny huragan. Jedne są bardziej metaforyczne, a inne bardziej dosłowne.

Jakiś czas temu prowadziłam akcję „31 dni do życia bez gratów” na moim blogu, [LivingWellSpendingLess.com](http://LivingWellSpendingLess.com). Czytelnicy

dostali zaproszenia, a ja wysyłałam im codziennie wyzwania, które dotyczyły za każdym razem innej części domu. Zrobiłam to głównie po to, żeby poradzić sobie ze swoim własnym problemem, ale pomyślałam, że fajnie by było, gdyby dołączyło do mnie kilka osób dla zachęty. Byłoby świetnie, gdyby kilku znajomych zagrzewało mnie do walki, a ja ich.

Wyobraźcie sobie moje zdziwienie gdy do akcji dołączyło *pięćdziesiąt tysięcy* czytelników! Pięćdziesiąt tysięcy ludzi chcących wyrwać się z życia pełnego gratów. Pięćdziesiąt tysięcy ludzi przytłoczonych rzeczami. Pięćdziesiąt tysięcy ludzi, którzy raz na zawsze chcieli skończyć z chaosem.

Od tamtej pory wyzwanie podjęło jeszcze tysiąc czytelników, teraz jest ono dostępne w formie książki. Wielu z nich skontaktowało się ze mną, by podzielić się historią swojej walki z rzeczami. Niektórzy przyznawali się, że lata uzależnienia od zakupów wypełniły ich domy rzeczami, których nie mogli się pozbyć – doświadczenie, które nie jest mi obce. Niektórzy opowiadali, jak kompensowali sobie w ten sposób biedne dzieciństwo. Dorastali w niezamożnych rodzinach, więc odbili to sobie jako dorośli, pragnąc wszystkiego. Niektórzy za problem gratów winią swojego małżonka, który nie chce niczego wyrzucać, lub rodziców, którzy obsypują ich i ich dzieci rzeczami, których nie potrzebują, ale których nie mogą wyrzucić, bo to prezenty. Niektórzy nie mogą się oprzeć żadnej promocji, wyprzedazy garażowej, ani okazji w sklepie z używaną odzieżą. Wypełnili swoje domy przecenami, których po prostu nie można było zignorować. Niektórzy próbują wypełnić pustkę, której nie da się zappełnić. Zawsze próbują przekonać samych siebie, że ta następna rzecz zappełni tę lukę, ale to nigdy nie następuje.

Oni wszyscy toną.

Myszę, że *wszyscy* toniemy, w taki czy inny sposób. Wszyscy toniemy w bezkresnym morzu gratów, które nas porwie, jeśli nie nauczymy się pływać.

Niestety, nie chodzi tu tylko o przedmioty materialne. Jesteśmy również przytłoczeni chaosem umysłowym i duchowym. Nasz grafik jest wypełniony; sterta papierów stale rośnie, wydaje się, że wolna przestrzeń, która pozwoliłby nam na oddech, nie istnieje. Pracujemy tak ciężko, na tyle różnych sposobów, zawsze chcąc, marząc i pragnąc wszystkiemu podoleć. Każdy centymetr kwadratowy jest wypełniony, ale czym? Kiedy osiągniemy satysfakcję? Dlaczego nigdy nie ma miejsca na to, co jest naprawdę ważne?

Najważniejszym pytaniem jest, *jak zmienić ten schemat?*

Jak się uwolnić od nadmiaru?

Muszę was ostrzec, że ta książka nie jest poradnikiem o tym, jak krok po kroku wyczyścić swój dom. Nie będę was prowadzić przez wszystkie pokoje, abyście fizycznie pozbyli się gratów. Tę akcję już przeprowadziłam.

Nie zrozumcie mnie źle, ta książka zawiera wiele praktycznych wskazówek. Każdy rozdział ma na marginesie konkretne pomysły, które od razu można wprowadzić w życie, by walczyć z chaosem i stworzyć spokojne, wyczyszczone strefy we własnym domu. Ale wolność od nadmiaru to nie tylko wyrzucenie gratów z domu. To nie tylko zorganizowanie się i pokonanie tej rosnącej sterty papierów, która cię prześladowała.

Wolność od nadmiaru, prawdziwa wolność, to o wiele więcej.

To zmiana sposobu patrzenia na nasze domy i rzeczy, które się w nich znajdują.

To zmiana sposobu patrzenia na plan i zajęcia, które wypełniają nam czas.

To zmiana sposobu patrzenia na nasze związki i budulec, z którego są zrobione.

To także większa świadomość tego, czemu pozwalamy wejść do naszego życia, ponieważ prawda jest taka, że przyroda nie znosi próżni, i jeżeli mamy być wolni, musimy poświęcić trochę czasu na rozgryzienie tego, co to tak naprawdę oznacza, zanim nasza czystka sprawi, że posiadziemy więcej rzeczy, których nie potrzebujemy i nie chcemy. Chociaż brzmi to zabawnie, rzeczywistość jest poważna: musimy mądrze wybierać rzeczy, albo w nich utoniemy.

Powinniśmy zastanowić się, jaki ma być nasz dom, a nie tylko czego potrzebujemy. Oznacza to, że musimy zastanowić się, w jaki sposób używamy naszego domu, w jaki chcielibyśmy go używać, z kim go dzielimy i w jaki nastrój ma nas wprowadzać.

Uwielbiam ten znany cytat Williama Morrisa: „Nie posiadaj w domu niczego, co nie jest użyteczne lub piękne”<sup>1</sup>. Te słowa warto wziąć sobie do serca i zastosować w swoim domu. Ale uważam również, że zmiana, prawdziwa zmiana, musi wypłynąć z głębszego miejsca. Musi wypłynąć z miejsca, w którym zastanawiamy się nad naszymi motywami, i ze zrozumienia, jak to się stało, że znaleźliśmy się w tej sytuacji. Bo jeżeli nie potrafimy powstrzymać napływu nowych rzeczy, żadna książka na świecie o organizacji i sprzątanii nam nie pomoże.



# Przyjaciele

Jak dbać o wartościowe związki

*Przyjaźń (...) rodzi się w momencie, gdy jedna osoba mówi do drugiej: „Co? Ty też? Myślałem, że tylko ja”.*

– C. S. Lewis

**M**oment, w którym się poznałyśmy jest tak wyryty w mojej pamięci, jakby dopiero co się wydarzył. Było to w styczniu 2011 roku w masywnym i pełnym przepychu resorcie i centrum konferencyjnym Gaylord Opryland w Nashville. Jeżeli nigdy tam nie byłeś, to musisz uwierzyć, że to niezły widok. Jeden z największych hoteli i centrów konferencyjnych na świecie; kilkadziesiąt restauracji, sklepów i atrium; jest tam nawet dżungla, wyspa i system kanałów. Łatwo się zgubić – co mi się przydarzyło pierwszego dnia – co oznacza błądzenie przez godzinę lub dłużej. Byłam nieco tym wszystkim przytłoczona, co zrozumiałe.

Byłam świeżo upieczoną blogerką na pierwszej konferencji o blogach. Zaczęłam prowadzić blog sześć miesięcy wcześniej, nic nie wiedziałam, nikogo nie znałam i czułam się beznadziejnie zagubiona i desperacko niepewna. Mój zeszyt i długopis wyglądały głupio przy błyszczących, srebrnych MacBookach Pro i nowiutkich iPadach, kiedy wszyscy tweetowali na swoich iPhonech i rozmawiali o „obserwowaniu wątków na Twitterze”, a ja

zastanawiałam się czym jest hasztag i miałam nadzieję, że nikt nie zauważy w mojej kieszeni komórki starej daty albo że *nie mam pojęcia* o czym rozmawiają. Tak bardzo nie pasowałam, że nie mieszkalam nawet w tym samym hotelu. Aby przekonać męża do mojego wyjazdu musiałam znaleźć jak najtańszy hotel. Musiałam złapać darmowy autobus do Gaylord, przez co wysiadłam po drugiej stronie, a nie tam, gdzie odbywała się konferencja (dlatego się zgubiłam).

W końcu znalazłam miejsce zapisów, zarejestrowałam się i próbowałam nie wyglądać na tak przerażoną, jak się czułam, chodząc po sali pełnej roześmianych, ożywionych i sprawiających wrażenie bardzo pewnych siebie kobiet. Zbliżyłam się do grupy sympatycznie wyglądających dziewczyn, modląc się, aby wyglądać jakbym do nich pasowała i mając nadzieję, że mnie nie odrzucą albo poproszą o wyjście.

Kiedy tak tam stałam, czekając cicho, aż *ktos* do mnie podejrze, nagle zobaczyłam, że w moim kierunku zbliża się znajoma twarz. To była moja blogerka-bohaterka. Osoba, której blog zainspirował mnie do stworzenia mojego własnego. Osoba, której blog sprawdzałam przynajmniej kilka razy dziennie, na którego forum aktywnie się udzielałam. A teraz tam była, ta gwiazda, ten *autorytet* i szła w moją stronę.

Nie mogłam się powstrzymać. Kiedy przechodziła obok mnie, nie zwracając na mnie uwagi, zawołałam, prawie odruchowo: – O Boże, *to ty!* *Uwielbiam* twojego bloga!

Zatrzymała się i otaksowała mnie wzrokiem z góry na dół, w ogóle się nie uśmiechając.

– Jak się nazywasz? – zapytała.

Kiedy powiedziałam jej, kim jestem i wymieniłam nazwę mojego blogu, po drgnięciu na jej twarzy zauważyłam, że mnie rozpoznała.

– Och – powiedziała, dalej się nie uśmiechając, a jej ton głosu zdradzał, że nie jest pod wrażeniem. – Wiem dobrze, kim jesteś. Zostawiasz *wiele* komentarzy, prawda?

Nigdy w życiu nie pragnęłam tak bardzo, aby podłoga się przede mną rozstała i mnie pochłonęła, jak w tamtym momencie. Oczywiście nic takiego się nie wydarzyło. Blogowa supergwiazda odwróciła się i odeszła, dając jasno do zrozumienia, że nie byłam warta jej czasu, a ja próbowałam trzymać się w ryzach do wyjścia z sali. Wybiegłam na korytarz, pragnąc wsiąść z powrotem do autobusu, wrócić do hotelu, opuścić to miejsce i nigdy tu nie wrócić. Blogowanie najwyraźniej nie było dla mnie.

Na korytarzu stała *inna* blogerka, którą rozpoznałam. Tak naprawdę, to prawie ją przewróciłam. Edie była również blogową supergwiazdą, która niedawno doznała wielkiej tragedii. Kilka tygodni wcześniej, kilka dni przed Bożym Narodzeniem, Edie i jej rodzina stracili wszystko co posiadali w pożarze, który strawił ich dom. Ledwo uszli z życiem. Przyjechała na konferencję, ponieważ kupiła bilety wiele miesięcy wcześniej, ale ciągle jeszcze dochodziła do siebie po tej katastrofie. Jak tysiące innych czytelników, wiernie śledziłam jej historię, ujęta jej szczerymi, bolesnymi artykułami. Jej rozpacz była oczywista.

Byłam zszokowana, że ją tam zobaczyłam i znowu odruchowo powiedziałam: – O matko, to Edie! – to było stwierdzenie, a nie pytanie.

Nie wiem czego oczekiwałam, ale kiedy na mnie spojrzała, poczułam, że naprawdę mnie *zobaczyła* i wybuchłam płaczem.

Wtedy *ona* też wybuchła płaczem.

Obie byłyśmy w rozsypce.

Kiedy w końcu udało nam się opanować płacz, zapytała, uroczco przeciągając z południowym akcentem: – Kochana, jesteś tutaj zupełnie sama? Możesz zostać ze mną.

Nie powiedziałam ani słowa. Skąd wiedziała?

Od razu zapisała mi swój numer telefonu i podała imiona swoich znajomych, na wypadek, gdyby nie było jej w pobliżu. Byłam w szoku. Mimo wszystkiego, co ostatnio wydarzyło się w jej życiu, mimo osobistego kryzysu, mimo popularności i członkostwa w wewnętrznej grupie Blissdom, mimo że wszyscy na konferencji spieszili, aby ją wspierać, ona *mnie* zobaczyła. Jeżeli ktoś mógłby być usprawiedliwiony w byciu zaabsorbowanym samym sobą, to był właśnie *ten* moment.

Ale ona *mnie* zobaczyła.

W ten sposób zaczęła się piękna przyjaźń, która nie tylko przetrwała przez ostatnie pięć lat, ale z upływem czasu stawała się silniejsza, bogatsza i głębsza. Razem świętowałyśmy nasze sukcesy, razem płakałyśmy po pomyłkach, wspierałyśmy się w kryzysowych momentach i niezliczoną ilość razy wzajemnie się motywowałyśmy. Jako coache, nie tylko wzajemnie się wspieramy, ale również stawiamy sobie wyzwania, jeśli trzeba. Ona zna tę moją ukrytą stronę – niepewność, frustrację, wątpliwości i cierpienie po ranach z przeszłości, a ja znam jej.

A wszystko to zaczęło się w tym korytarzu, kiedy próbowałam uciec, ponieważ ona potrafiła dojrzeć czyjś ból mimo swojego cierpienia.

## Jak wygląda wartościowy związek?

Może to dziwne, by w książce o pozbywaniu się kłopotów jeden rozdział poświęcić związkom i przyjaźniom. Tak jak wypełniamy nasz dom stertami niepotrzebnych i niechcianych rzeczy, tak jak wypełniamy nasze umysły stresem, zbyt wieloma obowiązkami i poczuciem winy z powodu pozbywania się rzeczy, w ten sam sposób wielu z nas

zaśmieca ducha płytkimi i toksycznymi związkami. Te tak zwane przyjaźnie wysysają z nas energię, zamiast wzbogacać nasze dusze.

Dużą częścią problemu jest to, że często opieramy nasze przyjaźnie na tym, co myślimy, że możemy od nich *dostać*, zamiast na tym, co możemy zaoferować. Wbrew temu co możemy myśleć, im więcej próbujemy wyciągnąć ze związku, tym więcej wysysa on z nas energii. Wszyscy pragną związków, które będą wprawiały nas w dobre samopoczucie, sprawiały, że poczujemy się kochani, akceptowani i wzbogaceni. Według sławnego cytatu z Pierwszego Listu do Koryntian 13,4-8, źle podchodzimy do tego zagadnienia:

Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest. Miłość nie zazdrości, nie szuka pokłasku, nie unosi się pychą; nie dopuszcza się bezwstydu, nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego; nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współweseli się z prawdą. Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma.

Miłość nigdy nie ustaje.

Prawdziwe związki nie opierają się na tym, co możemy *dostać*, lecz co możemy *zaoferować*.

Jak wygląda taki związek? Skąd mamy wiedzieć, czy związki z członkami rodziny, przyjaciółmi, a nawet małżonkami są takie, jak powinny być? Jak wspierać i troszczyć się o wartościowe, zdrowe i inspirujące związki w naszym codziennym życiu?

Poniżej znajdziesz listę cnót, których powinnaś szukać, niekoniecznie w innych, ale w *sobie*:

- **Cierpliwość.** Według definicji ze słownika cierpliwość oznacza „cichą i pewną wytrwałość lub pilność, zwłaszcza przy szczegółach, i dokładność”. W naszym coraz szybciej pędzącym świecie cierpliwość jest cnotą, którą ciężko spotkać.

Jednak wartościowe związki potrzebują czasu i niestraszne im czekanie. Czy traktujesz swoje związki z cierpliwością, której potrzebują? Czy możesz poczekać, nawet jeśli nie masz na to ochoty lub jesteś w ciągłym pośpiechu? Delektujesz się wspólnymi momentami, czy nigdy nie macie na nic czasu?

- **Uprzejmość.** Wartościowe związki są delikatne i czułe, wypełnione obopólnym szacunkiem. Wspierasz swoich przyjaciół i rodzinę, czy ich zniechęcasz? Zastanawiasz się zanim kogoś szybko i bezmyślnie skrytykujesz, czy ostrożnie dobierasz słowa? Jesteś *miła*? Twoje typowe nastawienie to uprzejmość czy sarkazm?
- **Brak zawiści.** Nic szybciej nie zniszczy związku niż ten zielonooki potwór. Jeżeli nie będziemy uważni, uczucie zawiści może łatwo w nas zagościć i przejąć nasze myśli, tworząc głębokie niezadowolenie i zaburzając spojrzenie na naszych bliskich. Czy zazdrościsz swoim przyjaciołom lub rodzeństwu? Chcesz mieć to, co oni, czy jesteś zadowolona z tego, co masz w życiu? Zazdrościsz im sukcesów, czy naprawdę cieszysz się z ich zwycięstw?
- **Skromność.** Mój tato zwykł żartować: „Ciężko być skromnym, kiedy jest się tak wspaniałym jak ja!”. To tylko żart ale wielu z nas spędza mnóstwo czasu na graniu sobie samym fanfar, przechwalaniu się i próbach ukazania się jako lepsi od innych. Czy robimy to, aby pokazać się z lepszej i ważniejszej strony, czy z powodu braku pewności siebie, czy z wyniosłości, efekt jest zawsze taki sam. W związkach szybko ściągasz na siebie całą uwagę, czy nastawiasz się na innych? Czy ponosisz winę fałszywej skromności, kiedy udajesz skromną tylko po to, aby ściągnąć na siebie uwagę i chwałę? Czy przechwalasz się i szpanujesz z powodu niepewności siebie, a potem tego żałujesz?

- **Bezinteresowność.** Czasem trzeba dużego wysiłku, aby nie kierować uwagi na samego *siebie* – na swoje uczucia, marzenia, potrzeby. Bezinteresowność oznacza postawienie czyichś potrzeb *przed* swoimi i myślenie najpierw o czyichś uczuciach i marzeniach, *zanim* pomyśli się o swoich. To ciężkie zadanie, ale w *prawdziwych* związkach bezinteresowność nie powinna być bolesna, ponieważ zależy nam na osobach, których potrzeby stawiamy przed swoimi.
- **Dobroduszość.** W swojej podstawowej formie dobroduszość oznacza pozwolenie ludziom na popełnianie błędów. Oto jeden z moich ulubionych cytatów autorstwa Irvinga Beckera: „Jeśli kogoś nie lubisz, będzie cię doprowadzać do szału sposób, w jaki trzyma łyżkę. Jeśli na kimś ci zależy, wywali na ciebie talerz i nie będzie to dla ciebie problemem”. Uwielbiam ten cytat, ponieważ przypomina mi to, co już wiem – kiedy kogoś naprawdę nie lubię, wszystko co robi mnie denerwuje! Dobroduszość to odwrotność tego stanu – to szukanie dobrych pobudek w zachowaniu innych, a nie najgorszych. Okazujesz dobroduszość w swoich związkach? Łatwo osądzasz innych i się irytujesz, czy pozwalasz ludziom na popełnianie błędów, nawet jeśli zrobili coś co cię uraziło?
- **Zdolność przebaczenia.** Dobroduszość to pozwalanie innym na popełnianie błędów bez obrażania się, za to zdolność przebaczenia pozwala na odpuszczenie im win. Jeżeli chodzi o wartościowe związki, zdolność do przebaczenia i zapominania nie jest ważna, jest *najważniejsza*. Czy w swoich związkach często chowasz urazy, czy pozwalasz im odejść w niepamięć? Czy karmisz urazy i gorycz za dawne przewinienia, czy odpuszczasz i żyjesz dalej? Łatwo ci powiedzieć „Wybaczam ci” i naprawdę w to wierzyć, czy te słowa nie przechodzą ci przez usta? Potrafisz przyznać się do winy i prosić o przebaczenie,

czy próbujesz się usprawiedliwiać, zwać winę na innych i zmieniać temat? Prośenie o przebaczenie jest zwykle bardziej bolesne, niż samo przebaczenie, ponieważ zmusza nas do zmierzenia się z własnymi błędami.

- **Szczerłość.** Związek, który nie jest zbudowany na prawdzie, jest od początku skazany na porażkę. Prawdziwe związki są szczerze, chociaż szczerłość jest trudna. Mówisz prawdę w swoim związku, czy zamieniasz fakty na łatwiejsze i przyjemniejsze? Jesteś szczerą, gdy chodzi o twoje błędy, czy kłamiesz, aby inni się nie dowiedzieli, co naprawdę robisz? Wolisz pochlebstwa od szczerości, czy potrafisz powiedzieć prawdę, nawet gdy twoja opinia nie jest popularna?
- **Opiekuńczość.** Prawdziwe związki chronią i bronią. Czy dbasz o swoich przyjaciół i rodzinę i robisz, co możesz, aby byli bezpieczni? Czy potrafisz wejść do akcji i stanąć w ich obronie? Czy stajesz w ich obronie, kiedy ktoś ich prześladowuje, czy odwracasz się, bo to nie twój problem? Czy bronisz i ochraniaasz tych, których kochasz?
- **Zaufanie.** Zdobycie zaufania innych to nie lada wyzwanie. Według słownikowej definicji, bycie godnym zaufania oznacza „zasługiwać na zaufanie i wiarę ; bycie odpowiedzialnym; wiarygodnym”. Jesteś osobą godną zaufania? Czy zasługujesz na zaufanie i wiarę innych? Czy żyjesz uczciwie? Unikasz plotek i obgadywania? Umiesz dochować sekretu? Dotrzymujesz obietnic?
- **Wytrwałość.** Prawdziwe związki wytrwają nawet wtedy, kiedy droga stanie się wyboista. Prawdziwy przyjaciel rozumie, że można na drodze przyjaźni natrafić na wyboje i dziury. Czy wytrwasz, nawet jeśli związek stanie się trudny, lub gdy przyjaciele i rodzina cię zawiodą i rozczarują? Dasz radę iść dalej, czy szybko się wycofasz?



Wartościowe związki bywają zawile, skomplikowane, kłopotliwe i trudne. Wymagają wysiłku, odporności, bezinteresowności i wiele wytrwałości. Co gorsza przez wartościowe związki stajemy się bezbronni. Wyjście ze swojej skorupy – pierwszy krok w kierunku zmiany nastawienia do związków – oznacza również otworzenie się na możliwość zranienia, podeptania naszego delikatnego serca, bycia wykorzystanym i zdradzonym. Jednak wartościowe związki wzbogacają nasze życie. Są podstawą naszej egzystencji, czymś, co nam pomaga, kiedy przychodzą ciężkie czasy. To ci ludzie będą świętować twoje zwycięstwa i płakać z tobą przy porażkach. Oni będą cię bezwarunkowo kochać. Z wielkim ryzykiem przychodzi wielka nagroda, mimo że wysiłek podtrzymania wartościowego związku niesie ze sobą ryzyko, nagroda jest tego warta.

## Jak pozbyć się powierzchowności i toksycznych związków

Wartościowe związki są warte ryzyka, ale trzeba mieć świadomość, że nie każda przyjaźń i znajomość mogą lub powinny stać się *takim* związkiem. Jak właśnie się przekonaliśmy, prawdziwe związki wymagają czasu, wysiłku i zgody na możliwość zranienia. Mało komu wystarcza energii i siły mentalnej, aby udźwignąć kilka głębokich, ważnych związków, nie mówiąc o kilkunastu. Mimo to, często wybieramy ilość a nie jakość. Chętnie zgadzamy się na powierzchowność, zbierając znajomych na Facebooku zamiast w prawdziwym życiu, dzieląc się i czytając jedynie wyedytowane sukcesy, a potem mierząc swoją wartość i popularność ilością otrzymanych „lajków” i komentarzy. Pozwalamy, aby toksyczne związki zadusiły te sensowne, i zamiast dbać o prawdziwe przyjaźnie, zadowolamy się powierzchownością.

Te powierzchowne, toksyczne związki zbierają swoje żniwo. Według artykułu w *Psychology Today*, toksyczne związki mogą prowadzić do stresu, lęków, a nawet problemów zdrowotnych. W trakcie długoletnich badań naukowcy odkryli, że osoby pozostające w toksycznych związkach częściej mają problemy sercowe, niż te w zdrowych związkach<sup>14</sup>. Co więcej, toksyczne związki zwiększają ciśnienie krwi, osłabiają układ odpornościowy, powodują chroniczne bóle głowy, zaburzają sen, mogą nawet powodować depresję i tycie<sup>15</sup>. Podczas badań na Uniwersytecie w Arizonie odkryto, że powierzchowne związki na portalach społecznościowych nie pomagają uśmierzyć poczucia samotności, wręcz mogą ją pogłębić, prowadząc do zwiększenia poczucia odizolowania<sup>16</sup>.

W jaki sposób przestać zadowalać się powierzchownością? Jak wyeliminować te toksyczne, błahe kontakty, które pożerają nasz czas i energię, a nie wnoszą niczego dobrego do naszego samopoczucia? Kontakty, które sprawiają, że zaczynamy kwestionować naszą wartość lub zmuszają do spędzania niezliczonej ilości czasu na próbie wywarcia wrażenia na ludziach, których nawet nie lubimy? Kontakty, które wysysają z nas energię, podnoszą ciśnienie i rujną nasze zdrowie? W jaki sposób możemy *uwolnić* się od tych związków? Przecież nie możemy powyrzucać *ludzi*.

A może jednak?

Żeby było jasne, odpowiedź brzmi „nie”. Nie możemy i nie powinniśmy wyrzucać ludzi. Nie powinniśmy też tak się dać osłepić potrzebie wyeliminowania powierzchownych relacji z naszego życia, że zapomnimy o współczuciu, uprzejmości i dobroduszości. To delikatna i skomplikowana równowaga, co nie oznacza, że jest ona niemożliwa. Usunięcie toksycznych i powierzchownych związków na rzecz wartościowych oznacza najpierw zidentyfikowanie problematycznych obszarów, a potem ustalenie (i trzymanie się) wyraźnych granic.

Poniżej znajdziesz kilka ostrzegawczych sygnałów na które należy uważać w toksycznych i powierzchownych związkach:

- 1. Zazdrość.** Czy często jesteś zazdrosna lub zawistna w stosunku do tej osoby, albo ona w stosunku do ciebie? Czy czasami masz po cichu nadzieję, że odniesie porażkę lub stanie się jej coś złego, albo czujesz, że ona myśli w ten sposób o tobie?
- 2. Niepewność.** Czy przebywanie w pobliżu tej osoby albo interakcje na portalach społecznościowych sprawiają, że źle się czujesz sama ze sobą? Kwestionujesz swoją wartość lub starasz się podbudować swoje ego, kiedy jesteś z tą osobą? Czy ta osoba czuje się niepewnie z tobą? Czy często się przechwala, szpanuje lub przedstawia lepszą wersję siebie, aby korzystniej wyglądać?
- 3. Powierzchność.** Czy ten związek jest głęboki, czy zatrzymuje się tylko na powierzchni? Czujesz, że możesz być sobą przy tej osobie? Czujesz, że masz prawo do zmieniania się? Czy ona może swobodnie pogłębiać tę relację z tobą? Czy może czuć się sobą przy tobie? Czy rozmawiacie o prawdziwych problemach, czy tylko wymieniacie uprzejmości? Spotykacie się na żywo, czy kontaktujecie się tylko przez portale społecznościowe?
- 4. Poczucie winy.** Czy przy tej osobie czujesz się winna z jakiegoś lub czyjegoś powodu? Czy ta osoba czuje się winna przy tobie? Czujesz, że nie spełniasz jej oczekiwań, albo ona czuje, że nie spełnia twoich?
- 5. Krytyka.** Czy ten związek jest wystawiony na nadmiar krytyki, przez ciebie albo przez nią? Czujesz, że nigdy nic nie robisz dobrze przy tej osobie? Czy on lub ona czuje, że nie robi nic dobrze, kiedy jest przy tobie?
- 6. Poczucie bycia wykorzystanym.** Czy dajesz więcej, niż otrzymujesz, czy jest to raczej zrównoważony związek? Czy

czujesz urazę za wymagania, które są na ciebie nakładane?  
Czy twoje granice są szanowane?

- 7. Znęcanie się.** Czy w tym związku ktoś się nad kimś znęca psychicznie, seksualnie czy emocjonalnie w jakikolwiek sposób? Jeżeli tak, poszukaj natychmiast pomocy u zaufanego przyjaciela, kolegi z pracy, rodzica lub księdza.

## Ustalanie granic

Jeżeli czujesz, że toksyczne związki zabierają ci ostatnio dużo czasu i energii, prawdopodobnie nadszedł czas, aby ustalić wyraźne granice. Pamiętaj, że nie oznacza to, że to, co „powierzchowne” jest również toksyczne i musi być wyeliminowane. Zawsze będą momenty, w których wymiana uprzejmości i truizmów będzie normalna i akceptowalna. Pamiętaj, że nie jest możliwe stworzenie *prawdziwego* związku z każdym. Musimy być wybredni. Eliminowanie toksycznych i powierzchownych relacji nie jest zwykle kwestią czarno-białą. Nie oznacza wybrania kilku osób na najlepszych przyjaciół i odsunięcia całej reszty. Wręcz przeciwnie, oznacza ograniczenie czasu i energii inwestowanych w związki, które nie są ważne.

Poniżej znajdziesz kilka przykładów tego, jak może wyglądać takie ustalanie granic:

- 1. Ograniczenie czasu na portalach społecznościowych.** Facebook i portale społecznościowe stały się tak nieodłączną częścią naszego życia, że praktycznie już o tym nie myślimy. Większość z nas nie ma tak naprawdę pojęcia, ile czasu spędza w internecie, zamiast spotkać się z kimś na żywo, ale wystarczy powiedzieć, że to dużo czasu. Większość z nas czuje się zagubiona bez smartfona u boku i nie możemy

wytrzymać kilku sekund bez sprawdzenia najnowszych wiadomości. Jeżeli nie wiesz jak bardzo Facebook i inne portale społecznościowe wpływają na twoje życie towarzyskie, polecam ci mały eksperyment. Przez pierwszy tydzień, zapisuj sobie wszystkie logowania na Facebooka, co tam przeczytałaś i jak się wtedy czułaś. Przez drugi tydzień w ogóle nie zaglądamy na żadne portale społecznościowe. Usuń aplikację z telefonu i zablokuj adres w wyszukiwarce, ale nie „ogłaszaj” tego w statusie, po prostu zachowaj to dla siebie. Za każdym razem, gdy będziesz miała ochotę się zalogować, zamiast tego napisz smsa do przyjaciółki i zapisz, co odczuwasz. Po upływie dwóch tygodni, po porównaniu wyników, powinnaś rozumieć, w jaki sposób wpływają na ciebie Facebook i portale społecznościowe.

- 2. Unikaj przyjaciółek-wrogów.** My (kobiety) mamy niesamowitą zdolność otaczania się innymi kobietami, które nazywamy naszymi przyjaciółkami, ale których tak naprawdę nawet nie lubimy. Te wyjątkowo stresujące zawody są jak partia szachów, w której gracz stara się przechytrzyć, ograć i zyskać nad kimś przewagę, wszystko to pod przykrywką przyjaźni. Dlaczego? Dlaczego sobie to nawzajem robimy? Dlaczego dajemy się wciągać w tę grę, jeśli wiemy, że nie możemy jej wygrać? Można wycofać się ze związku przyjaciółek-wrogów, ale oznacza to wytyczenie granicy i powiedzenie „nie”. Za każdym. Razem. Jedyny sposób na wygraną to odmowa wzięcia udziału w grze.
- 3. Komunikuj swoje granice.** Niektórzy przyjaciele nadeptują nam na odciski tylko dlatego, że nie zakomunikowaliśmy im jasno naszych granic i limitów. Na przykład, twoja przyjaciółka denerwuje cię, gdy dzwoni o niestosownej porze, powiedziałaś jej to kiedyś? Jeżeli związek jest cały czas jednostronny

lub wyczerpujący, to powinieneś taktownie powiadomić przyjaciół, że macie nowe zasady.

4. **Ogranicz dawkę toksyn.** Najlepiej kompletnie unikać takich związków w swoim życiu, w niektórych sytuacjach nie jest to jednak możliwe. W takim wypadku staraj się po prostu ograniczyć szkody do minimum. Kiedy już wiesz, jak działa na ciebie dana osoba, czy powoduje u ciebie niepewność czy gniew, wzmacnia w tobie zazdrość lub winę, albo po prostu nieustannie cię atakuje, możemy zacząć tworzyć strategię radzenia sobie z tymi uczuciami. Czasami oznacza to postawienie się i powiedzenie: „Proszę nie mów do mnie w ten sposób. Jeśli nie przestaniesz, wyjdę”. Czasami oznacza to skrócenie wizyty pod jakąkolwiek wymówką.

Być może nie możemy wyeliminować wszystkich toksycznych i powierzchownych związków z naszego życia, ale przynajmniej możemy zrobić to z *niektórymi* z nich. Ograniczenie tych niebezpiecznych i destrukcyjnych związków nie tylko da nam czas i energię na dbanie o te *wartościowe* związki, ale nauczy nas również, że przemyślane związki z ludźmi zapewnią nam jeszcze lepsze przyjaźnie w przyszłości.

## Kultywowanie zażyłości

Wątpię, żeby wielu z nas chciało być przeciętnymi przyjaciółmi. Zwykle nie chcemy prowadzić życia wypełnionego powierzchownymi, pustymi znajomościami i notatnika wypełnionego długą listą adresów znajomych. Po prostu tak się dzieje. Życie pędzi jak szalone, jest wypełnione zajęciami i obowiązkami, a my sparzyliśmy się raz czy dwa, bo za bardzo komuś zaufaliśmy. Ci, z którymi byliśmy

kiedyś blisko oddalają się, ponieważ się wyprowadzili, albo weszli w inny etap życia. Trzymamy się tych powierzchownych relacji, ponieważ pod wieloma względami są po prostu łatwiejsze. Nie stanowią zagrożenia. Po prostu są tym, czym są.

A co, jeśliby poświęcić czas na kultywowanie *prawdziwych* relacji w naszym życiu? Co, jeśli odrzucimy przeciętność i zamiast tego zadbamy o przyjaźnie, które są sensowne, szczerze i prawdziwe? Co, jeśli uwolnienie się od nadmiaru oznacza wybranie jakości zamiast ilości w naszym życiu, i to nie tylko jeśli chodzi o przedmioty w domu? W jakiś sposób zmieniłoby to nasze podejście do życia?

Już rozmawialiśmy na temat tego, jak wygląda prawdziwa relacja, jakimi cechami powinna być wypełniona, odkryliśmy też czerwone flagi i sygnały ostrzegawcze w powierzchownych i toksycznych związkach. Wiemy, do czego dążyć i czego unikać. W jaki sposób to osiągnąć? Jak naprawić nadłamaną przyjaźnię i zadbać o nowe? Jaki powinien być pierwszy krok?

Jedną z najważniejszych zasad przyjaźni jest ta najbardziej podstawowa – aby *mieć* przyjaciela, trzeba *być* przyjacielem. Jeżeli siedzisz i czekasz, aż przyjaźń sama o siebie zadba, bez żadnego wysiłku z twojej strony, prawdopodobnie długo sobie jeszcze poczekaś. Bycie dobrym przyjacielem i dbanie o prawdziwe związki wymaga wysiłku i chęci. Poniżej znajdziesz kilka praktycznych pomysłów, które pomogą ci zacząć.

**1. Wykazuj inicjatywę.** Nie ma powodu, aby siedzieć i czekać, aż ktoś zrobi pierwszy krok. Jeżeli kiedykolwiek się zastanawiałaś, dlaczego nie masz więcej prawdziwych przyjaciół, pomyśl, że być może to dlatego, że niewystarczająco się starasz? Tak naprawdę nie potrzeba wiele, wystarczy uśmiech lub miłe słowo, po prostu musisz być tego świadoma! To samo dotyczy obecnych przyjaźni, trzeba o nie dbać, bo inaczej zanikną.

Kiedy ostatnio zaprosiłaś przyjaciółkę na kawę albo zadzwoniłaś, aby zapytać co u niej słychać? Wysłanie krótkiej wiadomości od czasu do czasu to niewielki wysiłek. Przynajmniej zacznij od tego.

2. **Wybieraj z głową.** Aby poprawić swoje związki, poświęć czas na wybranie z kim się kontaktujesz. Kim są ludzie, z którymi chcesz nawiązać, bliższą, głębszą więź? Mogą to być starzy przyjaciele, z którymi straciłaś kontakt, lub jacyś nowi znajomi, których chciałybyś lepiej poznać. Nie rób zbyt długiej listy, pamiętaj, że chodzi o jakość, niekoniecznie o ilość.
3. **Wybierz związki na żywo.** Czasami tracimy tyle energii na znajomych z Facebooka i Instagramu, że zaniedbujemy prawdziwe wzbogacające przyjaźnie. Spróbuj spędzać mniej czasu w internecie, a więcej rozmawiać z ludźmi w prawdziwym świecie – z innymi matkami ze szkoły twoich dzieci, znajomymi z kółka biblijnego lub książkowego, nawet z sąsiadami, z którymi wcześniej nie spędzałaś zbyt wiele czasu.
4. **Słuchaj.** Portale społecznościowe opierają się na potrzebie dzielenia się własnym życiem z nadzieją wywołania jakiejś reakcji. Jeżeli nie będziesz uważać, ta dynamika może się przenieść na twoje związki w prawdziwym życiu, będziesz przez cały czas gadać o sobie, w nadziei na pożądaną reakcję – podziw, zachęę, współczucie czy poważanie. Odwróć tę dynamikę o 180 stopni. Zamiast być pierwszą do dzielenia się swoimi wyzwaniem, problemami i zwycięstwami, spróbuj skupić się na osobie, z którą przebywasz. Mój mąż zawsze mi przypomina: „Masz dwoje uszu i jedno usta – używaj ich odpowiednio”. Ma rację.
5. **Módl się.** Nic tak nie zmienia naszego podejścia do kogoś lub sprawia, że bardziej będziemy o niego dbać, niż regularna



modlitwa w intencji tej osoby. Jeżeli jeszcze tego nie robisz, uwzględnij przyjaciół w swojej codziennej modlitwie. Jeżeli nie jesteś pewna o co poprosić, zapytaj ich. Poświęć minutę lub dwie, aby dowiedzieć się, jakie są ich aktualne potrzeby. Chociaż nie wydaje się to zbyt ważne, ta mała akcja może kompletnie odmienić twoje związki.

6. **Pogłębiaj.** Bądź gotowa na rozmowy o trudnych sprawach w twoim i ich życiu. Nie pozwól, aby wasza znajomość zatrzymała się na etapie „wszystko w porządku i świetnie mi się układa”, za którym zwykle się chowamy. Odstoń się. Niech ci, którzy o ciebie dbają, wiedzą, jakie masz kłopoty i co nie idzie tak świetnie w twoim życiu, a ty wysłuchaj ich problemów.
7. **Znajdź czas na przyjaźń.** Pamiętaj podstawową zasadę przyjaźni? Aby *mieć* przyjaciela, musisz *być* przyjacielem. *Nawet jak nie masz czasu.* Dbanie o prawdziwe związki oznacza znajdowanie czasu na najważniejsze osoby w twoim życiu. Może to być regularna rozmowa przez telefon, comiesięczne spotkanie na obiad, lub coroczny wyjazd tylko dla dziewczyn. Nie chodzi o to, co będziecie robić, ale o wysiłek i czas, aby twoje przyjaźnie kwitły.

Jeżeli chodzi o prawdziwe związki, staraj się nie tracić czasu na gorycz, ponieważ czujesz się pominięta. Być może ten przyjaciel, który o tobie zapomniał, jest również zabiegany, przytłoczony i opuszczany tak jak ty. Prawda jest taka, że często dajemy się wciągnąć w wir zdarzeń i zapominamy zadbać o przyjaźń tak, jak powinnyśmy. Nawet wtedy znalezienie czasu na kontakt, bez oczekiwania niczego w zamian, jest najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Czy kiedykolwiek kupowałaś pojemniki na rzeczy,  
których tak naprawdę powinnaś się pozbyć?  
Czy czasami czujesz, że nie możesz nadać za swoimi  
projektami i podjętymi zobowiązaniami?  
Czy kiedykolwiek miałaś problem ze znalezieniem ważnego  
dokumentu w całej stercie niepotrzebnych papierów?  
Czy czujesz, że w Twoim życiu są ludzie,  
którzy „wysysają” z Ciebie energię?  
Czy odczuwasz brak równowagi?**

Z tej książki dowiesz się, jak:

- stworzyć nową wizję swojego domu i udoskonalić jego funkcjonowanie,
- mądrze i praktycznie robić zakupy,
- przezwyciężyć frustracje wywołane przez chaos tworzony przez dzieci i nauczyć się nad nim panować,
- rozpoznać pułapki przepełnionego harmonogramu,
- zwalczyć kulturę zajętości i zacząć się relaksować,
- ukończyć tę górę papierkowej roboty, którą wiecznie odkładałaś na później,
- pozbyć się poczucia winy, które każe Ci zachowywać nietrafione prezenty od bliskich,
- zacząć kultywować prawdziwe przyjaźnie i wyeliminować toksyczne związki.

**Mniej rzeczy – więcej Ciebie**

Patroni:

Wellnessday.eu **StressFree**  
kobiety portal zdrowego stylu życia INTEGRACJA DO CAŁOŚCI ŻYCIA



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-871-9



9 788373 778719