

PRIJATELJICE ZAUVEK

ŠTA NAM PRAVA PRIJATELJSTVA ZNAČE I ZBOG ČEGA NAM ONA PONEKAD POSTAJU VAŽNIJA ČAK I OD LJUBAVNIH VEZA. PRIJATELJICE ZAUVEK – SLOBODNO MOŽEMO REĆI – NAŠA SU DRUGA PORODICA, A TO NAM JE POTVRDILA I DARIJA PETROVIĆ LUBANSKA, PSIHOTERAPEUTKINJA KOJU SMO ZAMOLILI DA NAM PRIBLIŽI OVU TEMU

Priredila i razgovarala: **Jelena Belimarković**



Stručna saradnica:
psihoterapeutkinja Daria
Petrović Lubanska,
@psihoterapeut.darija.
lubanska

Sećate li se dve prijateljice iz Napuljske tetralogije *Moja genijalna prijateljica* Elene Ferante, a potom i istoimene serije nastale po knjizi? Elena je povučeniya, opreznija i konvencionalnija od Lile, ali je istovremeno izrazito ambiciozna i veliki deo života meri sebe prema Lili. Lila je za nju istovremeno pokretač, uzor i rival. Elena i Lila su savršen primer za tipično vanvremensko prijateljstvo koje istovremeno beleži ljubav, divljenje, ali u nekoj meri i rivalstvo, udaljavanje i na kraju snažan uticaj jedne žene na identitet druge. Njihov odnos od početka do kraja zapravo počiva na napetosti između bliskosti i takmičenja, ali uprkos tome opstaje godinama...

TO JE UVEK POSEBNA VRSTA LJUBAVI

I prijateljstvo Keri, Mirande, Šarlot i Samante iz kultne serije *Seks i grad* uvek je dobra ilustrativna priča te vrste, koja nas uvek iznova podseća na jednu jednostavnost, ali važnu, stvar: neke od najvećih ljubavi u našem životu nisu samo one romantične. Jer prijateljice su tu da sa nama proslave velike pobeđe, ali i prežive raskide, saslušaju naše iste priče po ko zna koji put, podsete nas ko smo bile pre nego što smo postale majke, partnerke, supruge, uspešne žene ili bilo koja druga verzija sebe koju je život u međuvremenu od nas tražio.

Istina, ne možemo očekivati da, uostalom kao i u bilo kojem drugom odnosu, u prijateljstvu uvek sve teče

glatko, da baš nikada možda i ne pozavidimo na nekim uspesima druge strane ili da se bar duboko ne složimo s nekim njenim odlukama. I u prijateljstvu postoje trzavice, neprijatne tišine i nesporazumi, a razlika koja omogućava tim prijateljstvima da odolevaju godinama, prema mišljenju stručnjaka koji su se bavili ovom temom, leži pre svega u našoj sposobnosti da o problemu neizostavno razgovaramo. Upravo način na koji prolazimo kroz neslaganja određuje hoće li odnos trajati ili će se s vremenom on ipak ugasiti.

U cilju da produbimo ovu priču, razgovarali smo sa psihoterapeutkinjom Darijom Petrović Lubanskom, koja se u svojoj svakodnevnoj praksi bavi ovom, ali i drugim sličnim relacijama koje nam znače.

ZDRAVO PRIJATELJSTVO – PORODICA KOJU BIRAMO

„U mlađoj dobi najbolja drugarica nam je ona ‘koja živi kuća pored moje’ ili ona ‘koja je u dnevniku iza mene’, ‘koleginica s kojom sedim na fakultetu’ i ‘s kojom spremam ispit i izlazim’. Kasnije se prijateljstva sve više temelje na sličnim vrednostima, a sve je teže naći ljude koji zapravo dele te naše vrednosti. Zdravo prijateljstvo se, kao i bilo koji drugi zdrav odnos, temelji na poštovanju, na međusobnoj podršci, na zainteresovanosti za dobrobit i perspektivu ove druge osobe, ali i takođe na trudu da se taj odnos održi. Jer ja mogu da volim koga god hoću, ali ako se neću anga-

Kvalitetna prijateljstva bi trebalo da mogu da prođu kroz cikluse razilaženja i popravke, ponovnog susreta i da sa svakim od njih odnos bude još kvalitetniji i bolji



žovati, neću doći, neću biti tu, neću razumeti, neću dozvoliti da sada moj lep utorak bude poremećen jer nekom nešto treba, sve je to džaba. Neophodno je da postoji slaganje, ljubav, zainteresovanost, ali i akcija”, kaže nam na početku Darija.

Ako drugu osobu stalno uzimamo zdravo za gotovo, prestanemo da se interesujemo za njen život, izbegavamo neprijatne razgovore ili dozvoljavamo da odnos neprestano bude neuravnotežen, na kraju se stvara distanca. Ukoliko ne pitamo drugu osobu kako je zaista, ne pokušavamo da popravimo odnos nakon konflikta, neprestano se takmičimo, pojavljujemo se samo kad nam je nešto potrebno ili dopuštamo da ponos zameni razgovor – to ne vodi u dobrom pravcu, kako potvrđuje psihološka praksa.

Sa druge strane, ako je odnos zdrav, često možemo čuti i sebe i druge kad kažemo da nam je prijateljica „kao porodica“.

„Bliska prijateljstva se vrlo često izjednačavaju s porodicom jer u prijateljskom odnosu možemo da dobijemo ono što možda u porodici nismo mogli, jer mi porodicu ne biramo, bar onu primarnu. Ali nam od te porodice zavisi život. I baš zbog toga što je situacija takva, mogu da nastanu rane koje vučemo ozbiljno u odraslo doba i to je ono što ja vidim na grupnoj psihoterapiji. Ali zato su prijatelji porodica koju mi biramo, biramo ljude koji nam potencijalno mogu dati neku vrstu ljubavi koja će biti antidot ranama koje nosimo iz porodice. Pa ako nismo bili prihvaćeni u porodici, s prijateljima ćemo biti prihvaćeni; ako nismo bili čuti, prijatelji će nas čuti. I javlja se taj osećaj: ja sam kod kuće sa ovom osobom, ja sam bezbedna sa ovom osobom, prihvaćena sam”, objašnjava psihološkinja.

Ponekad smo prema prijateljicama čak tolerantnije nego prema partnerima, a ponekad od njih očekujemo i više nego od drugih. Da li je ključ u tome da od bliske prijateljice očekujemo neku vrstu bezuslovnosti, koju u nekim drugim odnosima ne tražimo, ne možemo se ne zapitati – a evo šta na to kaže Darija:

„Bićemo nekada tolerantniji prema prijateljima nego prema partnerima upravo zato što način na koji biramo partnere donekle nas vodi u to da biramo one ljude s kojima ćemo imati sličnu dinamiku koja se dešavala u primarnoj porodici, iliti koju su imali naši roditelji. I zato onda partnerski odnos na neki sličan način postane životno važan, kao što je odnos s roditeljima bio životno važan. I od partnera negde implicitno očekujemo da nam da ono što roditelji nisu mogli da nam daju, jer nam to postaje druga kuća. A s prijateljima vrlo često ne postoji taj momenat *važnosti*, postoji mnogo više slobode, a uz slobodu može da ide mnogo više igre, smeha, druženja, a kad idemo sa tog mesta *malo veće lakoće*, onda se mnogo lakše i pomirimo kad se desi neka svađa, neka ruptura. Sa druge strane, ako nemamo partnere, ako nemamo decu, prijatelji će biti posle porodice oni najbliži ljudi na koje ćemo onda da prenesemo to očekivanje da nam zadovolje ono što porodica nije mogla.”

ZAJEDNO I KAD NAM SE ŽIVOTI RAZILAZE

Jedna prijateljica dobije dete, druga ostane singl; jedna gradi karijeru, druga se posveti porodici; jedna ima mnogo više novca ili



Kadar iz
mini-serije
*Moja
genijalna
prijateljica*



Seks i grad i dobro nam poznate prijateljice

slobodnog vremena, za razliku od druge. Kako, bez obzira na različite životne puteve, prijateljstvo može i dalje da opstaje, neizostavno se pitamo. Kako se održava ta bliskost i kada nam se životi toliko razlikuju?

„Prijateljstvo će, kao i svi drugi odnosi, imati različite faze i sezone u toku života. I kada se kroz faze razilazimo, u smislu ja dobijem dete, a moja prijateljica recimo nema dete, sezona će onda biti drugačija. Ja ću imati neke nove teme koje ona neće moći da razume i onda ću naći neke druge prijatelje, a ona će želeti da izlazi i imaće neke druge aktivnosti u kojima ja ne mogu da učestvujem i njoj će trebati neki drugi ljudi. I onda je važno da obe uvažimo gubitak. Jer zbog promene u mom životu, nas dve smo obe izgubile na neki način jedna drugu, a i zajedničko vreme. A uvažavanje gubitka koji nosi promena je neophodno da bi prijateljstvo moglo da se nastavi, jer ako se ne uvaži promena, rođice se ljutnja. Zato je uvažiti gubitak toliko neophodno – biramo sva-

ko za sebe da li mi želimo da ulažemo u taj odnos i dalje, jer svaka takva kriza je momenat kad se odnos možda i završi ako ne može da promeni oblik i pređe na drugi nivo. Jer ako želimo, mi ćemo naći način zajedno da se adaptiramo. Ja ću nju pitati šta joj treba, ona će mene pitati šta mi treba, naravno ukoliko nam je dovoljno stalo”, objašnjava psihološkinja.

Još jedna dilema je i da li se može prijateljstvo obnoviti posle više-mesečnog ćutanja. Može, mada ne bez određene doze iskrenosti. Na primer, povlačenje i izolacija tokom perioda anksioznosti ili depresije često se pogrešno tumače kao nezainteresovanost. Izolacija ne znači uvek odsustvo ljubavi. Razmislite da jednostavno može da znači i: trenutno jedva uspevam da izađem na kraj sama sa sobom. Potrebno je priznati da smo predugo bili odsutni i jasno staviti drugoj osobi do znanja da razumemo ako ju je to povredilo, ali da razlog nije bio to što nam do nje nije stalo.

Sa druge strane, da do ovoga ne bi došlo ponekad je dovoljno i ako pošaljete jednostavnu poruku: „Ne moraš da mi odgovoriš, samo sam htela da ti pošaljem zagrljaj i podsetim te da sam tu“. Javite se s vremena na vreme, predložite nešto što ne zahteva mnogo

raste van toga da se zajedno prisećamo nekih prošlih vremena”, objašnjava Darija.

DA LI PRAVO PRIJATELJSTVO MORA DA PODNESE I POTPUNU ISKRENOST

Iliti gde je granica između „govorim ti ovo zato što te volim“ i potrebe da prijateljici sudimo ili da joj namećemo sopstvene uzore.

„Ovde je važno napraviti razliku između ‘potpune iskrenosti’ i agresije, jer se može desiti da često ljutnju, nezadovoljstvo ili neslaganje oblikujemo pod okriljem ideje potpune iskrenosti. Mi možemo na mnogo načina da saopštimo ljudima nešto što mislimo da je naša istina, a da to ne bude povređujuće, ali je važno i da uvažimo da u svakom odnosu postoje i dve istine”, kaže Lubanska. Takođe, sposobnost izvinjavanja i prihvatanja izvinjenja može da bude jedan od ključnih pokazatelja emocionalne zrelosti u prijateljstvu, važno je da obe osobe umeju da kažu „pogrešila sam“. „Apsolutno je neophodno da možemo da, kako se u teoriji kaže, uradimo *repair*, odnosno popravak.

Kvalitetna prijateljstva bi trebalo da mogu da prođu kroz cikluse razilaženja i popravke, ponovnog susreta i da sa svakim od njih odnos bude još kvalitetniji, bolji i bezbedniji. I bezbednost je zapravo ozbiljan pokazatelj emotivne zrelosti i u nama individualno i u odnosu, jer onda će taj odnos moći da prođe različite faze i promene, na koje smo ukazali na početku ove priče, i da ostane zreo i kvalitetan.”

DRUŠTVENE MREŽE – KOLIKO NAM ONE POMAŽU U OČUVANJU ODNOSA

U današnje vreme postoji još jedna zamka: društvene mreže i četovi stvorili su

moćnost da znamo šta se našim prijateljicama događa svakodnevno. Ali i pitanje da li smo zbog toga zaista povezanije ili smo samo dobile iluziju bliskosti – znamo gde je neko bio i šta je radio, ali ga dugo nismo pitale i kako je zapravo. „Važno je ne mešati informacije koje imamo o nekoj osobi i količinu vremena koje s nekim provodimo s pravom bliskošću. Generalno problem sa socijalnim medijima jeste to što nam upravo daje iluziju bliskosti, a da mi zapravo ostajemo u dubokom usamljenju, još većim različitoštim, jer mi gledamo nečije, najčešće vrlo lepe trenutke, dok smo mi ‘čupavi, umorni, bolesni i nezadovoljni’. I te naizgled razlike još više nas ostavljaju usamljenima. Zato ta iluzija jeste toliko zavodljiva, ali s druge strane govori upravo ono što nam je potrebno, a to je da nam je potrebna bliskost bez filtera. I zato prava prijateljstva jesu toliko lekovita”, komentariše psihološkinja. „Zato čuvajte te odnose – i, ako niste dugo, pozovite drugaricu na kafu uživo, umesto da joj samo lajkujete post”, zaključuje Lubanska.

Ja mogu da volim koga god hoću,
ali ako se neću angažovati, neću
doći, neću biti tu, neću razumeti,
neću dozvoliti da sada moj lep
utorak bude poremećen jer
nekom nešto treba, sve je to džaba

energije i jasno stavite do znanja da odgovor ne očekujete odmah. Zabrinjavajući znak pojavljuje se samo ako nam sreća druge osobe postane neprihvatljiva, bilo da joj zavidimo na novom partneru, deci ili uspehu na poslu, ili ukoliko svaki susret pokreće poređenje, ogorčenost i osećaj inferiornosti – slažu se psiholozi u tome šta je zaista opravdani okidač prekida odnosa.

„Ukoliko je postojala neka duža pauza, pa se sretnemo ponovo u neko životnom trenutku, važno je prepoznati da mi više nismo iste osobe kao ranije. I ako možemo da uvažimo tu promenu i započnemo odnos u nekom novom smislu koji više odslikava aktuelnu verziju nas, onda lepa prošlost može da bude neka višnjica na šlagu.

Prošlost tad može biti faktor dodatnog prepoznavanja, ali i dalje mi se moramo sresti kao osobe koje jesmo sad, u trenutnom vremenu, inače to neće biti nužno odnos koji će moći zdravo da