

Ty &
tylko Ty

„Uważaj na siebie,
kochana!”

Trudno być *nową*

Nieważne, czy właśnie
zaczęłaś studia, nową pracę,
czy idziesz na obiad do
przyszłych, być może, teściów.
Żeby bezstresowo odnaleźć
się w nowej sytuacji,
potrzebujesz dużo pewności
siebie, poczucia humoru
i kilka rad od Cosmo.

**Rita Krylyszkina,
współpraca Ula Bartnik**

M

Na moich pierwszych koloniach, na które pojechałam jako wychowawczyni, jedna dziewczynka pół dnia chodziła z kartką „Kopnij mnie!” naklejoną na plecach. „Chciałam żeby mnie lubili! Po prostu lubili!” – rozpląkała się, gdy znalazła kartkę. Porwała dowód ogólnej nienawiści na drobne kawałki, ale już do końca kolonii nie udało jej się zdobyć przyjaciół.

Miała 13 lat i myślę, że jakiś czas później zrozumiała, że bezwarunkowo i od razu kochamy tylko własnych rodziców, dzieci i wyprzedaje. W pozostałych wypadkach zawsze znajdzie się powód, by kogoś znieubić, wyśmiać lub ominąć szerokim łukiem. Wystarczy, że ten ktoś nosi podrabiane Ęmu zamiast oryginałów, słucha nie takiej muzyki jak trzeba albo farbuje włosy na bakłażan. Stado rządzi się swoimi prawami... W świecie dzieci i, tak, niestety także w świecie dorosłych.

Prawo dżungli

Tak po prostu jest. Dojrzały, mądrzy, wrażliwi ludzie zamieniają się w dzieci, kiedy trafiają do nowego środowiska, albo kiedy w ich społeczności pojawi się nowy.

I nawet jeśli dawno temu wyrosłaś z kompleksów (albo zostawiłaś je na kozetce u psychoterapeuty), może odezwać się w tobie lęk przed pierwszą prezentacją w nowej pracy czy przed obiadem u teściów. Czasem tak silny, że masz ochotę się rozpląkać. Albo zmienić piaskownicę. Albo poprosić mamę, aby przeniosła cię do innej klasy. Ale jesteś już dużą dziewczynką, wiesz, że bezwarunkowo kochamy tylko rodziców... i tak dalej. Wiesz, że nie można zmusić wszystkich do przyjaźni i potrafisz walczyć o siebie – dlatego tym razem sobie poradzisz.

Dla inspiracji – przeczytaj historie trzech czytelniczek Cosmo, może odnajdziesz w nich podobieństwo do swojego życia.

Nowa lokatorka

Za ciężką pracę i wygraną w wewnętrznym konkursie menedżerów Annie zaproponowano awans, jeśli zgodzi się na przeprowadzkę do stolicy. Zgodziła się i tydzień później otworzyła drzwi mieszkania, w którym wynajęła pokój. W kuchni siedziały jej trzy współlokatorki.

„Hej! Jestem Ania” – uśmiechnęła się. Usłyszała lodowate „Witamy!”. Tia... A znajomi znajomych zapewniali, że dziewczyny są sympatyczne...

„Strasznie!” – pomyślała Anna i powlekała się do swojego pokoju po wodę mineralną (herbaty nikt jej nie zaproponował). „Od razu widać, że jest z jakiejś dziury zabitej dechami. Raczej nam się nie ułoży” – usłyszała za plecami. I chichot...

SPÓJRZ NA SYTUACJĘ W NOWY SPOSÓB.

Nawet jeśli twoje BMI mieści się w dolnych granicach normy, to i tak osoby, w których środowisko wkraczasz traktują cię jak... szafę trzydrzwiową. No, coś w tym stylu. Ogromne pudło, które właśnie pojawiło się w ich ciasnym pokoju. Niby wszyscy wiedzą, po co i dlaczego się zjawiłaś, ale dopóki jesteś w pudle (szafa, ale tak do końca nie wiadomo jaka) i do tego jeszcze zajęłaś przestrzeń, która do tej pory wieczorami służyła za miejsce spotkań, to logiczne, że na początku będziesz wszystkich drażnić.

NIE REAGUJ JAK DZIECKO. Nie staraj się za wszelką cenę zgrać z otoczeniem. Nie obwiniaj się za to, że charakterem lub powierzchownością różnisz się od grupy.

ZACHOWAJ SIĘ DOJRZAŁE: Docenij swoją indywidualność, znajdź dowody na to, że wszystko przebiega normalnie, choć z trudnościami. Jeśli będziesz mieszkać ze współlokatorką, pozwól jej na razie być tylko współlokatorką, nie denerwuj się, że nie jest twoją najlepszą przyjaciółką. Wszystko się ułoży, uwierz nam.

HAPPY END Anna znosiła wyniosłość kobiet w mieszkaniu. Była uprzejma i starała się zachować porządek w domu. W nowej pracy wkrótce wysłano ją na szkolenie, na którym psycholog zaproponował wypisanie w dwóch kolumnach plusów i minusów, które pojawiły się w jej życiu po awansie. Tego samego wieczoru Anna zrobiła analogiczną tabelę na temat „Za i przeciw mojemu miejsca zamieszkania”. Plusów znalazło się dużo: niskie koszty, bliskość miejsca pracy, czystość wspólnych przestrzeni. Minus tylko jeden: współlokatorki. Ale Anna musiała przebywać z nimi 9-10 godzin na dobę, z czego większość spała. Doszła więc do wniosku, że nie najgorzej się urządziła i nawet zaczęła doceniać chłodno-grzeczne stosunki ze współlokatorkami. Przyjaciół znalazła gdzie indziej.

Nowa studentka

W dzieciństwie Lena często przeprowadzała się z jednej miejscowości do drugiej – jej tata jest wojskowym – więc dawno już nauczyła się nawiązywania nowych znajomości i zawsze bez szczególnych problemów wchodziła w nowe towarzystwo. Ale tym razem było inaczej. Zmieniła studia i kiedy znalazła się w sali wykładowej nowego uniwersytetu, zrozumiała, że tu nie została zaakceptowana. Jednak nie poddała się i stwierdziła, że to jakieś nieporozumienie, bo przecież jest fajną dziewczyną, dobrą kumpelką i takie rzeczy po prostu nie mają prawa się zdarzyć. Już po tygodniu zrozumiała, że tępi ją jedna ze studentek, a inni nic do niej nie mają. Ale nawet jedna osoba potrafi zatruć życie...

SPÓJRZ NA SYTUACJĘ W NOWY SPOSÓB.

Bywa, że wrogo nastawiona grupa w rzeczywistości jest jedynie pasywną wspólnotą i tylko jedna lub dwie osoby odczuwają sadyistyczną przyjemność z dręczenia nowej osoby. Niestety, dla tej nowej, każdy członek społeczno-

ści, w której się znalazła, jest jej uosobieniem. Kiedy otrzyma pierwszą serię z procy (dosłownie lub w przenośni) wydaje jej się, że celowali do niej wszyscy.

Jeśli ktoś powitał cię wyniosłym spojrzeniem, to znaczy, że choć jeszcze cię nie zna, już się boi, że zagroziś jego pozycji w grupie albo w inny sposób zachwieszysz jego poczuciem własnej wartości. Ludzie z dobrą samooceną widzą w nowych osobach nie rywali a przyszłych sojuszników. Jeśli więc nieznajomy przesyła cię na wyłot spojrzeniem pełnym pogardy i nie spytał nawet o imię – masz powód do dumy. Wywarłaś mocne wrażenie. **NIE REAGUJ JAK DZIECKO.** Nie rywalizuj i nie pytaj lustreczka, kto jest najlepszy, najmądrzejszy, najpiękniejszy.

ZACHOWAJ SIĘ DOJRZAŁE: Nie daj się sprokować prześladowcy, nie tego się od ciebie oczekuje, chociaż... może on tak, ale całe grupie to się nie spodoba. W myślach nakreśl grubą linię między agresorem a pozostałymi osobami i przejdź przez nią do tych pozostałych. I zawsze pamiętaj, z której strony linii się znajdujesz.

HAPPY END Lena postanowiła nie udawania niczego swojej dręczycielce.

– Nie chciało mi się z nią kłócić – opowiada. – Chodziłam na wykłady i ćwiczenia, a na wszystkie złośliwości uśmiechałam się tylko, co ją potwornie denerwowało. Stopniowo zbliżyłam się do innych osób, a moją prześladowczynię trzymałam na dystans.

Nowa córka

Tylko najbliższe koleżanki Olgi wiedziały jak ciężko jej było podtrzymywać iluzję szczęśliwego małżeństwa: mąż okazał się prawdziwym tyranem. Po pięciu latach wytrwałych prób, Olga nagle zrozumiała, że nie chce już więcej zastanawiać się, jak zostać perfekcyjną panią domu, idealną kochanką i wyrozumiałą towarzyszką życia, żeby spełnić wysokie standardy małżonka. Zabrała syna i trzaskając

drzwiami na pożegnanie odeszła do taty i mamy, którzy byli przekonani, że u córki wszystko jest w porządku i dla których pojawienie się w drzwiach Olgi z walizką było prawdziwym szokiem. Nie była wprawdzie „nowa” w rodzinie, ale przez to, że zachowała się tak, jak jej rodzice w ogóle się nie spodziewali (i który klócił się z ich światopoglądem) potraktowali ją jak obcą.

Ojciec demonstracyjnie milczał, mama płakała i histeryzowała. Nie było dnia bez awantury. Olga nie spodziewała się, że najdroższe i najbliższe jej osoby nagle okażą jej wrogość, ale nie miała gdzie pójść. W nadziei, że rodzice z czasem oswoją się z jej problemami, przeżyła tak cały miesiąc. Teraz, wspominając ten czas, Olga mówi, że tak ciężko nie było jej nawet wtedy, kiedy próbowała się zaprzyjaźnić z despotyczną teściową, przekonaną, że jej ukochany „skarb” wypadł w nieodpowiednie ręce...

SPÓJRZ NA SYTUACJĘ W NOWY SPOSÓB.

Twoi najbliżsi zapomnieli, że łączą was rodzinne więzi, bo zachowałaś się nie tak, jak się tego po tobie spodziewali. Pozwól im oswoić się z sytuacją, a potem... taktownie przypomnij, co was łączy. W końcu rodziców, dzieci, wyprzedza... tak, pisaliśmy już o tym. Przedstaw bliskim swoje racje, ale nie daj się wciągnąć w awantury. Zacznij budować „nowy dom” nie z wulkanicznej lawy, ale z cegiełek cierpliwości i zrozumienia. **NIE REAGUJ JAK DZIECKO. Nie rób sobie tatuaży, nie obcinaj włosów na jeża, nie słuchaj muzyki na pełny regulator i nie krzycz „Nigdy mnie nie rozumieście!”.**

ZACHOWAJ SIĘ DOJRZAŁE: Daj rodzinie możliwość wyrażenia swoich emocji: mają do tego prawo, przede wszystkim dlatego, że nie jesteś obcym człowiekiem, a częścią (czasami najważniejszą częścią) ich życia. I na odwrót. Postaraj się zrozumieć, co konkretnie ich przeraża w twojej decyzji i pomóż im pokonać strach o twoją przyszłość.

SPOSOBY NA STRES PRZED NOWYM



Podaje Sylwia Krajewska, właścicielka Ośrodka Psychocentrum (psychocentrum.pl) i założycielka kochamzabardzo.pl.

1 To co nowe, wiąże się ze stresem i lękiem przed nieznanym. To normalne. Zaakceptuj ten dreszczyk emocji. I przekształć zdenerwowanie w podekscytowanie i ciekawość.

2 Pielegnuj na co dzień swoje poczucie własnej wartości, wtedy nowe sytuacje nie będą tak stresujące. Rano, rozpieszczaj się kawą w ulubionym kubku. W ciągu dnia uśmiechaj do siebie. Zaspiając, myśl o sobie dobrze.

3 Pamiętaj, że myśli tworzą emocje. Więc zamiast „że wypadnę” pomyśl, „jestem w tym dobra, dam radę”. Zamienisz lęk na nadzieję. Przed stresującą sytuacją, wyobraź sobie, jak świetnie sobie radzisz w nowej roli. To też napelni cię spokojem.

HAPPY END Robiąc porządki w pokoju, Olga natknęła się na stare rodzinne albumy. Jeszcze tego samego wieczoru namówiła mamę do wspólnego obejrzenia zdjęć. Dwie dorosłe kobiety szlochwały jedna przez drugą nad czarno-białymi fotografiami. Wróciły wszystkie wspomnienia: od szkarlatory Olgi, kiedy miała półtora roku, do skończenia szkoły. Na mamę jakby spłynęło olśnienie: jej Oleńka, którą tak zawsze chroniła, teraz jest tak samo bezbronną dziewczynką, ale w o wiele trudniejszej niż w dzieciństwie sytuacji. Stała się jej sojuszniczką. Później, pod naciskiem obu kobiet poddał się tata. Rodzice zmienili swoje priorytety i odgradzili swoją „nieidealną” córkę od autorytarnego i wiecznie niezadowolonego małżonka solidnym murem rodzinnego domu.