

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 74: Czy masz wokół siebie wystarczająco wielu ludzi

Dzień dobry, dzień dobry, dotychczas w naszym podkaście rozmawialiśmy sporo na temat tego, jak budować dobre związki, co się do tego przyczynia, a dzisiaj chciałbym zachęcić was do zastanowienia się nad tym, jak oceniacie relacje ze swoimi przyjaciółmi, znajomymi, czy może jest tutaj jakaś przestrzeń, żeby nad tym popracować. Ponadto pewna liczba oraz ciekawostka.

Nazywam się Mirosław Brejwo, jestem psychologiem, więcej o mnie na stronie [www.brajwo.pl](http://www.brajwo.pl), a to jest 74 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

To ilu ludzi właściwie potrzebujemy wokół siebie, żeby czuć się szczęśliwym i mieć poczucie, że te nasze relacje wyglądają właściwie tak, jakbyśmy chcieli.

Bardzo popularna jest w tym przypadku liczba 150, nazywana tak zwaną liczbą Danbara od twórcy teorii, który właśnie stwierdził, że 150 osób to jest takie grono, które jesteśmy w stanie gdzieś poznawczo ogarnąć i utrzymywać relacje.

Przy czym warto dodać, że on uwzględnił również kilka różnych kręgów, to znaczy 150 osób to są takie, z którymi mamy w miarę regularny kontakt, chociaż oczywiście kwestia tego w miarę regularny, jak do tego podejmiemy, to jest też dość względne, ale jednocześnie wyszczególnił grupę np. bliskich przyjaciół, i tych bliskich przyjaciół oczywiście możemy mieć już zauważalnie mniej, z pykłych przyjaciół właśnie tych ludzi, z którymi mamy znaczące relacje, to jest te 150, ale też sugerował, że takich osób, które znamy z imienia może być około 1500.

Przy czym warto tutaj dodać po pierwsze, że różne badania oczywiście pokazywały dość odmienne liczby, tak, pojawiały się badania sugerujące, że tych osób jednak jest mniej niż te 150, pokazywały się badania, które sugerowały, że jednak z dwa razy więcej, no i przede wszystkim jak dokładnie zdefiniować kwestie znaczących relacji.

Oczywiście w gruncie rzeczy bardzo wiele zależy od naszych indywidualnych preferencji, też od tego jaki mamy sposób funkcjonowania, a nawet tego w jaki sposób pracujemy, no bo w momencie kiedy pracujemy z dużą grupą ludzi, no to z założenia może się okazać, że ta nasza ilość relacji będzie większa niż w momencie kiedy standardowo pracujemy sami.

To co wydaje się tutaj istotne, niezwykle, no to kwestia tego ilu bliskich przyjaciół potrzebujemy. No i tutaj zwykle badania też takie, w których ludzie sami są pytani o to jak czują, ile powinni mieć tych przyjaciół, to zwykle te liczby są w granicach trzech sześciu, czyli to jest taka grupa trzech sześciu faktycznie bliskich nam przyjaciół.

Pewna wiadomo się taka, że ilość tych przyjaciół spada, to znaczy to pewnie paradoks, chociaż już często omawiany, że z jednej strony można mieć na media społecznościowych nawet więcej niż te tysiąc 500 osób, nawet można mieć kilka tysięcy osób, które są naszymi znajomymi, choć w praktyce, czy faktycznie cokolwiek o nich wiemy, czy wiemy nawet jak mają na imię, pewnie nie zawsze, natomiast badania, chociaż akurat przeprowadzone stana zjednoczonych, pokazują, że w ciągu ostatnich 30 lat ilość osób, które narzekają, czy twierdzą, że brakuje im bliskich przyjaciół wzrosła z 3% do 12%, czyli jest to bardzo duży wzrost ilości osób, którym brakuje bliskich przyjaciół.

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 74: Czy masz wokół siebie wystarczająco wielu ludzi

Ta ilość bliskich przyjaciół w założeniu jest w pewien sposób ograniczona, ponieważ budowanie bliskich relacji wiadomo wymawia czasu, jako, że nasz czas jest ograniczony, no to ta ilość też musi być ograniczona, natomiast faktycznie badania sugerują, że poczucie posiadania takiego wsparcia społecznego, czy ludzi wokół siebie i to zarówno jeżeli chodzi o związek, zarówno jeżeli chodzi o przyjaciół czy znajomych, to im więcej takich osób będzie wokół nas, tym większe prawdopodobieństwo, że będziemy czuli się szczęśliwi, będziemy trochę mniej narażeni na odczuwanie lęku, depresji, chociażby ze względu na to, że możemy liczyć na pewne wsparcie, czujemy się bezpieczniej. Oczywiście posiadanie kręgu znajomych też trochę większego, ma taką zaletę, że dzięki temu możemy spełniać różne swoje zainteresowania i łatwiej akceptować to, że np. jeśli nasi znajomi, czy ktoś z kim jesteśmy w relacji, niekoniecznie te same zainteresowania będzie akceptował i będzie podzielał to chyba lepsze słowo, no bo jeżeli to grono jest bardzo ograniczone, no to może się okazać, że brakuje nam osoby, z którą możemy jakieś hobby dzielić, no ale jeżeli to grupa tu już jest tam 6, 8 czy ileś osób, to jest dużo większa szansa, że znajdziemy kogoś, to stwierdzi ok, świetny pomysł, choć my sprawdzmy to razem. Natomiast badania sugerują, że bez względu na to, czy mówimy o przyjaciółach, czy o tym, czy jesteśmy w związku, czy bliskich relacjach rodzinnych, to mimo wszystko kluczowy wzrost jakościowy, jeżeli chodzi o ilość osób, to jest pomiędzy 0 a 1, to znaczy ta jedna osoba wokół nas to już jest to, co robi ogromną różnicę, oczywiście więcej może oznaczać lepiej, ale co zależy od jakości, tak jak mówiliśmy 5 tysięcy osób na Facebooku nie stanowi dużego wzrostu jakościowego naszych relacji, ale oczywiście to są tylko liczby jakieś próby statystyczne, wiele zależy oczywiście od również naszych indywidualnych cech, chociażby o tego, na ile jesteśmy introwertyczni, czy ekstrawertyczni, na ile mamy potrzebę ciągłego kontaktu z ludźmi, tak, bo dla kogoś trójka przyjaciół, czy grupa, nie wiem, kilku znajomych, z którymi potykałem się raz na jakiś czas, to już jest w sam raz, nawet może trochę za dużo, a dla części osób, no to będzie totalny deficyt, więc to, co jest ważne i do czego zachęcam, w pierwszym kroku, to żebyście spróbowali zastanowić się, jak wy to odczuwacie, tzn. czy macie poczucie, że czujecie się w jakiś sposób samotni, że te wasze relacje nie są wystarczające dla was, czy może macie wrażenie, że właściwie jest wszystko ok, więc mam nadzieję, że tutaj sobie to przez chwilę przeanalizujecie i wtedy w drugim rozdziale zastanowimy się, no właśnie, co zrobić, żeby te relacje dbać, albo może spudować się trochę lepiej, jeżeli uważacie, że jednak przydałoby się na tym popracować. Zapraszam do rozdziału drugiego. Ok, więc mam nadzieję, że zastanowicie się nad tym, jak wygląda wasza sytuacja relacyjna. Może, zrobiliście sobie, jeśli nie, to może warto zrobić sobie taką nawet małą inwentaryzację, tzn. ile osób właściwie

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 74: Czy masz wokół siebie wystarczająco wielu ludzi

możlibyście potraktować jako takich swoich, bliskich przyjaciół, ile jako takich znajomych, ile jako takie osoby, które w razie czego od czasu do czasu możecie m.in. kontakt.

Jeżeli już tu ustalicie, może nawet spiszecie sobie taką listę, no to znów, tak jak sugrawałem już w pierwszym przemyście sobie, na ile to jest dla was wystarczające

i czego właściwie byście potrzebowali. Czy macie potrzeby tego, żeby utrzymywać z kimś kontakt codziennie, czy może raz na jakiś czas,

to jest dla was w zupełności wystarczająco. Czy jak macie weekend, który spędzacie w domu bez spotkania z znajomymi, to jest dla was ok?

Czy to jest zdecydowany problem? Bo od tego zależy oczywiście, jakie będziecie działania dalej podejmować, ale najpierw ciekawostka.

Według badań doktora Holla, opublikowany w 2018 roku, średni czas, który ludzie muszą ze sobą spędzić, żeby stać się bliskimi przyjaciółmi, to około 200 godzin.

Wow, ale ciekawostka.

Skoro już mniej więcej wiecie, jak wygląda sytuacja i to ilu tych znajomych wokół was jest, no to dobrze było przemyśleć kolejną rzecz, to znaczy też, jak oceniacie te relacje.

I tutaj my oczywiście mówimy o budowaniu relacji, ale prawda jest taka, że czasem w ramach dbania o swój komfort i też budowania dobrych jakościowo relacji,

niektóre być może trzeba zakończyć, więc warto pomyśleć, czy trochę może przewrotnie, czy wokół was, wśród tych waszych bliskich osób, nie ma też takich osób, z którymi utrzymujecie relacje od dłuższego czasu,

tak trochę może z przyzwyczajenia, albo dlatego, że jakieś wasze drogi się połączyły, ale w gruncie rzeczy one tylko na was negatywnie wpływają, bo mierzycie się z krytyką, z jakimś wyśmiewaniem, z umniejszaniem waszych potrzeb, czy waszych umiejętności.

I być może to są takie osoby, które należałoby z lekka od siebie zdystansować, więc to jest jedna rzecz, ale druga to, jak oceniacie relacje z tymi osobami, które są dla was ważne, z tymi osobami, na których wam bardzo zależy, czy może warto byłoby jakieś tych relacji zacieśnić albo odbudować, bo tutaj może być tak, że ok, macie znajomych, macie przyjaciół i to są fajne relacje, ale w jakiś sposób się nieco w ostatnim czasie rozjechały, im może dobrze było pomyśleć, co zrobić, żeby te drogi wasze się połączyły, oczywiście to jest naturalne, że drogi czasem się rozchodzą, ale być może są właśnie takie osoby, gdzie należałoby popracować nad tymi relacjami, bo może nawet są takie relacje, gdzie w ogóle ona się zakończyła jakiś czas temu, że w jakiś sposób te wasze drogi się rozjechały i może dobrze

byłoby do kogoś po prostu zadzwonić, napisać, umówić się na spotkanie, nawet po to, żeby zobaczyć właściwie co u tej osoby słychać, czy nadal jest szansa, żeby ta osoba wróciła do tego bliższego kręgu naszych znajomych, czyli z jednej strony zastanówmy się nad tym, czy są relacje, które powinniśmy trochę zdystansować, czy są takie relacje, które są dla nas bliskie i tego chcemy i jeżeli tak, to jakie oceniamy, czy powinniśmy może coś zrobić, żeby bardziej o nie zadbać, no i ta trzecia grupa, czyli te relacje, które się

trochę rozjechały, ale jednak chcielibyśmy sprawdzić, czy daje się je znowu odbudować, chociaż trochę zacieśnić. I tutaj odnośnie zacieśniania relacji, oczywiście to, co jest bardzo ważne, to to, że jeżeli wam na czymś zależy, to warto jest wyjść z inicjatywą. Warto jest chociażby napisać krótkie zdanie, cześć, co słychać, czy możemy się dzwonić cokolwiek, bo wiele relacji jednak się rozjeżdża

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 74: Czy masz wokół siebie wystarczająco wielu ludzi

właśnie dlatego, że wszyscy czekają, aż tu ta druga strona o się odezwie i niestety niewiele z tego wychodzi. Oczywiście w momencie, kiedy myślimy o tym, jak budować relacje, no to warto zastąpić się na tym, co może stanowić bariery i na ile jesteśmy w stanie je w jakiś sposób pokonać, no bo jedno, to takie oczywiście podstawowe, często ludzie łączą się dlatego, że mają wspólne zainteresowania, podobne poglądy na świat, no ale może być tak, że w pewnym momencie, zwłaszcza relacje trwa długo, no te wizje świata się rozjeżdżają, no i wtedy pytanie, czy jestcieśmy gotowi to zaakceptować, czy jesteśmy gotowi funkcjonować z drugą osobą, która ma jednak zupełnie inną wizję świata, albo pewnie nie w całości, ale w jakimś obszarze. Kolejny ważny aspekt, no to oczywiście w dzisiejszych czasach, chociaż nie tylko dzisiejszych, rzecz jasna, w sumie jakby tak to przemyśli, to dzisiaj to raczej mamy dużo więcej czasu niż kiedyś, brak czasu, no i to jest to, o czym mówiliśmy w pierwszym rozdziale, że z założenia jest to powód, dla którego nie jesteśmy w stanie utrzymywać bardzo, bardzo wielu relacji, no, ale czy jednak jesteśmy w stanie zainwestować trochę więcej,

w sensie czasu, różnego rodzaju relacje, chociażby dlatego, że powinno też wpłynąć dobrze na nasze samopoczucie. Z takich rzeczy, które utrudniają wychodzenie z inicjatywą i na które warto zwrócić uwagę, jeszcze pozwólcie, że wspomnę o dwóch. Jedno to jest kwestia problemów z zaufaniem, oczywiście to jest dłuższy temat, już poruszaliśmy go w podkaście, jeszcze będziemy do tego wracać, w innych odcinkach, czyli czasem trudno nam zbudować naprawdę bliską więź, ponieważ obawiam się, że

jeżeli za bardzo się otworzymy, to druga osoba to w jakiś sposób wykorzysta. No i efekt jest taki, że nawet jeżeli relacja mogła wyrokować, to niestety my nigdy nie pozwolimy jej jakoś tak się bardzo zacieśnić i przejść w takie osobie, która według nas mogłaby nawet rokować do grupy przyjaciół z grona, no powiedzmy, znajomych.

To, co jeszcze jest oczywiście problemem, czasem trochę powiązany też z tym brakiem zaufania, no to lęk społeczny, czyli myślenie o tym, ok, ale co oni sobie pomyślą, jak wyjdę z inicjatywą, tak, a może to jest tak, że ci ludzie wcale nie chcą spędzać ze mną czasu, a ja się będę tylko narzucać. Jeżeli macie sporo tego typu myśli, no to może warto też popracować nad tym profesjonalnie, ale tak we własnym zakresie dobrze było pomyśleć o zrobieniu mojego eksperymentu, czyli po prostu sprawdzeniu, napisy,

zapisaniu, zadzwonieniu i zobaczeniu, tak, jeżeli zapiszecie do kogoś, hej, może się spotkamy i będzie cisza przez bardzo długi czas, no i ewentualnie znowu to ponownie i znów cisza, no to może faktycznie warto pomyśleć o innych relacjach, ale może się okazać, że ktoś się bardzo ucieszy, więc warto byłoby zweryfikować eksperymentalnie, czy faktycznie ludzie nie chcą się z wami spotykać, więc spróbujcie to sobie przetestować. Podsumowanie.

Tym odcinkiem chciałbym was zachęcić do tego, żebyście zastanowili się na tym, jak oceniacie swoje relacje z przyjaciółmi, ze znajomymi, czy są takie relacje, w które powinniście się bardziej zaangażować, zaplanować jakieś działania po to, żeby spędzić trochę więcej czasu razem, ponieważ może to być dla was ogromna wartość, no i oczywiście dla waszych przyjaciół również kontakt z wami może być bardzo dużą wartością, więc do tego zachęcam, do przeanalizowania tej waszej sytuacji, a tymczasem już za dwa tygodnie, czyli

14 listopada, porozmawiamy o odpoczynku. Do usłyszenia.