

Джан Йейгър

КОГАТО ПРИЯТЕЛСТВОТО НАРАНЯВА

**Как да се справим, когато приятелите
ни предават, нараняват и разочароват**

София, 2013

Преводът е направен по изданието:

JAN YAGER, PhD

WHEN FRIENDSHIP HURTS

HOW TO DEAL WITH FRIENDS

WHO BETRAY, ABANDON OR WOUND YOU

SIMON & SCHUSTER, INC./FIRESIDE BOOKS

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2002 by Jan Yager, PhD

© Ралица Дерилова, превод, 2013

© Издателство „Изток-Запад“, 2013

ISBN 978-619-152-170-8

ДЖАН
ЙЕЙГЪР

КОГАТО
ПРИЯТЕЛСТВОТО
НАРАНЯВА

Превод от английски

Ралица Дерилова



Съдържание

Бележка на автора..... 7

Въведение

Когато приятелството стане неприятелско..... 11

Първа част

Приятелство: основни понятия / 23

Първа глава

Що е приятел? 25

Втора глава

Разпознаване на вредни хора *преди* да ни станат
приятели: 21 типа потенциално вредни приятели..... 49

Втора част

Защо приятел наранява приятеля? / 87

Трета глава

Какво *всъщност* става?..... 89

Четвърта глава

Всичко идва от семейството 139

Трета част

Справяне / 153

Пета глава

Може ли това приятелство да бъде спасено? 155

Шеста глава

Кога и как да го прекратим..... 171

Четвърта част

Бизнес, работа и приятели / 187

Седма глава

Приятелства в службата: различни ли са правилата? 189

Пета част

Разчупване на схемата / 205

Осма глава

Намиране на добри приятели..... 207

Девета глава

А сега накъде? 231

Бележки 243

Към читателите 251

Бележка на автора

Първата моя монография за приятелството беше дисертацията ми по социология „Основни схеми на приятелство сред младите градски неомъжени жени“ (Нюйоркски университет, 1983). Тя бе последвана от „Приятелство“ (Гарланд, 1985), научна книга за приятелството, придружена с подробен индекс и библиография. Продължих изследванията си за приятелството върху над 1000 души, като проведох оригинални проучвания и интервюта, включително и изследване сред 257 произволно избрани специалисти по човешки ресурси, членове на международна асоциация. Използвах всички насъбрани резултати за написването на книгата „Проместени* приятелства: силата на приятелството и как то оформя живота ни“. Тази книга покриваше всичко от дефиницията за приятел до перспективите на приятелството в исторически и социален план; как приятелства се формират, поддържат и прекратяват; приятелства през различните житейски етапи, включително детството, младостта преди брака, брачния период и на по-преклонна възраст, както и прилагането на принципите на приятелството, които бях извела, за подобряване на взаимоотношенията между брачните партньори, между децата в семейството и между родителите и децата.

* Значението на изкованата от авторката дума (friendshifts) е обяснено подробно в трета глава. – Б.пр.

Беше вълнуващо да помогна за по-добра осведоменост за факта, че не само приятелството е важно социално взаимоотношение, но и че учените са открили, че наличието на дори само един близък приятел може да удължи живота на човек, както и да увеличи шансовете за възстановяване след рак на гърдата или сърдечен удар.

Но забелязах, че някои аспекти на въпроса бяха останали незасегнати, макар че писмата, които получавах от читателите на „Проместени приятелства“, както и имейлите след телевизионното ми участие в утринно токшоу, често поставяха въпроси като „Кога преставя да си струва да спасяваш едно приятелство?“ или „Съревнованието вредно ли е за приятелството?“ или „Защо жените предават приятелките си?“. Хората ме питаха как да разпознаят и да се отърват от вредни приятелства.

Научих също за мъже и жени и момчета и момичета, които се страхуват да завържат приятелство и нямат дори и един другар. Може ли изправянето очи в очи с най-големия им страх, как да преживеят края на едно приятелство, да им помогне да наберат увереност сами да инициират ново приятелство?

„Когато приятелството наранява“ се обляга на всички мои изследвания от 1980 г. насам, но обхваща и едно ново изследване, което проведох в последните пет години. То се основава на отговорите на над 180 допитвания за приятелството, включително отговорите на въпросника, публикуван на сайта ми (www.drjanyager.com) и избрани следващи проучвания, свързани с дълги телефонни разговори и лични интервюта.

180-те въпросника бяха попълнени от 41 мъже и 139 жени на възраст между 13 и 72 години (средна възраст: 34 години). Освен отговорите, получени от буквално всеки американски щат, получих отговори и от хора, живеещи в над дузина други държави по света. Това бяха мъже и жени, работещи за средни и едри корпорации и широк кръг професии, както и неработещи домакини. Повечето хора не бяха свързани

по никакъв начин с други участници в допитването, макар че шест жени, поддържали близко приятелство, започнало преди 20 години, когато са работили на едно и също място, както и шестима мъже и жени, в момента работещи за една и съща консултантска фирма с над 10 000 служители, също попълниха въпросника.

Цитатите в тази книга, освен ако не е изрично упоменато, са от оригиналното ми изследване под формата на лични срещи и телефонни интервюта, попълнени въпросници или други писмени комуникации; където е било възможно, са предадени дословно, а където се е налагало, съм правила съкращения. По молба на интервюирани и по собствено усмотрение съм използвала фиктивни собствени имена; други идентифициращи детайли, като професия или роден град, може също да са променени с цел запазване на анонимност. Независимо от това, интегритетът на всеки представен тук пример е изцяло запазен.

За цитираните вторични източници във всяка глава е дадена подробна библиографска справка в бележките в края на книгата.

Целта на тази книга е да даде вдъхновение, информация и мнения по засегнатите теми. Тя се продава при разбирането, че нито издателят, нито авторът се ангажират с каквито и да било психологически, медицински, социологически, правни или други професионални услуги.

Сред хората, на които искам да благодаря, че ми помогнаха да направя тази книга реалност, са всички, които попълниха въпросниците ми и ми позволиха да ги интервюирам – анонимните, назованите с истинските им имена, споделилите историята си и експертите, споделили знанията си.

Джан Йейгър, доктор на науките

Посвещавам тази книга на любимия ми съпруг Фред,
на синовете ни, Скот и Джефри, на майка ми, сестра
ми, на всички мои роднини, на паметта на покойните
ми баща и брат и на верните ми приятели.

Въведение

Когато приятелството стане неприятелско

За някои хора „приятелство за цял живот“ изглежда е заменило идеала за брачна връзка „докато смъртта ни раздели“. Разбира се, има позитивни, чудесни приятелства, взаимно изгодни и за двете страни, които *трябва* да траят цял живот. Но има и други приятелства – негативни, деструктивни и нездравословни, – които *трябва* да бъдат прекратени. Може да има и приятелства, за които си мислиш, че вървят добре, но, уви, най-неочаквано, приятелката ти спира да вдига телефона, не отговаря на писмата ти и приятелството приключва. Години след това продължаваш да не знаеш какво е станало и това те измъчва.

В двете десетилетия, през които съм изследвала и писала за приятелството, забелязах, че интересът към темата за приятелството се засилва. От въпрос, рядко засяган от психолози, психиатри и социолози (склонни да се фокусират предимно върху взаимоотношенията родител-дете или съпруг-съпруга), статиите за приятелството вече са основни материали в популярните списания и всекидневниците, както и в интернет; и има много книги за това славно взаимоотношение между хората, което наричаме приятелство.

Приятелството със сигурност вече е „открито“ като явление. Ползата от него е възхвалявана от множество изследователи чрез анекдоти и примери, както и чрез количествени (или качествени) изследвания на епидемиолози, социолози и психолози, които са открили зависимост между увели-

чената очаквана продължителност на живота и имането на дори само един близък приятел, както и по-голям шанс за оцеляване след рак на гърдата или сърдечен удар¹.

Има ли тогава нужда от книга като „Когато приятелството наранява“? Защото в цялата тази връва – да обявим пред света колко важно е приятелството в живота ни, никой не се сеща да обърне внимание на факта: негативното приятелство може пък направо да го съсипе. Другата причина е да се осигури форум за изследване на всички възможни причини да се озовеш в подобно приятелство и как най-добре да се отървеш от вреден приятел. Още повече, че ако приятелствата винаги ти дават по-малко, отколкото си се надявал, подходът на временното закърпване на ситуацията в дългосрочен план е обречен на сигурен провал. Трябва да се вгледаш в подмолните причини за негативните приятелства в живота си; трябва да се върнеш до корените им във взаимоотношенията ти с родителите и братята и сестрите си.

Тази книга предлага помощ и надежда при разбирането на сложните процеси на приятелството, както и съвет как можеш да преобразиш живота си – не само приятелствата си, – като разбереш защо имаш негативно приятелство и като откриеш и култивираш позитивни приятелства. Да имаш позитивни приятелства – и това не непременно означава да си намериш нови приятели, а просто да взаимодействаш по различен начин с тези, които вече имаш – може да доведе до обрат в кариерата ти. Приятелите например не само помагат на своите приятели да си намерят работа, но щом веднъж работата е в кърпа вързана, колко бързо ще се издигаш в компанията или в кариерата зависи поравно както от това кои са ти приятелите в службата и в полето на професионалната ти изява, така и от това какви са ти талантите. По абсолютно същата логика един приятел може да извади от релси кариерата ти или направо да ти издейства уволнение. Точно това се случва на Марджъри (името е сменено), 32-годишна неомъжена жена, работеща като помощник-учителка. Марджъри обяснява:

Най-добрата ми приятелка каза на шефа ми, че се бои за живота си, след като се бяхме скарали за нещо и аз ѝ написах в прав текст къде е сбъркала и какво мисля за нея, макар че сме приятелки от шест години и тя знае много добре, че никога няма да я нараня. Понеже отиде при шефа, бях уволнена след година и половина работа на това място. Тя [най-добрата ми приятелка] дори отиде в полицията, но там ѝ казаха, че нищо в писмото ми не може да се тълкува като заплаха. Причината за всичко това е, че тя е с ужасно състезателна натура и си реши, че това е начина да спечели.

За съжаление, случаят с Марджъри е много по-типичен, отколкото си мислим. Един 45-годишен семеен писател на речи в корпорация в Илиной бива уволнен заради една-единствена негова приятелка от службата, самата тя опасваща се, че ще бъде уволнена заради лошото посрещане на написана от нея реч. Тя решила да прехвърли вината за това върху шефа си, главният писател на речи, който освен това ѝ е приятел, посочвайки, че понеже той я намирал за сексуално привлекателна, което тя нарича „сексуален тормоз“, не можела да се концентрира както трябва. (Доказва се, че твърденията ѝ са безпочвени, но най-добрият ѝ приятел така или иначе бива уволнен, защото не бил надзиравал правилно своята приятелка/служителка.) Карол, 39-годишна омъжена жена, след като най-после получава работата на мечтите си като цветарка, е предадена толкова гадно от три приятелки, че „трябваше да си взема три седмици болнични“.

Да загубиш работата си или репутацията ти да пострада безвъзвратно е достатъчно лошо, но приятелството може частично да бъде винено и за още по-мрачни ситуации. Един печален пример е приятелството между двама тийнейджъри, убили по ужасяващ начин 12 свои съученици и един учител, ранявайки още 20 души, в гимназията си в Кълъмбайн, щата Колорадо, през април 1999 г., преди двамата да сложат край на живота си. Тези момчета, за които се смята, че били тормозени от съучениците си и не били приети във „вътреш-

ния“ кръг, са действали заедно, черпейки *от* приятелството си силата да извършат масово убийство и самоубийство².

А през март 2001 г. това се случва отново. 15-годишно момче от Сантий, щата Калифорния, отново предполагаема жертва на тормоз, споделя с четирима свои приятели и един възрастен, че планира да застреля съучениците си, но след това ги уверява, че само се майтапи. На другия ден обаче наистина *изпълнява* заканите си, като застрелва двама свои съученика. Три семейства са разбити, училището е опозорено, общността е шокирана и покрусена. Приятелите, които повярвали на уверенията му, че само се шегува, са разхвърляни по други училища. Властите се опасявали от отмъщение от страна на другите им съученици, че не са уведомили съответните органи за злоещите закани на приятеля им³.

Но не само в историите на убийства и фалшиви обвинения се вижда смисъл да изследваме негативната страна на приятелството и последиците от предателството. През двете десетилетия, посветени на изследване на приятелството и основните му тенденции съм интервюирала хора, предадени, когато „приятел“ е прелъстил романтичния им партньор. Други са прекратявали приятелство заради предателство, което най-малкото е спряло прогреса на важен работен проект. Интервюирала съм мъже и жени, които са ми казвали, че приятел е изкарал от релси кариерата им, като е изнесъл привилегирована информация, която е трябвало да си остане само „между приятели“. Други ми разказаха, че приятели са им крали пари. Ето и други примери на предателство, на които съм се натъквала по време на изследването ми за приятелството:

- „Един от най-добрите ми приятели започваше да сваля всяка жена, към която проявявах интерес.“ (24-годишен неженен мъж)
- „Тя ми каза, че спи с приятеля ми и се опита да ме убеди да си го ‘делим‘.“ (37-годишна разведена майка)
- [Мой близък приятел от службата] отиде при общия ни шеф и представи това, по което работехме заедно и за

което аз бях проявила инициатива, като собствена идея и му разказа как възнамерява да я доразвие.“ (55-годишна два пъти разведена жена)

- „Близък приятел ме ревнува от това, че съм женен.“ (44-годишен женен мъж)
- „Най-добрата ми приятелка, с която израснахме, ме нападна [физически] без никаква причина.“ (23-годишна омъжена жена)
- „Добър приятел пусна слух за мен в службата.“ (50-годишна разведена майка)
- „Шаферката ми открадна пари от мен на моминското ми предсватбено парти.“ (30-годишна омъжена учителка)
- „Вече не съм толкова отворена като преди, сега съм резервирана заради това, което стана.“ [Тя била съсипана, когато най-добрата ѝ приятелка я нарекла с обидно име, когато и двете били 11-годишни.] (32-годишна омъжена жена)

Ревността може да нарани самочувствието и да прекрати приятелство, както открива Бренда, 40-годишна домакиня и музикантка от Мичигън. „Бях 90-килограмова жена. Сега съм само 55 кг. Приятелката ми, която тогава тежеше 115 кг, избяга от мен като дявол от тамян, веднага щом започнах малко да отслабвам.“

Изневяратата с романтичната половинка на приятеля или брачния партньор може да прекрати приятелство. 31-годишна учителка по рисуване позволила на „истински близка приятелка“ да живее в семейното им жилище, докато си намери подходящ апартамент. През това време приятелката „не само флиртуваше, а направо започна връзка с мъжа ми“. Същата приятелка уронвала авторитета ѝ и в службата, като разпространявала неверни слухове, че тя проявява физическа грубост над учениците си. Бракът е разклатен, а приятелството – прекратено.

Но някои потенциално деструктивни и вредни приятелства не се виждат от пръв поглед. Това е, защото когато се формира приятелство, по време на фазата на „ухажването“,

приятелят може да бъде чаровен, учтив и да се държи безупречно. Но щом приятелството навлезе в по-напреднала фаза, приятелят може да се промени. Самият акт на сприятеляване може да запрати някой с интимни проблеми в емоционална вихрушка, променяйки въввлечените страни, както и поведението им едни към други. Колкото по-близък и интимен става приятелят, толкова повече се увеличават очакванията и затова разочарованията са много по-вероятни и болезнени, отколкото през ранните етапи на започващото приятелство.

Още повече, че докато приятелството, формирано в определен контекст, като например училището или службата, се разширява с включването на многобройни ситуации и дори взаимоотношения с други хора, може да възникнат конфликти, които да прекатурят приятелството. Освен това, колкото по-дълго оставате приятели, толкова повече инвестираш в поддържането на приятелството; вероятността да пренебрегнеш или да се опиташ да разискваш негативно поведение намалява. Но ти (и приятелят ти) си имате граница колко можете да понесете и приятелството може да просъществува само до настъпването на някакъв акт на предателство, когато ситуацията или трябва да се изясни и разреши, или приятелството да се прекрати.

Приятелството се променя и според степента на близост и човек намалява очакванията си, дори и да не прекрати окончателно приятелството, когато приятел го предаде, разочарова или не оправдае доверието му. Точно това открива един 43-годишен специалист по маркетингови проучвания, когато дава на приятел 150 долара, за да проведе интервюта от негово име по един негов проект. Вместо това най-добрият му приятел си прибира паричките в джоба и не си мръдва пръста. Макар и приятелството да не е официално прекратено, човек да се чуди колко ли близки са двамата, след като вече не са се виждали „от много години“.

Предателството на приятел може да доведе и до най-голямото предателство: убийство. 26-годишният Дон е съпруг и баща. Излежава 15-годишна присъда за убийството на най-

добрия си приятел по време на спор за жената на Дон. „Той се срещал с жена ми, докато съм пътувал по работа, и накрая тя избяга с него“, отбелязва Дон.

Макар и да не се стига чак до убийство, спречкването с приятел, дори и заради недоразумение, може да доведе до крайни и дори криминални прояви. Това се случва на 38-годишна омъжена медицинска сестра, чиято приятелка в работата „ми заби нож в гърба, като разпространи фалшив слух за мен, така че тя да се издигне в очите на старшата сестра, а мен да ме намразят“. Или 49-годишната неомъжена жена, чиято ревнива и ядосана приятелка „ми открадна бижутата“.

Заради обширните ми изследвания по въпросите на приятелството, написаните от мен книги и експертизата ми, както и семинарите, които водя и лекциите, които изнасям, често ме канят в телевизията да говоря за приятелството. Журналисти, пишещи по темата, често ме интервюират и многото им въпроси за разпознаването и справянето с негативни приятелства ми помогнаха да разбера, че има нужда от тази книга. Но исках да отида и по-далеч: исках да помогна на хората да разберат *защо* избират приятели, които накрая ще ги предадат, да им помогна да обърнат посоката на процеса и да адресират социалните тенденции, стоящи зад факта, че предателството от приятел е по-разпространено от всякога.

Написах тази книга и за да разпръсна неудобството и срама, които твърде често придружават провалените приятелства. За някои хора да признаят, че са прекратили приятелство е равнозначно на това да признаят, че са провалили брака си. Изглежда, че вдъхновен от изключително „проприятелския“ тон на писанията и дискусиите по тази тема в последните две десетилетия, се е родил митът за приятелство до гроб, дори когато идеалът за брак за цял живот – за съжаление – е станал нещо невъзможно за много хора.

Романтичният идеал, че приятелствата не трябва да свършват или да се провалят може да създаде излишно напрежение в онези, които трябва да прекратят приятелство, но продължават да се държат за него като удавник за сламка.

Те робуват на мит, а не на истинското разбиране на тези взаимоотношения. Но ако нито всички приятелства, нито всички бракове са за цял живот, в какво ни остава да вярваме?

Целта на „Когато приятелството наранява“ е да ти даде инструментите да разпознаваш и да се справяш с деструктивни и вредни приятелства. Надявам се тази книга да ти даде по-добро разбиране защо приятелствата, особено собствените и на близките ти хора, са прекратени или трябва да бъдат прекратени и как да се справяш с такъв край. Нещо повече, ако имаш навика да формираш негативни приятелства, тази книга ще ти помогне да започнеш да избираш позитивни и здравословни приятели, които ще обогатят личния ти живот и ще ти помогнат да успееш по-бързо и да напреднеш в кариерата.

Може дори да има текущи или минали приятелства, в които волно или неволно си предал приятел. Разбирането на отражението на предателството върху предателя, както и върху предадения, може да освободи важна емоционална енергия, която иначе би била усвоена от чувство за вина, съжаление, тъга и други подобни чувства. Можеш да се научиш да си простиш, ако си предал приятел; или ако теб са предали, да видиш какво печелиш, ако простиш.

Повечето от нас са благословени с подкрепящи, грижовни, верни приятели. Днес има много книги, описващи процеса на формиране и поддържане на позитивни приятелства, както и възхваляващи ползата от приятелствата, включително и моята собствена популярна книга „Проместени приятелства: силата на приятелството и как то оформя живота ни“.

Но къде да търсиш помощ, ако си предаден от приятел? Предателство имаме, когато приятел, на когото си разчитал за подкрепа, любов, обич, доверие, лоялност, другарство или уважение, по някакъв начин не е оправдал доверието ти. Приятелка може да е издала тайна или изрекла лъжа за теб, което да е увредило взаимоотношенията ти с други хора и дори да ти е коствало работата. Приятел може да не се е отзовал, когато си имал нужда да поплачеш на рамото му, може

да ти е завлякъл парите, да ти е откраднал приятелката или съпругата или – в най-лошия случай – да те нарани физически и дори да причини нечия смърт. Тези „приятели“ били ли са изобщо истински приятели? Как може „приятел“ да извърши такива вероломни деяния? Дали това приятелство е започнало като деструктивно и вредно или е станало такова с течение на времето? Къде нещата са се объркали и какво да направиш, за да прекратиш дружбата, ако прекратяването е най-добрият ти начин за справяне с положението? Ако е тръгнало по този начин, как да се научиш да преценяваш по-добре хората, за да избегнеш завързване на нови приятелства с хора, които накрая ще те наранят и предадат?

Освен да отговори на тези въпроси, друга цел на тази книга е да ти помогне да започнеш да си задаваш въпроси по тези теми и да намираш отговорите за себе си. Някои от вас може да са способни да направят това пътуване напълно самостоятелно; на други може да им трябва помощ по пътя. Ако ти трябва външна помощ, освен че може да потърсиш консултации с професионалисти, лично или в групи, можеш да се консултираш с библиографските източници в края на книгата и списъка на асоциациите, местните организации и афилираните професионалисти.

Предателството в приятелството е въпрос, за който малко хора говорят открито, но всички имаме какво да кажем. Предлагайки при нужда анонимност и дискретност, аз открих мъже и жени, момчета и момичета, които не само искаха, а действително *трябваше* да говорят за предателството като начин на преодоляване на душевен катарзис. В последното ми проучване от 171 души (от общо 180), отговорили на въпроса „Били ли сте някога предаден от не много близък, близък или най-добър приятел?“, 116 (68%) отговориха „да“ и само 55 души (32%) отговориха „не“.

Предателството може да се дефинира като неоправдаване на очакванията, понеже приятелят не те подкрепя емоционално и дори буквално: когато приятел прекрати връзката, а ти продължаваш да я искаш (и понякога никога не узнаваш защо е прекратена). Това се случва на млада омъжена

жена от Колорадо, която ми писа скоро, след като гледала мое интервю за приятелството в едно сутрешно телевизионно токшоу. Говорех как приятелствата понякога приключват и че това е добре и напълно нормално за някои приятелства, особено пък ако самият човек няма никаква вина за станалото. Тя бе толкова развълнувана, че ми изпрати благодарствена картичка, в която пишеше колко много означава за нея споделеното от мен по телевизията становище. Тя безумно се измъчвала от едно такова прекратено приятелство, за което не виждала никаква причина. Буквално не можела да спи нощем.

Ако някой прекрати едностранно приятелството и прекъснато се терзаеш какви може да са причините, вероятно ще трябва да справиш с причините за това обсебване. С други думи да проумееш, че може и никога да не узнаеш отговора. (По-късно в книгата е разгледан въпросът как да преодолееш непрестанните си терзания за прекратено приятелство.)

Но ако ти си този, решил да сложи край на приятелството, дори и то да е негативно, трябва да внимаваш да не си навлечеш някоя вендета. Помни, че *как* прекратяваш едно приятелство е точно толкова важно, колкото и самото решение да го прекратиш. Човекът, който досега ти е бил приятел, може в някой момент да е в позиция да решава дали да ти се повиши заплатата, дали да се възложи голяма поръчка на фирмата ти или дали да ти се даде служебно повишение.

През годините аз също претърпях загубата на няколко много силни приятелства. Когато аз ги прекратявах, все се питах дали няма и друг начин за справяне със ситуацията. Ако отсрещната страна ги прекратеше, се чувствах объркана, ядосана и предадена. Така че и аз исках да намеря отговорите на собствените си въпроси за предателството в приятелството, както и да си изясня какъв е предпочитаният начин да се справям с негативни приятелства, които трябва да бъдат прекратени, ако такъв начин изобщо съществуваше.

Направих своите проучвания и изследвания и написах тази книга, за да отговоря на собствените си въпроси, както

и на въпросите, които толкова често ми задаваха в писма, имейли и във времето за въпроси и отговори след изнасяните от мен лекции за приятелството: защо приятел наранява приятел? Защо приятел предава приятел? Защо човек формира негативно приятелство? Как да открием и култивираме позитивни приятелства в личния живот и кариерата си?

Как аз осъществих собствената си метаморфоза, за да стана по-добър приятел, както и всички мои изследвания и наблюдения през последните две десетилетия, формират базата на тази книга. Също както моят живот – включително кариерата ми и всички взаимоотношения с хората, сред които спада и приятелството – бе обогатен от всичко, което научих за приятелството, надявам се да ви помогна да жънете радостите на здрави и полезни приятелства. Както ще видите в „Когато приятелството наранява“, понякога ние трябва да се променим, преди да очакваме който и да било друг или самото приятелство да се промени.

Първа част

**Приятелство:
ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ**

Първа глава

Що е приятел?

Макар че колкото приятели, толкова и дефиниции за приятелството има, това е връзка, съставена от четири елемента:

- Тя е между поне двама души, несвързани по кръвен път.
- Тя е доброволна и не задължителна.
- Не се обявява на правен договор.
- Реципрочна е.

Изглежда има някакъв негласен консенсус, че приятелите не трябва да са любовници и да са сексуално интимни, иначе тази връзка се превръща в нещо повече от приятелство.

Освен тези основни характеристики, съществува широк кръг от мнения какво трябва да включва приятелството, сред които са доверие, съчувствие, конфиденциалност, общи черти, внимание, обич, душевно сходство, да имаш на кого да си излееш душата, с кого да правиш разни неща и на кого да доверяваш тайните си – някой, който винаги е насреща и не дава само празни обещания. Най-неуловимото, но вероятно най-съществено от всичко: приятел е някой, когото харесваш, който също те харесва и с когото сте в позитивна химическа реакция.

Полезно е общият термин *приятел* да се раздели на три категории в зависимост от нивото на интимност: неангажиращ, близък и най-добър.

Неангажиращият приятел е гигантска стъпка напред от обикновения познат. Между неангажиращите приятели

съществува връзка, макар тя да не е толкова интимна или ексклузивна, колкото при близките и най-добрите приятели. Макар че с течение на времето неангажиращото приятелство може да прерасне в близко или най-добро, има приятелства, които завинаги си остават само на първото ниво. Особено в бизнеса, неангажиращото приятелство е доста по-разпространено и дори предпочитано пред близкото и най-доброто приятелство.

Макар да не е толкова интимно, колкото близкото и най-доброто приятелство, в здравословното и позитивно неангажиращо приятелство трябва да съществува чувство на доверие и „взаимно харесване“.

„Неангажиращите приятелства са ми страшно приятни“, казва Пени, 65-годишна, два пъти разведена финансова консултантка. Пени, която си има приятел, но живее самостоятелно, всяка сряда вечеря в ресторант с приятелка на нейната възраст, която обаче е омъжена и общо взето не излиза вечер. Но съпругът ѝ, който се е бил във Виетнамската война, се среща с ветерани всяка сряда вечер. В ресторанта Пени и приятелката ѝ си говорят за децата и внуците си. Говорят си също за общия им интерес към антикварните изделия; приятелката на Пени пише за колекционирането на антики. Пени, която също пътува много, няма кой знае колко време или желание в забързания си живот за създаването на близки или най-добри приятелства. Неангажиращото приятелство я устройва чудесно.

С *близкия приятел* се предполага, че също можеш да споделиш най-дълбоките, най-интимни мисли или интереси, ако желаш. За повечето хора изискванията на другите роли – работещ, романтичен партньор, брат или сестра, родител – ограничават броя на близките приятели. Ако някои близки приятели живеят далеч, може и да има време и енергия за някои по-близко живеещи близки приятели. Но няма кой знае колко хора да имат 10 или 20 близки приятели – 4 или 6 е по-типичният случай – докато 10, 20 и повече неангажиращи приятелства са си напълно нормален брой, особено за студенти, работещи или бизнесмени. (Резултатите от

180-те въпросника за приятелството за тази книга показват 6 близки, 2 най-добри и 26 неангажиращи приятелства.)¹

Ето типичните очаквания за близък приятел:

- „Близък приятел е някой, с когото можеш да бъдеш себе си.“ (45-годишен женен, дописник към списание)
- „Близък приятел е някой, към когото можеш да се обърнеш при специална нужда.“ (36-годишен женен, преподавател в колеж)
- „Близък приятел е този, който слуша без да те съди, който не те прекъсва, за да ти разкаже собствените си проблеми, докато ти изливаш своите. Той е ‘безпогрешно’ неегоистичен.“ (44-годишна разведена жена, предприемач)

Най-добрият приятел в идеалния случай ще отговаря на всички критерии на близкия приятел, но с добавката, че – по дефиниция – е главният приятел. Често съм чувала женени двойки, особено мъже, да казват за жена си, че тя е „най-добрата ми приятелка“, но технически брачната половинка не може да бъде най-добър приятел, а само да е „като“ най-добър приятел. (Колко универсално разпространено е това погрешно разбиране за съпругата като „най-добра приятелка“ може да се види в книгата на Майкъл Левин „Ръководство за жени как да бъдат най-добрите приятелки на мъжете си“, която всъщност е книга за това как мъжете да бъдат по-добри приятели помежду си.)² Отново и отново мъжете без колебание посочват при интервюта, че за тях жена им е най-добрата им „приятелка“. 31-годишният Грегъри например, стопанин на издателство с осем щатни служители, отговори на въпроса ми в проучването за приятелството „Как се срещнахте с най-близкия или най-добрия си приятел?“ с уточнението „като изключим жена ми“, последвано от „точно сега най-добрият ми приятел е бизнес партньорът ми“.

В исторически план жонглирането с повече от един най-добър приятел създавало проблеми. Веднага ми идват на ум безсмъртните думи на френския есеист Мишел дьо Монтен. В есето си „За приятелството“ той пише: „Ако двама те пови-

кат на помощ едновременно, при кого ще отидеш? Ако искат от теб противоречиви услуги, как ще го уредиш? Ако единият ти довери нещо тайно, което би било страшно полезно за другия да знае, как да се отървеш? Едно-единствено доминиращо приятелство премахва всички останали задължения.“³

Вики, неомъжена работеща жена, приближаваща трийсетте, живееща в Западна Европа сподели какъв трябва да бъде най-добрият приятел – идеал, който изглежда се споделя от мнозина. Тя ми разказа как копнеела за приятелство като показаното в телевизионната ситуационна комедия „Сибил“, която продължава да се излъчва в Европа. Вики отбелязва:

Най-добрата част от сюжетната линия е приятелството между Сибил и най-добрата ѝ приятелка Мариан. Техните взаимоотношения и приключения страшно ми допадат. Понякога си мисля колко чудесно би било да имам НАЙ-ДОБРАНАЙ-ДОБРА приятелка, която да ми идва на гости всеки ден и да споделя всичко с мен.

За съжаление обаче, на какъв етап от живота ти е най-вероятно да имаш това най-добро приятелство? За повечето хора това е ранното детство, училищните години и необвързаните години, преди или след брак. През някои периоди при повечето хора, особено ако работят, имат деца и романтичен партньор, конкуриращи се за вниманието им, е трудно да се поддържат най-добри приятелства.

Вики също надлежно отбелязва обстоятелствата, позволяващи приятелство като това между Сибил и най-добрата ѝ приятелка Мариан.

Тези две жени, разбира се, имат страхотни предпоставки за такава близка връзка: и двете са към петдесетгодишни и децата им са отгледани и напуснали семейното гнездо. И двете са разведени, а Мариан е много богата и независима бивша съпруга на пластичен хирург, така че не ѝ трябва да работи, за да се издържа. Това, разбира се, е само приятен филм!

Е, не знам какво ще ми донесе животът. Може би някой ден отново ще срещна такъв човек? Надеждата умира по-

следна, нали? Да, нямаше ли да е страхотно да си имаш най-добър приятел?

Доверие

За да има приятелство, повечето хора са съгласни, че трябва да има доверие. Но да отвориш душата си пред приятел и да му довериш интимните си мисли и привилегирована информация, трябва да бъде двупосочна размяна. Не се питай само дали ти би казал на приятелката си най-дълбоките си тайни; питай се дали искаш да знаеш нейните.

Доверието подготвя сцената и за вероятно предателство. Джил, 47-годишна омъжена бизнес предприемачка, с пет отгледани деца, разказва, че поради опита си от ранното детство, включително едно рязко и необяснимо прекратяване на едно от най-добрите ѝ приятелства, ѝ е много трудно да вярва на когото и да било, освен на съпруга си. Джил признава: „Трябва да вярваш на хората.“ Но точно сега Джил не може да им вярва. От 1990 г. насам тя работи с психотерапевт за преодоляване на това загнездено у нея недоверие, започнало с малтретиране в детството ѝ, ограничаващо способността ѝ да формира приятелства. „Какво е приятел? – пита се Джил реторично и бързо отговаря: – Виждате ли, не знам. За мен приятелят е човек, на когото можеш да кажеш всичко, а аз това не мога да направя.“

Част от страха от предателство всъщност може да бъде избегнат, ако приятелите преценяват по-внимателно какво си доверяват едни на други. Освен ако приятелството ти не е проверено и доказано на практика и не си абсолютно сигурен, че това е близък приятел, на когото можеш да вярваш безпрекословно, избягвай да споделяш с все още недоказани приятели следните неща:

- Бизнес информация, чието разкриване ще представлява нарушаване на доверието и етиката.
- Детайли за сексуалното представяне на романтичен партньор.

- Тайни, поставящи друг човек в опасност.
- Всичко, което не би искал да чуеш за себе си по новините в шест часа или публикувано в национален всекидневник или интернет.

Ако това ти звучи строго, то е защото е изрично предназначено да те стресне. Особено в Америка, ние страшно бързо лепим етикета „приятел“. Мъже и жени споделят бизнес и лични тайни, дори креативни идеи и проекти, които, ако попаднат у конкуренцията, могат да прекратят или съсият кариери, всичко това в контекста на „приятелството“. А колко пъти този човек се е доказал като верен приятел?

Има очаквания и допускания да можеш да вярваш на проверен на дело, дългогодишен, близък и най-добър приятел, с когото имате дълга история, за разлика от непроверения, относително нов приятел, за когото продължаваш да научаваш важни неща за характера и ценностите му.

Емпатия

Емпатията е способност да разбираш чуждата гледна точка, да изпитваш чувства, да те е грижа и да показваш симпатията си към някого – всички качества, които дълбоко ценим и търсим в приятел, особено в близък или най-добър приятел. Чувството на емпатия към приятел, разбира се, извира от дълбоко вкоренени чувства към него, но отразява също и елементарната способност да изслушваш другите и истински да те е грижа през какво преминават. На въпроса какво е едното нещо, което би искал да научи за приятелството, един мъж на средна възраст отговори: „Как да открия един, който не само говори, а и слуша.“

Честност

Честността е противоречива тема. Когато говоря за приятелство, имам предвид следната концепция: близък или най-добър приятел е някой, с когото чувстваш, че можеш да споделиш всичко, но сам решаваш дали действително да го споделиш или не. Ето един пример. Приятелката ти, навлякла рокля, която никак не харесваш, те пита: „Как изглеждат?“ Може и да е безумно честно да ѝ кажеш: „Ами стои ти като на свинче звънче“ или „Тая рокля я мразя от дън душа, защото в нея приличаш на майка си“, но тактично ли е? Това ли ще е най-доброто за приятелството или приятелката ти?

Казването на истината, разбира се, е крайъгълният камък на близкото и най-доброто приятелство и дори на надеждното неангажиращо приятелство. Но кога изпускането на определени факти или информация е тактичност и кога е нечестност?

Когато обсъждах приятелството с три около трийсетгодишни жени, те споделиха три ключови въпроса, които искат да научат за приятелството: два от тях бяха свързани с честността – „колко честни да сме едни към други“ и „да се науча да съм по-честна“. (Третият им въпрос се отнасяше до това как да се справят с проблемите на приятелството.)

Една жена от групата, 33-годишна съветничка на персонала към модна компания, омъжена от 10 години, каза: „Направо питам приятелите си какво искат да чуят. Не обичам да лъжа. Стремя се да бъда тактична.“

Честността в приятелството не засяга само повърхностни неща като коментари за роклята или прическата. Тя се отнася до това дали можете да споделяте чувствата си едни на други, или не, включително мисли, становища и мечти. Това се прави при допускането, че можеш да говориш открито и честно, без да ти се смеят или да се боиш от последствия, като например думите ти да бъдат предадени на други хора без твое позволение.