

Приведу несколько примеров того, как может проходить такой сложный разговор.

Что сказать

«Послушай, Паркер, мне не нравятся те ехидные замечания, которые ты отпускаешь по поводу моей идеи продавать наборы для самостоятельного изготовления домиков для хомячков. Эти твои “шуточки” совсем не смешные и, честно говоря, из-за них я чувствую себя хреново. Можешь быть так добр и завязать с этим?»

«Рейли, я достаточно выслушала твоих ядовитых замечаний по поводу всех и каждого из наших коллег. Джордан — прекрасный управляющий и заслужил это повышение, поэтому, пожалуйста, не надо больше при мне говорить неприятные вещи обо всех». «Тейлор, ты знаешь, что мне нравится общаться с тобой, но в последнее время мы только и делаем, что говорим о твоей любовной драме, и у меня нет ни одного шанса поделиться тем, что происходит в моей жизни. Можем мы немножко поговорить и обо мне тоже?»

«Скай, я заметила, что в последнее время при каждой встрече ты цепляешься к моим словам и пытаешься заставить меня замолчать. Я не уверена, что ты делаешь это сознательно, но так получается, что я себя хреново чувствую, когда мы вместе. Раньше всегда было так весело, все друг с другом общались на позитиве, а сейчас у меня такое чувство, что вокруг одно неприятие. Я была бы очень рада, если бы ты постаралась не перебивать меня, когда я говорю».

Когда друг теряет контроль

Иногда люди, которых мы любим, так погружаются в свои проблемы, что начинают... творить какую-то дичь. Может быть, их довели на работе, может, не ладится на любовном фронте, может, рассорились с другими друзьями или просто все достало — и вот они начинают

твердить, что вокруг одна несправедливость, рассказывать, как все кругом виноваты и какие они сами невинные жертвы. Скорее всего, такое поведение не *опасно* в прямом смысле слова, но оно все равно может быть разрушительным. Очень трудно выслушивать все это, если единственный ответ, который вертится на языке: «Ну вообще-то, возможно, причина в *тебе*». Вот несколько советов, как справиться с такой ситуацией.

Да, стоит что-нибудь сказать

Если вы думаете, что не должны поднимать эту тему или говорить честно, то стоит пересмотреть такую позицию. Психотерапевт Райан Хоуз говорит: «Как другу вам стоит вмешаться, потому что, как правило, люди даже не осознают в полной мере, что они делают. Часть ваших дружеских обязанностей (как, впрочем, и при любых других отношениях) состоит в том, чтобы дать свое видение ситуации и сказать: «Вот что я вижу прямо сейчас. Я могу ошибаться, но создается ощущение, что без этого ситуация будет продолжаться». Иногда забота о друге заключается в том, чтобы честно сказать ему о его поведении.

Если ничего не можете сказать, изобразите скуку

Когда люди жалуются, они ищут сочувствия. Они не хотят решать проблему, им требуется лишь подтверждение, что у них есть все основания для недовольства и гнева. Если вы не станете эмоционально реагировать на рассказ, с вами будет совсем не так «прикольно» разговаривать. Поэтому когда ваш друг зайдет на четвертый круг одной и той же темы, реагируйте максимально скучно (например, «М-м-м...», «Звучит хреново», «Ну да»). Мне не очень нравится такой подход, потому что он недостаточно честный, но это неплохой вариант, если по какой-то веской причине нельзя сказать прямо. Да, это не решит проблему *в полной мере*, но для начала подойдет.

Если вашу помощь не принимают или говорят, что вы не правы, больше не вмешивайтесь

В такие моменты это все, что мы можем сделать. Иногда нужно позволить человеку совершить необходимые ошибки. Хоуз пишет, что после того как вы высказали свою точку зрения, предоставьте другу самому

справляться с последствиями своих действий. Вам не нужно никого убеждать, что вы правы в своем видении ситуации, и никто не обязан с вами соглашаться. Можно сказать что-то вроде: «Я уже говорил тебе, что думаю по этому поводу, и не уверен, что нам стоит обсуждать это и дальше». Или: «Мне неприятно, когда ты (так поступаешь). Я не хочу больше иметь с этим ничего общего».

Когда в дружбу вмешивается зависть

Зависть (желание получить то, что есть у другого) — это нормально, но иногда она достигает размеров, которые начинают влиять на дружбу. Если вы завидуете отношениям друга или его повышению и это проявляется в ваших поступках, то друг будет чувствовать себя не очень и рано или поздно отдалится. Или наоборот — друг стал вести себя иначе, потому что завидует, и вы чувствуете злость, раздражение, боль или разочарование. Вот несколько советов, как справиться с завистью, неважно, с чьей стороны она возникла.

Если завидуете вы ...

- Помните, что, скорее всего, проблема в вас, а не в вашем друге.
- Постарайтесь быть к другу добрее и радоваться его достижениям, пока вы работаете над тем, чтобы справиться со своим чувством.
- Помните, что друг — тоже человек. Когда мы кому-то завидуем, то упускаем из виду, что у него могут быть свои проблемы и поводы для плохого настроения. *Само собой*, жизнь вашего друга не идеальна. Не надо рисовать себе лучезарную картину его жизни, из которой вдруг исчезли все негативные моменты.
- Признайтесь себе в этом. Если зависть влияет на ваше поведение по отношению к другу и/или заставляет избегать с ним встреч, то, возможно, пришло время показать свое истинное и ранимое «я». Можно сказать примерно следующее: «Хочу быть с тобой честным. Сейчас мне очень нелегко из-за того, что я тебе завидую, и дело, конечно, вовсе не в тебе. Я знаю, что это неправильно, и работаю над этим. Я стараюсь сделать так, чтобы зависть не повлияла на

нашу дружбу, но чувствую, что это все-таки происходит — и должен извиниться».

Если вы думаете, что друг вам завидует:

- Помните, что проблема в нем. Может показаться, что вопрос суперличный, но скорее всего, дело в том, что вы (или ваши достижения) из себя *представляете*.
- Поговорите с другом о его поведении. Если он позволяет себе саркастичные замечания о том, что вас волнует, то это достаточный повод, чтобы не молчать! (И советы по теме «Трудный разговор» придутся кстати. См. с. 284.)
- Не обвиняйте! Прямой вопрос «почему ты мне завидуешь?» ведет к возникновению чувства вины и уходу в глухую оборону, а значит, нормального разговора не получится. Вместо этого сосредоточьтесь на *поведении* и на том, как вы себя чувствуете из-за его поступков. («Я заметил, что ты неоднократно отзывался очень плохо о моей новой работе, и мне это не нравится. Что случилось?»)
- Не обращайтесь с другом так, будто он хрустальный. Он, скорее всего, понимает, что на каком-то уровне испытывает к вам зависть, и не гордится этим. Но знать, что *вы тоже* это понимаете — и ходите вокруг него на цыпочках, еще хуже. Проявите доброту и предусмотрительность, но если он не говорит вам, что хотел бы что-то изменить, то продолжайте общаться так же, как раньше.
- Не надо тушеваться, чтобы другу стало лучше. Честно рассказывайте о своих трудностях, но высосанные из пальца жалобы на то, как несовершенна ваша жизнь, будут звучать высокомерно и неискренне и никому из вас не принесут ничего хорошего.

Как быть, если в компании завелся придурок

Когда подбирается компания друзей, в которой все друг с другом отлично ладят, то это *такое* чудесное явление, такое особенное

и редкое, что если внезапно чье-то поведение начинает угрожать ему, это *очень* неприятно. Неприемлемое поведение в компании может проявляться по-разному — от совсем незначительных моментов (например, когда человек надоедлив или ведет себя как деревенщина) до очень серьезных (например, высказывает расистские замечания или сексуально озабочен). И как бы вам ни хотелось закрыть глаза на такие поступки, позволить всему идти своим чередом или считать их «шумом из ничего», однажды наступит такой момент, когда придется что-то с этим делать. Если в вашей компании завелся такой «товарищ» и вы не знаете, как поступить, вот несколько советов.

Обращайте внимание на дурной поступок сразу же

Иногда лучше перенести обсуждение неприятного поведения за пределы встречи, но бывают ситуации, когда стоит разобраться сразу. Во-первых, это сигнал всем, что вам не нравится такое поведение. Во-вторых, это поможет человеку прийти в себя. С друзьями мы зачастую расслабляемся и действуем на автопилоте, порой не замечая, что переходим черту, пока нам на это не укажут. Это поможет и тем, кто чувствует то же самое, но молчит. Скорее всего, вы заметите, что другие участники встречи испытают *облегчение* оттого, что вы затронули эту тему.

Если заговорить о проблеме при всех, то человек, который поступил плохо, не сможет увильнуть, извратить ваши слова или притвориться, что ничего не было. И когда вы заговорите, то у других участников тусовки тоже появится негласное право высказаться, если их что-то задевает, хоть прямо сейчас, хоть в будущем. Выступить против дурного поступка — значит поддерживать дружескую атмосферу и устои, которые покажут всем участникам, что неприемлемое поведение не приветствуется. Если вы затрудняетесь, что можно сказать в такой ситуации, вот несколько советов:



Что сказать

«Я надеюсь, ты говоришь это не потому, что думаешь, что я/мы с тобой согласен/согласны».

Для меня этот вариант — безусловный лидер среди прочих, особенно в тех случаях, когда вам нужно быть вежливым и доброжелательным (например, при рабочей встрече). Пусть ваш тон будет нейтральным, но *уверенным*.

Еще идеи:

«Охренеть...»

«Эй!»

«Погоди, что?»

«Это ... не смешно!»

«Слушай, это действительно очень (грубо/не по-доброму/жестоко/неподобающе/отстойно)».

«Ого! Давай лучше сменим тему, ладно?»

И снова — не стоит недооценивать силу интонации и языка тела. Если кто-то отвратительно «пошутил», мертвая тишина и скучающее выражение лица у всех присутствующих — это *отличное* начало. (Если дело происходит в переписке, отправьте «... ..» или смайлик с соответствующим выражением.)

Иногда вам нужно стать Тем Самым

Вы уже не удивитесь, наверное, если я скажу, что, как правило, тем человеком, который обращает внимание на неподобающее поведение, оказываюсь я. Не потому что мне *хочется*, а потому что кто-то же должен, но никто не решается. И это печально! Вступать в конфронтацию — большой эмоциональный труд, требующий затрат, и очень грустно, что мои друзья и коллеги этого не признают и не хотят разделить со мной ношу.

Чем больше у вас власти/прав в какой-то конкретной ситуации, тем бóльшая ответственность лежит на вас в плане пресечения дурного поведения. Если же все равны и в вашей дружеской компании всегда один и тот же человек становится Тем Самым, то, *возможно*, пришел ваш черед озвучить проблему. Если вы молчите, потому что у того другого «лучше получается» или «ему это нравится», то, пожалуй, стоит пересмотреть свой взгляд на ситуацию. Год за годом я наблюдала за тем, как мои друзья хранят молчание, и опять, и опять, и снова, хотя они были согласны со мной, когда я делала замечание, и у них было больше

веса в компании. Надо сказать, что со временем их молчание изрядно навредило нашей дружбе. Так что если вы давно не были первым, кто скажет «может, не стоит» другу, пересекшему черту, то соберитесь с духом и сделайте это, не забывая, что единственный способ стать в чем-то лучше — практиковаться.

Если вы — тот, чьи чувства задеты, кому некомфортно, кто злится и т. д., то вам нужно решить, чего вы хотите/вам нужно от ваших общих друзей, чтобы урегулировать ситуацию.

Когда вы поняли, что у вас возник конфликт с кем-то, определите, чего вы хотите и ожидаете от других участников компании в связи с этой ситуацией. Вот несколько вопросов, которые полезно задать себе, а также советы, что сказать при том или ином раскладе.

Нужна ли вам проверка, чтобы убедиться, разделяют ли другие друзья ваши чувства по поводу неприятной ситуации?

«Каждый раз, когда я встречаюсь с Реми, я ухожу истощенной. Он все время всех перебивает, не дает договорить, отпускает неприятные шуточки в мой адрес и никогда не спросит, как дела. А у вас как?»

Нужно ли вашим друзьям *знать* о том, что возникла проблема?

«Реми в последнее время все время отпускает шуточки в мой адрес, которые мне не нравятся. Я не хочу сейчас с ним ссориться, но на свой день рождения его приглашать не буду. Я не прошу вас принять мою или его сторону — просто хочу снять вопрос, почему его нет в списке приглашенных».

(Если вы уже говорили об этом с Реми, то второе предложение может звучать следующим образом: «Я уже поговорил с ним об этом, но все равно не хочу приглашать его на свой день рождения».)

Нужно ли вашим друзьям что-то *сделать* или *изменить*?

«Реми в последнее время постоянно упражняется в остроумии в мой адрес, и это утомительно. Пожалуйста, предупреждайте меня заранее, если вы его зовете на какие-то общие встречи, чтобы я морально подготовилась к очередной партии его юмора и подумала, как его избежать».

Вариации на тему:

«Можете, пожалуйста, вмешаться, если заметите, что он снова подшучивает надо мной?»

«Можете предупредить меня, если он тоже будет на встрече? Возможно, я тогда не приду».

«Можешь поговорить с ним и попросить прекратить так делать, раз ты хозяйин вечеринки/он твой близкий друг/мы приглашаем его ради тебя/я уже говорила с ним на эту тему, и он ко мне не прислушался?»

«Можешь не приглашать его на общие встречи?»

И если друг подходит к вам и говорит: «Блин, наш Общий Друг так меня бесит», но не говорит, каких действий он от вас ждет, то спросите: «Могу ли я как-то помочь?», «Может, мне поговорить с ним?», «Может, мне перестать его приглашать?»

Помните: компания друзей живет по своим собственным законам

«Пока вина не доказана — человек невиновен» — принцип, который применяется в судопроизводстве, но не в тусовке. Как сказала моя подруга Дженифер Пипас, она же Капитан Неуклюжесть, вам не нужен десяток железобетонных доказательств, чтобы прийти к выводу, что вы друг другу отвратительны. Закон дружеских компаний гласит: «Если несколько человек чувствуют себя неудобно в компании кого-то, то этого достаточно, чтобы перестать его приглашать!» Кто-то из вашей тусовки может попытаться оспорить список приглашенных или заступиться за «изгнанного», нить по поводу того, что вопрос не обсудили, вина не доказана и все такое, однако вы не обязаны вступать в такое обсуждение. (Я бы даже сказала, что вам *не стоит* в него вступать и тратить на это время и энергию, потому что тем самым вы придаете действиям «изгнанного» законную силу.)

Если ваш друг говорит: «Мне с этим человеком некомфортно, я не хочу с ним пересекаться», верьте своему другу

Не надо устраивать расспросы, пытаться убедить друга, что он ошибается, прибегать к аргументу «ну а со МНОЙ он так никогда не поступал». Если ваш друг серьезно отнесся к проблеме, примите

его точку зрения. Вы *можете* задать дополнительные вопросы, если действительно не понимаете, в чем дело, но они должны быть сформулированы деликатно и вдумчиво, и не забудьте выбрать для разговора доброжелательный тон.

Если не верите тому, что сообщил вам друг, признайте это

Принять сторону «придурка» — это выбор, который вы тоже вправе сделать. Этот выбор может лишить вас друга, но если вы чувствуете, что так будет правильно, — поступайте именно так. В подобной ситуации вы можете сказать что-то вроде: «Я думаю, что ты преувеличиваешь/несправедлив/ошибаешься. Я собираюсь и дальше приглашать этого человека на встречи, но пойму, если ты в них не захочешь участвовать». И, конечно, вам придется иметь дело с последствиями такого выбора. Решите, какую позицию вы занимаете (и помните, что НЕ принимать решение — это ТОЖЕ решение), стойте на своем и будьте готовы принять результат своего поступка.

Если не все в тусовке окажутся лучшими друзьями — это совершенно нормально

Иногда приходится принять тот факт, что два человека, которые вам нравятся, не особо ладят между собой. Если никто из них не делает при этом ничего предосудительного, если никто из них не просит вмешаться, значит, вам не нужно вмешиваться. Пытаясь насильно сблизить их друг с другом во имя гармонии в тусовке, вы, скорее всего, сделаете только хуже.

Если хотите исключить кого-то из дружеской компании, вам придется об этом сообщить

Вы можете избежать такого разговора, если решите не приглашать человека на сравнительно небольшую, приватную встречу. Хотя, возможно, он все равно о ней узнает позже и это его ранит. Так что вам решать, как вы к этому относитесь. (Чуть ниже поговорим об этом подробнее.) Но если вы хотите исключить человека из числа тех, кто приходит на традиционные еженедельные дружеские тусовки, то... ну да, вы не сможете притвориться, что такие встречи больше не проводятся.

Если вы решили поднять этот вопрос, то подойдите к нему так же, как к трудному разговору с другом, используя советы, которые я дала чуть раньше в этой главе. Но, возможно, вам придется действовать еще более решительно. Будьте готовы стоять на своем, если человек будет твердить, что это несправедливо, что это была просто «шутка» или «ерунда», попытается обратиться к другим участникам. И если вы просите его не подкатывать ко всем девушкам в компании, потому что от этого всем неловко, или не отпускать сексистские шуточки, знайте, что, скорее всего, такой человек будет протестовать. Это не значит, что вы не должны об этом говорить. (Я вас умоляю — скажите ему, чтобы перестал клеиться ко всем девушкам!!!) Но если разговор происходит в присутствии других, чувство стыда возрастает многократно и в результате человек отказывается признавать свои проступки и начинает реагировать крайне эмоционально.

Вам нужно самим рассудить, насколько вы готовы сгладить углы в такой ситуации. Если ваш друг немного надоедлив, но никому не причиняет вреда, и причина его поведения коренится в недостатке воспитания или в какой-то особенной личной проблеме, то будьте мягким и доброжелательным, но все равно говорите прямо. Если же человек ведет себя грубо, игнорирует четко обозначенные границы и/или пренебрегает предыдущими попытками объяснить ему, что такое поведение неприемлемо, то нужно поставить его перед фактом, что все это стало серьезной проблемой. Вот как может сложиться такой разговор.



Что сказать

«Послушай, нам нужно поговорить по поводу тех шуточек, которые ты отпускал в адрес Квинн во время последних встреч. Твои комментарии очень жестокие и совсем не смешные, и мне будет неприятно, если ты придешь на мой день рождения или мы вообще будем как-то общаться. Я надеюсь, ты поймешь, что был не прав и извинишься перед Квинн, чтобы вернуть доброе расположение к себе».