

JAK ZDOBYĆ
I PIELEGNOWAĆ
PRZYJAŹŃ
W DOROSŁYM ŻYCIU

JAK ZDOBYĆ

I PIELEGNOWAĆ

PRZYJAŹŃ

W DOROSŁYM
ŻYCIU

HOPE KELAHER

Porady i ćwiczenia

Przekład:
Marta Komorowska

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
ROZDZIAŁ 1	
PRZYJAŹŃ W WIEKU DOROSŁYM	15
Liczba a jakość	16
Rozwiązywanie konfliktów	20
ĆWICZENIE 1.1 Liczba relacji	22
ĆWICZENIE 1.2 Samoocena	25
Rodzaje przyjaźni	27
ĆWICZENIE 1.3 Mapa przyjaźni	32
ĆWICZENIE 1.4 Co cenisz w przyjaźni	35
Podsumowanie	37
ROZDZIAŁ 2	
POSZUKIWANIE PRZYJACIÓŁ: DAWNIEJ I DZIŚ	39
Przyjaźń we wczesnym dzieciństwie	39
ĆWICZENIE 2.1 Pierwsze przyjaźnie	42
Przyjaźnie we wczesnym okresie dojrzewania	43
ĆWICZENIE 2.2 Przyjaźnie we wczesnym wieku nastoletnim	45
Przyjaźń w liceum: wiek nastoletni	46

ĆWICZENIE 2.3 Najbliżsi przyjaciele z czasów liceum	50
ĆWICZENIE 2.4 Dla kogo byłeś jednym z 5 najbliższych przyjaciół?	52
Przyjaźń na studiach	52
ĆWICZENIE 2.5 Najbliżsi przyjaciele ze studiów	57
Przyjaźń dziś	60
ĆWICZENIE 2.6 Oceń swoje działania	68
ĆWICZENIE 2.7 Jak wyglądają twoje więzi?	75
ĆWICZENIE 2.8 Oceń aktualne więzi	81
Podsumowanie	82

ROZDZIAŁ 3

TWÓJ TYP OSOBOWOŚCI W PRZYJAŹNI 84

Sam a samotny	84
ĆWICZENIE 3.1 Sam czy samotny?	88
Walka z samotnością	89
Negatywne myśli	97
ĆWICZENIE 3.2 Nazwij swoje negatywne myśli	98
Jak nawiązujemy, podtrzymujemy i zrywamy przyjaźnie	101
ĆWICZENIE 3.3 Twój styl przywiązania	106
ĆWICZENIE 3.4 Torowanie bezpiecznego stylu przywiązania	111
Introwersja a ekstrawersja	113
Wspólny mianownik w przyjaźni: wrażliwość	130
ĆWICZENIE 3.5 Rozważ swoje przekonania dotyczące wrażliwości	134
Podsumowanie	142

ROZDZIAŁ 4

MAPA DO PRZYJAŹNI 144

Remanent przyjaźni	144
ĆWICZENIE 4.1 Oceń swoich 20 najważniejszych przyjaźni	145
Określanie celów na dalszą drogę	151
ĆWICZENIE 4.2 Stwórz własną mapę celów SMART dla przyjaźni	158
Podsumowanie	161

ROZDZIAŁ 5

TWORZENIE POWIĄZAŃ 162

Szukaj w swoich sieciach	162
ĆWICZENIE 5.1 Sporządź mapę swoich łączników	168
Jak zrobić dobre pierwsze wrażenie	172
Szukaj w społecznościach	175
Podsumowanie	179

ROZDZIAŁ 6

POSZUKIWANIA W CYFROWYM ŚWIECIE 180

Znajdowanie przyjaciół w mediach społecznościowych	181
ĆWICZENIE 6.1 Lista kontrolna do poszukiwania przyjaciół	183
ĆWICZENIE 6.2 Niedopuszczalne w przyjaźni	184
Przygotuj się do pierwszego spotkania	193
ĆWICZENIE 6.3 Kontakty w sieci i poza nią	196
Podsumowanie	199

ROZDZIAŁ 7	
SZTUKA WYCHODZENIA DO LUDZI	200
Okazuj pewność siebie	201
ĆWICZENIE 7.1 Docenianie wcześniejszych osiągnięć	203
ĆWICZENIE 7.2 Wizualizacja	207
Skup się na komunikacji niewerbalnej.	208
ĆWICZENIE 7.3 Świadomość komunikacji niewerbalnej	210
Naucz się lubić siebie.	213
ĆWICZENIE 7.4 Dlaczego inni mają lubić CIEBIE	214
Podsumowanie	216
ROZDZIAŁ 8	
UTRZYMYWANIE I PRZERYWANIE PRZYJAŹNI	217
Rozwiązywanie konfliktów w przyjaźni.	219
Oznaki zdrowej i niezdrowej przyjaźni	221
Rozpoznawanie i przerywanie toksycznych przyjaźni	223
Podsumowanie	228
ZAKOŃCZENIE	229
Załącznik.	231
Bibliografia	233
Podziękowania	238

WSTĘP

Nawiązywanie przyjaźni nie jest łatwe. W istocie, moim zdaniem, to jedno z najtrudniejszych wyzwań, zwłaszcza dziś. Osoby pragnące związku albo choćby przelotnego romansu mają do dyspozycji aplikacje randkowe, ale poszukiwanie przyjaciół wymaga wyjścia do ludzi bez umówionych spotkań czy planów. Przyjaźń, w przeciwieństwie do związku, nie ma ostatecznego, końcowego celu. Możesz poznać interesujących ludzi w barze lub na przyjęciu, ale musisz być gotów na dalszy rozwój sytuacji. Być może zdasz sobie sprawę, że osoby, które początkowo wydawały ci się zabawne, są potwornie nudne. A może to ty jesteś zbyt żądny przygód? Może się też zdarzyć, że szybko znajdziecie wspólny język, ale każde z was pójdzie swoją drogą. A co, jeśli ty zaangażujesz się bez reszty, a inni – wcale?

Poszukiwanie przyjaciół przypomina łowienie ryb. Nastawiamy wędki, używamy różnych kotowrotek i haczyków i czekamy, aż coś chwyci. Może to być męczące, a w dni, kiedy nic nie uda się złowić, również bardzo frustrujące!

W dzisiejszych czasach zarzucamy szerokie sieci, aby złowić ryby – przepraszam, znaleźć przyjaciół. Co dzień liczymy i zapisujemy zdjęcia na Snapchacie, znajomych na Facebooku czy polubienia na Instagramie – ale co dalej? Komu zdarza się podnieść wzrok znad ekranu i powiedzieć do siebie: „Chciałbym lepiej poznać tę osobę, napiszę do niej wiadomość prywatną”? Oczywiście, dzieje się to niekiedy, ale powszechnie wiadomo, że takie konwersacje sprzyjają raczej nawiązywaniu romansu niż przyjaźni. Jesteśmy społeczeństwem niepotrafiącym odkleić się od urządzeń mobilnych i wirtualnych znajomych, ponieważ łatwiej jest zawrzeć taką „znajomość” niż faktycznie kogoś poznać. Sama nie jestem tu bez winy. Zaczęłam ostatnio obserwować na Facebooku młodą kobietę, która mieszka w mojej dzielnicy i chodziła do mojego liceum, a jej brat spotykał się chyba nawet z jedną z moich krewnych... Ale do rzeczy. Często widzę jej posty. Znam imiona jej, jej męża i dziecka, a nawet ich adres. Przyznam szczerze: pisząc to, zaczynam zdawać sobie sprawę, jak koszmarnie to brzmi, zwłaszcza że nigdy nie zebrałam się na odwagę, żeby podejść do niej w „realu”. Ale na Facebooku jesteśmy znajomymi! Proszę, powiedzcie, że nie jestem jedyna.

Trzeba przyznać, że żyjemy w zupełnie innej epoce przyjaźni niż nasi przodkowie. Fizyczne wspólnoty we współczesnym świecie są mniejsze i mniej trwałe. Mamy bardziej rozległe sieci społeczne w internecie, ale mniej osób, które mogą błyskawicznie stanąć u naszego boku. Częściej pracujemy na krótkoterminowe umowy i zmieniamy posadę lub miejsce pracy. Zdarza się, że pracujemy we wspólnej przestrzeni lub z domu. W gruncie rze-

czy, w prawdziwym życiu mamy mniej okazji niż nasi rodzice, aby poznać potencjalnych przyjaciół w biurowej kuchni. Trudno oprzeć się lekkiej nostalgii za czasami, kiedy w pracy łatwo było nawiązać przyjaźnie oparte na użyteczności, przyjemności i zaangażowaniu.

Prawda jest taka, że wszyscy potrzebujemy przyjaciół, i to dobrych. Niniejsza książka skierowana jest do introwertyków, którym trudno znaleźć w sobie energię, aby wyjść do ludzi i kogoś poznać, do ekstrawertyków, którzy mają zbyt wielu znajomych, ale zbyt mało prawdziwych przyjaciół, do osób borykających się z lękami społecznymi, mających ograniczony dostęp do społeczności i z trudem godzących liczne grono wirtualnych znajomych i przyjaciół z prawdziwego życia. Dzięki strategiom dopasowanym dla każdego typu czytelników ta książka pozwala uwierzyć, że znalezienie przyjaciół, choć trudne, jest możliwe!

Jako terapeutka relacyjna i systemowa badam relacje ludzi z samymi sobą na poziomie wewnątrzpsychicznym, a inne ich relacje – w rozmaitych kontekstach. W efekcie często pracuję z młodymi osobami mierzącymi się z licznymi życiowymi zmianami: ukończeniem studiów, rozpoczęciem nowej pracy czy przeprowadzką do Nowego Jorku. Wiele z nich prosi mnie o pomoc w związku z dwoma częstymi problemami: poczuciem osamotnienia i tęsknotą za społecznością. Często zadziwia ich, jak wiele wysiłku wymaga znalezienie „swoich” ludzi i jednocześnie zorientowanie się w uczuciach, jakie wywołuje dorosłe życie. Nawet osoby, które zrobiły już karierę zawodową, wiedzą, jak

trudne może być utrzymanie równowagi pomiędzy pracą do późna a życiem towarzyskim. Coraz więcej dorosłych w młodym i średnim wieku szuka wsparcia w pokonaniu barier utrudniających im nawiązywanie przyjaźni, takich jak: lęki społeczne, depresja, introwersja czy niedostosowanie społeczne. W gruncie rzeczy problemy z nawiązywaniem przyjaźni są normalne, zwłaszcza w okresach licznych życiowych zmian.

Dorośli, którym udało się nawiązać przyjaźnie, często z trudem godzą ich podtrzymywanie z innymi zobowiązaniami. Moi pacjenci często żartują, że może powinni przyprowadzać na sesje przyjaciół, aby przepracować problemy w relacji z nimi tak, jak robią to z partnerami czy członkami rodziny. O ironio, przyjaźń, która stanowi fundament tak wielu rodzajów relacji, wydaje się jednym z najbardziej zaniedbanych tematów z nimi związanych. Panuje powszechne a błędne przekonanie, że ŁATWO jest nawiązywać i podtrzymywać przyjaźnie. Naprawdę jednak żadna relacja nie jest łatwa! Przyjaciele są przy nas w chwilach zawodów miłosnych, problemów, szczęścia i życiowych trudności, ważne zatem, abyśmy dbali o kontakty z nimi tak jak o inne relacje. Rozważania nad dynamiką przyjaźni przywodzą mi na myśl popularny amerykański sitcom *Złotka* i jego chwytliwą piosenkę przewodnią *Thank You for Being a Friend (Dziękuję za twoją przyjaźń)*.

Osobom nieznanym tego serialu wyjaśniam: koncentruje się on na zdarzeniach i wyzwaniach, jakim cztery starsze kobiety – mieszkające razem w wyniku splotu okoliczności – wspólnie

stawiają czoła i o tym, jak udaje im się wytrwać dzięki mocy przyjaźni. Nic dziwnego, że komedia zdobyła uznanie krytyków i liczne nagrody. W gruncie rzeczy fabuła niemal wszystkich najpopularniejszych sitcomów, od *Przyjaciół* po *Jak poznałem waszą matkę*, przedstawia losy grupy przyjaciół. Wszystkie odpowiadają na ludzką potrzebę bycia dostrzeżonym i wysłuchanym przez innych, w najlepszych i najgorszych momentach, bez oceniania. Przyjaźń może być jednym z najbardziej satysfakcjonujących życiowych doświadczeń.

Zawarte w niniejszej książce rady i strategie dotyczące nawiązywania i podtrzymywania bliskich przyjaźni mają dla mnie głębokie osobiste znaczenie. Najbliżsi przyjaciele służyli mi schronieniem, pociechą i towarzyszeniem w najtrudniejszych chwilach życia. Chciałabym podzielić się wynikami badań nad przyjaźnią i praktycznymi sposobami nawiązywania i podtrzymywania bliskich, wartościowych relacji w wieku dorosłym. W książce opisuję przykłady osób, które wyruszyły na poszukiwanie przyjaźni. Ich imiona i wszelkie inne informacje umożliwiające ich identyfikację zostały zmienione, aby chronić ich tożsamość. Mam nadzieję, że zanim skończysz lekturę, zobaczysz przyjaźń w nowym świetle i nabierzesz odpowiedniego nastawienia do nawiązywania nowych przyjaźni i podtrzymywania starych. Introwertykom zaproponuję sposoby pozwalające na podniesienie poziomu energii, co pozwoli im zwiększyć potencjał znajdowania przyjaciół. Dla osób cierpiących na lęki społeczne mam strategie, które pomogą im złagodzić te trudne uczucia i wzmocnić pewność siebie podczas poznawania nowych ludzi. Osobom, które mają

wielu znajomych na wyjścia, ale nie mogą liczyć na wsparcie w trudnych chwilach, pomogę rozwinąć umiejętności pozwalające nawiązać bardziej intymne relacje. Jeśli szukasz nowych przyjaciół po wyjściu z niezdrowych lub toksycznych relacji, to nauczę cię określać cechy charakterystyczne zdrowych i niezdrowych przyjaźni.

ROZDZIAŁ 1

PRZYJAŹŃ W WIEKU DOROSŁYM

W ciągu ostatnich dwudziestu lat opublikowano wiele wyników badań potwierdzających pogląd, że przyjaźń stanowi jeden z najważniejszych elementów ludzkiego zdrowia, samopoczucia i szczęścia. Jeśli się nad tym zastanowić, to takie stwierdzenie ma sens! Pogawędka, aby nadrobić zaległości lub błyskawiczne znalezienie ponownie wspólnego języka ze starym przyjacielem, z którym nie widzieliśmy się od lat, znakomicie wpływa na samopoczucie, podobnie jak zaśmiewanie się do łez z osobistych żartów lub wstydliwych historii z osobą, z którą łączy nas poczucie humoru. Wywołują one uczucie, którego nie da się porównać z żadnym innym, a przy tym są dobre dla zdrowia! Dowiedziono, że przyjaźń i więź emocjonalna z innymi pomagają zmniejszyć ryzyko śmierci i skrócić czas trwania chorób fizycznych i psychicznych, mogą również korzystnie wpływać na zdrowie, przyczyniając się do wydzielania endorfin.

Przyjaciele nie tylko udzielają wsparcia emocjonalnego i społecznego, ale też, z perspektywy ewolucyjnej, zapewniają ochronę,

wsparcie praktyczne, a w niektórych przypadkach także pomoc finansową. Przyjaźń stanowi element rozmaitych intymnych relacji, w tym między partnerami i członkami rodziny, ważne jednak, aby odróżnić zaprzyjaźnione osoby z rodziny (krewnych) od przyjaciół. Dla celów niniejszej książki za przyjaciół uznaje się osoby znajome, z którymi łączy nas więź oparta na emocjonalnej bliskości i wzajemności (czyli dawaniu i braniu w relacji). W przeciwieństwie do przyjaźni rodzinnej, taka przyjaźń jest wynikiem wyboru i może zakończyć się w każdej chwili. W rezultacie poświęcamy więcej czasu i energii na nawiązywanie i podtrzymywanie przyjaźni z osobami niespokrewnionymi.

Liczba a jakość

Dla wielu osób kolejne oczywiste pytanie brzmi: co jest ważniejsze, liczba przyjaciół czy jakość przyjaźni? Wyniki badań wskazują wprawdzie, że zarówno wielkość kręgów społecznych, jak i jakość relacji z ich członkami mają istotne znaczenie dla zdrowia i samopoczucia, jednak biorąc pod uwagę zobowiązania ciążące na współczesnych dorosłych, nie zawsze da się zachować równowagę między tymi dwoma czynnikami. Co ciekawe, wyniki badań przeprowadzonych przez antropologa i psychologa Robina Dunbara wskazują, że istnieje maksymalna liczba znajomości, jaką każdy z nas jest w stanie podtrzymać w danym momencie. W swoich pracach Dunbar stwierdza, że zdolności poznawcze ludzkiego mózgu wystarczają na

utrzymanie jednocześnie relacji ze 150 osobami¹. Nie wszystkie z nich są naszymi bliskimi przyjaciółmi: część to przygodni znajomi. Wyniki badań wskazują, że z około 50 spośród tych 150 osób mógłbyś znaleźć na prośzonej kolacji lub imprezie u wspólnego znajomego. Znacznie mniejszą liczbę ludzi – około 15 – uważamy za przyjaciół, którym możemy w razie potrzeby się zwierzyć lub poprosić ich o wsparcie. Badania Dunbara wykazały też, że każdy z nas ma plus minus 5 osób, które uznajemy za najbliższych przyjaciół i którym możemy wyznać najskrytsze tajemnice, pragnienia i problemy. Granice tej grupy są płynne, a poszczególne osoby mogą przemieszczać się między kręgami przyjaciół i najlepszymi przyjaciół.

Cyfrowe platformy, takie jak: Facebook, Snapchat, Twitter czy Instagram doprowadziły wprawdzie do poszerzenia sieci przyjaźni, ale jedno pozostało bez zmian: siła długotrwałych relacji zależy od osobistych kontaktów. Spotkania twarzą w twarz sprzyjają powstawaniu więzi, jakiej nie da się nawiązać poprzez media społecznościowe. Udostępnienia i polubienia w internecie nie mogą równać się z pozytywnymi doświadczeniami, takimi jak: osobiste powitania, jedzone razem posiłki czy wspólny śmiech. Takie przeżycia częściej doprowadzają do wydzielania endorfin – hormonów związanych z przyjemnością, redukcją stresu i tworzeniem więzi społecznych. Z badań wynika, że co prawda znajomości w mediach społecznościowych

¹ R. I. M. Dunbar, *The Anatomy of Friendship*, „Trends in Cognitive Sciences” (styczeń 2018), s. 32–51.

łatwo jest nawiązywać i dokumentować, ale wirtualne kontakty nie mogą skutecznie zastąpić przyjaźni w prawdziwym życiu². Najłatwiej wyjaśnić to faktem, że wartościowe relacje wynikają z czasu, a interakcje z wirtualnymi znajomymi zmniejszają ilość czasu i energii, jakie możemy poświęcić na dbanie o osobiste relacje.

Aspekty dobrej przyjaźni

Świadomość, że jesteśmy w stanie utrzymywać kontakty jedynie z ograniczoną liczbą osób, może dodawać otuchy, zwłaszcza tym z nas, dla których zbieranie internetowych znajomości stanowi hobby. Wiąże się jednak z pytaniem, czy nasze przyjaźnie są wystarczająco dobre, a ich jakość – wysoka. Zdaniem wielu osób, odpowiedź na to złożone pytanie ma subiektywny charakter. Większość badaczy zajmujących się tym tematem twierdzi, że wysokiej jakości relacje wyróżniają się wysokim poziomem wzajemnych zachowań pomocowych, współzależności, intymności emocjonalnej i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

Wzajemność

Wyniki nowszych badań wskazują jednak, że istnieje wiele aspektów i wskaźników jakości relacji. Dobre przyjaźnie, zarówno w dzieciństwie, jak i w wieku dorosłym, charakteryzuje wza-

² Bruno Gonçalves, Nicola Perra i Alessandro Vespignani, *Modeling Users' Activity on Twitter Networks: Validation of Dunbar's Number*, „PLoS ONE 6”, nr 8 (2011): e22656, doi: 10.1371/journal.pone.0022656.

jemność pochlebstw – przyjaciele często wzajemnie chwalą się za sukcesy, wspierają w przypadku porażek i pomagają wzmacniać poczucie własnej wartości³.

Współzależność

Kolejnym aspektem dobrej przyjaźni jest współzależność. Podobieństwo pomiędzy dwiema osobami zapewnia skoordynowaną relację, pozwalającą każdej ze stron czerpać więcej przyjemności i korzyści. Nawet jeśli każda z osób zyskuje na przyjaźni co innego, jest to równie przydatne jak to, co daje drugiej osobie. Na przykład Jen może otrzymywać od Kit wsparcie w swoim związku i udzielać jej wsparcia w sprawach rodzinnych.

Intymność emocjonalna

Trzeci najważniejszy i najlepiej opisany aspekt wysokiej jakości przyjaźni to intymność emocjonalna – pozytywna komunikacja i wzajemne dzielenie się tajemnicami w relacji. Badania nad bliskimi przyjaźniami wśród dzieci wykazały, że te z nich, które określiły poziom intymności w relacji jako wysoki, wskazywały również na wysoki poziom innych pozytywnych cech, co sugeruje, że intymność może stanowić najistotniejszy czynnik w wysokiej jakości relacjach⁴.

³ Thomas J. Berndt, *Friendship Quality and Social Development*, „Current Directions in Psychological Science 11”, nr 1 (2002), s. 7–10, doi:10.1111/1467-8721.00157.

⁴ Thomas J. Berndt, *Friendship Quality and Social Development*.

Rozwiązywanie konfliktów

Przyjaźń idealna nie istnieje, a nawet najlepsza wykazuje cechy negatywne, warto zatem zbadać również, w jaki sposób rozstrzyga się konflikty w wysokiej jakości relacjach i jak może to przyczynić się do ich dalszego zacieśniania. Wysokiej jakości przyjaźnie zwykle charakteryzują się minimalnym poziomem konfliktów, nie są od nich jednak całkowicie wolne. W gruncie rzeczy taka sytuacja byłaby niepokojąca, a nawet szkodliwa dla relacji. Konflikty rozwiązywane w zdrowy sposób mogą prowadzić do większej intymności i mocniejszej więzi w relacji, zwłaszcza przyjacielskiej. Przypomnij sobie nieporozumienie pomiędzy tobą a jednym z twoich przyjaciół. Zapewne doświadczałeś obaw i niepokoju, zastanawiając się, jak podejść do sprawy, ale kiedy podjąłeś ryzyko i udało ci się ją rozwiązać, poczułeś ulgę wynikającą z rozstrzygnięcia.

Wyobraź sobie na przykład, że od jednego z najbliższych przyjaciół dostajesz esemesa i nie rozumiesz jego wymowy. Druga osoba zwraca się do ciebie w nietypowy sposób, wskazujący, że coś jest nie tak. Być może wyczuwasz gniew przyjaciela. Choć boisz się zaognienia sytuacji, wykonujesz ważny krok i mówisz mu o swoich obawach, a on wyznaje, że rozczarowało go coś, co powiedziałeś lub zrobiłeś. Nie rozstrzyga to konfliktu ani kwestii twojego zachowania, ale możecie teraz otwarcie porozmawiać o napięciu, które wcześniej kryło się pod powierzchnią. Każde z was zna perspektywę i uczucia drugiej strony. Możecie odetchnąć z ulgą i przejść do rozwią-

zywania problemu. Wynik badań nad konfliktami w relacjach nastoletnich sugerują, że z wiekiem sposób rozwiązywania konfliktów zmienia się z wymuszającego na konstruktywny⁵. W okresie dojrzewania rozwija się empatia – zdolność do rozumienia stanu emocjonalnego drugiej osoby – dzięki której przyjaciele mogą lepiej zrozumieć nawzajem swoje uczucia i punkt widzenia.

Przyjrzyjmy się, jak może wyglądać rozwiązywanie konfliktów w wysokiej jakości przyjaźni. Shay i Jen zaplanowały wspólne wyjście, ale dzień przed nim Shay pracowała do późna i źle się czuje. Wie, że Jen bardzo zależy na realizacji planów, ale jej samej brak do tego energii i motywacji. Wyjaśnia przyjaciółce, że jest bardzo zmęczona, ale obawia się, że rozczaruje ją, rezygnując z wyjścia. Jen istotnie jest zawiedziona, ale mówi Shay, że rozumie sytuację i że na pewno będą jeszcze miały okazję się spotkać. Jen nie ma pretensji do Shay, ich przyjaźń wraca do normy i rozwija się dalej. Bez empatii konflikt w tej sytuacji mógłby rozstrzygnąć się w zupełnie inny sposób, a obie strony czułyby się niewysłuchane, niedostrzeżone i lekceważone. Przyjaciółkom udało się jednak porozmawiać otwarcie, bezpiecznie i konstruktywnie, a rozwiązanie wzmocniło ich relację.

⁵ Minet de Wied, Susan J. T. Branje i Wim H. J. Meeus, *Empathy and Conflict Resolution in Friendship Relations among Adolescents*, „Aggressive Behavior” 33, nr 1 (2006), doi: 10.1002/ab.20166.