

Содержание

Предисловие	7
-------------------	---

ЧАСТЬ I. КТО ДЛЯ НАС ВАЖЕН

Глава 1. Странности современной дружбы.....	21
Глава 2. Шесть суровых истин о современной дружбе	45
Глава 3. Почему одновременно может казаться, что у вас сто друзей — и нет ни одного	69
Глава 4. Почему мы жаждем дружбы, несмотря на то что люди нас часто расстраивают?	87
Глава 5. Ванны, джакузи и бассейны, о Боже!	105
Глава 6. Почему у нас именно такие друзья, а не другие	119
Глава 7. Можно ли при выборе друзей полагаться на интуицию? ...	133
Глава 8. У счастливых людей это получается инстинктивно	145
Глава 9. Почему дружба может пойти под откос	155

ЧАСТЬ II. КАК БЫТЬ ЗНАЧИМЫМ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Глава 10. <i>Притяжение, преданность и понимание</i>	177
Глава 11. <i>Что делать, чтобы вам всегда отвечали «да»</i>	187
Глава 12. <i>Инициаторы, вперед!</i>	221
Глава 13. <i>Непревзойденная сила гибкого мышления</i>	255
Глава 14. <i>Как сказать «нет» и не возненавидеть себя за это</i>	295

ЧАСТЬ III. ПРАКТИКА ПОЛНОЦЕННОЙ ДРУЖБЫ

Глава 15. <i>Давай (на самом деле) как-нибудь встретимся</i>	305
Глава 16. <i>Как правильно выразить благодарность и поддержать друзей</i>	315
Глава 17. <i>Как быть заботливым и заинтересованным</i>	327
Глава 18. <i>Усмири своего внутреннего Йоду</i>	345
14-дневная программа очищения для дружбы	355
Об авторе	365
Примечания	367

Предисловие

В 2017 году я начала писать о дружбе. Я хотела разобраться в отношениях с окружающими меня людьми и понять, как я могу поддержать своих друзей с их жизненными трудностями и проблемами. То, что я обнаружила, было крайне тревожно. Согласно последним данным Института Гэллапа¹, более чем у 300 млн людей на планете нет ни одного друга.

Как журналист я написала сотни статей об отношениях, общении и взаимной поддержке для таких изданий, как *The New York Times*, *The Atlantic*, *The Cut*, журнал *Time* и многих других. Истории, которые я рассказывала, были полны сюрпризов. Они научили меня очень многому и показали, что у миллионов читателей есть потребность в этих знаниях. Всех их, от одинокой женщины из Сан-Франциско, пытающейся сохранить отношения с замужней подругой из Лос-Анджелеса, до парня, который переехал вместе с невестой в новый район и понятия не имел, как найти новых друзей, объединял один вопрос: «Что происходит и как в этом разобраться?» Правда в том, что дружеские отношения в зрелом возрасте вполне естественно меняются и разрушаются. Тем не менее большинство людей этого не понимают.

Впрочем, не нужно верить мне на слово. Исследование 2016 года показало, что после 25 лет наш социальный круг неизбежно сужается². А социолог Геральд Молленхорст обнаружил, что в среднем мы расстаемся с половиной близких друзей и заменяем их на новых каждые семь лет³. ПОЛОВИНА БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ. КАЖДЫЕ СЕМЬ ЛЕТ. ПРОСТИТЕ ЗА БОЛЬШИЕ БУКВЫ, Я ПРОСТО В ШОКЕ.

Однако когда я увидела, как мой отец ждет воссоединения с другом детства, я поняла, что развенчать некоторые мифы о дружбе взрослых людей просто необходимо. Если мы поймем, почему выбираем в друзья тех, а не иных людей — и почему они выбирают именно нас, — мы дадим нашим отношениям шанс стать прекрасными, яркими и живыми. Такие отношения — это наше наследие. Это тот след, который мы оставляем в мире.

В июне 2020 года я приехала в гости к родителям. От моего дома в Филадельфии до их жилья в Саус-Джерси совсем недалеко. Отец вытащил на веранду кресло, и мы сели с ним рядом, подставляя лица солнцу. Мы вдыхали запах свежескошенной травы. Вакцины от COVID-19 еще не было, поэтому я приезжала к родителям нечасто и наши встречи всегда проходили на открытом воздухе.

Я только что закончила для *The New York Times* статью, посвященную тому, стоит ли сейчас, во время локдауна, пытаться восстановить старые связи. Я считала, что, если в отношениях есть какая-то натянутость или конфликты, возможно, лучше подумать лишний раз, прежде чем бросаться строчить письма.

Оказалось, что эта статья разбередила старую рану в душе моего отца.

«Я прочитал твою статью, — сказал он, — и снова стал думать о Марти». Отец сам не мог понять, почему перестал

с ним общаться. В детстве они были очень близки. Отец хотел разобраться, что произошло, но не смог найти ответ. Годы необъяснимого молчания печалили его.

Я обладаю суперспособностью находить контакты людей в интернете, поэтому мне хватило пяти минут на то, чтобы разыскать координаты Марти. Я отправила отцу адрес его электронной почты и даже набросала черновик письма: «Марти, я все время думаю о тебе и хочу наверстать упущенное. Можно ли позвонить тебе во вторник или среду?»

Сообщение было коротким и любезным. Мне хотелось сформулировать его так, чтобы Марти было легко сказать «да», учитывая, что они с моим отцом за 15 лет не обменялись ни словом. Я привыкла решать собственные проблемы в дружбе с помощью своих исследований, но сейчас впервые использовала полученные знания, чтобы помочь отцу. Мне было лестно, что он обратился ко мне за помощью. Я эгоистично желала, чтобы их дружба с Марти восстановилась. Отец редко говорил мне о каких-то личных проблемах, поэтому мне очень хотелось сделать для него что-то значимое в этот раз.

После этого я регулярно приставала к отцу с вопросом о Марти: «Ты уже написал ему?» Увы, никаких новостей не было. Отец так и не связался с другом детства. Он сказал, что не знает, как объяснить свое многолетнее молчание. Что, если Марти просто проигнорирует его? Или разозлится на моего папу за то, что он разорвал с ним отношения? Отец не знал, чего ждать, и боялся быть отвергнутым — и это его останавливало.

Они так и не пообщались. Спустя полгода после того разговора отец скончался. Между Рождеством и Новым годом у него развилась серьезная инфекция бедренного сустава.

Через пять дней после выписки из больницы у него обнаружили COVID-19. В его измученном теле не осталось сил на борьбу с болезнью. Морозным январским утром, еще до восхода солнца, мне позвонила сестра и сказала, что ситуация критическая. Отца собирались подключить к аппарату ИВЛ. Сестра попросила меня позвонить ему по видеосвязи, чтобы попрощаться. Было невыносимо думать, что никто из нас сейчас не может быть рядом с ним. Через экран я снова и снова повторяла: «Отдыхай. Тебе нужно поправляться. Я люблю тебя, папа». Он не мог внятно ответить мне из-за жужжания аппарата, помогавшего ему дышать, и только показывал большие пальцы, давая знать, что понял меня.

Закончив звонок, я написала ему: «Я так тебя люблю. Спасибо за все, что ты сделал для меня. У меня не могло быть отца лучше, чем ты». Я не знаю, прочитал ли он это сообщение.

Позже, когда солнце уже светило всюду, его сердце — мое самое любимое сердце во всей Вселенной, метроном, стук которого я ощущала в его медвежьих объятиях, — перестало биться.

Все в смерти моего отца было невыносимо. На похоронах папы — самого наивного, мудрого и дружелюбного человека из всех, кого я знала, который притягивал к себе людей, совершенно не прилагая к этому усилий, — присутствовало всего четверо: мы с сестрой, мой муж и мама. Вакцина еще не была широко распространена, и его четверо внуков присутствовать не смогли. Моя старшая сестра вместе со своей семьей смотрела в Бостоне онлайн-трансляцию того, как гроб отца опускают в мерзлую землю. Мы похоронили его и разошлись по домам проживать свое горе в одиночестве.

В моей семье кризис разгорелся в то же самое время, что и на всей планете. Нигде мне не было утешения. Боль утраты была невыносима. В этом тумане скорби и шока мои мысли то и дело возвращались к Марти.

На следующий день после похорон я написала через LinkedIn сыну Марти и попросила связать меня с его отцом. Через 45 минут я уже разговаривала по телефону с давно потерянным лучшим другом отца.

Марти, казалось, был рад меня услышать.

— Привет, Анна!

— Вам удобно говорить? — спросила я, сама удивляясь своему самообладанию. — Вы в тихом месте? Советую вам присесть. — Он заверил меня, что все хорошо.

— Ох, Марти, — мой голос все же дрогнул. — Мой отец скончался два дня назад.

Я слышала, как он ахнул.

— Он хотел связаться с вами прошлым летом, — продолжила я. — Мы говорили с ним о том, как он об этом мечтает, но...

— Это не его вина, — сказал Марти. — Ответственность и на мне тоже. Я мог бы связаться с ним так же легко, как и он со мной.

Когда печальные новости более-менее улеглись у него в голове, Марти поведал мне несколько смешных историй из их детства в Куинсе. Как они вместе ходили на футбольные матчи в школе. И как моя бабушка все время злилась, что они носят в дом грязь на кроссовках.

Едва сдерживая слезы, Марти благодарил меня за то, что я позвонила. Я пригласила его на траурную онлайн-церемонию, которая должна была состояться тем же вечером.

Я испытала облегчение, видя его лицо среди океана тех, кто помнил отца. Я смогла завершить эту историю.

Я подарила Марти уверенность в том, что он — и их дружба — были важны для моего отца. Когда я закрываю глаза, я вижу, как папа говорит мне «спасибо».

После истории с Марти я поняла, что должна написать эту книгу. Мне кажется, мой отец мало о чем сожалел в жизни, но вот это расставание со старым другом тяготило его. Так быть не должно. Я не хочу, чтобы кто-то продолжал испытывать такую тревогу и страх, особенно в том, что касается такой важной вещи, как дружба.

Много лет я писала о разных гранях дружбы, но в этой книге мне хотелось охватить нечто большее, создать руководство, которое убедило бы вас не раздумывать лишний раз, когда дело доходит до установления и поддержания дружеских связей.

Дружба бесценна. Она жизненно нам необходима. *Она имеет значение.* Так что давайте в ней разберемся, чтобы мы могли развивать и использовать ее невероятную силу. Это же так здорово, когда рядом есть люди, на которых можно положиться, без которых нельзя представить свою жизнь. Но еще удивительнее знать, что твои друзья так же ценят тебя за внутреннюю красоту и характер. И когда все будет сказано и сделано, мы оглянемся на прожитые годы и сможем сказать, что мы с друзьями были ценны друг для друга.

Я не коуч, не психолог и уж точно не гуру благополучия. Я — журналист, и в своей работе я постоянно общаюсь с экспертами, учеными и исследователями, чтобы понять, чего нам всем не хватает в современной дружбе. В этой книге я поделюсь с вами тем, что мне удалось узнать, чтобы и вы могли применить это на практике.

Вы можете подумать, что раз я написала такую книгу, значит — я идеал друга, поэтому позвольте объясниться прямо сейчас. Я — *не* идеальный друг. Например, я до сих пор часто даю людям ненужные советы. Вот вам разговор, состоявшийся буквально на прошлой неделе:

Я (подруге, которая устала от бесконечной стирки):

А ты не пробовала решить эту проблему, заплатив кому-нибудь?

Подруга (саркастически): Да ты что! Как же я об этом до сих пор не подумала?!

Но теперь я стала умнее. Я научилась восстанавливать равновесие и исправлять последствия своих необдуманных слов.

Я: Ой. Извини за мой дурацкий комментарий. Конечно, я не должна говорить так, словно знаю о твоих проблемах больше, чем ты сама.

Подруга (с облегчением): Ладно, ничего. Возможно, действительно стоит поручить моему воображаемому личному секретарю заняться поиском прислуги для стирки. Просто чтобы кто-то делал это за меня. Что ж, похоже, это правда хорошее решение.

Я (сочувственно): Давай попробуем еще раз. Стирка — это отстой. Хочешь, я приду к тебе попозже и помогу сложить одежду?

Что ж, я сумела сохранить лицо.

Также сразу хочу сказать, что я не могу гарантировать, что сделаю вас идеальным другом. Однако я могу научить вас, как стать *лучшей версией* друга. Более спокойным другом.

Более надежным и уверенным в себе. Потому что, обладая нужными знаниями, вы не будете переживать понапрасну, допустив ошибку в общении (а мы все, 100%, допускаем их), а спокойно сможете исправить курс и вернуть вашу дружбу на твердую почву.

Современная дружба — это не просто потягивать шардоне в компании любимой подружки, как в рекламе кашемирового пончо. Современная дружба — это история, которую вы рассказываете себе, пытаясь объяснить, почему друг не отреагировал на ваше предложение вместе поужинать. Это боль, которую вы испытываете при осознании, что ваши лучшие друзья живут на другом конце страны и вы понятия не имеете, когда в следующий раз с ними увидите. Это понимание того, почему какие-то из ваших отношений жизнеутверждающие, а другие кажутся неприятной работой, которую вы предпочли бы бросить. Дружба может принимать разнообразные формы и постоянно меняется. Эта книга — инструмент, который поможет вам установить реалистичные ожидания и периодически проверять и диагностировать эти изменения.

В первой части я расскажу, почему у вас именно такие друзья, а потом помогу определить, какие стороны отношений с ними вы можете контролировать, а какие — нет. Если вам кажется, что вы вместе с другом пробираетесь в лодке по бурному океану, то это так и есть. Дело не в вашем воображении: нормы дружбы крайне изменчивы, и от этого может голова пойти кругом. У наших родителей, бабушек и дедушек в нашем возрасте не было соцсетей и смартфонов. Если их друзья куда-то исчезали, они не могли с помощью приложения убедиться, что те живы и здоровы, просто теперь общаются с другими людьми. То, как сегодня заводятся

друзья, — это довольно дико (и абсолютно ненормально), если задуматься об этом.

Во второй части я научу вас, как стать лучшим другом и дать вашим наиболее ценным отношениям максимальные шансы на процветание, как быть именно тем человеком, который нужен вашим друзьям, и как получать истинное удовольствие от общения с ними. А в третьей части я поделюсь практическими советами, упражнениями и подсказками, которые помогут вам найти время на дружбу, даже когда кажется, что у вас и так забот выше головы. Вы очень заняты. Другие люди очень заняты. Работа становится все сложнее и сложнее. И дружба часто отходит на второй план, когда ежедневник заполнен делами и задачами. Однако есть стратегии, благодаря которым вы сможете регулярно встречаться с выбранным близким кругом.

Быть взрослым в нашем деловом, напряженном и хаотичном мире — сложнее, чем выщипывать брови, прыгая на батуте. Парадокс взрослой дружбы состоит в том, что друзья больше всего нужны нам как раз в те моменты, когда мы чувствуем себя слишком слабыми или сломленными, чтобы поддерживать отношения с другими.

Дочитав книгу, вы станете настоящим генератором дружбы! Исчезнут тревоги о том, хороший ли вы друг: они сменятся уверенностью в том, что вы замечательный друг, на которого можно положиться, и подходите к зрелой дружбе с реалистичными ожиданиями. Вы поймете, кто входит в ваш ближний круг, и научитесь получать от дружбы истинную пользу и удовлетворение.

Я изменила имена упоминаемых здесь людей для защиты их частной жизни. Вы можете заметить, что я не рассказываю подробно о людях, которые стали моими героями. Для моих

целей этого не требуется. Для меня имеет значение только правдивость и значимость их опыта. Я хотела, чтобы истории из их жизни добавили полноты и глубины моему рассказу.

Задумайтесь над упражнениями. Вносите поправки в свои слова, мысли и действия. Всегда будьте открыты для совершенствования. И наслаждайтесь процессом.

Спустя три месяца после похорон отца мы занялись установкой памятника на его могилу. Милая дама на кладбище спросила у нас, какие слова мы хотели бы на нем видеть, но никто из нас раньше не придумывал надгробных надписей. Я, как журналист, всегда инстинктивно стараюсь подобрать правильные формулировки. На следующей неделе я снова пришла на могилу отца и огляделась вокруг. Слова на окружающих памятниках выглядели очень формально: отец, мать, бабушка, дедушка. Надписи были длинными и официозными.

«Хм, — подумала я. — Я никогда не звала папу *отцом*. Он никогда не подписывался *дедушкой* на открытках своим внукам». В своем (конечно, ненаучном) исследовании кладбища я не обнаружила ни одного памятника, где покойный был бы описан как друг.

Мой папа значил очень много для множества людей: он был серфером, любил кошек, был ученым и профессором, судьей-волонтером на Паралимпийских играх. Мне не хотелось, чтобы память о нем осталась в формальных словах, которые сам для себя он никогда бы не выбрал. Нет, мне хотелось описать его именно таким, каким он был. И тогда мне в голову пришла простая надпись:

«Любимый муж, папа и друг».

«Вот такой памятник у нас будет, — сказала я маме и сестрам. — Вот что я хочу, чтобы было сказано». Они

согласились. И мы так и сделали. Ведь он был для нас именно этим. Он был таким для всех. Мне хотелось бы думать, что ему бы это понравилось.

Наша социальная жизнь перенесла огромные потрясения в период пандемии, так что сейчас — самое время вспомнить, что работало и что не работало раньше и что мы можем сделать, чтобы укрепить старые отношения. Итак, давайте станем настоящими друзьями самым лучшим людям на свете — нашим друзьям.

ЧАСТЬ I

КТО ДЛЯ НАС
ВАЖЕН

Глава 1

Странности современной дружбы

Во время летних Олимпийских игр 1936 года в соревнованиях по прыжкам с шестом среди мужчин на второе место претендовали сразу три спортсмена⁴. Было решено, что им дадут еще одну попытку, по результатам которой и будут присуждены серебряная и бронзовая медали. Первый спортсмен, американец Билл Сефтон, попытался улучшить свой результат, но безуспешно. Он выбыл, и претендентами на медали остались два японских прыгуна, Сюхэй Нисида и Сузо Оэ, которые были близкими друзьями. Удивив всех, они отказались соревноваться друг с другом, поскольку решили разделить серебряную и бронзовую награды.

После долгих споров и основываясь на результатах предыдущих попыток Нисиды и Оэ, японские официальные лица решили присудить серебряную медаль Нисиде, а бронзовую — Оэ. Нисида и Оэ были не в восторге от такого решения, и эта история получила неожиданное продолжение. По возвращении в Японию спортсмены разрезали свои

награды пополам и с помощью сварки соединили их вместе. Каждый из них получил медаль, которая была наполовину серебряной и наполовину бронзовой. Они назвали эти похожие на разноцветное печенье награды «медалями дружбы».

Стоит ли говорить, насколько это круто — разрезать олимпийскую медаль пополам и соединить ее с другой олимпийской медалью? Полный улет.

Дружба между японскими спортсменами была искренней и без всяких заморочек. Вполне очевидно, что для них она была намного важнее, чем признание любых спортивных достижений. Все это звучит почти как добрая сказка, которую Дэнни Таннер* мог бы рассказать своей дочери Ди-Джей, присев на краешек ее кровати, чтобы успокоить после очередной ссоры с Кимми Гибблер.

Когда я впервые услышала эту историю о триумфе дружбы, где-то внутри я почувствовала зависть. Как это непохоже на мой опыт дружеских отношений! У меня едва хватает времени повидаться с друзьями, не говоря уже о том, чтобы оказаться в ситуации, где можно было бы сделать эффектный жест с использованием паяльника. Нам с друзьями бывает сложно договориться даже о том, где и когда мы встретимся за чашечкой слишком крепкого кофе. Большинство моих самых близких друзей переехали — и теперь живут либо на другом конце города, либо в другом конце страны. Или же эмоционально дистанцировались, осваиваясь в новой для себя роли супругов, родителей, тетюшек, дядюшек и опекунов. И чем больше всего вы делаете для других, тем ценнее становится свободное время. Время моих друзей

* Дэнни Таннер, Ди-Джей, Кимми Гибблер — герои американского телевизионного сериала «Полный дом». — *Здесь и далее прим. пер.*

по большей части уже расписано, и, чтобы пообщаться, мне приходится конкурировать с их рабочими обязанностями, близкими людьми, детьми, домашними животными, походами в магазин, стиркой и тренировками.

Когда удастся наконец встретиться, нам надо обменяться такой массой новостей, что непонятно, с чего начать. *Что нового на работе? Как дела в семье? Как тебе последняя серия «Домохозяйек, которые живут в местах пошарканее и потеплее, чем мы»?*

Во время разговоров по телефону или при личных встречах мы постоянно перескакиваем с одной темы на другую. Я слишком нервничаю: *надо ли говорить с подругой о диагнозе, который недавно поставили ее ребенку (аутизм)? Не слишком ли назойливы мои расспросы о ее браке? Как мне реагировать, если она в сотый раз начнет жаловаться на своего мужа? А может, я раздражаю ее своим вечным нытьем по поводу начальника-идиота? Ну почему все так сложно?!*

Я выхожу на связь со словами: «Привет, подруга! Как раз думала о тебе».

Пишу сообщение: «Скучаю по тебе. Может, встретимся в ближайшее время, ну пожалуйста?»

И продолжаю, не получив ответа.

Я чувствую себя назойливой: «Ты видела мои сообщения? Просто хотела убедиться, что они не попали в папку со спамом, лол».

Я придумываю оправдания их молчанию: *может быть, она перегружена на работе. Может быть, слишком занята учебой. Может быть, у нее снова депрессия. Может быть, может быть, может быть.*

Я лайкаю множество постов в социальных сетях, в которых фигурируют неуклюже дурачащиеся дети моих друзей

и их пушистые питомцы. Я оставляю комментарии типа «Выглядит аппетитно!» под сделанными при плохом освещении фотографиями свежее испеченного хлеба на закваске или запеченной феты из вирусного рецепта с TikTok.

Но все это никак не помогает почувствовать близкую связь с любимыми людьми. Дело доходит до того, что иногда мне кажется, что у меня вообще нет настоящих друзей.

Из личного опыта Эммы

Эмма рассказала мне, что каждый год в день рождения получает сотни поздравлений в социальных сетях. Но когда ее мать попала в автомобильную аварию, она не знала, к кому обратиться. «Мне казалось, что мои отношения с друзьями таковы, что обременять их своими личными проблемами я не могу», — объяснила она мне. Этот случай потряс Эмму, потому что даже люди, которые знали ее лучше всех, не смогли ее поддержать, когда она в этом нуждалась.

Странный парадокс — знать, что у тебя есть близкие люди, и в то же время чувствовать, что у тебя их нет, — знакомое многим чувство, хорошо описывающее современную дружбу. Подавляющее большинство из нас, людей западного общества, имеет беспрецедентные возможности выбора друзей — любого пола, цвета кожи и социального положения. Благодаря дешевизне и простоте современных коммуникаций мы, в отличие от наших предков, не так сильно ограничены пространством и временем. Однако у этого невероятно широкого выбора есть и обратная сторона — скорее всего, мы дружим с людьми из разных групп. Нам не хватает

сплоченности: у нас есть друзья по школе и по работе, а еще те, что разделяют наши хобби и увлечения. У нас с ними много общего, но у них нет ничего общего между собой.

В современном мире люди верят в равенство, индивидуализм, возможность выбора, самовыражение и свободу. Дружеские отношения естественным образом отражают эти ценности, замечает писатель и эссеист Уильям Дерешевич в статье «Фальшивая дружба» (Faux Friendship)⁵. «Современный человек стремится к постоянным изменениям и бесконечному количеству возможностей — и поэтому идеально подходит для дружеских отношений, в которых преобладает импровизация», — пишет он. «Мы можем дружить с кем захотим, как захотим и так долго, как захотим». В этом и заключается прелесть и проблема современной дружбы — в двух словах.

Мы не виноваты в том, что поддерживать близкие отношения становится все труднее. Но мы обязаны увидеть картину современной дружбы и найти способы общения с другими людьми. Мы должны научиться быть другом, потому что общество не облегчит нам эту задачу. Современная дружба — это вопрос выбора, наличия времени и способности уделять внимание близким, поскольку наша жизнь сейчас зависит от следующих факторов.

1. **Как вы решаете проводить свое время.** У всех нас одинаковое количество часов в сутках. Важно то, как именно мы решаем использовать эти часы, минуты и секунды. Осознанно поддерживать близкие отношения — это выбор, который доступен каждому. Мы можем сознательно развивать дружбу, а можем и пустить все на самотек.

2. **Чему вы уделяете внимание.** Управлять своим вниманием — это суперспособность. Это все равно что уметь летать или быть невидимкой, — но гора-а-аздо менее опасно. Замечая изменения в жизни друзей — сложные медицинские проблемы, деликатные финансовые, бурные эмоциональные, — мы невероятным образом укрепляем с ними отношения.

Например, если вы заметили, что ваш друг недавно стал веганом, можно пригласить его в ресторан с соответствующим меню. Так ему будет легче ответить «да» на ваше приглашение. Если друг недавно потерял работу, вы можете предложить вместе поужинать пиццей вместо изысканных (и дорогих) суши. Если друг в депрессии, хорошо бы на некоторое время оставить его в покое, даже если он уже несколько дней не перезванивает. Прелесть внимания в том, что оно ничего не стоит, но зато дает вашим друзьям возможность почувствовать, что их помнят, ценят и любят.

Если вы не способны выслушать друга до конца, вы упустите шанс помочь человеку, к которому хорошо относитесь. Но если вы замечаете действительно заслуживающие внимания изменения, перед вами возникает масса способов помочь своим близким. А если и ваши друзья будут готовы по-настоящему выслушать вас, то они найдут способы ответить вам взаимностью, и вы действительно будете наслаждаться дружбой.

Большинство людей в дружеских отношениях сосредотачиваются совсем не на том, на чем следует. Они упрекают себя в том, что так и не научились выстраивать близкие отношения. Они недостаточно продумывают свои слова, пытаясь поддержать друга. Они могут вообще отказаться от разговора

по душам. Люди по большей части не знают, как выразить свое огорчение или ободрить близких. И никакой радости в дружбе зачастую нет.

И наконец, большинство людей воспринимают все *слишком лично*. В отношениях с друзьями они не придерживаются презумпции невинности и сразу переходят к нападкам, хотя обижаться часто не на что.

Мы живем в сложном обществе, где все страшно занято, но при этом ожидаем, что наши дружеские отношения будут складываться без лишних усилий и разговоров. Такой подход совершенно провален.

Я тоже очень *хотела бы*, чтобы укрепить отношения с друзьями было так же просто, как соединить две половинки медали. Но на практике это почти нереально, потому что за историей с медалями стоит соответствующее отношение к жизни и проверенная временем дружба. Эта история случилась не потому, что японским спортсменам она была нужна для фоточки в соцсети, привлечения внимания к себе или укрепления личного бренда. Нет, это был искренний дружеский поступок. Осмысленный. Без двойного дна.

Реальность такова, что дружба между взрослыми людьми сейчас находится под угрозой. Как показывают исследования, после 30 заводить новые близкие отношения гораздо труднее — как и пересматривать уже сложившиеся⁶. Возможно, вы чувствуете, что застряли между созданием новых связей с нуля и чувством долга перед старыми друзьями, которых уже переросли. Поскольку работа и семейные обязанности требуют внимания ежечасно, у нас вообще остается мало времени на поддержание дружбы.

Все это достаточно очевидно, но не может не беспокоить, поскольку дружба необходима для эмоционального и физического благополучия. С друзьями хорошие времена становятся еще лучше, а тяжелые пережить не в пример легче.

Согласно исследованию Джулианны Холт-Ланстед с кафедры психологии Университета Бригама Янга, прочные социальные связи могут увеличить продолжительность жизни на целых 50% и принести такую же пользу, как отказ от курения⁷. Круг общения может оказаться «более важным для физического здоровья, чем занятия спортом или борьба с ожирением», делает вывод Холт-Ланстед.

ПОЧЕМУ ВЗРОСЛЫМ ЛЮДЯМ ТРУДНО ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ

Если относиться к дружбе так, как мы относились к ней в детстве, то может показаться, что развивать и поддерживать близкие отношения совершенно нетрудно. Возможно, в идеальном мире дело именно так и обстоит. Но, к сожалению, не в этой противоречивой реальности, где взрослая жизнь налагает на нас массу обязательств и ответственности. В этом мире завязывать и поддерживать дружбу может оказаться столь же нелегкой задачей, как пытаться в шлепанцах затолкать на гору автомобиль.

Моя задача — успокоить вас: если вы чувствуете, что поддерживать дружеские отношения становится все труднее, знайте — вы далеко не одиноки, и в основе этого ощущения лежат веские причины. Давайте рассмотрим некоторые из них.

Фактор №1. Общество не слишком приспособлено к тому, чтобы поддерживать дружбу между взрослыми людьми

Неприятно в самом начале книги сообщать вам плохие новости, но в нашем обществе наблюдается беспокоящий многих кризис дружеских отношений. Согласно опросу American Perspectives*, проведенному в 2021 году Американским институтом предпринимательства, жители Штатов стали реже общаться со своими друзьями и меньше полагаются на них в плане личной поддержки⁸. По мнению участников опроса, это обусловлено следующими обстоятельствами.

Люди стали позже вступать в брак

(Поднимает руку.) Я вышла замуж в 39 лет, что очень поздно по сравнению с моей матерью (в 21) и моей бабушкой (в 18). Более позднее вступление в брак в моем случае означало, что к моменту, когда я познакомилась с будущим мужем, у каждого из нас уже сформировался круг общения. На этом этапе довольно сложно (если вообще возможно) объединить оба эти круга. По крайней мере, для меня это было не просто. Неподалеку от нас живет еще одна бездетная пара, с которой мы дружим семьями, и поддерживать эти отношения для нас совсем необременительно. Но когда речь идет о друзьях, с которыми мы познакомились до того, как поженились, то нам часто приходится встречаться с ними

* American Perspectives Survey (APS) — серия общенациональных опросов общественного мнения, посвященных изучению опыта американцев: как жители Штатов живут, работают и общаются, их повседневных забот и проблем, а также ценностей, которых они придерживаются.

поодиночке. Такие отдельные встречи с друзьями оставляют меньше времени для семейной жизни, поэтому мне приходится быть избирательной в отношении людей, с которыми я поддерживаю отношения.

Люди более мобильны, чем когда-либо

(Снова поднимает руку.) За последние 20 лет я жила, училась и работала в трех крупных городах (Чикаго, Нью-Йорк и Филадельфия). Большинство друзей детства и юности разъехались достаточно далеко. Одна из подруг живет в Сан-Франциско, вторая в Сент-Луисе, третья в Ричмонде, штат Вирджиния. Трудно поддерживать пламя дружбы, когда редко видишься с близкими, если вообще видишься. Как мы убедились в последние годы на личном опыте, если не поддерживать связь с людьми, отношения постепенно ослабевают.

Нынешние родители проводят со своими детьми в два раза больше времени, чем предыдущие поколения

Это означает, что у них меньше времени на поиск друзей и поддержание с ними отношений. У меня нет детей, но многие из моих друзей — родители. Я знаю, насколько ценно для них время отдыха и насколько им важно восстановить силы после рабочего дня. Очень жаль, если наши отношения пострадают из-за их родительских обязанностей, но я вполне понимаю, что им может быть не до разговоров по телефону после того, как они уложили спать (нескольких!) детей. Я действительно понимаю и принимаю это. Но это не значит, что мне легко смириться с тем, что мои друзья стали менее доступны.

Люди работают больше и чаще ездят в командировки

Когда речь идет о необходимости зарабатывать деньги, а времени мало, сплошь и рядом в первую очередь страдают отношения с друзьями. (Снова поднимает руку.) Как внештатный журналист я часто много работаю, иногда по ночам и в выходные. Работа позволяет мне оплачивать счета, а дружба — нет. Поэтому не так просто отдавать приоритет дружеским отношениям. В конце концов, эти отношения не способствуют увеличению доходов моей семьи. Наверное, это звучит слишком цинично, но на самом деле я просто реально смотрю на вещи!

Эти масштабные и широко распространенные социальные тенденции сильно влияют на всех нас. Все свидетельствует о том, что нашему поколению поддерживать дружеские отношения довольно трудно.

Фактор №2. Доверие к другим людям находится на рекордно низком уровне

Мы живем в атомизированном обществе, состоящем из индивидов, которые не доверяют друг другу. Непростые отношения с друзьями — это отражение глубоко дисфункционального общества.

Мои бабушка и дедушка знали всех на своей улице в пригороде Филадельфии. А когда я пишу эти строки, то даже не знаю имен своих ближайших соседей. Все, что мне известно о женщине из квартиры напротив, — она ездит на машине Honda Element, на которой есть наклейка с аниме, а ее парень выбрит налысо. И это всё.

Отсутствие доверия в сообществах влияет на нашу способность заводить друзей. Ведь дружба предполагает взаимную уязвимость, когда каждый чувствует себя в достаточной безопасности, выражая свое истинное «я». Без базового доверия друг к другу люди с меньшей вероятностью ослабят свою защиту, и это снижает вероятность формирования доверительных отношений с потенциальными друзьями. Если вы постоянно начеку, поскольку уверены, что вас поджидает предательство или разочарование, вы никогда не поставите себя в уязвимое положение, которое необходимо для появления дружбы.

Фактор №3. Заводить и сохранять друзей мешают особенности характера

По мнению исследователей Менелаоса Апостолу и Деспойны Керамари, есть две черты характера, которые снижают способность человека заводить друзей: ярко выраженная интроверсия и низкое доверие к окружающим. В статье, опубликованной в 2020 году в журнале «Личность и индивидуальные различия» (*Personality and Individual Differences*), они объясняют, что это происходит по нескольким причинам⁹.

Интровертам нравится уединение,
и это снижает их шансы познакомиться
с новыми людьми

Дружба подобна отправке марсохода, в том смысле, что она требует много времени. Если вы редко проводите свободное время в обществе, вероятность, что вы обзаведетесь новыми

друзьями, невелика. Если вам нравятся командные виды спорта, например кикбол, вам необходимо найти других людей, с которыми можно будет сыграть. Но если ваше хобби — словесные головоломки вроде Wordle, то команда вам не нужна.

Если вы экстраверт, то, скорее всего, найдете время для общения и будете чаще знакомиться с новыми людьми. Мой отец был классическим экстравертом, в том числе и потому, что у него была масса интересов, которые требовали участия других людей. В Пенсильванском университете он играл в любительский сквош, затем в гольф в загородном клубе. Ему нравилось судить баскетбольные матчи в школах и участвовать в гонках на автомобилях на трассе Уоткинс-Глен в северной части штата Нью-Йорк. Поскольку его интересы требовали вовлечения других людей, у него было много друзей из всех слоев общества.

А вот моя старшая сестра интересовалась литотерапией и практиками рэйки — оба эти занятия для одиночек. И лишь несколько лет назад, когда она записалась в Бостоне в клуб любителей бега, ее популярность среди окружающих резко выросла. Сейчас она волонтерит на забегах, сама участвует в марафонах и обзавелась группой поддержки. Новые увлечения, предполагающие участие других людей, значительно расширили ее круг общения.

Если ваша страсть — просмотр романтических комедий, разгадывание кроссвордов (с карандашом в руке!) или длительные прогулки с *This American Life** в наушниках, вам

* «Эта американская жизнь» — еженедельная американская документальная радиопередача.

будет непросто познакомиться с другими людьми, потому что вы попросту не создаете подходящие для этого ситуации.

Исследования показывают, что для перехода человека из категории «незнакомец» в категорию «близкий друг» требуется около 200 часов на протяжении одного-двух месяцев¹⁰. С этим нет никаких проблем, если вы вместе живете в студенческом общежитии или работаете за соседними столами в офисе. Однако если вы не имеете возможности проводить продолжительное время рядом с другими людьми, то накопить эти часы совсем непросто.

Некоторые люди не спешат доверять новым знакомым

Исследователи называют способность доверять другим *доброжелательностью*. Если у вас сильно развита эта черта характера, вы легко идете на сотрудничество с окружающими, даете им кредит доверия и в целом считаете, что большинство из них хорошие люди. Однако далеко не все относятся к другим подобным образом.

«Некоторые люди легко доверяют окружающим, в то время как другие относятся к ним со значительно большим подозрением», — объясняют Апостолу и Керамари в своем исследовании 2021 года¹¹. «Люди с низким уровнем доверия к окружающим могут испытывать трудности с обретением друзей. Даже если они и встречаются человека, с которым могут подружиться, то просто не дают ему шанса»¹². Если вы закрыты или нерешительны в общении с тем, кто готов идти вам навстречу, то, скорее всего, не задержитесь рядом с таким человеком достаточно долго, чтобы успеть выстроить дружеские отношения, которых вы так жаждете. Говоря языком «Улицы Сезам», если вы доброжелательная Большая Птица,

вы подружитесь со всеми в округе. Но если вы интроверт вроде ворчливого пессимиста Оскара, заводить друзей вам будет не в пример труднее.

Фактор №4. Дружба может пойти под откос по личным причинам

По данным журнала *Psychology Today*, пять наиболее распространенных причин, по которым дружба становится напряженной, таковы¹³.

- **Переезд.** Будь то переезд на другой конец города или на другой конец страны, в результате нарушается привычный порядок жизни и меняются приоритеты, в результате поддерживать близкие отношения становится труднее.
- **Несовпадение ценностей или мнений.** Вы понимаете, что ваши политические взгляды несовместимы. Вы подозреваете, что ваш друг не столь заинтересован в искоренении расизма, как вы. Вы цените осмотрительность при принятии финансовых решений, а друг легкомысленно сорит деньгами. Какой бы ни была причина, у вас разные взгляды в важных областях. В результате все то время, что вы проводите вместе, утомительно и лишает вас сил.
- **Изменение жизненных обстоятельств, находящихся вне нашего контроля.** Болезнь, утрата близкого человека, брак, развод, рождение детей, потеря работы, банкротство — список можно продолжать до бесконечности.

Все эти события требуют со стороны друзей соответствующей поддержки. Но далеко не каждая дружба способна справиться с подобными жизненными потрясениями или изменениями. Вас может удивить или обидеть, что друзья не поддерживают вас нужным образом. И дело не в том, что они плохие люди; просто они не готовы помочь вам решить проблемы, с которыми вы столкнулись.

- **Конфликты.** Имеются в виду предательства, низкие поступки или явное злоупотребление доверием; например, подруга начинает встречаться с вашим бывшим, что-то украла у вас или позволяет себе говорить гадости за вашей спиной.
- **Изменение личности или образа жизни.** Вы все еще живете неподалеку друг от друга, но с экзистенциальной точки зрения ваши пути разошлись. В средней школе это происходит постоянно: дети начинают понимать, кто они, и примеряют на себя разные образы и идентичности. Например, подросток может вдруг осознать, что он гот, и присоединиться к соответствующей тусовке, где обсуждают помаду черного цвета и Трента Резнора*. По этой причине он уходит из своей прежней компании. То же самое происходит и у взрослых. Женщина, недавно бросившая пить, может чувствовать себя некомфортно в старой компании, дрейфующей с вечеринки на вечеринку. А внезапно ударившаяся в религию подруга интересуется теперь исключительно общением с людьми из своей новой церкви.

* Американский рок-музыкант, лидер индастриал-группы Nine Inch Nails.