

# **Содержание**

<b>Предисловие .....</b>	<b>7</b>
--------------------------	----------

## **ЧАСТЬ I. КТО ДЛЯ НАС ВАЖЕН**

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

## ЧАСТЬ II. КАК БЫТЬ ЗНАЧИМЫМ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

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

## ЧАСТЬ III. ПРАКТИКА ПОЛНОЦЕННОЙ ДРУЖБЫ

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

## 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 Гэллапа<sup>1</sup>, 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 сужается<sup>2</sup>. А социолог Геральд Молленхорст обнаружил, что в среднем мы расстаемся с половиной близких друзей и заменяем их на новых каждые семь лет<sup>3</sup>. 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 террасу 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 вовсю, 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 немыслимо. 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, — продолжала 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 бесцenna. 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 ценные 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 прислуго 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 пона掸расну, 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 шар-доне 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 увидитесь. 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, дедушка, бабушка. 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 пapa 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, пapa 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



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)