



br

R

ЧАСТЬ I.

ДРУЖБА: ОСНОВНЫЕ ИДЕИ



p



Глава 1. Кто такой друг

Хотя определений дружбы почти столько же, сколько есть в мире друзей, дружба – это взаимоотношения, у которых есть *четыре основных элемента*:

1. Это взаимоотношения не менее двух людей, не состоящих в кровном родстве.
2. Это отношения необязательные или добровольные.
3. Они не основываются на юридическом контракте.
4. Это взаимные отношения.

Существует негласный консенсус, предполагающий, что, если речь идет о влюбленных или о тех, кто вступил в интимные сексуальные отношения, то такие отношения – не дружба, а нечто большее.

Помимо указанных основных качеств дружбы существует целый ряд других ее аспектов: доверие, эмпатия (способность понять чувства и эмоции друга), честность, конфиденциальность, общность, забота, любовь, духовная близость или родство, возможность говорить о чем-то с друзьями или делать что-то вместе с ними, дружеская поддержка. Самый неуловимый и, возможно, главный аспект дружбы: друг – это человек, который нравится вам, и вы ему нравитесь.

Дружеские отношения – это некое «химическое притяжение» друг к другу.

Полезно выделить *три категории друзей* по критерию степени интимности взаимоотношений: приятель, близкий друг и лучший друг.

Стать не просто знакомыми, а *приятелями* – это означает сделать гигантский шаг в развитии взаимоотношений. Между приятелями существует связь, хотя и не такая интимная и тесная, как у близких друзей. Хотя приятель может со временем стать близким или лучшим другом, отношения могут оставаться приятельскими неопределенно долго. В бизнесе приятельские отношения могут встречаться чаще и даже быть предпочтительнее, чем близкая дружба. Здоровые и позитивные приятельские отношения предполагают доверие и искреннюю взаимную симпатию.

«Я получаю подлинное удовольствие от общения с моими приятельницами», – говорит Пенни, 65-летняя дважды разведенная женщина, финансовый консультант. У Пенни есть мужчина-партнер, но они предпочитают жить отдельно, а по средам она ужинает в ресторане с замужней приятельницей, которая обычно не может по вечерам уходить из дома. Однако муж подруги, воевавший во Вьетнаме, именно по средам каждую неделю встречается со своими друзьями-ветеранами. Во время ужина Пенни с подругой говорят о своих детях и внуках, а также обсуждают общее хобби: они коллекционируют антиквариат, и приятельница Пенни выпускает информационный бюллетень на эту тему в Интернете. Пенни часто бывает в командировках за границей, у нее напряженный образ жизни, поэтому ей не хватает времени и эмоций, чтобы поддерживать с кем-то тесные дружеские отношения. Приятельские отношения – как раз то, что ее устраивает.

С *близким другом* вы можете, ничего не опасаясь, делиться вашими самыми интимными мыслями или секретами, если нужно. Большинство людей выполняют разнообразные социальные роли – коллеги, интимного партнера или влюбленного, брата или сестры, родителя, поэтому у них одновременно может быть немного близких друзей. Если близкие друзья живут далеко – появляется время и энергия, чтобы завести новых друзей поблизости. Немногие люди способны поддерживать близкие отношения с 10 или 20 друзьями – типичное количество близких друзей это 4-6, а вот 10, 20 и больше приятелей – это вполне обычная ситуация, особенно для студентов, работающих людей или владельцев бизнеса. Анализ 180 примеров дружбы при подготовке этой книги дал такие средние оценки: типичное количество близких друзей – 6, лучших друзей – 2, а знакомых – 26.

Вот типичные ожидания по отношению к близким друзьям:

- «Близкий друг – тот, с кем вы можете оставаться самим собой» (*45-летний женатый журналист*).
- «Близкий друг – тот, к кому можно обратиться в сложной ситуации» (*36-летний женатый преподаватель университета*).
- «Близкий друг – тот, кто вас внимательно выслушает, но не осудит и не станет прерывать, рассказывая о своих проблемах, когда вы делитесь тем, что вас беспокоит. Он или она – безусловно, не эгоисты» (*44-летняя разведенная женщина-предприниматель*).

Лучший друг обладает всеми качествами близкого друга, но, кроме того, он «по определению» – первый среди близких друзей. Я часто слышала, как

супружеские пары, особенно мужа, называли своих супругов «лучшим другом», но фактически супруги не могут быть лучшими друзьями – они могут только быть «как» лучший друг, играть его роль. Примером такого не вполне корректного использования терминов, когда жену называют «лучшим другом», может быть название книги **Майкла Левина** (Levin, M.) «Как жена может стать лучшим другом мужа» (“A Woman’s Guide to Being a Man’s Best Friend”). В реальности автор дает советы, помогающие стать хорошей супругой ¹.

Снова и снова женатые мужчины в интервью и анкетах указывали, что считают жену своим «лучшим другом». Например, 31-летний Грегори, руководящий издательством, где работает восемь сотрудников, отвечая на мой вопрос: «Как вы познакомились с вашим лучшим другом?» – заявил: «Кроме жены, сейчас мой лучший друг – партнер по бизнесу».

Многие мыслители рассуждали о преимуществах и проблемах, возникающих в ситуации, когда у человека не один близкий друг, а два или более. Сразу вспоминается замечательный афоризм французского эссеиста **Мишеля Монтеня** (Montaigne, M.). В своем знаменитом эссе «О дружбе» он писал:

«Если бы два друга одновременно попросили вас о помощи, к которому из них вы бы поспешили? Если бы они обратились к вам за услугами, совместить которые невозможно, как бы вышли вы из этого положения? Если бы один из них доверил вам тайну, которую полезно знать другому, как бы вы поступили? Единственная главная дружба, заслоняющая все остальные, не считается ни с какими другими обязательствами» ².

Викки – одинокая работающая женщина, ей почти 30 лет и она живет в Западной Европе. Викки поделилась со мной своим идеалом лучшего друга, с которым, как представляется, многие согласятся. Она мне рассказала, как мечтала о такой лучшей подруге, как главный персонаж комедийного телесериала «Сибилла» (“Cybill”), который все еще показывают в Европе. Вот что она сказала:

«Одна из главных сюжетных линий сериала – это дружба Сибиллы с ее лучшей подругой Мариан. Их взаимоотношения и приключения согревают мне душу. Иногда я думаю: „О! Как было бы чудесно иметь такую ЛУЧШУЮ из ЛУЧШИХ подругу, которая приходит к тебе каждый день и поддерживает тебя во всем“».

Увы. Как часто люди встречаются таких лучших друзей на разных стадиях жизни? Чаще это бывает в молодости, в школьные годы, в период до вступления в брак или после развода. В некоторые периоды жизни такую дружбу трудно поддерживать, особенно из-за конкуренции других факторов, вызывающих сильные эмоции: работы, детей, романтических взаимоотношений.

Викки верно отмечает, что есть особые обстоятельства, помогающие дружбе Сибиллы с ее лучшей подругой Мариан:

«У этих двух женщин, конечно, есть много предпосылок для такой тесной дружбы: им обеим ближе к пятидесяти, чем к сорока, их дети выросли и покинули дом. Они обе разведены, и Мариан – очень богатая и независимая женщина, которая была замужем за пластическим хирургом, так что ей не нужно зарабатывать себе на жизнь. Все это, конечно, выдуманная история!

Что же, я не знаю, как сложится моя жизнь. Может быть, однажды я встречу такую лучшую подругу? Никогда не нужно терять надежду, верно? Разве это не здорово, когда у тебя есть лучшая подруга?».

Далее в этой главе мы подробнее рассмотрим основные личностные качества, которым должен обладать друг, и процессы, способствующие зарождению, развитию и укреплению дружбы; иные типологии друзей; объединение друзей в диады, триады и группировки; психологические особенности превращения незнакомцев в приятелей, близких и, наконец, лучших друзей.

Доверие

Большинство людей согласно с тем, что для дружбы необходимо доверие. Но чтобы можно было без опасений делиться с другом вашими мыслями и интимной информацией, эта открытость должна быть взаимной. Не задавайтесь вопросом о том, станете ли вы сообщать другу ваши самые глубокие тайны – спросите себя, может ли ваш друг довериться вам.

Доверие, однако, может таить опасность предательства.

Джилл, 47-летняя женщина-предприниматель, вырастившая пять детей, рассказала о своих детских переживаниях, включая резкий и необъяснимый разрыв с ближайшей подругой, после которого ей стало трудно доверять кому-то, кроме мужа. Джилл признает: «Вам нужно верить лю-

дям». Но сейчас ей это не удастся. Начиная с 1990 года, ее консультирует психотерапевт, помогающий ей справиться с травмирующими детскими переживаниями, мешающими поддерживать дружбу. «Кто такой друг?» – задает риторический вопрос Джилл и быстро на него отвечает: «Видите ли, я не знаю. Я думаю, что друг – это тот, кому можно рассказать обо всем, но я не могу этого делать».

Опасений, что вас могут предать, можно иногда избежать, если друзья тщательно обдумывают то, что они доверяют своим друзьям. За исключением тех случаев, когда вы уверены, что это действительно близкий друг, которому вы можете абсолютно доверять, не следует сообщать еще не проверенным друзьям следующее:

1. Конфиденциальную деловую информацию, разглашение которой может расцениваться как обман доверия и нарушение этических принципов.
2. Подробности сексуального поведения романтического партнера.
3. Секреты, разглашение которых может подвергнуть опасности кого-то другого.
4. Все, о чем вы бы не хотели услышать в шестичасовых новостях, а также прочитать в газете или в Интернете.

Если эти утверждения показались вам слишком тревожными – так и было задумано. В Америке мы часто торопимся назвать кого-то «другом». Мужчины и женщины доверяют друг другу деловую и личную конфиденциальную информацию и даже оригинальные идеи и проекты, которые, если их узнают конкуренты, могут помешать их карьере или даже погубить ее, если считают собеседника «другом». Но насколько часто этот человек доказывал, что он друг, которому действительно можно доверять?

Люди ожидают, что лучшему другу – проверенному, давнему, близкому, можно доверять в отличие от новых друзей, личные качества и убеждения которых вам неизвестны и требуется время, чтобы в них разобраться.

Эмпатия

Эмпатия – это способность понимать точку зрения другого человека, сопереживать ему, заботиться о нем, сочувствовать – качества, которые люди хотят видеть у друга, особенно у близкого или лучшего. Эмпатия

по отношению к другу, конечно, основывается на тесной эмоциональной связи с ним, но также требует умения слушать и слышать других и быть внимательным к тому, что с ними происходит. Один мужчина средних лет, когда его спросили, что он хотел бы узнать о дружбе и друзьях, ответил: «Как найти человека, который не только говорит, но и слушает».

Честность

Честность – это сложная и противоречивая тема. Когда я говорю о дружбе, я люблю повторять: близкий или лучший друг – тот, с кем можно делиться всем, чем угодно, но вы сами решаете, что вы хотите рассказать, а что – нет. Вот пример: ваша подруга надела платье, которое вам не нравится, и спрашивает вас: «Как я выгляжу?». Может быть, честно сказать ей: «Так себе» или «Мне абсолютно не нравится это платье», но тактично ли так поступать? Принесет ли это пользу вашей дружбе или вашей подруге?

Говорить правду – это, безусловно, основа близких дружеских отношений и даже хороших приятельских, и все же, в каких случаях решение не сообщать какие-то факты или информацию будет проявлением такта, а в каких – нечестности?

Когда я обсуждала дружбу с тремя женщинами, которым было около 30 лет, они сообщили мне о трех ключевых аспектах дружбы. Две из них интересовались проблемой честности: насколько честными и откровенными нужно быть с другом, или как научиться быть откровеннее. Третий интересовавший их аспект: как справляться с проблемами в дружбе.

Одна из женщин в этой группе, 33-летний консультант для клиентов дома мод, десять лет замужем, объяснила: «Я спрашиваю моих друзей о том, что они хотели бы услышать. Мне трудно врать. Я стараюсь быть тактичной».

Честность в дружбе – это более глубокий вопрос, чем простые замечания относительно одежды или прически. Проблема в том, можете ли вы делиться с другом вашими чувствами, мыслями, мнениями, мечтами. Предполагается, что вы можете говорить с другом открыто и честно обо всем, не опасаясь, что вас высмеют, и, не боясь негативных последствий, например, того, что то, чем вы поделились, могут передать другим людям без вашего разрешения.

Конфиденциальность

Если доверие и честность – два наиболее важных фактора близкой дружбы, следующий по значимости фактор – способность хранить секреты. Способность сохранять конфиденциальность откровенных признаний друзей и обмениваться приватной, предназначенной не для всех информацией, – это не то же самое, что умение сохранять опасный секрет, разглашение которого может поставить под удар друга или кого-то другого. Полицейские участки в ответ на рост случаев насилия в школах открыли горячие телефонные линии, которыми может воспользоваться любой, причем, если нужно – анонимно, чтобы сообщить, что произошло или может произойти преступление или что-то, угрожающее жизни ³.

Это не те секреты, которые я здесь обсуждаю. Те сокровенные тайны, которые я имею в виду, напротив, могут быть вполне безобидными, даже лишеными всякого смысла и неважными практически для всех, кроме того, кто поделился этим секретом. Для человека, поделившегося секретом, это может дать полезный эффект «катарсиса» – эмоциональной разрядки.

К несчастью, друг, узнавший секретную информацию, может тяготиться тайной, которую узнал. У него может возникнуть желание «облегчить душу», поделившись щекотливой информацией с кем-то еще. Именно это может быть мотивом для разглашения секрета, а не желание скомпрометировать или предать друга.

Но секрет, которым делятся, – это нечто священное и важное для друга. Поделиться без спроса доверенным другом секретом с другими людьми – означает нарушить принципы преданности другу и уважения к чужим тайнам, т. е. традиционные основы близкой дружбы. Как отмечает 47-летний кинорежиссер из Нидерландов: «Я рассказал другу о своем промахе и просил его пообещать, что он об этом никому не скажет. Мне было неприятно думать о том инциденте. Мой друг немедленно всем об этом раззвонил».

Признания или откровенности могут также помочь установить более тесные отношения с другом. «Я хочу тебе рассказать то, что я никому никогда не рассказывал», – такое заявление, если оно соответствует действительности, безусловно, помогает возвысить дружбу, превратив ее в исключительный пакт «ты и я против всего остального мира», по крайней мере, в отношении данного секрета. Тайной может быть все что угодно: какие-то серьезные чувства («Я люблю ее, но не знаю, как ей сказать