

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ЛОЖНАЯ ДРУЖБА

ДАРИО САЛАС СОММЭР

ИСТИННАЯ ДРУЖБА
НЕ ДОЛЖНА СЛУЖИТЬ
ПРИКРЫТИЕМ ПОРОКОВ

НАТАЛЬЯ ВАРЛЕЙ

ПРЕДАТЕЛЬСТВО ДРУГА.
ПЕРЕЖИЛА. ПРЕОДОЛЕЛА.
ПРОСТИЛА.

ИВАН ИЛЬИН

ДРУЖБА ПРОЛАМЫВАЕТ
ОДИНОЧЕСТВО И ОСВОБОЖДАЕТ
ЧЕЛОВЕКА К ЖИВОЙ И
ТВОРЧЕСКОЙ ЛЮБВИ

РАЙАН ГОСЛИНГ

ДРУЖБА - ЭТО ОСОБЫЙ
УРОВЕНЬ ЧЕСТНОСТИ



НАЧАЛО

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ».



В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТЕМЫ,
ВОЛНУЮЩИЕ КАЖДОГО: ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ, ДЕТИ, СЕМЬЯ,
МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, МЫСЛИТЕЛЕЙ
И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ.

Вы можете заказать курьерскую доставку журнала на ваш адрес.
Для этого достаточно указать ваше имя и адрес, отправив электронное письмо
по адресу nachalomag@gmail.com, или сделать звонок в отдел доставки по телефону
8 (965) 209-6152
Стоимость с доставкой 200 рублей.



На мой взгляд, истинная дружба,
как и любовь, возможна только
между людьми, у которых есть
внутренний духовный стержень.
Он, как маяк, помогает людям
поступать правильно во всех
сложных жизненных ситуациях.
К сожалению, в современном мире,
где деньги становятся главной
ценностью, истинная дружба –
большая редкость.

*Издатель,
Антропов Алексей*

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

ЛОЖНАЯ ДРУЖБА

декабрь 2018 - январь 2019 (№50)

ИДЕИ

- 22 **ДРУЖБА С ПОДВОХОМ.**
Как друзья меняют нашу жизнь к худшему
- 27 **ЧТО ВАЖНЕЕ: ДРУЖБА ИЛИ ЛЮБОВЬ?**
- 28 **ДРУЖБА И ЛЮБОВЬ НА РАБОТЕ**
- 38 **ДРУЗЬЯ И ДЕНЬГИ**



САМОПОЗНАНИЕ

- 8 **ДАРИО САЛАС СОММЭР: ЛОЖНАЯ ДРУЖБА**
- 18 **ИВАН ИЛЬИН: ИСТИННАЯ ДРУЖБА**
- 34 **ЗАЩИЩАЕМСЯ ОТ МАНИПУЛЯТОРОВ**
Отрывок из книги Изabella Назаре-Ага
- 43 **О ДРУЗЬЯХ И ПРИЯТЕЛЯХ**
- 44 **5 СИГНАЛОВ, ЧТО ДРУЖБЕ КОНЕЦ**

МЫСЛИ

- 4 **ЧТОБЫ НАЗВАТЬ КОГО-ТО ДРУГОМ, НУЖНЫ ПРИЧИНЫ**
Елена Лихачёва
- 6 **НИКТО И ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ НЕ МОЖЕТ, КАК МНОГО МЫ ЗНАЧИЛИ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА**
История Элизабет Тейлор и Майкла Джексона
- 30 **ДРУЖБА ВЕЛИКИХ**



ИНТЕРВЬЮ

- 12 **ЗНАМЕНИТОСТИ О ДРУЖБЕ**
Сергей Бодров-младший, Константин Хабенский, Райан Гослинг
- 14 **С ДРУЗЬЯМИ ПО ЖИЗНИ**
Наталья Варлей
- 42 **ДРУЖБА – ЭТО ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ НИ К ЧЕМУ НЕ ОБЯЗЫВАЮТ**
Петр Подгородецкий
- 48 **НЕ НАДО ДРУЖИТЬ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ**
Психолог Катерина Демина

- 46 **ПОЭЗИЯ**
- 50 **КНИГИ**
- 51 **ФИЛЬМЫ**



ПРИТЧА

11



АФОРИЗМЫ

20



ЧТОБЫ НАЗВАТЬ КОГО-ТО ДРУГОМ, НУЖНЫ ПРИЧИНЫ

ЛОЖНАЯ ДРУЖБА КАК ЛОЖНЫЙ ГРИБ – ПОКА НЕ ОТКУСИШЬ, НЕ ПРОГЛОТИШЬ И НЕ УМРЕШЬ ВНУТРЕННЕ, НЕ ПОЙМЕШЬ, ЛОЖНАЯ ИЛИ НЕТ. С ЛЮБОВЬЮ, МЕЖДУ ПРОЧИМ, ТАК ЖЕ. НО С НЕЙ ВСЕ-ТАКИ ЕСТЬ ОПРАВДАНИЕ В ВИДЕ ВСЯКИХ ИНСТИНКТОВ, ГОРМОНОВ, ФЕРОМОНОВ И ПРОЧЕЙ, КАК СЕЙЧАС ГОВОРЯТ, «ХИМИИ». А В ДРУЖБЕ ТАКОГО ОПРАВДАНИЯ НЕТ. ТУТ КАК-ТО СМЕШНО СЕБЕ СКАЗАТЬ: «НУ, ПРЯМО ТАК «ВДРУЖИЛАСЬ», ЧТО ЗАБЫЛАСЬ, ОДУРМАНИЛАСЬ НА ВРЕМЯ, ДАЛА, ТАК СКАЗАТЬ, МАХУ, НО... ТУМАН РАЗВЕЯЛСЯ, ПЫЛЬ ОСЕЛА И ВОТ...ИМЕЕМ ТО, ЧТО ИМЕЕМ». ТО ЕСТЬ МОЖНО, КОНЕЧНО, И ТАК, НО ЭТО УЖ СОВСЕМ КАК-ТО ГЛУПО.

Чтобы назвать кого-то другом, нужны причины. Вполне даже осмысленные. «Вижу, что не то, но тянет – не могу» тут не проходит. Прежде чем сказать «это мой друг», надо, допустим, пережить что-то такое вместе, такое...ну, «героическое» или хотя бы непростое, неоднозначное, действительно труднопреодолимое. Ощутить полное взаимопонимание – и не на один вечер, а хотя бы в течение пары-тройки лет. Или, допустим, «вляпаться» куда-нибудь сильно, жестко и даже заслуженно, но получить поддержку – именно в той форме, в которой можешь ее принять, причем не однажды, под настроение благородного порыва, а тоже на некоторой регулярной основе. Или, что совсем редко, вдруг начать наблюдать, что твои успехи и взлеты не только не бесят, но даже вызывают у другого радость, сравнимую с твоей собственной. И самое главное – понимать, что это не «игра в одни ворота», что ты тоже можешь и хочешь быть для этого другого тем самым, кто... Может ли быть таких людей много? Повезет, если хотя бы один. Зависит, конечно, от широты душевной, но вообще, с учетом требуемых на все это энергозатрат, много друзей не бывает. Ну, это мне так думается.

Все остальные – коллеги, бизнес-партнеры, одноклассники, однокурсники, однополчане, соседи, собутыльники, приятели по несчастью, по счастью, по интересам, по еще Бог знает чему – зачем предъявлять к ним какие-то высокие требования? Ну, поступили, как сочли нужным, удобным, для себя выгодным, да просто не задумались о последствиях, или принципы разные, да мало ли... Обидно, конечно, но перешагнуть и идти дальше можно.

А вот если все-таки были причины, чтобы считать его/ее другом, а он/она «оказался вдруг»... Это вот и правда мучительно. Такая ампутация без наркоза. Гормоны/феромоны тут тоже не работают, не облегчают. Так что все по полной программе.

Можно ли пережить? Я думаю, да. Ядовитые пары дружбы, которая оказалась ложной, на самом деле, не так уж ядовиты. Если внутри есть антидот – не прощение даже, а просто принятие жизни. Не такой, какой она, якобы, должна быть, а такой, какая она есть. Некоторые вещи просто происходят. Ну и кто сказал, что это повод не назвать другом кого-то другого? Если на это снова появились причины, то почему нет?

Елена Лихачёва

НИКТО И ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ НЕ МОЖЕТ, КАК МНОГО МЫ ЗНАЧИЛИ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА

ИСТОРИЯ ЭЛИЗАБЕТ ТЕЙЛОР И МАЙКЛА ДЖЕКСОНА



Блистательная, ослепительная, роковая, несносная, гордая, великая... Элизабет Тейлор всегда была очень сильной. Приходилось, иначе было нельзя. Пресса перемывала ей кости, подсчитывая ее мужей, звездные хроникеры описывали вечеринки и похождения актрисы. Если бы она обращала внимание на все, что о ней говорят и пишут, разве выдержала бы десятки операций, из которых к пластике относилась едва ли третья часть? Ее природная интуиция помогала не только блистательно играть в кино, но и поддерживала в ней жажду жизни. Она была настоящей.

Умела любить. Умела дружить. «Кто тебе истинный друг, узнаешь только тогда, когда попадаешь в скандал», - призналась Тейлор. Майкл, в которого только ленивый не бросил камень, всегда мог найти поддержку у Элизабет. Они познакомились в начале 80-х, когда Элизабет Тейлор ушла с концерта молодого Джексона, чем его очень расстроила. «Я пошла на его концерт, но ничего не смогла увидеть. Все прыгали, танцевали. Это было на стадионе. Люди вокруг меня так кричали, что я не только ничего не видела, но и не слышала! И



я ушла, даже не дождавшись антракта. Заехала с друзьями в магазин и купила видеодиск с записью Майкла. Мы сели у меня дома и все спокойно посмотрели. А Майклу кто-то рассказал, что Тейлор была на его концерте, но ушла еще в первом отделении. На следующий день он позвонил по телефону и со слезами в голосе принялся выяснять, что мне не понравилось. Мы болтали часа три. Потом телефонных бесед нам уже не хватало. Стали встречаться, ходить в гости друг к другу. Мы стали настоящими друзьями. Ничего друг от друга не скрываем», — поделилась актриса в интервью телеканалу Fox News в 2006 году.

На вопрос, почему два таких разных человека стали столь близки, Тейлор исчерпывающе ответила Ларри Кингу в 2003: «Мы с ним очень похожи. Мы оба дети-актеры. Мы оба были лишены детства. Мы оба были кормильцами своих семей. У нас не было друзей-ровесников. Не с кем было пойти погулять или поиграть. Ни на футбол не сходишь, ни на какой-нибудь концерт. У нас не было всех этих вещей, связанных с детством. Нам обоим пришлось слишком рано повзрослеть. Мы занимались тем, чем нам говорили заниматься. Ведь если ты не выполняешь то, что от тебя хотят, тебя легко заменят или уволят». Элизабет Тейлор яростно защищала Майкла оба раза, когда его обвиняли в растлении несовершенно-

летних. С самого начала судебного процесса по второму делу в 2003 году актриса вступилась за своего друга, заявив в официальном коммюнике: «Я верю в то, что Майкл абсолютно невиновен, и что он сумеет себя защитить. Я не даю интервью, потому что пресса настроена против Майкла. Они все относятся к нему предвзято и кричат на всех углах о том, что он виновен. Однако я всегда считала, что по закону человек не может быть объявлен виновным, пока его вина не доказана. Я знаю, что он говорит правду, и очень надеюсь, что в один прекрасный день все те, кто сейчас обвиняет его, прикусят свои злые языки». Надежды Элизабет Тейлор оправдались – в 2005 году с Майкла Джексона были официально сняты все обвинения.

Майкл Джексон, вероятно, так и не смог оправиться от этого скандала. Его сердце не выдержало такого стресса, а также невероятного количества обезболивающих и остановилось 25 июня 2009 года. Весь мир оплакивал легендарного певца и кумира, а Элизабет Тейлор – своего самого дорогого друга. Новость о кончине Майкла так шокировала актрису, что она была срочно госпитализирована. Всю свою боль она выразила в сообщении на страничке в Twitter: «Меня выписали из больницы. Со мной все в порядке, но эта новость стала для меня страшным ударом. Я все еще оплакиваю Майкла и буду оплакивать его всегда... Мое сердце разбито. Я любила Майкла всей душой и не могу представить своей жизни без него. У нас было так много общего, мы провели вместе так много прекрасных мгновений... Никто и представить себе не может, как много мы значили друг для друга».

Несмотря на слабое здоровье, Элизабет Тейлор лично присутствовала на похоронах певца. А несколькими неделями позже ее видели в парке аттракционов вместе с его детьми. Элизабет была крестной матерью двух старших детей Майкла Джексона: Принца Майкла и Пэрис.

«Он навсегда останется в моем сердце, однако этого недостаточно. Моя жизнь без него пуста...», — написала как-то актриса.

Говорят, что именно Элизабет Тейлор впервые назвала Майкла Джексона «Королем поп-музыки». С тех пор этот титул закрепился за ним навечно.

по материалам интервью Э. Тейлор телеканалу Fox News (2006 г.) и «Шоу Ларри Кинга» (2003 г.)

ЛОЖНАЯ ДРУЖБА

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА ДАРИО САЛАСА СОММЭРА
«МОРАЛЬ XXI ВЕКА»



Как говорил Аристотель, «основная и истинная дружба – это дружба добродетельных людей, способных любить благодаря своим достоинствам». Он также различал три вида дружбы: истинную, ради удовольствия и ради собственной выгоды и пользы.

В связи с этим я хочу сказать о людях, которые невольно наносят вред своим друзьям. Имея самые добрые намерения, стремясь поддерживать друга во всем, они никогда не критикуют его, не указывают на ошибки, на то, что друг делает плохо.

Известно, что многие вещи очевидны для окружающих, но самому человеку не видны. Из любви к другу люди стараются угодить ему и избегают говорить правду, которую тот не осознает, благодаря чему друг будет чувствовать себя хорошим, даже если таковым не является.

Он может быть совсем плохим, но друзья, тем не менее, ценят его и не помогают увидеть реальность. Создается впечатление, будто общепринятое представление о дружбе заключается в том, чтобы «защищать друга любой ценой», даже если

он при этом навсегда останется рабом своих пороков и недостатков.

Дружба является ложной не тогда, когда друг тебя не любит, а когда он, желая тебе добра, в конечном счете наносит вред. К примеру, человек соглашается исполнить просьбу друга о какой-то услуге, искренне желая помочь, но потом не выполняет обещанного либо потому, что в действительности не очень хотел выполнять, либо потому, что дело требует слишком больших усилий. В результате друг оказывается в тяжелой ситуации, поскольку рассчитывал на помощь, но не получил ее.

Представьте, что речь идет о деньгах. Иван должен вернуть долг и планирует взять ссуду в банке, но его друг Петр говорит: «Не волнуйся, я сам одолжу тебе нужную сумму». Однако он этого не делает, и Иван не может заплатить в срок.

Есть множество вариантов данной ситуации, и все мы хоть раз в нее попадали. Одни по вине такого «друга» оказываются в тюрьме, другие разоряются. Причем, как правило, это делается из самых добрых побуждений и безо всякого злого умысла.

Часто лучшие друзья оказываются на деле плохими друзьями: они не понимают, что истинная дружба не должна служить прикрытием пороков, недостатков или неправильных поступков. Настоящий друг желает вам истинного добра и помогает достичь успеха, даже если для этого придется открыть глаза на ваши недостатки и непоследовательность, показать, как на самом деле вы выглядите со стороны. Только так вы



узнаете себя и сможете достичь самореализации. Истинный друг помогает нам, а не строит несбыточных планов, не оправдывает неудачи, не избегает реальности.

Но именно этого «лучший друг» обычно не делает, наоборот, он поощряет неверное поведение, похлопывая вас по спине, эмоционально угождает, чтобы вы видели, какой он хороший, и относились к нему так же.

Самый верный способ попасть в жизненный тупик – окружить себя друзьями или помощниками, которые не говорят вам правду и не будут достоверными зеркалами, помогающими лучше узнать ваши ошибки и слабости. Кажется, что малейшая критика может испортить отношения, и обычно так и бывает. Многие не допускают критики в свой адрес, поскольку их нарциссизм полностью отделяет их от объективной реальности. Друзья оказывают огромное влияние на моральную жизнь человека. Необходимо понимать, что

многие из друзей, кого мы любим как братьев, могут стать нашими жестокими палачами, если, пытаясь угодить, будут уклоняться от правдивой оценки, укрепляя этим наши недостатки, пороки и вредные привычки.

Истинная дружба не скрывается под маской, поскольку лицемерие из добрых побуждений приводит к ослаблению или разрушению тех, кого мы не хотим критиковать. Поэтому мы должны научиться отличать ложную дружбу от настоящей, которая приносила бы реальную пользу, а не отчаяние и неудовлетворенность.

Некоторые люди, обманутые близким другом, разочаровываются в дружбе вообще, заявляя, что «преданности не существует, и за всем стоит только выгода». Порой это так, но не тогда, когда друг осуждает нас за недостойное поведение.

Надо различать три вида дружбы, определенных Аристотелем:



1. Совершенная дружба добродетельных людей, которые, следуя своим моральным принципам, желают друг другу добра.

2. Дружба ради выгоды или пользы, которую можно извлечь из таких отношений. Ценятся не личные качества друга, а выгода. Каждый из «друзей» стремится лишь к собственному благу.

3. Дружба ради удовольствия, когда люди просто вместе предаются приятным занятиям.

Аристотель говорил: «Похоже, удовольствие – единственное, что вдохновляет молодежь на дружбу. Молодежь подвержена страстям и стремится лишь к удовольствиям, по большей части сиюминутным. Но, поскольку удовольствия меняются, молодежь быстро заводит друзей и так же быстро прощается с ними. Дружба проходит вместе с удовольствием, благодаря которому она родилась. Молодежь поглощена любовью, но эта любовь в большинстве случаев рождается в порыве страсти и удовольствий». («Никомахова этика»)

Больше всего вреда наносит дружба в среде молодежных банд и преступных группировок, где истинной ее целью является достижение личной выгоды незаконными способами. Для участников подобных групп необходима полная уверенность, что они действуют правильно, поэтому подавляются любые попытки критиковать их поступки.

Все становятся похожими друг на друга, образуется коллективная душа, которая, словно щит, прикрывает группу, снимая всякую личную ответственность. Каждый оправдывает испорченность другого, чтобы тот делал то же самое, укрепляя преступную сущность группы.

«Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты» – очень точный афоризм.

Именно группа друзей формирует характер и личность молодых людей, оказывая на них иногда даже большее влияние, чем семья, представляя собой, со слов многих, получивших такой опыт, «настоящую семью».

Дружба, в которой отсутствует здоровая критика под ошибочным предлогом, что «друга надо понимать и поддерживать», является серьезным моральным нарушением и сильно вредит человеку. Видеть заблуждения человека в его восприятии реальности и не помогать избавиться от них – аморально, поскольку ложь никогда не позволит вашему другу найти свое место в обществе и следовать морали. Если мы ослабляем контакт нашего друга с реальностью, то, сколь благими бы ни были намерения и как бы мы его ни любили, этим мы нанесем ему большой вред. Так мы не только поступаем аморально, но и подталкиваем его к неправильному поведению.

Необходимо очистить и углубить понятие дружбы, чтобы она стала одной из важнейших непреходящих ценностей человечества, чтобы люди смогли обогащать других и улучшать себя в процессе содержательного обмена опытом, который расширит и облагородит их внутренний мир. Если каждый из троих добродетельных друзей приобретет двух новых друзей и передаст им высшие духовные ценности, а те, в свою очередь, сделают так же, то начнется настоящий крестовый поход за моральное совершенство во благо всего человечества.

Для этого всего лишь необходимо понять и принять, что высшее благо заключается в вертикально восходящей эволюции сознания человека и в применении на практике высочайших моральных и духовных добродетелей.

Такой моральный крестовый поход должен быть выше всех мелких интересов и превосходить расовые, политические, философские и религиозные различия.

Поступок друга

Однажды к учителю пришел человек, который был расстроен тем, что его друг начал его избегать. Он спросил:

– Учитель, мой друг меня избегает, я думаю, что ему наскучило мое общество.

Как мне поступить?

– А ты считаешь себя до сих пор его другом? – спросил учитель.

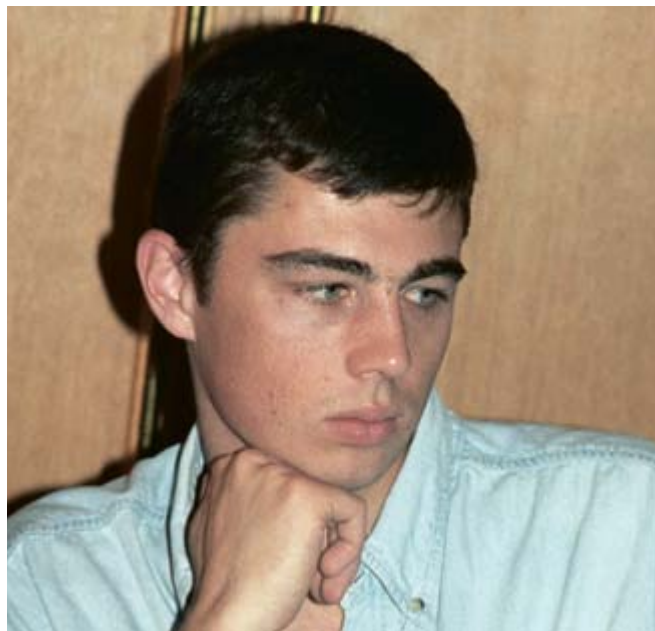
– Конечно, – ответил мужчина.

– Тогда подойти к нему и спроси прямо о причине его поведения, – посоветовал мудрец, – и если увидишь в его словах или глазах, что ты действительно ему наскучил, то лучшее, что ты можешь сделать как друг, – освободить его от необходимости избегать тебя, уйти первым и не искать с ним встреч.

– А если он захочет вернуться, что лучшее, как друг, смогу я сделать?

– Не держать обиды, – сказал учитель.

ЗНАМЕНИТОСТИ О ДРУЖБЕ



Сергей Бодров-младший о своем герое

Все мы в России и на Западе ищем внутреннюю свободу, ищем источник сил. Мы поехали туда, потому что сегодня именно там главное место мира, где происходят события, крутятся деньги, снимается кино, живут звезды. Данила Багров должен был появиться там. Ну, а где она, эта сила? Трудно сказать. Я думаю, внутри человека, понятно же, что не в Америке, силы-то там как раз и нет. Я все время думаю, есть ли на самом деле такой человек? Молодой парень, как Данила или постарше, дембель или служит еще где-то, живет в каком-то небольшом городке, и смог бы кто-нибудь так же, как он, ни имея ни денег, ни связей, ни языка, отправиться на другой конец Земли, просто потому что надо помочь брату армейского друга. Да и никто его не просил, и он никому ничего не обещал, у него что, дел своих нет? Или время девать некуда? Зачем? Почему?

Ответ существует — потому что так надо. По-другому просто нельзя. Это же ясно. Значит, он есть, наверное, такой... да точно есть.

Хочется быть на него похожим? Не знаю, мне лично хочется. Другой вопрос, вот смог бы ты так же, как он? У меня вообще странное к нему отношение, он и похож на меня, и не похож, и проще чем-то, и взрослее вроде. Ну, в общем, действительно, брат.

Когда близости чересчур, становится очень плохо. И наоборот, когда этого не хватает, люди готовы идти на любые подвиги. Все, что когда-либо происходило в мировой литературе (неважно, между родными людьми или нет), было связано с тем, что кто-то хотел быть вместе. Или эту близость сломать. Вот и все. Здесь важно внутреннее ощущение мира, потому что природа человека двойственна: с одной стороны, он должен быть с кем-то, с другой, он все-таки должен быть один. Редко кому удастся быть вместе и при этом сохранить себя.

Я очень трепетно отношусь к каким-то главным ценностям, может, это и неправильно. Но я не думаю, что норма — это когда человек хороший. Кто сказал, что люди должны быть хорошие, честные, искренние, почему они должны радоваться и улыбаться нам? Нормально, это когда люди обманывают, лукавят, ищут себе какие-то блага. И тогда все остальное, выходящее за рамки этой нормы, когда человек сказал тебе «спасибо», не соврал, поддержал тебя, сделал что-то хорошее, хотя мог этого и не делать при условии, что ты не зависишь от него, а он — от тебя, вызывает большую радость, ликование и вообще делает мир прекрасным.

Константин Хабенский:

«Дружба — это взаимовыручка, помощь, переживание за близкого человека. Так что нельзя делить дружбу по гендерному признаку, это понятие целостное, не зависящее от пола»,

А каким должен быть человек, чтобы войти в тот близкий круг Ваших друзей, который Вы упоминали выше?

К.Х.: Как показывают абсолютно полярные события моей жизни, друзья должны радоваться успехам и с не меньшим рвением сопереживать отрицательным событиям в твоей жизни. Чтобы стать моим другом, нужно быть просто нормальным человеком. Ну, не притворяться, по крайней мере. Очень важно — не притворяться.

Однокурсники Михаил Пореченков и Михаил Трухин — Ваши друзья уже почти три десятилетия. Чему Вы друг у друга научились за годы такого тесного общения?

К.Х.: Мы не притворяемся, мы иногда, может быть, даже чересчур откровенны. А по-другому не имеет смысла продолжать общение, особенно пройдя десятилетия. Мы радуемся друг за друга, мы говорим колкие слова друг другу, мы шутим друг над другом, мы просто радуемся общению.



Райан Гослинг:

«Порой быть честным непросто даже с самим собой»,

В «Славных парнях» тебе пришлось подружиться с Расселом Кроу. Что для тебя значит дружба?

Р.Г.: Это особый уровень честности. Правда, иногда это может зайти настолько далеко, что примет угрожающий характер.

Что ты имеешь в виду?

Р.Г.: Когда ты можешь сказать человеку не только то, что он хочет услышать. В такие моменты рискуешь самой дружбой.

И ты всегда brutally честен со своими друзьями?

Р.Г.: Я признаю, что это нелегко. Порой быть честным непросто даже с самим собой. Если тебе не удастся жить так постоянно, нужно хотя бы уметь быть таковым в определенные моменты своей жизни.

Твой герой в «Славных парнях» достаточно честен с остальными персонажами...

Р.Г.: Это потому, что они тесно связаны, но эта связь также подразумевает конкуренцию друг с другом. Мне такое не нравится. Это разрушает дружбу.

Наталья Варлей

Наталья Варлей в роли
Родики в кинофильме
«Дмитрий Кантемир»
(Молдова-фильм)



С ДРУЗЬЯМИ ПО ЖИЗНИ

В СЕНТЯБРЕ В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ЭКСМО» ВЫШЛА КНИГА НАТАЛЬИ ВАРЛЕЙ «КАНАТОХОДКА» - ЭТО АВТОБИОГРАФИЯ, В КОТОРОЙ ОНА РАССКАЗЫВАЕТ О СВОЕЙ ЖИЗНИ, РАБОТЕ В ТЕАТРЕ, КИНО, КОЛЛЕГАХ И ТЕХ, КОГО ЛЮБИТ. КАК ГОВОРИТ САМА АКТРИСА: «ЭТО КНИГА О ЛЮБВИ. О ВЕЧНЫХ ЦЕННОСТЯХ. О ПОИСКЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ». МНОГИЕ ГЛАВЫ КНИГИ ПОСВЯЩЕНЫ ДРУЗЬЯМ АКТРИСЫ, ПОЭТОМУ МЫ РЕШИЛИ ПОГОВОРИТЬ С НАТАЛЬЕЙ ВЛАДИМИРОВНОЙ О ТОМ, ЧТО ДЛЯ НЕЕ ЗНАЧИТ САМО ЭТО ПОНЯТИЕ «ДРУЖБА».

– **Что такое, по Вашему мнению, друг? Все ли люди способны дружить? И все ли нуждаются в друзьях?**

– На мой взгляд, друг – это человек, в которого ты веришь, принимаешь со всеми недостатками и достоинствами (и все это, безусловно, взаимно). Ты можешь не видеться с ним годами и даже созваниваться редко, но в трудную минуту он примчится, да и радость тоже с тобой разделит. Наверное, все способны дружить, но не все понимают, что дружба, как и любовь, взаимна, она не может быть односторонней. Так что эгоистам, наверное, сложнее. Думаю, что все нуждаются в друзьях, единомышленниках. Не у всех получается найти их. Иногда мешает склад характера. И тогда человек может превратиться в «гордого одиночку».

– **Есть ли в Вашем окружении люди, которых Вы считаете друзьями? Если да, то почему именно эти люди?**

– Да, несомненно, есть. Их не так много. (Вообще, не может быть у человека много друзей. В противном случае это называется по-другому: приятели, или, например, тусовщики...) Скажу грустную вещь: многих моих друзей уже нет на этой земле. Осталась память. И мне их очень не хватает. В моем окружении есть прекрасные надежные люди, которых я очень люблю. Это и артисты, и режиссеры, и те, с кем сводила меня жизнь в разных обстоятельствах – не имеющие никакого отношения к искусству. Например, семья Моцалковых – я с ними познакомилась много лет назад в Гане. А почему именно эти люди? Это трудно объяснить. Помните, в «Маугли» Киплинга: «Мы с тобой одной крови, ты и я...» Наверное, так.

– **Верите ли Вы в женскую дружбу?**

– Конечно, верю. У меня есть много замечательных подруг, которыми я очень горжусь и которых очень люблю. Это моя подруга еще со Щукинского училища – Тамарочка Абдюханова. Это Катюша Семенова – певица. Это актриса Лариса Лузина. Это белорусская актриса Светлана Суховой. Это Танечка Рузавина (есть такой замечательный дуэт: Татьяна Рузавина и Сергей Таюшев – они мои друзья, а их сын Сергей Таюшев-младший, тоже певец и композитор, дружит с моим младшим сыном Сашей и даже писал музыку к его фильму «Сон грядущий»).

Это Танечка Ключева-Гагина из Севастополя (исполнительница главной роли в фильме «Варвара – краса, длинная коса»). Она и ее муж – морской офицер Дима Гагин – родные для меня люди. Это Лариса Постникова – в прошлом цирковая артистка. Есть у меня и подруга из бывших «поклонниц» – это Лена Боборико из Витебска.



«В Шри-Ланке на
церемонии зажигания
огня в честь золотого
петуха – символа
дружбы»

– **Существует ли дружба в актерской среде?**

– Существует, несомненно. Отвечая на предыдущий вопрос, я перечислила моих подруг, как раз принадлежащих к актерской среде.

– **Насколько сильно меняются дружеские отношения с возрастом? Можно ли сохранить дружбу на всю жизнь? Если да, то как это сделать?**

– Как меняются? Реже видимся. Не всегда встречаемся «просто так». Часто по грустным поводам. Никаких ответов на то «можно ли сохранить и как» у меня нет. Дружба или есть, или ее нет. И ее, как и любовь, не всегда удастся сохранить на всю жизнь.

С актером Георгием Жженовым на кинофестивале в Лаосе



– **Вы когда-нибудь дружили с мужчинами? Это вообще возможно?**

– Почему дружила? У меня есть прекрасные друзья-мужчины. Никакого прошедшего времени, даже если их уже нет на этой земле (Миша Задорнов, Леня Филатов, Олег Видов, Алик Филозов, Юрочка Богатырев, Саша Котов – мои друзья навсегда).

Есть два друга еще со времен циркового училища (всем нам было по 14 лет): Аркадий Бурдецкий и Слава Борисенко – мы дружим и по сей день. Я дружу с актерами Юрой Черновым и Володей Качаном, кинорежиссером Николаем Лебедевым. Дружу с актером Лешей Севостьяновым (нас роднит общий учитель по Щукинскому училищу Юрий Васильевич Катин-Ярцев). У меня есть друг Макарыч (он не из актерской среды). Есть друг – генерал Алексей Круглов... Ну, всех перечислять не буду.

– **Вы переживали в своей жизни предательство друга? Как это пережить, преодолеть и простить?**

– Переживала. Пережила. Преодолела и простила. Как? Нужно попытаться поставить себя на их место. По-настоящему. И тогда понимаешь, что и твоя вина в этом есть.

– **С кем бы Вы хотели подружиться, если бы Ваш выбор был ничем не ограничен – ни временем, ни пространством, ни реальностью. То есть можно назвать кого угодно – Пушкина, Сократа, Монро, Екатерину II, профессора Преображенского... любого реального или выдуманного человека. Можно несколько.**

– Пушкин. Путин. Николай Гумилев. Александр Грин. Олег Митяев. Николай Носков. Александр Розенбаум...

Хотя, нет, Паша! Все эти люди – в разной степени яркие личности.

Талантливые, обладающие огромным человеческим обаянием и, как сейчас говорят, «мужской харизмой». Очень интересно было бы в общении понять природу их творчества и узнать, насколько совпадают их высказанные взгляды на мир с человеческой



В роли Шарлотты в спектакле «Оскар»

сутью. Но дружить...

В книге Натальи Варлей есть одна история, которая потрясает. Это не просто история дружбы, а это история жизни, которую дружба спасла или даже породила. Это история популярной актрисы и девочки – поклонницы из белорусского Витебска – Лены Боборико. Хотелось бы процитировать эту историю отрывком из книги Натальи Владимировны:

«Долгое время мне писала незнакомая девочка из Витебска. Письма были умненькие и содержательные. Я начала ей отвечать. Девочка незамедлительно приехала. <...> Приезжала в города, где гастролитировал театр. Смотрела мои спектакли и фильмы. Очень тонко и точно все рецензировала в письмах... <...> Кроме того, она прекрасно пела. В конце концов, она начала петь в какой-то группе, поехала с ней на гастроли, влюбилась в одного из музыкантов. И забеременела. А парень ее бросил...

Она позвонила мне, рыдая. В семье начался кошмар: мама требовала, чтобы Ленка сделала аборт. И она уже была к этому готова! А срок беременности приближался к шести!!!

На даче с внуком Женей



Я ей ЗАПРЕТИЛА ДАЖЕ ДУМАТЬ ОБ УБИЙСТВЕ РЕБЕНКА!..

И Ленка родила девочку Сашку, которая стала ее счастьем, и радостью, и светом в окошке...

Я – Сашкина крестная. Сейчас она уже взрослая. Вышла замуж за поляка, родила двоих детей. <...>

К моему юбилею <...> Ленка прислала мне письмо, фрагмент которого я (естественно, с Ленкиного разрешения) привожу на этих страницах:

«...Здравствуй, мой давний и верный, любимый друг, моя Наташка!<...>

Твой вклад в мою жизнь неоценим!

Не знаю, как ты видишь нашу встречу в этой жизни, но для меня осталось большой тайной, как так случилось, что из тысячи писем к тебе ты заметила мои? И ответила. И попросила писать тебе. И предложила свою дружбу. Сейчас ты скажешь, что это было провидение. Я тоже знаю, что нет в жизни случайных встреч. Ты пришла в мою жизнь, чтобы я стала ЧЕЛОВЕКОМ, и дала жизнь другому человеку, и получила в награду внуков, и была бы этим счастлива к закату своей жизни.

Вот они – эти плоды – на фотографиях. Семья Зелинских из Варшавы: Сашка + Тадеуш + Поля (10 лет) + Еремушка (5 лет).<...>

Спасибо тебе!..»

Беседовал Павел Соседов.

ИСТИННАЯ ДРУЖБА

ЧЕЛОВЕКУ СВОЙСТВЕННО ОШИБАТЬСЯ. КАК ЧАСТО МЫ НАЗЫВАЕМ ДРУЗЬЯМИ ТЕХ, КТО ДРУЗЬЯМИ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ. КАК ТЯЖЕЛО ВСТРЕТИТЬ НА ЭТОЙ ЗЕМЛЕ НАСТОЯЩЕГО ДРУГА, И КАКОЙ ЭТО ТРУД — СБЕРЕЧЬ И ПРИУМНОЖИТЬ ИСТИННУЮ ДРУЖБУ! ПРЕДЛАГАЕМ ЧИТАТЕЛЮ ПОРАССУЖДАТЬ ОБ ЭТОМ ВМЕСТЕ С ФИЛОСОФОМ ИВАНОМ ИЛЬИНЫМ. ПЕРЕД НАМИ — ФРАГМЕНТ ИЗ ЕГО КНИГИ «ПОЮЩЕЕ СЕРДЦЕ».



ни понимания, ни друга? Почему единство идеи, взаимное доверие и совместная любовь не связали меня ни с кем в живое единство духа, силы и помощи?..

* * *

Тогда в душе просыпается желание узнать, как же складывается жизнь у других людей: находят они себе настоящих друзей или нет? Как же жили люди раньше, до нас? И не утрачено ли начало дружбы именно в наши дни? Иногда кажется, что современный человек решительно не создан для дружбы и не способен к ней. И в конце концов неизбежно приходишь к основному вопросу: что же есть настоящая дружба, в чем она состоит и на чем держится?

* * *

Конечно, люди и теперь нередко «нравятся» друг другу и «водятся» друг с другом... Но, Боже мой, как все это скудно, поверхностно и беспочвенно. Ведь это только означает, что им «приятно» и «забавно» совместное времяпрепровождение или же что они умеют «угодить» друг другу... Если в склонностях и вкусах есть известное сходство; если оба умеют не задевать друг друга резкостями, обходить острые углы и замалчивать взаим-

ные расхождения; если оба умеют с любезным видом слушать чужую болтовню, слегка похвалить, немножко услужить, — то вот и довольно: между людьми завязывается так называемая дружба, которая, в сущности, держится на внешних условностях, на гладко-скользкой «обходительности», на пустой любезности и скрытом расчете... Бывает «дружба», основанная на совместном сплетничании или на взаимном излиянии жалоб. Но бывает и «дружба» лести, «дружба» тщеславия, «дружба» протекции, «дружба» злословия, «дружба» преферанса и «дружба» собутыльничества. Иногда один берет займы, а другой дает займы — и оба считают себя «друзьями». «Рука моет руку», люди вершат совместно дела и делишки, не слишком доверяя друг другу, и думают, что они «подружились». Но дружбой иногда называют и легкое, ни к чему не обязывающее «увлечение», связывающее мужчину и женщину, а иногда и романтическую страсть, которая подчас разъединяет людей окончательно и навсегда. Все эти мнимые «дружбы» сводятся к тому, что люди взаимно посторонние и даже чуждые проходят друг мимо друга, временно облегчая себе жизнь поверхностным и небескорыстным соприкосновением: они не видят, не знают, не любят друг друга, и нередко их «дружба» распадается так быстро и исчезает столь бесследно, что трудно даже сказать, были ли они раньше вообще знакомы.

* * *

Люди сталкиваются друг с другом в жизни и отскакивают друг от друга, подобно деревянным шарам. Таинственная судьба взметает их, как земную пыль, и несет их через жизненное пространство в неизвестную даль, а они разыгрывают комедию «дружбы» в трагедии всеобщего одиночества. Ибо без живой любви люди подобны мертвому праху.

* * *

Но истинная дружба проламывает это одиночество, преодолевает его и освобождает человека к живой и творческой любви. Истинная дружба... Если бы только знать, как она завязывается и возникает. Если бы только люди умели дорожить ею и крепить ее...

На свете есть только одна-единственная сила, способная преодолеть одиночество человека, эта сила — любовь. На свете есть только одна возможность выйти из жизненной пыли и противостоять ее вихрю, это — духовная жизнь. И вот, истинная дружба — это духовная любовь, соединяющая людей.

* * *

Если мы видим где-нибудь на земле истинную верность и истинную жертвенность, то мы можем с уверенностью принять, что они возникли из настоящей духовной близости. Дружба свойственна только людям духа: это их дар, их достоинство, их способ жизни. Люди без сердца и без духа не способны к дружбе: их холодные, своекорыстные «союзы» всегда остаются условными и полупредательскими, их расчетливые и хитроумные объединения держатся на уровне рынка и карьеризма. Истинное единение людей возможно только в духе и любви.

* * *

На свете есть много людей, которые ничего не знают об истинной дружбе и тем не менее беспомощно толкуют о ней; и не находя к ней пути, и не зная, как осуществить ее, удовлетворяются земною страстной «любовью», обычно вынося из нее разочарование и уныние. Но именно они должны узнать и почувствовать, что они призваны к ней и что она для них достижима. Ибо самый слабый луч благожелательства, сострадания, бережного и чуткого отношения человека к человеку, и малейшая искра духовного обмена, в живой беседе, в искусстве, в совместном исследовании или созерцании, и всякая попытка совместно помолиться единому Божеству единым воздыханием — содержат уже начаток, зерно истинной дружбы. Лестница начинается уже с первой ступени, и пение начинает свою мелодию уже с первого звука... И как грустно, если жизнь пресекается уже в своем зерне, если лестница обламывается на первой ступени, если песнь обрывается на первом звуке!..

* * *

Поэтому каждый из нас должен всю жизнь искать истинной дружбы, духовно строить ее и любовно беречь ее.

**Эрнст Тельман**

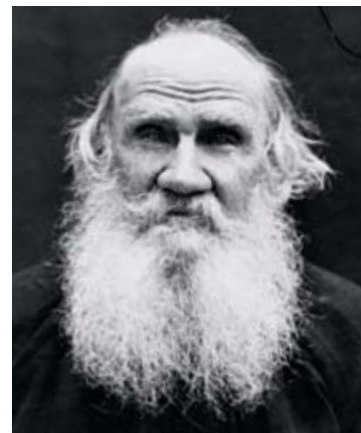
Верность — заповедь дружбы, самое драгоценное, что вообще может быть дано человеку.

**Белла Ахмадулина**

Любовь выше всего, не правда ли? А выше любви только дружба...

**Шарль Морис де Талейран-Перигор**

Никогда не говорите дурно о себе; ваши друзья сами достаточно наговорят о вас.

**Лев Толстой**

Трусливый друг страшнее врага, ибо врага опасешься, а на друга надеешься.

**Брюс Ли**

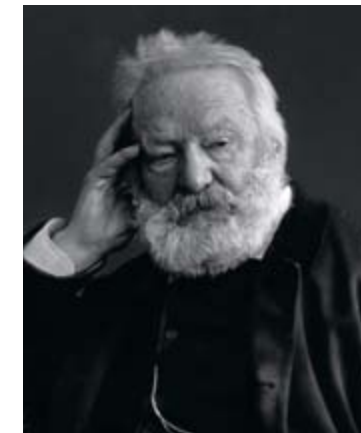
Настоящие друзья как алмазы — дороги и редки. Ложные друзья словно осенние листья — они повсюду.

**Уинстон Черчилль**

Ложь успевает обойти полмира, пока правда надевает штаны.

**Джозеф Аддисон**

Без постоянства не может быть ни любви, ни дружбы, ни добродетели.

**Виктор Гюго**

Наполовину друг — предатель вполнину.

АФОРИЗМЫ

ДРУЖБА С ПОДВОХОМ:

как друзья меняют нашу жизнь к худшему

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ДРУЖБА ПОМОГАЕТ НАМ СОХРАНЯТЬ УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: УЛУЧШАЕТ ИММУНИТЕТ, ПОДДЕРЖИВАЕТ В НОРМЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ДЕМЕНЦИИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ И ДАЖЕ РИСК ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ. НО ДАЖЕ С ЛУЧШИМИ ДРУЗЬЯМИ ОБЩЕНИЕ МОЖЕТ НЕОЖИДАННО СТАТЬ ДО ТОШНОТЫ НАПРЯЖЕННЫМ. ЖУРНАЛИСТ КАРЛИН ФЛОРА ОПИСАЛА РАЗНЫЕ ВИДЫ ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ОБЪЯСНИЛА, ОТКУДА ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ С ДРУЗЬЯМИ И ПОЧЕМУ ЭТО НЕ ВСЕГДА ПЛОХО.

Припомните, как вы в последний раз сидели напротив лучшей подруги и чувствовали, что она вас отлично знает и, главное, по-настоящему понимает. Быть может, вам доводилось чувствовать, что она пробуждает в вас лучшие качества, в ее присутствии вам удаются самые толковые замечания и самые остроумные шутки. Она вас воодушевляла. Она всегда внимательно слушала, находила скрытые закономерности в вашем поведении, а затем аккуратно предполагала, как можно изменить все к лучшему. Вы любили посплетничать про общих знакомых, время от времени предавались воспоминаниям о совместных приключениях. Вы охотно углублялись в любимые темы, обменивались едва понятными окружающим полунамеками и без труда расшифровывали многозначительные эвфемизмы в речи друг друга. Возможно, вам даже знакомо приятное чувство восхищения своей подругой, которое сопровождалось и чувством гордости от осознания вашего с нею сходства. Человек, о котором вы были очень высокого мнения, взаимно очень

ценил вас — конечно, это приносило ощущение глубокого удовлетворения и счастья, буквально подпитывало вас энергией. Такая дружба наполняет нас душевными силами, формирует нашу личность, а иногда может и изменить нашу судьбу. Эти отношения не раз оказывались под микроскопом ученых-социологов — таким образом выяснилось, что они помогают нам сохранять умственное и физическое здоровье: хорошие друзья улучшают иммунитет, стимулируют креативность, поддерживают в норме артериальное давление, снижают риск развития деменции в пожилом возрасте и даже риск внезапной смерти. Так что если вы чувствуете, что жить не можете без друзей, в вас говорит не только сентиментальность, но и здравый смысл. Но даже самую глубокую и добрую дружбу, как и почти любые человеческие отношения, могут омрачить конфликты, обиды и напряженность. Из нее может безвозвратно исчезнуть очарование, она может даже вовсе сойти на нет по какой-то печальной причине или без единой причины



вообще. А ведь бывают еще и не такие уж полезные виды дружбы: иногда в отношениях, начавшихся на позитивной ноте, конфликтность нарастает с каждым днем, а в критических случаях дружба может быть изначально мучительной, токсичной. Хорошие друзья делают нас счастливыми, но даже они многого требуют взамен. Если присмотреться как следует, дружба — намного более запутанный и неоднозначный вид отношений, чем принято думать.

Впервые суровая действительность бросила тень на безоблачное понятие дружбы, когда социологи убедились, что дружеская симпатия взаимна лишь в половине случаев. Многих эта информация шокирует: те же исследования утверждают, что мы склонны заведомо считать, что наши друзья практически всегда разделяют наши чувства. Одна из причин дисбаланса — в том, что дружба зачастую бывает социально желанной: исследование среди подростков показывает, что дружить хотят с популярными людьми, а они часто демонстрируют избирательность (и тем самым нарушают баланс взаимности).

Ученые также выделяют амбивалентную разновидность дружбы — ей присущи взаимная зави-

симось и конфликты. Если в вашей жизни есть такой друг, он одновременно вызывает у вас как позитивные, так и негативные чувства. Например, увидев его имя на экране смартфона, вы дважды подумаете, прежде чем ответить на звонок. Такой вид отношений весьма распространен. У каждого из нас есть сеть социально важных контактов и, по статистике, амбивалентных персонажей в ней — около 50%. Справедливости ради стоит сказать, что это чаще всего члены семьи, а не друзья (ведь от родственников так просто не отделаешься). Тем не менее это еще один камень в огород «незапятнанного» понятия дружбы.

Но даже те друзья, которых вы смело назовете верными, надежными и интересными людьми, могут омрачить вашу жизнь, если к этим качествам прибавится еще хоть одно, менее привлекательное. Благодаря социологическим исследованиям мы прекрасно знаем, что депрессивный друг с большой вероятностью склонит вас разделить его депрессию, тучный друг — набрать лишний вес, а с друзьями, которые много курят или пьют, и вы станете пить и курить больше.

В некоторых случаях у «хороших» друзей появляются цели, привычки или ценности, которые



не соответствуют нашим. Конечно, эти люди не сделали нам ничего плохого. Но со временем они перестают входить в группу, которая определяет нашу социальную идентичность и/или помогает нам решать насущные задачи. Оставаясь с ними, мы плывем против течения.

Псевдодрузья, или друзья-враги, — еще одна разновидность противоречивых отношений между людьми. Но в этом случае контрастные чувства аккуратно наслаиваются друг на друга: дружелюбие поверх соперничества или неприязни, в отличие от амбивалентной связи с ее взрывным коктейлем из любви, ненависти, раздражения, жалости, привязанности, отвращения, нежности и еще парочки непредсказуемых ингредиентов. Многие из нас не понаслышке знают о мощной силе мотивации, которую дает наличие такого друга-врага в офисе, не говоря уж о романтических или детско-родительских отношениях, в которых эта сила может стать разрушительной.

В тему «неблагоприятной» дружбы углубилась пара американских исследователей — Сьюзан Хайтлер и Шэрон Ливингстон. Вот типичные признаки «неблагоприятной» дружбы, которые им удалось обнаружить: плохая подруга дает вам почувствовать конкуренцию с другими друзьями; она гораздо чаще, чем вы, говорит о себе; она позволяет себе свысока критиковать вас, но сразу же занимает оборонительную позицию, если вы критикуете ее в ответ; во время общения у вас возникает чувство, будто вы ходите по тонкому

льду, потому что в любой момент можете спровоцировать вспышку ее гнева или неодобрения; в отношениях преобладают так называемые эмоциональные качели: сегодня она может быть отзывчивой и доброжелательной, а на следующий день отстраняется и ведет себя так, словно вы едва знакомы.

Те дружеские отношения, которым суждено стать самыми болезненными в нашей жизни, часто начинаются на позитивной ноте и только потом превращаются в кошмар. Например, недавнее исследование среди подростков показало, что люди, которых в прошлом связывала дружба, в 4,3 раза чаще выражают взаимную агрессию в интернет-пространстве, нежели просто знакомые. Иными словами, социологическая статистика согласна с Дианой де Пуатье (фавориткой французского короля Генриха II), которая еще в XVI веке утверждала: «Чтобы занять стоящего врага, выбери друга: он знает, куда нанести удар».

Еще одну скользкую дорожку, на которую может неожиданно свернуть дружба, описал писатель Роберт Грин в книге «48 законов власти». Дружеская помощь в трудоустройстве, предостерегает он, может привести к тому, что ваши отношения постепенно превратятся из хороших во вредные. Это связано, в частности, с особенностями эмоциональной реакции, которую провоцируют такие серьезные одолжения.

Как ни странно, именно акт вашей доброты может вывести отношения из равновесия. Людям

хочется чувствовать, что их успех заслужен. Снисходительное отношение, которое легко заподозрить в сочувствующем друге, может серьезно ранить самооценку. Травма не сразу даст о себе знать, но постепенно в отношениях станет больше грубой прямоты, появятся вспышки недовольства и зависти — и раньше, чем вы успеете что-то понять, дружбе придет конец.

«Так что же — разрушить настоящую дружбу могут прямота и бескорыстная помощь?» — спросите вы. С одной стороны, это утверждение бросает вызов идеалам абсолютной открытости и безграничного великодушия — обязательным атрибутам искренней дружеской привязанности. Но с другой стороны, похоже, именно здесь скрыт ключ к разгадке, почему же дружба может быть и благоприятной, и амбивалентной, и вредной, и даже переходить из одного состояния в другое.

В своей статье «Эволюция взаимного альтруизма» эволюционный биолог Роберт Трайверс резюмировал: «Каждый индивид склонен проявлять тенденцию как к альтруистическому поведению, так и к жульничеству». Под жульничеством здесь понимается сознательное намерение отдавать в рамках отношений хотя бы немного меньше

или брать хотя бы немного больше, чем взял или отдал бы наш друг в аналогичной ситуации.

Эволюция сделала нас проникательными ровно настолько, чтобы не дать себя надуть, но в то же время уберегла нас от неизбежных мук, которые бы принесла с собой жизнь в мире абсолютной суровой правды. Так у нас осталась лазейка для комплиментов и лжи во спасение. Аналогично мы способны распознавать жульничество со стороны друзей, но все-таки не слишком виртуозно, иначе мы бы рисковали вовсе потерять веру в людей и какое-либо желание поддерживать дружеские отношения. Природа сохранила идеальный баланс — 50/50. Но иногда мы вынуждены покинуть друга, чтобы стать самими собой. Мы неизбежно формируем нашу индивидуальность и самосознание исходя из нашего окружения: либо стремимся к определенным людям, либо отталкиваемся от них.

Несмотря на то, что нам всем стоит взглянуть со стороны на свое дружеское поведение и признать свою ответственность за конфликты, иногда возникающие в отношениях, все же есть аспекты дружбы, которые нам неподвластны. К примеру, большое количество общих друзей и знакомых



источник: theyouandpractice.ru

**СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ УЖЕ НЕ
ПЕРВЫЙ ГОД ИЗУЧАЮТ ТАКОЙ
ФЕНОМЕН ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ КАК
ДРУЖБА, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО
СТАТИСТИЧЕСКИ ВЫЯСНИЛИСЬ
ДОВОЛЬНО ИНТЕРЕСНЫЕ
ФАКТЫ:**

ЧЕМ БОЛЬШЕ У ВАС ДРУЗЕЙ, ТЕМ БОЛЬШЕ
ШАНСОВ НЕ СТРАДАТЬ БЕССОННИЦЕЙ ИЛИ
ЧУВСТВОВАТЬ ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ.

ДРУЖБА С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ УСПЕШНЕЕ И
СЧАСТЛИВЕЕ ВАС, ПРИ ЭТОМ НЕ СКРЫВАЮЩИХ
СВОИ УСПЕХИ, МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К СТРЕССУ И
ПОВЫШАЕТ РИСК СЕРДЕЧНЫХ ПРИСТУПОВ.

МУЖЧИНЫ НАМНОГО ЛОЯЛЬНЕЕ ПО
ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ ДРУЗЬЯМ, ЧЕМ
ЖЕНЩИНЫ К ПОДРУГАМ.

МУЖЧИНЫ РЕЖЕ МЕНЯЮТ ДРУЗЕЙ, ЧЕМ
ЖЕНЩИНЫ.

ЧЕМ СТАРШЕ МУЖЧИНА, ТЕМ МЕНЬШЕ ОН
ВЕРИТ В ДРУЖБУ С ЖЕНЩИНОЙ. В ТО ЖЕ
ВРЕМЯ У ЖЕНЩИН ВСЕ ПОЛНОСТЬЮ НАОБОРОТ.

НАПОСЛЕДОК ИСПОЛЬЗУЕМ НЕ ФАКТ, А ПРОСТО
ОЧЕНЬ ТОЧНОЕ ИЗРЕЧЕНИЕ: ДРУЖБА – ЭТО
УМЕНИЕ МОЛЧАТЬ ВДВОЕМ.

может стать краеугольным камнем в неоднозначной ситуации. Допустим, ваша подруга перешла черту, но вы не хотите побеспокоить вашим конфликтом всю вашу компанию и поэтому не объявляете во всеуслышание, что больше не желаете иметь с ней дел. Вы просто отдаляетесь от нее, но мягко, чтобы не вызвать открытой конфронтации и не заставлять общих знакомых каждый раз выбирать, кого из вас пригласить в гости. В подобных случаях мы остаемся прикованы к «плохим» друзьям навеки.

Законы, диктующие нам, с кем сохранить близость, а кого отпустить от себя, иногда остаются загадкой даже для нас самих. Задумайтесь: нет ли у вас знакомых, которые вам очень симпатичны, но с которыми при этом вы не виделись уже несколько лет? И наоборот: нет ли в самом близком кругу тех, с кем вы на самом деле никогда не находили общий язык? Возможно, первые заносят вас в список «плохих» друзей в эту самую минуту.

Сталкиваясь с токсичной дружбой, переживая болезненные разрывы и разочарования, мы испытываем огромный стресс, способный нанести нам не только психологический, но даже физический вред. Но согласитесь, что не иметь друзей вовсе — еще более печальная участь. Ребенок всегда будет отчаянно искать партнера для игры, подросток — того, кто «по-настоящему понимает», а взрослый — того, с кем можно искренне разделить радость успехов и горечь неудачи.

Одиночество может причинять такие же муки, как голод или жажда. Джон Качиоппо, профессор-социолог из Университета Чикаго, обнаружил связь между одиночеством и такими проблемами, как депрессия, ожирение, алкоголизм, проблемы в работе сердечно-сосудистой системы, расстройство сна, гипертония, раннее развитие болезни Альцгеймера, а также циничный взгляд на мир и суицидальные мысли. Так что до тех пор, пока у вас проблемы с друзьями, можете считать себя счастливчиком: по крайней мере, это означает, что у вас есть друзья.

ЧТО ВАЖНЕЕ: ДРУЖБА ИЛИ ЛЮБОВЬ?

ДРЕВНИЕ ГРЕКИ СЧИТАЛИ ДРУЖБУ САМЫМ СОВЕРШЕННЫМ ОТНОШЕНИЕМ МЕЖДУ
ЛЮДЬМИ И СТАВИЛИ ЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ ЛЮБВИ.

Бред — скажете вы. И, не подумав, я с вами соглашусь. Как можно ставить любимого человека ниже друга? Ведь как утверждают многие, это наша половинка, наша судьба, тот человек, с которым вы планируете прожить лучшие годы своей жизни и в счастье встретить старость. Дружба — это не симпатия и, уж тем более, не помутнение рассудка. Дружба — это нечто большее. Это навык общения, который невозможно обрести без родства душ.

Вы скажете, а как же любовь без родства душ? Это же нелепо! — и будете правы. Только помимо этого, дружба предполагает как минимум наличие доверия, честности и преданности, чего, к сожалению, не всегда можно сказать о любви... Ведь рано или поздно физическое влечение все же пропадет, а с ним, бывает, уходит и любовь... Посмотрим правде в глаза: заменить человека, который еще совсем недавно был нами любим, достаточно легко, а вот заменить друга практически невозможно. Наверное, каждому из нас хоть раз в жизни пришлось пережить расставание. В первый момент человек готов «лезть на стену» от горя, но спустя время (для кого-то год, а для кого-то достаточно и пары недель), мы находим замену, выходим замуж (женимся) и встречаем счастливую старость уже с другим человеком, таким же родным, любимым и единственным, но другим!

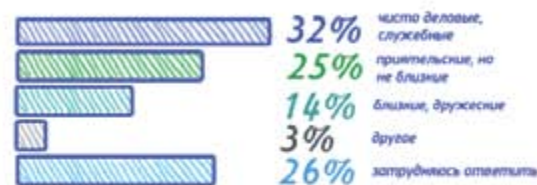
А как же друг? К сожалению, в жизни нам приходится терять не только любимых, но и друзей. И

вряд ли кто-нибудь сможет заменить настоящего друга. То место, которое он занимал в душе, будет пустовать долгое время: неделю, год, пять, десять и более лет. Оно будет пустовать всегда!

Ведь не зря про влюбленного человека говорят, что он «одевает розовые очки». Чувство влюбленности бывает краткосрочным, быстрым и мимолетным, чего нельзя сказать об истинной дружбе, дружбе, которая исходит от чистого сердца. Дружба не может возникнуть за пару секунд, минут и даже часов. Нет, этого слишком мало! Необходим длительный период времени, чтобы два человека осознали, что они по-настоящему близки, что они способны понимать друг друга с полуслова, что они действительно готовы пожертвовать собой друг ради друга. И здесь иногда не хватает и десятка лет, чтобы осознать это. Дружба, прошедшая испытания горем и счастьем, печалью и радостью, падениями и взлетами, отчаянием и надеждой будет жить долгие годы. В то время, когда половое влечение (которое многие, увы, путают с любовью) может возникнуть мгновенно и так же мгновенно исчезнуть. Данной позиции придерживались древние греки. Данной позиции придерживаюсь и я. Возможно, найдутся те, кто попытается опровергнуть мои слова, и я с полной уверенностью скажу, что они по-настоящему счастливы, ведь достаточно сильные аргументы сможет привести лишь тот, кто умеет совмещать и дружбу, и любовь к одному, самому близкому человеку на свете...

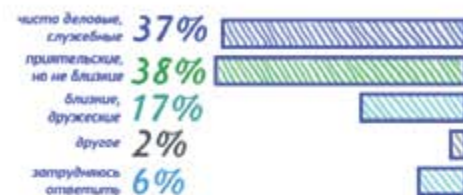
ДРУЖБА

1 КАКИЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ СОТРУДНИКАМИ ПОЗВОЛЯЮТ КОЛЛЕКТИВУ РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ, ЭФФЕКТИВНЕЕ? (КАРТОЧКА, ОДИН ОТВЕТ)



данные в % от всех опрошенных

2 КАКИЕ ОТНОШЕНИЯ ПРЕОБЛАДАЮТ В ВАШЕМ РАБОЧЕМ КОЛЛЕКТИВЕ? (КАРТОЧКА, ОДИН ОТВЕТ)



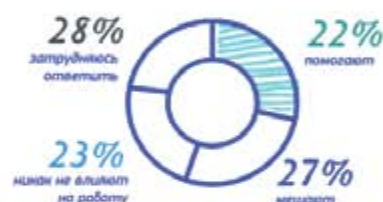
данные в % от работающих

3 ВАС УСТРАИВАЮТ ОТНОШЕНИЯ В ВАШЕМ РАБОЧЕМ КОЛЛЕКТИВЕ?



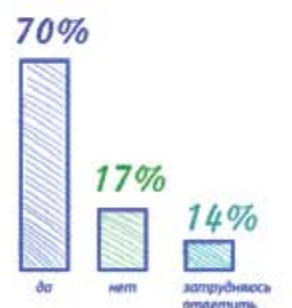
данные в % от всех опрошенных

4 ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ НАЧАЛЬНИКОМ И ПОДЧИНЕННЫМИ ПОМОГАЮТ ИЛИ МЕШАЮТ КОЛЛЕКТИВУ РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ, ЭФФЕКТИВНЕЕ?



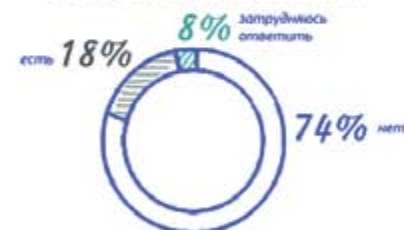
данные в % от всех опрошенных

5 В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ ВЫ ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К КОЛЛЕГАМ?



данные в % от работающих

6 ЕСТЬ ЛИ В ВАШЕМ КОЛЛЕКТИВЕ ЛЮДИ, С КОТОРЫМИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ В НАПРЯЖЕННЫХ, ВРАЖДЕБНЫХ ОТНОШЕНИЯХ?



данные в % от работающих

12%
ЕСТЬ ДРУЗЬЯ НА РАБОТЕ

1 ЕСТЬ ЛИ У ВАС ДРУЗЬЯ В КОЛЛЕКТИВЕ, ГДЕ ВЫ РАБОТАЕТЕ?

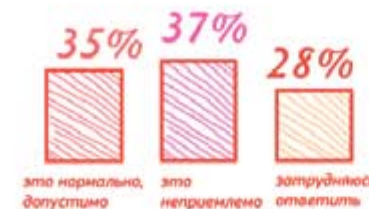


данные в % от работающих



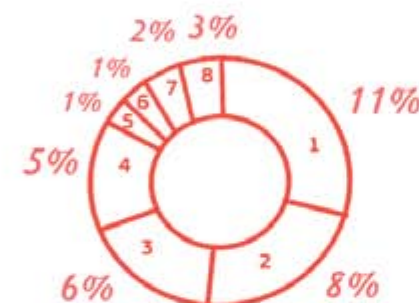
и ЛЮБОВЬ на работе

1 СЛУЖЕБНЫЕ РОМАНЫ - ЭТО ДОПУСТИМО ИЛИ ЭТО НЕПРИЕМЛЕМО?



данные в % от всех опрошенных

3 ПОЧЕМУ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО СЛУЖЕБНЫЕ РОМАНЫ - ЭТО НЕПРИЕМЛЕМО? (ОТКРЫТЫЙ ВОПРОС)



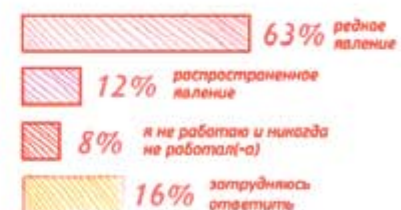
данные в % от всех опрошенных

2 ПОЧЕМУ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО СЛУЖЕБНЫЕ РОМАНЫ - ЭТО НОРМАЛЬНО? (ОТКРЫТЫЙ ВОПРОС)

- 10% все мы люди, в этом нет ничего плохого
- 6% это естественно, если возникли чувства, любовь
- 5% люди проводят много времени на работе, знают друг друга, многим больше негде познакомиться
- 2% это нормально для неженатых людей
- 2% так может сложиться семья
- 2% это личное дело каждого
- 1% не имеет значения, где знакомиться
- 1% пусть, если не мешает работе
- 1% это может стать стимулом для хорошей работы
- 1% так было всегда
- 2% другое
- 4% затрудняюсь ответить, нет ответа

данные в % от всех опрошенных

4 ТАМ, ГДЕ ВЫ РАБОТАЕТЕ (ИЛИ РАБОТАЛИ), РОМАНЫ МЕЖДУ СОТРУДНИКАМИ - ЭТО РЕДКОЕ ИЛИ РАСПРОСТРАНЁННОЕ ЯВЛЕНИЕ?



данные в % от всех опрошенных

5 У ВАС КОГДА-ЛИБО БЫЛ СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН ИЛИ НИКОГДА НЕ БЫЛО? (ВОПРОС НЕ ЗАДАВАЛСЯ ТЕМ, КТО НЕ РАБОТАЕТ И НИКОГДА НЕ РАБОТАЛ, - ОТВЕЧАЛИ 92% РЕСПОНДЕНТОВ)



11%
БЫЛ (ЕСТЬ) СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН



ДРУЖБА ВЕЛИКИХ

КАК НИ КРУТИ, А ДРУЖБА ВСЕ-ТАКИ — ШТУКА ПОЛЕЗНАЯ. ТОВАРИЩИ ВЫРУЧАЮТ НАС В САМЫЕ СЛОЖНЫЕ МИНУТЫ, ПРОТЯГИВАЯ РУКУ ПОМОЩИ, РАДУЮТСЯ НАШИМ УСПЕХАМ. ДРУЗЬЯМИ СТАНОВЯТСЯ БЛАГОДАРЯ ОБЩИМ ИНТЕРЕСАМ, ВМЕСТЕ ПЕРЕЖИТЫМ ТРУДНОСТЯМ, А ИНОГДА ПРОСТО В СИЛУ СЛУЧАЯ. МЫ СОБРАЛИ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИХ, ЧТО ДРУЖБА МОЖЕТ ПОРОЙ ОБЪЕДИНЯТЬ САМЫХ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ.



Вольтер и Фридрих II Великий

В 1750 году великий французский просветитель Вольтер отправился в Пруссию к самому Фридриху II Великому, который, еще будучи наследным принцем, вступил с ним в переписку и потом неоднократно звал его к себе. Вольтер поселился в королевском дворце и получил должность камергера, орден «за заслуги» и 20 тысяч ливров ежегодной пенсии. Однако отношения этих двух замечательных людей своего времени не заладились. Существует целая анекдотическая история пребывания философа при прусском дворе, сущность которой сводится к тому, что по своим характерам и Вольтер, и Фридрих Великий не умели уступать друг другу, чему «помогали» еще добрые люди, передававшие одному о другом разные сплетни. То мыслитель узнавал, что король сравнивал его с лимоном, который бросают, когда выжмут из него сок, то, наоборот, доводили до сведения Фридриха II то, как философ жалуется, что король поручает ему стирать свое грязное белье, разумея под ним стихи, которые Фридрих II любил писать и отдавал Вольтеру для поправок. Были и другие причины взаимного недовольства.

Между прочим, Вольтер весьма зло осмеял под именем «доктора Акакия» президента Берлинской академии наук, французского ученого де Мопертюи, который изображался с очень странными научными планами, вроде того, что хорошо было бы провертеть дыру до центра земли, или производить анатомирование мозга у живых людей, дабы узнать, как действует душа, или еще построить особый город, где все говорили бы по-латыни, и где таким образом можно было бы учиться латинскому языку. Фридрих Великий сам смеялся злой сатире, когда она была еще в рукописи, но не желал, чтобы она была напечатана. Вольтер, однако, издал ее в Голландии. Прусский король тогда вступился за честь президента своей академии, и произведение, осмеивавшее де Мопертюи, по королевскому приказанию было публично сожжено. О крайнем раздражении Фридриха Великого свидетельствуют и те слова, в которых он высказывает свой взгляд на Вольтера как на низкую душонку и как на мартышку, которую нужно было бы отодрать за ее проделки.

Вольтер не снес оскорбления. Он отослал королю камергерский ключ, орден и патент на пенсию при записочке, в которой сравнивал эти вещи с сувенирами, которые покинутый любовник возвращает своей возлюбленной. Хотя между хозяином и гостем и произошло примирение, но философ, в конце концов, оставил Пруссию. В скором времени ему пришлось, однако, подвергнуться новому оскорблению. Уезжая из Пруссии, он захватил с собою том стихотворений Фридриха Великого, среди которых были и непристойные, и неудобные в политическом отношении — прусский король давал в них волю своему злому языку насчет некоторых коронованных особ. Во Франкфурте-на-Майне к философу явился прусский резидент и потребовал у него вернуть стихи, но так как чемодан, в котором они были спрятаны, находился не при Вольтере, и потому пришлось ждать, пока все его вещи не будут привезены, то ему пришлось подвергнуться своего рода аресту более чем на месяц. Несмотря на этот инцидент, переписка между Фридрихом II и Вольтером продолжалась и впоследствии. Даже изданное им сочинение о частной жизни прусского короля, бывшее крайне неблагоприятным для Фридриха Великого, не лишило автора этой книги пенсии, которая ему была назначена обиженным королем.



Артур Конан Дойл и Гарри Гудини

Известный американский иллюзионист, знаменитый своими трюками с исчезновениями, Гарри Гудини провел поздние годы своей карьеры, занимаясь развенчанием мифов об экстрасенсах и сверхспособностях. Английский писатель, автор произведений о гениальном Шерлоке Холмсе, напротив, очень даже верил во все, что было хотя бы отдаленно связано с паранормальными явлениями. В частности, он был большим фанатом медиумов — а все потому, что один из них как-то якобы организовал ему беседу с сыном, погибшим в Первой мировой войне. В силу столь разных взглядов сложно было бы предположить, что эти двое станут приятелями. Однако их действительно связывала многолетняя дружба — во многом благодаря тому, что мудрый Гудини в присутствии Конан Дойла обычно умалчивал о своих мыслях по поводу чего бы то ни было сверхъестественного.

Следует отметить, что Гудини не сразу стал про-

тивником экстрасенсов. Сначала, напротив, он проявлял к этой сфере искренний интерес — особенно после смерти матери. Однако набравшись опыта в разного рода «волшебных» трюках, он научился с легкостью распознавать приемы, которыми пользовались экстрасенсы. Его истинное к ним отношение стало очевидным для Дойла во время одного спиритического сеанса, который проводила не абы кто, а супруга писателя: в ходе сеанса она использовала автоматическое письмо, чтобы пообщаться с матерью Гудини. Сеанс прошел не самым лучшим образом: в результате «общения» с покойной миссис Дойл нарисовала христианский крест, в то время как мать иллюзиониста была женой раввина. Кроме того, вся запись «беседы» велась на английском, при том, что Сесилия Вайс (так звали мать Гудини) его практически не знала.

После этого случая Гудини объявил экстрасенсам войну. При поддержке «Научного американского журнала» он даже учредил приз в виде крупной суммы наличными — для любого, кто сумеет продемонстрировать какие-нибудь сверхъестественные способности. Приз так никому и не достался, а Гудини и Дойл после того злополучного спиритического сеанса, к сожалению, так и не смогли восстановить прежнюю дружбу.

Марк Твен и Хелен Келлер

Хелен Келлер, писательница и политическая активистка, стала национальной героиней и вдохновением для многих — все благодаря тому, что сумела преодолеть трудности, связанные с глухотой и слепотой. Слуха и зрения Хелен лишилась в детстве, переболев скарлатиной. Вынужденная осваивать навыки общения с помощью специального педагога, Келлер в дальнейшем положила историю своей жизни в основу пьесы «Сотворившая чудо», которая была неоднократно экранизирована в США и приобрела невероятную популярность. Благодаря Хелен Келлер был совершен прорыв в обучении слепоглохих, а сама она построила политическую карьеру, написала книгу о собственной жизни и стала настоящей легендой Америки. Примечательно, что на протяжении многих лет ее другом и помощником был знаменитый автор «Приключений Тома Сойера»



— Марк Твен.

Дружба эта была удивительной хотя бы потому, что писатель был на 45 лет старше Хелен. Когда они впервые встретились в 1894 году, Келлер было лишь 14 лет, а Марку Твену было уже за 50. Однако Хелен очень напоминала писателю его младшую дочь, Джин Клеменс, — именно поэтому они так привязались друг к другу и дружили на протяжении 16 лет — вплоть до смерти писателя.

Келлер впоследствии утверждала, что Твен отличался потрясающим интуитивным чутьем — он словно знал, каково быть слепым, и в его обществе она никогда не чувствовала себя неловко или беспомощно. В то же время Твен был очень понимающим, любил делиться разными историями и позволял Хелен читать по губам, дотрагиваясь до него и, таким образом, понимая смысл сказанного. Он же встал на защиту Келлер после досадного случая: девушку обвинили в плагиате после того, как она (по ее словам, ошибочно) прислала чужой рассказ на публикацию в школьном журнале. В результате этой истории Хелен была вынуждена покинуть школу Перкинса для слепых, несмотря на то, что врачи подтверждали: в силу ее физических особенностей, она могла принять чужое творчество за собственное.

В 1900 году Марк Твен представил Хелен бога-

тому промышленнику Генри Роджерсу, который согласился оплатить обучение девушки в колледже Рэдклиффа, — это знакомство, организованное заботливым писателем, оказало неоценимое влияние на всю дальнейшую жизнь Келлер. В 1904 году она закончила колледж и стала первым слепоглохим человеком в мире, получившим степень бакалавра.



Джон Толкин и Клайв Льюис

Первая встреча двух писателей состоялась в 1926 году на собрании английского факультета в Мертон-колледже. Сначала они отнеслись друг к другу очень настороженно, в своей автобиографии «Настигнут радостью» Льюис объясняет, почему: «С самого моего рождения меня предупреждали (не вслух, но подразумевая это как очевидность), что нельзя доверять папистам; с тех пор, как я поступил на английское отделение, мне вполне ясно намекали, что нельзя доверять филологам. Толкин был и тем и другим». Но, несмотря на это, вскоре два молодых человека стали хорошими друзьями, которыми оставались на протяжении двадцати лет. В Толкине Льюис нашел интересного, остроумного и образованного человека, который при этом был убежденным христианином, и благодаря ему Льюис вновь вернулся в лоно церкви. Хотя и не совсем так, как хотелось бы самому Толкину, который, будучи яростным католиком, не очень благоволил к протестантам и их мировоззрению. Именно религиозные различия, быстрорастущая популярность автора «Хроник Нарнии» и новые друзья Льюиса, к которым Толкин его ревновал, послужили причинами того, что с середины 30-х годов дружба между писателями начала остывать.

Мэрилин Монро и Элла Фицджеральд

1955 год стал переломным в карьере Эллы Фицджеральд — после впечатляющего выступления певицы в ночном клубе «Мосамбо» — одном из самых популярных светских мест Голливуда. Однако этого знакового выступления могло бы и не произойти, если бы в нужный момент певице не пришла на помощь Мэрилин Монро.

Дело в том, что хозяин клуба вначале не хотел, чтобы Фицджеральд пела в «Мосамбо» — есть предположения, что все дело было в цвете кожи певицы, но, скорее всего, Чарли Моррисон (хозяин клуба) просто посчитал, что творчество Эллы Фицджеральд не будет востребовано.

Как бы то ни было, для того, чтобы концерт все-таки организовали, потребовалось вмешательство Монро. Звезда пообещала, что во время выступления Эллы она будет сидеть за центральным столиком — это не могло не привлечь внимания прессы. Таким образом, Мэрилин удалось не только помочь Фицджеральд с работой, но и обратить на нее взоры журналистов. После этого вечера чернокожей певице больше ни разу не приходилось соглашаться на работу в низкосортных клубах — она стала звездой. Монро и Фицджеральд после этого случая очень сблизились и выяснили, что у них много общего. Элла считала Мэрилин женщиной, опережающей свое время, а Монро была поклонницей творчества Фицджеральд и даже училась петь под ее песни.



ЗАЩИЩАЕМСЯ ОТ МАНИПУЛЯТОРОВ

ФРАГМЕНТ ИЗ КНИГИ ИЗАБЕЛЬ НАЗРЕ-АГА «ОНИ ИГРАЮТ НА ВАШИХ ЧУВСТВАХ!».
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ОТ МАНИПУЛЯТОРОВ.



Кто из нас не испытывал на себе психологических манипуляций со стороны родственников, друзей, коллег и просто знакомых? Отвергательное ощущение, что тебя вынуждают делать то, что ты делать совершенно не хочешь, обманным путем втягивают

в очередную сомнительную историю, знакомо практически каждому. Как правило, мы чувствуем, что нужно сказать «нет», но сдаемся под напором эмоций, именно на это и рассчитывают манипуляторы. Они угрожают, соблазняют, давят на жалость, вызывают у вас чувство вины, и вам кажется, что, несмотря на доводы разума, вы должны уступить. Как противостоять такому эмоциональному террору? Как распознать талантливо маскирующегося манипулятора? Советы дает известный французский психолог Изабель Назре-Ага. Ее книги о психологической манипуляции стали бестселлерами в Европе и переведены на десятки языков.

Научитесь использовать приемы контрманипуляции.

Понятие «контрманипуляция» чаще всего подразумевает использование техники туман-

ности. Эта техника использует методы туманной и поверхностной коммуникации и состоит в том, чтобы не брать на себя обязательств. Она широко применяется самими манипуляторами, а также людьми, невосприимчивыми к манипуляциям, которые используют ее интуитивно и совершенно не отдают себе в этом отчета.

Впрочем, эта техника позволяет нам расширить поле своих возможностей. Основа контрманипуляции — это ежесекундная адаптация к манипулятору с целью защиты от него. Некоторые моменты благоприятны для ответа с юмором, другие — для ответа с иронией, третьи — для отрицательного ответа без комментариев (но не для непонятного и туманного ответа). При обращении к этой технике необходимо быть бдительным, поскольку ее использование не является естественным для большинства из нас и требует больших усилий от нервной системы. Как вы уже наверняка поняли, контрманипуляция совершается с помощью вербальных средств.

Не стоит думать, что практику контрманипуляции создало мое воображение. Она основана на наблюдениях за теми, кто сумел выпутаться из сложных ситуаций, связанных с присутствием манипулятора. Я имею в виду людей, невосприимчивых к манипуляциям, и различные провокации. Помимо того что эти люди в эмоциональном плане не ощущают атаки, критику, угрозы и прочих опасных средств выведения из равновесия, они, как правило, еще и отвечают на них схожим образом. Они никогда не читали об этом в книгах, они инстинктивно усвоили это в очень юном

возрасте (по причине отсутствия манипулятора в их окружении).

Специалисты по человеческим отношениям очень заинтересовались этой формой общения (сильно нежелательной в других обстоятельствах) по одной причине: манипулятор быстро отдалается от людей, нечувствительных к их влиянию. По крайней мере, к их умению вызвать эмоции, выводящие из равновесия. На самом деле манипулятор не может почувствовать себя важным или превосходящим нечувствительного человека, поскольку тот не реагирует на его провокации, какими бы изощренными они ни были. Манипулятор попросту соскальзывает, не может задеть невосприимчивого человека. Иногда мы даже так и говорим: «Это прошло мимо меня», «Я не обращаю на это внимания» или «Меня это не трогает». Если вербальное и невербальное поведение невосприимчивого человека позволяет избежать страданий от натиска манипулятора, значит, эта техника эффективна. Мы наблюдали за ней, проводили эксперименты, воспроизводили,

оценивали и дали название: контрманипуляция. Благоприятный результат использования контрманипуляции различается в зависимости от того, знакомы вы с манипулятором или нет. Если вы отныне начнете упражняться, первый же манипулятор, которого вы встретите, сразу почувствует, что брошенный им бумеранг обязательно к нему вернется. Он будет тайком бояться вас, уважать (несмотря на видимость обратного) и стараться по возможности избегать общения с вами. Будьте внимательны к негативному психологическому влиянию, которое он оказывает на участников вашего окружения. Если вам и удалось выбраться за пределы минного поля, не забывайте, что остальных он проверяет точно так же, как проверял вас. Ему требуется от пяти до пятнадцати минут, чтобы понять, кто находится перед ним. Иногда это происходит практически мгновенно — достаточно нескольких секунд.

Манипуляторы под маской соблазнителя часто используют свою проницательность и рассказывают вам о вашей личности (сначала





лишь о положительных сторонах) с самых первых минут вашего знакомства. Вас это ошеломляет, и вы попадаете под обаяние его многообещающего дара! Но одновременно с этим, если вы живете или работаете с манипулятором или постоянно находитесь рядом с ним, он становится способным предугадать любую вашу реакцию. Если она не совпадает с реакцией невосприимчивого человека, если она защитная или же сосредоточена на ваших внутренних переживаниях, он сумеет заметить малейшее изменение вашего поведения. Он не поймет, почему вы внезапно начали ему

отвечать так, словно стали уверены в себе. Он не вынесет этого и заставит вас реагировать так, как нужно ему. Вам следует быть начеку каждый раз, когда манипулятор будет пытаться создать дискомфорт. Так долго, как это будет требоваться. Этот процесс требует концентрации, но он также подразумевает проведение персональной работы над чувством вины, которое может появиться, лишь только вы примете вид невосприимчивого, а значит, бессердечного, бесчеловечного, злого человека. Все эти эпитеты не имеют никакого отношения к правде, но где-то в глубине души

вы в этом, возможно, сомневаетесь. Манипулятор сумеет обвинить вас в этом, чтобы вы снова заняли свои оборонительные позиции. Поэтому на любые его упреки («У тебя камень вместо сердца», «Ты эгоист», «Ты никогда меня не любил») вы можете ему внятно ответить: «Если это то, во что ты хочешь верить, тем хуже!» Или использовать другой, не менее показательный ответ. Слова, которые вы выбираете для ответа, важны. Они передают ваше душевное состояние. Ваше эмоциональное состояние, когда вы находитесь лицом к лицу с провокацией, стратегией манипулятора или просто в присутствии его самого, не является нейтральным. Однако это не относится к невосприимчивым людям, о которых я говорила выше. Вы ощущаете внутренний дискомфорт или западню, в которую вас ловит другой человек, и стремитесь лишь к тому, чтобы в агрессивной форме донести до него мысль о том, что его поведение и высказывания непоследовательны, безнравственны или разрушительны. Напрасная трата времени! Манипулятор ответит вам тем же, используя противоречивые, в корне ложные аргументы, кажущиеся тем не менее логичными! Это заденет вас за живое, и вы начнете оправдываться, пытаться вернуть истину на ее законное место. Вами овладеет гнев, он будет становиться тем сильнее, чем лучше удастся манипулятору перевернуть задом наперед ваши аргументы и переубедить вас. Никакого (или практически никакого) положительного результата из этого не получится. В конце концов вы выскажете свою точку зрения, что ваша напряженность (она возникает, поскольку вы хотите защититься любой ценой) будет для него свидетельством отсутствия уверенности в себе.

Контрманипуляция — это методика. Ваша задача — отвечать так, как если бы вы были невосприимчивым человеком. Отвечайте таким образом, чтобы он воспринял ваше поведение именно так. Манипулятор играет со словами и туманностью их смысла. Он верит, что способен влиять на окружающих. Начните пользоваться словами — и вы пойдете по той же дороге. Вначале, первые несколько месяцев, вы будете находиться в постоянном напряжении: сердцебиение, жар, неровное дыхание. Но хотя бы ваши ответы станут более

уверенными, подходящими и не такими эмоциональными. Когда вы ищете лучшую реплику для контрманипуляции, обратите внимание на внешние критерии и сконцентрируйтесь на том, что лучше сказать в подобном случае, а не на захлестнувших вас эмоциях.

Верные слова не приходят сами по себе в контексте настолько отвлеченной беседы, сначала нужно понять, что именно вы можете использовать. Если вы выучите десяток этих фраз наизусть, они все с большей уверенностью будут всплывать в вашей памяти. Важно не дать манипулятору понять, что вас задел его скрытые нападки. Также не позволяйте ему осознать, что вам необходимо тщательно обдумать ответ, перед тем как озвучить его. Он достаточно умен, чтобы тоже научиться отвечать метко, но без злобы и агрессии (в данном случае ирония — это приемлемый максимум), правда, это занимает несколько месяцев. Не опускайте руки, даже если ваши возражения неидеальны. Практика показывает, что контрманипуляция достигает своих целей даже в тех случаях, когда она далека от идеала.

Подсчет наших усилий в контрманипуляции не происходит от случая к случаю. Нельзя сказать, что контрманипуляция не работает только потому, что последнее слово осталось за манипулятором или он остался при своем мнении, несмотря на ваши логичные и отрешенные ответы! Результаты вашего нового поведения станут видны лишь по истечении нескольких месяцев. Поэтому ваша первоочередная задача — не опустить руки уже через две недели лишь потому, что манипулятор продолжает пытаться сделать с вами то же самое, что раньше ему всегда удавалось. Лишь после некоторого количества ситуаций манипулятор осознает наличие пассивного противостояния с вашей стороны, что приведет к тому, что он неосознанно отдалится от вас. Он может даже внезапно стать абсолютно равнодушным к вам, и вы не сможете воспользоваться преимуществами, которые он мог бы вам предоставить в некоторых областях. Это необходимо понимать. Если вы сомневаетесь в том, что делаете, вспомните о том, чего вы можете достичь, и забудьте о том, что потеряете.

ДРУЗЬЯ И ДЕНЬГИ

КОГДА ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ ОСТАЕТСЯ БОЛЕЕ-МЕНЕЕ ПОЗАДИ И КОГДА ПОТРЕБНОСТЬ В БЛИЗКОМ И ДОВЕРИТЕЛЬНОМ ОБЩЕНИИ СТАНОВИТСЯ НЕ СМЕРТЕЛЬНОЙ, А НОРМАЛЬНОЙ, МЫ ВДРУГ ОБНАРУЖИВАЕМ СЕБЯ В ЗАТРУДНЕНИИ: О ЧЕМ МОЖНО (И МОЖНО ЛИ?) ПРОСИТЬ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ. ЧЕГО ОТ НИХ МОЖНО ХОТЕТЬ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ ИМ ДРУГОМ И НЕ ОПОШЛЯТЬ ОТНОШЕНИЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСТВОМ.

Потребности — нормальные, человеческие, психологические — развиваются, и от друзей, как обычно, хочется помощи и поддержки. В том числе и в этих, новых потребностях.

Тут бывает по-разному: можно, в соответствии с новым представлением о жизни сменить представление о друзьях и искать теперь таких друзей, которые мне могут побольше дать. В самом прямом смысле: престижную работу, качественную развлекаловку, информацию, деньги... А я, соответственно, чем-то расплачусь. Ну, деловой подход.

Можно жестко разделить друзей на близких и деловые контакты, избегая внутреннего морального конфликта: «от друзей ничего не должно быть нужно, они просто друзья». Нетрудно заметить, что и такой подход не самый лучший как с точки зрения перспектив самой дружбы, так и с точки зрения друзей, которым, по сути, тоже ни о чем попросить вас будет нельзя.

Можно на эти изменения просто закрыть глаза, тогда все произойдет как бы само собой: с людьми, которые нужны меньше, и времени на общение будет находиться все меньше, а сохраняться и поддерживаться (как бы и без всякой задней

мысли) будут именно контакты «нужные». Нужные в разных, в том числе и в самых лучших, смыслах этого слова. Тут деловая выгода не только прямо не проговаривается, но обычно и стыдливо камуфлируется: «Как же так получается, — сокрушаемся мы, — старые друзья, а видимся, считай, только по делу!»

Кстати, так же «почти неосознанно» случаются и браки по разным расчетам (а на вид только и исключительно по любви). И хорошо, если эти расчеты основаны на предположениях, что «он будет хорошим мужем и поэтому он мне нужен». А если где-то в глубине души прячутся размышления о карьерных успехах, денежной выгоде, возможности жить в отдельной квартире, о переезде в большой город и так далее, то у этой семьи могут однажды возникнуть трудности.

«Ты меня никогда не любил!»

Проблема именно в невысказанности, спрятанности наших желаний. Раз прячем, значит, прячем что-то нехорошее (со своей собственной точки зрения). С таким чувством и прячем. А если вдруг всплывет, то придется осознать себя обманщиком и лицемером. Однако если мы твердо уверены, что от близких людей нам ничего не должно быть



нужно, то на практике у нас и в самом деле только два варианта: искать других людей или обманывать близких и себя в отношениях уже существующих.

«Принципы — это всегда неприятно», — говорит мой добрый друг и кристальной порядочности человек.

Все вместе это так или иначе выливается в проблему искренности во взаимоотношениях: мне нужны именно эти люди и именно эти отношения, или же то и только то, что я в результате могу иметь. Мы понимаем, что помогать не ради себя самого, а ради чего-то другого, внешнего, не слишком приятно. И мы — в недоумении. Потому что мы развиваемся, взрослеем, сталкиваемся в жизни уже со все более «взрослыми» проблемами, и от людей вокруг нам становится что-то нужно не по личной мелочи, а по делу: чтобы женился, чтобы вышла за меня замуж, чтобы дали денег на раскрутку, чтобы устроили на работу и т.д. Люди, в том числе и близкие, рассматриваются еще и как те, кто что-то может дать (не только духовно). Вот девушка нежно и ласково проводит время с молодым человеком. И хочет за него замуж. А он

о свадьбе как-то не заговаривает и похоже, что и не задумывается: «У нас же и так все хорошо». Как быть совестью девушки? Если она и замуж хочет, и понимает, что этот «замуж» — это то, что ей от своего молодого человека нужно.

Другой пример: молодому человеку очень нужно денег взаймы — подвернулась удачная возможность для профессионального, к примеру, роста. И он знает, что возможность дать ему эти деньги у его друзей есть. И все-таки он упускает хорошую возможность, потому что не представляет себе, как можно подойти к друзьям с такой просьбой. Как можно друзей использовать?!

Получается как бы дилемма: кто я, дурак или подлец? Дурак, если могу воспользоваться помощью и не пользуюсь, а подлец — если пользуюсь.

Так? Не так. Пользоваться тоже можно по-разному. На самом деле это вопрос как раз об искренности отношений. Как сохранить эту искренность? Искренне ничего от близких не хотеть? Искренне не отдавать себе в этом отчет? Искренне признать и принять неискренность и рисковать потерей близких людей именно в смысле близости отношений?

Пожалуй, всего этого можно избежать. Если позволить себе признать, что окружающий мир — это мир, где люди не просто живут рядом друг с другом, но и друг другу помогают. В том числе — и по просьбе. В том числе и когда это им не так легко сделать.

Казалось бы, в чем проблема? Что мешает?

Проблема есть. Потому что это мир, где существуют обязательства. А значит, становится меньше свободы. Детство уходит. И если я принимаю помощь близких не как сделку «ты мне, я тебе», а как безусловную помощь: «раз надо — значит, надо»...

— Д'Артаньян, это нужно только королеве, или это нужно Вам?

— Вы правы, это нужно мне, Атос.

— Так в чем же дело?

Если я о такой помощи прошу и ее принимаю, то я принимаю и мир с обязательствами. Я принимаю возможность и вероятность того, что однажды чьи-то (не обязательно того, кто мне помог сейчас) интересы окажутся для меня так же безусловно важны: «раз надо — значит, надо». А это — ответственность. И ее обычно не очень-то хочется. Поэтому в возрасте более раннем соблазнительной оказывается базовая формулировка о свободе: «Я никому ничего не должен». Позже

добавляется великодушное: «Но могу помочь». («Я» здесь все еще свободен и независим — полностью). И уже потом приходит понимание реальности: «И мне может понадобится помощь». Для меня самого или для моих близких.

И если ты никому ничего не должен — вообще-то ты никому ничего не можешь.

Не можешь сделать. Подарить. Помочь. Не по мелочи, а всерьез, когда требуются усилия людей многих, и их об этом надо попросить.

Я знаю одну замечательную женщину, к которой люди часто и много обращаются за помощью. И она помогает. Не потому, что она на все руки мастерица или большой начальник, а потому что оказать услугу лично ей рады очень и очень многие люди. И она обращается с просьбой помочь кому-то, и просьба эта выполняется. Потому что просит она.

А «никому ничего не должен» означает, что ты выключен (исключен) из общения-взаимодействия с другими людьми. Полностью. Иначе ты им будешь должен: как минимум вести себя так, как удобно им. И если ты кому-то (другу, например) в жизни хочешь сделать что-то хорошее, то во многих случаях тебе понадобится помощь других людей, иногда и не очень знакомых (когда-то по мелочи, а когда-то и весьма всерьез). И к ним надо будет обратиться. Связать себя с ними. И ты будешь им должен это.

И тогда получается, что либо ты будешь кому-то должен и свое доброе дело сделать сможешь, либо для тебя окажется важнее «не быть должным». И ты останешься сам по себе. А помочь не сможешь. Когда все это становится пережито-понятно, заморочки про то «можно ли просить друзей о помощи, или это разрушает дружбу» проходят сами. Можно ли просить? Можно. Просто не надо обманывать, делая вид, что это тебе «не очень-то и нужно», и вообще ты «ни о чем не просил». Просить надо честно. Искренне. С пониманием того, что ты сейчас просишь о помощи. И друзья, близкие, родные, супруг тебе помогают. Или так же честно отказывают. И отдают себе в этом отчет. Тогда врать не придется. Ни себе, ни другим. А отношения искренние, когда все без утайки, сохраняются.

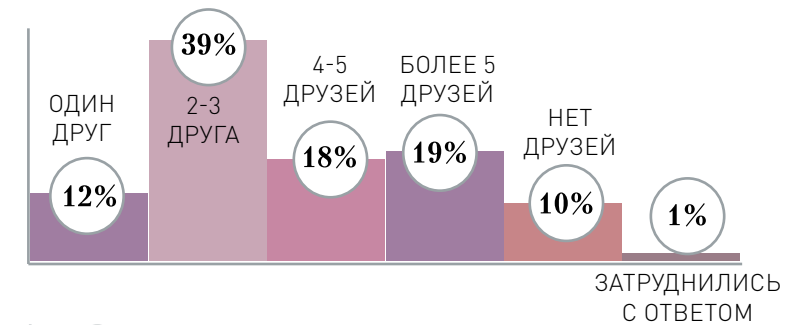
источник: psyfactor.org

О ДРУЗЬЯХ И ПРИЯТЕЛЯХ

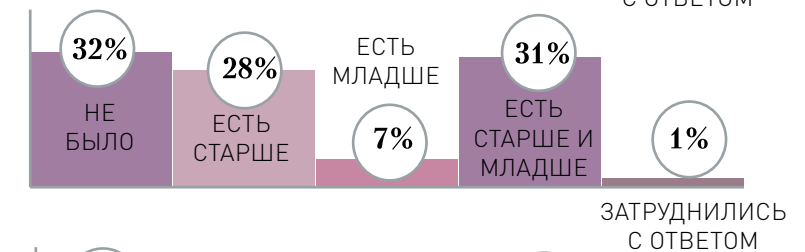
ФОНД ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ СПРОСИЛ РОССИЯН О ДРУЗЬЯХ И О ТОМ, ЧТО МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ ЛЮДЯМ ПОДРУЖИТЬСЯ

Настоящей дружбе, по мнению наших сограждан, не мешает ни разница в возрасте или доходах, ни различные политические или религиозные взгляды. Что касается общих интересов, то тут респонденты разделились — 52% россиян уверены: отсутствие одинаковых увлечений дружбе не мешает, но 42% придерживаются противоположной точки зрения.

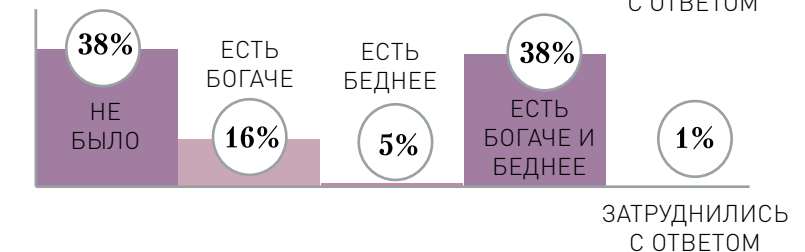
Есть ли среди ваших знакомых люди, которых вы можете назвать своими друзьями, или таких людей нет? И если есть, то скольких людей вы могли бы назвать своими друзьями?



Были ли у вас когда-либо друзья намного старше или намного младше вас? Или таких друзей не было?



Были ли у вас когда-либо друзья намного богаче или намного беднее вас? Или таких друзей не было?



В современной психологии считается, что ощущение счастья от дружбы связано с интенсивностью совместных занятий друзей и тем, насколько часто друзья положительно оценивают друг друга.

Исследователи из Дартмутского колледжа доказали, что обычно экстраверты больше дружат с другими экстравертами, а интроверты — с другими интровертами.

Французские ученые обнаружили, что даже акулы «умеют» дружить: в стаях некоторые особи все время держатся вместе, а других избегают.

В 1966 году американский психолог Эллиот Аронсон сформулировал «эффект неуклюжести», согласно которому неловкие в поведении люди кажутся остальным привлекательнее.

И у животных, и у людей дружба связана с политической активностью и зависит от конкретной позиции (во всех смыслах) другой особи, а также возможностью собирать вокруг себя единомышленников в конфликтных ситуациях.

В честь дружбы был назван астероид 367 Amicitia. В переводе с латинского это слово как раз и означает дружбу.

ДРУЖБА – ЭТО ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ НИ К ЧЕМУ НЕ ОБЯЗЫВАЮТ

ПЕТР ПОДГОРОДЕЦКИЙ — МУЗЫКАНТ И ШОУМЕН,
ЭКС-КЛАВИШНИК ГРУППЫ «МАШИНА ВРЕМЕНИ»



Основная «точка сборки» в дружбе, на Ваш взгляд, в чем заключается?

П.П.: Дружбы бывают очень разные. У меня с детства, со школы ни одного друга не осталось. Да и музыкантов среди моих друзей практически нет. Зато есть армейские товарищи. Мы нечасто видимся — один из них, например, давно уже в Америке живет, но мы именно друзья. Основная «точка сборки»... Думаю, что это, прежде всего, человеческие качества. Люди должны быть симпатичны друг другу. Мне надо, чтобы сам человек был для меня интересен, чтобы он что-то из себя представлял, был личностью. Если ты сам личность, то с серыми, неинтересными людьми нельзя подружиться. Если есть неподдельный взаимный интерес, то будет и взаимообмен — опытом, суждениями, решениями в каких-то жизненных ситуациях.

У Вас много друзей?

П.П.: У меня много приятелей, хороших знакомых. Людей, которых я мог назвать друзьями, по пальцам могу пересчитать. Я вообще считаю, что их много не должно быть. Дружба требует отдачи, тут себя надо отдавать. Делиться собой со многими ну просто нельзя, не хватит. А если не делиться, то это какое-то вампирство получается, а не дружба. Так, кстати, тоже бывает. Знаете, когда один — донор во всех смыслах, а другому просто что-то от него нужно.

Вас когда-нибудь предавали те, кого Вы считали друзьями?

П.П.: Предательств, наверное, не было. Подставы были. Но они все прощены давно. Хотя... может, и не все. Вот недавно один близкий мне человек просил за другого близкого мне когда-то. Я сказал, что нет, не стану ничего для него делать, потому что его прощать не собираюсь. Но это мне напомнили, а так я просто о таких людях не думаю. Если подставил, гадость сделал... Ну, этот человек просто исчезает из моей жизни — и все. Тут я не заморачиваюсь.

Надо ли дружить в браке?

П.П.: О, тут у меня опыт большой — я женат сейчас уже в 4 раз, и я точно могу сказать, что если



ты с женой не дружишь, если она не является твоим самыми близким и дорогим другом, если ты не можешь ей доверить абсолютно все и она не может доверять тебе, то брак пропадет. Понятно, что с женщиной сначала органы срабатывают, потом влюбленность, страсть, любовь, а потом это все трансформируется в близость и дружбу. У меня так. Может, это не у всех происходит, но мне так легче.

А что для Вас означает «дружить с женой»?

П.П.: Простые, в общем, вещи: уважение, понимание, что ценишь, дорожишь этим человеком, хочешь с ним быть каждый день. Мне вот без нее плохо, невозможно. Мы с Ириной уже 18 лет женаты. Я ведь не сахар, но я стараюсь, потому что она мне очень нужна. Тут недавно один наш приятель в гости пришел и говорит: «Я раньше думал, вот ведь Ирка молодец, хорошо пристроилась, отхватила мужика с квартирой, машиной, домом и т.д. А теперь вот смотрю на вас, и возникает такая мысль, мол, еще неизвестно, кто к кому так вот удачно пристроился».

Что для Вас значит дружить?

П.П.: Дружить с человеком — это, по-моему, не то, чтобы обязательно что-то делать. Это значит... просто быть. Быть для него другом. Дружба — это отношения, которые тебя ни к чему не обязывают. Друг — это не тот, кто должен выслушать, плечо подставить, примчаться и помочь. Он не должен, и просить его не надо. Он сам все почувствует и сделает. Без слов... Он же друг.

5 СИГНАЛОВ, ЧТО ДРУЖБЕ СКОРО КОНЕЦ

ОТНОШЕНИЯ С ДРУЗЬЯМИ – ОДНИ ИЗ САМЫХ ЗНАЧИМЫХ В НАШЕЙ ЖИЗНИ.

КРЕПКАЯ ДРУЖБА ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ. ОДНАКО ЧАСТО БЫВАЕТ, ЧТО ЛЮДИ ПЫТАЮТСЯ СОХРАНИТЬ ДРУЖБУ ТОЛЬКО ИЗ ЧУВСТВА ВИНЫ, СТРАХА ИЛИ ПРЕДАННОСТИ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОНИ ИСПЫТЫВАЮТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС – ГОРАЗДО БОЛЬШИЙ, ЧЕМ ЕСЛИ БЫ ПРЕКРАТИЛИ КОНТАКТ. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОТ ДРУЖБЫ БОЛЬШЕ ВРЕДА, ЧЕМ РАДОСТИ?

Правде в глаза

Любая дружба по своей сути – связь людей в конкретный момент времени. Поэтому нереалистично ожидать, что человек, с которым вы однажды оказались близки, станет тем, кого вы хотите видеть рядом с собой всю оставшуюся жизнь.

У вас были замечательные отношения, которые постепенно становятся менее замечательными? Конец отношений не отменяет позитивного опыта, который был до этого. Иногда дружба угадает сама собой по мере того, как два человека взрослеют и меняются – и в этом нет ничьей вины!

Предвестники финала

Дружба не всегда идет тихо и гладко до самого конца. Финал дружеских отношений может быть не очень приятным. Тяжело и сложно, когда два участника находятся в «разных главах». И нет никаких культурных обычаев или официальных ритуалов, вроде развода, чтобы закончить дружбу. Вот несколько признаков, которые сигнализируют, что вам пора расстаться.

1. Вы сами себе не нравитесь, когда вы рядом с ним или с ней.

Когда вы рядом со своим другом или подругой, вы чувствуете себя ехидным, сопротивляющимся или агрессивным. Или обиженным, соревнующимся и завистливым. Причем вы не чувствуете себя таким с другими людьми. Вы вынуждены признать, что не желаете вашему другу всего наилучшего. Так может ли это быть основой для настоящей дружбы?

2. Ваш друг «заражает» вас плохим поведением.

Есть множество способов, как друзья могут негативно влиять на нас. Вы замечали, что, проводя время со своим другом, вы больше пьете, чаще обманываете, становитесь менее терпеливы к близким, теряете свою творческую жилку или подвергаетесь «проверке на прочность»? Может быть, ваша работа оказалась под угрозой, или вы начали сомневаться в своей второй половинке, чего раньше не было. Если вы нашли у себя эти признаки, время хорошенько задуматься о вашей «дружеской» связи.

3. Дружба кажется совершенно неравноценной.

Взаимообмен? Какой взаимнообмен? Ваш друг

или подруга постоянно одалживает у вас вещи и не возвращает их. Или вы так часто приглашали ее на ужин без всякой благодарности в ответ, что уже чувствуете себя ее поваром.

А может быть, ситуация перевернута в противоположную сторону? Он или она постоянно пытается многое сделать для вас, но вы вынуждены признать, что не заинтересованы отвечать услугой за услугу. В любом случае, здесь не хватает равновесия, без которого невозможна крепкая дружба.

4. Слова, которыми вы бы описали своего друга, далеко не лестные.

Вы постоянно подшучиваете над другом в собственных мыслях, и далеко не в мягкой форме. Или вы чувствуете такое превосходство перед ним, что он вас раздражает. Вы смеетесь не вместе с ним, а над ним. Давайте признаем честно – этот человек вам больше не нравится.

5. Ваш друг не понимает вас.

Он или она часто не улавливает, что вы имеете в виду. Или заставляет вас стыдиться того, что вы долго спите, как вы одеваетесь или готовите. Вы

начинаете чувствовать, что вас недооценивают, и вдруг понимаете, что сравниваете себя с подругой. В приступе раздражительности вы «выпускаете когти» только для того, чтобы поиграть у нее на нервах. Все это – явная противоположность безусловной любви.

Соломинка для утопающей дружбы

Может ли дружба, которая дошла до такого состояния, быть спасена? Только в том случае, если это продолжается недолго и не является «нормальным» состоянием. Хорошенько подумайте, в чем заключалась основа ваших хороших отношений раньше, и попробуйте к ней вернуться.

Не помешает спросить себя: испытываете вы такие чувства к одному другу или ко многим? Если ответ неутешительный, мужайтесь: не все дружеские отношения длятся вечно. Все, что вы должны другу, – это доброта и уважение, а не клятва «Пока смерть не разлучит нас».

Екатерина Шумакова

источник: psyholoia.club



Николай Рерих

Не считай

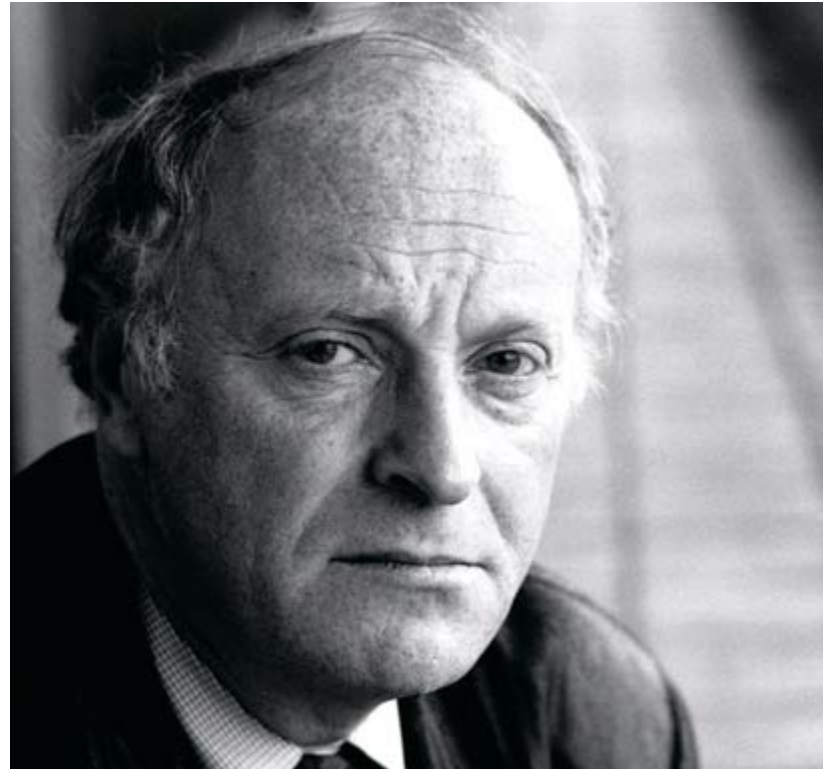
Мальчик, значения ссоре не придавай.
Помни, большие – странные люди.
Сказав друг о друге самое злое,
завтра готовы врагов друзьями назвать.
А спасителю другу послать обидное слово.
Уговори себя думать, что злоба людей неглубока.
Думай добрее о них,
но врагов и друзей не считай!



Евгений Баратынский

В альбом

Любовь и дружбу различают,
Но как же различить хотят?
Их приобрести равно желают,
Лишь нам скрывать одну велят.
Пустая мысль! Обман напрасный!
Бывает дружба нежной, страстной,
Стесняет сердце, движет кровь,
И хоть таит свой огонь опасный,
Но с девушкой она прекрасной
Всегда похожа на любовь.



Иосиф Бродский

Элегия

Однажды этот южный городок
был местом моего свиданья с другом;
мы оба были молоды и встречу
назначили друг другу на молу,
сооруженном в древности; из книг
мы знали о его существовании.
Немало волн разбилось с той поры.
Мой друг на суше захлебнулся мелкой,
но горькой ложью собственной; а я
пустился в странствия.
И вот я снова
стою здесь нынче вечером. Никто
меня не встретил. Да и самому
мне некому сказать уже: приди
туда-то и тогда-то.
Вопли чаек.
Плеск разбивающихся волн.
Маяк, чья башня привлекает взор
скорей фотографа, чем морехода.
На древнем камне я стою один,
печаль моя не оскверняет древность -
усугубляет. Видимо, земля
воистину кругла, раз ты приходишь
туда, где нету ничего, помимо
воспоминаний.



Владимир Высоцкий

Вот и разошлись пути-дороги вдруг:
Один – на север, другой – на запад.
Грустно мне, когда уходит друг

Внезапно, внезапно.
Ушел – невелика потеря
Для многих людей.
Не знаю, как другие, а я верю,
Верю в друзей.
Наступило время неудач,
Следы и души заносит вьюга,
Все из рук плохо – плачь не плачь.
Нет друга, нет друга.
Ушел – невелика потеря
Для многих людей.
Не знаю, как другие, а я верю,
Верю в друзей.
А когда вернется друг назад
И скажет: «Ссора была ошибкой»,
Бросим на минувшее мы взгляд
С улыбкой, с улыбкой.
Ушло – невелика потеря
Для многих людей...
Не знаю, как другие, а я верю,
Верю в друзей.

Расул Гамзатов

Последняя цена

Поверьте, первая ошибка не страшна,
И первая обида не важна,
И самый первый страх сродни испугу.
И коль в твоей судьбе случилось вдруг,
Что в первый раз тебя обидел друг –
Не осуждай, понять попробуй друга.

Наверное, на свете не найти
Людей, ни разу не сбивавшихся с пути,
Сердец, ни разу не окутанных туманом.
И коль у друга твоего стряслась беда:
Сказал не то, не тем и не тогда –
Его ошибку не считай обманом.

Друзья, что, глупый промах мой кляня,
Когда-то отказались от меня,
Для вас всегда мой дом открыт. Входите!
Всех, кто со мной смеялся и грустил,
Люблю, как прежде. Я вас всех простил.
Но только и меня, друзья, простите.



Евгений Евтушенко

Ничто не сходит с рук

Ничто не сходит с рук:
ни самый малый крюк
с дарованной дороги,
ни бремя пустяков,
ни дружба тех волков,
которые двуноги.

Ничто не сходит с рук:
ни ложный жест, ни звук,
ведь фальшь опасна эхом,
ни жадность до деньги,
ни хитрые шаги,
чреватые успехом.

Ничто не сходит с рук:
ни позабытый друг,
с которым неудобно,
ни кроха-муравей,
подошвою твоей
раздавленный беззлобно.

Таков проклятый круг:
ничто не сходит с рук,
а если даже сходит,
ничто не задарма,
и человек с ума
сам незаметно сходит...

НЕ НАДО ДРУЖИТЬ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ

КАТЕРИНА ДЕМИНА,
ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ, СПЕЦИАЛИСТ
ПО ДЕТСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Есть родители, которые гордо заявляют: «Мы с сыном лучшие друзья» или «Мы с дочкой самые близкие подружки». Бывает, что делятся с детьми-подростками своими взрослыми переживаниями под лозунгом «Полная открытость – это наше все!» Иногда родители даже просят называть их не мамой или папой, а по имени. Насколько такое поведение правильно с точки зрения психолога

К.Д.: Такое поведение говорит о том, что взрослый не хочет занимать позицию родителя. Отношения ребенка и родители и отношения друзей отличаются, и главное их отличие в том, что именно родитель отвечает за отношения с ребенком. Вся ответственность за все, что происходит с ребенком лежит на взрослом человеке. Заболел – лечим, а ведь можем и не лечить. Ну, полежит, все пройдет... а я- котик, у меня лапки. Я наблюдаю иногда, как мальчик или девочка приходят в школу в совершенно разобранном состоянии. Думаю, куда ж мать смотрела? А никуда она не смотрела. Это такое активное нежелание быть взрослым, потому что быть взрослым хлопотно, а напрягаться не хочется. Проще хлопнуть по плечу, так «по-дружески»: «Да, ладно, братан, на парься, пройдет».



Дружба – это когда мы вместе весело проводим время, и никто из нас двоих не отвечает за то, что происходит или вдруг может произойти. Но когда вы проводите время с ребенком, то выбираете вы, платите вы, решаете вы, и ответственность несете вы. И если сын вам предлагает покататься на картах, хотя у него недавно было сотрясение мозга, вы должны запретить это, потому что отвечать за последствия будете вы. Да, ребенок может быть недоволен, может разозлиться, потому

что не получил то, что хотел. Но ведь вы вполне можете сказать: «Да, вижу, ты злишься, но я переживу твоё неудовольствие. Мы не будем этого делать, тебе это не пойдет на пользу, это важнее». И еще одно кардинальное отличие дружбы от детско-родительских отношений. Дружба – это отсутствие всех границ. Это «мы с тобой едины», у нас все общее, никаких тайн, никаких секретов друг от друга. Вот только взрослый и ребенок стоят на разных уровнях. И тайна, выплаканная ночью ближайшей подруге, сближает или разводит равных людей. А ребенок – не равный. Включение ребенка во взрослую, тем более сексуальную жизнь родителей даже в виде сочувствия «бедной несчастной мамочки», даже в виде сна в общей с мамой постели, потому что маме иначе страшно и холодно, недопустимо. И когда папа знакомит детей с каждой своей новой спутницей – он так или иначе демонстрирует детям часть своей интимной жизни. Дети имеют право не знать о том, что их напрямую не касается.

Вообще, когда я слышу что-то вроде «у нас очень близкие отношения с сыном\дочерью», то всегда внутренне напрягаюсь. Они не должны быть слишком близкими, особенно в подростковом возрасте. Заявляет об этой близости, как правило, мать или отец. А должно быть наоборот. Не родитель, а ребенок может сказать о том, что у него есть близкие отношения с взрослым. И у него появляется повод так сказать, если этот взрослый для него всегда доступен и всегда есть ощущение, что можно рассказать, поделиться. Ребенок может открываться. Родитель – нет. Если родитель делает ребенка своим конфидендом, «подружкой-жилеткой», «открывает душу» и так далее, он тем самым вытаскивает ребенка из подсистемы «дети» и помещает в подсистему «взрослые, партнеры, равные». В отношения двух сексуальных партнеров, каковыми являются родители в семье, появляется третий участник: ребенок. Его досрочно вводят во взрослую жизнь, его интимность нарушена, в душе сумятица и хаос. В голове у ребенка возникает путаница ролей: он ребенок, который вырастет и заведет свою семью, или партнер своего родителя. Семья – это система, конструкция. У неё есть границы, законы и правила, известны роли. Задача родителей – кормить, защищать,

воспитывать, устанавливать пресловутые правила. Задача детей – слушаться, расти, продолжать род, бодаться с предками и идти дальше.

Что происходит с детьми, если эта система переворачивается с ног на голову?

К.Д.: Последствия далеко не радужные. Дети перестают решать свои возрастные задачи и, по сути, останавливаются в развитии. В практике я постоянно сталкиваюсь с очень умными мальчиками и девочками, которые демонстрируют просто феерический инфантилизм именно в сфере отношений между людьми. Они очень мало знают о себе, они не способны выстраивать нормальные отношения со сверстниками, их тянет общаться со взрослыми, решать те задачи, которые они решить не в состоянии. Например, мальчик, который привык быть маминым другом, лет до 40 может строить свою жизнь, исходя не из своих, а из маминых интересов. В таких случаях первый год терапии можно слушать и говорить только про маму. И любая попытка сместить фокус на него самого, заканчивается провалом. Просто у человека своей жизни, своих задач нет. В эмоциональном плане он привык обслуживать маму.

Можно ли нивелировать эти последствия или хотя бы сгладить их?

К.Д.: Если границы постоянно проламывались и нарушались, что чем дальше, тем сложнее возмущаться – ведь «мы же друзья, мы же так друг друга любим». Очень трудно отстаивать себя, когда напротив не враги, а друзья. Помните, в первой части «Гарри Поттера» Дамблдор награждает в конце Гарри, Рона, Гермиону за проявленное мужество, ум, находчивость и верность. А потом дает решающие 10 баллов Невиллу Долгопупсу: «Мы знаем, сколько отваги нужно, чтобы противостоять врагу. Но еще большее мужество необходимо, чтобы спорить с другом». Но если уж так случилось с вами в детстве, то спорить надо. Для начала необходимо оспорить тот факт, что вы и родитель – друзья. Это не так. Надо поставить маму или папу на их родительское место и самому занять свое место – место ребенка, пусть даже уже давно повзрослевшего. Просто чтобы прожить свою, а не чужую жизнь.



КОГДА ДРУЖБА ПРИЧИНЯЕТ БОЛЬ: КАК ПОСТУПАТЬ С ДРУЗЬЯМИ, КОТОРЫЕ ПРЕДАЮТ, БРОСАЮТ ИЛИ РАНЯТ ВАС

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ИНФОТРОПИК МЕДИА», 2011

ДЖЕН ЯГЕР

Как выявить приносящих вред людей ДО ТОГО, как они станут вашими друзьями? Когда и как необходимо закончить отношения? Что происходит на самом деле и почему все начинается с семьи? Почему на работе надо дружить по другим правилам? Как найти «хороших друзей» и сохранить дружбу на долгие годы? Книга известного социолога Джен Ягер переведена на 20 языков и до сих пор остается бестселлером.

ДРУЖБА: ЭТИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПИТЕР», 2005

ИГОРЬ КОН

В отличие от поверхностного приятельства, дружба – отношение глубокое и интимное, предполагающее не только взаимопомощь, но и внутреннюю близость, откровенность, доверие, любовь. Недаром мы называем друга своим alter ego («другим Я»). Но обязателен ли этот канон для всех времен, народов и индивидов? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно рассмотреть дружбу сначала в культурно-историческом плане: как менялись ее образцы и образы в истории человечества, а затем ... Если вы хотите не столько разобраться в природе собственных дружеских взаимоотношений, сколько понять сам феномен дружбы в историческом, психологическом и социальном аспектах, прочтите книгу доктора философских наук Игоря Кона.



ДРУЖБА

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОГРЕСС», 1991

ФРАНЧЕСКО АЛЬБЕРОНИ

«Мы заводим себе новых друзей в такие периоды, когда нам приходится менять себя, пересматривать свои поступки и свое отношение к самим себе... Время от времени мы утрачиваем свою идентичность и должны ее восстанавливать», – пишет Альберони. С дружбы, по мнению автора, начинаются любые полноценные отношения, а потому так важно понять отличие подлинной дружбы от любви, деловых отношений, протекционизма.

Заодно читатель сможет ответить на набивший оскомину вопрос: «Возможна ли дружба между мужчиной и женщиной». На русском языке книга вышла под одной обложкой с произведением Ф. Альберони под названием «Любовь».



ТЕЛЬМА И ЛУИЗА

РЕЖИССЕР РИДЛИ СКОТТ, 1991

В РОЛЯХ: СЬЮЗЕН САРАНДОН, ДЖИНА ДЭВИС, ХАРВИ КЕЙТЕЛЬ, МАЙКЛ МЭДСЕН, КРИСТОФЕР МАКДОНАЛЬД И ДРУГИЕ.

История двух подруг, которые взбунтовались против рутины, ненавистного быта и безрадостных отношениях с мужчинами-неудачниками. Поняв, что чаша терпения переполнена, они решают уехать на выходные в горы. Тельма и Луиза даже не подозревают, что ждет их на пути. А на пути у них большие неприятности и молодой Брэд Питт. Фильм, получивший «Оскар» за лучший сценарий и ставший классикой о женской дружбе.



ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС

РЕЖИССЕР ТОМАС ЯН, 1997

В РОЛЯХ: ТИЛЬ ШВАЙГЕР, ЯН ЙОЗЕФ ЛИФЕРС, ТЬЕРРИ ВАН ВЕРВЕКЕ

Эти двое не знали о существовании друга, пока им обоим не поставили смертельный диагноз. Провести свои последние часы в больничной палате или отправиться в свое последнее путешествие к морю, которого оба никогда не видели? Двое обреченных людей делают выбор и благодаря ему, возможно, впервые смогли ощутить вкус жизни. Удивительная история о дружбе и мечте с восхитительной режиссурой, тонким юмором, потрясающей игрой актеров и легендарной песней Боба Дилана.



МАД

РЕЖИССЕР ДЖЕФФ НИКОЛС, 2012

В РОЛЯХ: МЭТТЮ МАККОНАХИ, ТАЙ ШЕРИДАН, СЭМ ШЕПАРД, РИЗ УИЗЕРСПУН И ДРУГИЕ

Отличная приключенческую историю в духе Марка Твена – снова Миссисипи и два друга-подростка, которые случайно ввязались в мутную историю. 14-летние мальчишки случайно встречают человека, прячущегося на острове посреди Миссисипи. Его зовут Мад: выбитый зуб, татуировка змеи на руке, пистолет и «счастливая» рубашка. Он верит в настоящую любовь и скрывается от правосудия за убийство. Однако вскоре мальчишки перестают понимать, где правда, а где ложь в словах Мада. Так кто же он на самом деле?



СЛОВА СВЯТЫХ ОТЦОВ ЦЕРКВИ О ДРУЗЬЯХ И ДРУЖБЕ

ЖИВУЩИХ С ТОБОЮ В МИРЕ ДА БУДЕТ МНОГО, А
СОВЕТНИКОМ ТВОИМ — ОДИН ИЗ ТЫСЯЧИ. ЕСЛИ
ХОЧЕШЬ ПРИОБРЕСТИ ДРУГА, ПРИОБРЕТАЙ ЕГО ПО
ИСПЫТАНИИ И НЕ СКОРО ВВЕРЯЙСЯ ЕМУ. (СИР. 6:6-7)

Святитель Григорий Богослов

*Вождем и в слове, и в жизни своей имей Христа, слово
которого превыше всякого слова. Не дружись с человеком
порочным и негодным: зараза проникает и в крепкие члены.
Добродетели своей не сообщишь ты другу, а срамота его
жизни падет и на тебя.*

Святитель Иоанн Златоуст

*Тот, кто имеет друзей, хотя бы был беден, становится
гораздо богаче богатых: чего он сам не посмеет сказать за
себя, то скажет за него друг; чего не может доставить сам
себе, достигнет чрез другого.*

Святитель Николай Сербский

*Когда человек согрешит против своего друга, он испытывает
перед ним страх, который превращается в ненависть. А
ненависть ослепляет.*

Преподобный Антоний Великий

*Будем избегать ненависти и распри. Кто находится
в дружбе с зараженным ненавистью и сварливым, тот
находится в дружбе с хищным зверем. Точно, доверяющий
себя зверю безопаснее того, кто доверяет себя сварливому
и зараженному ненавистью. Кто не отвращается от
сварливости и не гнушается ею, не пощадит никого из
человеков, даже друзей своих.*

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачёва
РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
Екатерина Моисеева

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ
iStock

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto, ИТАР ТАСС

ИНТЕРВЬЮ ПОДГОТОВИЛА
Елена Лихачёва

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»
Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№50 декабрь 2018 — январь 2019
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
в Федеральной службе РФ
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
ПИ № ТУ 50-783 от 09.09.2010.

Цена свободная
Предназначен для аудитории +12 лет

КОНТАКТЫ

115093, Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 44, оф. 19.
Телефон редакции (вопросы содержания номера,
авторского сотрудничества): +7 (495) 765-20-39
Телефон дирекции (коммерческое сотрудничество,
размещение рекламы): 8 (495) 799-20-93
Email: nachalomag@gmail.com

отпечатано ООО «ТИПОГРАФИЯ КЕМ»
129626, Москва, Графский пер., д. 9, стр. 2

Подписано в печать 30.11.2018
Тираж 5000 экз.

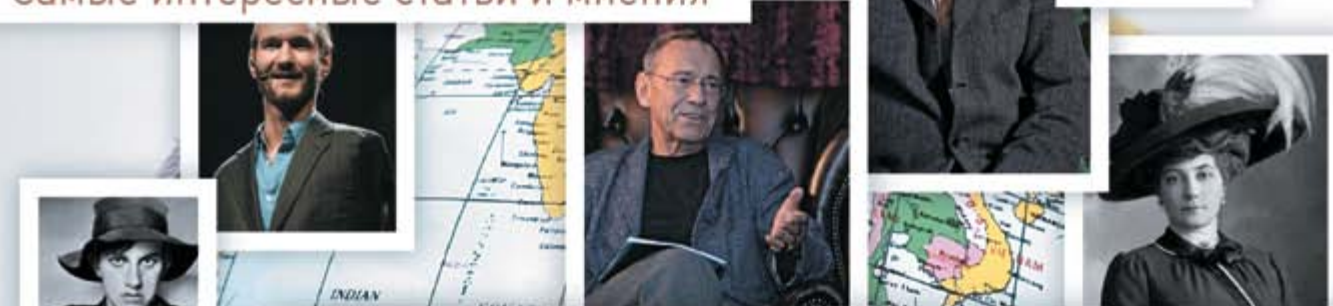
САЙТ ЖУРНАЛА

НАЧАЛО

WWW.NACHALO-JOURNAL.RU



Самые интересные статьи и мнения

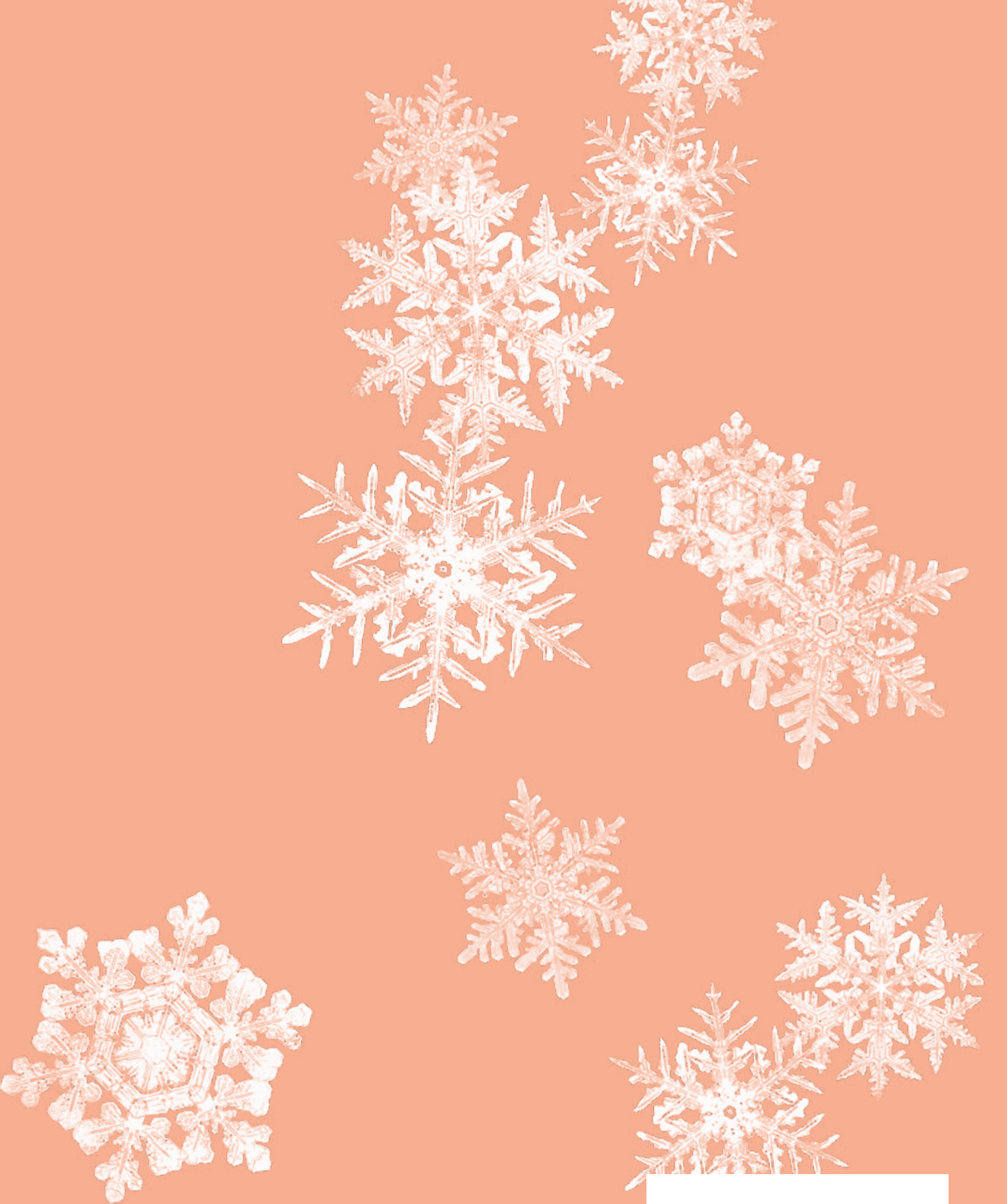


Точки продаж, где вы всегда можете приобрести журнал



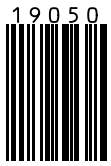
Полный архив номеров

Площадка для общения и обмена мнениями



ISSN 2219-1968

19050



9 772219 196003