

Джулия Макбеннет

У меня нет друзей

Почему с возрастом
мы более одиноки



Джулия Макбеннет

**У меня нет друзей. Почему с
возрастом мы более одиноки**

«Автор»

2026

Макбеннет Д.

У меня нет друзей. Почему с возрастом мы более одиноки /
Д. Макбеннет — «Автор», 2026

Мы привыкли считать, что одиночество — это личная драма или провал в социальных навыках. Но что, если это не так? Автор, опираясь на данные нейробиологии, социологии и психологии, предлагает взглянуть на ситуацию иначе: отсутствие друзей во взрослом возрасте — это не приговор, а закономерный этап взросления. Вместе мы разберемся, почему социальные связи истончаются после 25 лет, как лайки в соцсетях создают иллюзию общения, а мозг реагирует на одиночество как на физическую боль. Вы узнаете, почему интроверсия, самодостаточность или даже мизантропия могут быть осознанным выбором, а не «поломкой». Эта книга — не инструкция по набору сотни друзей. Это — карта для честной диагностики: вам плохо одному, или вы просто устали от поверхностных контактов? Вы страдаете от изоляции, или вам нужна тишина?

© Макбеннет Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Карта социальных связей: почему мы не умеем дружить во взрослом возрасте	10
Возрастной кризис отношений: 25, 30, 40 – где все подевались?	16
Миф об «идеальной подруге» и ловушка социальных сетей	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Джулия Макбеннет

У меня нет друзей. Почему с возрастом мы более одиноки

Введение

Я пишу эти строки в комнате, где на столе стоит одна чашка кофе. Не потому что никто не пришёл – потому что мне захотелось выпить его в тишине. Но так было не всегда. И дело не в том, что моя жизнь превратилась в историю про Робинзона Крузо, – у меня есть работа, семья, коллеги, знакомые. И всё же, если спросить меня прямо сейчас: «Есть ли у тебя человек, которому ты можешь позвонить в три часа ночи?» – я задумаюсь. И этот момент задумчивости, эта пауза – именно она стала поводом для этой книги.

Я – женщина, которая прошла через переезд в другой город, через декрет, через смену работы и через мучительное осознание того, что люди, с которыми я когда-то делила квартиру и секреты, теперь живут в другом ритме. Мы всё ещё любим друг друга. Мы всё ещё «дружим» – в том смысле, в каком это слово используют в социальных сетях. Но той близости, той детской, юношеской, «навсегда» – её больше нет. И первое время я думала, что это моя личная катастрофа, что я что-то сделала не так, что я недостаточно хороший друг, недостаточно интересный человек.

Я искала ответы в книгах, в исследованиях, в разговорах с другими женщинами – и оказалась не одна. Оказывается, «у меня нет друзей» – это не приговор и не диагноз. Это состояние, которое в той или иной степени переживает большинство взрослых людей. И самое главное открытие, которое я сделала, звучит так: одиночество и социальная изоляция – это не одно и то же. Путать эти два понятия – всё равно что путать дождь и чувство сырости. Можно быть мокрым без дождя – и можно чувствовать себя одиноким в окружении сотни людей.

Эта книга – не инструкция по эксплуатации дружбы. Она не научит вас заводить по три новых друга в месяц и не предложит чек-лист «Как стать душой компании». Потому что я не верю в такие чек-листы. Я верю в честную диагностику: кто вы, что вы чувствуете и что вам на самом деле нужно. Если вам хорошо в одиночестве – я скажу вам, что это нормально, и приведу сотню исследований в доказательство. Если вы страдаете от недостатка близости – я покажу вам путь, но не навязу его. Это книга про выбор. И про то, что любой выбор имеет право на существование.

Различие между изоляцией и одиночеством

Начнём с главного, с той самой путаницы, которая превращает нормальное состояние в источник тревоги и стыда. В сознании большинства людей «быть одному» и «чувствовать себя одиноким» – это синонимы. Но наука настаивает на строгом различии, и это различие может спасти вам немало нервных клеток.

Социальная изоляция – это объективное состояние. Это когда у вас мало контактов, маленький круг общения, вы редко видите с людьми, живёте один или одна. Это факт, который можно измерить: сколько раз в неделю вы говорили с кем-то лицом к лицу? Сколько у вас близких друзей? Как часто вы выходите из дома?

Одиночество – это субъективное чувство. Это когда количество и качество ваших социальных связей не соответствует тому, что вы хотите. Это разрыв между желаемым и действительным, между мечтой о близости и реальностью пустоты. Можно жить в коммуналке, каж-

дый день общаться с десятком людей и чувствовать себя глубоко одиноким. А можно жить в отдалённом доме, видеть людей раз в неделю и не страдать от этого ни секунды, потому что такова ваша потребность.

Именно это различие – объективное положение дел и субъективное переживание – лежит в основе всего, о чём мы будем говорить. Данные Всемирной организации здравоохранения, которые вы, возможно, уже встречали в новостях, пугают: примерно каждый шестой человек в мире испытывает сильное чувство одиночества. Около миллиарда человек на планете описывают своё состояние как одинокое. Это масштаб эпидемии, и ВОЗ признала одиночество кризисом общественного здравоохранения.

Но за этими цифрами – не просто «люди без друзей». За этими цифрами – люди, у которых есть знакомые, коллеги, соседи, родственники, но которые всё равно чувствуют себя оторванными. Исследования показывают: изоляция и одиночество связаны, но не прямо. Можно иметь маленькую сеть контактов и не чувствовать себя одиноким, если вы сами выбрали этот размер. И можно иметь много контактов и страдать, если эти контакты поверхностны или не приносят удовлетворения.

Это как с едой. Социальная изоляция – это когда у вас на столе пустая тарелка. Одиночество – это когда вы голодны. Можно наесться простой, невкусной пищей, но голод останется. Можно не есть вообще и не чувствовать голода, если вы сыты внутренним ресурсом. Понимание этой разницы – первый шаг к тому, чтобы перестать паниковать от слова «одиночество» и начать с ним работать.

Мой путь: от компании к тишине

Я хорошо помню тот момент, когда поняла, что моя социальная жизнь меняется необратимо. Мне было двадцать восемь. Я стояла на кухне своей новой квартиры в незнакомом районе, разбирала коробки после переезда и смотрела на телефон. Четыре пропущенных звонка от мамы, два сообщения от коллег по работе – и ни одного от тех, кого я называла своими лучшими подругами последние десять лет. «Они просто заняты», – сказала я себе. «Они позвонят завтра».

Завтра не позвонили. И через неделю тоже.

Я не хочу драматизировать – мы созванивались, мы обменивались мемами в мессенджерах, мы пару раз встречались, когда я приезжала в родной город. Но эта встреча всегда требовала планирования за месяц, согласования графиков, поиска «окна» между работой и семьёй. Спонтанное «давай сегодня» исчезло из нашего лексикона. И вместе с ним исчезла та лёгкость, с которой мы когда-то делились друг с другом всем – страхами, глупостями, утренними мыслями, ночными откровениями.

Я не сразу поняла, что это не их вина и не моя. Это просто жизнь. В двадцать лет у нас было общее пространство, общее расписание, общие задачи. Мы учились в одном университете, жили в соседних общежитиях, ходили на одни и те же пары и вечеринки. Нам не нужно было прилагать усилий, чтобы встретиться – мы и так были рядом.

К тридцати наши траектории разошлись. Одна вышла замуж и уехала в другой город. Другая родила двойню и исчезла в бесконечном цикле кормлений и недосыпов. Третья ушла с головой в карьеру и теперь работала по шестнадцать часов. А я – я просто переехала. И оказалась в точке, где никто не был виноват, но всем было грустно.

Самое трудное в этой ситуации – признаться себе, что это нормально. Что социальные связи не вечны, особенно в том виде, в котором они существовали в молодости. Что количество друзей имеет тенденцию сокращаться с возрастом, и этому есть биологические, психологические и социальные объяснения. Что «потеря» друзей не делает вас плохим человеком. И что вы имеете право на новую главу – даже если в ней пока не так много имён.

Я перестала винить себя в тот день, когда наткнулась на исследования о социальных сетях и том, как они меняются на протяжении жизни. Оказалось, что я не уникальна, не «сломана» и не «недостаточно общительна». Я просто попала в ловушку ожиданий – ожиданий, что дружба будет длиться вечно, что близость не требует усилий, что количество друзей должно оставаться неизменным. А реальность оказалась сложнее. И эта книга – попытка разобраться в этой сложности. Не для того, чтобы найти виноватых. Для того, чтобы найти опору.

Статистика одиночества: масштаб проблемы

Цифры, которые я приведу ниже, не должны вас пугать. Они должны вас отрезвить – и, возможно, освободить от чувства, что вы одиноки в своём одиночестве. Потому что, судя по данным, вас очень, очень много.

Мир. Согласно отчёту Комиссии ВОЗ по социальным связям, в период с 2014 по 2023 год примерно один из шести человек в мире испытывал одиночество. Это около миллиарда человек. И это не просто «грустная статистика» – это кризис общественного здоровья. В 2025 году ВОЗ опубликовала доклад, из которого следует, что одиночество связано примерно со 100 смертями каждый час – более 871 000 смертей в год. Для сравнения: это больше, чем некоторые виды онкологических заболеваний. Одиночество убивает не метафорой – оно убивает через болезни сердца, инсульт, деменцию, депрессию. Хроническое одиночество повышает риск диабета второго типа и ишемической болезни сердца, ускоряет когнитивное снижение.

Россия. Если эти глобальные цифры кажутся далёкими, вот данные ближе к дому. По опросам ВЦИОМ 2025 года, около 7% граждан России считают себя одинокими, ещё 3% чувствуют себя «не одинокими, но оставшимися один на один с собой». Это десять процентов населения – примерно 14-15 миллионов человек. Интересно, что в российском общественном сознании одинокий человек перестал ассоциироваться исключительно с «замкнутым и нелюдимым» – этот стереотип почти утратил актуальность. Люди признают, что можно быть социально активным и при этом чувствовать внутреннюю пустоту.

Парадокс поколений. Вы удивитесь, но самая уязвимая группа – не пожилые люди, как можно было бы предположить. Это зумеры, поколение, выросшее в эпоху максимальной цифровой связанности. Они в 1,6 раза чаще других россиян испытывают страх одиночества, и этот страх подкрепляется реальными сложностями в построении личных отношений. Мы живём в самое «связанное» время в истории человечества – и одновременно в самое одинокое. Социальные сети дают иллюзию близости, но не дают саму близость. Мы можем иметь сотни «друзей» в онлайн и ни одного человека, которому можно позвонить в кризисной ситуации.

Экономика одиночества. Эта проблема не только человеческая, но и экономическая. Анализ Cigna, опубликованный в Journal of Organizational Effectiveness, показал, что прогулы на работе, связанные со стрессом из-за одиночества, обходятся работодателям в США примерно в 154 миллиарда долларов ежегодно. Одиночество снижает продуктивность, ухудшает здоровье, увеличивает расходы на медицину. Мы платим за него – и деньгами, и временем, и качеством жизни.

Эти цифры – не повод для отчаяния. Это повод признать: проблема системная. Она не в вас. Она в том, как устроен современный мир – с его мобильностью, удалённой работой, разрушением соседских сообществ, культом индивидуального успеха. И когда вы чувствуете себя одиноким после тридцати, вы не «неудачник» – вы человек, который столкнулся с закономерным следствием эпохи.

Этот раздел – самый важный во введении. Потому что именно здесь я формулирую то, что будет красной нитью проходить через всю книгу. Я хочу, чтобы вы запомнили его и возвращались к нему в те моменты, когда почувствуете стыд или тревогу.

Первая часть послания: нормально не иметь друзей.

В нашей культуре дружба романтизирована. Мы выросли на фильмах о «лучших подругах навек», на сериалах о компаниях, которые держатся вместе десятилетиями, на постах в соцсетях, где женщины публикуют фото с подписями «моя вторая половинка». Эта картинка создаёт иллюзию, что «правильный» человек должен иметь близкий круг друзей. Если у вас его нет – вы что-то делаете не так. Вы недостаточно открыты, недостаточно добры, недостаточно интересны.

Это ложь.

Одиночество – и даже социальная изоляция – может быть осознанным выбором. Многие люди предпочитают небольшое количество контактов или вообще живут обособленно. И это не патология. Исследователи выделяют разные типы одиночества: есть «одиночество вынужденное» (когда вы хотите общения, но не можете его получить) и есть «уединение» (когда вы выбираете быть наедине с собой и чувствуете себя при этом хорошо). Уединение – это ресурс. Это время для творчества, для восстановления, для глубокой внутренней работы. В истории полно великих писателей, учёных, художников, которые предпочитали одиночество компаниям – и именно в этом одиночестве рождались их лучшие работы.

Если вам хорошо одной (одному) – не ищите проблем там, где её нет. Не поддавайтесь социальному давлению, которое требует от вас быть «общительным» и «иметь много друзей». Ваша норма – это ваша норма. И она имеет право на существование.

Вторая часть послания: нормально хотеть их найти.

Но что, если вам не хорошо? Что, если вы страдаете? Что, если вы просыпаетесь по утрам с мыслью «мне не с кем поговорить», если вы чувствуете пустоту в выходные, если вы завидуете людям, которые смеются в кафе, и ощущаете себя невидимкой?

Это тоже нормально. Желание близости – это базовая человеческая потребность, такая же, как еда или сон. И когда она не удовлетворена, мы страдаем – не потому что мы «слабые» или «неправильные», а потому что мы люди. Эволюционно одиночество – это сигнал тревоги: «ты вне племени, ты в опасности». Мозг реагирует на недостаток социальных связей как на физическую угрозу, повышая уровень кортизола и запуская реакции стресса.

Если вы чувствуете этот сигнал – это не повод винить себя. Это повод действовать. И эта книга поможет вам действовать осознанно, не в панике, не из чувства стыда, а из чувства заботы о себе.

Третья часть, которую я хочу добавить: нормально не знать, чего вы хотите.

Некоторые люди находятся посередине. Они не страдают остро, но и не чувствуют себя полностью удовлетворёнными. Они не уверены, хотят ли они большего общения или просто хотят перестать чувствовать, что с ними «что-то не так». Это тоже нормально. Книга поможет вам разобраться в своих ощущениях, провести диагностику, а не даст готовых рецептов.

Эта книга – не учебник, не научная монография и не сборник банальных советов из серии «выйдите из зоны комфорта». Это разговор. Я буду рассказывать вам о том, что говорят исследования, – потому что факты помогают снять чувство вины. Я буду описывать состояния – потому что узнавание себя в тексте лечит не хуже терапии. Я буду задавать вопросы и предлагать упражнения – но только те, которые вы можете делать в своём темпе и в своём объёме.

Книга построена так:

Мы разберём, как устроена социальная сеть человека, почему она меняется с возрастом и что происходит с дружбой на разных этапах жизни.

Мы поговорим о мифах – об «идеальной подруге», о социальных сетях как замене общения, о том, что такое «настоящая дружба» и почему её не существует в том виде, в котором её рисуют.

Мы заглянем в нейробиологию и физиологию: что происходит с вашим мозгом и телом, когда вы одиноки, и почему это не ваша вина.

Мы проведём честную диагностику: интроверт вы, социофоб, мизантроп или просто человек, который устал от поверхностных отношений.

Мы разберём гендерный аспект: почему дружба мужчин и женщин устроена по-разному, и почему эта книга для всех, независимо от пола.

Мы обсудим технологии – как они создают иллюзию связи и как их можно использовать во благо, а не во вред.

Мы рассмотрим страх отвержения – главную стену на пути к новым знакомствам.

Мы поговорим о конкретных шагах: как найти друга после тридцати, как поддерживать связь, если времени нет, и как строить «микро-дружбу» – короткие, но искренние контакты.

И – самое важное – мы поговорим о праве на одиночество. О том, как наслаждаться соло-жизнью, как выстроить экосистему, которая вас поддерживает, даже если вы не хотите расширять круг общения.

Каждая глава завершается итогом – коротким резюме, к которому вы можете возвращаться. А в конце вас ждёт личный план на год: что делать (или не делать) с вашей социальной жизнью, исходя из вашей реальной потребности.

Я не обещаю вам, что после этой книги вы проснётесь с десятью новыми друзьями. Я обещаю другое: вы перестанете бояться слова «одиночество». Вы перестанете винить себя за то, что не вписываетесь в картинку «счастливой жизни». Вы научитесь различать, что вам нужно на самом деле, и у вас будет смелость признать это – даже если это не совпадает с ожиданиями окружающих.

Эта книга – для вас, если вы:

- чувствуете, что у вас мало друзей, и вам от этого стыдно;
- задаётесь вопросом: «Что со мной не так?»;
- пережили переезд, развод, смену работы или другие жизненные изменения, которые разорвали ваши связи;
- хотите найти новых друзей, но не знаете, как;
- хотите понять, почему дружба в детстве и юности была лёгкой, а теперь стала работой;
- а может быть, вы не хотите ничего менять, но хотите подтверждения, что с вами всё в порядке.

Читайте в своём ритме. Делайте паузы, если какая-то глава откликается слишком сильно. И помните: эта книга – не про «правильную» жизнь. Она про вашу жизнь. И она уже правильная, потому что она ваша.

Карта социальных связей: почему мы не умеем дружить во взрослом возрасте

Мы редко задумываемся о том, как устроена наша социальная жизнь, пока она не начинает давать сбои. Мы просто живём – ходим в школу, потом в институт, потом на работу, встречаем людей, теряем людей, снова встречаем. И только в тот момент, когда вокруг становится пусто или когда мы понимаем, что не можем вспомнить, когда в последний раз разговаривали с кем-то по душам, мы начинаем задавать вопросы. Но чтобы ответить на них, нужно сначала понять, как вообще устроена «карта» наших связей. Что такое дружба с точки зрения психологии? Почему в детстве она возникает сама собой, а во взрослом возрасте требует сознательных усилий? И почему мы разучились делать то, что делали легко в семь лет, – просто подходить к другому человеку и предлагать дружить?

В этой главе мы разберём анатомию дружбы. Не как красивой идеи, а как живого, изменчивого процесса, который подчиняется определённым законам. Мы поговорим о том, как меняется наше окружение с возрастом, почему дружба требует трёх «китов» – и что делать, если один из этих китов исчез. И главное – мы честно посмотрим на то, почему навык дружбы, который был у нас в детстве, во взрослой жизни куда-то исчезает, и как его можно вернуть, если вы этого хотите. Или как принять его исчезновение, если вы не хотите.

Теория «социального атома» Якоба Морено: как меняется наше окружение

Начнём с того, что у каждого из нас есть своя социальная вселенная. Её можно представить как солнечную систему, где вы – центр, а вокруг вращаются планеты разного размера и на разном расстоянии. Одни планеты близко – это люди, с которыми у вас глубокая связь. Другие далеко – знакомые, которых вы видите раз в год. Третьи пересекают вашу орбиту время от времени, а потом улетают в космос. Эту модель придумал Якоб Морено, основатель социометрии и психодрамы, в середине XX века. Он назвал её «социальным атомом».

Морено утверждал, что каждый человек рождается с определённым «социальным голодом» – потребностью в связях, которая сравнима с голодом физическим. И в идеале наш социальный атом должен быть сбалансирован: в нём должны быть люди, которые нас поддерживают, которые нас вдохновляют, с которыми мы можем быть уязвимыми. Но если атом деформируется – если планеты улетают слишком далеко или исчезают вовсе – мы начинаем чувствовать дисбаланс.

Самое интересное в теории Морено – это то, что социальный атом не статичен. Он меняется постоянно, и эти изменения происходят волнообразно. В детстве наш атом маленький и очень плотный. Мы вращаемся вокруг семьи, пары друзей в песочнице, воспитателей в детском саду. В школе атом расширяется – появляются одноклассники, учителя, друзья по секциям, соседи по двору. Мы начинаем активно «притягивать» новые планеты, потому что наша социальная среда расширяется естественным образом. Нам не нужно прилагать усилий – школа и двор сами предоставляют нам людей, с которыми мы вынуждены взаимодействовать, и среди этих людей мы находим тех, кто нам близок по духу.

В институте атом продолжает расширяться. Мы впитываем в себя одногруппников, друзей друзей, соседей по общежитию, коллег по первой работе. Это время максимальной социальной экспансии – примерно с 18 до 25 лет. В этот период у человека обычно самое большое количество друзей и знакомых. Мы ещё не обросли обязательствами, у нас много свободного времени, мы открыты новому опыту и новым людям. И, что важно, мы находимся в среде, где контакты происходят спонтанно и часто.

А потом наступает взрослость. И социальный атом начинает сжиматься.

Морено описывал этот процесс как естественное «сжатие» социальной вселенной. К тридцати годам у большинства людей количество близких связей сокращается, но они становятся глубже. Или не становятся – и тогда мы чувствуем пустоту. Сжатие происходит не потому, что мы «плохие» или что мы разучились дружить. Сжатие происходит потому, что меняются условия. Мы перестаём быть в среде, где контакты возникают автоматически. Мы уходим из института, где нас окружали сотни людей одного возраста. Мы оказываемся в офисе, где коллеги разного возраста, разного семейного статуса и разного образа жизни. Мы переезжаем в другой город, оставляя своих людей в другом конце страны. Мы выходим замуж или женимся, рожаем детей, уходим в декрет, меняем работу – и каждый раз наш социальный атом перестраивается.

И вот тут возникает ключевая проблема: многие из нас не осознают, что социальный атом требует сознательного ухода. В детстве и юности он рос сам собой. Во взрослости, если вы не прилагаете усилий, он усыхает до размеров семьи и пары коллег. И это не патология – это физика социальной жизни. Но если вы не понимаете этой физики, вы начинаете винить себя: «Почему у меня нет друзей? Что я делаю не так?»

А правда в том, что вы просто перестали поливать свой социальный сад. Или, может быть, вы никогда не знали, что его нужно поливать.

Три кита дружбы: близость, повторяющиеся контакты и уязвимость

Чтобы понять, почему в школе дружить было легко, а во взрослой жизни сложно, нужно разобраться в том, что вообще создаёт дружбу. Психологи выделяют три основных условия, без которых близкая связь между людьми не возникает. Можно назвать их тремя китами дружбы. Когда есть все три – дружба возникает почти автоматически. Когда одного или двух не хватает – отношения остаются поверхностными или угасают.

Первый кит – географическая близость. Да, как ни банально, чтобы подружиться, люди должны находиться в одном физическом пространстве. Не в онлайн, а именно в одном месте – в одной комнате, одном классе, одном офисе, одном кафе, куда вы оба ходите по утрам. Социальная психология называет это «эффектом простого нахождения рядом» (mere exposure effect). Чем чаще мы видим человека, тем более симпатичным он нам кажется – при условии, что мы не испытываем к нему негативных чувств изначально.

В школе и институте географическая близость обеспечена автоматически. Вы сидите в одном классе, видите одних и тех же людей каждый день, физически находитесь с ними в одном пространстве. Это создаёт почву для возникновения контактов. Во взрослой жизни географическая близость становится дефицитом. Особенно если вы работаете удалённо или если вы в декрете. Вы не видите людей каждый день, а те, кого вы видите (коллеги в офисе), могут быть вам неинтересны по возрасту или по интересам. И вот первый кит уже шатается.

Второй кит – повторяющиеся спонтанные контакты. Это не просто «мы видим друг друга», а «мы взаимодействуем без специальной договорённости». Мы оказываемся вместе в случайные моменты, обмениваемся короткими репликами, смеёмся над общей шуткой, обсуждаем что-то незначительное – и в этих мелких взаимодействиях возникает та самая ткань отношений, на которой потом вырастает дружба.

В школе и институте такие контакты происходят десятки раз в день. Перемена, обед, общая лабораторная работа, случайный разговор в коридоре – всё это создаёт ту самую «лёгкость», которая позволяет перейти от «привет» к «давай встретимся после пар». Во взрослой жизни спонтанные контакты исчезают. Всё планируется заранее. Чтобы увидеть друга, нужно созвониться, договориться, найти время, согласовать графики, а потом, возможно, отменить встречу, потому что заболел ребёнок или на работе аврал. Исчезает лёгкость – исчезает и спон-

танность. Дружба становится работой. А работу, особенно если она не приносит мгновенного удовлетворения, мы склонны откладывать.

Третий кит – общая уязвимость. Это самый важный, самый глубокий кит, на котором держится вся конструкция близости. Дружба возникает не тогда, когда мы делимся успехами и хорошими новостями. Дружба возникает тогда, когда мы показываем друг другу свои слабости, страхи, несовершенства. Когда мы признаёмся: «Мне страшно», «Я не справляюсь», «Я боюсь, что меня уволят», «Мне кажется, я плохая мать». Когда мы позволяем другому человеку увидеть нас настоящих – не в маске «всё отлично», а с изъянами, сомнениями и тревогами.

В детстве и юности это происходит легче. Нам не так страшно быть уязвимыми, потому что мы все примерно в равных условиях. Мы все боимся контрольной, все переживаем из-за первой любви, все не знаем, что делать с жизнью после института. Уязвимость – это то, что нас объединяет. Во взрослом возрасте мы учимся быть «сильными». Мы боимся показать слабость, потому что это может быть использовано против нас. Мы боимся быть обузой, боимся, что наши проблемы слишком мелкие или слишком большие. Мы учимся справляться в одиночку – и именно в этом моменте теряем связь с другими.

Почему в офисе на удалёнке дружить сложно? Потому что из этой схемы выпадает каждый из трёх китов. Географическая близость? Если вы на удалёнке – нет. Повторяющиеся спонтанные контакты? Их заменили запланированные созвоны в чатах, где нет места для случайных шуток и коротких разговоров у кофемашины. Общая уязвимость? В профессиональной среде мы стараемся выглядеть компетентными, а не уязвимыми. Мы не показываем слабость коллегам, потому что боимся, что это повлияет на нашу карьеру. И вот дружба не возникает. Возникают приятельские, профессиональные или «рабочие» отношения – но не те, в которых можно позвонить в три часа ночи.

Друзья обстоятельств и друзья ценностей

Если первых двух китов у нас нет – ни географической близости, ни спонтанных контактов – нам остаётся только третий. Уязвимость и общие ценности. И это приводит нас к важному различию: есть друзья обстоятельств и есть друзья ценностей.

Друзья обстоятельств – это люди, которые появляются в вашей жизни потому, что так сложились обстоятельства. Вы вместе учились, вместе работали, жили в одном общежитии, ваши дети ходили в одну песочницу. Вы не выбирали этих людей специально – вы оказались с ними в одном пространстве и стали общаться. Друзья обстоятельств – это большинство тех, кого мы называем «друзьями». И это не плохо. Это просто факт: мы склонны дружить с теми, кто рядом.

Друзья обстоятельств держатся на первом и втором ките. Если вы перестаёте видеться (переезд, смена работы, дети пошли в разные школы), связь начинает ослабевать. Вы можете всё ещё любить друг друга, но разговоры становятся короче, встречи реже, а потом вы перестаёте звонить, потому что «ну, у нас теперь разная жизнь». Это не предательство – это естественный процесс. Социальные связи, построенные на обстоятельствах, не предназначены для того, чтобы длиться вечно. Они служат определённой стадии жизни, а когда этап заканчивается – они заканчиваются вместе с ним.

Друзья ценностей – это совсем другая история. Это люди, с которыми у вас совпадают глубинные смыслы. Вы смотрите на мир одинаково, у вас схожие моральные ориентиры, вы чувствуете друг друга без слов. Дружба ценностей – это редкость. Она не зависит от географической близости и не требует ежедневных спонтанных контактов. Вы можете видеть такого друга раз в год и при этом чувствовать, что вы близки, как никогда. Потому что дружба ценностей держится на третьем ките – на общей уязвимости и на том, что вы видите друг в друге родственную душу.

И вот в чём загвоздка: во взрослом возрасте у нас остается всё меньше друзей обстоятельств (потому что обстоятельства меняются) и всё меньше друзей ценностей (потому что их трудно найти и трудно сохранить). Мы оказываемся в «социальной пустоте», где у нас есть только родственники и коллеги. И мы чувствуем себя одинокими, даже если у нас есть семья.

Проблема в том, что мы часто путаем эти два типа дружбы. Мы переживаем, что «потеряли» друзей после переезда – но это были друзья обстоятельств, и они перестали быть частью вашей жизни не потому, что вы «плохой друг», а потому что они выполнили свою функцию на том этапе. Мы боимся, что у нас «нет настоящих друзей» – но, возможно, мы просто не умеем искать друзей ценностей или не знаем, как их отличить. А может быть, мы боимся уязвимости, которая требуется для такой дружбы.

Психолог Робин Данбар, известный своими исследованиями социальных связей, показал, что у среднего человека есть около 150 человек в круге «знакомых», примерно 5-10 близких друзей и 1-2 «лучших» друга. Важно то, что эти цифры не зависят от культуры или эпохи – они биологически обусловлены размером нашего неокортекса. Но Данбар также отмечает, что с возрастом количество близких друзей имеет тенденцию сокращаться. Это нормально. Это не сбой – это перестройка. Мы становимся более требовательными к качеству отношений, и у нас остаётся меньше энергии на поддержание тех, которые не приносят глубокого удовлетворения.

И здесь возникает вопрос: что вы хотите? Расширять круг друзей обстоятельств или искать друзей ценностей? Ответ на этот вопрос определит, какие усилия вам нужно приложить и какой результат вы получите.

Почему мы не умеем дружить: утрата навыка «позвать в гости просто так»

Когда я говорю с людьми о том, почему у них нет друзей, я часто слышу одну и ту же фразу: «Я не знаю, как подойти к человеку и предложить дружить. Это странно. Это выглядит так, будто я клеюсь или у меня нет жизни». Мы разучились делать то, что делали в детстве без малейшего колебания: подходить к другому ребёнку, протягивать руку или конфету и говорить: «Давай дружить».

Взрослый человек не может так сделать. Это считается неуместным, навязчивым, странным. И вот мы оказываемся в ловушке: мы хотим близости, но мы не знаем, как её попросить. Мы хотим друзей, но мы боимся быть отвергнутыми. Мы хотим быть приглашёнными, но мы не умеем приглашать сами.

Это не просто моя догадка – это культурный сдвиг, который хорошо описывают социологи. В традиционных обществах и даже в советском прошлом существовала практика «гостевания». Люди ходили друг к другу в гости без приглашения, без повода, просто так. Посидеть на кухне, выпить чаю, поговорить о том о сём. Это была норма. А теперь? Теперь визит без предупреждения считается нарушением личных границ. Мы все заняты, у нас всё расписано, мы живём в режиме «не беспокоить». Приглашение в гости стало ритуалом, требующим подготовки, планирования и, что самое главное, – повода.

А как позвать взрослого человека просто так? «Приходи ко мне в гости» – звучит как предложение, требующее обязательств. «Давай встретимся на выходных» – требует свободного времени у обоих. «Как насчёт кофе в среду?» – превращается в переписку о том, у кого какой график. Мы утратили спонтанность. Мы утратили лёгкость. И вместе с ними мы утратили навык «позвать просто так».

И вот что мы делаем вместо этого: мы ждём, пока нас позвонят. Мы сидим и обижаемся, что никто не звонит. Мы думаем: «Если я им нужна, они позвонят». И в то же время сами не звоним, потому что боимся показаться навязчивыми. Получается замкнутый круг: каждый ждёт звонка от другого, и никто не звонит.

Исследователи называют это явление «социальной инерцией». Мы склонны сохранять существующий уровень связей, но не создавать новые. Потому что создание новой связи тре-

бует энергии, требует преодоления страха отвержения, требует выхода из зоны комфорта. А сохранение – даже если оно приводит к изоляции – требует меньше усилий. Это парадокс: мы страдаем от недостатка общения, но не делаем шагов навстречу, потому что эти шаги страшнее, чем само одиночество.

Культурный сдвиг усугубляется цифровой эпохой. Мы привыкли общаться в мессенджерах, где можно написать и получить ответ, не прилагая усилий к поддержанию разговора. Мы привыкли к «лайкам» как к форме контакта. Мы привыкли, что связь – это когда кто-то отвечает на наше сообщение. Но близость – это не ответ в мессенджере. Близость – это когда вы сидите напротив человека и видите его глаза. Близость – это когда вы слышите интонацию. Близость – это когда вы можете молчать вместе и чувствовать себя комфортно.

Мы разучились молчать вместе. Мы разучились быть вместе без дела. Мы разучились приглашать в гости «просто так» потому, что теперь у нас всегда есть «что-то важное», и «просто так» мы не тратим время. Но дружба и строится на этом «просто так». На бесцельных разговорах. На случайных встречах. На том, что не запланировано и не вписано в календарь.

И если мы хотим вернуть дружбу в свою взрослую жизнь – или хотя бы понять, хотим ли мы этого, – мы должны вернуть себе это «просто так». Без повода. Без обязательств. Без страха показаться странными.

Анатомия дружбы: что мы носим в себе

Я хочу предложить вам метафору. Представьте, что дружба – это мост. Сначала мост строится из одного бревна. Это случайное знакомство, общая ситуация. Потом появляется второе бревно – вы обменялись парой фраз, поняли, что вам интересно друг с другом. Третье бревно – вы встретились ещё раз, уже сознательно. Четвёртое – вы поделились чем-то личным. Пятое – вы вместе пережили что-то трудное или радостное. И так, бревно за бревном, возникает прочная конструкция.

Но мост нужно поддерживать. По нему нужно ходить, чтобы доски не рассыхались. Если вы перестаёте ходить – мост приходит в негодность. Он не исчезает, но становится ненадёжным. И когда вы решаете по нему пройти через год, он скрипит и шатается. Это не значит, что он сломан навсегда. Это значит, что ему нужно уделить внимание.

Мы не умеем дружить во взрослом возрасте, потому что мы забыли, что мост нужно поддерживать. Мы считаем, что если дружба настоящая – она выдержит всё. Что она не требует усилий, что она «сама». Но это не так. Дружба требует усилий. Она требует времени, внимания и уязвимости. И если мы не готовы вкладываться – мы остаёмся одни.

Но есть и другая сторона. Иногда мы не поддерживаем мост не потому, что ленимся, а потому что понимаем: мы идём в разные стороны. И мост больше не ведёт туда, куда мы хотим. Это нормально. Не все мосты должны стоять вечно. Некоторые построены для того, чтобы помочь нам перейти через реку в определённый момент жизни. И когда мы перешли – мы можем отпустить их с благодарностью.

Что делать с этой картой?

Завершая эту главу, я хочу предложить вам не список советов, а вопрос. Посмотрите на свою социальную карту. Кто на ней есть? Кто из них – друзья обстоятельств, а кто – друзья ценностей? Какие мосты вы поддерживаете, а какие – нет? И главное: где вы хотите оказаться через год?

Если вы чувствуете, что у вас слишком мало связей, и вы хотите их расширить – вы теперь знаете, что для этого нужно создать условия для трёх китов. Нужно искать географическую близость (ходить туда, где есть люди). Нужно создавать повторяющиеся спонтанные контакты (ходить в одно и то же место в одно и то же время). Нужно быть готовым к уязвимости (риск-

нуть показать себя настоящего). И, возможно, начать с малого – с того самого «позвать просто так», даже если это страшно.

Если вы чувствуете, что у вас достаточно связей, но вы всё равно одиноки – возможно, дело не в количестве, а в качестве. Посмотрите, есть ли среди ваших контактов те, с кем вы можете быть уязвимыми. Те, кто видит вас настоящего. Если таких нет – может быть, стоит рискнуть и открыться кому-то из тех, кто рядом. Или начать искать новых людей, но уже с ориентиром на ценности, а не на обстоятельства.

Если вы чувствуете, что вам хорошо и так – не меняйте ничего. Просто примите свою карту такой, какая она есть. Вы имеете право на маленький социальный атом. Вы имеете право на тишину. Вы имеете право быть одной (одним), если это ваш выбор. И не позволяйте никому говорить вам, что с вами «что-то не так».

Итоги главы

Социальный атом по Морено – это модель нашего окружения, которая меняется с возрастом. От расширения в молодости к естественному сжатию во взрослости. Это не патология, а закономерность.

Три кита дружбы: географическая близость (мы видим человека часто), повторяющиеся спонтанные контакты (мы взаимодействуем без планирования) и общая уязвимость (мы показываем друг другу слабости). В школе были все три – в офисе или на удалёнке их нет.

Друзья обстоятельств – те, кто рядом по ситуации. Друзья ценностей – те, с кем совпадают глубинные смыслы. Мы склонны путать их и переживать, когда «друзья обстоятельств» уходят. Но это естественный процесс.

Культурный сдвиг привёл к тому, что мы разучились «позвать в гости просто так». Всё требует планирования и повода. Это убивает лёгкость, из которой рождается дружба.

Дружба – это мост, который нужно поддерживать. Но не все мосты должны стоять вечно. Отпускать их – тоже часть взросления.

Главный вопрос, который вы должны задать себе после этой главы: какой вы хотите видеть свою карту социальных связей? И готовы ли вы приложить усилия, чтобы её построить (или принять её такой, какая она есть)?

В следующей главе мы посмотрим, как именно меняется дружба в разные возрастные периоды – 20, 30, 40 лет – и почему кризис дружбы, который мы переживаем, является абсолютно нормальной частью взрослой жизни.

Возрастной кризис отношений: 25, 30, 40 – где все подевались?

Мы разобрались с картой социальных связей и поняли, почему во взрослом возрасте дружить сложнее, чем в школе. Но есть ещё один важный слой, который объясняет наше одиночество. Это время. Возраст. Этапы жизни, через которые мы проходим, и каждый из них по-своему меняет наш социальный круг.

Почему в 20 лет у нас была куча друзей, а в 30 мы еле находим время на одного? Почему в 40 мы чувствуем себя одинокими, даже когда рядом есть семья? Почему женщины теряют подруг сильнее, чем мужчины? Ответы на эти вопросы лежат не в нашей «неспособности дружить», а в самой структуре взрослой жизни. В том, как устроены наши 20, 30 и 40 лет.

В этой главе мы пройдем по возрастным этапам и посмотрим, что происходит с нашим социумом на каждом из них. Мы разберём феномен «студенческого клуба», иллюзию «мы созвонимся», истощение ресурса на эмпатию в кризисные годы и, самое главное, – почему женщины чувствуют потерю подруг острее, даже если объективно у них не меньше контактов.

20–25 лет: «Студенческий клуб» – максимальное количество контактов

Начнём с золотого века социальной жизни. Если вы сейчас старше 30, вы, скорее всего, помните это время с ностальгией. А если вы моложе, вы, возможно, находитесь в нём прямо сейчас и не осознаёте его ценности.

20–25 лет – это время, когда наш социальный атом достигает своего максимального размера. И для этого есть объективные причины.

Общее пространство и общее время

В этом возрасте большинство людей учатся в вузах или только начинают работать. Мы живём в общежитиях или снимаем квартиры с друзьями. Мы ходим на одни и те же пары, сидим в одних и тех же аудиториях, едим в одних и тех же столовых. Наши расписания совпадают – у всех есть «окна» между парами, вечера свободны, выходные принадлежат нам.

Географическая близость обеспечена автоматически. Повторяющиеся спонтанные контакты происходят каждый день – на лекциях, в коридорах, на кухне общежития. Нам не нужно прилагать усилия, чтобы встретиться – мы и так вместе.

Общие задачи и общие проблемы

В 20 лет у нас общий контекст. Мы все сдаём экзамены, пишем курсовые, боимся сессий, ищем первую работу, переживаем из-за отношений. Наши проблемы похожи, наши страхи понятны друг другу, наши радости разделяемы. Это создаёт общую уязвимость – третий кит дружбы.

Мы можем часами обсуждать, какой преподаватель злой, как сдать зачёт, куда пойти после пар, как пережить расставание. Эти разговоры кажутся «пустыми» только со стороны. На самом деле они создают ту самую ткань близости, на которой вырастает дружба.

Отсутствие обязательств

В 20 лет у нас нет семьи, нет ипотеки, нет детей, нет серьёзных карьерных обязательств. Мы свободны. Мы можем в любое время сорваться и поехать на море, можем провести ночь за разговорами, можем встретиться в 11 вечера, потому что «просто захотелось». Эта свобода позволяет нам быть спонтанными. А спонтанность – это то, что делает дружбу лёгкой.

Именно поэтому 20–25 лет – это время максимального количества контактов. Исследования подтверждают: в этот период у среднестатистического человека больше всего друзей, больше всего социальных связей и больше всего ощущения «я часть компании».

Но это не продлится долго.

25–35: Свадьбы, дети, карьера – иллюзия «мы созвонимся» и реальность «у нас разные графики»

А потом наступает 25. И всё начинает меняться. Сначала незаметно, а потом – лавинообразно.

Свадебный бум и первый «звоночек»

Где-то в 25–27 лет начинается волна свадеб. Сначала одна подруга выходит замуж, потом вторая, потом третья. Вы ездите на свадьбы, радуетесь, пьёте шампанское, танцуете. И вроде бы всё хорошо. Но вы замечаете: после свадьбы подруга становится менее доступной. Она не может просто так встретиться вечером – у неё теперь «семья». Она реже отвечает на сообщения. Её приоритеты меняются.

Это не предательство. Это просто новый этап. Человек встраивается в новую систему координат, где есть партнёр, общий быт, общие планы. И места для «просто поболтать» становится меньше.

Детский бум и исчезновение

Следующий этап – рождение детей. В 28–32 года у многих появляются малыши. И тут дружба часто исчезает почти полностью. Потому что маленький ребёнок – это чёрная дыра для времени и ресурса. Кормления, недосып, бесконечные болезни, развитие, садик, школа.

Вы звоните подруге, а она говорит: «Слушай, я сейчас не могу, ребёнок плачет, давай перезвоню». И не перезванивает. Вы предлагаете встретиться, а она: «Я не могу, у меня нет сил, я не высыпаюсь, я даже душ не всегда успеваю принять». Вы обижаетесь. А потом понимаете: она не врёт. Она действительно не может. Её ресурс уходит на выживание.

Исследования показывают, что рождение ребёнка – один из главных факторов потери друзей. Особенно для женщин. Потому что именно женщины в нашей культуре берут на себя основную нагрузку по уходу за детьми. Они выпадают из социальной жизни на годы.

Карьерная гонка

Одновременно с детьми и свадьбами идёт карьерная гонка. 25–35 лет – это время, когда мы строим свою профессиональную жизнь. Мы хотим продвижения, хотим денег, хотим статуса. Мы работаем допоздна, берём проекты на выходные, ездим в командировки. У нас нет времени даже на себя, не говоря уже о друзьях.

И вот здесь возникает тот самый парадокс, который я называю «иллюзией «мы созвонимся»». Мы говорим друг другу: «Давай встретимся, как только будет время», «Мы обязательно созвонимся на неделе», «Я тебе позвоню». Мы искренне это говорим. Мы не обманываем. Мы действительно хотим встретиться. Но у нас не получается. Потому что у нас разные графики.

Когда у одной подруги ребёнок болеет, у второй – дедлайн на работе, а у третьей – ремонт в квартире, найти общее «окно» становится невозможно. Мы планируем встречу за месяц. А потом переносим. И ещё раз переносим. И в итоге мы не видимся полгода.

«Мы созвонимся» как ритуал

Социологи заметили интересный феномен: фраза «мы созвонимся» во взрослом возрасте часто становится просто ритуалом вежливости. Мы говорим её, чтобы завершить разговор на позитивной ноте. Но мы оба знаем, что, скорее всего, не созвонимся. Не потому что мы не хотим, а потому что мы не можем. У нас нет времени, нет ресурса, нет энергии.

И это нормально. Это не признак «плохой дружбы». Это признак того, что мы живём в мире, где взрослая жизнь требует от нас слишком многого.

35–45: Разводы, подростки, пожилые родители – истощение ресурса на эмпатию

А потом наступает 35. И если вы думали, что 25–35 были сложными, – приготовьтесь. 35–45 – это время, когда социальные связи истончаются до предела. Не потому что мы «разучились дружить», а потому что на нас обрушивается сразу несколько кризисов.

Разводы: перестройка идентичности

В 35–45 лет многие браки распадаются. Статистика говорит, что около 40% браков заканчиваются разводом, и пик приходится именно на этот возраст. Если ваша подруга разводится – она переживает кризис. Она меняет свою идентичность: из «жены» она становится «одинокой женщиной», из «мамы в браке» – «мамой-одиночкой». Это требует колоссальных ресурсов.

Развод часто означает переезд, делёж имущества, судебные тяжбы, изменение финансового положения. И в этом хаосе у человека нет ресурса на дружбу. Она может исчезнуть на годы. И вы не виноваты. И она не виновата.

Подростки: второй пик потребности

Когда вашим детям 12–17 лет, они переживают свой самый сложный период. И это также сложный период для вас. Подростки бунтуют, уходят в себя, перестают слушаться, попадают в плохие компании, не сдают экзамены. Вы переживаете за них – и переживаете так, как не переживали никогда.

И одновременно вы должны быть «эмоциональным контейнером» для своего ребёнка. Он или она злится, плачет, не знает, что делать с этой жизнью, и вы должны выдерживать это. Вы должны быть спокойными, мудрыми, принимающими. А внутри вас – ураган.

Исследования показывают, что родители подростков испытывают самый высокий уровень стресса. Выше, чем родители младенцев. И этот стресс съедает ресурс на эмпатию. Вам просто нечем делиться с подругой, потому что вы сами опустошены.

Пожилые родители: уход и потеря

В 35–45 лет ваши родители становятся пожилыми. Они болеют, теряют самостоятельность, нуждаются в уходе. Вы становитесь «родителем своих родителей». Вы водите их к врачам, решаете вопросы с лекарствами, организуете сиделку, оплачиваете счета. А потом они уходят. И вы остаётесь с чувством потери и опустошения.

Этот период – один из самых трудных в жизни. И он полностью съедает ваш социальный ресурс. Психологи называют это «сэндвич-поколением» – когда вы одновременно заботитесь о детях и о пожилых родителях. Вы зажаты между двумя поколениями. И у вас нет времени и сил на себя.

Истощение ресурса на эмпатию

Что происходит с вашей способностью дружить в этот период? Она падает почти до нуля. Потому что дружба требует эмпатии – способности чувствовать другого, сопереживать, быть рядом. А эмпатия – это ресурс. И если он весь уходит на детей, родителей, работу и брак, вам просто нечем делиться с друзьями.

Это не ваша вина. Это не «плохой характер». Это просто объективная реальность: вы человек, у которого есть физический и эмоциональный лимит. И когда вы достигаете этого лимита, вы не можете давать больше. Вы можете только выживать.

Почему женщины теряют подруг сильнее (или острее чувствуют потерю)

Теперь – о самом важном. Почему женщины страдают от потери друзей сильнее, чем мужчины? Или, по крайней мере, острее чувствуют эту потерю?

Эмоциональный труд

Исследования показывают, что женщины в среднем вкладывают больше эмоционального труда в отношения. Мы чаще звоним, чаще пишем, чаще предлагаем встретиться, чаще помним о днях рождения, чаще интересуемся, как дела. Мы – «социальные координаторы» в наших семьях и кругах общения. Мы поддерживаем связи.

И когда мы перестаём это делать (потому что у нас нет ресурса), мы чувствуем вину. Мы думаем: «Я плохая подруга», «Я всех бросила», «Я не умею дружить». Мы чувствуем потерю острее, потому что мы вкладывали больше.

Делегирование: как мужчины сохраняют связи

Мужчины часто дружат иначе. Как мы говорили в главе 7, мужская дружба строится на совместной деятельности. Мужчины могут не общаться месяцами, а потом встретиться – и всё будет хорошо. Они не требуют постоянных «проверок связи». Их дружба более «автономна».

Женская дружба часто требует большего «обслуживания». Разговоры, обмен эмоциями, регулярные встречи. И когда это обслуживание исчезает – исчезает и ощущение близости. Поэтому женщины переживают потерю друзей острее: они чувствуют, что «связь оборвалась», а не просто «отложилась».

Культурное давление

Женщины также подвергаются большему культурному давлению. От нас ждут, что мы будем «общительными», «душой компании», «хорошими подругами». Когда мы не соответствуем этим ожиданиям, мы чувствуем себя «неправильными». Это усиливает боль от потери.

Материнство и изоляция

Особенно остро это проявляется в материнстве. Многие женщины признаются, что чувствуют себя одинокими, даже когда у них есть муж и дети. Потому что их социальный круг сужается до семьи. Они выпадают из «взрослого» общения. Их разговоры становятся про детей, про быт, про школу. И они скучают по разговорам «ни о чём», по спонтанным встречам, по ощущению, что они – не только мамы.

Но при этом, как показывают исследования, материнство может быть и временем глубокой дружбы – если женщины находят друг друга в этом опыте. Совместное переживание трудностей материнства может создать очень сильную связь. Проблема в том, что у женщин нет времени и сил на поддержание этих связей.

Как справляться с потерей

Понимание того, что потеря друзей в этом возрасте – это не личная неудача, а объективный процесс, снимает чувство вины. Вы не «плохая подруга». Вы просто переживаете сложный период. И это нормально.

Вот что можно сделать:

Принять, что это временно. Дети вырастут, родительские проблемы решатся, работа стабилизируется. У вас снова появится ресурс.

Поддерживать «микро-контакты». Как мы говорили в главе 10, даже короткие сообщения или звонки помогают сохранить связь.

Не требовать от себя многого. Вы не можете быть «идеальной подругой» в период кризиса. И это нормально.

Общаться с теми, кто понимает. Ищите людей, которые переживают то же самое. Вместе легче.

Что делать с этим знанием

Понимание возрастных этапов помогает нам перестать винить себя. Мы не «разучились дружить» – мы просто живём в определённый период жизни, который требует от нас максимальной отдачи. И когда мы это понимаем, мы можем:

Не требовать от себя невозможного. В период, когда у вас маленькие дети или больные родители, вы не можете быть «идеальным другом». И это нормально.

Ценить тех, кто остаётся. Если у вас есть друг, который принимает вас в любой период – даже когда вы не можете встречаться, – это настоящий друг. Берегите его.

Понимать других. Если ваша подруга исчезла в период кризиса – не обижайтесь. Она не предаёт вас. Она просто выживает.

Планировать будущее. Зная, что 35–45 – это сложный период, вы можете заранее подумать о том, как сохранить связи. Микро-контакты, честные разговоры, поддержка в трудные моменты.

Итоги главы

20–25 лет – «студенческий клуб». Максимальное количество контактов благодаря географической близости, общим задачам и свободе от обязательств.

25–35 лет – свадьбы, дети, карьера. Дружба начинает угасать из-за разных графиков и иллюзии «мы созвонимся». Реальность: у нас нет времени и ресурса.

35–45 лет – разводы, подростки, пожилые родители. Истощение ресурса на эмпатию. Дружба часто исчезает почти полностью, потому что энергия уходит на выживание.

Женщины теряют подруг сильнее (или острее чувствуют потерю), потому что вкладывают больше эмоционального труда, подвергаются большему культурному давлению и сильнее страдают от материнской изоляции.

Потеря друзей в эти периоды – это не личная неудача. Это объективный процесс. Понимание этого снимает чувство вины.

Что делать: принимать, что это временно; поддерживать микро-контакты; не требовать от себя многого; общаться с теми, кто понимает; ценить тех, кто остаётся.

В следующей главе мы перейдём к тому, как социальные сети создают миф об «идеальной дружбе» и усиливают наше чувство одиночества. Потому что даже когда у нас нет времени на реальное общение, мы продолжаем смотреть на чужую «идеальную» жизнь в ленте – и это делает нам только хуже.

Миф об «идеальной подруге» и ловушка социальных сетей

Мы живём в эпоху, когда чужая жизнь доступна нам в любое время суток. Открываешь соцсеть – и вот она, картинка счастья: подруги смеются за столиком в кафе, обнимаются на фоне заката, празднуют чей-то день рождения, и подпись гласит: «15 лет дружбы, и это только начало». Открываешь другую – и видишь серию фотографий с девичника, где все в одинаковых пижамах и с одинаковыми улыбками. И ты застываешь на мгновение с телефоном в руке. Ты смотришь на этот праздник жизни, который разворачивается на экране, и внутри возникает странное, липкое чувство. А что со мной? Почему у меня нет такого? Почему я не еду на этот девичник, не обнимаюсь на закате, не праздную 15 лет дружбы?

Вопрос, который мы редко задаём себе вслух, но который гложет нас в тишине: «Может быть, со мной что-то не так?»

Ответ, который я хочу вам дать в этой главе: с вами всё так. Проблема не в вас. Проблема в том, что социальные сети создали искажённую реальность, где дружба выглядит как бесконечный праздник, а одиночество – как личная неудача. Мы смотрим на чужую жизнь через призму отфильтрованных фотографий, и нам кажется, что у всех вокруг есть «лучшая подруга навеки», а у нас – нет. Но это миф. И в этой главе мы разберём его по косточкам.

Феномен «девичников с детства»: почему нам кажется, что у всех есть «лучшая подруга навеки»

Начнём с того, что видит наш глаз, когда мы листаем ленту. Мы видим не дружбу в её реальном проявлении – с ссорами, обидами, долгими периодами молчания и трудными разговорами. Мы видим дружбу как бренд. Как набор визуальных маркеров: совместные фото, подписи с сердечками, комментарии «моя любимая», «ты лучшая», «спасибо, что ты есть». Это не дружба – это её афиша.

Исследования показывают, что социальные сети систематически искажают наше восприятие того, как устроены отношения вокруг нас. Существует феномен, который учёные называют «парадоксом дружбы» (friendship paradox). Он заключается в том, что, как правило, друзья других людей популярнее, чем они сами. Мы видим в своих лентах людей, которые активны, которые публикуют много фотографий, которые получают много лайков и комментариев. И нам кажется, что это – норма. Что так выглядит «средняя» жизнь. Но это не так. Мы видим лишь наиболее активную, наиболее «фотогеничную» часть реальности.

Применительно к дружбе парадокс работает так: вы видите в своей ленте людей, которые публикуют совместные фото с подругами. И вам кажется, что «все вокруг» так делают. Но вы не видите тех людей, которые сидят дома и ничего не публикуют. Вы не видите тех, у кого тоже нет «лучшей подруги навеки». Их просто нет в вашей ленте – потому что они не создают контента. И создаётся иллюзия, что все, кроме вас, счастливы в своей дружбе.

Австрийское исследование, проведённое среди молодых людей, показало прямую связь между пассивным использованием соцсетей – когда вы просто смотрите чужие публикации, не взаимодействуя активно, – и чувством одиночества. Чем больше вы смотрите на чужую «идеальную» жизнь, тем более одинокими вы себя чувствуете. Особенно сильно этот эффект проявляется у людей, которые склонны к социальному сравнению, – то есть у тех, кто автоматически сравнивает себя с другими, даже не замечая этого. И, что важно, для мужчин и людей, живущих в одиночестве, этот эффект оказался даже сильнее – видимо, потому что у них меньше «живых» контактов, которые могли бы уравновесить искажённую картинку из соцсетей.

Но вот что интересно: активное использование социальных сетей – когда вы общаетесь, комментируете, участвуете в диалогах – не усиливает чувство одиночества. Исследование, опубликованное в журнале *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, показало, что взаимодействие в соцсетях (обсуждения, комментарии, ответы) связано с более низким уровнем одиночества. А вот пассивное «прокручивание» и «бродяжничество» по чужим страницам – наоборот. То есть проблема не в самом факте использования соцсетей, а в том, как мы их используем. Мы превращаем их в машину для сравнения, а потом удивляемся, почему нам плохо.

Сравнительное исследование: как просмотр чужих компаний усиливает чувство изоляции

Давайте разберём механизм. Что происходит внутри нас, когда мы смотрим на чужую компанию?

Представьте: вы сидите вечером на диване, уставшие после работы, и открываете соц-сеть. Ваша бывшая одноклассница публикует фото с девичника – десять девушек в одинаковых футболках, бокалы, улыбки. Ваша коллега – видео из кафе, где она смеётся с подругами. Ещё одна знакомая – селфи с лучшей подругой и подпись «Душа компании». И вы смотрите на это, и внутри возникает...

Что именно возникает? Зависть? Грусть? Ощущение, что вы «не в тусовке»?

Психологи называют это «социальным сравнением вверх» – мы сравниваем себя с теми, кто, как нам кажется, находится в лучшем положении. И это сравнение почти всегда работает против нас. Потому что мы сравниваем свою реальную, сложную, полную трудностей жизнь с чужой отфильтрованной, отредактированной, выставочной жизнью. Мы не видим их ссор, их усталости, их чувства одиночества. Мы видим только «результат», и этот результат кажется нам недостижимым.

Исследование, проведённое в Университете Граца, подтвердило, что пассивное использование соцсетей – когда вы просто смотрите чужие публикации – значимо связано с более высоким уровнем одиночества. Учёные объясняют это тем, что при пассивном просмотре мы не получаем обратной связи, не участвуем в диалоге, а просто впитываем чужие «успехи». И этот процесс особенно опасен для людей с высокой ориентацией на социальное сравнение – тех, кто склонен постоянно оценивать себя в сравнении с другими.

Показательный пример из реальной жизни: одна из читательниц журнала *Marie Claire* написала психологу о том, как она завидует своей лучшей подруге, у которой «всё получилось» – повышение, замужество, квартира в центре, путешествия. И каждый раз, когда подруга публикует что-то в соцсетях, читательница чувствует себя неудачницей. Она говорит: «Когда я вижу её истории, где она сияет счастьем с любимым мужчиной на фоне моря или в новой квартире, я чувствую себя неудачницей. А потом я начинаю себя ненавидеть за эту зависть – это же моя лучшая подруга!»

Психолог, отвечая на это письмо, подчёркивает важный момент: зависть – не про дружбу, а про собственную жизнь. «Ваша зависть говорит не о том, что вы перестали любить подругу, а о том, что вы недовольны ходом своей жизни. Вы видите у неё то, чего вам самой очень хотелось бы». Но проблема в том, что в социальных сетях мы видим только «результат», а не путь. Мы не видим тех усилий, тех компромиссов, тех потерь и разочарований, которые стояли за этим «сияющим счастьем». Мы видим только финальный кадр – и сравниваем с ним свою жизнь, где мы находимся «в процессе».

И ещё один важный нюанс: социальные сети создают иллюзию, что у всех есть «близкий круг». Мы видим фотографии групп, компаний, «команд». Но исследования показывают, что среди людей, которые активно общаются в соцсетях, лишь 15–20% контактов являются «активными» – то есть такими, с которыми человек общается хотя бы раз в неделю. Остальное

– это «слабые связи», люди, которые просто есть в списке друзей, но с которыми нет реального взаимодействия. Мы видим в ленте только «верхушку айсберга» – и нам кажется, что под ней целая гора близости. А на самом деле там зачастую пустота.

Разрушение мифа: «Идеальные подруги» – это работающий нарратив кино

Откуда вообще взялся этот образ «лучшей подруги навеки», которая всегда рядом, всегда поддерживает, всегда понимает с полуслова?

Ответ прост: из кино.

Психолог Андрей Зберовский в интервью для Kinoafisha отмечает, что в массовой культуре существует устойчивый стереотип о том, как должны выглядеть отношения – особенно женские. В кино дружба часто изображается как нечто идеальное: героини поддерживают друг друга, несмотря ни на что, они всегда вместе, они смеются и плачут синхронно. Но это – сценарий. Это работающая драматургическая конструкция, а не отражение реальности.

«Психологи иногда шутят: дружба – это период между знакомством и предательством. Конечно, не всегда всё заканчивается плохо. Но конфликтные ситуации неизбежны. Однако важно не наличие или отсутствие ссор, а то, как их проживают. Здоровая дружба – это диалог. Это когда один может сказать другому: «Ты не прав», и услышать: «Спасибо, что сказал», – отмечает Зберовский.

В кино мы видим идеализированную версию, где конфликты разрешаются быстро и красиво, где герои всегда находят время друг для друга, где «близость» длится вечно. В реальной жизни дружба – это работа. Это кризисы, это обиды, это долгие периоды, когда вы не можете найти общий язык, это моменты, когда вы разочарованы друг в друге, но решаете остаться. И эти «некрасивые» моменты не попадают в кадр. Их не показывают в кино. Их не публикуют в соцсетях.

Исследование, проведённое в Морском государственном университете, показало, что кино действительно формирует наши представления о дружбе. После просмотра фильма у студентов смещался акцент в представлениях о дружбе – с эмоциональных аспектов на более глубокие, связанные с взаимной поддержкой и доверием. Это означает, что кино может влиять на то, как мы понимаем дружбу, – и, следовательно, на то, как мы её оцениваем в своей жизни.

Если мы смотрим на экран и видим «идеальную дружбу», мы начинаем мерить по этой мерке свою реальную жизнь. И, конечно, она не выдерживает сравнения. Потому что в реальной жизни дружба – это не только совместные фото и поддержка, но и разочарования, и усталость, и моменты, когда вы чувствуете себя одинокими даже в компании лучшего друга.

Особенно сложно с женской дружбой. В кино, как отмечает Зберовский, женские отношения слишком часто заканчиваются скандалом или любовным треугольником. «Есть устойчивый киношный стереотип, что женщины постоянно конкурируют друг с другом, особенно за мужчин. Сценаристы будто бы поголовно считают, что женщинам сложнее найти подходящего партнёра. Отсюда – идея, что они якобы всё время в гонке». Этот стереотип проникает в сознание и создаёт установку: женская дружба ненадёжна, она всегда сопряжена с конкуренцией. И тогда мы начинаем подозревать подруг в зависти, видеть соперничество там, где его нет, и отдаляться – именно потому, что «так должно быть» по сценарию.

На самом деле, как показывает практика, стабильные дружеские отношения, в которых нет конкуренции, чаще возникают, когда у людей схожий статус и схожие жизненные обстоятельства. Но это не значит, что женщины обречены на соперничество. Это значит, что дружба требует осознанного выбора – не конкурировать, а поддерживать.

«Друзья по переписке»: заменяет ли это реальное общение?

Теперь о самом болезненном: о том, что мы называем «дружбой» в эпоху мессенджеров.

У нас есть друзья в соцсетях, чатах, мессенджерах. Мы переписываемся с ними каждый день. Мы обмениваемся мемами, обсуждаем новости, отправляем друг другу голосовые сообщения. И нам кажется, что это – дружба. Мы чувствуем себя связанными, мы знаем, что происходит в жизни друг друга, мы «общаемся» регулярно. Но если подумать – когда мы в последний раз видели этого человека вживую? Когда мы в последний раз сидели с ним в одной комнате, смотрели в глаза, молчали вместе?

Исследователи всё чаще поднимают вопрос: что такое «виртуальная дружба» и можно ли её считать настоящей?

С одной стороны, социальные сети действительно расширяют наши возможности. Мы можем поддерживать связь с людьми, которые находятся в другом городе или даже в другой стране. Мы можем находить единомышленников по интересам, которые живут на другом конце планеты. Мы можем общаться с теми, с кем в реальной жизни мы бы никогда не встретились. Исследования показывают, что онлайн-коммуникация может быть глубокой и значимой – особенно когда есть общие интересы и регулярный обмен.

Но есть и обратная сторона. Исследование, проведённое среди старшеклассников, показало, что онлайн-дружба принципиально отличается от офлайн-дружбы. В реальной дружбе есть непосредственное взаимодействие, невербальные сигналы, общий физический опыт. В онлайн-дружбе – в основном текстовая коммуникация, которая ограничивает глубину эмоциональной близости. Доверие в реальной дружбе формируется постепенно, через поступки, которые можно наблюдать. В онлайн-дружбе доверие может быть более хрупким – оно зависит от интерпретации текстовых сообщений и от того, какой «образ» создаёт человек в сети.

Более того, опросы показывают: только 15% молодых людей считают, что онлайн-дружба может быть такой же глубокой и значимой, как и офлайн-дружба. Большинство всё же понимает, что между «другом по переписке» и «другом, который приедет в три часа ночи» есть огромная разница.

Исследование, опубликованное в журнале «Социология», показало, что 52% опрошенных считают дружбу в соцсетях возможной только с теми, с кем они общаются и в реальной жизни. То есть большинство людей интуитивно чувствуют: подлинная дружба требует «живого» контакта. Переписка – это лишь дополнение, но не замена.

Почему же мы тогда так много времени проводим в переписке и так мало – в живых встречах?

Причин несколько. Во-первых, это удобно. Не нужно никуда ехать, ничего планировать, можно ответить в любое время, когда есть свободная минута. Во-вторых, это безопасно. В переписке мы контролируем свой образ, мы можем подумать перед ответом, мы не показываем свои «некрасивые» стороны. В-третьих, это создаёт иллюзию близости. Мы пишем «я скучаю», «ты моя лучшая подруга», – и нам кажется, что это и есть отношения. Но когда приходит настоящий кризис – когда нужно не просто написать «держись», а приехать и помолчать рядом, – оказывается, что этой глубины нет.

Вот что пишет один из участников форума на В17: «Лучшая подруга не ставит лайки, а сторис смотрит первая». Этот заголовок звучит почти как анекдот, но за ним – глубокая боль. Человек хочет подтверждения, что его видят, что его ценят, что о нём помнят. И он ищет это подтверждение в лайках. Но лайк – это не близость. Это автоматическое действие, которое не требует усилий. И когда мы начинаем измерять дружбу лайками, мы подменяем реальное содержание отношений их цифровым слепок.

Вывод, который делают исследователи: онлайн-дружба не заменяет реальную, но может дополнять её. Если у вас есть «живые» друзья, с которыми вы встречаетесь, переписка может помочь поддерживать связь в периоды, когда вы не можете видеться. Но если у вас есть только «друзья по переписке» – вам, скорее всего, будет одиноко. Потому что переписка не даёт того,

что даёт реальное присутствие: тепла, невербального контакта, ощущения «я не один» в физическом пространстве.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.