

Дениз Фоули, Эйлин Нечас

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Глава 26

Дружба

<http://book.zehinli.info>

В Голливуде обожают фильмы о крепкой мужской дружбе. Среди наиболее запоминающихся киношных историй о платонической любви - те, в которых играли Ньюмен и Редфорд, Гибсон и Гловер, Хофман и Круз, не говоря уже о различных перевоплощениях Брэта Пака. Забавно, что в этих картинах превозносятся такие отношения, которые, как считают исследователи, встречаются в реальной жизни так же часто, как хоккейные поединки без размахивания кулаками.

Лириан Рубин, доктор философии, научный сотрудник Института социальных изменений при Калифорнийском университете в Беркли, занимается изучением роли дружбы, которую она называет недооцененными отношениями. Она говорит, что дружба, которая действительно заслуживает того, чтобы о ней ставили фильмы и писали, - это женская дружба.

Для ХОРОШИХ ДРУЗЕЙ

"Женщины в течение всей своей жизни поддерживают более близкие дружеские отношения, чем мужчины, - отмечает д-р Рубин, которая опросила 300 мужчин и

женщин, чтобы выяснить, поддерживают ли они дружеские связи и характер этих связей. - Я думаю, что это может быть одной из причин, по которым овдовевшие мужчины быстрее умирают или более

подвержены заболеваниям. Дело не в том, что мужчины не могут варить и жарить, но в том, что у них не бывает близких

отношений даже с детьми. Овдовевшие женщины большей частью продолжают жить, сохраняя тесные отношения с другими людьми, имея друзей, и это обогащает их и наполняет их жизнь смыслом".

Способность женщин хранить дружбу может даже быть одной из причин, по которым они живут дольше, чем мужчины. Начиная с 1970-х годов одно исследование за другим показали, что дружба и общение с другими членами общества хорошо действуют на здоровье. Во многих из них высказано предположение, что человек без социальных связей обречен. В 1979 году два исследователя, которые изучали состояние здоровья и социальные связи 5000 жителей округа Аламида, штат Калифорния, обнаружили, что они могут предсказать, кто может умереть в течение девяти лет после опроса, просто подсчитав, как мало у них социальных связей. Эти и другие исследования выглядели столь убедительными, что департамент здравоохранения Калифорнии разработал программу, цель которой - побудить жителей штата "найти себе друга", потому что "друзья могут стать лучшим лекарством".

Действительно, исследователи пришли к выводу, что социальные связи, возможно, могут менять биохимию организма, защищая нас от множества смертельно опасных болезней - от туберкулеза до рака и болезней сердца.

ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖНЫ ДРУЗЬЯ

Друзья - это те, кто всегда оказывается рядом, чтобы бросить веревку, когда мы тонем. Они также ограждают нас от стресса и одиночества. Слова "среди друзей" связаны в нашем сознании с таким же ощущением комфортности и облегчения, как слово "дом", потому что друзья создают такую атмосферу домашнего уюта.

Как мы находим друзей? "Часто мы выбираем себе друзей, которые являются для нас как бы "вторым "я", - полагает д-р Рубин. - Хотя "почему" в дружбе почти так же загадочно, как "почему" в любви, нас тянет к людям, которые, как мы инстинктивно чувствуем, воспринимают нас такими, какие мы есть или какими хотим быть".

"Мы похожи на два потока, которые текут вместе", - рассказывает Стефани Гордон о своей подруге Лорел, которая является ее деловым партнером.

Подобно многим друзьям, Стефани и Лорел открывают лучшее друг в друге. "Я никогда не решилась бы начать свое дело, если бы рядом не было Лорел. Я ни за что не смогла бы справиться одна. Как хорошо знать, что у меня есть человек, который разделит со мной все взлеты и падения. Мы дополняем друг друга. Она очень организованна, и у нее деловой талант, а я - натура творческая. У нас есть и много общего - чувство юмора, например, и восприятие мира. Мы много смеемся".

ЛУЧШЕ, ЧЕМ СЕМЬЯ

Друзья часто дают нам то, что не может дать семья. Мы можем говорить с ними о том, что является табу среди членов семьи. "Друзья не осуждают, - замечает Сара Гаррисон, 47 лет, мать двоих детей, которая недавно вторично вышла замуж. - Я могла признаться своей лучшей подруге, что изменяю мужу, но мне и в голову не могло прийти рассказать об этом своей матери".

Как указывает д-р Рубин, наши друзья часто служат нам более точным зеркалом, чем семья, члены которой склонны видеть нас такими, какими мы были раньше, а не такими, какими мы стали.

"Иногда, - говорит д-р Рубин, - друзья заполняют пустоты в нашей жизни, заменяют родителей или братьев и сестер, которых нам не хватает, чтобы наше развитие было более гармоничным". "Я считаю, что друзья за пределами семьи приносят огромную пользу тем, что дают возможность разрядиться накалившимся отношениям между супругами, - добавляет д-р Рубин.

- Друзья могут дать нам все - от чувства душевной близости до иного взгляда на вещи, даже нежность, которой не хватает в браке".

Особенно велика роль друзей в жизни тех, кто оказывается в изоляции, - например, пожилых людей. Изучение влияния на здоровье пожилых людей вынужденного переселения, проведенное исследователями из Йельского университета, позволило выявить три фактора, помогающие больным старикам переносить трудности:

дети, живущие на расстоянии не более 50 миль, вера и участие в религиозных отправлениях и по крайней мере два друга. Еще одно исследование показало, что близкие подруги в большей степени поддерживают в немолодой женщине чувство благополучия, чем даже брак, дети и внуки.

КАК ОСТАВАТЬСЯ ДРУЗЬЯМИ

Немного найдется людей, которых надо учить, как оставаться друзьями, но в наши дни, когда все так заняты, что общаются посредством автоответчиков, поддерживать дружеские отношения нелегко. Как и при всех других взаимоотношениях, для дружбы нужно найти время и давать ей пищу.

Лилли Кин, 44-х лет, прилагает немало усилий, чтобы сохранить друзей. У нее несколько хороших подруг, живущих по всей стране, и она поддерживает отношения со всеми. "Я посылаю множество открыток, - говорит она. - Когда я вижу открытки, которые напоминают мне о моих друзьях, я покупаю их и отправляю с небольшой припиской, чтобы они знали, что я думаю о них. И я действительно думаю о них. Какая-то часть меня всегда настороже, чтобы не потерять людей, которых я хочу удержать в своей жизни".

Хотя она не из любителей говорить по телефону, она поставила себе за правило регулярно обзванивать всех, иногда просто для того, чтобы напомнить о себе. "Если даже я какое-то время не общалась с подругой, я без колебаний звоню ей", - рассказывает она.

В своей книге "Среди друзей" журналистка Летти Коттин Погребин рассказывает о группе друзей, которые поддерживали связь через свои автоответчики, оставляя друг другу сообщения, "которые были теплыми, но короткими". Одна женщина писала

письма во время обеденных перерывов на рабочем месте, а две подруги встречались по субботам за чашечкой утреннего кофе перед тем, как начать уборку, причем убирались в каждом доме вместе.

Есть такая часть общества, которая отчаянно нуждается в друзьях, но испытывает большие трудности в поддержании дружеских связей, - это матери новорожденных. Они часто слишком заняты, чтобы участвовать в социальной жизни. Исследования показывают, что

молодые матери чувствуют себя более счастливыми и уверенными, если они регулярно встречаются с другими женщинами, особенно с другими матерями.

"Вы часто теряете старых друзей, когда у вас появляется ребенок, потому что вы становитесь менее доступны для них, - говорит психолог Эллен Мак-Грат, доктор философии, исполнительный директор Центра психологии в Лагуна-Бич, штат Калифорния. - Люди чувствуют себя отвергнутыми".

"Чтобы помочь вашим друзьям не почувствовать себя удаленными, - рекомендует она, - вам надо заранее подготовить их. Дайте им знать, что какое-то время вы не сможете находить для них столько времени, как раньше. Когда появится ребенок, вы сможете иногда видеться с друзьями, но не говорите все время о ребенке".

"Важно, - добавляет она, - как бы заняты вы ни были, находить время для друзей. Вам надо проявлять особенную чуткость во всем, что касается ваших друзей и вас". Это приобретает еще большее значение, когда ваши жизненные пути начинают расходиться - может быть, вы работаете, а подруга нет, или вы замужем, а она свободная женщина. Оставайтесь внимательными друг к другу, не порывайте дружеские связи на том основании, что ваша жизнь и жизнь подруги стали очень разными. Вскоре может получиться так, что ваш жизненный опыт снова выровняется.

Может ли ГАРРИ ДРУЖИТЬ с САЛЛИ?

Могут ли дружить мужчина и женщина? То есть могут ли они быть только друзьями, товарищами, приятелями - без всякого секса?

Этот вопрос положен в основу фильма "Когда Гарри встретил Салли", и автор текста, Нора Эфрон, дает хитроумный ответ: "И да и нет". Гарри и Салли были друзьями, а затем стали любовниками, что почти разрушило прекрасную дружбу и прекрасный любовный роман.

И все-таки, могут ли в реальной жизни мужчина и женщина быть друзьями? Исследование доказывает, что могут. Но дружба с мужчиной - это другой тип отношений, чем дружба между

женщинами, главным образом потому, что мужчина и женщина по-разному понимают дружбу. Для женщины друзья - это те люди, которым она может поведать свои самые сокровенные мысли.

Девиз женской дружбы - поверять все друг другу. Такой характер носит дружба у очень немногих мужчин. Мужчины могут сделать что-то друг для друга, но они не делятся секретами. Мужчина оставляет сокровенные мысли для своей женщины.

Социолог Лиллиан Рубин провела исследование дружеских связей более 300 людей и обнаружила, что очень немногие мужчины могли назвать близкого друга, а если называли, то в большинстве случаев это оказывалась женщина.

К друзьям-мужчинам женщина может поворачиваться "острыми гранями" своей личности, открывать им то, что она может скрывать от своих подруг. "Во всех дружеских отношениях между женщиной и женщиной где-то скрыто присутствует секс, - говорит д-р Рубин. - Это делает такую дружбу особенно привлекательной и даже возбуждающей.

Но большинство и мужчин и женщин соглашаются, что вступление в интимные отношения представляет большой риск для дружбы, потому что секс вызывает стремление к обладанию, которое несовместимо с дружбой".

Некоторые мужчины и женщины способны успешно совмещать дружбу и сексуальное наслаждение, но большинство друзей разного пола все время осторожно обходят такую возможность. Не каждый хороший друг может стать любовником. Гарри и Салли не выдержали искуса.

<http://book.zehinli.info>