

## ВСТУП

Книжка, яку ти тримаєш у руках, присвячена дружбі. Не думай, що є спеціальні фахівці з дружби чи експерти з дружби. Кожен вибудовує стосунки зі своїми друзями сам — як вдасться, як пощастить. Але навіть якщо жодна порада, жодне правило з цієї книжки тобі аж ніяк не знадобляться, буде корисно хоча би замислитися над цими правилами й порадами.

Авторки цієї книжки абсолютно різні за своєю натурою люди. Ба більше, вони навіть належать до різних поколінь. Проте їм легко дружити одна з одною. Знаєш чому? Тому що кожна з них пройшла свій шлях, набуваючи друзів, команду. Кожна переживала і втрати, і розчарування в друзях, але в кожній були й люди, з якими хотілося дружити.



Ми всі різні. Приміром, хтось із твоїх однолітків легко спілкується, більш схильний шукати однодумців, запросто йде на контакт із новими знайомими і може покласти на друга за потреби. Інші — одини-інтроверти — краще працюють на самоті. Такі люди вміють спостерігати за життям збоку і примічати те, чого інші не помічають у стосунках одне з одним. І ті й інші виявляються незамінними гравцями у командній роботі. Ти запитаєш: як поєднати непоєднуване, як пов'язати спільною роботою холерика-екстраверта зі спокійним інтровертом. Про все по порядку. Розділ за розділом для тебе відкриються правила командної гри.

Ми постаралися зробити цю книжку максимально правдивою. Ми не прикрашали реальності, не робили текст занадто «сиропним». Ми вирішили відразу: розповімо про дружбу і роботу в команді як є, максимально щиро, без будь-якої повчальності й лицемірства. Сподіваємося, наші поради і спостереження допоможуть тобі знайти справжніх друзів і збагнути, що саме ці друзі — справжні.

Як і попередні наші книжки, ця містить десять розділів. У кінці кожної — завдання. Ти скажеш: яке може бути завдання «на дружбу»? Що ж, гадаємо, тобі час переходити до першого розділу — там і дізнаєшся.



## РОЗДІЛ 1

# ЧОМУ В КОМАНДІ ДОБРЕ, А БЕЗ КОМАНДИ ПОГАНО?



### ПРО ЩО ЦЕЙ РОЗДІЛ?

Будьмо щирі: годі повірити, що ти жив(-ла) би щасливо без своїх друзів. Навіть якщо маєш найпрекрасніших у світі батьків і бабусь-дідусів. Навіть якщо ти навчаєшся в найкращій школі й відвідуєш найулюбленішу секцію, тобі однаково потрібні друзі. Навіщо? І чому люди так тягнуться до своїх однолітків? Про це поговоримо в першому розділі.

Віху-у



## ТАК, Я ДУЖЕ ЛЮБЛЮ ГУЛЯТИ З ДРУЗЬМИ. ЧОМУ ВОНИ МЕНІ ТАКІ ВАЖЛИВІ?



Коротка відповідь на твоє запитання така: річ у людській психології. Ну а тепер — довга відповідь. Якби ти раптом опинив(-ла)ся в ясельній групі дитсадка, то страшенно здивував(-ла)ся б. Уяви картину: у великому приміщенні повно іграшок. І дітей теж чимало — наприклад, п'ятнадцятеро. Усі малята мають близько двох років: хтось трохи більше, хтось трохи менше. І всі діти (всі!) бавляться поодиноці. Так, ніби поруч нікого з їхніх однолітків немає. Іноді, звичайно, якийсь хлопчик підходить до якоїсь дівчинки і відбирає в неї коника. Дівчинка заходиться плачем. Іноді інша дівчинка підходить до іншого хлопчика і відбирає в нього машинку. Хлопчик заходиться плачем. Вихователька заспокоює то того, то того. Ти питаєш: «А чому ж вони не бавляться разом?» І вихователька скаже: «Вони не вміють».



Діти у два роки ще не вміють дружити. Вони навіть бавитися разом не можуть. Але вже у п'ять-шість років дошкільнята пізнають смак дружби. Поки що їхні батьки ще є для них головними персонами, але їм уже хочеться спілкуватися і з подібними до себе. А от після одинадцяти років настає те, що вчені називають пубертат — підлітковий вік.

І найважливішими для підлітків людьми стають не мами-тати, а їхні однолітки. Чому так відбувається?

Васильку, ходімо млинці їсти, посидимо, фільм переглянемо!

Мам!  
Ти не шаршиш!  
На мене чекають!





Слідом за пубертатом настане молодість. А молодість — то вже стан дорослої людини. Отже, у пубертаті весь організм підлітка (адже мозок теж організм) тренується, як це — бути дорослим. Бо вступити в дорослість, не підготувавшись, — майже те саме, що вперше стрибнути з парашутом, навіть не уточнивши, а де, власне, кнопка, яка розкриває парашут.

Природа так подбала, що в одинадцять-шістнадцять років тобі хочеться спілкуватися з тими, з ким ти проживеш увесь свій дорослий вік, — з людьми твого покоління. А потім, після шістнадцяти, ти знову відкриєш для себе батьків (і поглянеш на них зовсім іншими очима!). Але поки що твоє головне завдання (психологи називають це «провідний вид діяльності») — навчитися самотійно, без допомоги мам і тат, вибудовувати майже дорослі стосунки з ровесниками. Тобто дружити.

Тисни!



## А ЯКЩО МЕНІ НЕ ВДАЄТЬСЯ ДРУЖИТИ? ЯКЩО Я ЗАВЖДИ САМ(-А)?

Розповімо тобі історію однієї дівчинки (тепер вона вже доросла). Оленка росла в сім'ї військовослужбовця, а тато-військовослужбовець — це постійні переїзди. Дівчинка міняла школи щороку. І в кожній школі ставала лідеркою класу. Її геть не бентежило, що вона не знала, до яких однолітків доля закине її наступного разу. Оленку навіть брала цікавість: ну, що буде в цій школі? Це було чудово, адже, коли до класу заходила нова дівчинка, її майбутні однокласники не мали й уявлення, що йде їхня нова провідирка. Але минало лише кілька днів — й Оленка вела перед.

Буває й інше: ми знаємо дітей, для яких зміна школи стала трагедією. Вони не змогли вписатися в нову компанію. Зазвичай, перш



ніж ступити перший крок до нової школи, вони довго стояли на порозі, хвилювалися: «А що як мене не візьмуть до гурту?», «Ану ж мені не вдасться?», «А що як я зроблю щось не те?» Вони заходили з цими думками до класу... І як ти гадаєш, які сигнали ловили їхні нові однокласники?

Однокласники відчують: до кабінету зайшла боязка, невпевнена й нудна людина

Відгонить нудьгою!

Чи захочуть вони товаришувати з такою? Сумнівно. Якщо пощастить і клас виявиться інтелігентним, таку людину просто ігноруватимуть. Якщо не пощастить — тролити. Люди в пубертаті взагалі не вирізняються гуманізмом. Вони вміють знущатися набагато дошкульніше, ніж дорослі. І бідний новачок швидко перетворюється на ізгоя.

Ми щиро бажаємо тобі ніколи не потрапляти в таку ситуацію!







## А ЩО РОБИТИ, ЯКЩО МЕНЕ НЕ БЕРУТЬ ДО ГУРТУ?

Швидше дочитуй цей розділ і переходи до другого — у ньому ми розповімо, як влитися в компанію, навіть якщо раніше ця компанія тебе не визнавала. Але одну пораду дамо вже зараз: не згадуй про свої промахи. Помиляються всі.

Швидко!



Немає жодної людини, яка б ні разу не помилилася. Лідери відрізняються від аутсайдерів тим, що аутсайдери довго розмірковують про свої помилки, лають себе, називають нікчемними, а лідери встають, обтрушуються і йдуть далі, ніби жодної помилки не було.

Людам справді потрібна компанія. Тільки самітники можуть жити у глухому лісі, спілкуючись із ведмедями. Але і їм періодично скидають харчі й речі з вертольотів.

Уже багаті!

Так!  
Так!



Нині на Землі живе майже  
8 мільярдів людей, і майже всім нам  
потрібна компанія



Чому? По-перше, тому що ніхто з нас не може бути фахівцем у всьому. Хтось чудово генерує ідеї. Хтось уміє бути занудою і питати: «А до чого все це доведе?» Хтось надихає всіх оптимізмом. Хтось майстерно домовляється з учителями й батьками, щоб вас відпустили, вам дозволили, у вас прийняли проєкт... А хтось узагалі нібито нічого не робить, але без нього в команді все не так.

Я всіх  
об'єдную!



Ні, це я!  
Хома — центр!



Якось одна дівчинка на ім'я Марія так розповідала про своїх подруг.

— Олена в нас найстильніша, вона так круто вдягається! У неї завжди можна спитати поради, що з чим варто носити. А Ганнуса в нас найрозумніша. Вона відмінниця, притому вчиться так легко, що встигає і свою домашню роботу виконати, і нам усім допомогти.



— А ти? Чому ти розповідаєш лише про інших? — запитали ми в Марійки. — Хто ти в цій компанії?

Дівчинка помовчала якусь мить і раптом розсміялася:

— А я в нас центр. Коли мене немає, всі сваряться.



Команда — це не додавання ваших навичок  
і вмінь, команда — це множення





По-друге, команда завжди підтримає. Знов-таки, ніхто з нас не може працювати ідеально 24/7. І бути ідеальним 24/7 також ніхто не може. Всі ми іноді істеримо, лінуємося, ображаємося, казимося. І от коли хтось один із команди «випадає», інші можуть підхопити знамено, що впало. Це як в анекдоті: «А навіщо дитині двоє батьків? — Бо поки тато казиться, мама — нормальна. Коли мама не витримує, тата вже попустило». От і ви в команді так само, як батьки немовлят.

Ну й, по-третє, команда — це можливість упоратися з роботою в кілька разів швидше, ніж якби ти виконував(-ла) її сам(-а).

## АЛЕ Ж БУВАЮТЬ ЛЮДИ-ІНТРОВЕРТИ. ВОНИ ВЗАГАЛІ НЕ ПОТРЕБУЮТЬ СПІЛКУВАННЯ. НАВІЩО ЇМ КОМАНДА?



Хоч як дивно, інтровертам теж потрібне спілкування. Зараз коротко пояснимо, чим інтроверти відрізняються від екстравертів.

Екстраверт — це людина, якій потрібні інші люди. Він підзаряджає від них свої батарейки. Без живого спілкування екстравертові стає важко, у нього вичерпуються сили, смочке під ложечкою, його гризе туга... Інтроверт — це людина, якій інші люди не потрібні. Свої батарейки інтроверти підзаряджають від самотності. Попри це, вони можуть анітрохи не соромитися сцени (і навіть обожнювати публічні виступи і запис на камеру), бути акторами, співаками, блогерами з мільйонною аудиторією... Інтровертам дуже легко дається формальне спілкування: зіграти роль, прочитати лекцію, записати сторіз. А от живе спілкування в компанії, яке таке важливе для екстравертів, в інтровертів забирає масу сил.

Водночас інтроверти розуміють: так, працювати наодинці приємніше. Але в команді ефективніше. І хоч-не-хоч змушують себе спілкуватися з іншими людьми. А потім тікають у рятівну самотність.

