



## КАК ДРУЖИТЬ, ЕСЛИ ТЫ ВЗРОСЛЫЙ

Курс о том, как построить крепкие дружеские отношения.

В детстве друзья появлялись сами собой. Выходишь во двор – и уже куча приятелей. Но чем старше становишься, тем труднее поддерживать дружеские отношения, а начинать новые – еще сложнее.

Искать друзей во взрослом возрасте – вполне здоровая потребность. О том, как ее удовлетворить, и будет наш курс. Вы узнаете, как построить крепкую дружбу на долгие годы, поймете, чего хотите от друзей, почему важно брать инициативу в отношениях на себя, как быть с одиночеством и что делать, когда отношения в тупике или кризисе.

### Программа курса

Семь текстовых уроков помогут найти новых людей и завязать с ними отношения, чтобы стать настоящими друзьями. А еще – освежить существующую дружбу, чтобы как можно чаще чувствовать в ней надежное плечо и самим стать таким плечом для своих близких.

Урок 1. Что такое дружба

Урок 2. Проясняем ожидания от дружбы

Урок 3. Становимся себе другом

Урок 4. Сближаемся с другими

Урок 5. Поддерживаем отношения

Урок 6. Справляемся с трудностями

Урок 7. Заканчиваем отношения

## УРОК 1. ЧТО ТАКОЕ ДРУЖБА



В школе дружба кажется простой и естественной, но в какой-то момент она вырастает в полноценные отношения со своими радостями и проблемами. В этом уроке поговорим о том, что такое дружба, из чего она состоит и почему с возрастом друзей становится меньше.

### **Что вы узнаете**

1. Почему с возрастом друзей становится меньше.
2. Из чего состоят дружеские отношения.
3. Какой бывает дружба.
4. О чем будут следующие уроки.

### **Почему с возрастом друзей становится меньше**

Вспомните своих друзей детства. Возможно, вы сразу представили яркий солнечный свет, а на вашем лице появилась улыбка оттого, что в школу

не надо и домашки нет. Зато во дворе полно народа – и знакомого, и незнакомого. Весь день вы будете играть, гулять и веселиться.

А может, вы вспомнили летний лагерь? Когда уезжали в одиночку, а вернулись с кучей новых друзей, с которыми сбегали с дискотек, готовились к вечерним мероприятиям и не ложились до самого утра.

Иногда вспоминаются трудные моменты, когда все плохо и все неправы, но друзья – это другое. Они понимают, на них можно положиться.

### **ВОПРОС**

Так как все-таки было? Когда у вас появились друзья?

Выберите все подходящие варианты.

Первые друзья появились еще в 3–5 лет, кажется, где-то во дворе – точно не помню.

Друзья встретились мне в 6–7 лет в начальной школе.

В подростковом возрасте – в средней школе.

В колледже или университете.

В 20–25 лет мы находимся на пике своей социальной активности, поэтому обычно в этом возрасте у нас есть и друзья, и приятели. Но со временем, когда мы заводим семью или выходим на новую работу, жизненный контекст меняется – часто друзья из песочницы, школы или музыкального кружка не могут в него вписаться.

К 30 годам фокус внимания смещается: качество отношений становится важнее количества друзей. В среднем в этом возрасте у человека остается один или два близких друга.

### **ВОПРОС**

А как с друзьями сейчас? Как складываются отношения?

Регулярно общаюсь со старыми друзьями и легко нахожу новых. Мне нравится мое окружение, я чувствую поддержку и понимание.

У меня несколько близких друзей. Этого достаточно, но я хочу узнать о дружбе и доверительных отношениях больше.

Я ценю давних друзей и поддерживаю с ними крепкие отношения, но мне сложно заводить новые знакомства. Хочется расширить окружение.

Старых друзей почти не осталось, но есть много новых. Несмотря на это, иногда я скучаю по утраченным отношениям.

У меня нет близких друзей, поэтому бывает одиноко. Хочется завести новые знакомства, найти поддержку и понимание, но я даже не представляю, как это сделать.

Дружба – важные человеческие отношения, источник приятного досуга, поддержки и близости. В самом раннем детстве все это обеспечивали родители – когда мы вместе играли, веселились, проживали новый опыт. Чем старше становится ребенок, тем больше меняются отношения с родителями, а эти эмоциональные задачи ложатся на дружбу.

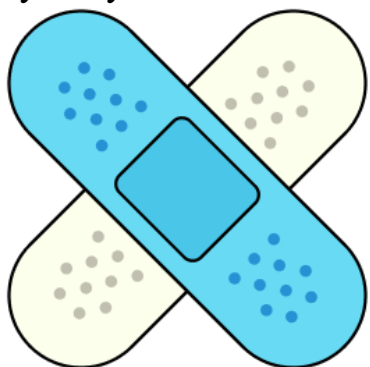
Желание завести новых друзей во взрослом возрасте абсолютно нормально.

Человеку нужен человек. Это подтверждают и энциклопедические определения слова «человек», и многочисленные научные исследования

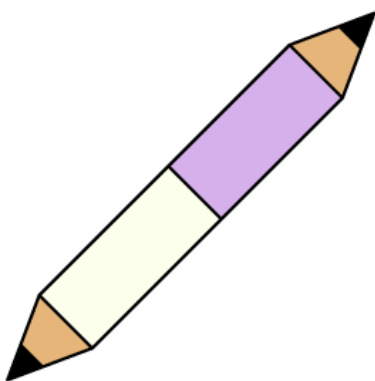
человеческого поведения. Нам нужны отношения: романтические, семейные, профессиональные, институциональные – с банком, больницей, университетом, государством. И, конечно же, дружеские, тем более что дружба удовлетворяет очень важные потребности.



**Потребность в близости.** Мы доверяем друзьям секреты, делимся событиями из жизни, вместе проводим время. Это сближает, и в целом мы чувствуем себя менее одинокими.



**Потребность в поддержке и безопасности.** Друзья помогают в трудную минуту, находятся рядом. Иногда они вытаскивают нас из неприятных ситуаций – например, когда нужно сбежать с неприятного свидания или отбуксировать сломанную машину в автосервис. Это дает чувство безопасности.



**Потребность в развлечениях.** Общением дружба не ограничивается. Вместе с друзьями мы шутим, тусуемся, ездим в путешествия, ходим в кино, на выставки, концерты, фестивали – что угодно, чтобы хорошенько повеселиться.

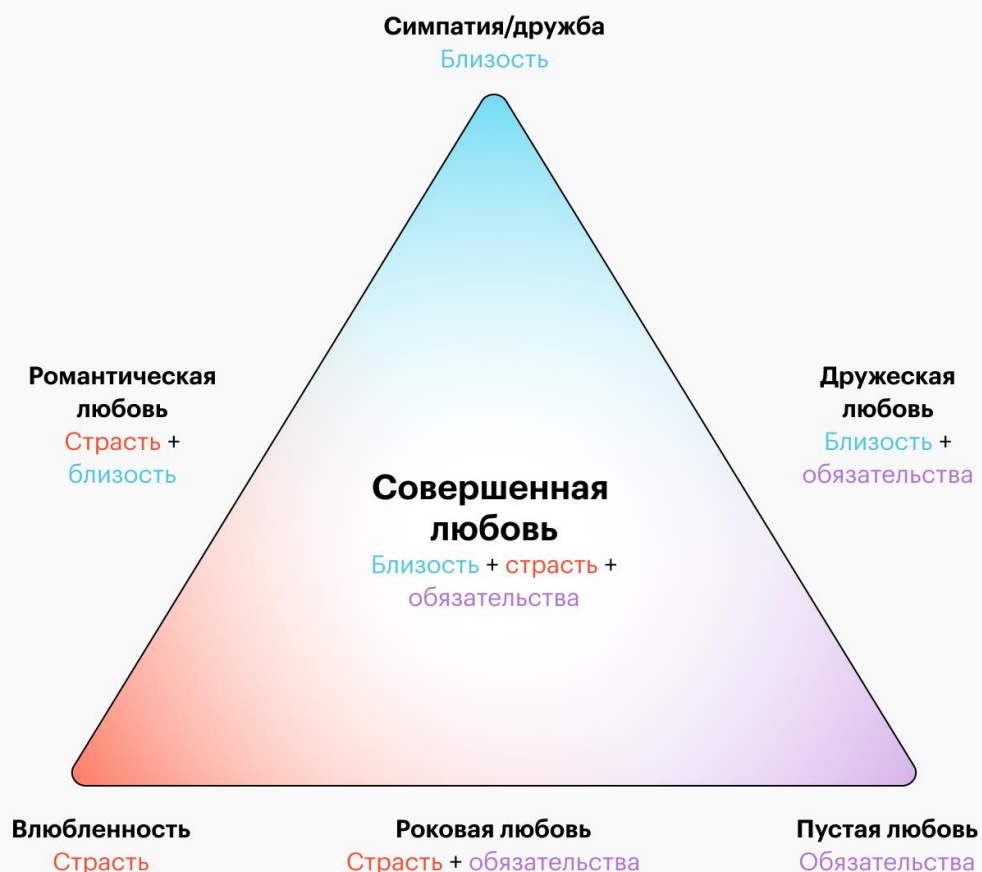


**Потребность в принятии и понимании.** Друзья знают о наших взглядах на жизнь и подтверждают их важность – часто потому, что имеют сходные представления о том, как устроен или должен быть устроен мир. Например, когда мы рассказываем о ссоре с боссом, друзья соглашаются с нашей позицией, а если нет – принимают ее.

### Из чего состоят дружеские отношения

Чтобы понять, из чего состоит дружба, обратимся к теории любви психолога Роберта Стернберга. Он представил «совершенную любовь» – в которой есть все – в виде треугольной диаграммы. Каждая из вершин треугольника – одна из составляющих любви: близость, обязательства и страсть. А стороны треугольника указывают на характеристику отношений. Например, страсть + близость – это романтическая любовь, а страсть + обязательства – роковая.

### Теория любви психолога Роберта Стернберга



В основе дружбы лежит близость. Когда в отношениях много близости, дружба становится более глубокой, крепкой. А когда добавляются обязательства, она перерастает в дружескую любовь. Это самые близкие друзья – такие, о которых говорят «и в огонь, и в воду».

Еще дружеская любовь встречается в продолжительных браках, где страсти больше нет, но близость и обязательства остаются. Так бывает у супругов, которые давно вместе и им хорошо друг с другом, но страсть уступила место множеству совместных дел: уходу за ребенком, строительству дома, работе. Или совместным увлечениям, которые поглощают так сильно, что романтический партнер становится близким другом.

Представьте, что вы регулярно с кем-то общаетесь, ходите вместе на концерты и в гости друг к другу, а по выходным играете на приставке. Вы близки, вы – друзья. Если вы начнете вместе разрабатывать онлайн-курс про деньги, у вас появятся обязательства, которые могут укрепить и расширить дружбу. Со временем вы можете обзавестись новыми совместными обязательствами – например, открыть бизнес или создать музыкальную группу. Тогда дружба станет партнерством или компаньонством.

Ближе к 30 годам, когда качество отношений выходит на первый план, многие люди проводят больше времени с супругами или постоянными партнерами, поэтому перестают регулярно поддерживать дружеские связи.

Романтические отношения не способны удовлетворить потребность в дружбе полностью.

Из-за этого может появиться ощущение одиночества и недостатка поддержки, особенно если прибавить к этому высокую загруженность на работе и сосредоточенность на рутинных делах.

Так человек попадает в тупик: вроде все хорошо, но не хватает того, с кем можно поделиться секретами и деталями своей жизни, чувствовать близость и расслабленность. Не хватает друга. И с возрастом найти его становится все труднее.

Но если посмотреть на дружбу с позиции исследователя, мы сразу обнаружим одну из самых больших трудностей в построении этих отношений – размытые представления о том, что такое дружба. Например, вы считаете, что «друг в беде не бросит, лишнего не спросит», а он думает, что вы просто тусуетесь вместе. И то и другое – дружба, только представляете вы ее по-разному.

Чтобы избежать недопониманий в отношениях, полезно разобраться, считаете ли вы конкретного человека другом, и если да – что именно вкладываете в эти отношения. Об этом и поговорим.

## **ВОПРОС**

Каждый вкладывает в дружбу собственный смысл, а что вкладываете вы? Что для вас дружба?

Выберите все подходящие варианты.

Общие интересы и увлечения.

Веселое времяпрепровождение.

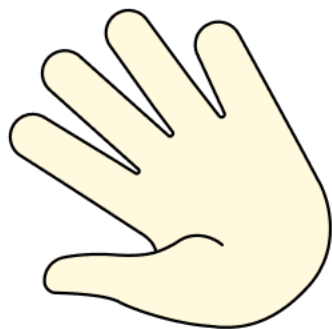
Честность и открытость в общении.

Взаимное уважение и принятие друг друга такими, какие есть.  
Возможность прощать и идти на компромиссы.  
Чувство безопасности и стабильности.  
Искренний интерес к жизни друг друга.  
Взаимные обязательства и ответственность.  
Готовность пойти на любые жертвы ради друг друга.  
Желание быть вместе во всех начинаниях.  
Возможность иметь собственное пространство и время.  
Постоянный и неиссякаемый источник поддержки.  
Согласие во всем, даже если это идет вразрез с собственными убеждениями.  
Совместное дело: бизнес, творчество, волонтерство.  
Забота друг о друге.  
Помощь в делах и советы в романтических отношениях.

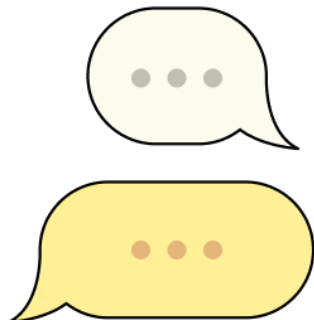
### **Какой бывает дружба**

Как и любые отношения, дружба может оставаться на месте, а может развиваться – переходить на следующий этап. Сразу оговоримся: если вы не пытаетесь стать с кем-то ближе, это не значит, что с отношениями что-то не так. Совсем наоборот: если вас все устраивает – значит, такая у вас дружба.

Неформально можно выделить несколько этапов формирования дружбы – такие классификации встречаются, например, в современных школьных учебниках по обществознанию. Мы вольно интерпретируем их, чтобы показать, что дружба бывает разной, развивается со временем и сильно зависит от каждого участника этих отношений.

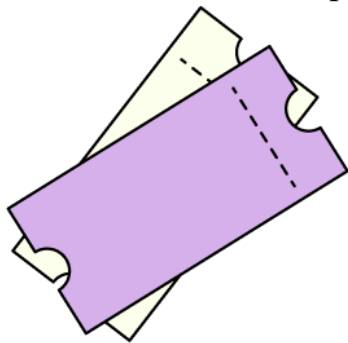


**Знакомство.** Вы виделись всего несколько раз либо встретились совсем недавно – например, меньше месяца назад. Относитесь к новому знакомому нейтрально, практически ничего о нем не знаете. Это большинство ваших коллег, бариста в любимой кофейне, чьи-то друзья на чужой свадьбе.

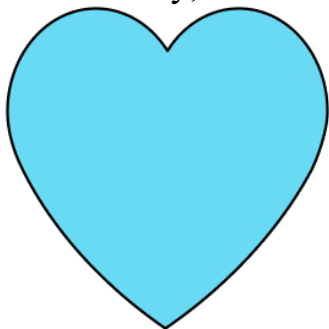




**Приятельство.** Знакомые, которых вы постепенно узнаете лучше. Скорее всего, вы общаетесь несколько месяцев, периодически встречаетесь. Вы что-то знаете об их увлечениях, а они – о ваших. Это коллеги, с которыми вы вместе обедаете, ребята из группы по рисованию или спортзала.



**Товарищество.** Хорошо знакомые люди, с которыми вы регулярно видите, чтобы пообщаться и вместе провести время. Вы понимаете, что им нравится, поэтому знаете, куда лучше пригласить – например, в гости или на концерт любимой группы. Скорее всего, вы в курсе некоторых особенностей и проблем их личной жизни и иногда можете поделиться своими. Обычно это партнеры по бизнесу, близкие коллеги и люди, с которыми вы ходите в походы или на йогу, а потом вместе пьете кофе.



**Дружба.** У этого человека вы не раз бывали дома. Знаете, как зовут его членов семьи и собаку, какие книги он хранит на полке, чем заправляет машину и прочие мелочи, которые детально раскрывают быт человека. А еще вы знаете о его проблемах, страхах и целях в жизни. Это тот, о ком вы думаете, когда требуется помощь, – единомышленник, которому можно рассказать о чем-то, что вас не красит или демонстрирует вашу слабость, потому что он не отвернется и сможет поддержать.

В основе этих отношений – чувство безопасности, возникающее рядом с другом, а еще доверие, которое позволяет делиться с ним подробностями своей жизни и отношением ко всему, что есть в мире.

**Я считаю кого-то своим другом, но как узнать, считает ли он так же? Как понять, дружба это или нет?**

В этом случае интересна сама постановка вопроса, ведь дружба – это про ощущение близости и доверия. Если вы сомневаетесь, взаимно ли это ощущение, возможно, ваша дружба недостаточно проверена временем. Скорее всего, отношения находятся на этапе товарищества.

Чтобы почувствовать уверенность в друге, вам нужно разделить больше совместного опыта – то есть прожить больше событий, которые создают точки



соприкосновения и формируют близость, а это и есть основной элемент дружбы.

В следующих уроках мы поговорим о том, как пройти все этапы и закрепиться на последнем – поддерживать близость, сделать отношения глубокими и крепкими. Поможем разобраться, за чем стоит обратиться к другу, а где стоит взять инициативу на себя. Объясним, как вкладываться в дружбу, конфликтовать и расставаться, если отношения пора заканчивать. Вы сможете улучшить взаимопонимание с друзьями и снизить фрустрацию, почувствуете больше удовлетворенности жизнью.

Это курс о базовых принципах построения дружеских отношений. Мы предложим поразмышлять о себе как о друге, чтобы снизить ожидания от окружающих и больше опираться на себя. Если вы почувствуете, что тема дружеских отношений вызывает усталость, бессилие, тревогу и напряжение, возможно, стоит исследовать этот вопрос с психологом.

Надеемся, курс поможет сохранить и улучшить дружеские отношения и как можно чаще чувствовать в них надежное плечо, на которое можно опереться. А еще – самим стать таким плечом для своих близких.

### **Запомнить**

1. Дружба – источник приятного досуга, поддержки и близости. Она помогает удовлетворять важные потребности и чувствовать себя лучше.

2. Дружба формируется в процессе длительных отношений. Пока близость и доверие выстраиваются, отношения проходят стадии знакомства, приятельства и товарищества.

3. Близкие, доверительные отношения выстроить непросто, и размытые представления о дружбе этому только мешают.

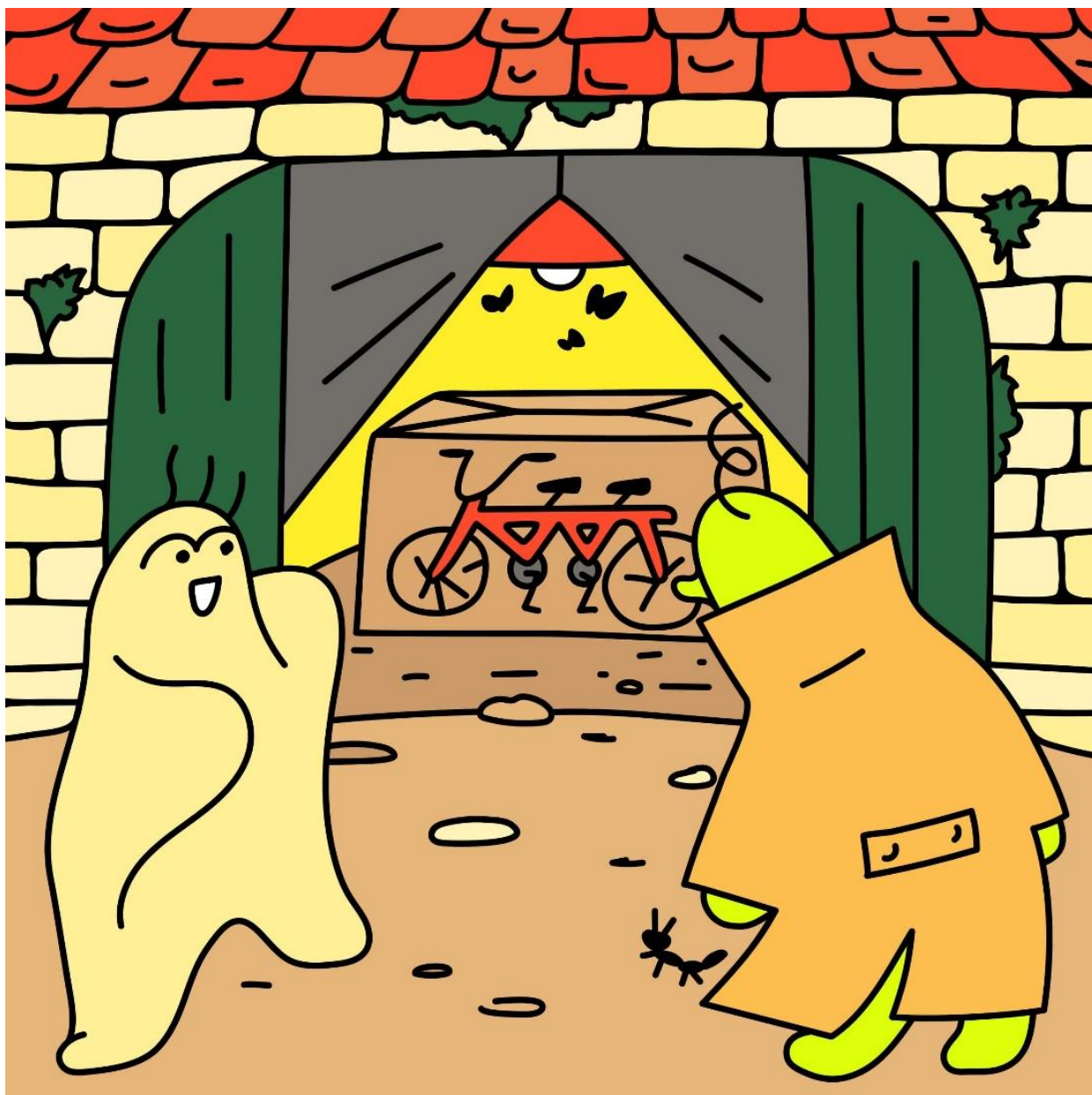
4. Дружба бывает разной, развивается со временем и сильно зависит от каждого участника этих отношений.

5. Если вы не пытаетесь стать с кем-то ближе, это не значит, что с отношениями что-то не так. Совсем наоборот: если вас все устраивает – значит, такая у вас дружба.

### **Что дальше**

Чтобы избежать недопониманий в дружбе, полезно разобраться в ваших представлениях о ней. Следующий урок как раз об этом. Расскажем, какие идеалистичные убеждения мешают строить крепкие отношения с друзьями, откуда они берутся и как от них избавиться.

## УРОК 2. ПРОЯСНЯЕМ ОЖИДАНИЯ ОТ ДРУЖБЫ



Здоровая дружба помогает сохранять индивидуальность и уважать личное пространство друг друга. Для этого важно разобраться, чего вы ждете от дружбы, и отделить эти ожидания от иррациональных убеждений. В этом уроке расскажем, как заметить такие убеждения и вовремя скорректировать.

### **Что вы узнаете**

1. Что мешает нам дружить.
2. Как снизить ожидания от дружбы.
3. С чем связаны ожидания от дружбы.

### **Что мешает нам дружить**

Каждый вкладывает в дружбу собственный смысл, опираясь на прошлый опыт, общественное мнение, установки родителей, просмотренные фильмы и прочитанные книги. Поэтому и ожидания от дружбы у каждого свои, зачастую идеалистичные – например, что «друг в беде не бросит,

лишнего не спросит», а еще займет денег, поможет с переездом и поддержит, как только заметит, что с вами что-то не так. Из-за подобных представлений люди нередко берут на себя слишком много либо, наоборот, переключают всю ответственность за отношения на друзей.

Мы собрали целый список идеалистичных представлений о том, какой должна быть дружба. Выберите те, что кажутся знакомыми, а мы расскажем, что скрывается за этими убеждениями.

**Выберите утверждения, которые вам знакомы**

Дружба существует благодаря мне



Дружба существует сама по себе



Дружба – главное в жизни



В дружбе не должно быть конфликтов



Друзья всегда должны быть вместе



Настоящая дружба длится вечно



Друзья всегда во всем соглашаются



Друзья всегда помогают друг другу



Друзья всегда должны поддерживать связь



Друзья обязательно должны радовать



Подобные представления мешают сближаться с друзьями и находить новых. Например, из-за убеждения «дружба существует только благодаря мне» человек может дарить новому другу подарки, постоянно куда-то приглашать, писать, звонить. Он даже не поймет, что приятель не рад такой дружбе, а испытывает напряжение.

С убеждением «дружба существует сама по себе» все наоборот: отношения затухают, потому что человек не проявляет никакой инициативы. Так часто бывает у одноклассников и одноклассников, которые были не разлей вода, но, когда учеба закончилась, перестали вкладываться в отношения. Теперь они изредка ставят сердечки в соцсетях, но ничего не знают о настоящей жизни друг друга.

Дело в том, что дружба – это в первую очередь отношения. Как и любые отношения, она ослабевает из-за нарушенного доверия, неразрешенных конфликтов, разных ценностей. Ее подрывают и внешние обстоятельства: расстояние, нехватка времени, стресс и бытовые проблемы. Даже банальный переезд в другой район может сильно повлиять на дружбу.

Противостоять всему этому непросто, но возможно. Первым делом стоит выявить у себя нереалистичные убеждения о дружбе, которые мешают выстраиванию близости. А затем постараться посмотреть на отношения без этих установок – и понять, чего вы хотите от друзей. Об этом и поговорим.

### **Как снизить ожидания от дружбы**

Убеждения о том, как должно быть, бывают в любой сфере: в работе, семье, любви. По сути, это готовые формулы вроде «он всегда» или «я никогда». Они помогают быстрее обрабатывать информацию, делать из нее выводы и принимать решения. Отсюда появляются гендерные, политические, финансовые и другие стереотипы о том, кто хороший, а кто плохой.

Так мозг экономит ресурсы и снижает нагрузку на психику, но не предполагает, что основанные на этих убеждениях решения и выводы могут быть ошибочны, – ведь в прошлом эти формулы помогали выбираться из сложных жизненных ситуаций. Тут-то мы и попадаем в ловушку. Ученые называют это когнитивными искажениями, а психологи – иррациональными убеждениями.

Иррациональных убеждений очень много. В бесплатном курсе «Как справиться со стрессом» мы посвятили им целый урок. Вот несколько красных флажков, которые помогут заметить иррациональные убеждения, больше всего влияющие на дружбу.

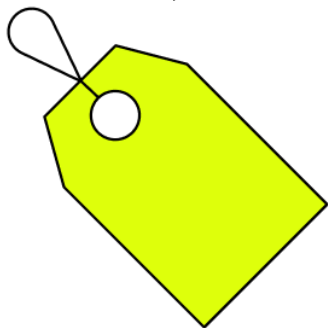
🚩 **Абсолютная форма** – когда человек обобщает и доводит до крайности. Выявить такие убеждения помогают слова вроде «всегда», «никогда», «должен», «никто», «все». Например: «В трудную минуту друг всегда окажется рядом».

В близкой дружбе мы действительно надеемся на поддержку. Но это не значит, что прямо сейчас ваш друг сидит одетый и в ожидании поглядывает на телефон: вдруг вы попросите о помощи. У него могут быть свои дела и представления о том, как поддерживать друзей. А еще он может не захотеть сейчас помогать. Не потому, что плохо к вам относится, а потому, что устал или нет настроения. И у вас тоже есть такое право.

🚩 **Установки, навязанные окружением,** – которые человек заимствовал из представлений родителей, школьных правил, детских книг, медиа, фильмов. Например, уверенность в том, что «друг в беде не бросит», может уходить корнями в урок музыки в третьем классе, а не в ваш с другом совместный опыт.

🚩 **Нереалистичность убеждения.** Это представления, которые никогда не находят воплощения в реальности. Например, мысль «друзья всегда должны радовать» по своей сути очень теплая, но обычно так не бывает. Если вы вспомните свои отношения с друзьями, скорее всего, найдутся и скучные, и грустные, и даже раздражающие моменты. Жизнь бывает разной, и это нормально.

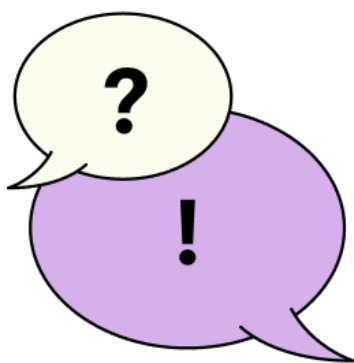
Постарайтесь запомнить признаки иррациональных убеждений и периодически проверяйте, нет ли их в ваших представлениях о дружбе. Вот что делать, если заметили совпадения.



**Оспаривайте иррациональное** – то, что в первую очередь обращается к чувствам, эмоциям и переживаниям, а не фактам и объективной реальности. Предположим, вам кажется, что вы все время сами пишете другу. Попробуем оспорить иррациональное «все время». Достаточно вспомнить хотя бы одну ситуацию, когда первым писал друг, – и вот уже ваша мысль звучит не так убедительно. А если вспомнить больше – окажется, что она далека от истины.

Воспоминания помогают возразить нереалистичным представлениям о дружбе: «Да нет же! Бывает, что он пишет первым, хоть я и начинаю разговор чаще». Это не значит, что с друга снимаются все вопросы, но воспринимать ситуацию становится легче без абсолютной степени.





**Делайте выводы о своих потребностях.** Возможно, вы и правда чаще пишете другу, чем он вам. Здесь стоит задуматься, почему для вас это важно. Скорее всего, после нескольких «почему» вы доберетесь до неудовлетворенной потребности – например, в принятии и понимании. О том, как распознавать свои потребности и удовлетворять их с друзьями или без, мы поговорим в следующем уроке. А еще рассказывали в бесплатном курсе «Как общаться и понимать друг друга» – потребностям посвящен целый урок.

Рассмотрим пример работы с нереалистичными убеждениями. Возьмем красивую идею о том, что друзья всегда должны быть вместе:

1. Проверим ее на признаки нереалистичности. Слово «всегда» указывает на абсолютное убеждение – значит, это оно и есть.

2. Оспорим иррациональное. Вспомним моменты, когда мы проводили время отдельно от друга, но это никак не повлияло на наши отношения. Это поможет ослабить абсолютное убеждение.

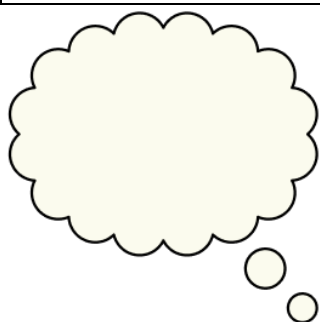
3. Сделаем выводы. В реальной жизни у друзей свои обязанности, интересы и обстоятельства, которые не позволяют постоянно проводить время вместе. Принятие этого факта и уважение к личному пространству друг друга – важные компоненты здоровых отношений.

#### Как скорректировать нереалистичные представления о дружбе

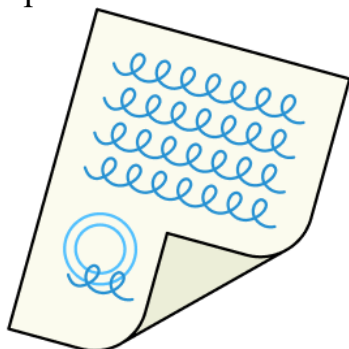
Нереалистичное представление	Признаки нереалистичности	Скорректированное представление
Дружба существует благодаря мне	Это радикальная форма представлений вроде «хочешь сделать хорошо – сделай это сам». Если человек привык в любых делах полагаться только на себя, то и в дружбе будет то же самое	Мой вклад в дружбу важен
Дружба существует сама по себе – для этого ничего не нужно	Подкрепляется внешними представлениями, которые идеализируют дружбу, – например, «настоящий друг никогда не оставит в беде». Но любые отношения требуют инициативы от всех участников – и от друга, и от вас	Дружба – безопасное пространство, в котором можно положиться на друга. Но это отношения, их нужно поддерживать



Нереалистичное представление	Признаки нереалистичности	Скорректированное представление
Дружба – главное в жизни	В жизни всегда найдется много важных аспектов, которые требуют внимания, но не решаются дружбой. Например, ваше собственное благополучие	Дружба очень важна для меня
В дружбе не должно быть конфликтов	Невозможно представить отношения без конфликтов. Даже самые незначительные недопонимания все равно случаются. Но это не плохо, ведь именно проживание конфликтов делает дружбу более глубокой и крепкой	В дружбе бывают конфликты и недопонимания, главное – учиться их проживать
Друзья всегда должны быть вместе	Это абсолютное и нереалистичное убеждение. Если довести его до абсурда и представить, что друзья проводят друг с другом каждую секунду, в такой дружбе каждый безвозвратно потеряет личные границы и не сможет заниматься своей жизнью	Друзьям важно проводить время вместе



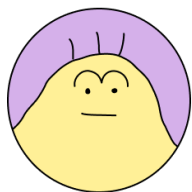
**Изучите представления ваших друзей о дружбе.** Так вы сможете сравнить их убеждения со своими. Если они окажутся разными, вы заметите нереалистичные представления. А если совпадут – почувствуете близость и принятие.



**Формируйте договоренности.** Если вы о чем-то думаете, но никому не рассказываете, вероятность иррациональности этой мысли выше. А вот когда

вы о чем-то договариваетесь, это становится фактом. Вы формируете границы, которые поддерживают отношения, — на них можно опереться в трудную минуту.

Представьте, что на работе произошел конфликт с начальством. Вы звоните другу в надежде получить поддержку — ведь для этого он и нужен, — но в ответ получаете пачку практических советов. В этот момент полезно сформировать договоренности. Например, сказать:



Слушай, я в сложной ситуации, и мне хочется услышать поддерживающие слова о том, что все будет хорошо. Давай я буду четче проговаривать свои ожидания? Если нужна поддержка, ты постарайся поддержать, а если советы — помочь. Что скажешь?

Даже договорившись, вы можете замечать за собой нереалистичные представления. Но не спешите себя ругать. Иррациональные убеждения защищают нас от столкновения с реальностью, в которой много разочарования и стресса. А еще мотивируют работать над дружбой. Ведь если мы считаем, что друг должен всегда помогать и быть на связи, мы будем больше вкладываться в отношения, чтобы они соответствовали ожиданиям.

Постарайтесь чаще замечать свои ожидания от дружбы: они напрямую связаны с потребностями.



# Как вы представляете дружбу: 26 вопросов

Из курса Учебника Т—Ж

«Как дружить, если ты взрослый»

Чтобы в дружбе было меньше недопониманий, полезно разобраться, что вкладывает в это понятие каждый участник отношений. Мы собрали 26 вопросов о дружбе, которые полезно задать себе и другу.

1. Чего ты ждешь от дружбы в целом?
2. Назови основной элемент нашей дружбы.
3. Что ты думаешь о конфликтах в дружеских отношениях?  
Как их решать?
4. Иногда друзья расходятся во мнениях или интересах.  
Как ты к этому относишься?
5. Что значит быть «настоящим другом»?
6. Как часто тебе нужна поддержка друзей?
7. Как идеально провести время с друзьями?
8. Как ты реагируешь на изменения в дружеских отношениях?  
Например, когда друг начинает проводить больше времени с кем-то другим.
9. Что в дружбе может тебя обидеть или расстроить?
10. Что делает дружбу прочной?
11. Как развивать и укреплять нашу дружбу?
12. Кто из нас лучше справится с выживанием на необитаемом острове? Почему?
13. Какой забавный, странный, глупый момент в наших отношениях ты запомнишь навсегда?
14. Какой момент нашей дружбы тебе хотелось бы прожить снова и снова?

15. Представь, что наша дружба — песня. Как она называется? Какой у нее припев?
16. Какую книгу ты рекомендуешь прочитать, чтобы лучше понять твой взгляд на дружбу?
17. Представь, что наша дружба — путешествие. Куда мы отправимся? Какие приключения встретим на пути?
18. Если бы у нас был список «Правила дружбы», что бы в нем было?
19. Какую необычную привычку или хобби мне стоит завести?
20. Изменились ли со временем наши отношения? Как?
21. Представь, что наша дружба — игра. Какой бы она была?
22. Чему тебя научила наша дружба?
23. Какие изменения в твоей жизни повлияли на нашу дружбу?
24. Что хорошего из нашего общения тебе запомнилось за последнее время?
25. Как наша дружба тебя изменила?
26. Что делает нашу дружбу особенной, если посмотреть на нее с позиции сверстников?



## **С чем связаны ожидания от дружбы**

Нам все время чего-то не хватает: поддержки, заботы, новых впечатлений — так устроен человек. И в большинстве случаев все это можно получить не только от друзей.

Представьте, что вы заинтересовались живописью: начали читать о картинах, авторах, изучать историю искусств. Вы увлеченно рассказали об этом другу, ожидая взаимного интереса и приглашения на выставку в галерею. Проходит неделя, две, три, а приглашение никак не поступает, хотя это отличная возможность провести время вместе и укрепить дружбу.

В такой ситуации важно присмотреться к своим потребностям и пригласить друга на выставку самим. При этом быть готовыми к отказу: вполне возможно, что ваш друг не интересуется таким искусством и не любит картинные галереи. Тогда стоит сходить на выставку в одиночку или позвать другого человека. Это не значит, что с дружбой что-то не так и вы отдаляетесь, – просто так сложились обстоятельства.

Подобным образом можно удовлетворять и другие потребности. Если научиться делать это самостоятельно, уровень напряженного ожидания от дружбы снизится и вы сможете больше концентрироваться на приятных моментах. Об этом и поговорим в следующем уроке.

### **Запомнить**

1. Каждый вкладывает в дружбу собственный смысл, поэтому и ожидания от нее у каждого свои – зачастую идеалистичные.

2. Благодаря иррациональным убеждениям мозг экономит ресурсы и снижает нагрузку на психику, но не предполагает, что решения и выводы, основанные на этих представлениях, могут быть ошибочны.

3. Иррациональных убеждений очень много, но на дружбу чаще всего влияют три: убеждения в абсолютной форме, нереалистичные убеждения и убеждения окружения. Постарайтесь запомнить их и периодически проверяйте, нет ли их в ваших представлениях о дружбе.

4. Иррациональные убеждения напрямую связаны с потребностями. Если научиться их замечать и самостоятельно удовлетворять, уровень напряженного ожидания от дружбы снизится.

### **Что дальше**

В следующем уроке разберемся, как понимание своих потребностей помогает научиться поддерживать не только себя, но и своих друзей и знакомых, становясь с ними ближе. Поговорим о том, что такое близость вообще и как развивать ее в отношениях, делая их более доверительными.

### УРОК 3. СТАНОВИМСЯ СЕБЕ ДРУГОМ



У человека очень много потребностей: от еды и сна до самореализации и принятия. В этом уроке разберемся, какие можно удовлетворить самостоятельно, а какие – только с друзьями. А еще расскажем, как это делать, чтобы чувствовать себя увереннее и свободнее.

#### **Что вы узнаете**

1. Что такое потребности.
2. Как неудовлетворенные потребности могут влиять на качество жизни и дружбы.
3. Как научиться понимать свои потребности.
4. Что делать, чтобы их удовлетворять.

#### **Что такое потребности**

В прошлом уроке мы говорили о том, что нереалистичные представления о дружбе тесно связаны с неудовлетворенными потребностями.

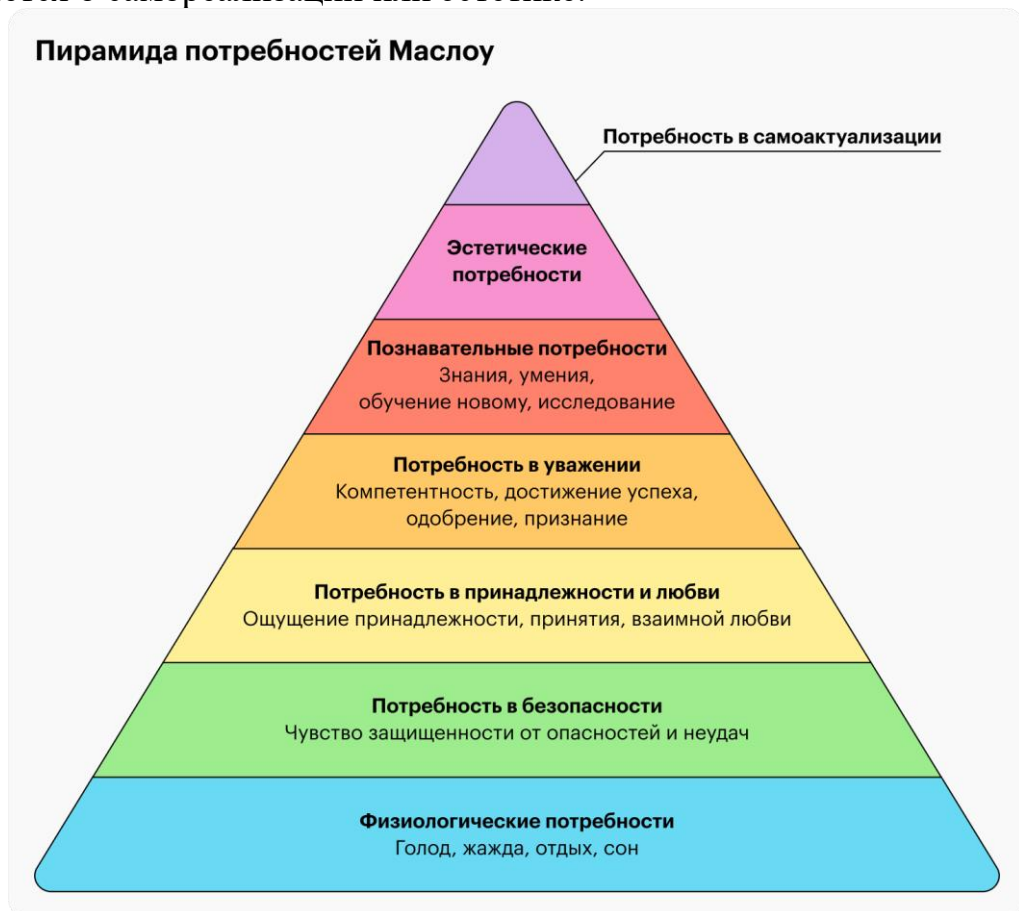
Например, мысль «друзья-то у меня не очень, ведь настоящий друг всегда готов помочь» возникает при недостатке поддержки. Мы можем убрать из этой мысли иррациональную часть и подумать: «Жаль, что мой друг сейчас не готов помочь» – но неудовлетворенная потребность никуда не денется.

📌 Потребность – это состояние субъективного ощущения недостаточности.

Существует много разных классификаций потребностей, но самая известная – пирамида американского психолога Абрахама Маслоу. По классификации Маслоу, у человека есть следующие потребности:

1. Физиологические – в еде, воде, сне.
2. В безопасности.
3. В принадлежности и любви.
4. В уважении и признании.
5. В знаниях и саморазвитии.
6. В эстетике.
7. В самовыражении и самоактуализации.

При этом потребности верхнего уровня возникают, только когда удовлетворены базовые. Пока человек не будет сыт и в безопасности, он не задумается о самореализации или эстетике.



Неудовлетворенная потребность обычно вызывает у нас неприятную эмоциональную реакцию – даже когда мы не понимаем, какая именно потребность не удовлетворена. И наоборот: удовлетворение потребности приносит позитивные эмоции, удовольствие.



Научиться лучше понимать свои потребности и удовлетворять их помогает психотерапия и практики осознанности, например ведение дневника, о чем мы подробнее расскажем дальше в уроке.

### **Как неудовлетворенные потребности могут влиять на качество жизни и дружбы**

В классификации Маслоу дружба находится на уровне потребности в принадлежности и признании. Обычно эта потребность направлена на общество, а не на конкретных друзей. Поэтому мы можем удовлетворить ее, например, ведя блог в соцсетях: тысяча лайков под записью будет работать эффективнее, чем одна хвалебная фраза от друга. А получать подтверждения своей профессиональной компетентности лучше на рабочих совещаниях, а не на встрече друзей в баре.

Основная потребность, которую удовлетворяет дружба, – в близости. Мы подробно обсудим ее в следующем уроке. Забегая вперед, скажем, что близость – это фундамент дружеских отношений. Еще дружба удовлетворяет потребности в понимании и принятии, совместном времяпрепровождении и общении. И здесь важно провести черту между возможностью удовлетворить их с друзьями и зависимостью от друзей в закрытии всех этих потребностей.

Иногда люди пытаются удовлетворять все свои потребности через дружбу, но это невозможно. К тому же именно из-за этого в отношениях появляются нереалистичные ожидания. Мы можем сделать все и без друзей – для этого у нас есть субъектность. Это свойство психики, которое проявляется, когда мы действуем независимо от других людей, руководствуясь своими целями и желаниями и принимая за это ответственность, – например, решаем бросить университет, сменить нелюбимую работу или закончить отношения.

### **ЗАДАНИЕ**

Что из этого списка поможет удовлетворить потребность в самореализации без чужой помощи?

Выберите все подходящие варианты

Записаться на курсы повышения квалификации

Получать одобрение друзей

Запустить собственный проект

Найти новых друзей с похожими интересами

И наоборот: человек теряет субъектность, когда делает то, что не хочет. Например, когда регулярно видится с товарищем, который ему не очень-то и близок, но не может ему отказать. Приходится терпеть или постоянно придумывать поводы пропустить встречу: болею, завал на работе, принимаю роды у кошки. Человек не может заявить о своих чувствах прямо – приходится подбирать такие отмазки, которые друг сочтет весомыми.


Субъектность – качество независимой личности.

Субъектность очень важна, чтобы чувствовать себя хорошо. В том числе и для этого важно понимать свои потребности, брать за них ответственность и удовлетворять их самостоятельно.

Чем больше вы понимаете свои потребности, тем лучше себя чувствуете. А если вам хорошо с собой, то и друзьям с вами будет хорошо. Когда человек расслаблен и доволен, с ним хочется проводить больше времени.

### **Как понять свои потребности**

Мы воспринимаем потребности не блоками пирамиды, а ситуациями. Вряд ли вы думаете: «Мне не хватает близости или поддержки», если не виделись с друзьями несколько недель. Скорее так: «Что-то она давно не заходила. Может, что-то случилось?» или «Хорошо бы повидаться».

 **Изучайте мотив**, чтобы понять, какая потребность не удовлетворена. Подумайте, какое настоящее желание скрывается за тем или иным действием. Вот как это сделать.

Предположим, вы захотели сходить в кино. Чтобы понять мотив, задайте себе вопрос: «Чего я хочу на самом деле?» Допустим, ответ – «Посмотреть продолжение „Дюны“ с Сашей».

Теперь нужно задать себе еще один вопрос: «Если это произойдет, что принесет мне больше всего удовольствия?» – и максимально честно на него ответить.

Если на первом месте окажется конкретный фильм, значит, речь идет в первую очередь об эстетических и познавательных потребностях.

Если основное удовольствие в том, чтобы наконец выйти из дома, – вероятно, речь идет о потребности в развлечении и отдыхе.

Если же неважно, какой будет фильм, главное – смотреть его именно с другом, важно пофантазировать о результате такого похода в кино: что именно вызвало бы удовольствие? Возможно, речь идет о потребности в принятии – чтобы было с кем разделить впечатления. И если друг не сможет или не захочет в этот раз идти в кино, эту потребность можно удовлетворить и самостоятельно: сходить одному и поделиться впечатлениями в социальных сетях.

Иногда определить потребность не удастся. Так бывает, когда потребность сложная – находится на верхних уровнях пирамиды Маслоу либо вы с ней плохо знакомы. В таком случае важно и дальше прислушиваться к себе, изучая базовые потребности.

Если же совсем ничего не получается, возможно, стоит поработать с психологом или психотерапевтом.

## Как понять потребности

Чего я хочу на самом деле? → Мотив → Если это произойдет,

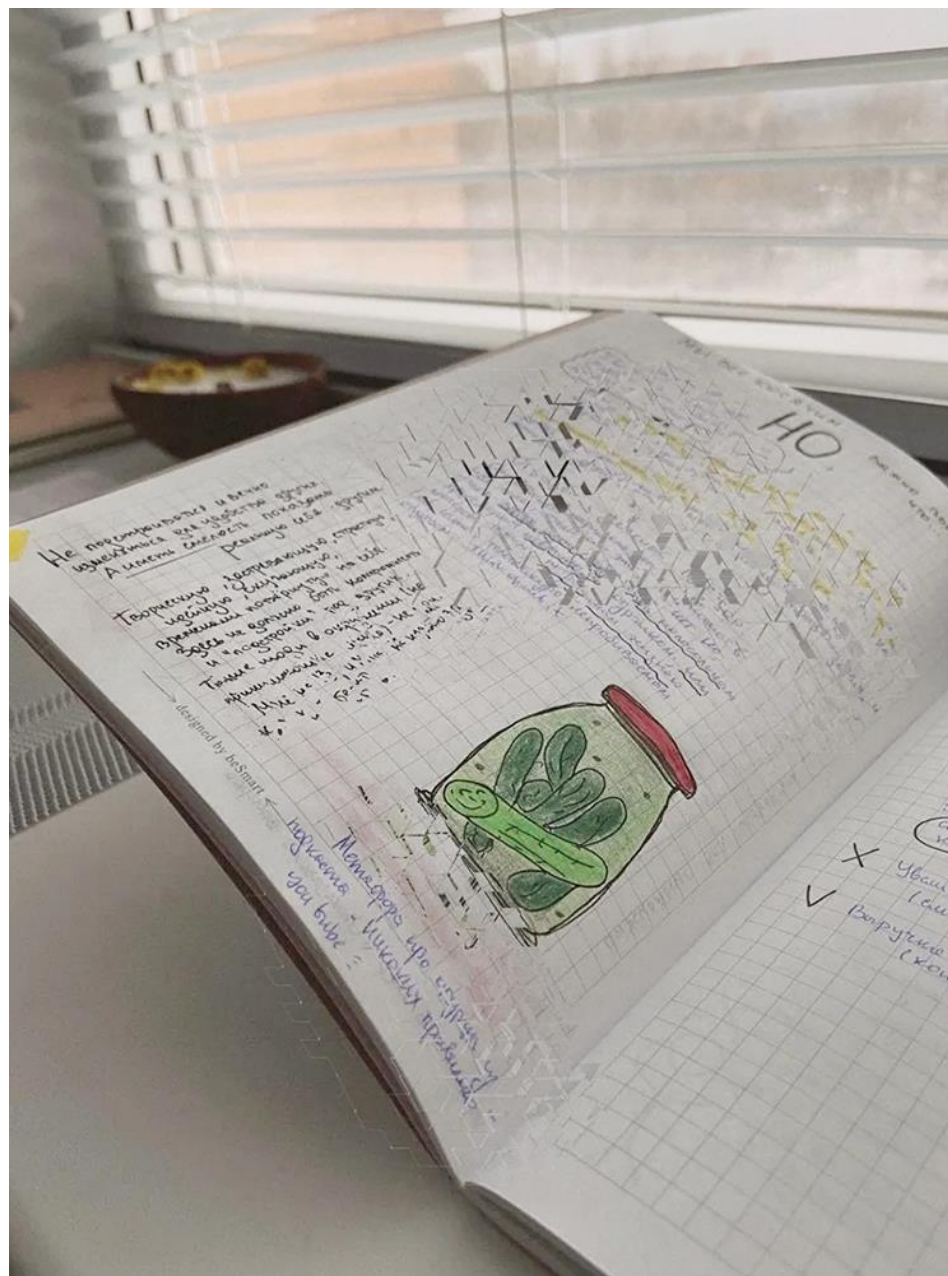
что принесет мне больше всего удовольствия? → Потребность

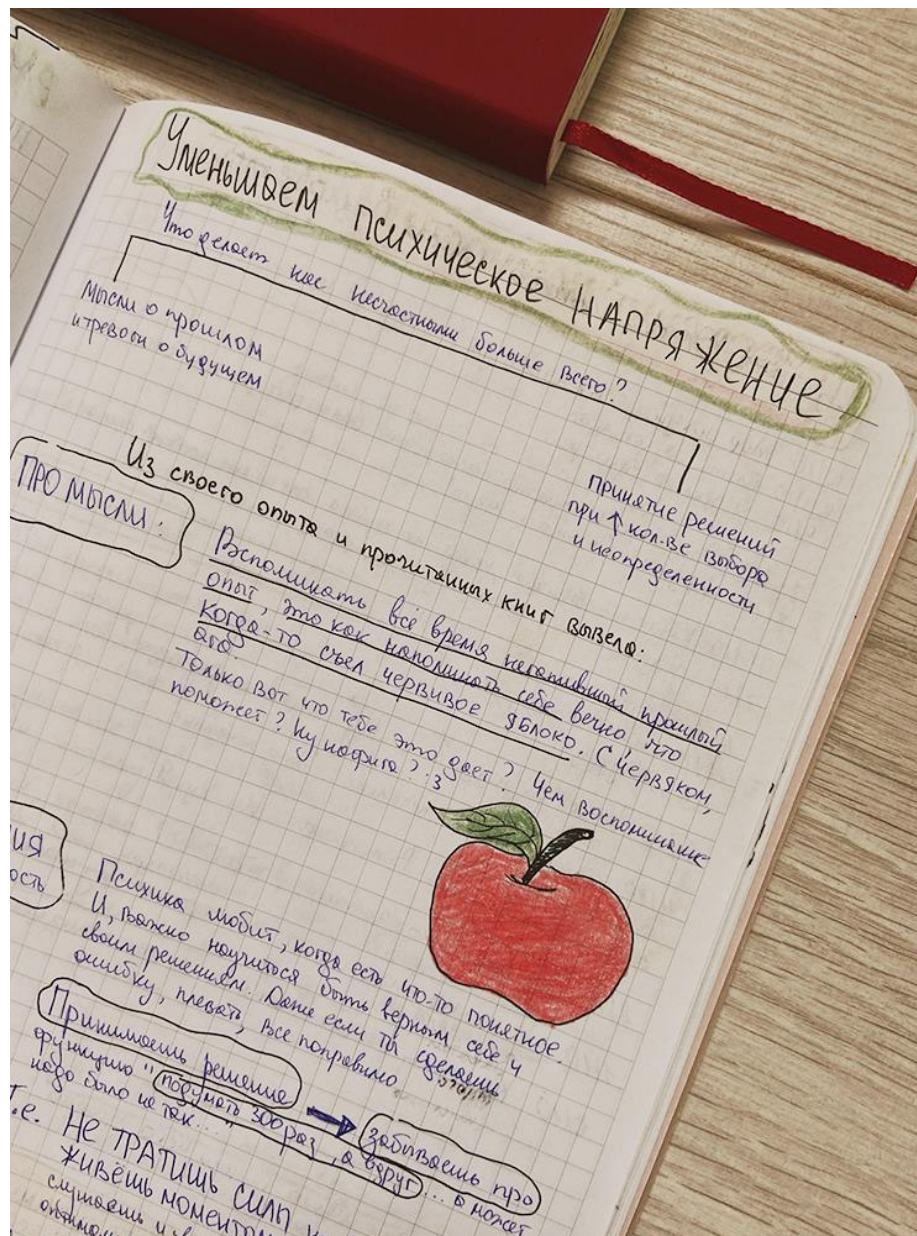


Как же я жду корпоратива! → А чего я хочу от него на самом деле? → Расслабиться, поболтать с коллегами. → А что принесет мне больше всего удовольствия? → Хм, похоже, на самом деле я хочу привлечь внимание Саши, понравиться только одному человеку. → Получается, у меня есть потребность в близости. → Может быть, стоит не ждать корпоратива, а попробовать пообщаться с Сашей в перерыве на работе?

✿ **Ведите дневник.** Каждый день фиксируйте наблюдения о событиях, своих переживаниях и чувствах. В конце дня задумайтесь, какие потребности удалось удовлетворить, а какие – нет.

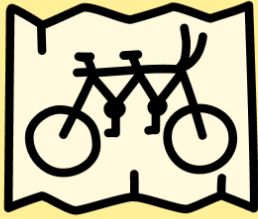
Спустя время перечитайте заметки в дневнике. Посмотрите, какие неудовлетворенные потребности выделяются, мелькают чаще всего. Обратите на них внимание в следующие несколько недель, а затем снова перечитайте дневник.





Ведите дневник в любом формате. Например, можно записывать психологические термины, задавать себе честные вопросы и рефлексировать. В таком же формате можно записывать и потребности.





# Список потребностей

Из курса Учебника Т—Ж  
«Как дружить, если ты взрослый»

Единственного и уникального списка потребностей не существует. Но чтобы вы быстрее научились их замечать, мы собрали примеры самых распространенных. Сохраните список в телефоне или распечатайте и держите под рукой, когда делаете заметки в дневнике.

## **Безопасность**

Чувство защищенности

## **Любовь и принятие**

Желание получать и отдавать любовь, понимать друг друга

## **Привязанность**

Близкие эмоциональные связи

## **Самореализация**

Претворение в жизнь творческого, интеллектуального и духовного потенциала

## **Компетенция**

Ощущение, что вы можете эффективно справиться с задачей

## **Справедливость**

Ощущение, что к вам относятся непредвзято

## **Физиологические потребности**

В пище, воде, сне и другие

## **Принадлежность**

Ощущение связи с сообществом или группой людей

## **Признание и уважение**

Положительная оценка со стороны окружающих

## **Самоутверждение**

Раскрытие своего потенциала и достижение личных целей

## **Автономия**

Независимость и свобода в принятии решений

## **Аффилиация**

Стремление общаться и начинать новые отношения

## **Равенство**

Ощущение себя равным по отношению к другим

## **Самовыражение**

возможность выражать свои мысли, чувства и идеи

**Развитие**

Стремление к личностному росту

**Новизна**

Необходимость новых впечатлений и опыта

**Творчество**

Проявление креативности и фантазии

**Согласие**

Возможность урегулировать конфликты и достигать согласия с другими

**Прогнозируемость**

Желание иметь предсказуемую и структурированную жизнь

**Удовлетворение**

Чувство удовлетворенности своими жизненными результатами

**Теплота и забота**

Ощущение заботы и внимания от других

**Интимность**

Близость и взаимопонимание в отношениях

**Индивидуальность**

Осознание собственной уникальности

**Личное пространство**

Необходимость в собственной зоне комфорта и интимности

**Призвание**

Ощущение, что то, чем вы занимаетесь, имеет смысл и ценность

**Спокойствие**

Отсутствие стресса и тревоги

**Интеллектуальное развитие**

Стремление учиться и узнавать новое о мире и о себе

**Стабильность**

Стремление к надежности и устойчивости

**Контроль**

Возможность наблюдать за собственной жизнью или объектами внешнего мира и влиять на них

**Свобода**

Возможность выбора и действия

**Целостность**

Ощущение единства и гармонии внутри себя

**Смысл жизни**

Ощущение, что в жизни есть цель и направление

**Доверие**

Уверенность в других людях и их намерениях

**Радость**

Чувство удовольствия от творчества и активности

**Природа**

Потребность в контакте с природой и окружающей средой

**Страсть**

Эмоциональное вовлечение, увлеченность другим человеком



**Баланс**

Равновесие между работой, отдыхом и личным временем

**Поддержка**

Взаимопомощь и понимание близких людей

**Саморегуляция**

Способность контролировать свои эмоции и поведение

3 из 3

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, как дружить, если ты взрослый: <https://journal.tinkoff.ru/pro/friendship/>



**Сверяйтесь с ценностями.** Создайте список ценностей, которые вам сейчас важны. Подумайте, как эти ценности могут быть связаны с неудовлетворенными потребностями. Например, если для вас важна автономия, но в вашей текущей работе руководители строго следят за каждым

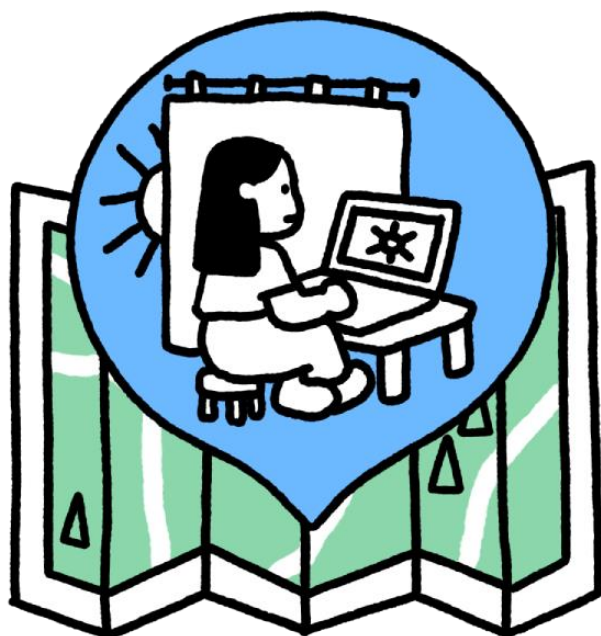
сотрудником, это может указывать на неудовлетворенную потребность в свободе.

Если не понимать своих ценностей, есть риск удовлетворять чужие, навязанные, и стремиться к целям, которые вам на самом деле не нужны. К примеру, окончить юридический вуз, потому что так хотели родители, хотя на самом деле вы любите работать с детьми или мечтаете стать дизайнером.

Мы подготовили задание, которое поможет определить ценности. Оно небольшое, но важное. Чтобы начать, скопируйте файл в «Гугл-документах» или скачайте его в формате DOCX.

### **Как удовлетворять потребности самостоятельно**

Мы часто не замечаем доступных, пусть и неидеальных, возможностей что-то изменить, пока ждем, что жизнь станет лучше. Например, не откликаемся на вакансию мечты, потому что работа уже есть и менять ее страшно. Психика может реагировать на это чувством опустошения. Такое состояние называют отложенной жизнью.



Почему возникает синдром отложенной жизни и как от него избавиться

Оно может оставаться с нами долго, потому что ответственность за «отложенную жизнь» частично снимают друзья. Они могут поддержать в том, что менять стабильную работу на мечту – идея опасная и рисковать не стоит.

Чтобы вырваться из замкнутого круга «отложенной жизни», нужно уделить своим потребностям больше внимания. Но обычно мы так погружены в заботы, что потратить дополнительные усилия и взять ответственность за свои потребности бывает непросто.

Представьте руководителя среднего звена Женю. Он работает удаленно, как и его друзья, но видится с ними редко. По выходным Женя спит до обеда, вместе с девушкой смотрит сериалы, гуляет, ездит за продуктами.

Иногда у Жени появляется ощущение, что он живет вполсилы, но когда он встречается с друзьями, все оживает: они занимаются чем-то интересным, Женя испытывает радость. Именно с друзьями ему хочется внезапно

завалиться в пятницу в караоке или отправиться в поход на Кавказ. Встречи с друзьями вдохновляют Женю зарабатывать не только на ипотечный кредит и новую машину, но и на летний отпуск с палатками. В своих фантазиях Женя не в офисе, а в путешествии.

За этими фантазиями скрываются разные потребности. Если Жене не так важно, куда ехать, главное – с друзьями, это потребность в близости. А если хочется новых впечатлений, можно попробовать удовлетворить эту потребность и самостоятельно. Например, в будничной рутине Женя вдруг предложит девушке пойти в театр – а может, сходит и один. Попадет на интересный спектакль, впечатлится игрой актеров – это вызовет эмоциональный всплеск и принесет удовольствие. У Жени появятся новые идеи: посетить занятие по актерскому мастерству, заняться вокалом.

Женя постепенно удовлетворит часть своих потребностей и так обретет субъектность. Ему захочется не просто веселиться с друзьями, а рассказать им о новых впечатлениях – поделиться. Так Женя станет с друзьями еще ближе.

Из этого примера видно, что, самостоятельно удовлетворяя потребности, мы снижаем ожидания от друзей и эмоциональную нагрузку на них. Это не значит, что друзья не должны поддерживать. Наоборот: когда справиться самостоятельно мы никак не можем, поддержка становится ценнее, а отношения с друзьями – теплее.

#### Примеры потребностей и идеи, как удовлетворить их самостоятельно

Потребность	Как удовлетворить	Как это работает
В самовыражении, творчестве	Отправиться на прогулку с фотоаппаратом. Снимайте людей, пейзажи, животных, природу – что угодно. Посмотрите бесплатные лекции на «Ютубе», как сделать красивые фотографии	Помогает открывать новое и через это самовыражаться
В ощущении своей значимости	Волонтерство. Помощь нужна всем: благотворительным фондам, общественным организациям, приютам для животных. Общение с животными тоже улучшает эмоциональное состояние	Когда мы становимся частью чего-то важного и влияем на мир вокруг, мы чувствуем, что значимы для него
В новизне	Покататься на велосипеде	Эффект тот же, что и от бега, но прогулка на велосипеде ощущается как небольшое путешествие
В проявлении заботы	Растениеводство. Озеленение помогает украсить дом и лучше себя чувствовать. Заведите себе два-три растения и попробуйте за ними поухаживать	Как и время, проведенное с питомцем, работа с растениями удовлетворяет потребность в проявлении заботы, потребность влиять на

Потребность	Как удовлетворить	Как это работает
		что-то и чувствовать обратную связь
В расслаблении	Флоатинг. Вас поместят в капсулу с безопасным солевым раствором, где вы будете ощущать невесомость. Это сильно расслабляет, поэтому после флоатинга не планируйте серьезные дела	Такое расслабление восстанавливает после стресса и «отключает» мысли. Во время флоатинга некоторые чувствуют себя в безопасности, радуются невесомости. Другие испытывают дискомфорт от потери контроля – и это сигнал о другой важной потребности
В творчестве	Гончарная мастерская. Вместе с опытным гончаром сделаете предмет интерьера или посуду из глины. Можно лепить вместе с близким человеком	Удовлетворяет творческие потребности. При этом на мастер-классах можно познакомиться с новыми людьми
В саморазвитии и новых знаниях	Обучение. Пройдите курсы или сходите на мастер-классы, которые вам интересны	Маслоу относит эти потребности к высшим: удовлетворяя их, человек чувствует наибольшую осмысленность жизни и максимальную реализацию своего потенциала
Потребность в движении, открытии нового	Поход одного дня. Купите билет на электричку или пешком выберите в красивое место. В таком походе можно устроить пикник, запустить воздушного змея, повесить гамак и заняться другим отдыхом	Удовлетворяет потребность в путешествиях, открытии нового. Помогает почувствовать, как хорошо вы справляетесь с трудностями
Потребность в развитии и познавательные потребности	Почитать книгу, посмотреть лекцию. Иногда нам нужно разобраться с проблемой, получить совет или придумать, как поступить. Наверняка на эту тему есть лекция или книга	Удовлетворит потребность в поддержке. Помогает почувствовать себя увереннее, ведь знать, что делать, – уже полдела
Потребности, связанные с пространством и порядком	Расхламление. Разберите старую кладовку или шкаф с ненужными вещами – отнесите лишнее на переработку, выкиньте или продайте	Возвращает ощущение контроля над пространством вокруг себя. Порядок помогает почувствовать себя лучше, а сам процесс уборки может напоминать медитацию. О том, как проводить расхламление, в

Потребность	Как удовлетворить	Как это работает
		Учебнике тоже есть отдельный курс
Потребность в признании и творческие потребности	Блогинг, авторство. Расскажите о том, как, по вашему мнению, устроен мир, снимите короткий ролик про интересный лайфхак или поделитесь своим творчеством	В вашем смартфоне – бесконечные источники удовлетворения потребностей в признании и самоактуализации
Познавательные и эстетические потребности	Сходить в музей или театр. Если в вашем городе есть картинная галерея, а вы там никогда не были – можно сходить туда, даже если совсем ничего не понимаете в искусстве. Скорее всего, там все равно будет достаточно красиво. А если галереи или театра нет, можно посетить их через интернет. Существуют онлайн-гиды по музеям и качественные записи театральных постановок и концертов	Помогает удовлетворять не только эстетические, но и познавательные потребности

### **ЗАДАНИЕ**

На работе Никита чувствует усталость, а вдохновения не ощущает. Ему хочется чего-то нового, что принесет больше смысла и энергии в жизнь. Размышляя о будущем, Никита всегда видит себя идущим вперед, покоряющим новые вершины и хочет, чтобы ему всегда хватало на это сил. Какие потребности стоят за мотивом Никиты искать вдохновение?

Потребность в самореализации.

Потребность в безопасности.

Потребность в принадлежности.

Потребность в новизне и развитии.

### **ЗАДАНИЕ**

Тоня чувствует, что в компании ее мнение часто игнорируют или вовсе не замечают. Тоня хочет, чтобы ее слушали, принимали во внимание ее идеи и чувства. Выберите потребности, которые Тоня пытается удовлетворить

Потребность в уважении и признании.

Потребность в любви и принадлежности.

Потребность в самовыражении.

Потребность в контроле над ситуацией.

### **ЗАДАНИЕ**

Паша решил провести воскресенье в парке. На это может быть несколько причин, и каждая отражает разные потребности. Выберите все подходящие потребности, которые могут лежать в основе решения Паши

Насладиться тишиной и покоем, уйдя от городской суеты, – потребность в спокойствии и отдыхе.

Встретиться в парке с друзьями и провести время вместе – потребность в социальных связях.

Сфотографировать осенний пейзаж – потребность в самовыражении и творчестве.

Подумать о планах – потребность в самореализации и планировании.

Побегать – потребность в движении.

Все варианты верны. Чтобы лучше понимать свои потребности, важно регулярно задаваться вопросом, что скрывается за одним конкретным желанием.

Чем больше мы знаем о своих потребностях, чем больше их удовлетворяем, тем лучше себя чувствуем. Из этого состояния мы получаем больше ресурсов и возможностей поддерживать отношения: по-настоящему сближаться с людьми, таким образом удовлетворяя единственную потребность, с которой невозможно разобраться самостоятельно, – потребность в близости.

О том, что такое близость и как она формируется, мы поговорим в следующих уроках.

### **Запомнить**

1. Потребность – это субъективное ощущение человеком нужды в чем-либо. Можно испытывать потребность в отношениях, признании, самостоятельности.

2. Чтобы лучше понимать свои потребности, важно задавать себе вопросы: «А чего я хочу по-настоящему?», «Что может скрываться за этим желанием?», «Почему мне станет лучше, если я получу то, что хочу?» В ответах на эти вопросы могут быть признаки неудовлетворенных потребностей.

3. Если не удовлетворять свои потребности, может появиться ощущение «отложенной жизни».

4. Научившись лучше понимать свои потребности, важно удовлетворять их самостоятельно, не полагаясь только на друзей и близких.

5. С этой опорой можно двигаться к удовлетворению единственной потребности, с которой не разобраться в одиночку, – потребности в близости.

### **Что дальше**

В следующем уроке мы поговорим о том, что такое близость, почему она так важна и как ее развивать, делая отношения более доверительными.

## УРОК 4. СБЛИЖАЕМСЯ С ДРУГИМИ



Кому-то комфортно видется с друзьями раз в месяц, а другим необходимо встречаться чуть ли каждый день. В новом уроке объясним, что такое близость, что на нее влияет и почему мы понимаем ее по-разному.

### **Что вы узнаете**

1. Как формируется близость.
2. Как сближаться, если мало сил.
3. Чем заняться с друзьями.

### **Как формируется близость**

Существует расхожее мнение, что любые отношения, в том числе дружеские, требуют постоянной работы. Но что, если друзья – взрослые люди, которые все время заняты своими заботами и делами? Кто тогда отвечает за дружбу? Логичный ответ – каждый вкладывает в отношения столько, сколько хочет и может.



А если оба друга надеются на поддержку и внимание другого – дружба обречена? Совсем нет. Здесь действует логика, о которой мы говорили в прошлом уроке: если вам чего-то не хватает, значит, вы не удовлетворили какую-то потребность.

Например, вы чувствуете, что ваше общение с другом стало однообразным. Возможно, вы не удовлетворили собственную потребность в новизне. Чтобы освежить отношения, можно предложить другу однодневную поездку в другой город.

В этот момент важно помнить две вещи. Во-первых, друг может отказаться от предложения, потому что ему хватает новизны в жизни, общение с вами не кажется однообразным или просто не хочется куда-то ехать. Во-вторых, вы можете удовлетворить свою потребность самостоятельно – посетить новый город в одиночку или придумать что-то другое и попробовать то, чего раньше не делали.

Бывает и наоборот: друг предлагает покататься на велосипедах, а вы отказываетесь, потому что и так много двигаетесь или просто не хотите. Эти примеры – напоминание о том, что вы независимые люди со своими планами, потребностями и желаниями.

### **ЗАДАНИЕ**

Друг предложил в выходные вместе покататься на велосипедах. На прошлой неделе вы вернулись из похода, а вчера плавали в бассейне, поэтому хотите отдохнуть от активных занятий и остаться дома. Как поддержать друга, не жертвуя своими потребностями?

Честно говоря, мне хочется отдохнуть дома, но, если тебе больше не с кем кататься, можем выбраться на пару часов.

Идея супер, но у меня была тяжелая неделя, поэтому я хочу остаться дома. Может, выберем что-то поспокойнее или покатаемся на велосипедах в следующие выходные?

Сегодня не получится, давай как-нибудь в другой раз?

Вы и ваш друг всегда имеете право на отказ. С отношениями не случится ничего страшного, если вы выберете себя и свои потребности. Но если отказывать слишком часто, друзья могут разочароваться и отдалиться. Помните об этом.

Иногда полезно отказывать друзьям в пользу собственных потребностей. Но в этом случае стоит хотя бы предложить провести время вместе в другой раз – проявить инициативу.

Проводить время вместе с друзьями – основной способ укреплять с ними отношения. И для этого совсем не обязательно создавать запоминающиеся вдохновляющие моменты. Достаточно посмотреть вместе фильм или поговорить о последних новостях – это уже сближает и поддерживает вас обоих. Важно находить время друг для друга, даже если чувствуете, что сил очень мало. Только так сформируется близость.

Близость – это эмоциональная связь, которая создает чувство безопасности, уверенности и комфорта. Она основана на взаимной

привязанности, доверии и поддержке между людьми – как в раннем детстве, так и во взрослом возрасте.

Близость – фундамент дружбы.

Согласно теории привязанности психологов Джона Боулби и Мэри Эйнсворт, отношения между маленьким ребенком и заботящимися о нем взрослыми формируют стиль привязанности – то, как этот ребенок уже во взрослом возрасте строит отношения с другими людьми.

От стиля привязанности зависит, например, как человек реагирует на тревогу и разлуку. Кому-то комфортно видеться с другом раз в две недели: для него такие отношения надежные и близкие. Другим важно встречаться несколько раз в неделю либо регулярно переписываться, иначе они чувствуют себя покинутыми.

А еще от стиля привязанности зависит уровень доверия окружающим, потребность в близости и ожидания от дружбы. Доверие – это эмоциональная уверенность в другом человеке. Например, в том, что он никогда не предаст. В детстве мы наивны и легко доверяем людям, но с возрастом – под влиянием опыта, новых убеждений, установок и принципов – становимся осторожнее. И как бы сложно и страшно ни было, важно учиться доверять другим людям, иначе построить близкие отношения не выйдет.

К сожалению, повлиять на особенности стиля привязанности за семь текстовых уроков не получится: это работа для психотерапевта или клинического психолога. Зато можно попробовать научиться больше доверять друзьям и найти другие способы сформировать близость. Например, делиться с другом тем, что вызывает у вас ощущение уязвимости. Или предлагать встретиться, даже когда кажется, что вы навязываетесь, потому что видеться так часто еще не привыкли.

Другое дело, когда предлагать нечего и писать не о чем. Так часто бывает, когда мы устали. Кроме дружбы в нашей жизни есть отношения, дети, работа, учеба, увлечения, здоровье и многое другое. И все эти сферы тоже требуют ресурса и инициативы, а значит, может настать момент, когда накопится эмоциональная усталость: вроде бы все нормально, но чего-то не хватает. Особенность дружеских отношений в том, что они могут помогать нам справляться с трудностями и усталостью. О том, как именно мы можем сближаться с друзьями тогда, когда кажется, что сил ни на что не хватает, – дальше в уроке.

### **ЗАДАНИЕ**

Ксюша легко заводит новые знакомства и быстро сближается с людьми при первой встрече, но потом поддерживать отношения становится труднее – и особенно часто видеться. Как Ксюше сблизиться с друзьями?

Выберите все подходящие варианты.

Каждый день писать друзьям, чтобы они чувствовали заботу.

Раз в месяц что-нибудь придумывать – например, организовывать встречи.

Отказывать друзьям, пока Ксюше самой не захочется с ними увидаться. Настоящие друзья все поймут.

Чаще делиться с друзьями событиями и новостями в соцсетях, когда Ксюше будет удобно.

### **ЗАДАНИЕ**

Олег чувствует потребность в частых встречах и постоянном общении с друзьями, чтобы ощущать близость и уверенность в отношениях. Но в то же время опасается быть назойливым и переборщить с инициативой. Как Олегу поддерживать близость?

Выберите все подходящие варианты.

Запланировать ежедневные звонки каждому из друзей.

Создать групповой чат, чтобы обмениваться новостями и планировать встречи.

Попросить друзей периодически подтверждать важность отношений: хоть развернутыми сообщениями, хоть подарками.

Организовывать сезонные события – например, ежеквартальные пикники или праздничные вечеринки.

### **Как сближаться, если рутина забирает время и силы**

Для развития отношений важно проявлять инициативу и поддерживать встречные предложения – например, приезжать в гости, ходить вместе с друзьями в кино или помогать с переездом. Но все это может быть непростой задачей, если вам не хватает эмоциональных сил. Тогда необходимость взаимодействовать с друзьями угнетает, ведь нужно отдавать то, чего вам как раз не хватает, – энергию.

Если ничего не менять, эмоциональное истощение только усилится и может привести к выгоранию. Чтобы это прекратить, нужно отдыхать, чередуя любимые и новые виды отдыха. И не обязательно набираться сил в одиночку – наоборот, иногда проще попробовать новый вид отдыха вместе с другом.

В прошлом уроке мы предложили список активностей, которые помогают удовлетворять потребности. Большинство из них можно разделить с друзьями – начните с таких. А если ничего не подходит, выберите любое другое занятие, после которого вы чувствуете себя лучше сразу или на следующий день, но не позже. Это главный критерий качественного отдыха. Вот что можно попробовать.

**Компьютерные игры.** Подойдут онлайн-игры, кооперативные – когда вместе проходите игру с разных устройств – и те, что можно попробовать на одном компьютере или приставке. Вот несколько идей:

1. Игры, в которые хорошо играть за одним экраном.
2. Шутеры, в которые можно играть с друзьями.
3. Лучшие игры 2024 года.

**Офлайн-игры.** Попробуйте настольные или спортивные игры – от футбола и волейбола до мафии и монополии:

1. Настольные игры на любой вкус.
2. Настольные игры для двоих.
3. Самые продаваемые настольные игры в 2023 году.

**Прогулки и походы.** Устройте недельный чемпионат по бердвотчингу или отправьтесь в сплав на байдарках недалеко от города:

1. Сколько стоит пойти в зимний поход.
2. Где гулять, чтобы расслабиться и снять стресс.
3. 100 идей на лето: где гулять, отдыхать и искать новых друзей в России.

**Исследование нового.** Например, если вы привыкли ходить в бары и рестораны, попробуйте караоке или горячую йогу. Запишитесь на мастер-класс по вокалу или открытый урок по керамике. Совместное раскрытие талантов сближает:

1. Мастер-классы Минска: 8 мест, где научат собирать букеты, рисовать и варить мыло.
2. 6 хобби, которые помогут чувствовать себя лучше.
3. Хобби на один вечер: 10 готовых наборов для творчества.

**Готовка.** Можно устроить кулинарный поединок, а можно просто приготовить вдвоем одно необычное блюдо:

1. 12 простых горячих бутербродов: в духовке и на сковороде.
2. Рецепт вишневого пирога как в сериале «Твин Пикс».
3. Простой рецепт том яма с креветками.

**Занятия спортом.** Совместная пробежка, пилатес или сайклинг взбодрят и помогут почувствовать себя лучше:

1. Сколько стоит заниматься спортом.
2. Что такое йога и какая от нее польза.
3. Что такое бейсбол: правила, турниры, где смотреть.

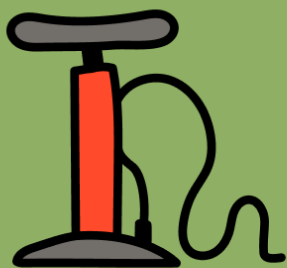
**Спонтанные действия.** Вдруг начать игру в догонялки на улице или внезапно поехать в красивое место недалеко от города. Спланировать такой досуг сложнее, но такие события запоминаются сильнее. Чтобы они происходили, тоже требуется инициатива.

**Традиции.** Придумайте что-то особенное для вас двоих – например, ежегодное посещение определенного места или ежемесячный киновечер.

**Разговоры.** Не жалейте времени на глубокие разговоры, делитесь мыслями, чувствами и опытом. Обсуждайте важные темы, обменивайтесь жизненными наблюдениями – например, о текущих событиях в мире или о том, как вы справляетесь с трудностями. Разговоры – это самое простое, что можно сделать, чтобы сблизиться с другим человеком.

**Нечто совершенно иное.** Если вы никогда не бывали в аквапарке, а сейчас кажется себе слишком взрослым для таких развлечений – именно туда и стоит отправиться в первую очередь. Нелепости и то, что кажется непривычным, лучше запомнятся, а также станут темой для разговора, возможностью показать уязвимость, открыться перед другом с новой стороны – и сблизиться.

Вот список того, что может показаться нелепым, странным или глупым. Не оценивайте эти виды отдыха заранее. Возможно, среди них есть то самое занятие, которое вытащит вас из хронической усталости и укрепит дружбу.



## Список: 22 идеи досуга с друзьями

Из курса Учебника Т—Ж  
«Как дружить, если ты взрослый»

1. Сходить в караоке, особенно если не умеете петь.
2. Научиться вязать, чтобы связать друг другу шарфы.
3. Снять короткое видео о том, как вы провели выходные.
4. Построить шалаш в лесу, чтобы отдыхать в нем летом.
5. Устроить субботник, сделать район и двор чище.
6. Устроить чемпионат по пинг-понгу во дворе среди всех, кого встретите на улице.
7. Сходить на занятие по горячей йоге.
8. Заняться волонтерством.
9. Сыграть в геокэшинг. Это когда вы прячете записку для друга где-нибудь в городе, фотографируете место и предлагаете найти послание по фотографии.
10. Устроить кулинарный поединок. В крупных городах для этого есть специальные заведения.
11. Организовать кинопоказ с проектором в парке.
12. Создать объект искусства вместе с другом: скульптуру, музыкальную композицию, картину.
13. Отправиться в путешествие без плана. Например, купить билет на первую попавшуюся электричку до конечной станции и сойти в случайный момент.
14. Сходить в батутный центр, посетить скалодром или поиграть в сквош.
15. Сходить в самый отдаленный музей в городе.
16. Разбить палатку и устроить кемпинг прямо в квартире.
17. Устроить соревнования по строительству огромных песочных замков.

18. Проезжая мимо маленькой деревушки, остановиться и спросить у местных, нужна ли кому-то помощь по хозяйству. Например, предложить пожилым жителям нарубить дрова, принести воды или прополоть грядку.
19. Сходить на иммерсивное театральное представление.
20. Скачать приложение Picture This и устроить чемпионат по открытию новых растений. Кто сделает больше фотографий уникальных растений, тот и победил.
21. Нарисовать портреты друг друга.
22. Изготовить воздушных змеев, а потом попробовать их запустить.



Помните, что отдых должен быть спланированным и регулярным. Если не планировать отдых, о нем можно забыть в ежедневной рутине или отказаться от него в пользу привычных занятий. Например, если вы собираетесь попробовать с другом бильярд, но забыли забронировать стол,

игра не состоится – можно поехать домой и залипнуть в «Ютуб». А это еще один вечер без новых эмоциональных впечатлений от отдыха.

Если усталость одолевает и хочется восстановить силы – берите ситуацию в свои руки. Не рассказывайте друзьям о том, как сильно вы устали, предложите несколько новых занятий, которые помогут вам почувствовать себя лучше. Если и на это нет сил, возможно, у вас первые признаки выгорания.

### **Запомнить**

1. Близость – это эмоциональная связь, которая создает чувство безопасности, уверенности и комфорта. Это фундамент дружбы.

2. Близость между маленьким ребенком и значимыми для него взрослыми формирует стиль привязанности, который влияет на отношения с другими людьми во взрослом возрасте. Понимать свои особенности привязанности полезно, но совсем не просто. С этим помогают психологи и психотерапевты.

3. Чем больше у вас доверия к другим людям, тем больше вы способны с ними сближаться. Доверять бывает непросто, но это всегда помогает чувствовать себя счастливее в отношениях.

4. Чтобы стать ближе, нужно проводить время вместе и учиться доверять.

5. Если ежедневная рутина забирает все силы, попробуйте отдыхать вместе с друзьями. Так вы сможете поддержать и освежить дружеские отношения, а заодно предотвратить хроническую усталость.

### **Что дальше**

В следующем уроке мы продолжим говорить об инициативе: разберемся, как обсуждать проблемы в отношениях, даже когда вам страшно, а друг избегает любых разговоров. И подскажем, как поддерживать друзей без непрошенных советов и нарушения личных границ.



## УРОК 5. ПОДДЕРЖИВАЕМ ОТНОШЕНИЯ



Чтобы отношения развивались, их нужно поддерживать. Звучит просто, но это труднее, чем кажется: важно проявлять инициативу, но не быть слишком навязчивым, разговаривать, но не давить, помогать, но не обесценивать переживания друга. В этом уроке поговорим, как все же поддерживать отношения, чтобы укрепить дружбу.

### **Что вы узнаете**

1. Как не быть слишком навязчивым другом.
2. Как поговорить о дружбе и избежать конфликта.
3. Что делать, если друг не хочет разговаривать.
4. Как поддержать друзей, не нарушая личные границы.

## **Как не быть слишком навязчивым другом**

Близость в отношениях формируется не только благодаря хорошо проведенному вместе времени, но и после общего проживания сложных моментов. И для этого тоже важно проявлять инициативу. Вот вам пример.

Представьте, что вы привыкли рассказывать другу, как прошел день, и видеть его интерес: внимательное слушание, одобрительные кивки, уточняющие вопросы. Рядом с другом вы чувствуете себя уверенно и безопасно, потому что подобная заинтересованность означает, что вы и ваши слова для него значимы.

Но чтобы друг мог вас выслушать, важно ему что-нибудь рассказать – проявить инициативу. Кажется, что здесь все просто: доверьтесь и ждите доверия в ответ. Но это только на первый взгляд.

Наше представление об инициативе может не совпадать с представлением друга. То, что одному кажется заботой, для другого будет навязчивостью и оттолкнет. Отсюда появляется глубокий страх одиночества и отвержения – когда человек боится лишней раз написать другу или пригласить его куда-то, чтобы не навредить отношениям. Скорее всего, вы встречали людей, которые так хотели с вами сблизиться, что приходилось их избегать.

Тревога отвержения – глубокий личностный процесс, и поработать с ней получится только вместе с психологом. Но снизить интенсивность ее влияния помогут универсальные техники работы с тревогой – например, можно просто гулять и общаться с приятными людьми, а можно освоить технику напряжения и расслабления мышц и письменные практики. Мы подробно рассказывали об этом в бесплатном курсе «Как справляться со стрессом».

Другой способ снизить тревогу – определить, действительно ли вы чересчур навязчивы. Слишком частая инициатива может создавать напряжение, казаться нарушением границ.

### **ЗАДАНИЕ**

Вы заметили, что в последнее время друг кажется отстраненным. Чтобы его поддержать, вы решили чаще звонить, писать и регулярно спрашивать, все ли в порядке. А еще периодически предлагаете помочь, чтобы оказаться рядом в трудную минуту. Что из этого может показаться другу чрезмерным?

Частые звонки и сообщения.

Регулярные вопросы о самочувствии.

Постоянные предложения помощи без запроса.

### **Формы навязчивого общения**

<b>Форма общения</b>	<b>Как проявляется</b>
Частый поиск подтверждения своей значимости	Человек постоянно спрашивает, как к нему относятся, ищет подтверждения дружбы. Например, задает вопрос «Все ли в порядке?» несколько раз в день

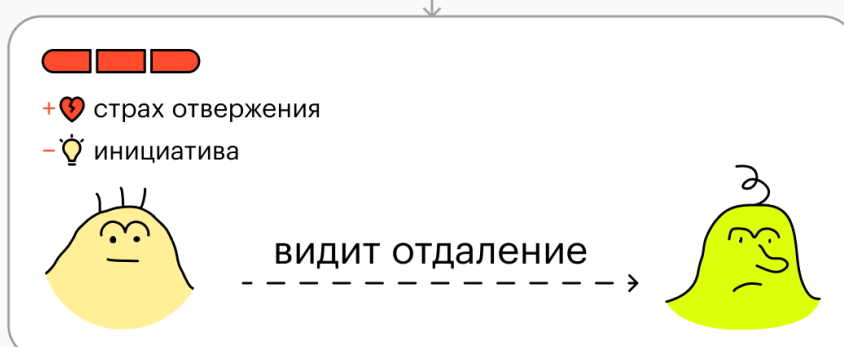
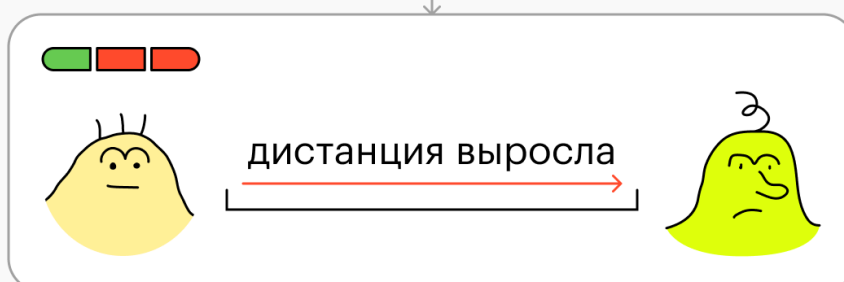
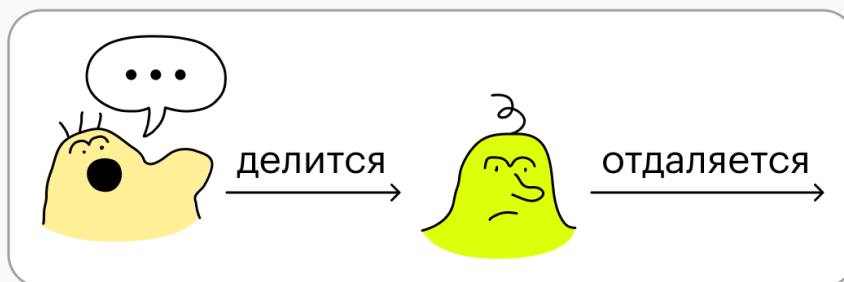
Форма общения	Как проявляется
Постоянная потребность во внимании	В этом случае люди все время ждут внимания друзей и чувствуют себя тревожно, если они не реагируют, например на сообщения или приглашения
Неустанный контроль и нарушение границ	Человек пытается управлять жизнью друзей. К примеру, постоянно интересуется их работой, отношениями, увлечениями, подчеркивает моменты, с которыми друзья справляются не очень, и дает советы, как лучше поступить
Чрезмерная забота	Попытки заплатить за друзей, уберечь от всех болезней и проблем

Разным дружба́м подходят разные формы общения. Вы можете даже не замечать признаки навязчивости у одного друга, но активно или пассивно избегать из-за этого другого.

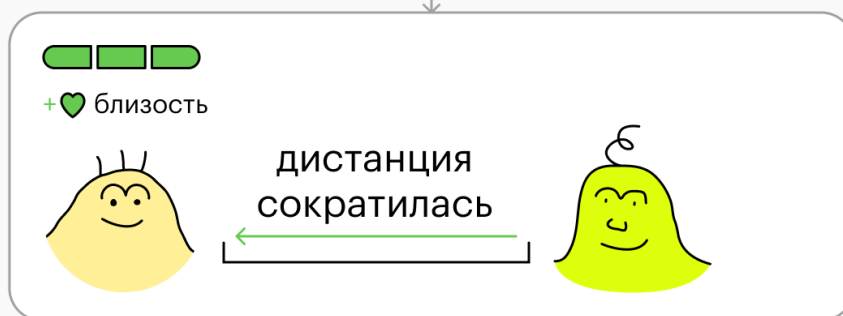
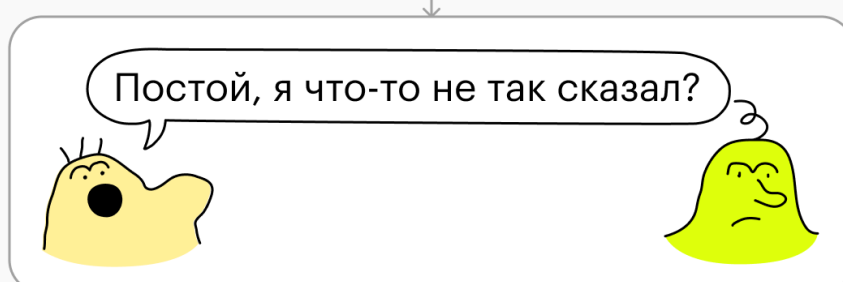
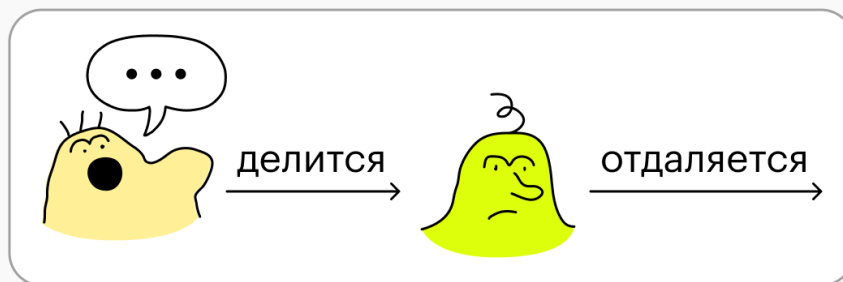
Чтобы заметить формы навязчивого общения в отношениях, наблюдайте за негативными реакциями на ваше поведение. И если кажется, что они есть, спросите об этом: «Тебе нормально, что я так делаю?» Например, вы предлагаете другу в ближайшее время отправиться в путешествие, но по словам и мимике понимаете, что он сильно сомневается в этой идее. В этом случае полезно уточнить: «Слушай, тебе хочется поехать? Скажи честно. Если нет, я не обижусь».

Бывает, что друг отказывается проводить время вместе, постоянно находит отговорки, но продолжает поддерживать отношения – например, периодически звонит или пишет. Так бывает. Помните, что дружба – это не черное и белое: порой вы можете немного отдаляться, а потом снова становиться ближе. Возможно, отказы друга связаны с личными границами или трудным периодом в жизни, который рано или поздно закончится.

В любом случае узнать правильный ответ можно только в разговоре. Если чувствуете, что друг отдаляется, но не понимаете причин, обсудите это. Постарайтесь не разочаровываться в отношениях раньше времени.



Когда мы поддаемся тревоге отвержения, ее становится еще больше.



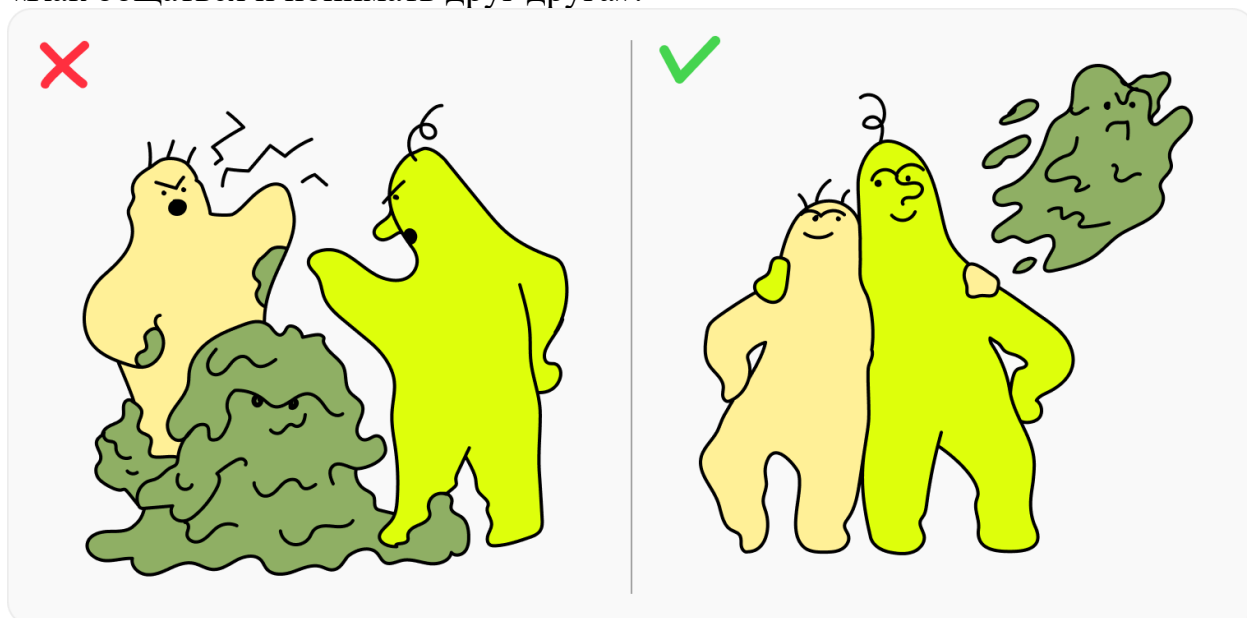
Лучше замечать эту тревогу, пытаться поговорить о ней с другом и показывать, что готовы к неприятной правде.

### **Как поговорить о дружбе и избежать конфликта**

Мы часто боимся обсуждать дружеские отношения, потому что кажется, что разговор может все испортить. Но друг – не противник, а союзник. Попробуйте посмотреть на будущий разговор как на проблему или конфликт, с которым вам нужно справиться вместе. Идея конфликта не в том, чтобы подвергнуть дружбу риску, а в том, чтобы сделать ее более близкой через совместные решения.

Такое понимание ситуации поможет смелее подойти к обсуждению и с большей вероятностью построить разговор так, чтобы друг вас понял.

Обсудить можно все что угодно. Например, признаться в том, что вы не доверяете другу, потому что однажды он поделился вашим секретом с кем-то другим. О том, как донести до собеседника именно то, что вы хотите сказать, и понять, чего хотят от вас, мы подробно рассказывали в бесплатном курсе «Как общаться и понимать друг друга».



Проблема находится не между вами. Вы вдвоем, плечом к плечу, решаете ее.

Иногда хочется поговорить об отношениях, но страх отвержения мешает начать беседу. Может случиться так, что вы эмоционально закроетесь от друга, а это негативно влияет на близость. Другу тем временем будут абсолютно неизвестны причины, которые вызвали ваше отдаление, и он может начать отдаляться сам – он ведь тоже человек и ему тоже, возможно, трудно завести такой разговор.

При этом рационально и вы, и ваш друг можете понимать, что об отношениях нужно говорить, а читать мысли не получится. Чтобы начать такой диалог, важно заявить, что вы в принципе хотите обсудить проблему.

Выберите момент, когда ваш друг будет готов уделить разговору время и внимание. Отложите беседу, если он даст понять, что сейчас не лучший момент. Но сразу обговорите, когда и где вы вернетесь к обсуждению.

В разговоре важно использовать «я-высказывания» – это когда вы говорите только о том, что касается вас и вашей личности. Например, лучше сказать: «Мне не очень понравился такой формат выходных из-за погоды, давай ездить в такие путешествия только летом», чем «Не отдых, а беда какая-то!». Так друг услышит вас, а не будет думать, что он в чем-то виноват.

#### Как начать разговор

<input checked="" type="checkbox"/> Нет	<input checked="" type="checkbox"/> Да
Ты всегда так поступаешь, это раздражает	В последнее время я замечаю в нашем общении повторяющиеся ситуации. Мне хочется их обсудить, сможем?
Неужели ты не понимаешь, как это важно для меня?	Есть вещь, которая для меня действительно важна, я хочу поделиться этим с тобой
Ты всегда откладываешь наши встречи, это обидно!	Кажется, в последнее время мы видимся реже. Можем это обсудить? Мне важно понять, что ты чувствуешь, и все ли у тебя в порядке
Ты меня не понимаешь / тебе все равно на мои проблемы	Иногда мне кажется, что ты меня не понимаешь. Можем поговорить об этом?

#### ЗАДАНИЕ

После недавнего спора с другом у вас обоих осталось ощущение напряжения и недомолвок. Вы хотите разрешить это напряжение и улучшить ваши отношения. Как начнете разговор?

Почему ты всегда избегаешь разговоров о проблемах? Мне кажется, ты не хочешь их решать.

Мы недавно поспорили, но хочется избежать таких ситуаций в будущем. Давай поговорим, когда тебе будет удобно.

Я переживаю из-за нашего недавнего разговора. Можем обсудить это?

Я чувствую, что из-за разногласий мы отдаляемся друг от друга. Давай попробуем найти решение вместе.

Начать разговор иногда помогает внезапное ощущение прилива сил и уверенности. Однако важно ориентироваться на реальность и условия, в которых вы находитесь. Разговор может потребовать высокой концентрации внимания, и поэтому важно, чтобы он был уместен, то есть подходил под обстоятельства.

Если же друг говорит, что сейчас ему неудобно это обсуждать, обязательно попросите его сказать, когда ему будет комфортно вернуться к этой теме.

#### Когда начать разговор

<input checked="" type="checkbox"/> Не вовремя	<input checked="" type="checkbox"/> Своевременно
Алло, ты сейчас идешь на встречу с руководителем? Хорошо, я быстро: нам нужно обсудить, что вообще	Хорошо, что мы сегодня встретились в кафе. Давай поговорим о нас с тобой? Мне есть что обсудить, как ты на это смотришь?



<input checked="" type="checkbox"/> Не вовремя	<input checked="" type="checkbox"/> Своевременно
происходит в нашей дружбе, потому что у меня накопилось много всего	
Можешь попросить мужа погулять с ребенком? Пока ты печешь пирог, мы сможем наедине обсудить нашу недавнюю ссору	Я хочу поговорить с тобой с глазу на глаз, когда ничего не будет отвлекать. Когда тебе удобно?
Я понимаю, что в отношениях с партнером у тебя кризис. Но и в нашей дружбе накопились вопросы. Выслушай меня, пожалуйста	Это был отличный отпуск, классно, что мы выбрались вдвоем. Честно говоря, были не очень приятные моменты, которые я хочу обсудить. До вылета еще полдня, может, поговорим об этом? Если не хочешь, давай обсудим потом, уже когда вернемся домой

Иногда получается отлично начать разговор, но во время беседы напряжение возвращается, нарастает. Вот несколько принципов, которые помогут снизить накал страстей и спокойно обсудить важные моменты.

**Спрашивать мнение друга.** По ходу разговора интересуйтесь, что думает друг о ваших словах. Так вы сможете вовремя отреагировать на нарастающее напряжение или недовольство и предотвратить обострение конфликта.

**Останавливаться, когда чувствуете нарастающее напряжение.** Если видите, что друг закрывается или отшучивается, переводит разговор на другую тему, – остановитесь. Скорее всего, продолжать диалог контрпродуктивно, тем более – давить и настаивать на обсуждении. Перенесите его на другой день. Например, так:

«Я не чувствую, что мы можем к чему-то сейчас прийти. Давай вернемся к этому разговору позже? Для меня это важно».

Это покажет, что вы замечаете чувства друга, ориентируетесь на его состояние и готовы продолжать диалог без напряжения.

При этом во время разговора почувствовать обиду или раздражение можете и вы. В таком случае постарайтесь принять свое чувство. Медленно и глубоко вдохните, выдохните, предложите сделать паузу и поговорить в другое время.

**Отмечать негативные чувства друга.** Если собеседник явно начинает злиться, сообщите об этом. Важно, чтобы такое замечание было мягким, без фраз вроде «не злись», «не кричи» – они запрещают испытывать чувства. Попросите поделиться чувствами в ответ: «Кажется, тебе очень важна именно эта тема. Можешь рассказать почему?» Когда друг прокомментирует реакцию, сможет прожить собственные чувства. Это поможет вам лучше понять собеседника и стать ближе.

**Не сдаваться.** Иногда разговор становится неприятным, потому что мы сами критикуем друга или упускаем возможность его понять. В таких случаях важно извиниться и предложить вернуться к обсуждению позже. Скажите, что

в следующий раз постараетесь говорить иначе и учесть то, что задевает собеседника.

Помните, что не все разговоры проходят легко – чтобы к чему-то прийти, может потребоваться несколько попыток. Не сдавайтесь, пробуйте услышать собеседника и извлекать позитивный опыт из каждого обсуждения, даже если диалог не складывается.

### **Что делать, если друг не хочет разговаривать**

Попытки завести разговор об отношениях могут показаться навязчивыми и чрезмерными. Но быть навязчивым – точно лучше, чем не делать ничего. Если вы стали друзьями, то достигли определенного уровня доверия и близости. Опирайтесь на эту близость – не бойтесь проявлять инициативу.

При этом помните, что можете встретить отказ или недовольство друга. Это значит, что вы столкнулись с личными границами, за которые вас не пускают. В таких случаях полезно выяснить, почему ваша инициатива раздражает или злит, попросить поделиться чувствами.

Если обсуждение не складывается и ведет к конфликту, постарайтесь не разочаровываться в отношениях. Разрешение конфликта – самое важное событие в отношениях, и оно того стоит. Если получится найти подходящие слова и быть услышанными, вы станете намного ближе – то, что раньше ощущалось уязвимым, станет безопасным.

### **Как поддерживать друзей, не нарушая личные границы**

В дружбе бывают моменты, когда нужно поддержать и помочь. Но делать это нужно так, чтобы не нарушить личные границы, иначе можно усугубить положение и испортить отношения.

Представьте ситуацию: друг рассказывает, как ему тяжело на работе, а вы уверены, что знаете, как правильно решать такие вопросы. Скорее всего, у вас возникнет ощущение, что друг попал в беду и только вы можете его вытащить. А еще появится желание дать совет. Но будьте осторожны: непрошенные советы очень редко приносят чувство поддержки и безопасности. Чаще они, наоборот, нарушают личные границы и раздражают.

Личные границы помогают понять, какое поведение, комментарии или вмешательства вы считаете приемлемыми или неприемлемыми. Они бывают физическими, эмоциональными и психологическими и определяют, где заканчивается ваша личность и начинается личность другого. Представим, что вы строго следите за питанием, а родственники уговаривают съесть торт, потому что у бабушки день рождения, да и вообще, что будет от одного кусочка. Так они нарушают психологические личные границы. А если кто-то задел вас, проходя мимо, – он нарушил физические.

Непрошенные советы – яркий признак нарушения личных границ. Чтобы этого не происходило, важно помнить:

Поддержка ≠ помощь.

Иногда нужно просто выслушать, разделить чувства, побыть рядом. В других случаях – дать совет, задать вопрос или помочь активными действиями.

Рассказываем, как поддержать друга, не давая непрошенных советов и не нарушая личных границ.

**Уточнить, чего ждет друг.** Если друг говорит о сложной ситуации, задайте ему вопрос: «Ты хочешь поделиться тем, что происходит, или получить совет?» Вопросы – важный признак сосредоточенности на отношениях, а значит, и источник поддержки.

**Замечать недовольство** – скорее всего, за ним скрываются личные границы. Чем больше вы о них знаете, тем лучше понимаете, в каких ситуациях предложить помощь, а в каких – просто выслушать. Не отказывайтесь от друга или его чувств в такие моменты. Люди часто ощущают поддержку, когда рядом буквально кто-то есть.

**Уважать личные границы.** Чаще всего мы узнаем о личных границах, когда случайно их нарушаем. Если так произошло – обсудите ситуацию с другом, запомните эту границу и старайтесь больше не нарушать ее.

**Использовать местоимение «мы».** Если сказать «ты справишься» или «у тебя обязательно получится, в прошлые разы ведь получалось», можно обесценить текущее переживание. Лучше заметить происходящее и напомнить, что друг – не один, например: «Да, непростая ситуация, но я с тобой. Мы найдем решение».

**Не критиковать и не оценивать.** Лучше сказать: «Да уж, непонятно, как теперь искать работу», чем «Тебе стоило получить образование получше, тогда бы не пришлось сидеть без работы». Даже если это кажется правдой, поберегите ее до тех пор, пока друг сам не спросит вашего мнения об этом.

**Предложить активную помощь.** Иногда уместно предложить и более активную помощь, особенно если вы действительно разбираетесь в проблеме, с которой столкнулся друг. Например, вы юрист и хорошо знаете о защите прав потребителей, а друг переживает из-за обмана в магазине.

Когда друг сталкивается с длительными трудностями, поддерживайте его решения. Например, если он меняет профессию или переезжает в другую страну, периодически спрашивайте, как идут дела, хвалите за новые достижения, даже самые маленькие. Это поможет верить, что он принял правильное решение. Предлагайте книги, статьи, видео и курсы, когда друг хочет научиться чему-то, что вы уже освоили.

Вы можете создать для друга и более устойчивую ситуацию. Например, предложить провести вместе выходные или отпуск. Иногда люди находятся в таком сильном напряжении, что их нужно убеждать выйти на прогулку или поехать на выходные в другой город.

## **ЗАДАНИЕ**

Ваш друг потерял работу. Из-за этого он сильно переживает и чувствует себя уязвимым. Как поддержать его, не нарушая личные границы?

Кажется, это знак, что тебе пора что-то менять. Что думаешь?

Должно быть, это дается тебе тяжело. Хочешь поговорить об этом? Могу ли я тебе чем-то помочь?

Не волнуйся, найдешь что-то лучше. Давай отвлечемся и пойдем поедим

Может, тебе стоит воспользоваться ситуацией и подумать о карьерном переходе?

### **ЗАДАНИЕ**

Подруга поделилась с вами личной проблемой, которую никак не может решить. Как вы отреагируете, чтобы поддержать ее, не нарушая границы?

Может, тебе стоит расслабиться и не принимать это так близко к сердцу?

Расскажешь побольше об этой ситуации? Я очень хочу тебя поддержать, но пока не понимаю как.

Думаю, тебе нужно взять себя в руки и двигаться дальше.

В идеальном мире лучше не делать того, что может нарушить личные границы друга. Но иногда это необходимо, например, когда друг практически выгорел на работе и никак не верит, что поездка на пикник с вами – не пустая трата времени, а способ почувствовать себя лучше.

### **Как поддерживать и укреплять отношения**

Понять, какая поддержка нужна другу. Помогут вопросы вроде: «Слушай, вижу, что сейчас тебе нелегко. Хочется тебя поддержать, как я могу это сделать?»

Помнить о личных границах и, если догадываетесь, что можете задеть их в разговоре, сделать это уважительно: «Помню, что ты не любишь обсуждать отношения, но кажется, тебе в них плохо, с этим надо что-то делать»

Слышать и замечать недовольство: «Кажется, ты злишься. Я понимаю тебя, но не знаю, как лучше сейчас поступить. Скажи, как тебе помочь?»

Использовать местоимение «мы», чтобы не обесценивать текущее переживание: «Мы справимся, осталось только придумать как»

Не критиковать и не оценивать. Вместо этого лучше заметить происходящее: «Я вижу, что тебе сейчас сложно»

Предлагать активную поддержку и помощь, но сначала спросить об этом.

### **Запомнить**

1. В отношениях важно проявлять инициативу, но еще важнее следить за тем, чтобы ее не было слишком много. Для этого следует обращать внимание на реакции друзей. И если покажется, что что-то не так, спросить об этом.

2. Даже если вы уверены, что не перегибаете с инициативой, все равно можете нарушать личные границы друга, потому что он другой человек, со своим опытом и взглядом на жизнь.

3. Без нарушения границ не построить близкие отношения, но важно подмечать, что именно друзья могут воспринимать болезненно.

4. Вы не можете читать мысли друзей, поэтому придется с ними разговаривать. Помните о своевременности беседы, уважительности, безоценочности, взаимности. И не сдавайтесь: если разговор не складывается, попробуйте еще раз.

5. Поддержка ≠ помощь. Когда человек нуждается в поддержке, он уязвим и чувствителен, поэтому не стоит давать непрошенные советы и

критиковать. Спросите, как вы можете поддержать друга, побудьте рядом, предложите помощь.

### **Что дальше**

Нарушение личных границ может сблизить, либо, наоборот, привести к конфликтам и трудностям. Но это не страшно. В следующем уроке мы поговорим о том, как справляться с трудными ситуациями в отношениях так, чтобы они пошли на пользу.

## УРОК 6. СПРАВЛЯЕМСЯ С ТРУДНОСТЯМИ



Иногда разговоры не помогают, и отношения заходят в тупик. В этом уроке разберемся, какие трудности подстерегают в дружбе, как с ними справиться до того, как они навредят отношениям, и что делать, если конфликт никак не получается разрешить.

### **Что вы узнаете**

1. Как развиваются конфликты между друзьями.
2. Как разрешить конфликт до того, как он навредит отношениям.
3. Как понять, что дружба заканчивается, и что с этим делать.

### **Как развиваются конфликты между друзьями**

В прошлом уроке мы говорили, что конфликты могут стать серьезным испытанием для дружбы. Еще сложнее, когда конфликт связан с ценностями, взглядами на жизнь и другими персональными особенностями друзей.

Давайте рассмотрим на примере. Представьте, что вы давно дружите с коллегой, хорошо друг друга понимаете, регулярно общаетесь и в целом довольны отношениями. Вы знали, что друг мечтает завести собаку, а сегодня выяснилось, что он наконец-то это сделал. Конечно, вы обрадовались, но продолжалось это недолго. Оказалось, что друг воспитывает собаку с помощью жестких методов: наказывает, если пес не выполняет команду, повышает голос и иногда даже бьет.

Вы рассказали другу, что насильственные методы не работают, но аргумент он не принял, заявив: «Питомец должен бояться хозяина, тогда он будет его уважать и выполнять команды».

Для вас это серьезный конфликт ценностей – вы любите животных и привыкли им помогать, а не бить и наказывать, но друг считает иначе. Дальше возможны несколько вариантов.

**Вы приходите к общему мнению и продолжаете дружить.** Допустим, вы показали другу иные способы воспитания собаки, он попробовал и убедился, что ненасильственный метод работает. Его мнение и отношение к питомцу меняются – конфликт исчерпан.

Этот вариант требует много эмоциональных сил. Если просто давить на человека и говорить, что он неправ, вы ни к чему не придете. Чтобы разрешить конфликт, придется переубеждать друга, показывать альтернативу, разговаривать. При этом нет никакой гарантии, что это сработает. Возможно, друг поменяет мнение сразу, а может, спустя несколько месяцев.

**Вы продолжаете дружить, невзирая на конфликт ценностей.** Вы слишком дорожите дружбой с этим человеком, да и вместе с собакой видите его редко. Поэтому внутренне разрешаете другу вести себя с питомцем так, как он хочет, – это не ваша жизнь и ответственность. Другими словами, вы абстрагируетесь, и дружба продолжается.

Такой вариант подходит не всем, предполагает высокую гибкость психики и развитый навык принятия. При этом, если вы столкнетесь с причинами конфликта, он может возникнуть снова – например, когда друг при вас отчитает собаку за плохое поведение.

**Вы не можете разрешить конфликт.** Друг ничего не хочет менять, а вы – с этим мириться. Разговоры ни к чему не приводят, вы начинаете уставать, поэтому становится сложно поддерживать близость, доверять, расслабляться. В общем, самый настоящий кризис.

Если кризис затягивается и у вас ничего не получается исправить, отношения начнут угасать. Любые отношения когда-нибудь могут закончиться, и дружба не исключение.

Но погодите прощаться: кризис еще не означает разрыв. Сложившуюся ситуацию можно обсудить, проговорить, что дружба заходит в тупик, – и здесь важны усилия обоих. Если удастся предотвратить или разрешить конфликт, отношения станут крепче, а вы – ближе. Об этом и поговорим.

## **ЗАДАНИЕ**



Что помогает успешно разрешать конфликты, попутно сближаясь с друзьями?

Открыто обсуждать проблемы.

Честно и открыто высказать все, что накопилось, включая обвинения и упреки.

Вместе поискать решения и компромиссы.

Временно прекратить общение.

### **ЗАДАНИЕ**

Вы узнали, что друг помял чужую машину и скрылся с места аварии. Сами вы считаете такое недопустимым. Что скажете другу?

Мне очень сложно принять твой поступок. Давай обсудим, и я расскажу, с чем не могу согласиться.

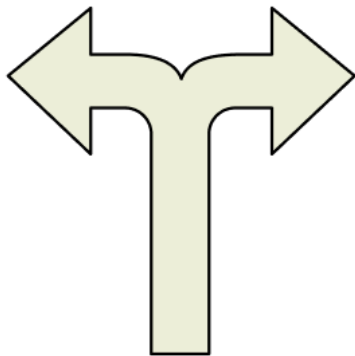
Нет, ну кто так делает?

Слушай, ну мы сейчас будем спорить весь вечер. Давай лучше об этом не думать. Просто забудем и продолжим общаться дальше.

Я просто в шоке от твоего поступка.

### **Как разрешить конфликт до того, как он навредит дружбе**

Назревающий конфликт можно заметить до того, как он начнет угрожать отношениям. Вот характерные признаки.



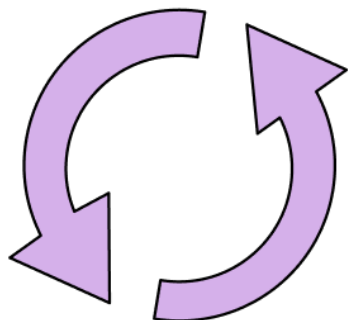
**Уменьшение взаимности.** Раньше вы одинаково сильно хотели проводить время вместе, а теперь друг начал пропадать. Вроде он принимает ваши приглашения, но сам ничего не предлагает и никуда не зовет.

Так бывает, когда человек не может поделиться проблемой, недовольством. Например, вы в шутку сказали другу, что ему не стоит искать новую работу, – там будут те же проблемы, ведь от себя не убежишь. Но он воспринял эти слова близко к сердцу. Друг проходит трудный жизненный этап и надеялся на поддержку, но сказать об этом не может. Он боится, что вы снова над ним посмеетесь, поэтому решил общаться реже.

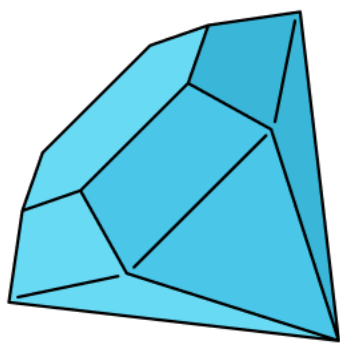


**Нервные, конфликтные отношения.** Когда вы проявляете инициативу, друг реагирует слишком чувствительно, раздражается. Будто бы ищет повод, чтобы поссориться.

Такое поведение может быть связано и с неприятными событиями в жизни друга, поэтому на этот признак важно смотреть в контексте. Раздражение часто выражается в оценках и критике. Допустим, вы позвали друга в однодневный поход, а он ответил: «А что там делать, комаров кормить? В чем смысл? Кстати, что вообще ты знаешь о походах?» Без уточняющих вопросов не получится узнать, связано напряжение с вами или внешними обстоятельствами.



**Смена приоритетов.** Друг начал проводить больше времени с другими людьми. Сближается с кем-то еще, увлекается чем-то новым, но с вами это не обсуждает и не приглашает разделить. Скорее всего, друг пытается удовлетворить свои потребности. В прошлых уроках мы говорили, что субъектность важна и нужна, но слишком резкие изменения в отношениях лучше обсудить.



**Смена ценностей.** Например, друг увлекся идеями какого-то инфобизнесмена, которые вам не близки. Это тоже сигнал назревающего конфликта. Ценности важно обсудить до того, как они повлияют на отношения. Но если друг воспринимает саму идею разговора об этом в штыки, стоит его отложить. Дайте собеседнику время.

Помните, что эти признаки – не красные флаги или признаки плохой дружбы, а сигнал к разговору. Если вы чувствуете в отношениях внезапные изменения или дисбаланс, значит, что-то идет не так. Единственный способ повлиять на ситуацию – набраться смелости и поговорить.

Давайте разберем на примере. За долгие годы дружбы вы с товарищем привыкли видеться два-три раза в неделю, но тут он пропал. Не пишет, на сообщения отвечает сухо, мемы со смешными котами не присылает. В такой

ситуации важно не додумывать причины такого поведения и не застревать в негативных фантазиях, даже если испытываете тревогу. Надежнее спросить:

«Кажется, мы стали реже общаться. Для меня это непривычно, хотя я периодически тебе пишу. Ты там как вообще, если начистоту? Все ли у нас в порядке?»

Вы поддерживали дружбу, писали сообщения, отправляли смешных котиков, а теперь спросили, все ли в порядке с отношениями. Вы сделали все, что требовалось, поэтому дальнейшее развитие событий во многом зависит от друга. И здесь часто случается магия дружбы: в ответ приятель решается рассказать о своих проблемах. Теперь вы можете предложить поддержку, а если она не нужна, смириться с тем, что другу тяжело, и дать ему столько времени, сколько потребуется.

Проблема, терзающая друга, может быть связана и с вами. Допустим, он скажет: «Месяц назад на вечеринке я услышал, как ты смеешься над моей мечтой начать свой бизнес, и очень расстроился. Я чувствую, что больше не могу тебе доверять, и сомневаюсь в нашей дружбе». Это тяжелый и неприятный ответ, но он создает определенность. Теперь вы можете обсудить проблему или сказать, что вам жаль такое слышать.

В любом случае важно оставаться искренними и открытыми – так шансы разрешить конфликт выше.

Иногда магии дружбы не случается, и в ответ вы слышите очередное «Да у меня нормально все», хотя на самом деле понятно, что не нормально. В такой ситуации ничего не поделаешь: друг имеет право солгать, что-то скрыть, не сказать, потому что он самостоятельный человек со своими особенностями. Дайте ему время, и, когда будет уместно, спросите еще раз.

При этом идея долго терпеть дискомфорт в дружбе может оказаться разрушительной. Если вы осознаете, что у вас есть неудовлетворенные потребности, связанные с дружбой, но не можете их закрыть, потому что друг все еще недоступен, то почувствуете раздражение. Доверие в отношениях снизится, а вы – отдалитесь.

### **Как понять, что дружба заканчивается, и что с этим делать**

Иногда разговоры не помогают, и дружба заходит в тупик. Например, когда друг делится с кем-то вашим сокровенным секретом и не видит в этом ничего страшного. Но вы считаете это предательством, потому что ваша ключевая ценность в отношениях – доверие и надежность.

Вот что можно попробовать сделать.



**Поговорить с другом.** Понять, закончилась ли дружба, можно, только напрямую спросив об этом у друга. Здорово, когда он способен честно и открыто сказать: «Прости, кажется, нам нужно сократить общение или вообще перестать общаться». В этом случае полезно уточнить, правильно ли вы понимаете происходящее. Например, спросить: «Все, мы больше не друзья?» – а затем посмотреть на его реакцию. Возможно, он сказал это на эмоциях и, услышав ваши слова, попробует вернуться к разговору.

Если же вы поняли все верно и дружбе конец, вы почувствуете определенность и завершенность. Это поможет избавиться от нереалистичных надежд и ожиданий, избежать подвешенного состояния.



**Прислушаться к себе.** При этом, если вы сами чувствуете, что больше не хотите поддерживать отношения, ощущаете от них усталость и напряжение – значит, дружбу пора заканчивать. В этом случае важно полагаться на свои ощущения и честно сообщить другу о завершении отношений.

Если получится, обсудите итоги дружбы. Вы провели вместе много времени: пробовали новое, ошибались, решали проблемы, помогали друг другу чувствовать жизнь наполненной, а себя – счастливыми. Может, вы и пришли к череде конфликтов, но позитивные моменты, которые вы пережили вместе, никуда не исчезли. Уделите им внимание и поблагодарите друга за то, что он был рядом. Поговорите о причинах завершения дружбы или буднично побеседуйте о планах на будущее. Единственно правильного варианта закончить отношения нет.

### **ЗАДАНИЕ**

Что указывает на накопившееся напряжение в дружбе, которое угрожает отношениям?

Выберите все верные варианты.

Друг постоянно нарушает ваши личные границы.

Вас раздражает новое увлечение друга.

Друг делится вашими сокровенными секретами.

Вы чувствуете усталость и утомление от общения с другом.

Отношения, которые закончились плохо, – это важный опыт. С ним вы начинаете больше ценить хорошее в других людях, быстрее замечать то, что вызывает дискомфорт в общении, и знаете, как с этим быть. Да и в целом лучше понимаете себя.

Может показаться, что после завершения дружбы вы сделаете позитивные выводы на будущее и почувствуете спокойствие и

удовлетворенность. Но чаще бывает наоборот. Завершение дружбы – настоящая утрата, и чем ближе друг, тем больнее она может быть.

Прожить горе утраты быстро не получится. Поэтому важно дать себе время, не пытайтесь поскорее прожить плохое, чтобы наступило хорошее. Нормально, что чувства требуют времени. Все, что мы можем сделать, – смягчить свое состояние, и об этом мы поговорим в следующем уроке.

### **Запомнить**

1. Конфликт не означает конец дружбы. Даже из самых серьезных конфликтов всегда есть несколько вариантов выхода.

2. У назревающего конфликта есть несколько признаков. Если вы заметили, что друг отдаляется, стал раздражительным и в целом ведет себя не как обычно, поговорите об этом. Скорее всего, вы сможете разрешить конфликт до того, как он навредит отношениям.

3. Иногда конфликт достигает такого уровня, что общаться больше не хочется, и дружба заканчивается. К сожалению, универсальных признаков того, что ваш друг больше не хочет поддерживать связь, не существует. Каждый полагается только на свои ощущения и может честно поделиться ими.

### **Что дальше**

Даже то, что кажется нам неуязвимым и крепким, иногда становится хрупким, и мы теряем под ногами опору. В следующем уроке поговорим о том, как пережить расставание с другом, поддержать себя и найти силы начать новые отношения.

## УРОК 7. ЗАКАНЧИВАЕМ ОТНОШЕНИЯ



Иногда никакие разговоры не помогают, и отношения заканчиваются. Период расставания с другом может быть болезненным и сложным и не всегда проходит быстро. В этом уроке расскажем, как пережить завершение дружбы и найти силы на новые отношения.

### **Что вы узнаете**

1. Как пережить расставание с другом.
2. Где найти силы на новые отношения.
3. Как еще себя поддержать.
4. Что делать дальше.

### **Как пережить расставание с другом**

Иногда конфликты с друзьями заходят в тупик или накаляются так сильно, что отношения не сохранить. Это может стать настоящим ударом и вызвать самые разные чувства: грусть, гнев, обиду, разочарование. Некоторые

в такой ситуации ощущают уязвимость и боль, другие почти ничего не замечают, третьи испытывают настоящее горе. Все эти и прочие реакции, даже странные на первый взгляд, – попытка психики справиться с переживаемым стрессом.

Самый простой способ облегчить расставание с другом – поделиться чувствами с близкими. Но если переживание слишком болезненно, стоит поговорить об этом с психологом или психотерапевтом. Хороший специалист работает даже с самыми сложными переживаниями клиента, может поддержать и предложить подходящий способ выхода из ситуации.

### **ЗАДАНИЕ**

Вспомните, как вы расставались с другом. Возможно, не из-за конфликта, а просто отделились настолько, что перестали общаться. Что вы тогда чувствовали? Как себя ощущали?

Выберите все подходящие варианты, а мы расскажем, что за ними скрывается

Ощущались глубокая печаль и одиночество.

Кажется, было трудно справиться с ситуацией, требовалась помощь.

Почти ничего не изменилось.

Помню гнев и раздражение.

### **ОТВЕТЫ**

Ощущались глубокая печаль и одиночество.

Кажется, этот друг был для вас очень важен. Когда мы теряем что-то важное, чувствовать одиночество и грустить – абсолютно нормальная реакция.

Кажется, было трудно справиться с ситуацией, требовалась помощь.

Когда мы заканчиваем важные отношения, то теряем привычные способы удовлетворять личные потребности. В таких случаях далеко не каждый сможет справиться с ситуацией самостоятельно.

Почти ничего не изменилось.

Кажется, ваша система ценностей и личные особенности помогают легче переживать утраты. Это здорово, если вы не прячетесь от собственных эмоций. Помните, что чувствовать уязвимость из-за утраты хоть и необязательно, но вполне нормально.

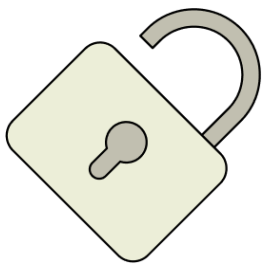
Помню гнев и раздражение.

Возможно, это реакция на несправедливость или неожиданность утраты. Так бывает, когда вы надеялись на долгую и крепкую дружбу, а она быстро и внезапно закончилась.

Потеря дружеских отношений – настоящая утрата, и ее придется прожить. Проживание утраты значимых отношений занимает от нескольких недель до года – все зависит от вашей чувствительности. Если она высокая, то срезать путь от горя до принятия не получится – с этим важно смириться как с неприятной и неконтролируемой частью жизни.

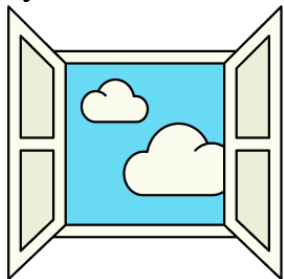
Но вы можете о себе позаботиться и облегчить этот период. Чувства, связанные с утратой, точно будут периодически возвращаться, но тогда они с каждым разом будут становиться все мягче и притупленнее. Вот что можно сделать.





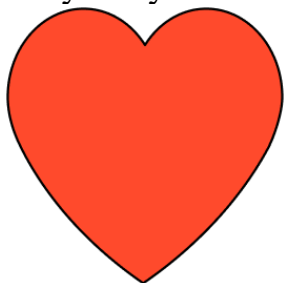
**Не закрываться от себя.** Расставание может вызывать множество неприятных эмоций. Чтобы защитить вас, психика часто пытается эти эмоции подавить, поэтому проживание утраты занимает больше времени.

Когда нас переполняют чувства, мы бываем неустойчивы. Но признание этого несовершенства делает нас сильнее. Позвольте себе быть уязвимыми. К примеру, не уходите в работу, соцсети или спорт с головой, чтобы отвлечься и заглушить эмоции. Постарайтесь побыть с грустью, разочарованием, болью и понаблюдать за собой. Неочевидно, но так вы быстрее почувствуете себя лучше.

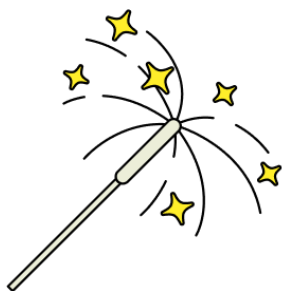


**Не закрываться от других.** Дружба формирует установку о том, что окружающий мир безопасен. Поэтому, когда люди теряют близкие отношения, они начинают меньше доверять окружающим, даже если их не предавали и не обманывали.

Доверять сложно, но если этого не делать, тревожность и ощущение одиночества только усилятся. Так что старайтесь не закрываться от окружающих, а делиться эмоциями с родными, знакомыми, психологом – именно близость поможет чувствовать себя безопаснее и спокойнее. Например, попросите кого-то выслушать вас и побыть рядом, когда почувствуете себя одиноко или беспомощно.



**Позаботиться о себе.** В детстве наши потребности удовлетворяют родители: кормят, развлекают, обнимают, защищают. Привычка отдавать ответственность за свое состояние быстро закрепляется и остается с нами на долгие годы. Поэтому во взрослом возрасте важно замечать свои потребности и находить силы удовлетворять их самостоятельно, даже когда рядом нет близкого друга. Об этом мы подробно рассказывали в третьем уроке – перечитайте, если что-то забыли.



**Искать новые впечатления.** Завершение отношений может вызвать эмоциональное истощение, особенно если дружба была источником интересного досуга. Продолжайте ходить в кино, на выставки и концерты, ездить на конференции, путешествовать и делать то, что раньше вы делали с другом. В пятом уроке есть целый список совместных занятий – начните с них. Предложите знакомым или другим друзьям разделить впечатления – вы сблизитесь и почувствуете себя лучше.

### **ЗАДАНИЕ**

Мы рассказали, как смягчить удар при расставании с другом: не закрываться, позаботиться о себе, говорить о чувствах. Что из этого кажется вам самым сложным?

Выберите нужный вариант, и мы подскажем, как к нему подступиться.

Говорить о чувствах.

Не закрываться от других.

Заботиться о себе.

Искать новые впечатления.

### **ОТВЕТЫ**

Говорить о чувствах.

Делиться переживаниями и правда бывает трудно, но так вы почувствуете себя лучше. Начните с небольших шагов и постепенно двигайтесь дальше. Например, сначала познакомьтесь с чувствами – изучите «колесо эмоций». Затем называйте чувства вслух или про себя, а когда освоитесь, делитесь ими в разговоре с близкими.

Не закрываться от других.

Иногда трудно открываться друзьям и особенно новым знакомым, но это важный шаг к восстановлению. Начните с регулярных встреч и небольших разговоров, постепенно переходя к более глубоким темам, в которых вы все больше открываетесь друг другу.

Заботиться о себе.

Постарайтесь включить в повседневную рутину простые действия, которые помогут себя поддержать. Вспомните, что вы всегда хотели сделать, но никак не находили на это времени. Возможно, неспешные прогулки, чтение детективов или рисование картины по номерам – именно то, что вам сейчас нужно.

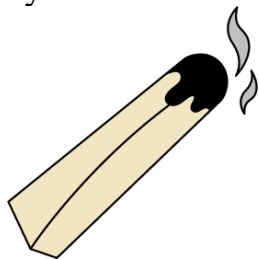
Искать новые впечатления.

Это особенно трудно, когда вы устали и потеряны, но именно новые впечатления и качественный отдых помогут облегчить состояние. Ищите то, что приносит радость, и не прекращайте экспериментировать.

### Где найти силы на новые отношения

Обычно дружба крепко встроена в повседневную жизнь, поэтому когда она заканчивается, можно потерять знакомые способы удовлетворения потребностей. Например, раньше вы каждые выходные выбирались вместе с приятелем на прогулки и вечеринки, но после расставания все время проводите дома. Вы чувствуете раздражение и дискомфорт, потому что привыкли удовлетворять потребность в развлечении именно с этим другом, но теперь его нет рядом.

Когда в жизни происходит подобный кризис, важно не только смягчить удар, но и постепенно восстанавливать потерянные ресурсы, возвращать себе субъектность. Вот несколько техник и приемов, которые вам помогут.



**Медитируйте.** Медитации снижают напряжение, помогают справиться со стрессом и быстрее засыпать. Есть релаксационные медитации – когда вы слушаете приятную музыку или голос актера и смещаете фокус внимания со своих мыслей на дыхание или состояние тела.

Бывают еще медитации осознанности. Не пугайтесь названия, это не эзотерическая практика, а простая техника дыхания и концентрации, которая улучшает самочувствие. Ее разработал американский врач-микробиолог, а затем адаптировали психотерапевты. Вот как практиковать медитацию осознанности:

1. Удобно сядьте.
2. Заведите таймер на 10 минут.
3. Пока работает таймер, постарайтесь сконцентрировать все внимание на дыхании: не управлять, а замечать, как вы вдыхаете и выдыхаете.
4. Если появляются мысли, не расстраивайтесь – старайтесь останавливать их и возвращать фокус внимания на дыхание.



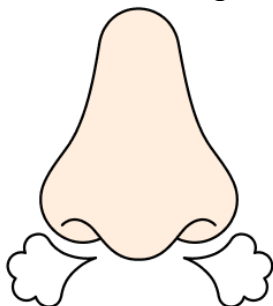
**Напрягайте и расслабляйте мышцы.** Этот метод называется прогрессивной мышечной релаксацией по Джекобсону. Суть в том, что для максимального расслабления сначала нужно сильно напрячься. Вот как это делать:

1. Удобно расположитесь.
2. Медленно вдохните.

3. Задержите дыхание на пять-семь секунд и в это время напрягайте какую-нибудь мышцу тела. Можно начать с пальцев ног и постепенно двигаться выше.

4. Так же медленно выдыхайте, одновременно расслабляя мышцу.

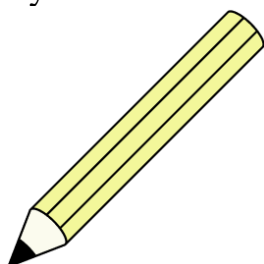
5. Повторите пункты 3 и 4 с остальными мышцами.



**Пробуйте дыхательные практики.** Когда мы дышим глубже и медленнее, организм получает сигнал о том, что вокруг безопасно: можно расслабиться и снизить выработку кортизола – гормона стресса. Попробуйте разные дыхательные практики и выберите ту, что подходит вам:

1. Техника 4-7-8.
2. Коробочное дыхание.
3. Дыхание с сопротивлением.
4. Попеременное дыхание через каждую ноздрю.

Есть и специальные приложения для дыхательных практик вроде Sleep Cycle или Breathe+. Возможно, они вам подойдут.



**Письменные практики** помогают замечать свои чувства, особенно когда их трудно обсуждать или рядом нет никого, кто может выслушать. Экспрессивное письмо помогает справиться с травматичным событием, письмо гнева и ярости – выплеснуть злость, письмо друга – получить поддержку. Мы рекомендуем начать с самой простой – дневника.

Заведите дневник в свободной форме. Пишите все, что приходит в голову, даже если это кажется бессвязным или хаотичным. Например, как прошло ваше утро, что хочется сделать на выходных, из-за чего в отношениях бывали конфликты.

Пишите когда и где угодно. Не задумывайтесь об ошибках или результате – сфокусируйтесь на своих чувствах и переживаниях. Единственное, чему стоит уделить внимание, – регулярность. Рекомендуем вести дневник хотя бы две-три недели, чтобы понять, подходит ли вам такая практика. Даже если чувствуете себя лучше, не бросайте дневник, а напишите в нем об этом.

Спустя время вы сможете вернуться к записям и проследить, как справлялись с неприятными переживаниями. Это очень поддерживает.

### **ЗАДАНИЕ**

Что не поможет смягчить переживание утраты дружбы и найти силы на новые отношения?

Выберите все подходящие варианты.

Избегать любых контактов с людьми, максимально сосредотачиваться на работе или учебе.

Игнорировать свои чувства, пытаться забыть о разрыве, занимаясь другими делами.

Полностью положиться на поддержку других людей, не обращая внимания на свои собственные потребности

### **ОТВЕТЫ**

Избегать любых контактов с людьми, максимально сосредотачиваться на работе или учебе.

Все так, избегание других людей может усугубить и усилить чувство одиночества и изоляции.

Игнорировать свои чувства, пытаться забыть о разрыве, занимаясь другими делами.

Да, такая стратегия не поможет. Игнорирование чувств только мешает эмоциональному восстановлению.

Полностью положиться на поддержку других людей, не обращая внимания на свои собственные потребности.

Верно, полная зависимость от окружающих может привести к эмоциональному истощению. В таком состоянии трудно распознать личные потребности, а значит, можно потерять субъектность и попасть в замкнутый круг истощения.

### **Как еще себя поддержать: три хороших события**

Еще один способ восстановить силы и прожить расставание с другом – практиковать технику трех хороших событий. Ее разработал основоположник позитивной психологии Мартин Селигман.

Позитивная психология как термин может вызвать сомнения, но ничего псевдонаучного в ней нет. В своих работах Селигман предлагает фиксировать и накапливать позитивный опыт, таким образом вырабатывая более эффективное поведение. «Три хороших события» – тоже об этом. Техника помогает возвращать фокус внимания на то, что психика воспринимает как позитивное событие, даже если изначально вы чувствовали себя не очень хорошо.

Представим, что недавно вы потеряли важные дружеские отношения. Все вокруг напоминает о том, что с приятелем время уже не провести: в кафе сидят веселые компании, на берегу реки рыбаки травят друг другу анекдоты – а для вас как будто это становится недоступным. Однако в мире существует множество других вещей и событий, которые могли бы вас порадовать, хотя в подобные моменты их бывает сложно заметить.

Если постепенно научиться фокусировать свое внимание на том, что приносит вам удовольствие, – это может быть и красивый вид из окна, и новая стрижка, и интересная книга или захватывающая игра – то постепенно в вашей жизни субъективно станет больше позитивных моментов.

Вот как выполнять технику «Три хороших события».

Выписывайте по три позитивных события за день. Необязательно вспоминать невероятные победы и успешные успехи – подойдет все, что можно условно считать позитивным: хорошую погоду, улыбку коллеги, вкусный завтрак, уют вашего дома. Если помните эмоции, которые испытывали, когда заметили этот положительный момент, запишите их. А если ничего не вспоминается, предположите, какие чувства могли быть.

Выполняйте технику хотя бы раз в день в течение недели или чаще. Позитивный опыт поможет восстановиться от неприятных событий и вернуть субъектность.

### **ЗАДАНИЕ**

Представим, что Аня, Ваня, Оля и Сергей одновременно потеряли друзей. У каждого своя история и способы прожить завершение отношений. Кто из них использует больше техник самоподдержки, о которых мы говорили в уроке?

Ваня чувствует себя опустошенным. Он решил сфокусироваться на работе и ограничить общение с другими людьми. Так он будет меньше отвлекаться от своих целей.

Оля ощущает сильную тревогу и стресс. Она начинает утро с регулярных медитаций и обычно весь день проводит дома. Сейчас девушка редко выбирается в центр и не посещает городские мероприятия, хотя раньше их любила.

Аня чувствует грусть и одиночество. Она начала вести дневник – каждый день записывает три вещи, которые ее порадовали. Еще пробует сделать дыхательные практики частью ежедневной рутины. А каждые выходные Аня выбирается в однодневное путешествие или посещает городские мероприятия.

Сергей раздражен. Он все время проводит дома, чтобы сосредоточиться на своих интересах, увлечениях и целях

### **ОТВЕТ**

Аня использует больше техник самоподдержки: пробует «Три хороших вещи», дыхательные практики и ищет новые впечатления.

### **Что делать дальше**

Любые отношения – ценный опыт. Он помогает избегать уже допущенных ошибок, лучше узнавать себя и строить крепкие отношения с другими людьми. Постарайтесь извлечь из этого опыта как можно больше и продолжайте поддерживать связь со знакомыми, приятелями, друзьями.

А если других знакомых и приятелей у вас сейчас нет, стоит заняться их поиском. Вот несколько идей, которые помогут расширить круг общения.

### **Где искать друзей**

Лагерь для взрослых

Вечеринки: тематические, городские  
Культурные мероприятия: книжные клубы, выставки, открытые лекции  
Групповые игры: мафия, настольные игры  
Дебаты  
Спортивные мероприятия: беговые клубы, баскетбол, волейбол  
Волонтерские программы благотворительных фондов, общественных организаций  
Танцы – любые, которые нравятся  
Курсы: профессиональные, мастер-классы по гончарному делу, рисованию, кулинарии  
Онлайн-сообщества: домовые чаты, сообщества по интересам  
Приложения для знакомств: Random Coffee, InParty  
Клубы друзей локальных медиа и проектов  
Психологические группы – например, группы поддержки или 12 шагов  
Коворкинги и другие места для работы  
Походы, путешествия и туры  
Экскурсии по городу

### **Вместо итогов**

Отношения цикличны. Мы все когда-нибудь теряем значимых людей, но можем обрести новых. И если вы готовы им доверять, то увидите, что дружба – это не только утешение в тяжелые времена, но и праздник в моменты радости.

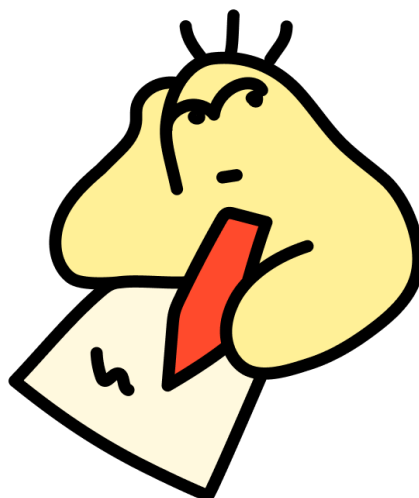
Пусть каждый день дарит возможность быть лучшими друзьями для тех, кто вас окружает. Надеемся, эта связь, прочно укрепленная доверием и любовью, согревает вас в трудные времена и наполняет жизнь радостью и смыслом. Ведь именно в дружбе можно найти силы и вдохновение для преодоления любых препятствий на пути к счастью и благополучию.

Крепкой дружбы!

### **Что дальше**

На этом курс завершен. Впереди экзамен, который поможет проверить, как вы усвоили материал и запомнили основные принципы дружбы. Удачи!





### **Готовы ли вы построить крепкие дружеские отношения?**

Дружба дарит нам хорошие впечатления, дает опору, помогает удовлетворять личные потребности. И чем ближе друзья, тем больше мы получаем. Но ни одни отношения не обходятся без конфликтов и сложностей. Проверим, насколько хорошо вы разобрались в теме и готовы ли справиться с трудностями, чтобы построить крепкую дружбу.

11 вопросов, на которые стоит ответить всем, кто хочет построить крепкую дружбу.

1/11

**Каждый вкладывает в дружбу собственный смысл, поэтому и ожидания от нее у каждого свои, зачастую идеалистичные. Найдите идеалистичное представление о дружбе среди реалистичных.**

Мой вклад в дружбу важен

Дружба существует сама по себе и не требует усилий

Друзьям важно проводить время вместе

2/11

**Идеалистичные представления мешают сближаться с друзьями и находить новых. Избавиться от них непросто, но все-таки возможно. Как это сделать?**

Обсуждать свои ожидания от дружбы и искать компромиссы

Сфокусироваться на потребностях друзей, а про свои временно забыть

Не обсуждать свои ожидания, чтобы избежать конфликтов

3/11

**Мы часто полагаемся на друзей, но почти все потребности можем удовлетворить и без них. Какая потребность удовлетворяется только в дружбе?**

Близость

Финансовая стабильность

Социальное признание

4/11

**Кажется, друзья должны всегда и во всем друг другу помогать, даже в ущерб личным интересам. Может ли это стать проблемой?**

Да, это приводит к эмоциональному истощению и разочарованию в дружбе

Да. Не факт, что друзья будут вкладываться в отношения одинаково

Нет, помощь другу никогда не бывает проблемой

5/11

**Представьте, что у вашего лучшего друга сложный период в жизни. Вы постоянно его поддерживаете, помогаете и подбадриваете, но сильно вымотались. Кажется, этот период закончится нескоро. Как вам позаботиться о себе и дальше поддерживать друга?**

Рассказать другу о своей усталости

Сделать паузу в отношениях. И заняться собой, пока у друга все налаживается

Направить все силы на поддержку друга, чтобы поскорее разрешить его ситуацию

6/11

**Ваша новая знакомая поделилась, что однажды друзья ее предали. Из-за этого девушке сложно говорить о себе и доверять новым людям. Что ей посоветуете?**

Проводить больше времени вместе с новыми знакомыми. Постараться расслабляться и постепенно рассказывать о себе

Общаться реже, чтобы не делать над собой усилие

Активнее слушать друзей, чтобы убедиться, что они ей доверяют

7/11

**Какой совет можно дать старому знакомому, который переехал в другой город? Он хочет сблизиться с новыми друзьями, но из-за обустройства дома и работы ему совсем не хватает времени.**

Полностью погрузиться в работу, чтобы укрепить отношения с коллегами, а друзья появятся сами собой

Видеться часто, но недолго

Дарить новым друзьям подарки и платить за них в ресторанах

8/11

**Конфликты могут стать серьезным испытанием для дружбы. Иногда они затягиваются и приводят к завершению отношений. Что из списка указывает на такой конфликт?**

Друг ведет себя не так, как раньше, а в отношениях копятся проблемы

Откровенные разговоры происходят чаще, чем раньше

Друг чаще стал говорить о том, что ему нравится или не нравится

9/11

**Трудно обсуждать конфликты, когда вас захватывают сильные эмоции. Как выразить их, чтобы облегчить болезненность конфликта и поговорить?**

Написать и передать другу письмо со всеми претензиями, которые у вас есть, чтобы не сорваться на эмоции во время разговора

Решиться на разговор, но высказываться только о своих чувствах и реакциях

Попросить общего знакомого передать другу свое видение ситуации

10/11

**Иногда разговоры не помогают, и друзья решают закончить отношения. Как конструктивно завершить дружбу?**

Искренне и с уважением к чувствам друга обсудить конфликт, который привел к расставанию

Не обращать внимания на расставание и сосредоточиться на других отношениях

Поделиться чувствами с другими друзьями: рассказать, какой хороший у вас был друг и как вам жаль

11/11

**Расставание с близким другом может стать настоящим ударом. Как облегчить свое состояние и позаботиться о себе, когда отношения закончились?**

Максимально избегать общения с новыми людьми, пока вы полностью не восстановитесь

Уйти с головой в работу

Развивать свои новые интересы и увлечения

Постараться восстановить отношения, внезапно позвонив другу