



про ДРУЖБУ

Как построить **здоровые** искренние
отношения с друзьями



Автор вебинара

Светлана Фёдорова
@fyodorovass

- Клинический психолог
- Психоаналитический психотерапевт
- Супервизор и наставник для психологов



1 961 39,7 тыс. 1 286
Публикации Подписчики Подписки

Светлана Фёдорова | Психолог для взрослых людей

fyodorovass

Про здоровые отношения с собой, с другими, с миром

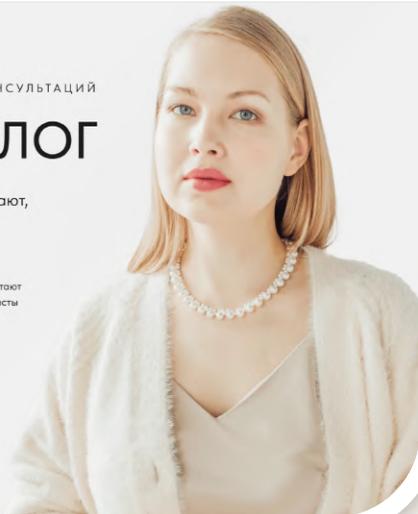
ОНЛАЙН-ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНСУЛЬТАЦИЙ

МОЙ ПСИХОЛОГ

Безопасное пространство, где тебя понимают, принимают и поддерживают

Выбрать психолога

В нашей команде работают проверенные специалисты



- **Член ЕАРПП** (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии) и **АКПП**
- с 15 лет в практической психологии
- Соавтор книги «Грани отношений»
- Автор статей для популярных журналов
- Автор книги «Попавшие в сети»
- **Автор проекта «Школа психологии»**
- Более 3000 часов работы с клиентами и более 500 часов личной терапии и профессиональной переподготовки
- Создала свой онлайн-центр психологических консультаций **«Мой психолог»**



Помогаю **выстраивать опоры внутри себя и взрослеть**, чтобы вы могли жить так как вам хочется и управлять своей **ЖИЗНЬЮ**

**С каким запросом
вы пришли на этот вебинар?**

Что такое здоровая дружба?



Здоровую крепкую дружбу можно определить как «положительные интимные взаимоотношения, основанные на **взаимной открытости, полном доверии, общности интересов, преданности** людей друг другу, их постоянной готовности в любой момент прийти друг другу на помощь»

Нужны ли человеку друзья?

Самое масштабное исследование дружбы – это **анализ ценности дружбы.**

Анализ провёл Мичиганский университет в исследовании, участниками которого стали **323 200 человек из 99 стран.**

Выводы опубликованы в издании *Frontiers in Psychology*.



Выводы кратко:



- В разных культурах женщины больше ценят **дружбу** и извлекают из неё пользу для своего психического и физического благополучия. Вероятно, это связано с тем, что **женской дружбе более присущ интенсивный эмоциональный обмен** и самораскрытие по сравнению с мужской, в которой обычно меньше выражений привязанности и поддержки.
- **Пожилые люди, которые ценили дружбу, оказались более счастливыми.** Это означает, что придание большого значения социальным связям может служить успешной стратегией выживания и помочь при столкновении с невзгодами взрослой жизни.



- Люди с более низким уровнем образования больше всего выиграли от того, что **придавали большое значение дружбе**. Важность дружбы частично компенсирует многие негативные последствия, связанные с более низким уровнем образования.
- Связь между ценностью дружбы и субъективным благополучием крепче всего в странах с высоким уровнем неравенства доходов. Подобно влиянию образования, **дружба может стать убежищем от негативного социального давления** и неравных экономических условий.



- В странах с высоким уровнем индивидуализма более низкий уровень счастья и субъективного благополучия.

Однако **индивидуалисты, которые особенно ценят дружбу, имеют улучшенные показатели здоровья и счастья.** В отличие от коллективистских культур, где социальное благополучие обеспечивают родственные связи, в индивидуалистских люди получают эти преимущества в основном от дружбы.

При этом в межличностных отношениях они сохраняют высокую мобильность, ценят самостоятельность и личное пространство и поддерживают более слабые социальные связи.

Дружба в разных возрастных этапах

Детство

Цель дружбы – **совместное потребление накопленного взрослыми опыта и эмоции.**

Всё это нужно для подготовки ко взрослой жизни. Дружба заводится легко, так как к другу нет особых притязаний, достаточно, что бы он просто был рядом и играл с тобой в одни игры.



Подростковый возраст

Здесь много импульсивности, люди легко раскрываются друг перед другом, еще работает детская цель совместного сбора опыта и эмоций, поэтому заводить связи легко и быстро возникает ощущение близости, но иногда это ложное ощущение, из-за недостатка опыта, поэтому разочарование и предательство воспринимается болезненно и может наложить отпечаток на прошлую жизнь.

Подростковая цель дружбы: **вписаться в социум, помогать друг другу справляться с появляющимися тревогами** по поводу внешности, привлекательности, способности что-то из себя представлять во взрослом возрасте.





Взрослая жизнь

Основы дружбы – **общие интересы и цели.**

Окружение определяет занятия ребёнка, занятия определяют окружение взрослого.

Дети ищут других детей, чтобы получить новый опыт, взрослые ищут других взрослых (за пределами интимной жизни), чтобы его применить.

Как отличить дружбу от латентной гомосексуальности?



Первые сомнения в своей ориентации в подростковом возрасте. Иногда дружба складывается с теми, кто наоборот вызывает какое-то возбуждение, подросток может ошибочно принять его за сексуальное.

Латентная гомосексуальность часто выражается в стремлении быть к вам поближе, знать сексуальные подробности вашей жизни, прикасаться к вам, ходить с вами часто в бани, ревность к вашим любовным партнерам.

Либо наоборот, максимальная дистанция от всего физического и сексуального, связанного с вами.

Причины, почему у человека нет друзей



- 1.** Родители не показали в детстве ценность дружбы (либо у них не было друзей, либо не помогали ребенку перерабатывать дружбу)
- 2.** Травма отверженности
- 3.** Тревога перед уязвимостью
- 4.** Ресурс уходит на выживание
- 5.** Проблемы со стабильной привязанностью
- 6.** Слабые границы



Иногда дружба плоха, потому что у одного из вас **расстройство личности, нуждающееся в психотерапии**

Параноидное: недоверие и подозрительность.

Шизоидное: незаинтересованность в других.

Шизотипическое: эксцентричные идеи и поведение.

Антиобщественное: социальная безответственность, пренебрежение к другим, лживость и манипулирование другими для личной выгоды.

Пограничное: внутренняя пустота, нестабильные отношения и эмоциональная дисрегуляция.



Истерическое: поиск внимания и чрезмерная эмоциональность.

Нарциссическое: самовосхваление, потребность в восхищении и отсутствие эмпатии.

Избегающее: избегание межличностного контакта из-за чувствительности к отвержению.

Зависимое: покорность и потребность в заботе других.

Обсессивно-компульсивное: гиперисполнительность, строгость и упрямство.

Проблема в том, что **многие люди и не подозревают, что нуждаются в психотерапии.**

Дружба в семье. Дружба между родителем и его взрослым ребенком, как к этому прийти?

Важно! **Родитель не должен быть лучшим другом.** Иначе у ребенка теряется возможность строить дружеские отношения с другими людьми.

Родитель также **не должен быть единственным другом,** иначе это похоже на то, что родитель живет жизнью ребенка.

Скрытые мотивы:

- желание сохранить родительский контроль
- конкуренция за внуков
- страх одиночества





Отношения родителей и детей – это навсегда иерархические отношения. В них нет равенства и в них есть сплетенная в тесный клубок агрессия и любовь.

Вам не так уж нужна именно дружба, **нужны просто хорошие отношения**, основанные на желании быть вместе, уважении, и уникального места в жизни друг друга.

Надо ли стимулировать братьев и сестер дружить друг с другом?

Принуждать к дружбе ни в коем случае нельзя! Дружба должна быть добровольной.

Но можно **увеличить шансы** на желание дружить:

- всё поровну! от конфеты до минуты вашего внимания;
- не сравнивать;
- принимать их и любить;
- не заставлять заботиться друг о друге, помогать, нянчиться, делиться.

Тогда **снизится неизбежная сиблинговая конкуренция** и откроется дорога к дружбе.





Какое качество нужно воспитывать в своих детях, чтобы они научились строить комфортные отношения с людьми в целом?

Какой ваш вариант ответа на этот вопрос?

Как возникает дружба



Частое попадание в поле зрения. Человек, которого мы регулярно видим, на психологическом уровне начинает казаться более знакомым.

Физическая привлекательность. Отношения переходят на другой уровень, вы становитесь ближе и оцениваете друг с друга уже с точки зрения внешних характеристик. Здесь важно понимать, что не стоит пытаться кому-то угодить, например носить дизайнерские вещи. Главное – быть опрятным и аккуратным. Это придаёт вам обаяния и мотивирует продолжать общение с вами.



Соответствие. У людей одного социального статуса, уровня образования и степени привлекательности больше шансов подружиться.

Схожесть интересов. Человек с такими же увлечениями, как у нас, автоматически становится нам интересен, с ним есть с чего начать диалог. Мы снова как будто видим кого-то знакомого, от этого становится комфортно и спокойно.

Взаимная симпатия. Нам нравятся те, кому мы нравимся, если эти чувства искренни, а не основаны на лести и лжи. Compliments располагают к собеседнику и побуждают узнать его лучше.



Исследователи из университета Аалто в Финляндии и Оксфордского университета выяснили, что **наш круг общения сужается после 20 лет.**

Оказалось, что мужчины и женщины заводили всё больше и **больше друзей и социальных контактов в возрасте до 25 лет**, а после – их круг общения становился всё меньше (и нет, друзья в соцсетях не считаются).

Как дружат экстраверты и интроверты



Экстраверты получают удовольствие от общения, во время которого в их мозге происходит выброс дофамина в большом количестве.

Интроверты довольствуются ацетилхолином – нейромедиатором, который способствует расслаблению. Будучи крайне восприимчивыми к дофамину, интроверты устают от длительного общения с людьми.

В качественной дружбе люди выдерживают разность друг друга, то есть – **есть принятие.**

Почему мы испытываем кризис дружбы в возрасте 25-40 лет?

Дружба во взрослом возрасте (25-40 лет) – это проверка на:

- **зрелость** (достижения, жизненный опыт)
- вопрос о **целях и интересах**

Если инфантилизма и желания зависимости от другого всё еще много, глубокой дружбы не получится – это будут лишь тусовки, либо это будет дружба-слияние.

Если интересы и цели разошлись после университета – шатается клей, на котором дружба может быть создана.



Дружба или использование – как отличить?

На каком **фундаменте построена ваша дружба?**
Любовь и интерес друг к другу или....

Использование возникает там, где:

- **нарциссизм:** я, я, я, я, я, я, я
- **проблемы с границами:** мы же друзья, кто тебе еще скажет, что ты жирная дура? я у твоей двери, открывай, да, без звонка, но мы же друзья
- **инфантилизм:** зависеть от другого, реши мои проблемы, разве я тебе что-то должен?
- **тревога и одиночество:** занимать пространство собой, требовать внимания, ревновать
- **жертвенность:** неспособность любить, «всё плохо», вечное нытье, советы отвергаются





Как показали результаты крайне интересного исследования 2016 года, опубликованного в журнале PLOS One, **мы не нравимся примерно половине наших друзей.**

Подобная дружба «в одни ворота» не приносит удовлетворения и в целом вредит нашему благополучию.

А еще этот принцип работает в обе стороны, так как проводить время с людьми, к которым вы испытываете двойственные чувства – плохая идея.

Дружба-слияние



Признаки:

- 1. Инфантильность.** Я хочу зависеть от другого, как это было в детстве.
- 2. Страх строить семью.** Мужик – это страшно, а подруга – это знакомо. Чуть функций мужика навешу на неё, либо часть функций жены навяжу ей. И тогда дружба становится слиянием, потому что отягощена лишними ролями.
- 3. Страх отвержения и конфликтов.** При слиянии (как будто бы) нет отвержения и нет конфликтов.

В основе такой дружбы – страх. Так страшно жить, что нужно вцепиться в другого.

Зависть и конкуренция в дружбе



Зависть и конкуренция в дружбе возникают тогда, когда **не хватает ресурса пережить собственную несостоятельность**, неуспешность, нет ресурса простить себя за свои неудачи и слабости.

Мы начинаем **сравнивать себя со своим другом не в свою пользу**. Нет ресурса на радость за успех друга, потому что внутри много агрессии к самому себе и разочарования в самом себе.

Чтобы не утонуть в агрессии направленной на себя, мы предпочитаем направить её на друга и либо **разрушить дружбу**, либо попытаться **разрушить друга**, нападая на него.

Вывод: ресурсные люди дружат дольше.

Портят ли деньги друзей? Мешают ли деньги дружбе?



Исследование, проведенное экспертами технологической компании Qualtrics в начале июня 2023 г. **среди более тысячи взрослых жителей США**, показало неожиданные результаты.

Многие молодые люди признают, что у них есть друзья богаче их, а **возникающие финансовые трудности приводят к стыду и растерянности, с которыми они не могут справиться**. Иногда единственный выход – прекратить «слишком затратную» дружбу.

Такое явление касается значительной части представителей поколения Z (термин для обозначения людей, родившихся примерно с 1997 по 2012 гг.) и миллениалов (рожденные с 1981 по 1996 гг.).



Хотя в исследовании принимали участие только американцы, схожий с ними образ жизни ведут многие молодые европейцы, особенно жители крупных городов.

Среди тех участников опроса, кто сказал, что друзья вынуждают их много тратить, **47% миллениалов** и **36%** представителей **поколения Z** заявили, что **думают о прекращении дружеских отношений** из-за различий в доходах.

Установки и страхи про деньги:



- А чем я могу быть интересен, кроме денег?
- Какие общие интересы могут быть с более богатыми друзьями?
- Умеем ли мы откровенно говорить про разность нашего положения и трудности, связанные с этим?
- Выдерживает ли моя самооценка дружбу с более успешным другом?



Что делать, если **между тобой и твоим другом образовалась пропасть** в социальном статусе или в психологическом развитии?

Говорить. Много и откровенно. О новых сложностях и возможностях.

Если ваш друг выше – идите к психологу **прорабатывать зависть.**

Если ваш друг ниже – **ищите новые смыслы быть вместе**, либо принимайте решение о дальнейшем будущем этих отношений.

Дружба может выдержать разность, если выдержать зависть.

Как пережить расставание с друзьями?



- 1) **Прогоревать.**
- 2) После горевания трезво **осмыслить**, что случилось.
- 3) **Поблагодарить** внутри себя за всё хорошее, что было.
- 4) Осознать, **что вам давала эта дружба** и этот человек, можете ли вы найти это в других.
- 5) **Анализ**, что происходит в отношениях с другими друзьями.
- 6) **Поиск новых друзей**, как будете готовы.

Как искать друзей, даже если вам 30+?

Этап внутренней подготовки:

- Как у вас обстоят дела с экологичным **уважительным общением**: уважение границ другого, ненавязчивость, деликатность, доброжелательность, эмпатия?
- Будьте **интересны сами себе**: развивайтесь, имейте хобби, поднимайте свою самооценку новыми достижениями и событиями, чтобы вам всегда было что рассказать другим.
- **Дружба должна строиться на личной симпатии**, а не на тревоге и одиночестве. С этим к психологу!
- **Страхи** быть отвергнутым, показаться глупым, первым начать общение, получить отказ и т.п. так же **разберитесь с психологом**, чтобы вам это не мешало заводить новые отношения. **Дружба – это уязвимость**, если вы к этому готовы, у вас получатся хорошие отношения.





А теперь переходим к действиям:

- Какие **люди** вам были бы **интересны** в качестве друзей?
- **Где водятся** люди, с которыми у вас много общего: ваша работа, спортзал, место вашего хобби, онлайн форумы и чаты, которые вы читаете, соцсети?
- Присмотритесь и **сделайте первый простой шаг**. Необязательно личный, это может быть сообщение в соцсетях.
- Кстати, иногда дружба начинается с конфликта.
- Не торопитесь сближаться.
- **Получайте удовольствие** от общения.

Как сохранить дружбу



Желание. Вы одинаково тянетесь друг к другу, проявляете интерес к жизни друг друга, вы оба готовы держаться друг за друга. Если общих точек нет, вы их создаете.

Границы. Даже если вы самый близкий друг, вы всё равно должны уважать границы вашего друга, ведь чем ближе, тем уязвимее.

Если муж единственный друг, какие в этом есть « + » и « - »?



+

- крепкая дружба – крепкий брак
- удобно, комфортно, безопасно

-

- иногда крепкая дружба уменьшает сексуальное влечение друг к другу
- не всегда можно обсудить с мужем всё
- бегство от уязвимости с другими людьми
- внутренние конфликты со женским полом

Возможна ли дружба между мужчиной и женщиной?



Это будет хорошая дружба **только при полном отсутствии сексуального влечения друг к другу** и наличии общих интересов.

Так же эту **дружбу** может разрушить ревность партнеров друзей.

Дружба с бывшими



Главное правило хорошей дружбы помним? Общие точки соприкосновения и взаимное желание общаться.

Хорошая дружба с бывшими может получиться, если у вас **общая собака, дети, бизнес**, но при этом абсолютный, полный, полностью угасший сексуальный интерес друг к другу. И желание общаться строится не на тревоге, использовании, инфантильности и т.п., а потому что **вы друг другу интересны как личности**.

Слишком много звезд должно сойтись, чтоб эта дружба сложилась и была качественной.

И! Важно исключить чувство вины! Бывшие могут «дружить» из чувства вины и долга.

Что вам было полезно сегодня?

Какие мысли уносите с собой?

Жду вас в Школе психологии и в моих проектах



@FYODOROVASS



@FYODOROVASS



МОЙ ПСИХОЛОГ



mypsychologist.online