



А КТО ТАКИЕ ДРУЗЬЯ?

Друзья – субъективное понятие. Есть люди, которые даже близких не могут назвать друзьями. А есть и те, кто считает другом человека через несколько встреч. Обе ситуации – норма. Проблемы могут возникать, когда у человека наступает полное нежелание общаться с людьми или, наоборот, он готов полностью раскрываться каждому, кто ему улыбнулся. В этих случаях можно говорить о проблемах с личными границами или даже психотравме.

СО СКОЛЬКИМИ ЛЮДЬМИ МОЖЕТ ОБЩАТЬСЯ ОДИН ЧЕЛОВЕК?

Британский антрополог **Робин Данбар** установил, что человек может поддерживать социальные отношения со **150 контактами**. Этот круг лиц включает в себя как близких друзей и родственников, так и коллег, знакомых и так далее. Такой «предел стаи» оптимален для комфортной жизни и развития человека. При этом со временем этот круг может сокращаться.

ТО ЕСТЬ ТЕРЯТЬ ДРУЗЕЙ – ЭТО НОРМАЛЬНО?

Да, вполне. Люди расходятся потому, что становятся слишком разными. Чем дольше мы пытаемся растягивать такие отношения и даем им шанс, тем больше лишнего напряжения создается. Никто не отменяет того, что человек может временно уйти из вашей жизни и потом вернуться. Важно уметь

Как завести друзей, когда ты взрослый?

9 ИЮНЯ ОТМЕЧАЕТСЯ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ДРУЗЕЙ

ДРУЖБА ПЕРЕОЦЕНЕНА? НЕ ЛУЧШЕ ЛИ ПОЖИТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ?

Человек не может жить вне социума, ему необходимо общаться с другими людьми. Так заложено эволюцией. Без этого взаимодействия не будут развиваться мышление и речь. Так что, если бы Маугли после джунглей вернулся в цивилизацию, он просто не выжил бы, поскольку у него не было бы базовых когнитивных способностей. Но окружающие люди – это вовсе не обязательно друзья.



отпускать людей без обид. Любые отношения – это не конкретные результаты, а постоянный процесс, поэтому периодически случается перекалибровка происходящего между людьми. В итоге они могут перейти на другой уровень отношений, вернуться к чему-то старому или прекратить общение. Все это абсолютно нормально.

СТАРЫХ ДРУЗЕЙ МЫ ОТПУСТИЛИ, НО ВЕДЬ ПРИОБРЕСТИ НОВЫХ ЕЩЕ СЛОЖНЕЕ?

К сожалению, это так. У многих со временем появляется недоверие к людям. Его причинами могут быть не самый удачный опыт знакомств и отношений (кого-то могли пристыдить, отвергнуть, оскорбить), а также картина мира, которую транслировали родители. Включается следующая логика: «Зачем заводить друзей, если все равно меня бросят, или с ними что-то случится, или они со мной что-то сделают».

КАК ПЕРЕСТАТЬ ТРАНСЛИРОВАТЬ НЕУДАЧНЫЙ ОПЫТ НА БУДУЩИХ ДРУЗЕЙ?

Опыт – это важно, но не нужно возводить его в абсолют. Постарайтесь представить в своем

воображении больше вариаций отношений и сценариев их развития. Если **закон Мерфи** («Если какая-нибудь неприятность может произойти, то она обязательно произойдет». – Прим. ред.) существует, то он необязательно исполнится и необязательно с вами.

КАК ВСЕ-ТАКИ ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ?

➔ **Вспомните о своих интересах.** Выпишите на лист бумаги все любимые дела, добавьте туда свои жизненные принципы, которыми вы руководствуетесь, и подумайте, где такие люди могут быть.

➔ **Учитесь проявлять себя.** Найдите смелость показывать себя настоящего, не стараясь быть лучше. На первых этапах мы в любом случае будем это делать. Но рано или поздно мы

приходим к столкновению интересов. И тут главное – оставаться собой, не поддаваться внешним факторам и мнению других людей. Принять правила чужой игры можно, но будет ли она для вас ценной?

➔ **Почувствуйте личные границы.** В первую очередь свои – потому что именно так мы учимся чувствовать и чужие границы. Постоянно спрашивайте себя, комфортно ли вам в разговоре, в общении, в этом месте.

➔ **Поддерживайте регулярные контакты.** Каждый раз, когда вы говорите «Не могу встретиться», это равняется «Не хочу». Увы, это факт. Даже если вы задерживаетесь из-за начальства, то ваш выбор связан с работой. Расставляйте приоритеты и учитесь настаивать на своем. Не нужно отказывать себе в том, чтобы уйти с работы вовремя и выпить чашечку кофе в приятной компании.

Психолог Сергей Янгибаев



Фотом: © halayvalex / Freepik

DR. SVITLANA POKORNIK
ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ РЕСТАВРАЦИЯ
КОРРЕКЦИЯ ПРИКУСА
ИМПЛАНТАТЫ
ПАРОДОНТАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

Частная ординация:
Rügergasse, 32/1-3
1090 Wien
Tel. + 43 (0699) 131 27 147
www.dr-pokornik.at

Др. Александра Шмидт-Трост

русскоговорящий
ДЕТСКИЙ ВРАЧ

10-летний стаж в неонатологии, дополнительная специализация по детской неврологии, эпилепсии и ЭЭГ. Частный кабинет (анализ крови) и визиты на дом

Тел.: 0680-1339559, 14 р-н Вены, Linzerstrasse 382 / I / 5
www.kinderpraxis-wien-west.at

ОА Dr.med.univ. Polina Lyatoshinskaya
врач-специалист акушер-гинеколог
кандидат медицинских наук

• Планирование и ведение беременности
• Ведение родов и послеродовая реабилитация
• Лечение климактерических и сексуальных расстройств, anti-age терапия
• Генетические консультации по раку молочной железы
• Эндовидеохирургия и пластические операции (Donauspital)

PRAXIS NOVUM-MED
Kagranner Platz 12
1220 Wien

+43 676 76 03 706
www.novum-med.at/russisch/
frauenarzt@novum-med.at

русскоговорящий
Dr.Kheyfets
Facharzt für Urologie

ВРАЧ-УРОЛОГ
канд. мед. наук, доктор
Олег Хейфец

▪ мочекаменная болезнь,
детская урология, уроонкология
▪ операции на работе Da Vinci,
лазерная хирургия

Частный прием / Wahlarzt

Ordination Wien: 1010 Wien, Naglergasse 11/1
Ordination Purkersdorf: 3002 Purkersdorf, Bachgasse 4
Тел.: +43 664 41 11275
www.urologie-kheyfets.at • post@urologie-kheyfets.at