



Дружба - великая сила. Так звучит народная мудрость. Но касаясь даже дружбы, существуют разные мнения. Кто-то говорит, что это суррогат семьи. Кто-то называет дружбу подменой любви, кто-то проекцией любви. Где существует доверие, вовлеченность, регулярный качественный, глубокий доверительный контакт.

Достаточно часто можно услышать вопросы: если у него/нее нет друзей, то почему так, нормально ли это и что с этим делать?

Давайте разберем, почему у человека может сложиться такая ситуация, что нет друзей, из-за чего так может произойти:

- 1) Возможно, человек не видит для себя ценности в дружбе как таковой. Это осознанная позиция, основанная на собственных приоритетах. Не интересно, не нужно, не готов на это тратить свое время.
- 2) Существует недоверие к людям, либо разочарование в дружбе. Как правило, это основано на неудачном опыте.

3) Пассивное поведение - нет готовности тратить свое время и силы на поиск новых знакомств. Нет желания вести активный образ жизни. Мой дом - моя крепость, откуда и выходить не хочется, потому что безопасно.

4) Излишняя навязчивость - да, бывает и такое. Каждый из нас сталкивался в своем окружении с людьми, находясь рядом с которым, хотелось «спрятаться», хотелось немного отстраниться, потому что по ощущениям, человек нарушает твоё личное пространство. Появляется несознательное желание сделать шаг назад.

5) Сложный характер. Безусловно, быть простым и чересчур открытым всему миру не хорошо, но бывает и такое, что человек слишком требователен к окружающим. И даже на первых парах знакомства постоянно тебя критикует. Естественно такое общение не будет приносить легкости и хорошего настроения.

6) Специфика образа жизни, профессии - человек живет на закрытой территории, работает на удаленке, и т.д.

7) Эгоизм, человек тянет одеяло на себя.

### **Что со всем этим делать?**

- Во-первых, старайтесь меньше времени проводить дома и в одиночестве. Даже если на данном этапе у Вас нет друзей или их очень мало. Постарайтесь увлечь себя новыми интересами, в новом месте обязательно вы приобретете новых приятелей.
- Стараться заводить знакомства с людьми, с которыми у вас есть общие интересы;

- Не ждать инициативы от других людей, иногда нужно ее проявить самостоятельно, но и идти на встречу с людьми которые проявляют интерес к вам;
- Больше общаться по интересам - в рамках своего хобби или работы;
- Интересоваться собеседником, не акцентировать внимание только на себе;
- Старайтесь поддерживать разговор, не молчите, только наблюдая, необходимо быть включенным в беседу.