Нет друзей

Когда старые друзья разошлись, а новые не появляются

Нет друзей

Эта книжка маленькая, потому что в трудную минуту много не прочитаешь. Откройте на любой странице и прочитайте сколько получится, хоть одну фразу. Если вы дарите её кому-то, не объясняйте и не советуйте, скажите только, что подумали о нём.

Когда-то друзья появлялись сами собой: школа, двор, институт. Потом все разъехались, обзавелись семьями, сменили работу. Теперь в выходные не с кем встретиться, и кажется, что так будет всегда.

Во взрослом возрасте дружба редко складывается сама. Её приходится строить: первыми предлагать встречу, звать ещё раз, выдерживать неловкость. С вами всё в порядке, просто правила стали другими.

Посмотрите, кто уже есть рядом, пусть пока и не близко. Одна предложенная встреча часто значит больше, чем долгие размышления о том, почему друзей нет.

АЛЬБЕРТ САФИН

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Цитаты, когда нет друзей

> *Потребности — не слабость, а человечность: они есть у всех.*

> *Люди вокруг знают вас как функцию — коллега, приятель для походов в кино, — но не знают как человека.*

Люди, которым ничего от вас не нужно

Глубокие отношения — одно из самых сильных противоядий от страха старения. Близкие, с которыми можно разделить переживания, защищают от одиночества. Особенно ценны люди, которым от вас ничего не нужно и которые рады просто тому, что вы есть: рядом с ними ваша ценность не привязана ни к внешности, ни к достижениям, ни к деньгам. Общение с теми, кто ценит вас только за выгоду, — тяжёлая ноша. Общение с теми, кто ценит вас самих, — опора.

> *Если человек говорит «мне люди не нужны», ему нужны те, кому он это скажет.*

> *Не привязанность рождает участие, а участие углубляет привязанность.*

> *Инициатива предлагает и спокойно принимает любой ответ; навязчивость требует, дожимает и не слышит «нет».*

> *Просьба — это маленький мостик между людьми, а не капитуляция.*

> *Честное признание неловкости не ослабляет позицию — делает её человечной.*

> *Меня часто выбирают и часто не выбирают; это естественная часть жизни.*

> *Знакомство — это взаимное исследование, а не экзамен.*

Близость проверяется разногласиями

Страх остаться одному рождает миф, будто дружбу нужно заслуживать — удобством и постоянным согласием. Но отношения, построенные на угождении, хрупкие: в них мало подлинности и близости. Несогласие с чьим-то мнением человек принимает за отвержение себя целиком: «если другу не понравился мой выбор фильма, значит, он считает меня никчёмным». Это искажение, а не факт. Настоящая близость выдерживает разногласия — и проверяется как раз ими.

> *Дружба есть только тогда, когда в ней можно одинаково сказать и «да», и «нет», не опасаясь давления.*

« *Человек, который всем говорит «да», окружает себя теми, кому удобно, а не теми, кто его выбирает.*

« *Здоровые отношения — это обмен водой: сегодня я делюсь с тобой, завтра ты со мной.*

Быть одному не значит быть покинутым

Что помогает: тренировать способность выдерживать одиночество — дозированно. Провести час, вечер или выходной наедине с собой, занимаясь не «сидением в тишине», а тем, что вам по-настоящему нравится; становиться интересным самому себе. Цель — показать своей психике: быть одному не равно быть покинутым. Для ребёнка это одно и то же; для взрослого — два разных состояния.

« *Для взрослого одиночество — уже не приговор, а время узнать себя.*

« *Новая жизнь начинается не с великого плана, а с первого скромного действия, которое можно сделать сегодня.*

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

✓ КОМУ ПОДАРИТЬ

Подарите её тому, кому сейчас трудно и кому вы не знаете, что сказать.

Эта книжка собрана из моих лекций и прямых эфиров. Это не сборник красивых фраз: за каждой стоит целый урок. Найти его можно в Цитатнике: qcic.ru/t/cit/.

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4

Эта подборка на сайте — у каждой цитаты ссылка на полный урок

qcic.ru/t/cit/situacii/net-druzey/