

5 неочевидных ошибок, которые могут разрушить даже самую крепкую дружбу

Иногда мы сами не замечаем, как делаем друзьям больно и портим с ними отношения.

Дружба делает нашу жизнь более радостной и наполненной. Но только заводить друзей с возрастом становится всё труднее, а чтобы разрушить отношения, иногда достаточно небольшой ошибки. Вот какие действия могут к этому привести.

1. Замалчивание проблем

В любых отношениях случаются конфликты. Это совершенно нормально. Если вы сумеете правильно их погасить, они только укрепят вашу дружбу. А вот обратная ситуация — когда люди проглатывают обиды и копят негативные эмоции — может привести к тому, что отношения рано или поздно закончатся.

Иногда это происходит, потому что неприятных моментов в общении становится больше, чем радостных. А иногда — просто потому, что люди друг друга не поняли, сами себя накрутили, а прояснить ситуацию не удосужились. И это ужасно обидно!

Пример из жизни По глупости потеряла подругу.

В институте я два года дружила со своей одногруппницей Олей. У нас было очень много общего. Нам вместе было невероятно интересно, к тому же я всегда могла рассчитывать на её поддержку в каких-то сложных ситуациях. Оля мне буквально была и за маму, и за психотерапевта.

Потом у меня началась чёрная полоса по всем фронтам: и в личной жизни, и в учёбе, и вообще везде. Предполагаю, что я в тот период была довольно унылой и заиклившей на себе собеседницей, но Оля старалась меня поддерживать как могла. Но вот в какой-то день на очередной поток моих [жалоб](#) она ответила что-то в духе: «Ага, понятно. А вот я на этих выходных...» И очень радостно начала рассказывать о том, как она повеселилась и как у неё всё хорошо.

Я была в таком отвратительном состоянии, что расценила это как намеренную издёвку и страшно обиделась. Я просто молча перестала общаться с Олей, ничего не обсудив и не задав вопросов. Она не понимала, что происходит, пыталась через общих знакомых прояснить ситуацию и помириться. Но я почему-то упорно изображала обидку. Так у меня и не стало отличной подруги. Через пару лет мы снова потихоньку начали общаться, но прежние отношения так и не восстановили.

2. Отсутствие живого общения

Социологи выяснили: чтобы из незнакомцев стать приятелями, людям требуется около 50 часов общения. А чтобы приятельство переросло в крепкую дружбу, нужно уже 200 часов.

Дальше дружбу тоже нужно поддерживать, иначе она постепенно [угаснет](#). Причём важно не только переписываться в мессенджерах и ставить друг другу лайки в соцсетях, но и встречаться в реальном мире, а не через экраны гаджетов.

У живого общения есть преимущества, о которых мы забываем. Вы можете слышать интонации своего друга, видеть его мимику и жесты. Это поможет лучше наладить контакт и избегать глупых недопониманий. Можно прикоснуться к человеку, обнять его, взять за руку, похлопать по плечу — благодаря этому вырабатывается гормон привязанности окситоцин.

Наконец, вы можете сходить куда-то вместе: посмеяться над [комедией](#) в кинотеатре или посмотреть картины на новой выставке. Без всего этого дружба превращается в отношения на расстоянии, и поддерживать её будет гораздо труднее.

Игорь

Растерял всех друзей.

Я учился в двух вузах, всегда был общительным и лёгким на подъём, поэтому друзей у меня было очень много. Мы всё время куда-то вместе ездили, собирались друг у друга дома, ходили на шашлыки, устраивали дни рождения.

А потом началось. Работа, финансовые трудности, семья, ребёнок, покупка квартиры, машины. Времени свободного было всё меньше, сил тоже. Хотелось проводить выходные и вечера с семьёй. Когда друзья меня куда-то звали, я всё чаще отказывался.

В конце концов мы с ними просто разошлись и теперь только иногда перебрасываемся парой слов в соцсетях.

3. Сплетни

Дружба предполагает доверие. Мы делимся с близкими личной информацией, которую нежелательно сообщать посторонним. Удержаться от того, чтобы разболтать секрет или просто обсудить человека с кем-то ещё, порой очень трудно. Поэтому почти все люди сплетничают. Учёные считают, что это наше естественное поведение, которое даже помогло нашим предкам выжить.

Но сплетни могут закончиться плохо: никому не понравится, если [друзья](#) начнут говорить за спиной, обсуждать чужие проблемы и тайны.

Женя

Долго не понимала, почему друзья перестали с ней общаться.

В институте у нас была хорошая крепкая компания. Общались и во время учёбы, и на выходных. Ездили друг к другу на дни рождения, после выпуска хотели устроить совместное путешествие. То есть всё шло хорошо. Но после выпускного, который прошёл на ура, со мной резко перестали общаться. Никто не писал и не звонил. Никто не поздравил с днём рождения и с Новым годом.

Я тоже была вроде как гордая и не стала выходить на контакт. Но долго прокручивала эту ситуацию в голове и наконец вспомнила пару эпизодов, когда я

очень нелестно высказывалась о парне одной из моей подруг, пока её рядом не было. Потом общие знакомые подтвердили мою догадку: до подруги дошла эта информация, она настроила всех против меня, и всё — меня [просто вычеркнули](#) из компании.

Много лет прошло, но я до сих пор чувствую себя немного виноватой. Хотя и друзья тоже поступили не совсем честно, как мне кажется. Можно было сначала поговорить и выяснить, в чём дело.

4. Зацикленность на себе

Некоторым людям важно быть в центре внимания, чтобы их слушали и ими восхищались. Но любые [отношения](#) — это всегда баланс. Если хотите что-то получить, нужно и отдавать примерно столько же. И речь, конечно, не про материальные ресурсы, а про время, силы, эмоции. Так что, если человек только говорит, но не даёт другу поделиться своими переживаниями, тому очень быстро это надоест.

Если вам трудно быть хорошим слушателем, постарайтесь во время беседы прикладывать сознательное усилие и следить, чтобы вы с другом говорили по очереди.

Катя

Не стала терпеть невнимательного друга.

Пару лет назад начинала общаться с одним парнем. С ним было интересно, но в какой-то момент я поняла, что все наши разговоры крутятся только вокруг него. О моих делах человек вообще не спрашивал, а если я говорила сама, он слушал без энтузиазма и снова переводил разговор на себя.

Я один раз объяснила, что мне это не нравится и дружбу я вижу немного не так. Но ничего не поменялось, и я постепенно свела общение на нет.

5. Зависть

[Зависть](#) вполне естественна: у кого-то трава всегда зеленее. Иногда это чувство бывает конструктивным, то есть вдохновляет нас больше работать, ставить цели, пробовать новое и при этом не плевать ядом в сторону её объекта. А порой зависть превращается в тёмного монстра, который заставляет нас испытывать негативные эмоции, обесценивать друга и даже вставлять ему палки в колёса. Это очень разрушительно и для самого человека, и для отношений.

Справиться с завистью трудно: она часто растёт из колоссальной неуверенности в себе. Если у вас не получается проработать это чувство самостоятельно, попробуйте обратиться к психологу.

Оказывались ли вы в похожих ситуациях? Что становилось причиной для окончания дружбы?

Поделитесь в комментариях.