

ВЗАИМОПОНИМАНИЕ В ДРУЖБЕ

Люди пристращаются к красотам природы,
к картинам, статуям, к деньгам...

Чем же виноват я, что привязываюсь к человеку,
превосходнейшему творению Божию?

Чем я несчастлив, что моя душа не любит ничего в мире,
кроме такой же души?

Н. А. Добролюбов (Из юношеского дневника)

На первый взгляд кажется, что именно друзья лучше всего понимают друг друга. Однако и здесь не обходится без конфликтов и недоразумений. В данном разделе анализируются отношения с друзьями, а также ваши потребности в друзьях.

Дружить — значит иметь потребность в других. Люди обладают неодинаковыми потребностями; следовательно, и дружба основывается у них на различных мотивах. Одни нуждаются в удовольствиях и деньгах, другие — во влиянии; эти желают разговаривать, те — поверять свои заботы; в результате бывают друзья ради удовольствий, ради денег, ради интриг, ради ума и друзья в несчастье.

Из дружбы, как из любви, часто делают роман; люди всюду ищут ее героя, каждую минуту думают, что нашли его, хватаются за первого попавшегося и любят его до тех пор, пока его не знают и хотят узнать. А когда любопытство удовлетворено, он перестает интересовать: мы не нашли героя своего романа. Таким образом, люди становятся способными к преувеличенному восхищению, но неспособными к дружбе. Поэтому в интересах самой дружбы надо составить о ней ясное представление.

Дружба предполагает какую-нибудь потребность, чем настоятельнее эта потребность, тем сильнее дружба; следовательно, потребность есть мерило этого чувства. Предположим, что мужчина и женщина спаслись после кораблекрушения на необитаемом острове и что, будучи лишены надежды вернуться на свою родину, они принуждены там оказывать друг другу взаимные услуги для защиты от диких зверей, для поддержания жизни и для того, чтобы не впасть в отчаяние; между этими мужчиной и женщиной возникает самая тесная дружба, а между тем они, может быть, ненавидели бы друг друга, если бы встретились в Париже.

Дружба — вид устойчивых, индивидуально-избирательных межличностных отношений, характеризующихся взаимной привязанностью их участников.

Развитие дружбы предполагает следование ее неписаному «кодексу», утверждающему необходимость взаимопонимания, откровенности и открытости друг другу, доверительность, активную взаимопомощь, взаимный интерес к делам и переживаниям другого, искренность и бескорыстие чувств.

Функции дружбы, закономерности ее развития и т. д. существенно меняются на разных этапах жизненного цикла и обладают спецификой по полу. Наибольшей интенсивности дружба достигает в периоды юности и ранней взрослости, когда отмечается исключительная значимость отношений с друзьями, большая частота встреч и большой объем совместно проводимого времени. Появление своей семьи и другие изменения, сопровождающие переход к взрослости, изменяют характер дружбы — дружеские отношения перестают быть уникальными, их значимость несколько снижается, меняются функции дружбы.

Упражнение «Волшебная таблетка»

Вспомните отношения со своими друзьями. Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Как вы себя чувствуете?

Что изменится в ваших отношениях?

Что вы будете делать? Что вы будете говорить? Какими теперь вы видите ваши отношения? Произошли ли в них изменения? Какие?

Запишите, что вам понравилось в этих отношениях и что не понравилось.

Могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки? К каким целям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли.

Упражнение «Вместе весело шагать...»

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться.

Обозначьте также промежуточные цели на пути к ним.

Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в общении со своими друзьями. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Кто останется в начале пути или пойдет другой дорогой? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

Карта будущего пути...

- ◆ Что бы вы хотели изменить в отношениях с друзьями?
- ◆ Что вы готовы для этого сделать?
- ◆ От чего вы бы могли отказаться ради сохранения дружбы?
- ◆ Что вы чувствуете, когда рядом нет друзей?
- ◆ Какого друга вы бы хотели иметь?
- ◆ Какие качества вы бы хотели видеть в нем?

Проанализируйте свои размышления по поводу вашей карты взаимоотношений с друзьями в будущем. В этом анализе вам могут помочь следующие вопросы.

- ◆ Где находятся важнейшие цели?
- ◆ Насколько они сочетаются друг с другом?
- ◆ Где вас подстерегают опасности?
- ◆ Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?
- ◆ Какие чувства вызывает у вас эта картина? Поразмышляйте над такими

вопросами.

- ◆ Что вам дает общение с друзьями?
- ◆ Чего бы вы хотели видеть в этих отношениях?
- ◆ Что для вас действительно важно?
- ◆ Устраивают ли вас эти отношения?

Упражнение для групповой работы «Доверие»

Решающим для самочувствия участников и для конструктивной работы по достижению групповых целей является потенциал доверия членов группы друг к другу.

Каждый участник снова и снова задает себе вопросы: «В какой мере я могу доверять тому или иному члену группы?», «Кто и в какой степени доверяет мне?» Предлагаемое ниже упражнение делает существующую в группе структуру доверия впечатляюще прозрачной. Условием его выполнения является готовность участников откровенно обсуждать эти проблемы. В естественных группах этот эксперимент должен проводиться только внешним ведущим по отношению к группе, ибо только нейтральный ведущий может обеспечить необходимую для этого процесса безопасность.

Инструкция: «Подумайте над тем, в какой мере вы доверяете или не доверяете друг другу. Сейчас каждый получит от меня маленькую белую карточку, на которой он должен написать свое имя. После этого вы положите ее на пол перед собой. Затем каждый получит две наклейки: красную, которая означает доверие, и синюю, означающую недоверие. Ваше задание состоит в том, чтобы понять, кому из членов группы вы в наибольшей степени доверяете, а кому — не доверяете. Затем вы передадите соответствующие наклейки тем людям, которых вы выберете. Сначала прикиньте, сколько красных и сколько синих наклеек можете получить вы сами, и запишите эти числа на обороте вашей карточки. Теперь закройте, пожалуйста, глаза. Сейчас я слегка толкну моего соседа справа. Он встанет и распределит свои наклейки. Вернувшись на свое место, он закроет глаза и слегка толкнет своего соседа справа, чтобы тот, в свою очередь, встал и распределил свои наклейки».

Вопросы для обсуждения.

1. В какой мере ваш прогноз совпал с фактически полученным вами количеством наклеек?

2. Как вы думаете, от кого вы получили красные, а от кого — синие наклейки?

Подтвердилось ли это предположение?

3. Кто получил больше одной красной или больше одной синей наклейки? Как он к этому отнесся?

4. Как реагировали участники, не получившие ни одной красной или ни одной синей наклейки?

5. Какие выводы вы сделаете для себя из этого упражнения?

Обсуждение:

1. Как вы для себя определяете, что такое дружба?

2. Чем дружба отличается от приятельства?

Составьте несколько предложений, которые начинаются словами «Друг-это тот, кто...»

Как вы думаете, какие необходимы условия, чтобы возникла дружба?

Что вносит в жизнь человека дружба? Какова ее роль?

Составьте список правил настоящей дружбы.

Составьте список препятствий для дружеских отношений.

Напишите, индивидуально, список качеств, которыми должен обладать настоящий друг. Затем проведите коллективное обсуждение и сделайте общий список качеств, с которыми согласна вся группа. После этого все участники тренинга должны проставить самооценку по 10 бальной шкале, где 10-это максимальная степень выраженности, 1- минимальная.