



## Что делать, если друг начал конкурировать с вами?

Не секрет, что соперничество - неотъемлемая часть нашей жизни. Нам постоянно приходится соревноваться в спортивных и школьных достижениях, иногда защищать свое «место под солнцем» в компаниях. Но что делать, если конкуренция появляется и приносит психологический дискомфорт там, где вы ее совсем не ожидаете - в отношениях с другом?

Психологи службы Детского телефона доверия 8 800 2000 122 объясняют, почему такая ситуация может возникнуть между друзьями и как на нее реагировать, чтобы наладить отношения и сохранить дружбу.

**Разберем обращение Кости (имя изменено), 14 лет.**

*Есть друг Паша (имя изменено), дружим уже несколько лет. Познакомились на курсах английского, потом стали много общаться. Однажды я пригласил его к себе на день рождения и познакомил со своими друзьями. Постепенно стал замечать, что нормально мы общаемся только вдвоем, а в компании он меня постоянно перебивает, не дает нормально высказаться и перетягивает внимание на себя. Если я кидаю какую-то идею, Паша ее поднимает на смех и предлагает что-то свое. Рассказывает про меня какие-то нелепые истории, которые выставляют меня полным идиотом перед друзьями. Я уже жалею, что познакомил его со своей компанией и не знаю, как теперь его нейтрализовать. Он делает вид, что ничего не происходит, и это я себе что-то придумываю и усложняю. Всем весело, а меня бесит эта ситуация. Он мне вообще друг или как?!*

Перед нами яркий пример **нечестной конкуренции** между друзьями. Косте обидно и некомфортно общаться с другом, а Паша, возможно, даже не осознает, что ведет с Костей нечестную конкурентную борьбу за внимание в компании или не хочет себе в этом признаваться.

Костя пытается разобраться, почему Паша так себя ведет, что можно сделать, чтобы это прекратить и при этом не разрушить дружбу окончательно.

**Рекомендации для тех, кто оказался в ситуации скрытого соперничества с другом**

### **1. Если вы сами спровоцировали ситуацию своим поведением**

Первое, что нужно следует сделать, прежде чем реагировать на слова и поведения вашего друга - это **проанализировать, не могли ли вы сами своим поведением и словами спровоцировать его вызывающие действия. Возможно, вы случайно (или осознанно) бросили ему вызов.**

Если мы не внимательны к друзьям и их проблемам, сосредоточены только на своей персоне и своих успехах, если излишне демонстрируем свои достижения, откровенно красуемся и ищем любую возможность себя показать – последствий, как правило, не избежать. Ведя себя подобным образом, мы можем вызвать у друга зависть и обиду, спровоцировать желание соперничать и самоутвердиться за ваш счет.

Например, вы оба занимаетесь спортом, но у вашего друга не все получается так же хорошо, как у вас. Вы без конца в разговорах с ним отмечаете свои успехи, указывая при этом его неудачи и ошибки. Это может сильно задеть и пробудить у друга желание доказать, что он не хуже вас. Особенно болезненно это будет воспринято, если вы делаете это прилюдно. Это может побудить вашего друга совершенствоваться, чтобы превзойти вас в честной борьбе, но даже такая конкуренция, возникшая на фоне негативных эмоций, может сильно навредить дружбе. А возможно, он просто разозлится и попытается самоутвердиться любой ценой, не считаясь с вашими чувствами.

Итак, если проанализировав события, вы поймете, что сами спровоцировали желание друга конкурировать с вами и были первым, кто начал эту нездоровую игру, просто признайте это. Скажите о том, что вам не следовало так себя вести. Предложите свою помощь и поддержку, покажите, что для вас ценны ваши отношения, и вы признаете то, что были не правы.

## **2. Если причина вызывающего поведения друга не связана с вашими поступками**

Это как раз случай Кости, он проанализировал собственные действия вместе с психологом и не нашел ничего, что могло спровоцировать Пашу так себя вести. Так почему же Паша так поступал?

- **Банальное чувство зависти.** Паша позавидовал популярности Кости, о которой мечтал сам, и стал конкурировать за внимание и положение в компании.
- **Пересечение интересов и потребностей.** Паша хотел того, что было у Кости, но не смог этого добиться конструктивным способом, не задевая Костю. В компании с мнением и статусом Кости считались, он был душой и эмоциональным лидером, все смеялись над его шутками. Паша тоже хотел такого же внимания и признания, поэтому стал перетягивать одеяло на себя, при этом не найдя ничего лучше, чем высмеивать Костю и обесценивать его идеи. Но, возможно, у Паши не было злого умысла, и он действительно не понимал, что его стратегия обижает друга и вредит отношениям.

Если вы уверены, что никак не провоцировали друга своим поведением, можно предпринять следующие действия:

- Пригласите друга на откровенный разговор. Желательно выбрать подходящий день, чтобы у вас было достаточно времени для разговора и место, где вам никто не помешает. Беседа предстоит серьезная, и надо подумать, что конкретно вы хотите сказать и как вы начнете этот разговор.
- Во время разговора обязательно используйте технику “Я — высказывания”: называйте свои чувства и приводите только факты, избегая обвинительных фраз и нападок, иначе вы только усугубите вражду. Например: “Мне вчера было очень неприятно, когда ты всей нашей тусовке красочно рассказал о том, как я свалился с велосипеда в грязь, все смеялись, а ведь я тогда сильно повредил себе ногу”. “Последнее время я чувствую себя, как на боксерском ринге рядом с тобой. Такое ощущение, что мы за что-то боремся и мне обидно, что ты рассказываешь всему классу, как я паникую перед соревнованиями, а ты их выиграл и даже не парился об этом”.

- Поделившись переживаниями, попросите друга высказать свое мнение о создавшейся ситуации. Будьте готовы услышать неприятные слова и обвинения с его стороны. В отличие от вас он не готовился к разговору заранее, и поток чувств и мыслей может его захлестнуть. К тому же он может не так хорошо осознавать мотивы своего поведения и ему нужно время, чтобы это принять и даже просто вспомнить свое поведения в конкретных неприятных для вас ситуациях. Не забывайте, что вы затеяли разговор, чтобы спасти вашу дружбу, а не разрушить ее окончательно. Поставьте перед собой цель — донести до друга, что вы переживаете за ваши отношения, но вы не готовы терпеть дальше подобное обращение, потому что в вашей картине мира дружба должна быть другой.
- Возможно, вы узнаете о глубоких переживаниях друга из-за неуверенности, обид, комплексов и сомнений. Чаще всего основной причиной конкуренции между друзьями является банальная зависть. Вот и в истории нашего героя Паша просто позавидовал популярности Кости и его роли эмоционального лидера в компании, о которой так давно мечтал, и стал конкурировать за внимание ребят.
- Постарайтесь не осуждать друга за проявление слабости. Ведь каждый в чем-то в себе не уверен и может позавидовать успехам других. **Поблагодарите друга за откровенность и поддержите его, напомните, в чем он лучший и в чем вы всегда хотели походить на него.**
- **Договоритесь о новых способах поведения** в ситуациях, которые раньше провоцировали конкуренцию. Например, Костя предложил другу делиться своими идеями и рассказывать смешные истории в компании, не перебивая или высмеивая Костю, а также четко разграничить темы и истории, которые они обсуждают только друг с другом и не выносят за пределы отношений. Со временем Паша понял, что может быть интересен сам по себе и для этого не нужно вступать в конкуренцию с другом, принижая его перед ребятами.

#### **Что делать, если разговор не помогает?**

**Может случиться и так, что друг не захочет быть с вами откровенным, уйдет от разговора и продолжит вести себя также.** В такой ситуации сложно говорить о сохранении дружбы. Возможно, через определенное время вы просто поймете, что такие отношения вам просто не нужны.

В целом в здоровой и осознанной конкуренции нет ничего страшного при условии, если это - открытое соревнование без взаимных оскорблений и подлости, с правилами и возможностью учиться друг у друга, спокойно принимая и ценя сильные и слабые стороны конкурента. Главное, чтобы ваше дружеское соперничество не перерастало в жесткую конкуренцию и вражду, что является признаком токсичных отношений, которых лучше не допускать.

