Вопрос 1. Что в действительности между нами происходит?

В начале отношений неопределенность часто кроется не в конфликтах, а в паузах. Вроде бы между вами что-то есть: вы переписываетесь, иногда видитесь, он бывает чутким, внимательным и даже *произносит слова*, после которых хочется выдохнуть: *«Да, все это не просто так»*. А потом он вдруг исчезает на день или два, отвечает коротко или словно отдаляется. И вы снова пытаетесь понять, между вами правда что-то зарождается или вы уже вложили в происходящее гораздо больше смысла, чем есть на самом деле.

Этот вопрос редко задают вслух сразу, чаще он крутится в голове.

- Почему он не пишет?
- Почему то сближается, то пропадает?
- Почему мне вроде бы есть на что надеяться, но **совершенно не на что опереться**?

Ничего катастрофического не произошло. Он не говорит прямо, что не хочет быть рядом. Но и ясности тоже нет. И в этой неопределенности очень легко начать жить не в самих отношениях, а в бесконечных **попытках их разгадать**.

На этом этапе важно не отмахиваться от собственных чувств. Многие болезненные истории начинаются не с обмана и не с громкого разрыва, а с долгой путаницы, *что происходит в действительности, а что — лишь ваши домыслы*. Когда фактов мало, образовавшуюся пустоту быстро

заполняют надежда, тревога, фантазии и страх все испортить. **Один приятный вечер начинает казаться судьбоносным**, а долгое молчание, случившееся однажды, пугает сильнее, чем нужно. Внутри возникают настоящие эмоциональные качели: от *«он точно неравнодушен»* до *«я ему, наверное, совсем не важна»*.

Проблема не в том, что вы чувствуете. Чувства здесь как раз важны. Если вам тревожно, одиноко или грустно, это не ерунда и не проявление «избыточной чувствительности». Но эмоции — это еще не вся картина происходящего.

- *«Я скучаю»* не означает *«мы уже близки»*.
- *«Мне больно, когда он пропадает»* не равносильно утверждению *«он меня использует»*.
- *«Мне с ним хорошо»* далеко не всегда означает *«он настроен серьезно»*.

Чтобы понять, что происходит, мало просто чувствовать. Нужно еще понимать, на что именно вы опираетесь.

Здесь помогает простое, хотя и нелегкое в исполнении разделение: **что вы знаете наверняка, а что — лишь предполагаете**?

Прежде всего обратите внимание на **факты**.

- Он написал после встречи.
- Он может исчезнуть на несколько дней и никак это не объяснить.
- Вы виделись несколько раз, но так и не обсудили, чего оба хотите.
- Инициативу в общении чаще проявляете вы.

А вот утверждения вроде *«он просто боится близости»*, *«ему нужно время»*, *«он на самом деле настроен*

серьезно» или *«я ему не нужна»* — это пока не факты, а **попытки объяснения**. Иногда они оказываются верными, иногда нет. Но если принимать эти допущения за истину слишком рано, легко **утратить связь с реальностью**.

Мы часто так и поступаем, потому что неопределенность тяжело выдерживать. Хочется либо успокоить себя, либо сразу все разложить по полочкам: назвать паузу занятостью, отстраненность — сложным периодом, а редкие сообщения — особенностью характера. Или, наоборот, мгновенно решить, что все безнадежно. И то и другое понятно. Неясность действительно изматывает, особенно тогда, когда человек уже стал важен.

Но именно в этой точке происходит **важный поворот.** Неясность не всегда означает, что у отношений нет будущего. Иногда двое действительно только присматриваются друг к другу, у них могут отличаться темп, степень смелости и готовность говорить прямо, особенно если рассматривать это как общее психологическое правило. Однако если неопределенность затягивается, а вы вынуждены постоянно догадываться, успокаивать себя, ждать, читать между строк и подстраиваться под чужие правила игры, то это само по себе становится важной информацией. Причем не только о нем, но и о том, **как устроены ваши отношения в целом**.

Поэтому первый честный шаг заключается не в требовании немедленно все определить, а в более спокойном вопросе к себе: что здесь происходит не в моих ожиданиях, а в реальности? Что я точно вижу? Что повторяется? После каких его

действий мне становится спокойнее, а после каких я снова погружаюсь в догадки?

Такой взгляд не убивает романтику, он просто возвращает вас из фантазий к **живому контакту с реальностью**.

> Попробуйте сделать простую ревизию своих мыслей, разделив их на две колонки.
>
> - **Что я реально знаю о нас:** например, «мы виделись три раза, и после каждой встречи он писал сам» — это знание, факт.
> - **Что я предполагаю, надеюсь или боюсь:** например, «он просто не любит переписываться, но я ему очень нравлюсь» — это предположение. Или «мне страшно, что я ему нужна меньше, чем он мне» — тоже не факт, а важное чувство, которое стоит обозначить честно.
>
> Это необходимо не для того, чтобы тут же все решить, а для того, чтобы **перестать путать реальность с догадками**.

Краткий вывод

Ясность начинается там, где вы перестаете принимать свои догадки о человеке за факты о ваших отношениях.

Вопрос 2. Меня тянет к человеку или к собственному представлению о нем?

После встречи она едет домой и уже не просто вспоминает вечер, а словно живет в его продолжении. Ей кажется, что между ними есть что-то особенное. Он отвечает не сразу, но и это легко объяснить красиво: наверное, он сдержанный, не из тех, кто *бросается словами*. Мало рассказывает о себе — значит, глубокий. Исчез на день — наверное, устал, занят, у него сложный период. Любому несовпадению быстро находится оправдание в его пользу.

Так зарождается не только симпатия — часто именно так начинается **достраивание образа**.

Когда нас привлекает человек, нас почти никогда не влечет лишь набор фактов о нем. Нас тянет и к смыслу, который мы уже успели ему приписать.

- К ощущению себя рядом с ним.
- К надежде, что в этот раз все будет иначе.
- К той версии себя, которой легко, спокойно, радостно любить и быть любимой.

Это естественный человеческий механизм. Вначале мы всегда видим другого лишь частично. Достаточно нескольких встреч, двух-трех разговоров, случайных жестов, и все остальное достраивает воображение. Иногда этот внутренний *монтаж* почти незаметен. Нам кажется, что мы «просто чувствуем», но между чувством и знанием о человеке — огромная разница.

Проблема не в том, что мы надеемся на хорошее. Без этой готовности люди вообще не сближались бы. Проблема начинается там, где **надежда подменяет наблюдение**, когда мы перестаем замечать грань: вот это я знаю точно, а вот это уже додумала.

Так, например, закрытость легко принять за загадочность, уклончивость — за ранимость, непоследовательность — за сложный характер, а собственную тревогу — за глубину связи. Нам может нравиться не только сам человек, но и сюжет, который разворачивается у нас в голове: «Ему просто нужно время», «Рядом со мной он раскроется», «Она просто боится, но на самом деле очень надежная».

Иногда нас тянет даже не столько к самому человеку, сколько к тем **обещаниям, которые оживают внутри нас**: к признанию, чувству собственной избранности, спасению от одиночества или ощущению, что я наконец-то достаточно важна. Это не делает чувство фальшивым. Но это делает особенно важным один вопрос: *я сейчас вижу реального человека или лишь собственное желание рядом с ним?*

Именно в этой точке необходим **важный поворот**. Эта глава создана не для того, чтобы обесценить влюбленность и сказать: «Ты все придумала». Вовсе нет. Чувство может быть абсолютно настоящим. Сильное чувство не становится ложью только потому, что оно сильное. Но часто оно сочетается с масштабным *достраиванием образа*. И если этого не замечать, можно влюбиться не в реального партнера, а в его **потенциал** — не в то, как он

ведет себя прямо сейчас, а в то, каким он, возможно, когда-нибудь станет.

Проверка реальностью не убивает романтику, она делает ее осознаннее. Не холоднее, а точнее, не беднее, а надежнее.

Попробуйте выполнить простое упражнение. Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки.

- **В первой колонке напишите:** *«Что я знаю о человеке точно?»* Заносите туда только то, что подтверждено конкретными действиями: как он отвечает на сообщения, держит ли слово, проявляет ли искренний интерес, как реагирует на неудобные темы и как обходится с вашими границами. Обратите внимание на то, как он ведет себя не в праздничные моменты, а в обычной жизни.
- **Во второй колонке напишите:** *«Что я предполагаю или на что надеюсь?»* Например: «Ему просто трудно говорить о чувствах», «Она на самом деле очень надежная», «Когда мы станем ближе, он раскроется», «Сейчас неподходящее время, но потом все прояснится».

А теперь задайте себе три следующих вопроса.

1. Что из второй колонки уже подтверждено фактами?
2. Что я трактую в пользу человека без достаточных на то оснований?
3. Если полностью убрать мои надежды, будет ли мне все еще интересен этот реальный человек?

Иногда этого простого действия достаточно, чтобы обрести не неприятную правду, а **простую ясность**. Не разрушить зарождающееся чувство, а вернуть ему твердую опору.

Краткий вывод

Нас тянет не только к людям, но и к историям, которые мы успеваем о них придумать. Зрелость начинается там, где мы научились отличать одно от другого.