А. АПРЕЛЬСКАЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОЗА

Пока ТЫ СМОТРИШЬ на меня

КАК ЛЮБОВЬ, ПРИВЯЗАННОСТЬ
И ЧУЖОЙ ВЗГЛЯД МЕНЯЮТ
НАШЕ ВОСПРИЯТИЕ СЕБЯ

А. Апрельская
Пока ты смотришь на меня

https://litres.ru/74724052
SelfPub; 2026

Аннотация

Один человек не отвечает на сообщение — и ты внезапно начинаешь сомневаться не в нём, а в себе. Вчера тебе нравился собственный голос. Сегодня ты перечитываешь каждое слово, пытаясь понять, какой он тебя увидел.

Почему рядом с одними людьми мы остаёмся собой, а рядом с другими незаметно меняем привычки, желания и даже представление о собственной ценности? Как отличить любовь от страха быть оставленной? И возможно ли быть близкой, не превращая чужой взгляд в единственное зеркало?

«Пока ты смотришь на меня» — психологическая проза о привязанности, ревности, ожидании и выборе. Здесь нет инструкций, как стать женщиной, которую никогда не бросят. Есть более трудный разговор: кем мы становимся рядом с теми, кого любим, и что из себя готовы сохранить, когда любовь меняется.

Содержание

Пролог 4
Глава 1. Химия 11
Глава 2. До тебя здесь уже кто-то был 27
Глава 3. Я глазами мужчины 44
Конец ознакомительного фрагмента. 52

Пока ты смотришь на меня

Пролог

Мы редко замечаем момент, когда перестаём смотреть на себя своими глазами. Это происходит не сразу. Начинается с мелочей. Ты отправляешь сообщение и продолжаешь заниматься своими делами. Через двадцать минут проверяешь телефон: сообщение прочитано, ответа нет. На этом наблюдения заканчиваются.

Но внутри появляются версии:

Наверное, я написала что-то не то.

Вчера он разговаривал иначе.

Может быть, я была слишком открытой.

Ты перечитываешь сообщение. Те же слова вдруг кажутся слишком длинными, тёплыми, заинтересованными. И происходит главное: ты больше не читаешь сообщение. Ты пытаешься увидеть себя его глазами. Какой он меня сейчас видит? Навязчивой? Скучной? Слишком заинтересованной?

Ты ещё не знаешь, почему он молчит, но уже ищешь в себе то, что нужно исправить. Именно этот момент важнее сообщения, мужчины и даже отношений. Несколько секунд между событием и тем, кем мы становимся после него.

Человеку нравится думать, что он хорошо знает себя.

Мы говорим:

«Я никогда не стану бегать за мужчиной».

«Я не ревнивая».

«Мне не нужны игры».

«Если со мной так поступят — я уйду».

И верим в это, пока не появляется человек, чьё мнение неожиданно становится важнее собственных правил. Потом женщина, которая принимает сложные решения, руководит людьми и выдерживает огромную ответственность, ночью пытается понять, почему мужчина поставил точку вместо привычного смайлика. Она понимает абсурдность происходящего. Но это ничего не меняет.

Можно понимать, что проверять его социальные сети бессмысленно, и всё равно открывать их. Можно понимать, что эмоционально недоступный человек вряд ли изменится внезапно, и всё равно ждать исключения. Можно видеть, что отношения приносят больше тревоги, чем радости, — и не находить сил уйти.

Если я всё понимаю — почему продолжаю это делать?

Ответ «потому что ты недостаточно любишь себя» слишком прост.

Мы часто объясняем сложные процессы моральными ярлыками:

Не можешь уйти — слабая. Ревнуешь — неуверенная. Отдаляешься — холодная. Нуждаешься в подтверждении любви — зависимая.

Но поведение — лишь видимая часть системы. Под ним

лежат опыт, память, ожидание награды, реакция на угрозу и способы регулировать эмоции. Поведение, которое со стороны кажется нелогичным, может оказаться вполне объяснимым, если увидеть опыт, стоящий за ним. Объяснимым — не значит полезным.

Представьте женщину, которая знакомится с двумя мужчинами.

Первый последователен: обещает позвонить — звонит, хочет увидеться — предлагает конкретный день. После близости его отношение не меняется. Ей не приходится угадывать, нравится ли она ему.

Второй устроен иначе: сегодня между ними электричество, завтра тишина, потом он возвращается — внимание, близость, разговор до трёх часов ночи. А затем снова дистанция. С кем безопаснее строить отношения? С первым. О ком она думает перед сном? Иногда о втором.

Мы называем это «химией». Но что именно происходит? Почему отсутствие усиливает значимость? Почему неопределённость заставляет думать о человеке сильнее взаимности? Почему облегчение после его возвращения можно принять за счастье? Эти вопросы помогают понять, как формируется и поддерживается влечение.

Нервная система не обеспечивает нам непрерывного счастья: она помогает замечать значимое, учиться на опыте и прогнозировать происходящее. Поэтому мозг чувствителен не только к удовольствию, но и к ожиданию, переменам,

неопределённости, угрозе потери и эмоциональному облегчению.

Иногда мы называем любовью состояние, в котором смешаны желание, страх, ожидание и облегчение. Это не делает чувство ненастоящим. Но делает его сложнее, чем принято считать.

Есть ещё один вопрос: почему рядом с разными мужчинами одна и та же женщина становится разной? С одним она говорит прямо. С другим подбирает слова. С одним обозначает границы. С другим терпит то, что раньше считала невозможным.

Одному спокойно говорит: «Мне это не подходит». Перед другим репетирует эту фразу несколько дней — и в итоге произносит: «Всё нормально». Её личность не обязательно меняется в этот момент. Меняется контекст отношений — и вместе с ним её поведение. Мы зависим от взгляда значимого человека.

Ребёнок узнаёт себя через реакции окружающих: меня рады видеть, моё присутствие раздражает, на мой плач приходят или не приходят. Так опыт отношений формирует ожидания не только о других, но и о себе среди других.

Мы взрослеем, лица меняются, но потребность понимать своё место во взгляде близкого человека остаётся. Иногда женщина смотрит в зеркало и видит себя. А рядом с кем-то зеркало становится двусторонним: в нём появляется ещё один наблюдатель.

Она надевает платье и думает: ему понравится?

Следит за его реакцией. Смеётся громче или становится тише. Скрывает одну часть себя и усиливает другую.

И вопрос

«нравится ли мне моя жизнь?»

незаметно превращается в

«нравлюсь ли я ему в этой жизни?»

Чужой взгляд приобретает власть не сам по себе: реакция близкого человека начинает сообщать нам что-то важное о близости, безопасности, желанности и собственной ценности.

Но было бы слишком удобно сделать мужчину виновником этой истории.

Мужчина тоже смотрит не чистым взглядом. У него есть память, опыт близости и собственные способы защищаться.

Женщина молчит, чтобы не показаться навязчивой. Он решает, что она потеряла интерес, и становится холоднее. Она замечает дистанцию и получает подтверждение своего страха:

вот видишь, стоило показать чувства — и он отдалился.

Она закрывается сильнее. Он видит ещё большее отдаление.

Через некоторое время оба искренне говорят:

«Мы просто не подошли друг другу».

Возможно. А возможно, в какой-то момент между ними разговаривали уже не только два взрослых человека. Иногда

женщина спорит с мужчиной, который когда-то её бросил, хотя перед ней другой. Иногда мужчина защищается от женщины, которая когда-то причинила ему боль, хотя перед ним совсем не она.

За одним столом оказываются двое, а разговаривают четверо.

Я не собираюсь учить женщину становиться той, от которой никогда не уходят. Такой женщины не существует. Не существует идеальной паузы перед ответом, правильной степени недоступности или стратегии, гарантирующей чужую любовь. Эта книга не научит управлять мужчиной с помощью психологии.

Она поможет разобрать несколько секунд между событием и реакцией — промежуток, в котором сообщение превращается в угрозу, молчание — в отвержение, неопределённость — в желание, ревность — в попытку вернуть контроль, а чужой взгляд — в зеркало.

Мы поговорим о мозге, памяти, привязанности, обучении, ожидании награды, стрессе и эмоциональной регуляции. Но главным объектом останется человек. Нейроны не рассказывают историю любви. Они помогают понять, почему некоторые истории становятся настолько сильными, что мы начинаем путать их с собственной личностью.

Главный вопрос этой книги не:

«Почему он так со мной поступил?»

И не:

«Почему я выбрала именно его?»

Вопрос сложнее:

Что происходило со мной, пока его присутствие определяло, какой я себя вижу?

Кем я становлюсь, пока ты смотришь на меня?

И кем останусь,

когда ты отвернёшься?

Глава 1. Химия

Почему сильное чувство ещё ничего не говорит о качестве отношений

Есть люди, после свидания с которыми мы спокойно возвращаемся домой.

Снимаем пальто. Ставим чайник. Отвечаем на сообщения. Думаем: мне понравилось.

А есть другие. Мы возвращаемся после похожего свидания — и человек словно возвращается вместе с нами. Мы прокручиваем разговор. Вспоминаем интонацию.

Останавливаемся на какой-то фразе. Зачем он это сказал? Почему посмотрел именно так? Почему в конце вечера стал немного холоднее?

Стоило ли мне говорить то, что я сказала? Телефон лежит экраном вниз, но часть внимания всё равно остаётся возле него. И когда приходит сообщение, тело реагирует чуть раньше мысли.

Вот оно.

Мы называем это химией. Слово удобно именно своей неопределённостью: в нём можно спрятать несколько разных чувств и не отличить одно от другого.

«Между нами химия» может означать сексуальное возбуждение, сильный интерес, ощущение узнавания, новизну, тревогу, интеллектуальное притяжение, взаимность, недо-

ступность, восхищение — или несколько этих состояний одновременно.

Мы складываем их в одно слово, потому что субъективно они действительно могут ощущаться как единое целое:

меня тянет к этому человеку.

Однако за этим словом стоят разные сигналы. Что-то привлекает внимание. Что-то обещает награду.

Что-то нарушает ожидания. Что-то напоминает уже знакомое. Что-то вызывает возбуждение. Что-то заставляет возвращаться к источнику снова и снова.

И прежде чем говорить о любви, стоит разобраться с гораздо более простым вопросом:

почему один человек занимает в нашей голове больше места, чем другой?

Тот, о ком приходится думать

Представьте двух мужчин.

Первый пишет после свидания:

«Мне понравился вечер. Хочу увидеть тебя ещё. Давай в субботу?»

Второй пишет:

«Было классно :)»

А потом исчезает.

Не навсегда.

Именно это важно. Через два дня он присылает фотографию песни, о которой вы говорили. Вы отвечаете. Начинается разговор.

Он становится тёплым, почти интимным. Вы засыпаете с ощущением близости. На следующий день — ничего. К вечеру появляется лёгкое беспокойство.

На второй день вы вспоминаете последнюю переписку. На третий решаете, что вам всё равно.

На четвёртый он пишет:

«Ты куда пропала?»

И внутри что-то происходит.

Облегчение.

Радость.

Раздражение.

Возбуждение.

Всё сразу. От силы такого отклика легко сделать неверный вывод: раз меня так сильно задело его появление, значит, я так же сильно его люблю. Однако одно не обязательно свидетельствует о другом. Сила эмоциональной реакции показывает, насколько значимым стало для нас событие, но ещё ничего не говорит о качестве связи.

Потому что человек может занимать огромное пространство в нашей психике и при этом занимать очень мало пространства в нашей реальной жизни.

Он может писать раз в несколько дней — а присутствовать в голове ежедневно. Можно провести с ним пять часов за неделю и думать о нём остальные сто шестьдесят три.

Получается странная асимметрия:

чем меньше отношений существует в реальности, тем

больше иногда приходится достраивать их внутри себя.

И именно этот промежуток стоит рассмотреть внимательнее.

Внимание не работает как видеокамера

Нам кажется, что мы замечаем происходящее почти без отбора. Но внимание избирательно: из огромного количества доступной информации лишь часть получает приоритет.

Имя любимого человека в шумном помещении. Знакомый силуэт в толпе. Звук уведомления, когда мы ждём конкретного сообщения. Выражение лица человека, чья реакция для нас особенно важна.

Значимые стимулы получают преимущество. И чем важнее становится человек, тем легче связанные с ним сигналы захватывают внимание. Но здесь возникает петля. Мы думаем о человеке, потому что он значим.

А постоянное внимание к нему может, в свою очередь, поддерживать его субъективную значимость. Мы замечаем всё больше. Помним всё больше. Интерпретируем всё больше.

Одна фраза превращается в материал для получасового анализа. Это не означает, что чувство выдумано.

Это означает, что переживание отношений формируется не только из того, что другой человек делает, но и из того, сколько психической работы мы выполняем между его действиями.

Иногда огромную часть «отношений» создаёт именно этот промежуток.

Почему ожидание бывает таким сильным

Дофамин часто называют «гормоном удовольствия». Это популярное объяснение удобно и неточно. Дофаминовые системы участвуют в гораздо более сложных процессах — обучении, мотивации, оценке значимости, формировании поведения в ответ на ожидаемые результаты.

Для нашей истории особенно важно понятие ошибки предсказания вознаграждения.

Упрощённо: мы строим ожидания и корректируем их, когда происходящее отличается от прогноза. Вы ожидали сообщение — оно пришло. Ожидали холодность — получили тепло. Думали, что человек исчез — он неожиданно вернулся.

Неожиданность имеет значение. При обучении значение имеет не только результат, но и расхождение между тем, что ожидалось, и тем, что произошло.

И именно поэтому человеческое поведение нельзя описать формулой:

приятно = хочу ещё.

Иногда гораздо сильнее работает:

не знаю, что будет дальше = продолжаю следить.

Важно не превратить это в красивый миф. Нельзя сказать: «если мужчина отвечает непредсказуемо, женщина получает больше дофамина и поэтому влюбляется». Человеческие

отношения устроены гораздо сложнее лабораторной задачи на обучение.

Но исследования обучения дают нам полезную рамку: в некоторых условиях неопределённые результаты могут поддерживать внимание и поисковое поведение.

В повседневной жизни это различие особенно заметно, когда мы ждём конкретного сообщения.

Иногда одна короткая фраза меняет состояние женщины сильнее, чем другие, казалось бы, важные события дня. Утром она получила повышение. Днём закончила сложный проект. Вечером встретилась с подругой.

А в 23:47 на экране появляется его имя. И всё остальное на несколько секунд отходит назад. Это ничего не говорит ни о её уме, ни о насыщенности собственной жизни.

И даже не обязательно потому, что она любит этого мужчину. Этот сигнал уже стал для неё значимым. Особенно если перед ним было ожидание. Представьте другой вариант.

Мужчина пишет каждое утро. Через месяц сообщение «Доброе утро» приятно, но предсказуемо.

Теперь представьте человека, который может исчезнуть на три дня, а затем внезапно написать:

«Я сейчас почему-то подумал о тебе».

Реакция может оказаться гораздо сильнее. И здесь легко ошибиться в интерпретации. Мы склонны использовать интенсивность собственной реакции как информацию о ценности объекта.

Если я так сильно реагирую — значит, он для меня очень важен.

Иногда это действительно так. Но иногда часть интенсивности создаёт не сам человек, а структура взаимодействия с ним.

Ожидание.

Неопределённость.

Напряжение.

Облегчение.

И повторение цикла.

Когда облегчение принимают за счастье

Есть разница между двумя состояниями:

мне хорошо рядом с тобой

и

мне наконец перестало быть плохо.

Субъективно они могут быть удивительно похожи. Представьте несколько дней напряжения. Человек отдалился. Вы чувствуете, что что-то изменилось.

Спрашивать страшно. Мозг начинает искать объяснения. Вы вспоминаете последние разговоры. Замечаете детали.

Строите версии. Потом он появляется.

Обнимает.

Говорит:

«Да всё нормально. Просто завал на работе».

Напряжение резко падает. Вы чувствуете тепло. Тело расслабляется. Возвращается аппетит.

Хочется смеяться.

Кажется:

вот насколько мне хорошо с ним.

Но часть этого «хорошо» — контраст. Несколько часов назад женщина боялась потерять связь. Теперь угроза исчезла. Облегчение само по себе приятно.

И если подобный цикл повторяется достаточно часто, человеку становится всё сложнее понять, где заканчивается удовольствие от отношений и начинается удовольствие от прекращения тревоги, которую эти же отношения регулярно создают.

Это один из самых важных вопросов, которые можно задать себе:

мне действительно хорошо рядом с этим человеком — или я принимаю за счастье облегчение после тревоги, возникающей в этих отношениях? Ответ не всегда приятный.

Этот вопрос возникает почти неизбежно. Почему человек может понимать, что перед ним надёжный, внимательный, эмоционально доступный партнёр, — и ничего особенно не чувствовать? А другой, сложный и непредсказуемый, вызывает бурю?

Первое, что хочется сказать:

«Потому что ты привыкла к токсичным отношениям».

Но это объяснение слишком ленивое.

Во-первых, отсутствие влечения к конкретному надёжному человеку может означать именно отсутствие влечения.

Надёжность не делает человека автоматически подходящим. Можно встретить прекрасного, зрелого, последовательного мужчину и просто не захотеть его. И в этом нет патологии.

Во-вторых, сексуальное и романтическое притяжение формируется множеством факторов: внешностью, запахом, голосом, поведением, общими ценностями, новизной, контекстом встречи, прошлым опытом и индивидуальными предпочтениями.

Поэтому наша задача не объявить любое сильное влечение тревожной привязанностью. Наша задача — научиться различать компоненты переживания. Можно хотеть человека. Можно бояться его потерять.

Можно нуждаться в его подтверждении. Можно быть сексуально возбуждённой рядом с ним. Можно восхищаться им. Можно стремиться получить от него то, чего он пока не даёт.

Можно чувствовать себя особенной, когда он наконец выбирает тебя. Все эти состояния способны существовать одновременно.

И тогда мы называем получившийся коктейль одним словом:

любовь.

Знакомое не всегда означает хорошее

Есть ещё одна популярная фраза:

«Мы выбираем партнёров, похожих на наших родителей».

Иногда это звучит почти мистически. Отец был холодным

— значит, женщина обязательно найдёт холодного мужчину. Мать критиковала — мужчина будет искать критикующую женщину. Жизнь, к счастью, не настолько механистична.

Но наш прежний опыт действительно влияет на то, чего мы ждём от близости. На повторяющемся опыте мы строим ожидания: что обычно происходит после близости, конфликта, просьбы или проявления слабости. Если значимые отношения в прошлом были непоследовательными, человек может вырасти с определёнными ожиданиями относительно доступности других.

Если проявление потребностей регулярно приводило к отвержению или стыду, взрослая женщина может научиться скрывать потребность ещё до того, как новый партнёр успел на неё отреагировать.

Это важно.

Потому что иногда мы реагируем не только на то, что человек сделал.

Мы реагируем на то, что наш мозг предполагает, что его действие означает.

Он не ответил несколько часов.

Факт.

«Он теряет ко мне интерес».

Интерпретация.

«Скоро он уйдёт».

Прогноз.

«Нужно стать холоднее первой».

Поведение.

Между фактом и действием за несколько секунд успела возникнуть целая внутренняя история. И именно она часто управляет отношениями.

Мужчина видит поведение. Женщина живёт причину

Вернёмся к теме этой книги.

Мужчина получает короткий ответ:

«Ок».

Он не видит предыдущие сорок минут. Не видит, как женщина несколько раз открывала переписку.

Не знает, что она хотела написать:

«Мне кажется, ты отдалился. Всё нормально?»

Не знает, что потом удалила сообщение. Не знает, что решила не показывать тревогу.

Он видит только:

«Ок».

И интерпретирует это из собственной истории.

Она злится.

Она манипулирует.

Ей всё равно.

Опять начинается.

И отвечает:

«Понял».

Теперь женщина смотрит на его «Понял».

И получает новое доказательство:

он действительно холодный.

Два человека. Два набора предыдущего опыта. Две разные интерпретации. И одна короткая реплика между ними.

Ок.

Иногда отношения разрушаются не потому, что люди ничего не чувствуют.

А потому, что каждый реагирует не только на другого человека, но и на собственную модель того, что другой человек сейчас делает с ним.

Когда мужчина становится измерительным прибором

Но существует ещё более глубокий уровень. Иногда женщине нужен уже не столько сам мужчина. Ей нужен ответ, который она надеется получить через него.

Я достаточно красивая?

Меня можно выбрать?

Я особенная?

Я лучше той женщины?

Я действительно достойна любви?

И тогда его интерес перестаёт быть просто интересом другого человека. Он превращается в измерительный прибор собственной ценности. Написал — со мной всё в порядке. Отдалился — что со мной не так?

Выбрал другую — она лучше меня. Вернулся — значит, всё-таки понял, кого потерял. Это чрезвычайно хрупкая конструкция. Потому что самоощущение оказывается привязано к поведению человека, которого невозможно полностью контролировать.

Сегодня он тёплый — я желанна. Завтра холодный — я сомневаюсь в себе. Сегодня смотрит на меня — я существую определённым образом. Завтра отворачивается — и мне приходится заново собирать собственное отражение.

Вот почему название этой книги не только о мужчине.

«Пока ты смотришь на меня» — это вопрос о том, что чужой взгляд делает с нашим собственным.

Проверка реальностью

Есть простое мысленное упражнение. Не тест. Не диагностика. Просто способ немного изменить угол зрения.

Вспомните человека, к которому вас когда-либо очень сильно тянуло. А теперь мысленно уберите из истории ожидание. Уберите исчезновения. Уберите страх потерять.

Уберите необходимость угадывать его чувства. Уберите конкуренцию. Уберите редкие моменты возвращения после дистанции. Уберите желание доказать, что именно вас он выберет в итоге.

Оставьте самого человека. Его характер. Его поступки. То, как он разговаривает с вами.

Как ведёт себя, когда вы расстроены. Как решает конфликт. Как относится к вашим границам. Насколько вам интересно с ним в обычный вторник, когда никто никого не теряет.

И задайте себе вопрос:

если бы я точно знала, что этот человек меня хочет, выбрала бы я его сама?

Иногда ответ остаётся прежним: да, я выбрала бы его — даже без тревожного ожидания.

Да.

И это важно. Но иногда впервые появляется пауза. Потому что желание быть выбранной и желание выбрать — не одно и то же.

Самая опасная часть химии

Проблема не в сильных чувствах. Я не хочу, чтобы после этой главы любое волнение рядом с человеком казалось подозрительным. Любовь может быть яркой. Секс может быть головокружительным.

Новизна действительно возбуждает. Мы можем скучать по человеку, ждать его сообщения, терять сон перед первым свиданием и совершенно по-детски улыбаться экрану телефона. Человеческая близость не обязана быть стерильной и рациональной. Проблема начинается в другом месте.

Когда интенсивность становится главным доказательством ценности отношений.

«Ни с кем меня так не накрывало».

«Я никогда столько ни о ком не думала».

«Меня буквально ломает без него».

«Я не могу его отпустить».

Мы произносим эти фразы как доказательство масштаба любви. Но иногда они говорят не о качестве связи. Они могут говорить о силе внутреннего напряжения. Это разные вещи.

Можно испытывать сильнейшее чувство к человеку, кото-

рый нам не подходит. Можно спокойно любить человека, рядом с которым не приходится ежедневно переживать эмоциональную катастрофу. И, возможно, взрослая близость начинается не с отказа от химии. А со способности перестать считать её приговором.

Меня тянет к тебе. Это правда.

Но из этой правды ещё не следует:

ты мне подходишь.

Ночью она снова берёт телефон.

Сообщения нет. Раньше на этом месте начинался привычный внутренний процесс.

Почему?

Что произошло?

Что я сделала?

На этот раз она замечает сам вопрос. И впервые заменяет его другим.

Не:

«Почему он не выбирает меня?»

А:

«Что именно сейчас заставляет меня так сильно нуждаться в том, чтобы он выбрал?»

Между этими вопросами всего несколько слов. Но психологически между ними огромное расстояние. В первом ответ будто зависит только от него. Во втором внимание впервые возвращается домой.

И именно здесь нам придётся поговорить о том, что су-

ществовало задолго до этого мужчины. О системе, которая училась близости раньше, чем женщина вообще узнала слово «отношения». О том, почему один человек способен уйти — и через несколько месяцев стать воспоминанием.

А другой касается места внутри нас, которое существовало задолго до встречи с ним.

Глава 2. До тебя здесь уже кто-то был

Как опыт привязанности становится ожиданием любви

Иногда новый человек задевает нас сильнее, чем, казалось бы, позволяет короткая история знакомства. Вы знакомы три месяца. Он не ответил вечером. Утром написал как обычно.

Ничего катастрофического не произошло. Но ночь между этими двумя сообщениями почему-то оказалась почти невыносимой. Разумом женщина понимает: несколько часов молчания сами по себе ещё ничего не означают.

Но внутри реагирует что-то другое. Не мысль. Сначала тело.

Напряжение.

Невозможность сосредоточиться. Желание проверить телефон. Потом появляются мысли.

Он отдаляется.

Что изменилось?

Я что-то сделала?

Вчера всё было нормально.

И только после этого начинается поведение. Написать ещё раз. Или, наоборот, специально не писать. Зайти в социальные сети.

Посмотреть, был ли онлайн. Перечитать переписку. Ре-

шить, что теперь, когда он появится, ты тоже ответишь не сразу. Внешне всё это выглядит как реакция на одного конкретного мужчину.

Но настоящее не всегда объясняет всю силу этой реакции. Потому что этот мужчина пришёл не в пустую комнату. До него здесь уже кто-то был.

Мы встречаем человека позже, чем встречаем близость

Первый опыт отношений начинается задолго до первой влюблённости. Задолго до первого свидания. До первого поцелуя.

До первого мужчины, который скажет:

«Я не готов к отношениям».

Ребёнок ничего не знает о романтической любви, но уже зависит от другого человека. Причём зависит буквально. Ему нужен кто-то, кто придёт. Возьмёт на руки.

Накормит.

Согреет.

Успокоит.

Заметит.

В раннем возрасте близость — не философская категория. Это вопрос регуляции и безопасности. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно справляться со всем, что происходит внутри него. Его нервная система развивается во взаимодействии с другими людьми. Он перевозбуждается — взрослый помогает успокоиться.

Пугается — ищет лицо взрослого. Испытывает дискомфорт — ищет, кто поможет.

форт — подаёт сигнал.

И постепенно получает опыт:

что происходит, когда мне нужен другой человек?

На мой сигнал отвечают?

Иногда?

Всегда?

Никогда?

Нужно ли усиливать сигнал, чтобы меня заметили? Безопасно ли вообще показывать, что я нуждаюсь? Это не означает, что младенец формулирует подобные вопросы словами. Ожидания формируются через повторяющийся опыт.

И постепенно близость приобретает предсказуемость.

Какую-то.

У каждого свою.

Любовь как прогноз

Мы не ждём, пока мир что-нибудь сообщит нам о себе: прежний опыт помогает предполагать, что произойдёт дальше. Это экономит ресурсы.

Позволяет быстрее реагировать. Помогает ориентироваться в сложной среде. Но у этой способности есть цена. Предыдущий опыт участвует в восприятии настоящего.

Если человек несколько раз обжёгся о горячую поверхность, ему не нужно каждый раз заново проводить эксперимент. Если определённый звук много раз предшествовал опасности, тело может напрячься ещё до того, как сознание полностью поймёт причину. В отношениях всё значительно

сложнее.

Но общий принцип остаётся:

мы воспринимаем происходящее не только через то, что есть сейчас, но и через то, чему уже научились раньше.

Поэтому два человека могут получить одно и то же сообщение:

«Я сегодня устал. Давай поговорим завтра».

Один прочитает:

Хорошо. Поговорим завтра.

Другой:

Что случилось?

Третий:

Он больше не хочет со мной разговаривать.

Четвёртый почувствует раздражение:

Ну и не надо.

Сообщение одно. Предыдущий опыт и ожидания — разные.

Факт, значение, реакция

Это различие настолько важно, что к нему мы будем возвращаться ещё много раз.

В отношениях постоянно существуют как минимум три слоя:

Что произошло.

Что это для меня означает.

Что я делаю из-за этого значения.

Мужчина отменил встречу. Это событие.

«Я ему не важна».

Это значение. Женщина отвечает сухо и следующие два дня дистанцируется. Это реакция. Между событием и его истолкованием мы часто почти не замечаем промежутка.

Мы не думаем:

Сейчас мой мозг построил одну из возможных интерпретаций неоднозначного социального сигнала.

Мы чувствуем:

я знаю, что происходит.

Он теряет интерес. Она злится. Он специально меня игнорирует. Она хочет мной манипулировать.

И чем сильнее эмоция, тем убедительнее может казаться интерпретация. Но чувство достоверности — ещё не доказательство достоверности. Иногда мужчина действительно отдаляется. Иногда встречу действительно отменили потому, что человек устал.

Зрелость здесь не в том, чтобы всегда выбирать позитивное объяснение.

Скорее — в способности выдержать короткий промежуток, когда ответа ещё нет.

Для некоторых людей именно этот промежуток оказывается почти невыносимым.

Иногда женщина спрашивает:

«Ты точно меня любишь?»

Мужчина отвечает:

«Конечно».

Через некоторое время вопрос возникает снова. Со стороны это может раздражать.

Я же уже сказал.

Но проблема в том, что информация и чувство безопасности — не одно и то же. Если внутри существует высокая чувствительность к признакам возможного отвержения, одного рационального ответа может хватить ненадолго. Появляется новый сигнал. Немного другая интонация.

Меньше сообщений. Он устал. Не обнял, когда пришёл домой.

И система снова проверяет:

связь всё ещё существует?

Это одна из причин, по которой постоянные заверения редко полностью решают проблему хронической тревоги в отношениях. Они способны дать облегчение. Но если внутреннее ожидание остаётся прежним, скоро понадобится новое подтверждение.

И возникает цикл:

тревога —

поиск подтверждения —

подтверждение —

облегчение —

новый неоднозначный сигнал —

тревога.

Человек всё чаще ищет облегчения в реакции другого.

Сделай что-нибудь, чтобы я снова почувствовала, что

между нами всё хорошо.

Иногда это выглядит как просьба. Иногда как претензия. Иногда как контроль. Иногда как скандал.

Иногда как демонстративное:

«Мне вообще всё равно».

Но функция может быть одной:

верни мне ощущение связи.

Как страх иногда усиливает то, чего мы боимся

Здесь отношения становятся особенно парадоксальными. Представьте женщину, которая очень боится эмоционального отдаления. Мужчина становится чуть менее разговорчивым. Она замечает это первой.

Спрашивает:

«Что случилось?»

«Ничего».

Но этого недостаточно.

«Я же вижу, что что-то не так».

Он устал и не хочет разговаривать. Она воспринимает нежелание обсуждать как дополнительное доказательство дистанции. Начинает задавать больше вопросов. Он чувствует давление.

Раздражается.

Отдаляется.

И происходит именно то, чего она боялась.

Теперь у мозга появляется новое подтверждение:

когда я чувствую, что человек отдаляется, я оказываюсь

права.

Но в цепочке исчезает важный элемент:

её попытка предотвратить дистанцию могла сама увеличить дистанцию. Это не означает, что женщина «сама виновата». И не означает, что мужчина обязан закрываться. Нас интересует не вина.

Важно увидеть взаимодействие: поступки двух людей не существуют по отдельности, они постоянно влияют друг на друга. Один приближается.

Другой отходит. Первый приближается сильнее. Второй отходит дальше. И через некоторое время оба убеждены, что просто реагируют на партнёра.

Мужчина тоже приносит прошлое

До сих пор я чаще говорила о женщине. Но представим мужчину напротив неё. Возможно, в его предыдущих отношениях близость постепенно превратилась в контроль. Любой вечер с друзьями сопровождался конфликтом.

На сообщения нужно было отвечать немедленно. Молчание означало скандал. Объяснения никогда не казались достаточными. Отношения закончились.

Прошло время. Перед ним другая женщина.

Она спрашивает:

«Ты сегодня какой-то тихий. Всё хорошо?»

Обычный вопрос. Но он слышит не только её. Он слышит начало знакомой последовательности.

Сейчас опять придётся объясняться.

Отвечает:

«Всё нормально».

Короче, чем хотел. Она замечает холод. Её собственная история начинает работать. Она задаёт ещё один вопрос.

Его прогноз получает подтверждение.

Началось.

В комнате по-прежнему двое, но в разговор уже вмешивается прошлое каждого. Вот почему иногда человек реагирует на нас сильнее, чем наше действие, казалось бы, заслуживает. И почему мы делаем то же самое.

Привязанность — не приговор

В последние годы язык теории привязанности вышел далеко за пределы психологии. Это одновременно полезно и опасно. Полезно — потому что люди получили слова для описания некоторых повторяющихся паттернов близости. Опасно — потому что сложную теорию очень быстро превратили в систему ярлыков.

«Я тревожный».

«Он избегающий».

«У нас тревожно-избегающая ловушка».

Кажется, объяснение найдено. Хотя настоящие вопросы только начинаются. Привязанность — не неизменный тип личности и не романтический гороскоп. Исследования взрослых отношений показывают, что связанные с привязанностью ожидания и стратегии могут различаться по степени выраженности и зависеть от опыта и конкретных отношений.

Человек способен чувствовать себя относительно безопасно в одной связи и значительно тревожнее в другой. И это очень важно для нашей книги.

Потому что вопрос не только:

«Какой у меня тип?»

Гораздо интереснее:

«Что именно происходит со мной рядом с этим человеком?»

Иногда тревога — это не ваша травма

Здесь необходимо сделать остановку. Психологические знания могут сыграть с человеком злую шутку. Женщина находится в отношениях, где мужчина регулярно исчезает. Нарушает договорённости.

Лжёт.

Отказывается обсуждать происходящее. Сегодня говорит о совместном будущем, завтра сообщает, что не уверен в чувствах. Она тревожится.

И однажды решает:

Это моя тревожная привязанность.

Не обязательно. Иногда тревога возникает потому, что ситуация действительно тревожная. Если человек непоследователен, его поведение действительно становится труднее прогнозировать. Если договорённости регулярно нарушаются, доверие действительно снижается.

Если партнёр то приближает, то отталкивает, неопределённость существует не только внутри вашей головы. Пси-

хология не должна использоваться для того, чтобы убедить человека не верить собственному восприятию. Задача не в том, чтобы любую боль объяснить детством. Иногда проблема находится в прошлом.

Иногда — в настоящем. Чаще всего необходимо научиться различать одно и другое.

Полезный вопрос здесь звучит так:

если убрать мою историю, остаётся ли в поведении этого человека что-то, что объективно затрудняет доверие?

Иногда ответ — да. И никакая работа над собой не должна превращать непоследовательность другого человека в норму.

Но существует противоположная ситуация. Мужчина не сделал ничего особенно страшного. Он не обещал того, чего не выполнял. Не исчезал намеренно.

Не обманывал. Просто в какой-то момент стал менее доступным. И женщина чувствует почти катастрофу.

Тогда стоит спросить:

почему именно этот сигнал оказался настолько сильным?

Возможно, дело не в нём целиком. Иногда настоящий человек случайно касается старого ожидания. Не потому, что похож на отца. Не потому, что «Вселенная послала урок».

А потому, что определённая ситуация уже имеет для нервной системы значение.

Дистанция.

Критика.

Неопределённость.

Чужое раздражение. Ощущение, что предпочли кого-то другого. Необходимость заслужить внимание. И тогда реакция может становиться больше события.

Словно мужчина нажал кнопку, о существовании которой сам не подозревал. Он её не устанавливал. Но нажал.

Здесь легко совершить ещё одну ошибку. Начать расследование собственной биографии. Кто сделал меня такой?

Мама?

Папа?

Первая любовь?

Бывший муж?

Но человеческая психика — не детектив с одним преступником. Нас формирует огромное количество взаимодействий.

Темперамент.

Семья.

Культура.

Дружба.

Отвержение.

Успех.

Первый опыт близости. Последующие отношения. И, что особенно важно, новый опыт тоже способен менять наши ожидания. Мозг пластичен.

Мы не заключены навсегда внутри того, чему научились в детстве. Новый опыт способен не только подтверждать преж-

ние ожидания, но и изменять их. Прошлое создаёт вероятность. Не приговор.

Иногда любовь действительно учит иначе

Представьте женщину, привыкшую ожидать исчезновения. Она встречает мужчину, который не исчезает. Сначала это не обязательно приносит мгновенное спокойствие. Иногда наоборот.

Она ищет подвох.

Проверяет.

Замечает малейшие изменения. Однажды они ссорятся.

И внутри включается знакомое:

всё. Сейчас он уйдёт.

Она готовится.

Возможно, первой произносит:

«Если тебе не нравится — можешь вообще не приходить».

Раньше после такой фразы действительно уходили.

Но этот мужчина отвечает:

«Я злюсь. Но я никуда не собираюсь. Давай поговорим, когда оба успокоимся».

Ничего грандиозного. Никакой кинематографической сцены. Просто новый результат там, где мозг ожидал старый. Один раз не перепишет годы опыта.

Но затем происходит второй.

Третий.

Десятый.

Конфликт перестаёт автоматически означать потерю. По-

требность перестаёт автоматически означать стыд. Несогласие перестаёт означать конец любви. Так отношения постепенно дают новый опыт близости.

Не потому, что другой человек «исцелил» нас. А потому, что рядом с ним стало возможным многократно пережить другой исход.

Но другой человек не обязан становиться вашей нервной системой

Есть тонкая граница между совместной регуляцией и передачей партнёру ответственности за собственное состояние. Люди действительно успокаивают друг друга. Мы социальные существа. Голос близкого человека может помогать.

Прикосновение может помогать. Предсказуемость может помогать. Надёжность имеет значение. И идея, что зрелому человеку вообще никто не должен быть нужен, противоречит самой природе близости.

Но есть разница между:

«твоя поддержка помогает мне пережить тревогу»

и

«ты обязан вести себя так, чтобы я никогда не испытывала тревогу».

Во втором случае другой человек постепенно становится системой жизнеобеспечения. Он должен отвечать определённым образом. Достаточно быстро. Достаточно тепло.

Не смотреть не туда. Не выбирать не то. Не менять интонацию. Потому что любое отклонение угрожает не только

отношениям.

Оно угрожает тому, как человек чувствует себя внутри этих отношений. И здесь любовь начинает смешиваться с контролем.

Что происходит до реакции?

Вернёмся к женщине из начала главы.

Телефон.

Сообщение прочитано. Ответа нет.

Раньше цепочка выглядела так:

он молчит; значит, он отдаляется; значит, меня отвергают; значит, нужно что-то сделать.

Но между этими звеньями существуют промежутки. И именно там появляется свобода. Не абсолютная. Не мгновенная.

Но достаточная, чтобы однажды заметить:

Он молчит. Это факт. Я чувствую тревогу. Это тоже факт.

Мой мозг предлагает объяснение: он теряет интерес. Это уже гипотеза. Мне хочется написать ещё раз или отдалиться первой. Это импульс.

Я могу проверить реальность прежде, чем превращать импульс в действие. Это выбор. Так выглядит психологическая работа гораздо чаще, чем красивые моменты «исцеления». Не перестать чувствовать.

А перестать считать каждое чувство инструкцией.

Возможно, поэтому взросление в любви связано не с тем, чтобы стать человеком, которого невозможно ранить. Тако-

го человека тоже не существует. Близость делает нас уязвимыми именно потому, что другой становится значимым. Вопрос в другом.

Могу ли я оставаться собой, когда не знаю, что происходит внутри тебя? Могу ли я выдержать твоё отдельное существование, не превращая его немедленно в суждение обо мне? Могу ли я спросить вместо того, чтобы угадывать? Услышать ответ вместо того, чтобы искать подтверждение своему страху?

И самое сложное:

могу ли я увидеть, что иногда боль принадлежит настоящему —

а иногда настоящее только открыло дверь в комнату, которая существовала задолго до него? До тебя здесь уже кто-то был. Чьи-то слова. Чьё-то молчание.

Чьё-то возвращение. Чей-то уход. Но теперь здесь есть и я.

Взрослая.

Способная посмотреть на эту комнату. И впервые решить, что в ней останется.

Но понимание прошлого не отменяет того, как сильно нас задевает чужой взгляд.

Даже если мы понимаем собственную историю, мы всё ещё остаёмся существами, которым важно, как нас видят.

Иногда настолько важно, что начинаем незаметно редактировать себя под чужое восприятие. Говорить тише. Хотеть

меньше. Выглядеть иначе.

Скрывать амбиции. Изображать независимость. Или, наоборот, становиться той женщиной, которую, как нам кажется, невозможно покинуть. Тогда важнее становится другой вопрос:

что происходит с личностью, когда чужой взгляд становится зеркалом?

Глава 3. Я глазами мужчины

Как мы начинаем редактировать себя, чтобы остаться желанными

Перед встречей она меняет платье три раза. В первом ей нравится собственная фигура. Второе красивее сидит на талии. В итоге остаётся в третьем — хотя в нём ей нравится далеко не всё.

Потому что однажды он сказал, что любит женщин именно в таких. Ничего особенного не произошло. Он не просил её переодеваться. Не говорил, что первое платье плохое.

Не устанавливал правил. Возможно, он вообще забыл тот разговор. Но она запомнила. И теперь стоит перед зеркалом уже не одна.

Его нет в комнате. Но она уже смотрит на себя так, словно он стоит рядом.

Влюбляясь, мы начинаем собирать информацию.

Что его смешит. Что раздражает. Каких женщин он замечает. Как реагирует на нашу одежду.

На интеллект. На амбиции. На сексуальность. На уязвимость.

На независимость. Иногда это происходит совершенно естественно. С разными людьми мы ведём себя по-разному. Мы не разговариваем с начальником так же, как с подругой.

Не ведём себя на первом свидании так же, как через де-

сять лет брака. Менять поведение в зависимости от ситуации — ещё не значит отказываться от себя. Близость вообще предполагает взаимное влияние. Проблема начинается не тогда, когда другой человек на нас влияет.

А тогда, когда всё больше решений проходят через один скрытый фильтр:

какой я буду в его глазах, если сделаю это?

Внутренний наблюдатель

Представьте женщину, которая танцует одна дома. Музыка громкая. Она двигается нелепо. Волосы растрёпаны.

Живот расслаблен. Она не думает, красиво ли выглядит. Она находится внутри собственного тела. Теперь представьте ту же женщину на вечеринке рядом с мужчиной, который ей очень нравится.

Она снова танцует. Но теперь часть внимания направлена наружу. Как я выгляжу?

Он смотрит?

Не слишком ли много? Не слишком ли мало? Красиво ли двигается тело?

В какой-то момент женщина перестаёт только чувствовать себя.

Она начинает одновременно наблюдать за собой.

Словно камера переместилась изнутри тела куда-то в угол комнаты.

И теперь она существует сразу в двух позициях:

я, которая проживает происходящее,

и я, на которую смотрят. Эти две позиции соперничают за внимание. Если его значительная часть занята мониторингом собственного впечатления, меньше остаётся на непосредственное переживание момента.

Я всё ещё здесь. Но одновременно проверяю, достаточно ли хорошо выгляжу здесь.

Зеркало, которое умеет отвечать

Обычное зеркало довольно честное. Оно отражает то, что находится перед ним. Человеческое зеркало сложнее. Оно улыбается.

Отводит глаза.

Желает.

Сравнивает.

Приближается.

Отдаляется.

Говорит:

«Ты невероятно красивая».

Или:

«Мне больше нравилось, когда у тебя были длинные волосы».

Иногда ничего не говорит. Но женщина всё равно считывает реакцию. Мы чувствительны к социальному отклику. Особенно если человек для нас значим.

Поэтому чужой взгляд может постепенно участвовать в том, как мы воспринимаем себя. Не обязательно разрушительно. Любящий взгляд иногда, наоборот, позволяет уви-

деть в себе то, чего раньше не замечала. Женщина, годами ненавидевшая какую-то часть тела, впервые обнаруживает, что другой человек касается её без оценки и отвращения.

Та, которая считала себя слишком громкой, встречает мужчину, которому нравится её смех. Та, которую называли сложной, вдруг обнаруживает человека, которому интересно слушать её мысли. Чужой взгляд способен расширять представление о себе. Но способен и сужать его.

Вопрос в том, что происходит, когда зеркало становится главным источником информации.

«Ему такие не нравятся»

Эта фраза удивительна. Потому что иногда она появляется там, где никто ничего не запрещал.

«Я бы не стала так коротко стричься. Ему такие не нравятся».

«Он любит натуральных».

«Ему нравятся худые».

«Он не любит слишком яркий макияж».

«Он говорит, что карьеристки холодные».

«Ему неприятно, когда женщина ругается матом».

«Он считает, что такие фотографии выкладывают ради внимания».

Отдельно каждая фраза может казаться мелочью. У всех людей есть предпочтения. Мужчина имеет право любить длинные волосы. Женщина имеет право предпочитать бороду.

Предпочтение другого человека ещё не является контролем. Но интересно посмотреть не на него.

А на то, что происходит внутри неё после получения этой информации.

Она просто знает о его вкусе? Или начинает редактировать себя?

Сначала исчезает красная помада.

Потом фотография, которую она хотела выложить. Потом мысль, которую решила не озвучивать. Потом привычка. Потом человек.

Не буквально. Она всё ещё здесь.

Работает.

Разговаривает.

Смеётся.

Но некоторые части личности постепенно переводятся в беззвучный режим.

Потому что однажды выяснилось:

одни её проявления встречают больше тепла, чем другие.

Мы быстро замечаем, какое поведение встречает одобрение

Представьте очень простую последовательность. Она рассказывает о повышении. Он становится холоднее. Она говорит, что устала от работы и мечтает всё бросить.

Он обнимает её и говорит:

«Вот. Тебе давно пора меньше на себя брать».

Нельзя по двум эпизодам сделать вывод о человеке. Но

если подобное повторяется, появляется закономерность. На рассказ об успехе он реагирует сдержанно, на признание усталости — теплее.

И постепенно она может начать приносить в отношения именно ту версию себя, которая чаще встречается близостью. Это не обязательно сознательная стратегия.

Мы вообще многому обучаемся без внутреннего монолога:

сейчас я стану удобнее, чтобы меня больше любили.

Всё ощущается гораздо естественнее.

«Не хочу его грузить».

«Не хочу хвастаться».

«Это сейчас неважно».

«Поговорим потом».

А потом иногда не наступает.

Особенно интересно это становится там, где появляется представление о «правильной женщине». Она должна быть самостоятельной, но позволять мужчине чувствовать себя нужным. Сексуальной, но не слишком доступной. Умной, но не соревноваться.

Красивой, но желательно «естественно». Уверенной, но не высокомерной. Иметь границы, но не быть сложной. Проявлятьчувства, но не быть эмоциональной.

Уметь попросить, но не требовать. Не зависеть от мужчины, но восхищаться его силой. Список можно продолжать бесконечно. И проблема даже не в том, что требования про-

тиворечат друг другу.

Проблема в том, что женщина может постепенно начать бесконечно подгонять себя под предполагаемые ожидания. Чуть мягче. Чуть холоднее. Чуть сексуальнее.

Чуть недоступнее. Не написать первой. Ответить через час. Не показать ревность.

Не рассказать, насколько сильно скучала.

И однажды отношения превращаются в место, где два человека должны были встретиться —

но один из них занят режиссурой собственного персонажа.

У этой стратегии есть крайняя форма. Создать такую версию себя, потерять которую мужчина не захочет.

Красивую.

Лёгкую.

Интересную.

Сексуальную.

Независимую.

Не требующую слишком многого. Она не устраивает сцен.

Не спрашивает:

«Кто тебе написал?»

Не признаётся, что ей страшно. У неё насыщенная жизнь. Она умеет исчезнуть вовремя. Интернет особенно любит такую женщину.

Её называют женщиной высокой ценности. У неё всегда есть дела. Она никогда не преследует мужчину. Не объясняет

дважды.

Не показывает, насколько он ей нужен. Со стороны это может выглядеть как абсолютная уверенность. Иногда это действительно уверенность. А иногда — страх, доведённый до совершенства.

Если я никогда не покажу тебе место, в котором меня можно ранить, возможно, ты никогда меня не ранишь.

Только тогда возникает вопрос:

кого именно мужчина любит?

Женщину?

Или идеально отредактированную версию женщины, созданную для того, чтобы выдержать его взгляд?

Комплименты тоже обучают.

«Мне так нравится, что ты не выносишь мозг».

Сначала приятно. Это значит: со мной легко. Потом однажды ей действительно что-то не нравится. Она хочет поговорить.

И прежде чем открыть рот, вспоминает:

ему нравится, что я не такая.

Теперь обычный разговор ставит под угрозу образ, за который её хвалят. Если я предъявлю потребность, я перестану быть той женщиной, которую он любит.

Д

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.