**Влюбленность в лучшего друга: как выйти из тупика?**

12.02.2021

Задушевная дружба парня и девчонки — это определенное везение.  Впоследствии у этих ребят не возникнет страха перед противоположным полом: имея необходимый опыт, они знают, как вести себя в разных ситуациях, поддерживать и мириться после ссоры.

Итак, вы проводите много времени вместе, делитесь самым сокровенным, вам уютно, безопасно и спокойно рядом. Но в какой-то момент все встает с ног на голову. Ты начинаешь испытывать ранее незнакомые чувства к другу — ревнуешь и не хочешь ни с кем его делить. Что это — временное помутнение или любовь? Делать вид, что ничего не происходит, непросто. Так как же поступить? Портить редкую и ценную в наши дни дружбу или оставаться, как и раньше, во френдзоне и просто переболеть этим?

Понять, где заканчивается близкая подростковая дружба и начина­ется любовь — задачка не из легких. И как быть: вдруг это чувство взаимно? А может, это только кажется, и скоро пройдет? Давайте разбираться.

Чтобы разобраться в своих чувствах, Ксюша (имя изменено, 13 лет) обратилась на Детский телефон доверия.

*«Мы с Сережей давно знакомы — скоро 1,5 года. Он мне понравился сразу. Красивый, умный, всегда умеет развеселить и поддержать в нужный момент. Защищал, когда до меня докопались ребята из параллельного класса. Мы много гуляли после школы, болтали о разном, тусили с его друзьями. Мне показалось, что он тоже ко мне неравнодушен. Но время шло, и он не делал шагов в этом направлении. Я тоже не хотела навязываться и выглядеть дурой, вот и решила, что мы будем просто друзьями, потому что с ним спокойно и легко. Нам всегда есть о чем поговорить или классно провести время. Только я все чаще замечаю, что меня раздражает, когда он общается с другими девушками. Или долго не отвечает на мои сообщения. Или сидит и тупит с кем-то в телефоне. Может, я ревную его? Это что – неужели я все-таки в него влюбилась!? Как понять, что со мной?»*

Исследованиями подтверждено, что девушки взрослеют несколько быстрее ребят,  и за их решением «дружить» может прятаться потребность в защите и заботе, внимании и одобрении, желание быть особенной, единственной для парня. В то же время им бывает трудно понять и признаться себе в этом. Особенно часто они выбирают дружбу, если в прошлом был какой-то негативный опыт. Лучше ничего не усложнять, даже если есть симпатия. Но со временем могут проснуться новые чувства.

Для начала важно разобраться, что именно ты чувствуешь, и насколько желательны изменения в ваших отношениях.

 Вопросы для самоанализа

* Какие новые чувства ты испытываешь к другу?
* На каком моменте или этапе ваших отношений ты стала это чувствовать? Что тогда происходило в твоей жизни?
* Что ты чувствуешь, когда находишься рядом с ним?
* Подумай, ты могла бы дружить так же с другими людьми? С кем именно?
* Чем он привлекает тебя как друг, а чем — как парень, если обстрагиваться от того, что он — твой друг?
* Что тебя пугает в новых ощущениях?
* Тебе нравились другие парни за последние 1,5 года? Хотелось ли тебе сблизиться с ними или что-то останавливало? Если да, то что?
* Было ли у тебя желание обнять друга, прижаться к нему?
* Каким ты видишь идеальное развитие ситуации для тебя? (Например: «Пусть сам догадается и предложит встречаться», или «Ничего не менять, постепенно мы к этому придем»).
* Чего ты ждешь от него сейчас?

Ответив на эти вопросы, можно понять, насколько твои чувства осознанны, и насколько сильно ты хочешь перемен. Возможно, ваши отношения уже другие, и нужно выждать какое-то время, чтобы понять, что происходит.

Анализ отношений

Проанализируй, как друг воспринимает ваши отношения, есть ли в его поведении моменты, говорящие о том, что вы можете быть не только друзьями.

Скорее всего ты для него только друг, если:

* он обсуждает с тобой девочек, которые ему нравятся, просит совета, как добиться их расположения и делится своими переживаниями об этом;
* он представляет тебя как близкого друга своим друзьям и родителям, говорит другим о ваших отношениях: «мы просто друзья»;
* он не особо парится по поводу внешнего вида на встречах с тобой, а с другими девочками старается выглядеть круче;
* между вами не было неловких моментов, он никогда не флиртовал с тобой;
* свободное время он тратит на общение и с другими девушками, чаще предлагает встречаться не только вдвоем, но и в компании;
* он не звонит и не пишет тебе каждый день;
* когда он видит тебя с другим парнем, то его настроение не меняется, он не испытывает раздражения, подавленности, грусти, не закрывается, а наоборот, интересуется твоей личной жизнью, желает успеха и поддерживает, приглашает в общую компанию с этим парнем.

Если все это не про вас, то в отношениях могут случиться перемены. Но для этого нужно, чтобы кто-то из вас сделал первый шаг. Твои намеки, сигналы или откровенное признание ускорят процесс. Ведь часто именно неразлучные друзья образуют крепкие романтические союзы. И есть шанс, что ваша дружба станет чем-то большим.

Но может случиться, что ты для парня — только друг, которым он очень дорожит, а значит потребуется время и откровенный разговор, чтобы определиться, как жить дальше. Надеемся, что вы всегда сможете, как истинные друзья, пережить этот момент и сохранить дружбу.

Разобраться, как быть, если влюбился в друга, тебе помогут фильмы:

* «Спеши любить», 12+, 2002, США
* «Влюбись в меня, если осмелишься», 12+, 2003, Франция, Бельгия
* «Как стать принцессой!», 15+, 2001, США, Великобритания,
* «Бум», 13+, 1980, Франция
* «Хорошо быть тихоней», 16+, 2012, США
* «Балерина» (мультфильм), 6+, 2016, Франция, Канада

Поддержат не только фильмы! Смело обращайся на Детский телефон доверия 8 800 2000 122— специалисты помогут тебе разобраться в чувствах.