

ЗВІДКИ  
БЕРУТЬСЯ МОЇ  
ЕМОЦІЇ ?

НЕЩОДАВНО Я СКАЗАЛА  
«ПРИВІТ» СВОЇЙ ПОДРУЗІ, А ТА  
НАВІТЬ НЕ ПОДИВИЛАСЯ В МОЮ  
СТОРОНУ.  
МЕНІ СТАЛО СУМНО... БО, КОЛИ  
ВОНА НЕ ВІДПОВІДА, ТО Я  
ПОДУМАЛА, ЩО ВОНА ВЗАГАЛІ НЕ  
ХОЧЕ ЗІ МНОЮ РОЗМОВЛЯТИ.

ТАК

ХМ... ТАК.  
ПО-ПЕРШЕ, МОЖЛИВО ВОНА НЕ ПОЧУЛА,  
КОЛИ Я ЇЙ ГОВОРИЛА «ПРИВІТ».  
ПО-ДРУГЕ, ВОНА НАВІТЬ НЕ ДИВИЛАСЯ  
В МОЮ СТОРОНУ В ТОЙ МОМЕНТ, ТОМУ  
МОГЛА МЕНЕ Ї НЕ ПОМІТИТИ.  
ЙМОВІРНО, ВОНА БУЛА ЗАМИСЛЕНА  
АБО ЧИМОСЬ СТУРБОВАНА.

Я Б ТОДІ НЕ ПЕРЕЖИВАЛА, ЩО МОЯ ПОДРУГА НЕ  
БУДЕ БІЛЬШЕ НІКОЛИ ЗІ МНОЮ РОЗМОВЛЯТИ, НЕ  
МАЮЧИ НА ЦЕ НІЯКИХ ДОКАЗІВ. АДЖЕ ТО БУЛИ  
ЛИШЕ МОЇ ДУМКИ І ФАНТАЗІЇ, А НЕ ФАКТИ. І Я Б НЕ  
ЗАСМУТИЛАСЯ. ЯКБИ Я ПРИПУСТИЛА, ЩО ВОНА НЕ  
ПОЧУЛА МЕНЕ, ТО, НАПЕВНО, ПРИВІТАЛАСЯ Б ЦЕ  
РАЗ, АЛЕ ГОЛОСНІШЕ І ВОНА ЗМОГЛА Б МЕНЕ  
ПОЧУТИ. МОЖЛИВО, ЗАХОТІЛА Б ЗІ МНОЮ  
ПОРОЗМОВЛЯТИ. МЕНІ БУЛО Б ПРИСМІНО І РАДІСНО.

ЕМОЦІЇ МОЖУТЬ ВИНИКАТИ З РІЗНИХ  
ПРИЧИН. ЕМОЦІЇ ПОВІДОМЛЯЮТЬ НАМ  
ПРО НАШІ ПОТРЕБИ,  
ПРО ТЕ, ЩО ДЛЯ НАС ВАЖЛИВО.  
ЧАСТО Є РЕЗУЛЬТАТОМ НАШИХ ДУМОК,  
ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ПОДІЙ.

ТОБІ СТАЛО СУМНО,  
БО У ТВОЇЙ ГОЛОВІ  
ВИНИКЛА ДУМКА,  
ЩО ПОДРУЖКА НІКОЛИ  
БІЛЬШЕ НЕ ЗАХОЧЕ З  
ТОБОЮ РОЗМОВЛЯТИ.

ЦІКАВО, ЧИ МОЖУТЬ  
БУТИ ІНШІ ПОЯСНЕННЯ  
ТАКОЇ ПОВЕДІНКИ  
ТВОЄЇ ПОДРУГІ ?

ЩО ЗМІНИЛОСЯ Б,  
ЯКБИ ТИ СПРОБУВАЛА  
ПОГЛЯНУТИ НА СИТУАЦІЮ  
САМЕ ТАКИМ ЧИНОМ ?

ОХ! ТОБТО МОЇ ДУМКИ ВПЛИВАЮТЬ НА ТЕ, ЯК Я ПОЧУВАЮСЯ?  
ТЕПЕР Я РОЗУМІЮ, ЩО НА СИТУАЦІЮ ПОТРІБНО ДИВИТИСЯ З РІЗНИХ  
СТОРИН І ПАМ'ЯТАТИ, ЩО ДУМКИ – ЦЕ ПРОСТО ДУМКИ,  
А НЕ ФАКТИ. І НАВІТЬ, ЯКБИ ТАК СТАЛОСЯ, ЩО ПОДРУЖКА НЕ  
МАЛА Б БАЖАННЯ В ТОЙ МОМЕНТ ЗІ МНОЮ РОЗМОВЛЯТИ,  
ТО ЦЕ ЇЇ ПРАВО. І КОЖЕН З НАС МАЄ ТАКЕ ПРАВО:  
НЕ РОЗМОВЛЯТИ, КОЛИ НЕ ХОЧЕТЬСЯ. І ЦЕ НЕ ОЗНАЧАЄ,  
ЩО МИ НЕ БУДЕМО БІЛЬШЕ НІКОЛИ РОЗМОВЛЯТИ З ТІЄЮ  
ЛЮДИНОЮ. А ЯКЩО Є ТАКА НАГ'ЯЛЬНА ПОТРЕБА  
ПОСПІЛКУВАТИСЯ, ТО КРАЩЕ ЦЕ ЗРОБИТИ З ТИМ,  
ХТО ТАКОЖ МАЄ БАЖАННЯ. І ОТРИМАТИ ВІД ЦЬОГО  
ЗАДОВОЛЕННЯ.