

ЛИЯ АГИРРЕ
ДЖЕРАЛЬДИН О'САЛЛИВАН

 билайн
университет

**ЛЮБОВЬ,
ДРУЖБА
И ПРИНЦИП
СОГЛАСИЯ**

**КАК ДЕВОЧКАМ ЦЕНИТЬ СЕБЯ И СТРОИТЬ
БЕЗОПАСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

МИ∞

Ты имеешь значение. Психология для современных подростков

ЛИЯ АГИРРЕ
ДЖЕРАЛЬДИН О'САЛЛИВАН

ЛЮБОВЬ, ДРУЖБА И ПРИНЦИП СОГЛАСИЯ

Как девочкам ценить себя и строить безопасные отношения

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2023

Информация от издательства

Оригинальное название
The Girl's Guide to Relationships, Sexuality, and Consent.
Tools to Help Teens Stay Safe, Empowered, and Confident

На русском языке публикуется впервые

Агирре, Лия

Любовь, дружба и принцип согласия. Как девочкам ценить себя и строить безопасные отношения / Лия Агирре, Джеральдин О'Салливан ; пер. с англ. А. Захарова. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. (Ты имеешь значение. Психология для современных подростков).

ISBN 978-5-00214-109-8

Книга представляет собой практичный гид для девочек-подростков, который поможет им разобраться во всех важных вопросах взросления, особенно в его эмоциональных аспектах. Она содержит ответы на все вопросы о дружбе, романтических отношениях и безопасности, а также простые объяснения и небольшие задания, которые помогут подросткам лучше узнать себя и справиться с любой ситуацией в Сети или реальной жизни.

Книга рекомендуется девочкам-подросткам и их родителям, которые хотят донести до дочерей важные вещи о взрослении и сформировать у них самооценку, внутренний стержень и правильное отношение к опасностям взросления.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright 2022 by Leah Aguirre, Geraldine O'Sullivan, and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Записка для заботливых взрослых

Добро пожаловать!

Глава 1. Так что же для тебя важно?

Глава 2. Знай себе цену, и другие тоже будут ее знать

Глава 3. Ставь любовь к своему телу на первое место

Глава 4. Выбор круга друзей

Глава 5. Радуйся, когда любовь здоровая, и умеешь распознать, когда нет

Глава 6. Онлайн-любовь совсем не виртуальна

Глава 7. С сексом? Без секса? Как-то еще? Ставь свои условия!

Глава 8. Безопасный секс — и безопасность во время секса

Глава 9. Расставание — сильный удар, но ты тоже сильная

Глава 10. Новости о секстинге и нюдсах

Подарок на прощание. Твои решения — это твоя сила

Благодарности

Ресурсы

Список литературы

Об авторах

Посвящается моим маме и папе, которые были социальными работниками. Спасибо, что привили мне ценности и мировоззрение, сделавшие меня такой, какая я есть, и вдохновили на работу, которую я сейчас делаю.

— Лия Агирре

Посвящается моему папе, который женился на сильной, образованной женщине и воспитал трех сильных, образованных женщин. Спасибо, что своим примером показывал, насколько ценно уважение к женщинам.

— Джеральдин О'Салливан

Примечание издательства

Эта книга написана в образовательных целях. Авторы и издатель не предлагают ее в качестве юридической, терапевтической или какой-либо иной профессиональной услуги; они не несут ответственности за точность или полноту содержания. Вы должны обратиться к услугам компетентного профессионала, прежде чем принимать решения, которые могут значительно изменить вашу жизнь. Ни авторы, ни издатель не могут быть привлечены к ответственности частным либо юридическим лицом за какие-либо утраты или урон, понесенные или якобы понесенные, прямо или косвенно, в результате ознакомления с представленной в книге информацией или программами.

В этой книге обсуждаются распространенные ситуации и переживания, но персонажи, учреждения, имена и истории полностью вымышлены. Любое сходство с реальными людьми, как живыми, так и умершими, случайно.

ЗАПИСКА ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ ВЗРОСЛЫХ

Мы говорим большое спасибо родителям, опекунам и заботливым взрослым, которые решили подарить эту книгу подростку! Не каждому под силу справиться со сложными и чувствительными разговорами с девочкой-подростком на тему отношений, сексуальности, самооценки и идентичности. Подарив ей эту книгу, вы сделали большой шаг к тому, чтобы помочь ей развить здоровое понимание того, кто она такая и как вписывается в мир, в котором мы живем сейчас.

Как психотерапевты, мы хорошо знаем о трудностях, с которыми девочки сталкиваются в современной среде, особенно в цифровой культуре социальных сетей. Нереалистичные требования к внешности, настойчивые просьбы прислать или получить откровенные изображения, физические или сетевые домогательства, нездоровые отношения — все это может стать серьезным ударом по душевному здоровью и чувству собственного достоинства.

Наш приоритет — помочь девочкам самостоятельно определить свои ценности и улучшить их самооценку. Мы считаем, что это фундамент для здоровых отношений. Рассказав подросткам о сексуальности, мы поможем им стать увереннее, предотвращать насилие в отношениях и делать безопасный выбор. На протяжении всей книги девочки будут учиться ориентироваться в отношениях, расставаниях и решениях, связанных с половым здоровьем. Кроме того, они получат полезные терапевтические упражнения.

Мы понимаем естественное беспокойство заботливых взрослых, когда речь заходит о сексуальном развитии девочки-подростка. Уверяем вас: эта книга поможет девочкам делать здоровый, безопасный и сознательный выбор, основанный на их личных ценностях. На протяжении всей книги мы постоянно советуем читателям, столкнувшимся с новыми ситуациями и трудностями, откровенно поговорить со взрослыми, которым

они доверяют. Спасибо, что дали вашей девочке возможность так поступить!

Лиля и Джеральдин

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Мы так рады, что ты здесь, в начале пути к знаниям, правам и возможностям. Подростковый возраст — это интереснейшее время, за которое ты очень многое узнаешь о себе. А еще это может быть трудный период, потому что приходится ориентироваться в окружающем тебя мире — особенно когда речь заходит о социальных сетях, сексе и всяких прочих вещах, с которыми ты сталкиваешься, когда вырастешь.

Ты уже не ребенок, но еще и не взрослая женщина. В подростковом возрасте ты пытаешься понять, кто ты такая, что тебе нравится и что для тебя важно. Возможно, ты любопытна, ищешь новый опыт и стремишься найти разные способы самовыражения. Вероятно, сейчас у тебя происходит *масса всего* одновременно, и чувствовать себя при этом ошеломленной, тревожной и, может быть, не слишком уверенной в себе вполне нормально. Что бы ни произошло — ты с кем-то тяжело рассталась; чувствуешь, что подруга тебя предала; решила, что готова заняться сексом, или просто пытаешься почувствовать себя уверенной в своем теле, — мы тебе поможем! Само то, что ты открыла эту книгу и ищешь в ней советы, говорит нам, что ты по-настоящему хочешь стать сильной и уверенной в себе личностью, какой и должна быть.

Мы написали эту книгу специально для *тебя*. Мы — лицензированные клинические социальные работники, которые много лет работали психотерапевтами с такими же подростками, как ты. Да, мы уже давно не подростки и не учимся в старших классах школы, но мы тоже были такими же, как ты, и знаем, через что тебе приходится пройти. Мы знаем, что многие девочки иногда считают себя недостаточно хорошими и испытывают проблемы с самооценкой. Мы хотим, чтобы ты знала: ты не одна. Многие подростки пережили то же самое, что, возможно, ты переживаешь прямо сейчас. Мы верим в важность проактивных мер и в то, что решения, связанные с душевным и физическим здоровьем, нужно принимать

в первую очередь самостоятельно, и мы хотим, чтобы ты тоже стала такой — проактивной и самостоятельной.

Самостоятельность — это способность делать выбор и принимать решения, которые кажутся хорошими и правильными тебе. А еще — это быть достаточно уверенной, чтобы сообщать об этих выборах и решениях другим, даже когда это сложно. Развивая свою идентичность и ценности, ты узнаешь, что такое здоровые отношения с собой и другими. Ты сможешь отстаивать свои права и не будешь чувствовать дискомфорта, заявляя о своих потребностях, что бы ни случилось.

Очень многим девочкам кажется, что у них нет права голоса, а их потребности никому не важны — особенно когда речь заходит об отношениях и сексе. Девочки и девушки во всех странах страдают от таких проблем, как нездоровые отношения с ровесниками или романтическими партнерами, осуждение и позор за сексуальность, и даже от более тяжелых, например сексуального насилия. В этой книге ты прочитаешь о различных сценариях и ситуациях, которые могут показаться тебе знакомыми, и проработаешь упражнения, которые помогут тебе лучше узнать себя, принять, вероятно, необходимые решения по поводу твоих отношений и провести важные разговоры с друзьями, романтическими партнерами и взрослыми, которым ты доверяешь, по поводу твоих решений и прав. Советуем тебе взять лист бумаги или свой любимый дневник и держать их при себе для упражнений — и надеемся, что тебе понравится обдумывать свои новые умения и применять их на практике.

Читая эту книгу, ты сможешь понять, кто ты такая, чего ты хочешь и как это выразить. Ты по-новому узнаешь себя и то, что для тебя важно, получишь навыки по улучшению самооценки и представления о своем теле и поймешь, как выглядят здоровые отношения.

Мы рады возможности пройти этот путь вместе с тобой и будем поддерживать тебя на каждом шагу!

*С любовью,
Лия и Джеральдин*

ГЛАВА 1

ТАК ЧТО ЖЕ ДЛЯ ТЕБЯ ВАЖНО?

Взросление — это волнующее время перемен, роста и поисков себя. В этом возрасте ты начинаешь видеть в себе личность — не просто ребенка, сестру или подругу. Ты можешь начать сомневаться во мнениях или воззрениях своих родителей или других родственников. Найти новые интересы и хобби — не такие, как у друзей или окружающих. Это время любопытства и исследования, когда ты создаешь себе образ будущего и идентифицируешь собственные цели.

В процессе у тебя могут завязываться новые дружеские и романтические отношения — возможно, ты даже отдались от кого-то из старых друзей. Или же столкнешься с трудными штуками, с которыми раньше вообще не имела дела: свиданиями, сексом, интимными отношениями и прочими решениями, основанными на том, что в нашей жизни действительно важно.

Все эти перемены, безусловно, очень захватывающие, но еще тебе может стать грустно или печально — или же придется встретиться лицом к лицу с тяжелыми ситуациями и вопросами, которые раньше тебя никак не касались. И это нормально! Перемены бывают трудными, особенно когда выходишь из зоны комфорта, чтобы попробовать что-то новое.

Благодаря этим исследованиям и новому опыту ты можешь еще и начать сомневаться в некоторых вещах, которые раньше казались тебе важными и необходимыми, и формировать новые взгляды и приоритеты. Ясное понимание своих ценностей — того, что для тебя важнее всего, — поможет принимать решения, строить отношения, находить мотивацию и определять, как ты хочешь жить.

В этой главе мы поможем тебе разобраться, что для тебя важнее всего. Ценности бывают самые разные. Например:

- Семья
- Духовность
- Образование

- Творчество
- Приключения
- Общение
- Честность
- Долг перед обществом
- Социальная справедливость
- Сила
- Широта взглядов
- Уважение

Список можно продолжать и продолжать! Самое классное в ценностях — то, что они особенны и уникальны для тебя. Мы все имеем право на собственные ценности и убеждения. И они могут меняться вместе с тобой, когда ты станешь старше и узнаешь больше о том, чего ты хочешь, а чего нет. Собственно говоря, твои ценности, скорее всего, изменятся в течение жизни вместе с получаемым разнообразным опытом — и точно так же изменится и твоя идентичность. Это нормально, это часть жизненного пути.

В этой главе мы поможем тебе обдумать твои ценности и поразмыслить над собой. Что важно для *тебя*? Если ты даже не представляешь, каковы твои личные ценности, это нормально! Мы для этого и написали книгу — чтобы позволить тебе сориентироваться и узнать больше о себе, а на это требуется время.

В первую очередь давай посмотрим, как тебе может помочь ясное понимание ценностей — особенно в свете твоего расширяющегося и меняющегося круга друзей и знакомых.

Когда твои ценности не такие, как у твоих друзей

Когда ты была маленькой, твои ценности во многом формировала окружающая среда: воспитание и поведение родителей или опекунов, религия, школа, СМИ, общение с людьми. Но сейчас, когда ты развиваешься как личность и готовишься к взрослой жизни, ты начинаешь мыслить более независимо и критично. Ты будешь сомневаться в некоторых вещах, из-за которых тебе некомфортно или которые кажутся бессмысленными.

Подумай, например, что происходит, когда твои друзья делают что-то, чего в глубине души тебе делать не хочется. Спроси себя: «Это моя ценность или чья-то еще?»

У тебя появятся собственные мнения и точки зрения, которые, вполне возможно, будут конфликтовать с мнениями и точками зрения других. Такая ситуация может сбить с толку и показаться трудной, но мы поможем тебе понять, что еще она прекрасна и придает сил.

Давай посмотрим, как Женевьева справилась с конфликтующими ценностями.

Женевьева ходит в десятый класс. Она хорошо учится, играет в футбол и входит в школьный совет. Женевьева всегда была трудолюбивой и ценила хорошую работу. Она уже знает, в какой колледж поступит, — она хочет стать ветеринаром. Это будущее кажется ей очень интересным, так что она определяет главными приоритетами учебу и карьеру.

В последнее время две ее близкие подруги начали часто сбегать с четвертого урока. Женевьева видит их посты в социальных сетях и иногда завидует, что не может пойти с ними. Они раз за разом предлагают и ей прогулять урок, и иногда из-за боязни пропустить что-то интересное предложение кажется весьма заманчивым. Но в глубине души она все равно понимает, что оно того не стоит.

Она испытывает противоречивые чувства. Действительно ли прогул — это так ужасно? А если прогулять всего разок?

Женевьева думает о прогуле урока только потому, что подруги зовут ее с собой, а ей не хочется чувствовать себя брошенной. Она, возможно, беспокоится из-за того, что подруги отдалятся от нее, если она не будет с ними гулять, или сочтут ее слишком скучной.

Как и у Женевьевы, твои ценности и приоритеты могут измениться и стать совсем не такими, как у друзей. Такое будет происходить на разных этапах жизни. Когда ты задумываешься о будущем, представляешь, как должна выглядеть твоя жизнь, ты, конечно же, начинаешь уделять больше времени тому, что считаешь для себя важным, — и меньше времени тому, что считаешь важным не настолько.

Это очень интересно! Но иногда ты можешь начать сопротивляться переменам, потому что боишься потерять друзей — или того, что они перестанут быть такими же близкими. Превращаясь в личность, которой ты хочешь стать, иногда приходится грустить по тому, что было раньше. Это бывает очень тяжело.

Социальные сети тоже совсем делу не помогают. Когда все время знаешь, чем занимаются все остальные, бывает очень тяжело придерживаться своих ценностей и делать то, что нравится тебе. Нетрудно сравнивать себя с другими и чувствовать, что ты просто обязана что-то сделать, чтобы вписаться в коллектив или чтобы понравиться окружающим. В общем, даже если ты точно знаешь свои ценности — то, что для тебя по-настоящему важно, — придерживаться их в условиях внешнего давления бывает непросто.

Различия в ценностях — это не всегда плохо. Это не значит, что один человек неправ, а другой прав, или один лучше другого. Друзья вполне могут иметь разные точки зрения или

убеждения. Самое важное — что ты уважаешь ценности и мнения друга, а друг — твой.

Так какие же варианты есть у Женевьевы? Она может обдумать свои ценности и личные цели — или сама, или с психотерапевтом, или с тем взрослым, которого она уважает и считает примером для подражания. Прояснив свои ценности и обдумав планы, она, скорее всего, придет к выводу, что прогул уроков не поможет ей в долгосрочной перспективе и может даже навредить. Да, видеть, как подружки тусуются без нее, все равно будет тяжело, но, по крайней мере, она с большей уверенностью примет решение остаться в школе.

Подумай вот о чем: если эти подружки — *настоящие* подруги, они с уважением отнесутся к решениям и выбору Женевьевы. Да, они могут ее иногда подкалывать по этому поводу, но они поймут, что для нее на первом месте учеба, и дадут ей заниматься своими делами. Они будут поддерживать ее цели и стремления, даже если эти цели не такие, как у них самих. С другой стороны, если эти подруги начнут насмехаться над Женевьевой или отдаляться от нее из-за этой разницы в ценностях, она может решить, что пора поискать другие отношения, в которых она получит больше поддержки. Возможно, она даже найдет друзей, которые думают созвучно ей и разделяют ее ценности.

Думай наперед: что ты можешь сделать, если какие-то из твоих ценностей конфликтуют с ценностями друзей? Можешь, например, уделить время, чтобы попытаться понять: а какие они, твои ценности? Можешь напомнить себе о своих целях и о том, каким представляешь будущее. Если обнаружится, что твои ценности не такие, как у друзей или близких, не забывай: это нормально. Ты сама выбираешь свои ценности и сама придаешь им значение. А расставания — это тоже часть жизни.

Видишь, как важно может быть ясное понимание ценностей? А теперь твоя очередь. Это упражнение поможет тебе узнать больше о себе и твоих личных ценностях.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРОЯСНЯЕМ ЦЕННОСТИ

1. Возьми дневник или листок бумаги и запиши 5–10 личных ценностей. Помни: это *твои* ценности, то, что важно для *тебя*. Если тебе нужны идеи, [загляни в список в начале главы](#) или [пройди по ссылке из раздела «Ресурсы» в конце книги](#).
2. Обдумай каждую из этих ценностей. Запиши, почему именно она для тебя важна.

Пример: если для тебя ценна музыка, возможно, тебе нравится, как она объединяет людей или что она служит средством самовыражения.

Пример: если ты ценишь семью, то, возможно, любишь проводить время с самыми близкими людьми или делиться с ними своими переживаниями.

Пример: если ты ценишь спорт, то тебе может нравиться бросать себе вызов, становиться более сильной и тренированной или же быть частью команды.

3. Обращай внимание на мысли и чувства, которые у тебя возникают, когда ты выполняешь это упражнение.
 - Ты чувствуешь радостное волнение? Или, может быть, злишься из-за того, что уделяешь слишком мало времени тому, что ценишь?
 - Тебе легко или тяжело было составить список того, что ты ценишь?
 - Опасаешься ли ты, что кто-то из близких не одобрит ценности из твоего списка?
 - Возможно, ты решишь, что тебе нужно больше времени на обдумывание. Если так и вышло, то в течение дня прокручивай в голове вопрос: «*Что для меня важнее всего?*»

Помни: твои ценности могут меняться — и изменяться. Так что нет ничего страшного в том, что тебе нужно время, чтобы понять, каковы они. И не забывай, что список, который ты составила сейчас, не навсегда. Он будет меняться вместе с тобой.

Конфликтуют ли твои ценности между собой?

Ближе познакомившись со своими ценностями, ты можешь заметить, что какие-то из них противоречат друг другу. Это часть становления личности — ты учишься ориентироваться в своих ценностях и понимать, что делать, если они не всегда сочетаются. Ты можешь или переосмыслить их, или отдать одной из конфликтующих ценностей приоритет. Это может оказаться довольно некомфортно, но, с другой стороны, это признак роста и зрелости. Не забывай: жизнь — сложная штука! Постарайся быть открытой к изменениям своих убеждений.

Давай посмотрим, что произошло с Сэмми, когда ее ценности столкнулись друг с другом.

Сэмми ценит социальную жизнь. Она компанейская и считается популярной в школе, но для нее важно общаться со всеми и иметь друзей в разных группах.

Недавно ее главная группа подружек начала насмехаться над одной из одноклассниц, Эмили. Они смеются над ней, потому что она одевается «не так». Девочки обзывают ее и высмеивают ее внешность — и иногда Сэмми тоже присоединяется к ним. Ей из-за этого неприятно.

Тем не менее... Сэмми любит своих подруг и знает их еще со средней школы. Они подбадривали ее после недавнего расставания и ВСЕГДА находили, как ее поддержать. Она не считает их плохими, но ей не нравится, как они говорят об Эмили и какие гадости пишут о ней в чатах и социальных сетях.

Ценности Сэмми конфликтуют: она ценит дружбу и принадлежность к группе, но одновременно она ценит и доброе, достойное, уважительное отношение к людям. Сэмми некомфортно видеть такое поведение подруг, но она никак им не возражает и даже иногда сама к ним присоединяется.

Когда мы вырастем и начинаем лучше понимать, кто мы такие и что для нас важно, мы нередко испытываем дискомфорт, если приходится делать то, что не сходится с нашими ценностями и убеждениями. Это называется «когнитивный диссонанс».

Когнитивный диссонанс — это чувство дискомфорта, которое появляется, когда твои действия или поведение не соответствуют тому, кто ты на самом деле, в глубине души. Иногда из-за этого дискомфорта твое тело напрягается, грудь сдавливает. Твое тело словно говорит тебе: «Эй, это не похоже на тебя, ты бы так не поступила!» — или: «Ты уверена, что спокойно к этому относишься?»

Чувство когнитивного диссонанса — это сигнал, что нужно сделать паузу и всерьез осмыслить ситуацию. Спроси у себя:

1. Почему мне некомфортно?
2. Эта ситуация противоречит моим ценностям и тому, во что я верю?
3. Что я могу сделать или какое решение принять, чтобы лучше выразить свои ценности и ослабить дискомфорт?

Вопросы кажутся вполне простыми и прямолинейными, но бывает очень трудно поступить правильно или принять решение, соответствующее твоим ценностям, если при этом приходится оспаривать действия друзей или идти против общепринятой культуры. Человеческий мозг запрограммирован на социальность и поиск связей с другими. Сама природа заложила в нас желание стать частью большой группы, потому

что принадлежность к группе помогает почувствовать себя защищенными. Даже если ты отлично осознаешь свои ценности и уверена в них, ты все равно можешь опасаться высказывать свое мнение, и это нормально — потому что ты можешь ценить в том числе и принятие себя другими. Вот почему многим подросткам так сложно противостоять групповому давлению.

Что же делать Сэмми? У нее есть несколько вариантов. Во-первых, она может решить, что больше не будет участвовать ни в каких разговорах, где перебивают кому-то косточки или оскорбляют кого-то. Если друзья Сэмми хотят над кем-то посмеяться, это вовсе не значит, что она тоже обязана так делать.

Еще она может поговорить с подругами и поделиться с ними своим мнением — возможно, они согласятся ее выслушать и после этого задумаются о своих ценностях и действиях.

Наконец, Сэмми может понять, что постепенно перерастает этих подруг, раз уж у них так мало общих ценностей или они не принимают ее такой, какая она есть, с ее мыслями и принципами. Это тяжело и печально, но иногда такие дилеммы несут с собой важный урок. Они помогают тебе расти как личности, потому что ты готова переоценить и прояснить свои ценности.

Что тебе делать, если ты попадешь в такую ситуацию? Сначала сверься со своим телом: чувствуешь ли ты напряжение или дискомфорт? Если да, сделай паузу и подумай о своих личных ценностях. Есть ли конфликт? Если да, переосмысли те свои убеждения, в которых ты сомневаешься. Не забывай: если твои ценности меняются или если они не такие, как у некоторых твоих друзей, это нормально.

Иногда решиться на какое-то действие бывает трудно или страшно. Следующее упражнение поможет тебе определить ценностные приоритеты — решить, какие ценности для тебя важнее всего и почему. Это первый шаг к применению их на практике. Начинать с малого — это нормально!

УПРАЖНЕНИЕ: ОПРЕДЕЛИ ПРИОРИТЕТЫ И УВАЖАЙ СВОИ ЦЕННОСТИ

Определять приоритеты и уважать свои ценности очень важно. Если ты верна себе, то будешь чувствовать себя увереннее в отношениях, при принятии решений и в стремлении к целям.

На основе списка ценностей из предыдущего упражнения составим план, который встроит не менее двух из них в твою повседневную жизнь.

- Определи ценность, которую ты хочешь укрепить или которой хотела бы следовать.

Пример: доброта.

- Придумай какое-нибудь простое действие, которое будет отражать эту ценность.

Пример: я буду предлагать помощь окружающим.

- Поставь себе цель.

Пример: я буду предлагать помощь кому-нибудь (другу, родственнику, однокласснику) по крайней мере раз в день.

- Проверь себя, задавая следующие вопросы.

Как я себя чувствую, уважая свои ценности?

Чувствую ли я себя увереннее?

Комфортнее ли мне жить?

Какие положительные изменения я заметила после того, как стала с уважением относиться к своим ценностям?

Уделив больше времени подобным размышлениям, ты будешь лучше подготовлена к тому, чтобы действовать и принимать решения, которые отражают то, кто ты такая и во что веришь. Да, вести себя не так, как друзья (например,

откладывать телефон и ложиться спать, пока остальные о чем-то переписываются в групповом чате), может быть трудно и некомфортно, но, когда ты делаешь выбор, основываясь на своих личных ценностях, ты становишься увереннее и спокойнее, потому что показываешь, какая ты на самом деле. А кому этого не хочется?

Знай, что ты ценишь в отношениях

Когда ты начнешь ходить на свидания и искать романтических отношений, ты быстро поймешь, что некоторые твои ценности специфичны именно для этих отношений и показывают, что ты хочешь видеть в партнере. Мы часто обращаем внимание на такие вещи, как привлекательность, чувство юмора или популярность, но это не все, далеко не все! В число таких ценностей могут входить доверие, честность, надежность, мотивация, общение, физическое влечение — и даже этот список далеко не полон. Зная, что именно важнее всего для тебя в отношениях, ты сможешь лучше объяснить свои потребности, установить границы и определить, подходят ли тебе эти отношения в принципе.

Если ты еще не определилась, что именно для тебя важно в отношениях, не беда. Сейчас как раз самое время рассмотреть эти ценности и предпочтения.

УПРАЖНЕНИЕ: ДОБАВЬ ЦЕННОСТИ В СВОЮ «ПАМЯТКУ ДЛЯ СВИДАНИЙ»

Обдумывая качества, которые ты хочешь видеть в партнере, спроси себя, что ты ценишь в отношениях. Например, ты можешь ценить общие интересы, совместное время, честность и уважение. Составь себе памятку и включи в нее свои ценности.

Пример списка:

- Спортивный.
- Слушает и по-настоящему понимает меня.
- Ему нравятся мои друзья.
- Хорошо объясняет.
- Надежный.
- Веселый.

Сохрани этот список, чтобы вернуться к нему и напомнить себе, чего ты ищешь в партнере и чего ты достойна.

Теперь давай посмотрим на переживания Нади, которая исследует собственные ценности в отношениях со своим парнем Дэвидом.

Надя стала встречаться с Дэвидом пару месяцев назад; это ее первые «настоящие» отношения. В последнее время она заметила, что Дэвид стал медленнее отвечать на ее сообщения — иногда лишь через несколько часов, а то и под конец дня. Наде нравится Дэвид, но, поскольку они учатся в разных школах, видеться им удается нечасто. Когда они вместе, все отлично: они веселятся, Надя видит, что Дэвид понимает ее. Но вот из-за того, что он отвечает так долго, ей кажется, что он на самом деле не старается и для него эти отношения не так важны, как для нее. Что же ей делать? Расстаться с ним? Или она просто слишком все драматизирует?

Такие случаи не редкость. Надя знает свои ценности, но ставит их под сомнение и не может понять, в какой степени они должны соответствовать ценностям партнера. В отношениях вообще нередко приходится сомневаться и в себе, и в своих убеждениях — особенно если у тебя к партнеру сильные

чувства и ты хочешь, чтобы у вас все сложилось. Но твои ценности и то, чего ты ждешь от отношений, тоже важны.

Как Наде сориентироваться в ситуации? Она может напрямую сообщить о своих чувствах Дэвиду. Сказать ему, что она ценит их отношения, что сейчас они общаются так, что она не каждый раз чувствует себя услышанной, и, может быть, им стоит вместе решить, с какой именно частотой должна идти переписка, чтобы это устраивало обоих. Это не то же самое, что попытки контролировать его или заставить немедленно отвечать в любое время дня и ночи — и не то же, что вообще молчать и по-прежнему чувствовать себя одинокой и неуверенной в отношениях.

Еще Надя может подумать о своих ценностях и о том, чего хочет от отношений, — возможно, даже изложить мысли в письменном виде или обсудить их с подругой. Найдя опору в своих ценностях, она станет более уверенной, когда придет время рассказать о них Дэвиду. А затем... Если окажется, что Дэвид уважает их, — отлично! Но вот если он начнет возражать или не захочет искать компромисс, то, возможно, такие отношения не стоит продолжать.

Если ты попала в похожую ситуацию и чувствуешь себя в отношениях неуверенной или незащищенной, что делать? Мы рекомендуем для начала проконсультироваться с самой собой. Подумай, действительно ли ты правильно воспринимаешь ситуацию, в которой оказалась. А потом спроси себя (честно), что для тебя важно: какие качества ты хочешь видеть в партнере, что ты ценишь в отношениях? Возможно, тебе захочется изменить список, чтобы он лучше соответствовал твоей нынешней ситуации или отношениям, но постарайся оставаться верной себе и расскажи партнеру о своих подлинных ценностях.

А если партнер отреагирует излишне резко, не забывай: у тебя есть право иметь собственные ценности и в здоровых отношениях партнер будет относиться к ним уважительно.

УПРАЖНЕНИЕ: РАССКАЖИ ПАРТНЕРУ О СВОИХ ЦЕННОСТЯХ

Рассказывать о своих ценностях и о том, что для тебя важно, иногда бывает некомфортно, особенно кому-то незнакомому или тому, кто тебе очень нравится. Люди часто скрывают свои настоящие чувства, мысли и мнения, потому что боятся, что партнер по отношениям или свиданию не согласится или не поймет. Но помни: у тебя есть право иметь ценности. А твой партнер не узнает, как относиться к ним уважительно, если ты о них не расскажешь.

Когда ты рассказываешь другим о своих ценностях, говори ясно и прямо — тебе не обязательно пускаться в длинные запутанные объяснения. Вот несколько примеров утверждений, которые сообщают о ценностях и потребностях.

- Я очень дорожу дружбой и хочу уделять больше внимания друзьям.
- Мне нужно посвящать больше времени учебе, сейчас мой приоритет — подготовка к поступлению в университет.
- Ты много значишь для меня, а доверие — это очень важно.
- Я хочу, чтобы ты мне больше доверял, а не спрашивал, где я и с кем.
- Я знаю, что ты занят, но общение для меня очень важно, и я бы хотела чаще говорить по телефону.

А теперь попробуй сформулировать собственное утверждение. Можешь воспользоваться шаблоном ниже.

_____ для меня важно, и мне нужно _____.
Мне нужно _____, потому что для меня важно _____.

Эффективное общение требует практики — это полноценный навык! В этой книге мы дадим тебе еще много возможностей подтянуть свои коммуникативные способности. Поначалу тебе все может казаться неловким и неестественным, но со временем ты начнешь чувствовать себя все увереннее — и это поможет тебе начинать и вести сложные разговоры.

Повторим еще разок: ценности

Вступая на путь, который поможет тебе познать себя и заявить о себе в отношениях, помни, что начинается он с ценностей.

Знай свои ценности. Ценности — это то, что важно для нас. Они могут быть сформированы тем, чему нас учили родители, культурой, религией, социальными сетями, обществом, друзьями или даже нашей интуицией! У каждого — свой уникальный набор ценностей, и, когда ты разберешься, какой набор у тебя, ты сможешь с большей уверенностью принимать решения, подходящие для тебя.

Знай, что делать, когда ценности конфликтуют. Иногда даже твои собственные ценности могут конфликтовать друг с другом — в этом случае понадобится их переоценка. Научиться переоценке трудно, но необходимо — это важный способ познать себя.

Знай свои межличностные ценности. Это то, что ты в наибольшей степени ценишь в отношениях. Разобравшись в них, ты сможешь сообщить о них своему партнеру и будешь знать, чего искать в отношениях.

ГЛАВА 2

ЗНАЙ СЕБЕ ЦЕНУ, И ДРУГИЕ ТОЖЕ БУДУТ ЕЕ ЗНАТЬ

В подростковом возрасте ты можешь столкнуться с гигантским давлением, заставляющим тебя выглядеть и вести себя «как надо». Социальные сети тоже не улучшают ситуацию. Ты, возможно, запуталась и не очень уверена, как себя чувствуешь и кем вообще должна быть.

Понять, кто ты есть, и научиться быть довольной собой бывает нелегко, но это *стоит* всех преодоленных трудностей. Мы здесь, чтобы помочь тебе ценить, уважать и любить себя, потому что ты этого заслуживаешь! В этой главе ты научишься определять, что у тебя получается хорошо, обращать внимание на то, как ты говоришь с собой (это во многом влияет на самооценку), и пробовать новое, чтобы научиться ценить не только то, кем ты себя считаешь, но и то, *что* ты делаешь. Может быть, ты уже уверена в себе, а может быть, считаешь, что хуже других; так или иначе, ты научишься поддерживать себя и видеть все, что делает тебя великолепной!

Иметь чувство собственного достоинства — значит знать себе цену и быть уверенной в себе и своих способностях. Повышение самооценки — это постоянный процесс, ведь она имеет склонность к перепадам в течение жизни. Когда у тебя высокая самооценка, ты очень хорошо относишься к себе — и внутри, и снаружи. А вот в периоды низкой самооценки ты можешь относиться к себе не очень благосклонно и быть неуверенной, сравнивать себя с другими и думать, что недостаточно хороша.

Например, если у тебя здоровая самооценка и ты плохо написала контрольную по химии, ты можешь подумать: «Ой, что-то в этот раз получилось не так хорошо, как я надеялась, но ничего, подучусь и в следующий раз напишу лучше». А вот если самооценка низкая, ты вполне можешь наговорить себе что-нибудь вроде: «Ну я и тупица. Я же знала, что никогда не напишу эту контрольную. Я точно получу двойку в четверти». Развивая самооценку, ты почувствуешь, что можешь справляться с трудностями, пробовать что-то новое, заводить

друзей и уважать себя. Повышение самооценки — это медленный, постепенный процесс, так что не спеши и будь терпелива. Вскоре ты уже увидишь многие свои достоинства!

В этой главе ты будешь исследовать и идентифицировать свои сильные стороны и радоваться им. Ты освоишь ценные навыки, которые повысят твою самооценку, — например, научишься позитивному внутреннему диалогу и попробуешь новые занятия, которые, возможно, находятся вне твоей зоны комфорта. В ходе этого процесса важно будет замечать, что именно тебе мешает. Рассмотрим несколько способов, которыми ты можешь себя обесценивать.

Сравниваешь ли ты себя с другими?

Иногда бывает трудно не сравнивать себя с окружающими, особенно если это твои друзья и ты ими просто восхищаешься. Восхищаться другими и видеть, что делает их особенными, — абсолютно нормально, но, если ты начнешь думать только о том, чего нет у тебя, зато есть у других, ты станешь относиться к себе хуже, и это подорвет твою самооценку.

Давай посмотрим, как Лилиана сравнивала себя с другими.

Лилиана входит в школьную сборную по плаванию вместе с несколькими подругами. Она не понимает, почему так вышло, но ей никак не удается перестать сравнивать себя с ними, даже несмотря на то, что из-за этого она чувствует себя хуже. Она считает, что они плавают быстрее нее, что они умнее и красивее. Ей кажется, что парни постоянно влюбляются в кого-то из ее подружек, но не в нее.

Иногда ей вдруг становится очень неловко, когда она надевает купальник. Она смотрит на себя в зеркало и пытается понять, как же ей стать более похожей на подруг. Она все думает: может быть, если она сможет быстрее плавать, прилежнее учиться или изменит что-то

во внешности, кто-нибудь наконец-то захочет пригласить ее на свидание?

Лилиана плохо относится к себе, потому что считает себя хуже своих подруг — с точки зрения того, как она плавает, как выглядит, насколько популярна в школе. Но Лилиана не видит собственных замечательных качеств — и чем больше она себя сравнивает с подругами по команде, тем хуже себя чувствует.

Может быть, твоя проблема не в том, что ты сравниваешь себя с другими, а в том, что пытаешься быть идеальной. Ты думаешь, что если будешь совершенна буквально во всем, то сможешь лучше к себе относиться. На первый взгляд перфекционизм кажется неплохой мотивацией для достижения целей, но иногда он заставляет тебя относиться к себе плохо — если ты не оправдываешь собственных ожиданий. Нет ничего страшного в том, чтобы работать над собой и ставить для себя цели, но еще очень важно быть доброй к себе и понимать, что ты достойна уважения такой, какая ты есть, — и неважно, что у тебя получается хорошо, а что плохо. Ожидать, что ты станешь абсолютно лучшей в чем-то — а может быть, и во всем, — просто нереалистично. Тебе из-за этого может стать труднее заниматься тем, что тебе действительно нравится, а может быть, ты даже вообще не захочешь больше это делать. Ты можешь подумать, что если ты в чем-то не лучшая, то на это в принципе не стоит тратить время.

Чувство собственного достоинства складывается из нескольких качеств, в том числе из наших личных сильных сторон и действий. Если мы слишком большое внимание будем уделять тому, в чем мы хороши или плохи, то упустим из виду картину целиком. Постарайся избавиться от давления и принять себя такой, какая ты есть *прямо сейчас*. Вполне возможно, что после этого ты сможешь лучше относиться к себе и жить более полной жизнью.

Конечно, самооценка — это сложная штука, и для того, чтобы почувствовать уверенность в себе, понадобятся время

и практика. Выполняя упражнения и обдумывая темы, затронутые в этой главе — да и во всей книге, — ты увидишь, как может меняться твоя точка зрения на себя. Ты, возможно, заметишь, что относишься к себе менее критично и тебя уже не так заботит, что подумают другие. Если обращать внимание на сильные стороны и положительные качества, а также на то, что ты хочешь делать (а не только на то, кто ты есть, — это постоянно меняется), то увидишь, как же полезно быть собственной лучшей подругой.

Давай начнем с поиска твоих сильных сторон, чтобы узнать, как тебе стать самой лучшей ТОБОЙ, какая только может быть!

УПРАЖНЕНИЕ: МЕНЬШЕ СРАВНИВАЙ, БОЛЬШЕ ИЩИ ХОРОШЕЕ

Сильные стороны — это то, что у тебя хорошо получается, и твои положительные качества. Когда ты много времени тратишь на сравнение себя с другими, бывает трудно вспомнить эти стороны, как и все то, что делает тебя офигенной! Но когда ты их знаешь и знаешь, что именно делает тебя уникальной, становится намного легче узнать все, чего ты можешь добиться.

Начни со следующих вопросов для размышления.

- Что я хорошо умею?
- Какие у меня положительные качества?
- Как я использую свои положительные качества и умения?
- Чего мои сильные стороны помогли мне добиться в жизни?
- Помогли ли мне мои качества справиться в трудные времена или помочь другим? (Например, ты классно печешь печенье; твои друзья говорят, что тебе можно доверять; ты внимательно выслушала подругу, переживавшую трудный период.)

Возьми дневник и перечисли в нем все свои сильные стороны — и держи его где-нибудь неподалеку от себя, чтобы всегда иметь возможность его прочитать, когда тебе нужно напоминание. Каждый раз, когда ты плохо думаешь о себе или замечаешь, что начала сравнивать себя с другими, вспомни свои сильные стороны и напomini себе обо всем, что задумала.

Как быть своей лучшей подругой

Иногда трудно бывает не говорить о себе плохо, особенно если ты пережила разочарование, неудачу или мучаешься из-за безответных романтических чувств. Многие из нас грустят или разочаровываются, когда что-то идет не так. Испытывать сильные чувства из-за чего-то, что тебе действительно важно, вполне нормально, но результативность твоих действий не должна вредить твоей общей самооценке.

Давай оценим опыт Кэйко.

Кэйко всегда обожала театр, и ее любимой школьной активностью был драмкружок. Недавно она потратила несколько часов, запоминая роль для прослушивания в школьный спектакль. Она думала, что хорошо выступила, и надеялась получить главную роль — но в результате ей дали лишь небольшой эпизод без слов. Это стало для нее серьезным ударом, и она начала сомневаться во всем.

Она все время прокручивает в голове: «Поверить не могу, что я не получила роль! Должно быть, я не так хороша, как думала» и «Может быть, мне вообще не играть в спектакле, раз уж я недостаточно хороша, чтобы получить роль со словами?»

Очень многие считают, что самооценка должна определяться тем, как другие на тебя смотрят и что о тебе думают. Собственно говоря, это нормальная часть развития — обращать внимание

на то, что о нас думают другие! Все мы в подростковом возрасте приходим к пониманию, что мы — часть той или иной большой группы, а потом пытаемся разобраться, какое место мы занимаем среди окружающих нас людей и в большом мире. Но когда мы переживаем разочарование или неудачу, очень легко забыть, что важнее всего — работать над тем, как *ты* смотришь на *себя*. Когда ты хорошо думаешь о себе, это придает тебе уверенности и помогает почувствовать себя более защищенной, что бы ни происходило в твоей жизни или в мире вокруг.

Твоя цель — стать своей же лучшей подругой и выйти на определенный уровень самопринятия. Самопринятие — это принимать себя такой, какая ты есть, со всеми сильными сторонами и теми зонами роста, где есть еще над чем поработать. Чтобы развить самопринятие, требуется время — собственно говоря, тебе придется так или иначе работать над ним всю жизнь; мы все так делаем, пытаясь разобраться в жизненных перипетиях. Но это очень освобождающее чувство! Ты получаешь свободу быть собой, не сомневаясь в каждом своем действии, не задумываясь, что другие о тебе подумают и соответствуешь ли ты каким-то чужим стандартам.

Иногда, пережив разочарование, ты можешь начать думать о себе негативно или резко критиковать себя, как Кэйко. На это нужно обращать внимание и вовремя пресекать, чтобы не навредить самооценке.

Рассмотрим следующее упражнение, которое поможет тебе разобраться, как ты говоришь с собой, и иначе оформить свои мысли.

УПРАЖНЕНИЕ: ПОЗИТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Внутренний диалог — это то, как ты говоришь сама с собой в голове. Мы все так делаем. Иногда мы говорим себе хорошие вещи, но нередко — не очень хорошие. Ты можешь превратить негативный голос в позитивный за три шага.

Первый шаг: следи за тем, как ты с собой говоришь. Ты говоришь что-то хорошее? Отлично, так и продолжай!

Если нет, приступаем ко второму шагу: спорь с этими мыслями. Оспаривая бесполезные мысли, которые приходят в голову, ты тем самым создаешь другие, более полезные. Спроси себя: есть ли реальные доказательства того, что ты себе говоришь? Верно ли ты смотришь на ситуацию? Или же ты позволяешь чувствам и допущениям, которые, вполне возможно, совсем неправильные, исказить твой взгляд на ситуацию и на себя?

Попробуй спросить: «Я сказала бы так подруге?» Это отличный способ проверить, действительно ли слова, которые ты говоришь себе, полезные и добрые. (Многие считают, что если ругать себя, то это может заставить нас стать лучше и работать над собой, но в долгосрочной перспективе — как ты, скорее всего, заметила, если давала кому-либо советы или просто кого-либо поддерживала, — ты почувствуешь себя лучше, если будешь добра к себе даже в то время, когда пытаешься измениться или улучшить что-то в себе.)

Если ты заметила, что твои слова, обращенные к себе, недобрые, то третий шаг — представить, как бы ты говорила с собой, если бы была своей лучшей подругой.

Посмотри на примеры ниже — они помогут тебе изменить свой внутренний диалог.

Негативный внутренний диалог	Спор со своими установками	Позитивный внутренний диалог
«Я такая уродина. Я никогда никому не понравлюсь»	«Назвала бы я кого-нибудь из подруг уродиной? Правда ли, что я вообще никогда и никому не понравлюсь?»	«У меня красивые глаза. Я пока что ни с кем не встречалась, но это не значит, что я никому и никогда не понравлюсь»
«Я же знала, что не напишу эту контрольную. Я такая тупая»	«Вау, что-то я как-то жестко к себе отнеслась! Я бы сказала то же самое подруге, если бы она получила двойку?»	«Да, я не написала контрольную, но это не значит, что я тупая. Я просто буду лучше готовиться к следующей контрольной»
«Я никогда не смогу бегать»	«Это правда? Какие у меня	«Тренер не просто так взял

так же быстро, как другие девочки из сборной школы»	есть доказательства того, что я никогда не смогу бегать так же быстро, как они?»	меня в сборную. Я знаю, что если буду тренироваться, то стану бегать еще быстрее»
«Ненавижу свои руки. Они так уродливо выглядят, когда я надеваю майки»	«Справедлива ли я к себе? Я бы позволила себе сказать такое своей лучшей подруге?»	«Неважно, как выглядят мои руки. Они приносят мне столько пользы — помогают мне гулять с собакой и играть на гитаре»

Поняв, как ты говоришь с собой, и начав спорить с этими мыслями, ты сможешь изменить свой внутренний диалог. Довольно скоро это станет частью твоей натуры.

Так что же делать Кэйко? Она не уверена в себе и считает, что недостаточно хороша. Кэйко может повысить уверенность в себе и поднять самооценку, вспомнив свои сильные стороны и следя за тем, как говорит с собой. Это поможет ей вспомнить и признать собственные положительные качества, и она уже не будет так сосредоточена на недавней неудаче.

А что же делать со спектаклем? После того как Кэйко удастся поднять самооценку, ей уже, вполне возможно, будет не так важно, какую роль она играет и что о ней думают другие. Да, она по-прежнему будет разочарована, но сможет понять свои сильные стороны, невзирая на огорчение. Она узнает, что даже из разочарования можно извлечь что-нибудь ценное: можно по-прежнему веселиться и учиться в процессе.

Разочарования, неудачи и провалы — это нормальная часть развития, такое бывает со всеми! Не забывай — ты вполне хороша и такой, какая ты есть. Ты не можешь контролировать все, что происходит, а то, что происходит, не является эталоном для твоей самооценки.

У всех нас есть сильные стороны и положительные качества, которые делают нас уникальными. А еще все мы люди со своими недостатками. Работать над саморазвитием (изучать новые навыки, пробовать новые занятия, исследовать идентичность) — это хорошо, но чужие мнения не определяют того, кто ты есть. Не нужно пытаться изменить себя — особенно

если эти изменения не соответствуют твоим ценностям. Никто не идеален, и никто не должен пытаться таким быть!

Запрещаешь ли ты себе пробовать новое?

Нервничать, когда знакомишься с новыми людьми, пробуешь что-то новое или едешь в новое место, — это нормально, особенно если у тебя проблемы с самооценкой и тем, как ты на себя смотришь. Ты, возможно, переживаешь, что люди о тебе подумают, получится ли у тебя что-то новое так же хорошо, как у окружающих, понравится ли тебе новое место, куда ты собралась, и сумеешь ли ты в него вписаться. Но в конечном счете единственный способ научиться чему-то лучше — или узнать, нравится ли тебе это, — пробовать и еще раз пробовать. А если ты хочешь жить полной и по-настоящему плодотворной жизнью, иногда приходится идти на риски и получать опыт в том, что в первый момент может показаться некомфортным.

Остаться дома — всегда проще и комфортнее, но здоровая самооценка не даст твоей тревожности остановить тебя в погоне за целью. С таким же здоровым чувством самосознания можно подходить и к тому, чем ты хочешь заниматься. Если ты еще не готова — это тоже нормально. Не спеши и попробуй что-нибудь новое, когда почувствуешь, что все-таки пора!

Избегать нового и незнакомого — это вполне распространенное явление, особенно если ты считаешь, что тебе чего-то для этого не хватает. Например, ты хочешь вступить в какой-нибудь клуб, но никого там не знаешь. Или тебе очень нравятся занятия по испанскому языку, но ты никогда не участвуешь в них, потому что боишься, что другие ученики будут смеяться над твоим произношением. Или ты хочешь пригласить кого-то на свидание, но боишься отказа.

Опять же, хотя избегание этих вещей может показаться более простым вариантом, в долгосрочной перспективе оно способно помешать тебе делать то, что действительно имело бы для тебя значение и могло бы принести ощущение счастья или

умиротворения. Кроме того, один из лучших способов повысить самооценку — пробовать что-то новое, улучшать свои навыки, учиться на собственном опыте. Так ты поймешь, что во многих случаях у тебя получается куда лучше, чем ты думала!

Когда мы живем самой полной жизнью, это хорошо. Добьешься ли ты больших успехов абсолютно во всех начинаниях? Нет, конечно! Но ты об этом не узнаешь, пока не попробуешь. И помнишь, мы уже говорили о перфекционизме? Ты не обязана уметь что-то идеально, чтобы тебе это нравилось.

Конечно, на развитие умений и уверенности понадобятся время и практика. Ты бросаешь себе вызов, но это здоровый вызов. Когда ты улучшаешь свои навыки, преодолеваешь трудности и в процессе знакомишься с новыми людьми, это значительно повышает самооценку.

Так как же поступить в следующий раз, когда ты побоишься что-то сделать, потому что считаешь, что недостаточно для этого хороша? Для начала спроси себя: помнишь ли ты свои сильные стороны? Позитивен ли твой внутренний диалог? Принимаешь ли ты себя такой, какая ты есть сейчас, или пытаешься быть идеальной? Если ты только и делаешь, что прокручиваешь в голове, что и как может пойти не так, попробуй вместо этого, наоборот, представить, что и как пойдет просто отлично — и какую пользу это может тебе принести, даже если вдруг не сложится. Многие нелегкие ситуации, в которых мы оказываемся, дают нам полезные уроки, даже если конечный результат не такой, на который мы рассчитывали.

Да, нервничать, когда ты начинаешь что-то новое, особенно если у тебя проблемы с самооценкой, — это нормально, но польза, которую ты можешь получить, если все-таки это попробуешь, бывает просто *огромной*. Иногда за большими трудностями следуют большие награды!

Давай рассмотрим следующее упражнение: оно поможет тебе найти новые направления для развития и повысить самооценку.

УПРАЖНЕНИЕ: РАСШИРЯЙ ГОРИЗОНТЫ И ПРОБУЙ НОВОЕ

Итак, ты уже начала присматриваться к своим сильным сторонам и практиковать позитивный внутренний диалог, так что пришло время расширять горизонты и пробовать что-нибудь новенькое. Когда ты встречаешься с новыми людьми, развиваешь новые умения и живешь полной жизнью, это помогает тебе лучше относиться к себе. Так что давай отложим телефон, выключим Netflix и придумаем, на какие новые «ветки» тебе забраться!

Для начала задай себе следующие вопросы.

- Какие из моих нынешних занятий помогают мне быть довольной собой?
- Встречи с кем из знакомых помогают мне быть довольной собой?
- Какие мне было бы интересно попробовать занятия, места, клубы, виды спорта, хобби?

Теперь возьми лист бумаги и нарисуй большое дерево с кучей веток. (Оно не обязательно должно выглядеть идеально!) На нижних ветках дерева напиши имена людей, названия мест и занятий, благодаря которым ты лучше относишься к себе. Каждая ветка обозначает что-то одно — то, с чем у тебя уже есть связь. На верхних ветках напиши, что ты хочешь попробовать в будущем — из того, что еще не пробовала сейчас.

А теперь посмотри на дерево целиком. Как ты себя чувствуешь? Это дерево показывает, насколько ты выросла сейчас и насколько ты еще вырастешь в будущем. А знаешь, что еще круто в деревьях? На них постоянно вырастают новые ветки, и на эти ветки всегда можно будет залезть!

Повторим еще разок: *знай себе цену*

Повышение самооценки и развитие чувства собственного достоинства — это постоянный процесс. Не забывай обо всех этих пунктах, продолжая свое путешествие!

Самооценка. Иметь высокую самооценку — это хорошо к себе относиться и знать, чего ты достойна. Ты можешь повысить самооценку, идентифицируя свои сильные стороны, практикуя позитивный внутренний диалог и проводя время с людьми, которые тебя ценят. Найди занятия, которые помогают относиться к себе лучше!

Перфекционизм. Перфекционизм — это когда ты очень стараешься стать в чем-то очень крутой и при этом сильно на себя давишь. На первый взгляд может показаться, что это хорошо, но иногда, когда ты не соответствуешь собственным ожиданиям, ты можешь почувствовать себя только хуже. Будь добра к себе и знай, что ты достойна — даже если в чем-то ты не лучшая.

Самопринятие. Когда ты любишь и принимаешь себя, то понимаешь, что чужие мнения не играют определяющей роли для твоей личности. Ты достаточно хороша такая, как есть, прямо здесь, прямо сейчас. А настоящие друзья, семья и романтические партнеры будут тебя ценить, потому что ты — это *ты*, со всеми твоими достоинствами и недостатками.

ГЛАВА 3

СТАВЬ ЛЮБОВЬ К СВОЕМУ ТЕЛУ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

Ты хорошо относишься к себе и своей внешности? Может быть, какие-то части своего тела ты очень любишь, а некоторые — не очень или даже совсем нет? Как бы ты ни относилась к собственному телу, это нормально. Наши тела переживают множество физических изменений, и иногда эти изменения очень трудно любить. А если добавить к этому еще и давление общества и социальных сетей, все станет только тяжелее.

Каково это: смотреть в зеркало и любить то, что видишь, без критики, комментариев или оценочных суждений? Научиться любить свое тело и развить здоровый образ тела — это важная часть взросления. Думать об образе тела очень важно, и он должен быть здоровым.

Когда у тебя здоровый образ тела, ты чувствуешь себя уверенной в том, как выглядишь, ты носишь одежду, в которой тебе приятно, и ценишь все, что тело может для тебя сделать. А при нездоровом образе тела ты можешь быть застенчивой, критиковать себя или даже пытаться делать всякие нездоровые штуки, чтобы изменить внешность (подробнее об этом позже). Ты можешь сравнивать себя с другими — и лично, и в социальных сетях — и из-за этого относиться к себе плохо.

Развив здоровый образ тела, ты будешь чувствовать себя более комфортно и уверенно. Оно у тебя всего одно, и его надо любить! Давай посмотрим, почему у тебя могут быть проблемы с образом тела и как их можно решить. В этой главе мы исследуем вопрос, что делать, когда твое тело меняется и ты не совсем уверена, что об этом думать; когда ты смотришь на определенные части тела и они тебе не нравятся; и, наконец, когда тебя смущает твой вес — это особенно распространено среди девушек-подростков. А еще ты изучишь методики, которые помогут успокоиться, когда тебе больно, стать увереннее и полюбить свое тело и все, что оно может для тебя сделать.

Трудно ли тебе принять изменения своего тела?

Когда ты растешь, твое тело переживает множество изменений. Рассмотрим переживания Аши, которой было трудно принять эти преобразования.

Аша просто ненавидит свое меняющееся тело. В начальной школе она выглядела точно так же, как все остальные, а сейчас ей кажется, что она совсем не такая, как все. Она намного раньше подруг начала носить бюстгальтер, джинсы просто не хотят сидеть в обтяжку, а парни, кажется, постоянно на нее таращатся. Мама говорит, что у них в семье женщины считают пышные округлости красивыми, но, когда Аша заходит в социальные сети и видит посты инфлюенсеров, она замечает, что никто из них не выглядит как она, при этом они собирают под своими постами целую кучу лайков. Она постоянно носит мешковатые толстовки, чтобы прикрыть себя (даже когда на улице жарко), потому что ей не нравится, как на нее смотрят.

В подростковом возрасте (и вообще всю жизнь!) твое тело продолжает меняться и расти. Некоторым из нас очень понравится, как меняются наши тела. Другим же может стать некомфортно. Так или иначе, не исключено, что тебе понадобится время, чтобы принять себя и по достоинству оценить все изменения, которые переживает твое тело. Часто бывает так, что в какой-то период ты очень хорошо к себе относишься, а потом наступает момент, когда ты чувствуешь себя уже куда менее уверенно. В любом случае важно помнить, что ты не просто цифра на весах или размер чашечки. Твое тело потрясающее, и оно может **СТОЛЬКО** всего для тебя сделать! Да и, если уж на то пошло, ты — это не только твое тело.

Ты можешь заметить, что, становясь старше, привлекаешь все больше чужого внимания. Это может быть весело и волнующе, а может — неловко и некомфортно, если ты вовсе

не хочешь этого внимания. Помни: переживать и выражать чувство влечения — это нормальная часть взросления. К этому, возможно, придется какое-то время привыкать. И хотя само чувство влечения — это нормально, объектифицировать кого-то из-за внешности или делать сексуализированные замечания по поводу чьего-либо вида — это уже ненормально. Если кто-то вызывает у тебя дискомфорт или страх своими грубыми замечаниями, травит тебя, преследует или причиняет физическую боль, обязательно расскажи об этом взрослым.

Социальные сети тоже могут сильно повлиять на самооценку и образ тела. С помощью удачных ракурсов, фильтров, контурирующего макияжа и редактирования можно сделать и запостить фотографию, которая вообще не похожа на то, как ты выглядишь в реальной жизни! Та девушка из соцсети, которая, как тебе кажется, идеально выглядит, вполне возможно, сделала пару сотен селфи и использовала целую кучу разных фильтров, прежде чем наконец-то выбрала один-единственный понравившийся кадр.

Некоторые люди очень огорчаются, если у них мало подписчиков и им ставят мало лайков под фотографиями. Именно поэтому так *важно* помнить: то, что ты видишь в социальных сетях, в кино или на телевидении, — это не реальность. Если из-за того, что ты видишь в интернете, фильмах или телешоу, ты теряешь уверенность в себе, попробуй [вернуться к своему списку сильных сторон, который мы составили в главе 2](#), и напомнить себе о собственных положительных качествах.

Вернемся к истории Аши. Вместо того чтобы тратить время на сравнение себя с девушками, которые не похожи на нее, Аша может, например, поискать информацию о бодипозитиве. Бодипозитив — это движение, которое отстаивает ценность и красоту тел любой формы, цвета и размера. Вместо того чтобы сравнивать себя с инфлюенсерами, которые вообще на нее не похожи, она может подписаться на несколько бодипозитивных аккаунтов в соцсетях, чтобы то, что она видит

в интернете, было ей ближе. Или можно просто на какое-то время отключиться и меньше времени проводить в Сети.

Мама Аши сказала ей, что в ее семье пышные формы очень ценят и уважают. На женскую красоту и выражение этой красоты существует множество разных взглядов. Возможно, Аше стоит проводить больше времени со своими родственницами, чтобы научиться у них ценить те грани внешности, которые делают ее уникальной.

К несчастью, нежелательное внимание, которое привлекает Аша, — распространенное явление. Многие по-прежнему воспринимают женщин и девушек как объекты, и иногда дело доходит до пристальных взглядов, нежелательных комплиментов или свиста. Что Аше с этим делать?

Важнее всего — чувствовать себя комфортно и безопасно, а еще у нее есть право носить любую одежду, в которой ей удобно. Так что, когда приходит время выбрать вещи на сегодня, она может спросить себя: «Мне комфортно и хорошо в этой одежде?»

Если из-за чьих-то замечаний или взглядов ей станет не по себе, она может высказать свои чувства прямо в лицо (если, конечно, она захочет и если это безопасно). Или же она может напомнить себе, что за поступки других людей несут ответственность *они сами*, а не она.

Когда Аша станет увереннее в себе и в своей внешности, ее уровень комфорта и стиль могут измениться. Возможно, она вообще перестанет обращать внимание на то, что думают другие! Может быть, она даже не будет замечать, что на нее кто-то смотрит, потому что будет слишком занята своими делами. Но, конечно, если из-за чьего-то поведения она почувствует себя незащищенной, нужно обратиться к взрослым.

Что делать, если кто-то вызывает у тебя дискомфорт из-за твоего собственного тела? Вот несколько идей.

- Напомни себе, что ты не можешь контролировать, что говорят или делают другие люди, а их действия не отражение твоей личности или твоего достоинства.

- Поговори с подругами о том, какие чувства у тебя вызывает нежелательное внимание, — возможно, для них это тоже близкая тема.
- Веди дневник о своих чувствах и переживаниях как молодой женщины в нашем обществе.
- Напрямую расскажи человеку о том, как его замечания действуют на тебя (если считаешь, что это безопасно).
- Если ты с кем-то чувствуешь себя незащищенной, расскажи взрослым.

В подростковом возрасте часто бывают проблемы с образом тела, а его изменения могут вызвать дискомфорт или неуверенность в себе, так что на развитие здорового образа иногда приходится потратить немало времени. Главное — не торопиться и не слишком давить на себя. На наше отношение к собственному телу может влиять и внимание, получаемое от других. С помощью упражнений из этой главы ты поймешь все великолепие своего тела — и неважно, какой оно формы, размера или цвета!

УПРАЖНЕНИЕ: ОБРАЗ ТЕЛА

Так как же улучшить образ тела? Попробуй сосредоточиться в первую очередь на том, что ты ценишь в своем теле, а не на сравнении его с другими. Возьми листок бумаги и ответь на следующие вопросы для размышления.

1. Что мне нравится в себе и своем теле?

Пример: у меня мамыны глаза, я сильная, мне нравится, что я из смешанной расы и объединяю в себе черты обеих культур.

2. Что мое тело может сделать для меня?

Пример: ноги помогают мне быстро бегать, и я благодарна сердцу и легким, которые помогают мне дышать каждый день.

3. Как я обращаюсь со своим телом? Что хорошего я делаю для тела, чтобы ухаживать за собой?

Пример: мне нравится наносить на кожу ароматный лосьон после душа, а еще я люблю красить ногти и делать маску для лица.

Когда некомфортно в своем теле

Иногда, когда смотришь в зеркало, трудно не замечать разные мелкие детали, которые выглядят не так, как тебе хотелось бы, — даже если ты в целом вполне уверена в себе. Поскольку нынешний мир — это мир фотошопа, контурирующего макияжа, фильтров, ракурсов и освещения, иногда бывает трудно вспомнить, что недостатки внешности — это нормально и у всех нас они есть! Если тебе тяжело смириться с тем, как выглядит какая-либо часть твоего тела, мы поможем тебе. Рассмотрим переживания Эммы.

У Эммы акне на лице и спине. Она перепробовала миллионы чистящих средств и кремов, но ничего не помогло. Мама сводила ее к дерматологу — это вроде бы помогло, но акне никуда не делось, и она считает, что каждый день надо долго краситься даже просто для того, чтобы выйти из дома. В последний раз, когда высыпания были особенно ужасными, она не хотела видаться с друзьями — особенно потому, что на встречу должен был прийти тот парень, с которым она общалась, — но мама все равно заставила ее пойти. Готовясь к выходу, она плакала в ванной, а посмотрев в зеркало, подумала: «Как отвратительно. Ненавижу свою кожу».

Эмма страдает от акне — это распространенная у подростков проблема. Да, тебя может заботить, как ты выглядишь и как тебя видят другие, — в этом нет ничего плохого. Но это не значит, что из-за этого должно страдать твое душевное здоровье. Есть много способов полюбить свое тело и улучшить отношение к себе, даже если приходится иметь дело с теми частями тела, которые тебе не очень нравятся.

Когда речь заходит о внешности, ты, возможно, излишне давишь на себя, чтобы выглядеть «как надо». Такое давление может ошеломлять и утомлять, особенно когда тебе не удается соответствовать хотя бы собственным ожиданиям от внешнего вида. Иногда давление даже вызывает депрессию, не давая наслаждаться жизнью.

Иметь здоровый образ тела — значит принимать себя такой, как есть: и с теми чертами внешности, которые тебе нравятся, и с теми, которые не вызывают восторга. На это может понадобиться время, а мы тебе поможем. Нет ничего плохого в том, чтобы хотеть улучшить свою внешность (наносить макияж, пробовать разную одежду, менять прическу, добавлять фильтры на фото), но важно делать это потому, что тебе от этого *приятно*, а не потому, что тебе сейчас плохо. Например, можно делать макияж потому, что он помогает тебе почувствовать себя увереннее, а можно потому, что ты считаешь, будто он поможет привлечь внимание к твоему посту в соцсетях. Понимаешь разницу?

Эмма просто ужасно себя чувствует из-за кожи. Она уже сделала несколько хороших шагов — сходила к врачу и занялась своим здоровьем. Но ей все равно трудно, а это влияет на эмоции и заставляет изолироваться. После того как Эмма напомним себе обо всем хорошем, что тело способно сделать для нее, она может попробовать техники самоуспокоения, чтобы сосредоточить внимание на других вещах и почувствовать себя комфортнее в своем теле. А еще она может обратиться к взрослому, которому доверяет, чтобы получить эмоциональную поддержку — особенно в те моменты, когда успокоить себя

трудно, — и не дать мыслям о коже помешать ей наслаждаться жизнью.

Если ты попадешь в ситуацию, когда твой образ тела начнет влиять на эмоции, ты можешь сделать то же самое. Рассмотрим упражнение, которое поможет тебе успокоиться, чтобы почувствовать себя лучше, если ты застрянешь в негативных мыслях о своем теле.

УПРАЖНЕНИЕ: САМОУСПОКОЕНИЕ

Самоуспокоение — это доброе, лелеющее отношение к себе. Это способ почувствовать себя спокойной, расслабленной и уверенной в своем теле. Упражнения по самоуспокоению связаны с чувствами — зрения, вкуса, обоняния, слуха и осязания. Для этого упражнения мы сосредоточимся на чувстве осязания, потому что оно поможет твоему телу почувствовать себя лучше — и физически, и морально.

Вот несколько техник самоуспокоения, которые будут приятны для твоего тела и сердца. Занимаясь этими упражнениями, обращай внимание на то, какие чувства они вызывают, и можешь даже поблагодарить свое тело за приятные чувства.

- Завернись в самое уютное и пушистое одеяло.
- Прими теплую ванну с пеной.
- Мягко вотри в ладони какой-нибудь приятно пахнущий увлажняющий крем и вдохни запах.
- Ляг на кровать, положи руки на сердце и медленно, глубоко подыши.
- Поваляйся с домашним животным или любимой мягкой игрушкой.
- Обними себя.

Дополни список своими вариантами! Есть множество способов почувствовать себя комфортно и хорошо в собственном теле. Пробуй то, что подходит именно тебе.

Самоуспокоение поможет тебе ослабить негативные мысли и чувства по поводу своего тела и изменить твою точку зрения. Изменит ли оно твою внешность? Нет. Но когда ты чувствуешь себя хорошо и комфортно в своем теле, ты не так много думаешь о том, как бы его изменить.

Еще успокаивать себя можно с помощью аффирмаций. Когда мы слишком заикливаемся на негативных мыслях по поводу того, как наше тело *выглядит*, полезным бывает сосредоточиться на том, что оно для нас *делает*, — на множестве преимуществ, которые нам дает обладание телом и о которых мы нередко забываем. Воспользуйся тем, чему научилась из упражнения по образу тела выше, и придумай какие-нибудь фразы, которые будешь говорить, когда нужно включить любовь к себе. Например, когда мысли Эммы по поводу ее кожи становятся особенно назойливыми, она может вместо этого подумать о том, как тело помогает ей, когда она делает что-то, что ей нравится: «Мне нравится, что мое тело делает отличные подачи в волейболе». Она знает, что, выходя на площадку, вообще перестает думать о коже: она просто наслаждается игрой.

Тебя беспокоит вес?

В течение тысячелетий стандарты женской красоты менялись от поколения к поколению. Даже за последние несколько десятилетий продвигаемые в СМИ и других медиа эталоны прекрасного заметно изменились. Девочек-подростков (да и взрослых женщин!) это сбивает с толку, и они чувствуют сильное давление.

Когда речь заходит о женском теле, иной раз кажется, что общество никак не может определиться. Требования постоянно меняются. Будь очень худой. А, нет, подожди, будь спортивной и сильной. Нет, на самом деле будь пышной, с большими грудью

и попой. Хотя нет, стоп, не слишком пышной! Не будь слишком низкой и слишком высокой. Животик должен быть плоским, но при этом надо нарастить мясо на костях.

Звучит знакомо? Слишком знакомо! Возможно, ты думаешь, что же делать со всем этим давлением, которое заставляет тебя выглядеть определенным образом. Давай рассмотрим переживания Джейды.

Джейда росла с мамой, которая постоянно сидела на диетах. Сколько она себя помнит, мама пробовала разные диеты и постоянно жаловалась на свой вес. Когда Джейда была маленькой, ее не слишком беспокоило ее тело, но сейчас, когда она растет, у нее появляются мысли о теле, очень похожие на те, которые она в детстве слышала от матери. Сама мама совсем не помогает, делая лишь замечания по поводу веса Джейды.

Джейда пытается следить за здоровьем — делает зарядку и ест полезную еду, — но ее подруга Джен недавно села на диету, и Джейда думает, не последовать ли ее примеру. Она предполагает, что парни станут обращать на нее больше внимания, если она сбросит вес.

Обязательно нужно уметь сопротивляться давлению, которое на тебя оказывают, заставляя подчиниться какому-то чужому идеалу. Твое тело — *твое* и ничье больше. Никто не может говорить тебе, как оно должно выглядеть, — ни мама, ни семья, ни друзья, ни знаменитости, ни инфлюенсеры, никто!

Если ты растешь, слыша определенные сигналы, то они могут повлиять на твое отношение к своему меняющемуся телу. Очень легко бывает усвоить сигналы, которые ты слышишь от родителей или других взрослых, делающих замечания по поводу чужого веса, и отталкиваться от них в своих мыслях о себе и других. Мама Джейды, например, сидит на диете

и жалуется на собственный вес, сколько Джейда себя помнит. К сожалению, многие взрослые формируют взгляды на свое тело, опираясь на собственные детские переживания и мнения взрослых, рядом с которыми росли *они*. Они, возможно, даже не понимают, как их замечания влияют на детей и других людей вокруг. Так что важно помнить: ты, конечно, могла усвоить воззрения другого человека, у которого были трудности с образом тела, но ты вольна оспорить эти установки и создать собственный, здоровый образ тела.

Когда у тебя здоровый образ тела, твои отношения с едой и физическими упражнениями тоже здоровые. Ты ешь, чтобы накормить свое тело, делаешь зарядку, потому что тебе это приятно, и тебе нравится, как ты выглядишь. Некоторых девочек, у которых образ тела негативный, давление «ты должна выглядеть вот так» заставляет прибегать к нездоровым пищевым или спортивным привычкам. Если ты или кто-то из твоих знакомых ограничиваете себя в питании, пробуете жесткие диеты, не рекомендованные врачом, слишком много времени проводите в фитнес-зале или занимаетесь еще чем-то, что выглядит небезопасным, обратись за помощью к взрослому, которому доверяешь. Возможно, ты или твоя знакомая не сможете справиться с проблемой в одиночку.

Еще Джейда считает, что ей нужно изменить внешность, чтобы на нее стали обращать внимание парни. Желание нравиться другим — это нормально, но ты не обязана менять себя только для того, чтобы заставить других обратить на тебя внимание. Если ты кому-то действительно нравишься, ему будет нравиться в тебе *все*, а не только то, как ты выглядишь.

Джейда может улучшить образ тела, используя уже рассмотренные выше упражнения: благодарить части тела за то, что они для нее делают, использовать техники самоуспокоения, чтобы почувствовать себя хорошо в своем теле. Еще она может обратиться за помощью, если почувствует, что образ тела стал настолько негативным, что она всерьез задумывается о диете, — это может навредить ее общему здоровью.

Если ты оказалась в подобной ситуации — переживаешь из-за своего веса или любой другой части тела, — сначала посоветуйся с собой.

Спроси себя: «Откуда взялись эти чувства? Это из-за того, что я услышала от членов семьи или одноклассников? Или из-за внешности людей, которых я вижу в интернете и по телевизору?» Когда ты разберешься, откуда появились негативные чувства к собственному телу, их легче будет поставить под сомнение и начать ценить свое тело — как оно выглядит и что может для тебя сделать.

Посмотрим на упражнение ниже. Попробуй выполнить его сама.

УПРАЖНЕНИЕ: ПЕРЕФОРМУЛИРОВАНИЕ ВРЕДНЫХ МЫСЛЕЙ

После того как ты распознаешь негативные мысли о себе, ты сможешь предпринять определенные шаги, чтобы изменить их, — понять, откуда они взялись, а потом переформулировать. Переформулируя мысль, ты меняешь свою точку зрения на ситуацию и получаешь от этого пользу. Посмотрим на таблицу ниже.

Вредная мысль	Откуда она взялась?	Полезное переформулирование
«Я такая толстая, ненавижу свою внешность»	«Я услышала, как другие девочки в школе за глаза называют меня жирной»	«Их мнение не определяет того, кто я такая. Я лучше сосредоточусь на том, что мне <i>нравится</i> в своем теле, — например, я могу поднимать штангу»
«Я жутко высокая»	«Все девочки в школе заметно ниже меня»	«Сравнивая себя с другими, я лишь чувствую себя хуже. Высокий рост может приносить пользу. Некоторые великие спортсмены тоже очень высокие»
«Я никогда не улыбаюсь на фотографиях, потому что ненавижу свои зубы»	«У всех, кого я вижу в Сети, идеально ровные белые зубы»	«Я знаю, что многие фотки в Сети отредактированы. Я буду благодарна за все те причины, которые вызывают у меня улыбку»

А теперь вспомни свои вредные мысли! Иногда мы даже не понимаем, как негативно о себе думаем. Если ты заметишь у себя негативные мысли, попробуй спросить себя, откуда они взялись, а потом найди полезную альтернативу. Переформулируя вредные мысли, ты разовьешь в себе более позитивное отношение к своему телу.

Не забывай: несмотря на все противоречивые сигналы от общества, ты намного ценнее, чем твоя внешность. Вспомни самых потрясающих и вдохновляющих женщин и девушек мира: Розу Паркс, Малалу Юсуфзай, Грету Тунберг, Серену Уильямс, Лаверну Кокс, Минди Калинг. Их любят и прославляют из-за внешности? Нет! Их уважают за их достижения в спорте, политике, искусстве и за вклад в общество — за их активную позицию, интеллект, силу, смелость и талант.

Следующее упражнение поможет тебе найти пример для подражания и узнать о многочисленных сильных сторонах и положительных качествах женщин — тех, которые не ограничиваются внешностью.

УПРАЖНЕНИЕ: ВЫБЕРИ ПРИМЕРЫ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Пример для подражания — это человек, на которого ты хочешь быть похожей и качествами которого восхищаешься. Это упражнение поможет тебе идентифицировать такие ролевые модели в своей жизни и перечислить их положительные черты, вызывающие у тебя уважение.

Возьми дневник и ответь на следующие вопросы.

1. Какая женщина из тех, кого я знаю, положительно повлияла на меня? (Это может быть мама, родственница, учительница, тренер, соседка или кто угодно еще.)
2. Какую женщину из тех, с которыми я никогда не встречалась, я считаю примером для подражания? (Это

может быть женщина-политик, спортсменка, журналистка, актриса или кто угодно еще.)

3. Каким вымышленным персонажем я восхищаюсь? (Это может быть персонаж книги, сериала или фильма.)

Теперь, когда ты составила список ролевых моделей, подумай: *почему* они тебя вдохновляют? Опиши все положительные качества и черты этих женщин и девушек, благодаря которым ты хочешь им подражать.

Например. *Я восхищаюсь рабби из нашей синагоги. Она сделала много полезного для нашей общины и преодолела много трудностей. Она всегда готова подбодрить и поговорить с любим, кто обратится с вопросом.*

После того как ты составишь описания, перечитай их и посмотри, какими потрясающими качествами обладают женщины и девушки, которыми ты восхищаешься. Многие из этих качеств вообще никак не зависят от формы и размера тела. Тело — лишь малая часть нашей личности.

Не забывай: твой свет может сиять вне зависимости от того, как ты выглядишь.

Повторим еще разок: образ тела

Любить свое тело и все, что оно может для тебя сделать, — это просто суперважно. А еще на это могут потребоваться время и практика. Помни обо всех этих пунктах, продолжая свое путешествие!

Образ тела и культура. В пубертатный период тело заметно меняется, и из-за этого подростки нередко чувствуют себя неуверенно. Общество и популярные СМИ могут оказывать сильное давление на девушек, заставляя их выглядеть «так и никак иначе», кроме того, в медиа часто не находят достаточного представительства все этнические группы, гендерные экспрессии, формы

и размеры тела. Не говоря уже о том, что восприятие красоты отличается в разных культурах. Цени все те качества, которые делают тебя уникальной!

Социальные сети. Не сравнивать себя с фотографиями, которые ты видишь в соцсетях, очень трудно. Помни: то, что ты видишь в интернете, не реальность. И еще не забывай: сколько бы подписчиков у тебя ни было, сколько бы лайков ни собирали твои посты, важнее всего — люди в реальном мире, которые заботятся о тебе.

Здоровье и безопасность. Девушек и женщин постоянно бомбардируют информацией о модных диетах, фитнесе, косметических процедурах и таблетках. Ты должна в первую очередь думать о собственных здоровье и благополучии, а не о том, как изменить внешний вид своего тела. Посоветуйся со взрослым, которому доверяешь, и с врачом, если собираешься серьезно изменить рацион и режим тренировок, и обратись за помощью, если ты сама или кто-то из твоих знакомых делаете что-то небезопасное.

ГЛАВА 4

ВЫБОР КРУГА ДРУЗЕЙ

Искренняя дружба бесценна. Ты знаешь, что встретила «своих» людей, когда чувствуешь, что тебя замечают, понимают и ценят. Таких людей не всегда легко найти, особенно в твоём возрасте. Но нет ничего лучше, чем иметь круг друзей, которые принимают тебя такой, какая ты есть, и поддерживают в трудные времена.

Сегодня быть девушкой непросто. Старшие классы школы и первые годы взросления вообще тяжелы — а если добавить к этому еще и цифровые технологии и социальные сети, все становится еще тяжелее. Девочки, бывает, ведут себя очень *гадко* в отношении друг дружки. Сравнения, осуждения и буллинг способны стать серьезным ударом по самооценке и душевному здоровью. Вот почему важно окружить себя друзьями, которым ты доверяешь и на которых можешь положиться. Когда ты окажешься в круге хороших друзей, вся драма покажется незначительной. Ты почувствуешь себя более уверенно и спокойно и сможешь быстрее восстанавливаться от гадостей, которые тебе делают.

В этой главе ты научишься оценивать дружбу и определять качества, важные для хорошего друга. Еще мы обсудим, как дружеские отношения меняются со временем, и поможем тебе развить умение заявлять о своих чувствах и постоять за себя. Надеемся, что ты лучше начнешь понимать, что такое буллинг, почувствуешь в себе силы, чтобы попросить о помощи и поддержке, и научишься обеспечивать свою безопасность при использовании социальных сетей и технологий.

Что делает человека хорошим другом?

Когда ты была маленькой, ты, скорее всего, заводила друзей в школе, в которую ходила, в районе, в котором жила, или на кружках и в секциях, которые посещала. Большинство друзей детства — это, скорее всего, детишки, с которыми тебе

нравилось играть и проводить время вместе, а не люди, с которыми у тебя установилась глубокая, значительная связь.

Но в подростковом возрасте ты наверняка начала понимать, что существуют различные типы и уровни дружбы. Возможно, ты заметила, что иногда дружба очень поверхностна и основана на удобстве (например, вы ходите в один класс), а иногда бывает глубокой — с такими друзьями можно делиться сложными или тяжелыми мыслями, и они вызывают много приятных чувств — а возможно, немного неприятных. В этом возрасте классно еще и то, что ты начинаешь понимать, что сама можешь выбирать, кто твои друзья и кем себя окружить. Но мы знаем, что это не всегда просто — найти хороших друзей, да и узнать, как вообще искать по-настоящему верную и приятную дружбу, тоже не так-то легко.

Так что же делает человека хорошим другом? Хороший друг надежен и заслуживает доверия. Хороший друг не осуждает тебя и не заставляет думать о себе плохо. Он слушает тебя, ценит твои чувства и то, что ты хочешь сказать. А еще он поддержит и не бросит тебя в тяжелые времена, а в хорошие с ним весело и приятно. Давай посмотрим на дружбу Дэни и Эмбер и узнаем, как им удалось преодолеть затруднение в отношениях.

Дэни и Эмбер были лучшими подругами еще со средней школы. Они всегда были близки, их семьи — тоже; они вместе ездили на отдых и вместе отмечали праздники. У них разные круги друзей — Дэни играет в футбол и много времени проводит с товарками по команде, а Эмбер записана во множество школьных клубов и входит в совет класса. Иногда у них бывают разногласия, но до настоящей драмы не доходит.

Недавно Эмбер написала Дэни, что та задела ее чувства, не пригласив ее в кино вместе с другими подругами. Дэни все понимала, и ей было жаль, что Эмбер почувствовала, словно ее бросили, но она объяснила, что ее подруги-футболистки иногда любят

ходить куда-нибудь вместе только командой, без посторонних. Разговор вышел немного неловким и некомфортным, но Эмбер и Дэни удалось договориться и не поссориться.

Дружба, как у тех же Эмбер и Дэни, может иногда меняться со временем. С возрастом ты можешь заметить, как отдаляешься от друзей, которые когда-то были близки или которых ты знаешь много лет. А еще ты можешь заняться переоценкой некоторых дружеских отношений, если они меняются не в лучшую сторону. Например, придется устроить жесткий разговор с некоторыми друзьями, если тебе кажется, что они не слушают и не поддерживают тебя так, как тебе необходимо.

Дружба, как и любые другие отношения, не идеальна и не вечна. Это, если угодно, предмет переговоров — и мы можем успешно их вести, если знаем, как постоять за себя и ясно изложить, что мы видим в нашей дружбе и чего мы от нее ждем.

В итоге ты можешь решить, что с какими-то из своих друзей ты просто не хочешь — или не можешь — сохранять прежние близкие отношения. Это нормально, это часть твоего пути к пониманию того, кто ты такая и что для тебя важно — и окружающие при этом точно так же узнают, кто *они* такие и что важно для них.

В примере выше Дэни и Эмбер сумели справиться с задетыми чувствами.

Давай теперь посмотрим, как их дружба может измениться, столкнувшись с новым препятствием.

Несколько недель назад Дэни начала общаться с новым парнем, Гэвином, с которым вместе ходит на занятия. Он очень веселый, флиртует с Дэни и даже попросил у нее номер телефона.

Сразу после того, как Дэни и Гэвин начали переписываться в мессенджерах, Дэни узнала, что Эмбер писала ему в соцсетях. Дэни спросила подругу, в чем дело, и та призналась, что они действительно переписывались. Эмбер извинилась и объяснила, что ей показалось, будто Дэни и Гэвин не общаются («ну, реально»). Дэни разозлилась на Эмбер, но она ценит их дружбу и не уверена, что стоит с подругой всерьез ссориться из-за парня.

Эмбер не очень хорошо поступила, написав парню, с которым только что начала общаться ее лучшая подруга. Она сделала это тайком, за спиной Дэни, и из-за этого выглядит не слишком-то хорошей подругой. И хотя она извинилась, Дэни теперь начала сомневаться в их дружбе и, скорее всего, не уверена, что Эмбер можно доверять.

Так что же делать Дэни? Она может попробовать восстановить отношения. Откровенно рассказать о своих потребностях и ожиданиях и дать Эмбер шанс стать еще более надежной подругой и вернуть утраченное доверие. Или же Дэни может подумать, что теперь эта дружба ее не радует, и полностью разорвать отношения. Только ей решать, кого приглашать в свою жизнь.

А кого приглашать в твою — решать тебе. Иногда решения могут быть тяжелыми, но важнее всего в отношениях — чувствовать комфорт и безопасность.

УПРАЖНЕНИЕ: ПОДУМАЙ О СВОИХ ДРУЗЬЯХ

Как сейчас у тебя обстоят дела с дружбой? Иногда бывает полезно устроить «переучет» дружеских отношений, оценить связи, которые у нас есть, и подумать, какие из них ты хочешь развивать дальше.

Удели минутку, чтобы ответить в своем дневнике на следующие вопросы.

1. Кто мои ближайшие друзья?
2. Почему я к ним близка? Какие чувства они у меня вызывают?
3. Кто из моих друзей не так мне близок, но все равно важен для меня?
4. Что я могу сделать, чтобы почувствовать себя ближе к своим друзьям?

Отвечая на эти вопросы, ты можешь обнаружить, что отношения с некоторыми друзьями вызывают не такие приятные эмоции, как тебе хотелось бы. Если это в самом деле так, задай себе в дневнике еще пару вопросов.

1. Что в этих дружеских отношениях меня не устраивает?
2. Я могу поговорить с этими друзьями? Что бы мне хотелось им сказать? Или, может быть, с этой дружбой вообще пора заканчивать?

Если ты не чувствуешь поддержки друга — или, может быть, он вообще тебя предал или обидел, — не молчи! Скажи ему, как ты себя чувствуешь. Надеемся, вам удастся все исправить — если, конечно, ты этого хочешь.

Если же ты хочешь разорвать дружеские отношения, потому что тебе из-за них плохо, — это тоже нормально. Ты заслуживаешь друзей, которые честны с тобой и уважают тебя, и у тебя есть право принимать решения, которые тебе созвучны. Просто нужно убедиться, что ты справедлива в своих чувствах и готова нести ответственность за собственные действия.

В свете этого давай заодно подумаем, насколько ты сама хорошая подруга.

УПРАЖНЕНИЕ: НАСКОЛЬКО ТЫ ХОРОШАЯ ПОДРУГА?

В предыдущем упражнении ты оценила качество своих дружеских отношений и чувства, которые они у тебя вызывают. Теперь же подумай, насколько ты хорошая подруга? Ты сама хотела бы стать своей подругой?

Возьми дневник и ответь в нем для начала на следующие вопросы.

1. Как мне показать друзьям, что они важны для меня?
2. Когда у меня с друзьями разногласия, как я обычно реагирую?
3. Стоит ли мне уделять больше времени кому-нибудь из друзей?
4. Трудно ли мне поддерживать дружбу, когда я занята другими отношениями — например, когда я с кем-то встречаюсь или завела романтические отношения? Если да, как мне уделять больше времени друзьям, когда я в отношениях?

Иногда по какой-то причине может оказаться, что ты не такая хорошая подруга, как тебе хотелось бы, — такое бывает! Важно помнить, что ты всегда можешь обдумать собственные действия, вернуться на верный путь, если тебе кажется это необходимым, и постараться стать такой же хорошей подругой для других, как хочешь, чтобы твои друзья были для тебя.

Чтобы научиться дружить и создавать крепкие отношения, в которых ты поддерживаешь других, а они — тебя, нужно в том числе знать, что делать, когда в отношениях вдруг появляется драма — когда ты сталкиваешься с буллингом или с друзьями, которые позволяют задетым чувствам или худшим чертам характера выйти на передний план.

Долой драму!

Бывает трудно избежать слухов, пересудов, ссор с друзьями, предательства или буллинга, как бы сильно ты ни старалась. Ты можешь просто заниматься своими делами, жить своей жизнью и думать только о собственных отношениях — и все равно драма тебя найдет.

Девочки-подростки нередко чувствуют себя неуверенными и сравнивают себя с другими. Иногда они говорят и делают гадости — возможно, как раз из-за неуверенности или чтобы почувствовать себя лучше. Но это не значит, что буллинг — это нормально, и не извиняет стервозного поведения — ни чужого, ни твоего собственного.

Рассмотрим переживания Тамары, чтобы узнать, как она со всем справится.

Летом Тамара начала общаться с новым парнем по имени Радж. Тамара познакомилась с ним на вечеринке, и вскоре он позвал ее на свидание. Он ей очень нравится, она даже познакомила его с семьей; все идет хорошо.

Но несколько недель назад Эбби, бывшая девушка Раджа, начала распускать слухи о Тамаре в соцсетях, рассказывая всем, что Тамара «потаскуха». Она стала получать гадкие сообщения от неизвестных пользователей. Когда Тамаре нужно было беспокоиться только из-за постов Эбби, ей было просто немного некомфортно, но сейчас, когда она идет в школу, то всерьез опасается, что о ней говорят другие или какие сообщения ей начнут приходить дальше.

Подруга Тамары, Кики, говорит ей, что нужно просто не обращать на это внимания, потому что все эти слухи — неправда. Тамара знает это и действительно хочет, чтобы все это ее не беспокоило, но она не может не тревожиться.

У Тамары прекрасные новые отношения, но она не может ими по-настоящему наслаждаться из-за кибербуллинга. Она не сделала ничего плохого, но сейчас чувствует себя неуверенно и боится того, что о ней могут подумать другие. Подруга пытается поддерживать и подбадривать ее, но это мало помогает, потому что она никак не может изменить ситуацию, в которую попала Тамара.

Во-первых, Эбби поступает плохо, называя Тамару потаскухой. Обзывать кого-либо *в принципе* недопустимо, вне зависимости от ситуации. И никто и никогда не должен стыдиться или чувствовать себя виноватым из-за своей сексуальности — какой бы выбор они ни сделали и какие бы ситуации ни пережили.

Оскорбления вроде «потаскуха» используют для того, чтобы опозорить девушек и женщин. К сожалению, многие люди, особенно даже не задумываясь, бросают подобные слова в разговорах в школе или в Сети, чтобы стыдить других за их поведение. Это печально, но нам нужно поддерживать друг друга и помогать подняться выше, а не пытаться друг друга свалить! И повторимся: никого нельзя заставлять стыдиться или чувствовать себя виноватым из-за своей сексуальности.

Вот почему так важна позитивная и искренняя дружба. Тебе нужны такие друзья и подруги, как Кики, которые помогут понять, что нынешняя ситуация, в которой ты оказалась, несправедлива, и станут твоими чирлидерами — будут слушать тебя, подбадривать, когда необходимо, и напоминать, как ты важна.

Во-вторых, учитывая, сколько сейчас появилось разнообразных социальных сетей, публичным может стать буквально что угодно. Буллинг стал намного более распространен, и от него сложнее сбежать. Бывает очень трудно игнорировать негативные комментарии, слухи и драму, и все это способно подорвать твою самооценку и душевное здоровье — или даже из-за этого ты можешь почувствовать себя незащищенной.

Давай попробуем, основываясь на известной нам информации, ответить на вопрос: что делать Тамаре? Она может поговорить с Эбби напрямую и заступиться за себя. Сказать, чтобы та прекратила публиковать посты о ней и писать в личку ей самой. Можно просто заблокировать Эбби, ее подружек и фейковые аккаунты в соцсетях — или даже отправить жалобу на эти аккаунты администраторам платформы. А если это происходит в школе — сообщить о буллинге (а это *на самом деле* буллинг) школьной администрации.

Если необходимо, Тамара может обратиться к психотерапевту и рассказать, что происходит и как она себя чувствует. Она может напомнить себе, что ее достоинство определяется не другими — не чужими словами, не чужими мыслями. Если только ее саму что-то не беспокоит в ее отношениях, чужие мнения и суждения просто неважны — особенно если это мнения не друзей и не людей, которым она доверяет.

И, что важнее всего, она может вспомнить о позитивных дружеских отношениях в своей жизни, о людях, которые поддерживают и подбадривают ее. В конце концов именно это самое главное.

Буллинг есть буллинг, вне зависимости от того, в реальности он происходит или в виртуальном пространстве, и с ним нужно бороться. У тебя всегда есть возможность заблокировать любой аккаунт, который досаждаст тебе в соцсети, и пожаловаться на него, а также обратиться к взрослым, которым ты доверяешь, — в общем, сделать все необходимое, чтобы почувствовать себя в безопасности. Ты не обязана бороться с этим в одиночку.

УПРАЖНЕНИЕ: БУЛЛИНГ ЛИ ЭТО?

Иногда трудно понять, является ли какое-то поведение буллингом. Посмотри на примеры ниже, подумай, буллинг это

или нет, напиши в своем дневнике ответы «да» или «нет», а потом проверь себя по ключу.

1. В соцсети кто-то с неизвестного аккаунта присылает тебе сообщение «Сдохни».
2. Одноклассники спамят тебе в личные сообщения, называя «сучкой».
3. Твоя подруга говорит: «Эти джинсы нормальные, но мне больше нравится, когда ты надеваешь вон те, другие».
4. Кто-то рассылает непристойную картинку на телефоны всему классу.
5. Кто-то пишет «уродина» в комментариях к фотографии, которую ты запостила.

[Ответ в конце книги](#)

Если такое случилось с тобой — если над тобой издеваются в социальных сетях или ты столкнулась с подобными конфликтами в реальной жизни, — напomini себе, что чужие слова и мнения не определяют ни тебя, ни твою идентичность. Если ты чувствуешь себя не в безопасности, заблокируй пользователя и пожалуйся на него или расскажи все взрослым. Твое достоинство и ценность *не* определяются другими. В следующем упражнении ты сможешь освоить и практиковать уверенное общение.

УПРАЖНЕНИЕ: УЧИМСЯ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ

Мы уже говорили и еще будем говорить о том, как важно уметь постоять за себя в ситуациях, в которых к тебе проявляют неуважение или плохо обращаются с тобой. Как уже обсуждалось в примере с Тamarой, если она все же решит

напрямую поговорить с Эбби, ей нужно быть уверенной в себе. Уверенное общение — это важный навык, который поможет тебе постоять за себя, установить границы и высказать свои чувства и потребности.

Когда тебе нужно постоять за себя, говори твердым голосом — не кричи — ясно и прямо. Если ты говоришь с кем-то лично, постарайся встать к нему лицом, посмотреть в глаза и сохранять уверенную, но расслабленную позу.

Вот несколько примеров решительных утверждений, которые ты можешь использовать.

- Я знаю, что тебе сейчас больно, но распространять обо мне слухи нехорошо.
- Мне не нравится, когда ты так со мной говоришь.
- Писать обо мне такое нехорошо.
- Я этим совсем не довольна.
- Пожалуйста, перестань называть меня _____.

Попробуй воспользоваться этими решительными утверждениями или придумай свои. Для начала попрактикуйся у зеркала. Как и в случае с любым другим умением, тебе придется какое-то время потренироваться, прежде чем оно войдет в привычку.

Важно помнить, что некоторые люди не отреагируют на твою решительность и ничего в своем поведении не изменят; тем не менее этот навык все равно стоит освоить в рамках личного саморазвития.

Баланс между дружбой и свиданиями

Когда ты начнешь ходить на свидания и искать романтических отношений, возможно, тебе будет сложно отыскать здоровый баланс между общением с друзьями и партнером — особенно

если ты очень увлечешься этим человеком! Но друзья тебе тоже нужны.

Так как же найти эту точку равновесия? Есть определенные вещи, которые помогут тебе гарантировать, что ты уделяешь достаточно времени и романтическим, и дружеским отношениям. Давай поищем идеи в ситуации, описанной ниже.

Джеки встречается со своим парнем, Гарреттом, почти полгода. Джеки очень нравится Гарретт, и она проводит с ним больше времени, чем с любым другим парнем до этого.

Но хотя Джеки очень счастлива в этих отношениях, она начала замечать, что проводит меньше времени с друзьями. Когда у нее есть выбор — побыть с друзьями или с Гарреттом, — она почти всегда выбирает своего парня.

Джеки скучает по друзьям, но в то же время беспокоится: что будет, если она станет меньше времени проводить с Гарреттом? Вдруг их отношения станут не такими крепкими или Гарретту покажется, что она им пренебрегает?

Это очень распространенная ситуация. Когда тебе действительно кто-то нравится и проводить с ним время очень приятно, тебе хочется быть только с этим человеком и ничего больше. Или же, напротив, ты можешь отдавать максимальный приоритет отношениям из страха или неуверенности. Ты начинаешь беспокоиться: что будет, если ты перестанешь так часто видеться с партнером? Спрашивать себя: «Буду ли я все равно ему нравиться?» или «Что, если он подумает, будто мне все равно?»

Какова бы ни была причина, очень важно продолжать заниматься всем, что тебе нравится, и проводить время с людьми, с которыми тебе хорошо, вне рамок отношений.

Когда мы вкладываем все время и энергию в одного человека, мы можем позабыть о других важных отношениях в нашей жизни. Не забывай: друзья всегда будут рядом, вне зависимости от того, с кем у тебя сейчас роман!

Так как же Джеки справиться с этой дилеммой? Она может спросить у себя, как идут дела. Почему она решила проводить столько времени со своим парнем, а не с друзьями? Еще можно использовать навыки, изученные во [второй главе](#), и проверить, не приходят ли в голову вредные мысли. Например, Джеки могла заранее для себя решить, что Гарретт не обрадуется, если она будет время от времени встречаться с подругами без него. Большинство из нас понимают, что даже у наших романтических партнеров есть своя жизнь и нельзя требовать от них, чтобы они все время были рядом!

Еще Джеки может вспомнить о своих ценностях — в частности, насколько важна для нее дружба — и проверить, соответствует ли ее поведение этим ценностям. А если она действительно беспокоится, что случится с ее отношениями с Гарреттом, если они будут проводить меньше времени вместе, всегда можно поговорить об этом с ним, поделиться своими страхами и попросить успокоить ее.

Если Гарретт окажется против того, что она проводит время с подругами, это серьезный «красный флаг»: берегись, тебя могут ждать проблемы. (Подробнее о красных флагах — в [следующей главе](#).) Но вполне вероятно и то, что Гарретт будет готов спокойно обсудить эту тему.

Некоторые из этих советов кажутся простыми и очевидными. Но ситуация, когда тебе трудно определиться, что же делать, когда с одной стороны — друзья, с другой — романтический партнер, у которых разные потребности, довольно распространена. И если тебе не удастся с легкостью отыскать баланс между дружескими и романтическими отношениями, напомни себе, что в этом нет ничего необычного — особенно если это твои первые серьезные отношения.

Найди время, чтобы хорошенько подумать, четко рассмотреть ситуацию и решить — учитывая все факторы, — что ты на самом деле хочешь сделать и почему. Можешь написать об этом в дневнике, обсудить со взрослыми, которым доверяешь, или даже поделиться мыслями с психотерапевтом. Иногда лучше всего просто сделать паузу и поразмыслить немного, прежде чем действовать.

А еще ты всегда можешь поделиться своим беспокойством с друзьями и партнером. Если не уверена, с чего начать, попробуй использовать фразы ниже.

Для разговора с партнером:

- Ты для меня очень важен, но я беспокоюсь из-за того, что слишком мало времени провожу с друзьями.
- Я хочу на этих выходных провести время с друзьями. По-моему, мы уже давно не виделись вне школы.
- Я давно хочу погулять с друзьями, но беспокоюсь, что тебе это не понравится или ты подумаешь, что не так для меня важен. Как ты отнесешься к тому, что я стану проводить с ними больше времени?

Для разговора с друзьями:

- Извини, что ты меня почти не видишь, я провожу очень много времени с _____, но хочу изменить ситуацию.
- Знаю, я мало тебе пишу и встречаюсь с тобой. Я постараюсь быть лучшей подругой.
- Прости, в последнее время я была не слишком хорошей подругой, но я сделаю все, чтобы стать лучше.

Такие разговоры бывают неловкими, но поговорить напрямую всегда полезно — ты избежишь недопонимания и сможешь во всем разобраться до того, как проблемы станут по-настоящему серьезными. Ты справишься!



Повторим еще разок: дружба

Если тебе трудно сориентироваться во всех перипетиях, связанных с дружбой, давай еще раз все повторим.

Найди хороших друзей. Круг твоего общения будет расти и меняться, так что важно знать, какая дружба хороша и благоприятна. Хорошие друзья обращаются друг с другом с добротой и уважением. Они честны и достойны доверия. Хорошие друзья не будут тебя обзывать или заставлять думать о себе плохо. Это люди, на которых можно положиться и чьей поддержки ты ищешь. Очень важно найти друзей и сообщества, которые принимают тебя, ценят и готовы поддержать при необходимости.

Научись постоять за себя. Установи границы — заступайся за себя! Ты не обязана терпеть чужое осуждение, обзывательства или любое другое поведение, которое причиняет тебе боль. Ты имеешь право на здоровые отношения с друзьями и партнерами и не обязана терпеть ничего, что этому не соответствует. Если тебе кажется, что ты попала в ситуацию, в которой прощупывают твои границы, посоветуйся с собой и проверь, что происходит. Если что-то нужно изменить — попробуй изменить. И старайся уверенно общаться с людьми, вовлеченными в эту ситуацию, чтобы получить то, что необходимо тебе.

Стыдить кого-либо — нехорошо. Стыдить или осуждать кого-либо за сексуальность, историю половых отношений или что угодно еще — нехорошо. Твое достоинство и ценность не ограничиваются только сексуальностью, и никто не имеет права заставлять тебя чувствовать себя неполноценной из-за твоей сексуальности. Точно так же и ты не должна оскорблять других из-за того, что они

делают со своими телами. Мы все должны вести себя друг с другом уважительно и милосердно.

ГЛАВА 5

**РАДУЙСЯ, КОГДА ЛЮБОВЬ ЗДОРОВАЯ, И УМЕЙ
РАСПОЗНАТЬ, КОГДА НЕТ**

Свидания и отношения могут быть приятными и значимыми. Есть что-то особенное и волнующее в тесной связи с другим человеком, когда ты чувствуешь, что тебя замечают, и вы делитесь переживаемыми эмоциями. С другой стороны, ты можешь обнаружить, что некоторые отношения совсем не такие здоровые, как другие.

«Но что вообще такое здоровые отношения?» — можешь подумать ты. Это отличный вопрос. В здоровых отношениях вы с партнером относитесь друг к другу с уважением и доверием. Вы чувствуете себя комфортно и безопасно, делаясь своими чувствами и волнениями. Даже в здоровых отношениях бывают разногласия, но обычно с ними удается справиться со взаимным уважением. Отношения здоровые, если ты можешь сама принимать решения; устанавливать границы, которые показывают, что ты готова делать, а что нет и какого обращения хочешь; а также иметь друзей и занятия, не связанные с этими отношениями.

У многих подростков (да и взрослых) нездоровые отношения обычно ассоциируются с физическим насилием — когда кто-то бьет своего партнера или ведет себя агрессивно по отношению к нему. Но насилие далеко не всегда бывает физическим — иногда оно может быть и куда менее заметным. Насилие бывает ментальным, эмоциональным и сексуализированным.

Кроме того, насилие не имеет гендерной привязки. Это значит, что и насильником, и жертвой может быть человек любого пола — а еще любого возраста и состоящий в отношениях любого типа. Главное, что нужно помнить: все, что один партнер делает, чтобы намеренно вызвать у другого физическую или эмоциональную боль и получить над ним контроль, является насилием. Любые отношения, в которых тебя постоянно вынуждают думать о себе плохо, являются нездоровыми.

Когда ты начинаешь (или продолжаешь) с кем-то встречаться, обрати внимание на то, что чувствуешь. Тебя

замечают и понимают? Твой партнер по отношениям или свиданиям хорошо с тобой обращается? Уважает ли твой партнер твои ценности? Прислушивается ли к твоим словам? И самый важный вопрос: ты чувствуешь себя в безопасности? Помни: ты важна и заслуживаешь здоровых, поддерживающих отношений.

Эту главу мы начнем с того, что рассмотрим, чему ты могла научиться из отношений взрослых в твоей семье — для многих из нас они становятся шаблоном, по которому мы выстраиваем собственные связи. Затем мы увидим, как выглядит нездоровое поведение, и изучим способы оценки романтических отношений — особенно если тебе кажется, что они не самые здоровые. Наконец, мы узнаем, что делать в отношениях, если они становятся нездоровыми.

УПРАЖНЕНИЕ: УЧИМСЯ НА ОТНОШЕНИЯХ ВЗРОСЛЫХ

Вспомни, какие ролевые модели ты видела у своих родителей или опекунов. Иногда люди вольно или невольно подражают действиям своих родителей/опекунов или оказываются в похожих взаимоотношениях. До настоящего момента они, возможно, служили для тебя моделью того, какими должны быть романтические отношения, и они могут влиять на то, как ты видишь и понимаешь отношения сейчас.

Вот несколько вопросов для размышления.

1. Какие чувства вызывают отношения или браки взрослых — родителей, друзей семьи, родственников, — которые ты видела, когда росла? Положительные, отрицательные, немного и того и другого?
2. Кажутся ли тебе эти отношения здоровыми? Если да, то почему?
3. Кажутся ли тебе какие-либо из этих отношений нездоровыми или насильственными? Если да,

то почему?

4. Что тебе нравилось и что не нравилось в этих отношениях?
5. Есть ли в этих отношениях что-то такое, чего ты не хотела бы повторять в своей жизни?

Какие ответы у тебя получились? Заметила ли ты сходство между твоими собственными отношениями и отношениями в твоей семье?

Давай посмотрим, чему научилась Кейша, сравнив отношения в своей семье с собственными.

Кейша уже встречалась с несколькими парнями. Она заметила, что в ее отношениях иногда повторяется то же самое, что в ее семье. Некоторые парни делали ее счастливой, как ее дядя — тетю. Но еще она заметила, что в отношениях с парнями она ставила себя и свои желания на второе место — как мама иногда поступала в отношениях с папой.

Эта мысль помогла Кейше понять, что она хочет узнать, как более открыто и уверенно сообщать о своих потребностях, вместо того чтобы считать, что потребности партнера всегда должны стоять на первом месте.

Обдумать отношения, которые ты видела у взрослых, чтобы понять, как они могут влиять на твои ожидания и модели поведения, — это полезное упражнение, но все же не забывай, что развитие твоих будущих отношений определяешь только ты сама.

То же самое верно и для твоего партнера. Зная о том, как человек рос, ты лучше поймешь, как он может повести себя в

отношениях. Но это не будет служить оправданием насилия или нездорового поведения.

Как определить, является ли чье-то поведение нездоровым или насильственным? Это не всегда легко, но способы все же есть. Давай рассмотрим некоторые из них.

Как понимать себя и свои отношения

Иногда бывает трудно понять, насколько нездоровым или насильственным является чужое поведение. У большинства из нас понятие об отношениях формируется на основе того, что мы видели, когда росли, — между нашими родителями/опекунами, друзьями, по телевизору. Так что, если твои родители постоянно ссорились и оскорбляли друг друга, тебе могут казаться нормальными попытки партнеров принизить друг друга. Но только ТЫ можешь определить, вызывают у тебя отношения приятные чувства или нет. Доверяй интуиции и учись понимать свои чувства.

Рассмотрим переживания Беллы и узнаем, как она сориентировалась в нездоровой на вид ситуации в отношениях.

Белла встречается со своим парнем Мэттом чуть более двух месяцев. Мэтт недавно начал ревновать и постоянно спрашивает, с кем Белла сейчас. Поначалу ей это казалось даже милым — Мэтт так показывал, что она для него действительно важна. Но Мэтт никогда не верит Белле, когда та говорит, что ее друзья — просто друзья, или заверяет, что у нее нет романтических чувств больше ни к кому другому.

Недавно все дошло до точки кипения. Мэтт написал Белле гневное сообщение после того, как та запостила на своей странице сообщение о том, как замечательно провела время в кино. Он обвинил Беллу в том, что та плохо поступила и вообще плохая подруга, потому что проводит время с другими, не пригласив с собой его.

Кажется, словно Мэтт вообще не доверяет Белле, когда не видит ее своими глазами, и это очень утомляет и огорчает Беллу.

Это пример того, как человек пытается *контролировать* своего партнера, а также давить на чувство вины и стыда, чтобы партнер почувствовал себя плохо. Мэтт проверяет социальные сети Беллы, чтобы следить за ней. Да, Мэтт может ревновать или чувствовать себя неуверенно, но это *не значит*, что он имеет право говорить Белле, куда ей можно ходить и с кем проводить время. В здоровых отношениях оба партнера могут спокойно встречаться с друзьями и доверяют друг другу, даже если они сейчас не вместе. Белла должна иметь возможность решать, как проведет время, не боясь, что Мэтт разозлится или вообще с ней расстанется.

Партнеры должны уметь управлять своими чувствами, а не давать им подтолкнуть себя к насильственному и контролирующему поведению, как у Мэтта. Если Мэтт не уверен в себе, ему нужно целиком обдумать реальную ситуацию (а не только то, чего он боится), честно обсудить с Беллой свои чувства и поверить, что Белла может сама отвечать за себя, а не предполагать худшее и пытаться контролировать, куда Белла ходит и что делает.

В таком же положении, как Белла, оказываются многие. Более того, многие из нас даже готовы оправдать поведение Мэтта как проявление любви. Иногда партнер пытается получить над тобой контроль, держа подальше от друзей и родных, чтобы стать *единственным* приоритетом в твоей жизни. И хотя такое контролирующее поведение может показаться безвредным и незаметным, это может быть признаком нездоровых или даже насильственных отношений. Повторимся: нездоровое или насильственное поведение не обязательно проявляется в виде физической агрессии.

Если ты когда-либо попадала в похожую ситуацию или попадешь в нее в будущем, доверяй интуиции, помни о своих

правах и делай все, что необходимо, чтобы почувствовать себя счастливой и защищенной. Ты не должна ощущать, что партнер контролирует тебя, угрожает или запугивает; не должна ты и оправдываться и объяснять партнеру, что ты делаешь или с кем проводишь время, только потому, что ему некомфортно или он ревнует. Ты заслуживаешь быть с человеком, который обращается с тобой с добротой и уважением и помогает тебе *хорошо* к себе относиться, и ты можешь сообщать об этих ожиданиях каждому потенциальному партнеру.

Возвращаясь к ситуации с Беллой и Мэттом: Белла может решительным образом заявить Мэтту, что его поведение недопустимо и она хочет, чтобы Мэтт сам справлялся со своими чувствами, вместо того чтобы из-за своих страхов не доверять Белле. Еще она может подчеркнуть, насколько для нее важны дружба и возможность иметь свободное время вне отношений.

УПРАЖНЕНИЕ: ОЦЕНИ СВОИ ОТНОШЕНИЯ

Как понять, что твои отношения нездоровые или ты подвергаешься насилию? К сожалению, здесь нет простых ответов. Отличное неписаное правило: если тебе стало некомфортно или интуиция подсказывает, что с твоими отношениями что-то не так, стоит задуматься, какие чувства они вообще у тебя вызывают. Вот хорошие вопросы, которые можно задать себе в такие моменты.

1. Есть ли у тебя в отношениях чувство, что ты свободна?
2. Считаешь ли ты, что сама можешь делать выбор за себя?
3. Хорошо ли ты к себе относишься в этих отношениях?
4. Всегда ли ты чувствуешь себя в безопасности?
5. Ощущаешь ли ты поддержку партнера?

6. Уважает ли он твои решения?
7. Считаешь ли ты, что можешь свободно рассказывать, как себя чувствуешь?
8. Здоровое ли у вас общение?
9. Можешь ли ты передумать?
10. Можешь ли ты постоять за себя?
11. Партнер добр и уважителен к тебе?

Если ты ответила «нет» хотя бы на один из этих вопросов, напomini себе о своих правах — о том, на что ты имеешь право в *любых* отношениях. Ты имеешь право на уважительное обращение, на поддержку и безопасность, право быть собой, иметь свободу вне отношений и, что важнее всего, быть *счастливой*. Все мы имеем эти права, и ты можешь заявить о них в любой момент!

Как заметить нездоровое поведение или неявное насилие

Некоторые виды насильственного поведения труднее заметить, чем другие. Как мы видели в примере выше, когда партнер начинает расспрашивать тебя или решать, с кем тебе можно видаться, а с кем нет, это поначалу может не казаться нездоровым поведением или насилием, но, если ты обратишь внимание на то, как ты себя *чувствуешь*, твое мнение может измениться.

Не легче бывает заметить и вербальное насилие — тебе может показаться, что это «не так и плохо», если слова не очевидно оскорбительны. Но партнеру не обязательно грязно на тебя ругаться, чтобы проявить насилие. Оно не всегда очевидно из непосредственных действий партнера — скорее вылезает на свет, когда начинаешь задумываться, какие чувства

вызвали у тебя эти действия и как повлияли на твою жизнь и душевное здоровье.

Давай посмотрим на диалог Кейлы и Джесси.

Кейла уже больше года встречается со своим парнем Джесси. Они много спорили, а после того, как четыре месяца назад она начала работать в ресторане, он расстраивается из-за того, что она слишком много работает и мало уделяет ему времени. Он говорит ей, что она эгоистичная и поверхностная, потому что думает только о деньгах и уже успела купить с зарплаты несколько красивых вещичек. Кейла не считает, что поступает неверно, но начинает сомневаться в себе. Ей неприятно, когда Джесси разговаривает с ней грубо. Она не уверена, нездоровое это поведение или нет.

Вчера вечером, когда Кейла сообщила Джесси, что будет работать до восьми вечера вместо шести за коллегу, которой пришлось уйти домой раньше, Джесси назвал ее эгоисткой — даже после того, как Кейла объяснила ситуацию. «Я всегда нахожу время для тебя, — добавил он. — А ты для меня — никогда. Может быть, тебе стоит задуматься о том, что действительно для тебя важно и есть ли у тебя вообще время для нас?»

Джесси, похоже, не уважает и не поддерживает решение Кейлы пойти на работу и ее свободу и интересы вне их отношений. Он принижает ее, обвиняет и не берет на себя ответственность за свои чувства и действия. Джесси, скорее всего, ведет себя несправедливо по отношению к Кейле, потому что не уверен в себе и не может адаптироваться к изменившимся обстоятельствам. Возможно, он говорит гадости непреднамеренно, но такое поведение все равно нездоровое.

Стоит также вспомнить, что Джесси и раньше так себя уже вел. Это не разовое происшествие, а скорее похоже на систему.

А еще Кейла начинает хуже думать о себе из-за ссор, а это *огромный* красный флаг — еще один признак того, что отношения носят характер нездоровых.

В здоровых отношениях партнер должен относиться к твоим решениям с поддержкой и уважением. Даже если он не согласен, он все равно должен уважать твое право принимать решения вне вашей пары. Партнер не должен обзывать и принижать тебя (и да, «эгоистка» — нехорошее слово). Твой партнер не должен тебя наказывать или заставлять принять неблагоприятное для тебя решение.

И, что важнее всего, никто *никогда* не должен заставлять тебя относиться к себе плохо. Отношения бывают сложными и беспорядочными, но они должны быть позитивными, воодушевляющими и мотивирующими.

Так что же делать Кейле? Хорошо, что она уже понимает, что здесь что-то не так, и видит, что из-за этих отношений ей некомфортно. Как и Белла в прошлом примере, Кейла может сначала попробовать поговорить с Джесси и установить определенные границы: сказать ему, что считает допустимым, а что — *недопустимым*. Если Джесси возьмет на себя ответственность за нездоровое поведение и изменит его надлежащим образом — отлично!

А вот если Джесси не захочет брать на себя ответственность и меняться или Кейла решит, что эти отношения скорее вредны, чем полезны, она может их разорвать. Она не обязана жертвовать своими счастьем и самооценкой. Если отношения заставляют ее почувствовать себя плохо, она имеет право принять решение, лучше всего подходящее для нее.

Если ты когда-нибудь окажешься в подобной ситуации, обязательно хорошо все обдумай. Спроси себя: «Как я чувствую себя в этих отношениях?» Этот вопрос кажется довольно простым, но мы знаем, что ответ на него может быть довольно сложным и запутанным, особенно если ты испытываешь к партнеру сильные чувства.

Если ты кого-то по-настоящему любишь или глубоко ценишь, трудно признать, что его поведение нездоровое или

насильственное. Но бывает и так, что человек, которого ты любишь больше всего, — *как раз* тот, кто причиняет тебе боль. Так что будь с собой честна и откровенна. Если ты оказалась в отношениях, которые любым образом причиняют тебе вред, заступись за себя и стань своей защитницей.

Разорвать отношения с человеком, к которому ты равнодушна, непросто — в этом сомневаться не приходится. Но в долгосрочной перспективе ты почувствуешь себя намного лучше, если расстанешься с партнером, который заставляет тебя плохо о себе думать. Никогда не забывай: ты заслуживаешь человека, который тебя поддерживает и помогает чувствовать себя лучше!

Пока что мы смотрели на отношения, в которых насилие скорее неявное, чем открытое. Мэтт и Джесси не очень хорошо ведут себя по отношению к Белле и Кейле. Но и Мэтт, и Джесси, вполне возможно, поступают так только потому, что не уверены в себе, а не потому, что специально хотят сделать больно.

Есть и другие формы насильственного поведения, в которых насилие явное. Прежде чем закончить главу, давай рассмотрим признаки отношений, которые являются очевидно насильственными, чтобы ты знала, как их распознать и как с ними справиться.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРОВЕРЯЕМ «КРАСНЫЕ ФЛАГИ»

Обязательно изучи «красные флаги», перечисленные ниже, чтобы лучше понимать, каково это, когда в отношениях начинается настоящее насилие.

Возможно, читать такие списки будет тяжело. Пожалуйста, не забывай, что наша цель — дать тебе инструменты, которые придадут тебе сил и самостоятельности для отношений и свиданий. И конечно же, ты можешь в любой момент сделать перерыв, а не читать все в один присест. А еще — поговори с друзьями, близкими или взрослыми, которым доверяешь, если тебе нужно что-то проработать или обсудить.

Красный флаг *психологического насилия* появляется, когда твой партнер:

- Просит у тебя посмотреть твой телефон и/или требует дать ему пароли.
- Не хочет, чтобы ты проводила время с друзьями или семьей, или упрекает тебя, когда ты так делаешь.
- Злится, когда ты составляешь планы, в которых он не фигурирует, или просит отменить эти планы ради него.
- Говорит тебе, что ты должна носить, а что — нет.
- Расстраивается, если ты не отвечаешь ему сразу же в любое время.
- Постоянно хочет знать, где ты сейчас и с кем.

Красный флаг *эмоционального насилия* появляется, когда твой партнер:

- Обзывает тебя (например, «жалкая», «уродина», «ленивая», «тупая»).
- Унижает или критикует тебя (например: «Ты должна сбросить вес», «Ты плохая подруга», «У тебя ничего нормально не получается!»).
- Обвиняет тебя в том, в чем ты явно не виновата или что не можешь контролировать (например: «Это из-за тебя я так плохо учусь» или «Это ты виновата, что я расстроился и накричал на тебя»).
- Угрожает тебе («Я убью тебя», «Ты пожалеешь, что это сделала»).
- Шантажирует («Если ты меня бросишь, я всем разошлю твою фотку, которую сохранил»).

Красный флаг *сексуального насилия* появляется, когда твой партнер:

- С помощью давления или упреков заставляет тебя заняться с ним сексом или сделать что-то, что для тебя не комфортно.
- Занимается с тобой сексом без твоего согласия.
- Давит на тебя, чтобы ты присылала ему нюдсы или занималась секстингом.
- Эксплуатирует тебя (например, заставляет вступать в половую связь с другими людьми ради своей прибыли, рассылает другим твои откровенные фотографии).

Красный флаг *физического насилия* появляется, когда твой партнер:

- Применяет физическую силу, чтобы причинить тебе боль (толкает, дает пощечины, бьет, душит, встряхивает).
- Использует физические жесты, чтобы запугать тебя и заставить почувствовать себя незащищенной.
- Пытается зажать тебя в угол или не дать уйти.
- Бросает в тебя разные предметы.

Мы понимаем, что над подобными вещами думать очень тяжело. Но если ты будешь вооружена этими знаниями, то сможешь лучше оценить, насколько здоровы твои отношения, и предотвратить насилие. В любом случае чем лучше ты знакома с этими «красными флагами», тем с большей уверенностью сможешь довериться интуиции и разорвать отношения, если они покажутся хоть сколько-нибудь нездоровыми или насильственными. Проверь этот список на любой стадии отношений, если тебе кажется, что ты не понимаешь, является ли происходящее проблемой.

Как распознать насилие и как реагировать

Как мы уже обсуждали, насилие бывает разным — и оно не обязательно должно быть физическим. Мы надеемся, что благодаря этой книге и постоянному самопознанию ты сможешь принимать самостоятельные решения и уверенно ориентироваться в отношениях, зная и защищая свои права и ставя на первое место собственную безопасность.

В то же время полезным будет знать, как выглядят явно насильственные отношения и что делать в таких случаях. Посмотрим на историю Эмбер.

Эмбер несколько недель общается с парнем по имени Макс. Он водил ее на классные свидания, и вообще она чувствует себя с ним особенной. Но примерно через три недели общения, после того как он предложил ей стать его девушкой, Макс изменился. Он начал злиться, когда она не отвечала на его сообщения сразу же, а однажды на вечеринке толкнул ее, когда увидел, что она стоит в группе людей, а рядом с ней оказался другой парень. Эмбер упала, а он просто ушел.

Раньше девушку никогда не толкали парни, с которыми она встречалась. Она и не думала, что с ней может произойти что-то такое. Эмбер задумалась, не виновата ли в этом сама и что она могла сделать, чтобы это предотвратить.

До этого момента Макс ее не толкал, но Эмбер замечала и другие предупреждающие сигналы, в том числе контролирующее и собственническое поведение. Раньше она бы просто от этого отмахнулась, но сейчас начала беспокоиться.

Макс потом извинился перед Эмбер, и она подумала, что можно и спустить все на тормозах. Но когда она

рассказала о том, что произошло, своей подруге Мисси, та сказала ей, что извинения Макса в данном случае совершенно неважны. То, что он толкнул ее, а до этого пытался контролировать и вел себя как собственник, — плохие сигналы. Мисси предупредила Эмбер, что ей лучше расстаться с Максом прямо сейчас, пока все не стало хуже. Макс явно не умеет корректно обращаться с партнерами.

К сожалению, такое действительно случается. Абьюзер сначала причиняет партнеру боль, а потом начинает извиняться и пытается убедить его, что на самом деле это просто ошибка или разовое происшествие. Но даже если он попросит прощения и пообещает, что больше никогда так с тобой не поступит, это *ненормально*. Причинять боль партнеру — это *никогда* не нормально. Неважно как — ударить, бросить чем-то, толкнуть; это в любом случае *насилие*. И чаще всего — особенно если насильственное поведение является частью системы, как в случае с Максом, — лучше уже не станет никогда, а вот хуже — запросто.

Физическое насилие почти никогда не бывает разовым. Любое насильственное действие — это попытка контролировать тебя и получить над тобой власть. Неважно, что «ты расстроила его» или «сама все начала» — именно так некоторые объясняют или оправдывают свое насильственное поведение. На самом деле только мы сами несем ответственность за собственное поведение, и ничего, что ты сказала или сделала, не может служить оправданием для насилия со стороны партнера.

Когда другие расстраивают нас, у нас есть обязанность — выразить расстройство зрелым и уважительным образом, но при этом все равно добиваясь своей цели: например, устроить спокойный и честный разговор. Если кто-то вместо зрелой и уважительной реакции применяет насилие, это недопустимо. Ты не должна и не обязана это терпеть.

Конечно же, многие испытывают с этим трудности — они не всегда могут распознать насилие и отреагировать так, чтобы по-настоящему защитить себя. Очень трудно разорвать отношения, в которые вложено столько сил, или уйти от человека, в которого ты влюблена. Иногда абьюзеры еще и используют манипуляцию или иную тактику, чтобы заставить тебя сохранить отношения, из-за чего все становится еще тяжелее и запутаннее.

Вот распространенные методы партнеров-абьюзеров, к которым они прибегают, чтобы сохранить отношения.

Бомбардировка любовью нередко начинается вскоре после применения насилия. Абьюзер извиняется, окружает партнера любовью и нежностью, совершает грандиозные поступки (осыпает комплиментами, дарит подарки). Нередко он обещает что-нибудь вроде «Я никогда больше так не сделаю», чтобы убедить партнера остаться. Чаще всего это часть цикла: происходит насилие, за ним следуют извинения и нежности, а потом — новый случай насилия.

Газлайтинг — это попытка преуменьшить насилие или даже обвинить в нем жертву. Тебе могут сказать что-нибудь типа «Ты сама заставила меня ударить тебя» или «Это ты виновата, что я так расстроился» — или вообще отрицать, что такое было. Подобную тактику обычно используют, чтобы заставить тебя сомневаться в себе, в своих чувствах и суждениях.

Неважно, что говорит или делает абьюзер: оправдания или достойного объяснения для *любого* вида насилия просто не существует. Ты достойна уважения, и любой, кто заставляет тебя чувствовать себя иначе, не стоит твоих времени, энергии и любви. И даже если у тебя отношения из разряда «если все хорошо, то очень хорошо, но вот если все плохо, то очень плохо» и в них присутствует какой-либо вид насилия, помни: хорошее никак не оправдывает плохое. Ты в принципе не заслуживаешь плохого обращения.

Если ты уже попадала в подобные ситуации, ты этого не заслуживала. Понимаешь? Это *никогда* не было твоей виной. Мы живем в культуре и обществе, которые иногда оправдывают насилие или нездоровое поведение, но ты *не обязана* их терпеть. Не обязана их принимать.

Итак, зная все это, что должна сделать Эмбер? Ей нужно обратиться за помощью и разорвать эти отношения. Поведение Макса нельзя ничем оправдать. А если Эмбер простит его, то, скорее всего, это повторится снова. Если ей трудно разорвать отношения или она не уверена, что сейчас делать, ей нужно с кем-нибудь это обсудить. Если она чувствует себя не в безопасности, лучше проговорить это со взрослыми, которым она доверяет, или со специалистом по психическому здоровью, а если ей требуется немедленная помощь, необходимо звонить в полицию.

А что *ты* можешь сделать, если подвергнешься откровенному насилию? Разорви отношения.

Да, все вот *так просто*. Никто не смеет поднимать на тебя руку, свирепо угрожать или заставлять тебя делать что-то, из-за чего тебе некомфортно, без уважения к твоим правам и не спросив согласия. Никогда.

Если ты попала в такую ситуацию и слишком боишься разорвать отношения, поговори со взрослым, которому доверяешь, или со специалистом — они помогут тебе спланировать разрыв и дадут необходимую поддержку. Такое не всегда просто. Но верно и то, что чем дольше ты будешь оставаться в этих отношениях, тем тяжелее тебе будет. Есть *огромное* множество ресурсов и сервисов, которые помогают людям выбраться из подобных отношений и восстановиться после них. В конце книги ты найдешь «Колесо власти и контроля» и «Колесо равенства», на которых изображены различные виды насилия и права каждого из участников отношений. Можешь использовать оба эти инструмента, чтобы определить, насколько здоровые у тебя отношения. А в следующем разделе мы представим тебе поэтапный план по выходу из отношений.

УПРАЖНЕНИЕ: ПОДГОТОВКА К ВЫХОДУ ИЗ НЕЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Мы надеемся, что ты никогда не попадешь в опасную или нездоровую ситуацию с партнером, но хотим, чтобы ты была готова на случай, если это все-таки произойдет. Особенно это важно потому, что, если под угрозой находится твоя безопасность, не всегда можно просто взять и уйти. В таких, более серьезных случаях рекомендуется создать план действий и сообщить о нем взрослым, которым ты доверяешь. Используй следующий план (мы составили список примерных ответов), чтобы начать самостоятельную подготовку.

1. В своем дневнике запиши имена и телефоны взрослых, которым ты доверяешь и к которым можешь обратиться.
2. Экстренные номера и ресурсы (пример):
 - 112
 - 8-800-7000-600 — бесплатный телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию.
 - 8-800-2000-122 — единый телефон доверия для детей, подростков и родителей.
3. Составь список мест, где ты чувствуешь себя в безопасности, например:
 - школа,
 - дом,
 - библиотека.
4. Как можно повысить уровень безопасности.
 - Сообщи о происходящем учителям/администрации школы, родителям, другим взрослым, которым ты доверяешь.
 - Измени номер телефона.

- Заблокируй партнера во всех соцсетях.
- Найди психотерапевта или психолога.

Повторимся: свидания и романтические отношения могут быть приятными и значимыми. Для многих из нас это чуть ли не самая важная часть жизни. Вот почему так критично понимать, когда романтические отношения становятся нездоровыми или даже насильственными и что с этим делать. Все потому, что, если ты кого-то сильно любишь или ценишь, уйти очень трудно, даже если эта связь нездоровая. Но когда ты начинаешь с кем-то встречаться, зная, чего ты заслуживаешь — здоровых отношений, в которых тебя поддерживают, в которых ты можешь говорить и будешь услышана, в которых разногласия разрешаются уважительным образом и в которых ты можешь жить своей жизнью, — у тебя будет больше возможностей постоять за себя. Здоровая, уважительная любовь — это опыт, которого заслуживаем мы все.

Повторим еще разок: здоровье и безопасность отношений

Здоровые и безопасные отношения — это твое право, но иногда бывает трудно распознать насилие или понять, здоровые у вас отношения или нет. Так что, ходя на свидания и встречаясь с кем-то, не забывай проверить, как ты себя чувствуешь. Если какой-то поступок или ситуация вызывают беспокойство, неуверенность или страх, ты всегда можешь отказаться от отношений. Не забывай прислушиваться к интуиции! К этому списку ты можешь вернуться в любое время и на любом этапе отношений.

Выученное поведение. Подростки нередко подражают поступкам и моделям поведения своих родителей или опекунов или оказываются в похожих отношениях. Все, что ты видела в этих взрослых моделях, когда росла, могло повлиять на твои нынешние взгляды и установки.

Но, какие бы отношения ты ни наблюдала вокруг себя, помни, что только ты можешь определять, как должны развиваться твои отношения и что в них считать хорошим и безопасным.

Насилие есть насилие. Насилие — это любое действие или поведение, цель которого — проявление *власти* или *контроля* над другим человеком. Оно может быть вербальным, психологическим, сексуальным или физическим. Никто не заслуживает насилия над собой. А если ты пережила насилие, это всегда не твоя вина. Такое не должно случаться никогда, и ты можешь в любое время решить разорвать отношения, в которых заметила насильственное поведение.

У тебя есть права. Помни, что в любых отношениях у тебя есть права. У тебя есть право на уважительное обращение, на поддержку и безопасность, право быть собой, иметь свободу вне отношений и, что важнее всего, быть *счастливой*. Если кто-то не уважает эти права, ты не обязана оставаться с ним! И помни, что в конце книги есть дополнительные ресурсы и информация, в том числе «Колесо власти и контроля» и «Колесо равенства».

ГЛАВА 6

ОНЛАЙН-ЛЮБОВЬ СОВСЕМ НЕ ВИРТУАЛЬНА

Иногда взрослые отмахиваются от онлайн-отношений как от плохих, нереалистичных и даже опасных. Но мы же знаем, что это не всегда так! Люди могут знакомиться самыми разными способами и в самых разных местах. Интернет подарил нам потрясающую возможность общаться с людьми со всего мира. И однажды ты можешь обнаружить, что тебя интересуют отношения с кем-то, с кем ты познакомилась в Сети, — или, может быть, такое уже произошло. Так или иначе, мы поможем тебе понять, стоящего ли ты человека встретила в интернете, и объясниться с родителями по поводу онлайн-отношений. Таким способом ты сможешь общаться с кем-нибудь в Сети, возможно даже завести отношения, но при этом останешься в безопасности.

В этой главе мы обсудим, как защитить свою безопасность и в Сети, и при встрече с новым партнером в реальной жизни, а также что делать с ожиданиями, приоритетами и экранным временем. Еще мы рассмотрим некоторые потенциально небезопасные ситуации в интернете и меры предосторожности, которые нужно принимать в подобных случаях.

Какими могут быть онлайн-отношения

Самыми разными. Можно познакомиться в Сети с человеком, который живет в соседнем доме. А другая интернет-пара оказывается в разных часовых поясах.

Каждый раз, когда ты с кем-то встречаешься, будь то лично или в Сети, бывает трудно распределить время и общение — особенно когда отношения только онлайн, потому что большая часть коммуникации проходит в телефоне или на компьютере, и вам обоим приходится жонглировать своими графиками и планами. Полезно сразу прояснить, сколько времени вы ожидаете проводить друг с другом, а сколько будете уделять друзьям и делам. Давай посмотрим на опыт общения Сесилии с ее партнером Дрейком.

Около года назад Сесилия познакомилась со своим парнем Дрейком в социальной сети, в комментариях под постом одной рок-группы, которая нравится им обоим. Они оба прокомментировали этот пост, Дрейк написал ей личное сообщение, и они начали общаться. Они никогда не встречались лично, потому что он живет в другом штате, но надеются встретиться после того, как окончат школу. Пока что они общаются через FaceTime — и даже их родители уже познакомились! Впрочем, не так давно родители Сесилии начали на нее злиться — им кажется, что она тратит слишком много времени на разговоры со своим парнем в телефоне и слишком мало — на все остальное.

Здесь совершенно ясно, что дистанционные отношения Сесилии и Дрейка здоровые и безопасные. Они общаются по FaceTime, так что оба точно знают, что не притворяются кем-то другим: они одного возраста, живут действительно там, где сказали, и все прочее. Их родители тоже познакомились. И Сесилия, и Дрейк знают о семьях и реальной жизни друг друга.

Все это просто замечательно! А еще это — отличный пример того, каким правилам нужно следовать, если ты знакомишься с кем-то в Сети и думаешь, что этот человек может тебя заинтересовать в романтическом плане.

1. Во-первых, убедись, что твой собеседник — действительно тот, за кого себя выдает, и это не кетфишинг (вид мошенничества, когда люди публикуют в интернет-аккаунтах ложную информацию и чужие фотографии).
2. Расскажи об отношениях родителям/опекунам — им определенно будет интересно, с кем ты постоянно общаешься (к тому же они в конце концов все равно

узнают). Тебе может показаться, что это нарушение твоего права на частную жизнь, особенно когда отношения только начались и ты до сих пор пытаешься в них разобраться, но на самом деле так будет безопаснее.

3. Если ты заметила, что забросила другие грани своей жизни, чтобы сосредоточиться на отношениях, обсуди это со своим партнером, чтобы у вас хватало времени и на важные вещи, и друг на друга.

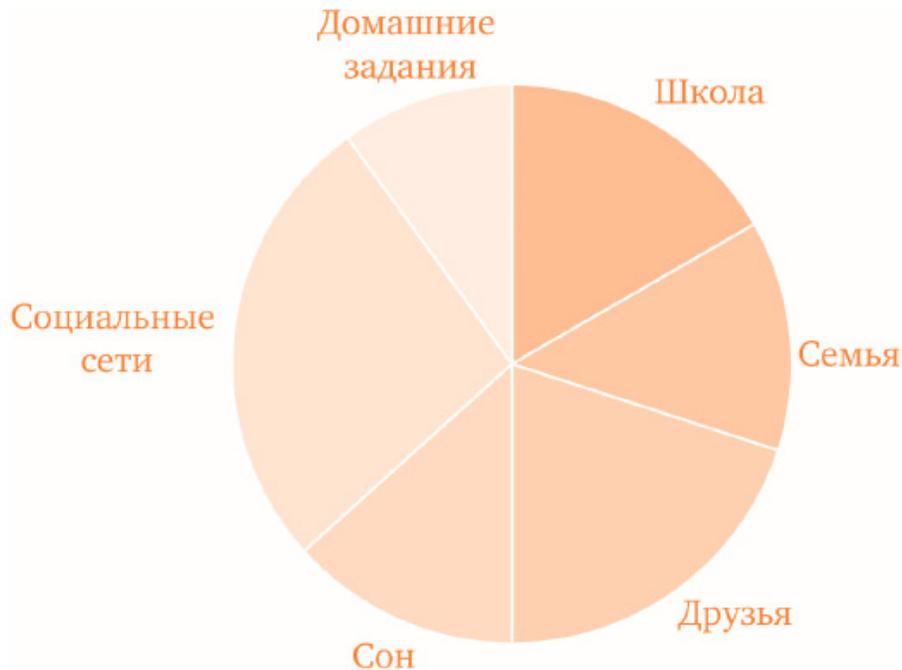
Сейчас может показаться, что Сесилия посвящает *слишком* много времени Дрейку, из-за чего начинаются проблемы. Возможно, Сесилии стоит обсудить с ним, как часто и как много им стоит общаться. Например, они могут договориться, что она напишет ему после того, как доделает уроки и поужинает с семьей. Благодаря этому они смогут потом общаться без помех, а она найдет время на другие важные вещи.

Сесилия учится обсуждать с Дрейком их приоритеты и ожидания. Это важнейший навык для любых отношений — и в Сети, и в реальной жизни.

УПРАЖНЕНИЕ: УПРАВЛЕНИЕ ПРИОРИТЕТАМИ И ОЖИДАНИЯМИ В ОТНОШЕНИЯХ

В жизни каждого из нас есть те или иные аспекты, которые важны для нас. Семья, друзья, школа, сон, работа, внеурочная деятельность — вот лишь несколько примеров того, на что мы можем тратить свое время. Возьми листок бумаги и составь список разных аспектов твоей жизни, значимых для тебя.

Теперь нарисуй большой круг. Сделай круговую диаграмму, которая может выглядеть примерно вот так:



Возьми список, который ты составила, и размести его на круговой диаграмме. Если у тебя есть отношения, добавь туда и время, которое уделяешь им. Будь честна: указывай именно то время, которое на самом деле тратишь на ту или иную часть жизни!

А теперь внимательно рассмотри диаграмму. Есть ли в ней области, которым стоит уделить чуть больше времени? Не тратишь ли ты на определенные вещи его слишком много? Если тебе нужно что-то изменить, чтобы отдать приоритет другим граням своей жизни, используй этот визуальный ориентир. В здоровых отношениях каждый партнер может спокойно сообщить другому (и понять), что иногда нужно больше времени уделять какому-то иному аспекту.

Кроме жонглирования временем, ожиданиями и общением, люди, состоящие в онлайн-отношениях, иногда раздумывают, нужно ли им вообще встречаться лично. В следующем разделе мы рассмотрим различные варианты этого решения, а также то, как обеспечить собственную безопасность, если вы все же решите встретиться.

Решение встретиться лично

В онлайн-отношениях люди нередко живут действительно очень далеко друг от друга, и лично встретиться просто невозможно. Но может случиться, что партнер находится совсем рядом с тобой, и ты решишь встретиться с ним. Это не так-то просто! Неважно, сколько тебе лет: встреча с кем-то, кого ты знаешь только в Сети, всегда рискованна. Где гарантия, что этот человек — действительно тот, за кого себя выдает, и как заранее узнать, каковы его намерения? Он вполне может оказаться вполне нормальным и адекватным, но всегда есть вероятность, что это не так, и встреча может выйти небезопасной.

Рассмотрим опыт Бьянки, которая решает, стоит ли ей лично встретиться с Патриком.

Бьянка просматривала посты друга в социальных сетях и увидела в них очень милого парня по имени Патрик. Она написала другу, спросила, кто он такой, и друг дал Патрику ссылку на ее профиль, чтобы они могли пообщаться. Оказалось, что он учится в школе совсем недалеко от нее.

Они несколько недель переписывались, и он хочет встретиться с ней в пятницу, чтобы сходить в кино с друзьями. Бьянка очень рада возможной встрече, но не думает, что родители ее отпустят. Она не знает, что ему сказать.

В этом случае Патрик — все-таки не совсем незнакомый человек, потому что он приятель друга Бьянки. Но сама Бьянка пока что мало о нем знает. Она сказала ему, что спросит маму, можно ли ей встретиться с ним, — и это хорошо, потому что она честна и с ним, и со своими родителями. Хорошо и то, что встретятся они в общественном месте, и не одни, а с друзьями.

В этой ситуации Бьянка может объяснить маме, как она познакомилась с Патриком и что на данный момент ей о нем известно. Еще она может рассказать маме о плане встречи (где, когда, с кем). Не знаем, отпустит ли мама Бьянку и будет ли в принципе рада этой новости, но, так или иначе, ей нужно все рассказать.

Если ты попала в подобную ситуацию, обязательно посмотри на нее с нескольких точек зрения. Безопасность превыше всего, и нужно продумать план, который тебе ее обеспечит. Да, мы понимаем, звучит это как-то «уж слишком», но люди не всегда такие, какими кажутся, и об этом стоит помнить. Оптимальный вариант — сообщить взрослым, что происходит, чтобы они придумали, как обеспечить твою безопасность. Тогда тебе еще и никаких секретов не придется хранить. Лучше всего встречаться с незнакомым человеком в общественном месте и не один на один. Кроме того, не соглашайся, если человек, с которым ты еще ни разу не виделась, предлагает подвезти тебя на машине — отдай предпочтение более безопасному способу добраться домой. Наконец, помни о том, в какое время дня ты встречаешься с этим человеком и кому можешь позвонить, если понадобится помощь.

Конечно, иногда трудно понять, как открыто рассказать взрослому — да и вообще кому угодно — о человеке, с которым ты познакомилась в Сети, даже если ты уже готовишься встретиться с ним лично. В следующем упражнении ты узнаешь, как сообщить об этом родителям или опекунам.

УПРАЖНЕНИЕ: КАК ОБЩАТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ И ОПЕКУНАМИ

В зависимости от того, какие у тебя отношения с родителями/опекунами, ты можешь с легкостью обсуждать с ними свои свидания, а можешь почувствовать неловкость и боязнь от одной мысли, что об этом придется говорить. У каждой семьи — своя уникальная манера общения, свои правила и ожидания, связанные с мобильными телефонами,

социальными сетями и свиданиями. Постарайся держать эту линию связи открытой и помни, что родители предлагают тебе соблюдать определенные правила в первую очередь для того, чтобы обеспечить твою безопасность. Вот несколько примеров того, как можно начать разговор.

1. Мам, мы можем кое о чем поговорить, когда у тебя будет время? Один парень, у которого со мной общие друзья, позвал меня на свидание. Мы раньше не виделись, но думаем в пятницу сходить в кино с друзьями, и я встречу с ним там.
2. Тиа, а сколько тебе было лет, когда ты начала ходить на свидания? Я познакомилась с классным парнем в Сети, мы много говорим, но он живет в Канаде.
3. Пап, я тут общаюсь с одним парнем, и он позвал меня в торговый центр, но я знаю, что ты, скорее всего, сначала захочешь сам с ним познакомиться.
4. Надеюсь, вы не разозлитесь, но я тут общаюсь кое с кем в интернете, и мы думаем встретиться лично. Хочу вам сразу честно об этом рассказать.

Запиши в дневнике свои идеи по этому поводу. Только ты можешь знать, как правильно начать разговор с родителями или опекунами. Попробуй выбрать такое время, когда все спокойны и ни на что не отвлекаются. Будь как можно честнее и не забывай, что некоторым родителям в принципе бывает трудно смириться с мыслью, что их дети уже выросли и бегают на свидания, — но это не значит, что ты вообще не должна об этом говорить. Если твои родители поставили правило «Никаких свиданий», обсуди с ними, что их беспокоит и чего они ожидают, чтобы понять их логику. Чаще общайся с ними — вдруг они передумают?

Безопасность в Сети

До этого момента мы говорили об онлайн-отношениях, которые идут хорошо, — таких, в которых никто никем не притворяется, а родители и опекуны разумно относятся к отношениям. Но при общении с людьми в социальных сетях и интернете всегда важно быть осторожной и знать, чем ты рискуешь. Иногда бывает очень трудно понять, кто человек на самом деле такой и каковы его намерения. Иногда он может показаться милым и добрым, но потом все изменится.

Посмотрим, что случилось с Элли, когда Нолан написал ей в соцсети.

Неделю назад парень по имени Нолан написал Элли, сказал, что она милая, и лайкнул несколько фотографий ее и ее друзей. Он сообщил, что раньше учился в ее школе (он узнал символику на заднем плане фотографии спортивного матча, который она выложила), а сейчас работает неподалеку.

Нолан показался ей хорошим и довольно милым, а еще Элли порадовалась, что наконец-то есть с кем поговорить и отвлечься от постоянных ссор родителей. Но общение было немного странноватым. Нолан прислал Элли свою фотографию без рубашки из спортзала и попросил тоже прислать ему несколько фотографий. Еще он спросил, не хочет ли она сходить к нему домой посмотреть кино, и даже предложил ее подвезти.

Элли плохо его знает, он старше нее, но она не хочет ему грубить, потому что в целом он кажется хорошим и по-настоящему ее понимает. Она не знает, что делать.

Тут сразу целая куча красных флагов! Да, Нолан кажется нормальным, но некоторые его поступки очень подозрительные. Давай внимательнее рассмотрим ситуацию.

1. Он понял, в какую школу ходит Элли, благодаря маленькой детали на фотографии — это немного странное поведение.
2. Он уже взрослый, но пишет личные сообщения школьнице, с которой незнаком, — тоже подозрительно.
3. Он прислал ей фотографию с обнаженным торсом, что недопустимо: Элли не просила его об этом. А теперь он еще и требует фотографии у нее.
4. Он хочет, чтобы она пришла к нему домой, хотя они вообще никогда раньше не встречались, — это очень странная и совсем не безопасная просьба на этом этапе общения!
5. Он предлагает подвезти ее — а это немного бесцеремонно, да и небезопасно, потому что она будет одна с ним в машине, к тому же он узнает, где она живет.

Разум Элли уже должен забить тревогу, но еще мы знаем, что она хочет отвлечься от родительских ссор.

Как мы уже обсуждали, социальные сети — это классно, но вместе с тем они не полностью безопасны. Некоторые платформы просят включать геолокацию — то есть люди буквально видят, где ты сейчас находишься. А если у тебя открытые профили, любой может увидеть твои фотографии и видео и понять, где ты находишься в то или иное время. Даже если твой профиль закрытый или установлен режим «только для друзей», многие все равно могут видеть, что ты пишешь. И к сожалению, есть люди, которые используют социальные сети, чтобы обманывать других. Так что безопаснее всего отключить геолокацию и держать профиль закрытым. Это поможет тебе и твоим подругам оставаться в безопасности и не попасть в такую же ситуацию, как Элли, — познакомиться с человеком,

который ведет себя подозрительно и пытается заставить ее сделать что-то, чего она, скорее всего, совсем не хочет.

Пока что Элли не отправляла Нолану никаких фотографий, хотя он ее и попросил. Она поступила правильно: отправлять свои фото незнакомому человеку — в принципе плохая идея. Ты не знаешь его намерений, а получив твою фотографию, он может сделать с ней что угодно.

В этой ситуации Элли, конечно, думает, что Нолан довольно добрый и милый, но интуиция подсказывает ей, что этот парень, во-первых, старше нее, а во-вторых, слишком уж странно себя ведет, так что лучше отношения не продолжать. Она может, например, сказать Нолану, что ей некомфортно с ним общаться, после чего заблокировать. Еще она может пожаловаться на него администрации социальной сети и объяснить почему. Поскольку он знает, в какой школе она учится, она может рассказать о нем родителям или кому-нибудь из учителей, если почувствует себя в опасности.

Элли не хочется быть невежливой с Ноланом, но она знает, что безопасность превыше всего, а просить от нее то, что он просит, просто недопустимо. Возможно, ты думаешь, что решительно устанавливать жесткие границы — невежливо (девочкам, в частности, часто при воспитании внушают идею, что грубить нельзя), но это не так! Особенно когда речь идет о твоей безопасности. Устанавливать четкие границы — это совсем не то же самое, что быть грубой или говорить гадости. Твое личное благополучие, безопасность и комфорт *всегда* важнее того, что о тебе думает кто-то другой.

Если ты сама попадешь в подобную ситуацию, вот тебе несколько идей, как с этим справиться. Если интуиция подсказывает тебе «Это некомфортно или недопустимо», скорее всего, так и есть. К сожалению, в Сети много людей, которые могут написать тебе с совсем не добрыми и даже опасными намерениями. Иногда они даже не представляются! Такое часто происходит, например, в приложениях для свиданий. Не забывай: такие приложения и приложения с сексуальным контентом вроде OnlyFans в основном используют люди старше

20 лет, и они не предназначены для подростков. Пользуясь ими, несовершеннолетние юноши и девушки сталкиваются со множеством рисков, так что лучше просто даже не открывай их.

Иногда «хищники» специально подыскивают себе юных жертв, особенно девушек, через интернет. Это может показаться «уж слишком» — как то, что ты и представить не можешь, что подобное происходит с тобой или кем-то из твоих знакомых. Но лучше все-таки знать, как это бывает. Давай посмотрим на самые большие «красные флаги», от которых нужно сразу же бежать.

Тревожные сигналы в Сети

Ниже — некоторые признаки того, что человек, с которым ты познакомилась в Сети, преследует недопустимые цели. Собственно, эти же «красные флаги» вполне применимы и для личных встреч.

1. Ты знакомишься с кем-то, кто поначалу кажется очень хорошим и добрым, почти как близкий друг или родственник. Он может говорить что-то очень романтическое. А потом все меняется, и он пытается изолировать тебя от твоих друзей и семьи. Это помогает ему получить над тобой контроль.
2. Ты начинаешь встречаться с человеком, который дарит тебе дорогие подарки, например телефон, сумочку, украшение. Позже он может использовать эти подарки, чтобы заставить тебя вступить с ним в половую связь.
3. Ты начинаешь встречаться с человеком вживую, а он приглашает тебя на вечеринки и предлагает попробовать алкоголь или наркотики.
4. Он предлагает тебе ходить с ним в рестораны или даже пожить у него в обмен на секс. Особенно в случае, если у тебя проблемы с родителями и в целом с семьей (или

ты даже всерьез раздумываешь о том, чтобы сбежать из дома) и он это знает.

5. Он пытается уговорить или заставить тебя заняться сексом с ним или с его знакомыми. Он может даже попросить тебя убедить твоих подруг тоже заняться этим, обещая, что заплатит или купит вам дорогие подарки. А если ты не соглашаешься, угрожает тебе или даже поднимает на тебя руку.

Повторимся, некоторые из этих «красных флагов» наверняка покажутся тебе совершенно невыносимыми. Но вероятность того, что ты можешь столкнуться в Сети с человеком, цель которого — обманывать, эксплуатировать или причинять боль другим, к сожалению, вполне реальна, и об этом стоит знать, чтобы обеспечить безопасность — и твою, и твоих близких. Больше информации на эту тему и о том, как ты или твои подруги можете получить помощь, если столкнетесь с такими проблемами, ты найдешь в конце книги, в разделе «Ресурсы».

Но помни и о том, что мы хотим проинформировать тебя, а не просто напугать. И мы точно знаем, что не все люди, с которыми можно познакомиться в интернете, плохие. После многих онлайн-знакомств завязывается замечательная дружба или даже романтические отношения! Но мы просто хотим убедиться, что ты будешь в безопасности. Так или иначе, важно, чтобы кто-нибудь из взрослых знал, с кем ты общаешься в Сети, чтобы, если что, предупредить тебя о возможной угрозе. А если ты сама заметишь *любой* «красный флаг», ни в коем случае не соглашайся встретиться с этим человеком, не продолжай разговор и при необходимости пожалуйся на его аккаунт и сообщи о любых инцидентах. Ты справишься!

Итак, пришло время проверить знания!

УПРАЖНЕНИЕ: ЧТО БЫ ТЫ СДЕЛАЛА?

Ниже — несколько примерных сценариев, с которыми ты можешь столкнуться в Сети. Прочитай их и подумай, что можно сделать в каждой ситуации. Если хочешь, запиши ответы в своем дневнике. Мы уже дали свое возможное решение для каждой из них.

Возможные небезопасные ситуации

- Незнакомый парень прислал мне в личные сообщения дикпик.

Возможное решение: *заблокируй этого пользователя и отправь на него жалобу.*

- Мой парень, с которым я уже несколько месяцев общаюсь в Сети, говорит, что хочет отправить мне подарок, и просит прислать мой адрес.

Возможное решение: *не давай свой настоящий адрес и обдумай другие варианты — например, виртуальные подарки.*

- Знакомый, с которым я общаюсь на сайте с фанфиками, говорит, что я ему очень нравлюсь и он хочет быть моим парнем, но он ни разу не сказал ни как его зовут, ни сколько ему лет и не показывал своих фотографий.

Возможное решение: *узнай о нем побольше и обязательно расскажи об этой ситуации взрослому, которому доверяешь.*

- Мне приходит все больше и больше запросов о дружбе и сообщениях от случайных людей в моих публичных аккаунтах в соцсетях. Некоторые из них — явно непристойные, с откровенными фотографиями и сексуальными сообщениями.

Возможное решение: *пожалуйся на непристойный контент и сделай профиль закрытым.*

- Моя подруга пользуется приложением для свиданий и говорит, что я тоже должна в нем зарегистрироваться, потому что она постоянно там встречается с парнями постарше, которые приглашают ее на дорогие ужины. Ну да, некоторые из них какие-то странненькие, говорит она, но по большей части оно того все-таки стоит.

Возможное решение: *не регистрируйся в приложении и обсуди с кем-нибудь из взрослых, что происходит с твоей подругой.*

- Я указала свой номер телефона, когда пыталась купить что-то в Сети, и теперь мне приходят странные непристойные текстовые сообщения.

Возможное решение: *заблокируй этот номер и сообщи об этом родителям/опекунам.*

- В моем аккаунте в социальной сети включена геолокация. Какой-то парень, который знает моего друга, пишет мне и говорит, что он сейчас тоже в этом торговом центре и хочет познакомиться.

Возможное решение: *отключи геолокацию и сообщи взрослому, если тебе кажется, что тебе грозит опасность.*

Если тебе оказалось трудно ответить на эти вопросы, можешь обратиться к взрослому, которому доверяешь, чтобы обсудить данные темы или попросить совета. Все эти сценарии довольно сложные, и даже взрослым не всегда понятно, что делать в онлайн-общении или когда какие-то отношения становятся запутанными. Но заранее продумав, как действовать в той или иной ситуации, ты сможешь легче принять решение, если ты или твоя подруга на самом деле столкнешься с чем-то подобным.

Повторим еще разок: онлайн-отношения

Мы знаем, что не все онлайн-отношения плохие или небезопасные. Еще мы знаем, что перед выходом в Сеть нужно принять определенные меры предосторожности, чтобы можно было хорошо проводить время и ни о чем не беспокоиться. Давай вспомним некоторые главные мысли этой главы, чтобы не забывать о них, если ты захочешь завести онлайн-отношения.

Поддерживай баланс. Когда ты заводишь отношения, сбалансировать все остальные аспекты жизни бывает трудно. Мы и так уже проводим кучу времени в телефонах и прочих гаджетах, а если твои отношения тоже через интернет, значит, экранное время увеличится еще больше! Обсуди с партнером ваши ожидания: сколько времени вы готовы тратить на отношения?

Как рассказать? Да, рассказывать родителям о том, с кем ты встречаешься, может быть неловко, но в случае, если ты познакомилась с человеком в интернете, это особенно важно. Родители или опекуны должны знать об этих отношениях, чтобы обеспечить твою безопасность. Если ты не можешь поговорить об этом с родителями, найди какого-нибудь другого взрослого, которому ты доверяешь, и опиши ситуацию ему.

Безопасность. Никогда не сообщай незнакомцу в Сети свое полное имя, адрес, название школы или любую другую информацию, по которой тебя можно идентифицировать. Возможно, это хороший человек, но вдруг нет? В этом случае лучше максимально защитить себя и не дать ему найти тебя. Если ты получила от кого-то в Сети сексуальные фотографии, отправь на него жалобу и ни в коем случае не посылай ничего подобного обратно. Наконец, не встречайся ни с кем из тех, кого знаешь только через интернет, не сообщив родителям или другим взрослым, которым доверяешь. Если кто-то пристает к тебе в Сети или пишет

что-то такое, что кажется неправильным или небезопасным, сделай скриншоты сообщений, заблокируй его и, если считаешь, что это будет полезно, поговори со взрослыми (и при необходимости покажи скриншоты).

ГЛАВА 7

**С СЕКСОМ? БЕЗ СЕКСА? КАК-ТО ЕЩЕ? СТАВЬ
СВОИ УСЛОВИЯ!**

Теперь, когда ты лучше представляешь себе, кто ты такая и чего заслуживаешь в отношениях, пора поговорить... ну, про *пестики и тычинки*. Возможно, ты уже обсуждала с кем-то секс или даже бывала на уроках сексуального просвещения. Так или иначе, мы хотим обеспечить тебя необходимыми инструментами и уверенностью, чтобы ты могла принимать самостоятельные решения, основанные на твоих личных ценностях.

Решение, заниматься сексом с партнером или нет, — очень личное, и иногда принять его очень сложно! Возможно, ты уже задавала себе вопросы, стоит ли начинать половую жизнь или насколько далеко ты готова зайти. Или что делать, если твой партнер уже готов, а ты — нет. Или что, если ты готова на что-то, но *не на все*? Мы поможем тебе в этом разобраться.

В итоге все сводится к *согласию*. Готова ли ты дать разрешение и получить его от партнера на то, что вы собираетесь делать? Готов ли он дать и получить разрешение? Согласие означает, что ты и твой партнер заранее обсудили то, что вы готовы сделать, и достигли договоренности. А еще согласие — это взаимопонимание во время интимной близости, которое гарантирует, что никто не сочтет, что его границы нарушаются. И наконец, согласие — это поддержание общения и после интимной близости, и на всем протяжении отношений, постоянные переговоры с целью установить условия, которые кажутся тебе наиболее правильными.

В реальной жизни секс не всегда прост и предсказуем. Но если ты поддерживаешь четкую и ясную коммуникацию с партнером и вы уважаете друг друга и ваши границы, все будет хорошо. Ты поймешь, что твои отношения безопасные и здоровые, если увидишь, что вам обоим комфортно на нынешней стадии и скорости развития отношений — в том числе и во всем, что связано с сексуальной активностью. Вы сможете обсуждать между собой, что вам сейчас кажется правильным, и ты увидишь, что твой партнер уважает твое право самой решать, чего ты хочешь или не хочешь.

В этой главе мы обсудим процесс принятия решений, связанных с сексом, а также вопросы, как давать и получать согласие и что делать, если твой интимный партнер не уважает твоих границ. Тебе может быть нелегко воспринимать подобную информацию, так что читай главу так медленно, как сочтешь нужным. А если что-то в этой главе вызовет у тебя дискомфорт или желание это с кем-то обсудить, обратись за поддержкой к взрослым, которым доверяешь, или используй ресурсы, перечисленные в конце книги.

Принятие решений о сексе

В здоровых отношениях партнеры могут спокойно сообщить друг другу, к чему готовы (и к чему нет) в плане секса и как к этому относятся. Давай рассмотрим случай с Линдси и ее парнем Блейком.

Линдси почти год встречается со своим парнем Блейком. Они действительно любят друг друга, и Блейк уже готов к сексу. Линдси не против заняться любовью с Блейком, но не уверена, готова ли к этому; ей всегда говорили, что с сексом нужно подождать до замужества — или, по крайней мере, до того, как она повзрослеет. Она не знает, что делать.

Решение, заниматься сексом (или вообще чем-нибудь интимным) с партнером или нет, — можно сказать, просто суперличное. Никто не может знать, когда это для тебя будет правильно, кроме *тебя самой*. А иногда даже тебе самой трудно разобраться! Наше происхождение, воззрения и личный опыт неизбежно влияют на отношение к сексу. Одни решают начать половую жизнь в юном возрасте, другие ждут, пока не повзрослеют немного; кто-то ждет вступления в брак, а кому-то вообще в принципе не хочется заниматься сексом! Важная часть взросления — это определение твоих ценностей, границ и того,

что кажется тебе правильным. Главное, о чем нужно помнить, — твои безопасность и благополучие. Ты имеешь право определять, что подходит для *тебя*! Когда ты знаешь свои ценности и границы, ты сможешь уверенно справиться с подобными ситуациями, если сама в них окажешься.

Вернемся к Линдси: что ей делать? Блейк явно хочет секса и готов к нему. А вот Линдси воспитывали с убеждением, что с сексом не нужно спешить — сначала надо выйти замуж или хотя бы подрасти. Похоже, Линдси еще не готова, и интуиция подсказывает ей, что время еще не пришло. Возможно, ей стоит обсудить с Блейком их чувства и обозначить границы — к чему она готова, а к чему нет. После того как они все обсудят и обговорят определенные физические границы, Линдси убедится, что ее права уважают и она в безопасности.

Что еще может сделать Линдси? Ну, во-первых, она может пообщаться со взрослым, которому доверяет. Наверное, ты уже закатила глаза — мы чуть ли не по каждому поводу рекомендуем поговорить со взрослыми. И да, мы понимаем — говорить со взрослыми о сексе может быть *крайне* неловко. Некоторые подростки вполне свободно обсуждают секс со своими родителями, и, если у тебя так, отлично! Но мы знаем, что это верно далеко не для всех, так что обязательно найди взрослого, которому доверяешь (а лучше, если ты еще и уважаешь его ценности), и спроси у него совета. Поначалу это может показаться некомфортным, но ты удивишься, насколько тебе станет легче, когда ты сможешь об этом поговорить.

Разговоры вроде тех, которые предстоят Линдси и Блейку по поводу границ и согласия, всегда сложны — но они могут стать немного легче, если ты заранее прояснишь для себя, чего ты хочешь. Давай выполним упражнение ниже, чтобы узнать о ценностях и принятии решений, связанных с сексом.

УПРАЖНЕНИЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ И ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С СЕКСОМ

Ранее в книге мы уже обсуждали ценности (что для тебя важно) и самооценку (как ты относишься к себе). Когда ты знаешь, кто ты такая и что для тебя важно, тебе легче принимать решения, устанавливать границы и постоять за себя при необходимости.

Итак, пора устроить самопроверку! Возьми дневник и ответь на следующие вопросы.

1. Каковы ценности моего партнера? Или какие ценности я хочу видеть в своем будущем партнере?
2. Насколько я открыта в общении с другими? Чем мне комфортно будет поделиться с романтическим партнером? А чем будет трудно поделиться с ним?
3. Каких отношений я хочу? Серьезных эксклюзивных отношений (мой партнер встречается и занимается сексом только со мной, и наоборот)? Серьезных отношений, в которых мы пока будем воздерживаться от секса? Или чего-то другого?
4. Что я лично думаю о сексе?
5. Комфортно ли мне в своем теле? Знаю ли я, как вообще «все работает» в сексе?
6. Есть ли какие-нибудь нефизические сексуальные занятия, которые для меня комфортны (чтение романтических книг/фанфиков, разговоры о сексе, просмотр романтических фильмов и т. д.)?
7. Как я пойму, что готова заняться сексом с партнером?
8. В каких обстоятельствах я буду готова заняться сексом с партнером? Например, нужно ли мне для этого быть с ним в отношениях? Влюбленной? Замужем? Или можно обойтись и без этих условий?

9. Что мне комфортно делать с партнером? Что допустимо: поцелуи? Ласки? Оральный секс? Секс с проникновением? Еще что-то?
10. Что мне некомфортно делать с партнером?
11. Что мне нужно, чтобы чувствовать себя с партнером комфортно и безопасно?

Отношения — это не всегда просто. Иногда ты можешь позабыть о своих ценностях и о том, чего хочешь от партнера или отношений. Помни: ты всегда вправе вернуться к этим вопросам, если чувствуешь себя неуверенно или тебе требуется напоминание.

Тем не менее не забывай и о том, что тебе *не обязательно* отвечать на все эти вопросы прямо сейчас. Это серьезные вопросы! Возможно, вполне достаточно будет просто начать их обдумывать. А твои ответы могут меняться в течение жизни.

Не бойся обратиться к взрослым, которым доверяешь, или к любимому человеку, если ты хочешь что-то обсудить. Взрослый, который действительно хочет для тебя лучшего, только обрадуется, если ты захочешь с ним поговорить. Обдумывать все эти нелегкие вопросы не в одиночку — это всегда хорошая идея.

Как давать (и не давать) согласие

Просить согласие (разрешение) — это важная часть интимных отношений. Согласие не дается раз и навсегда — его нужно давать каждый раз. Это важно, чтобы все чувствовали себя безопасно и комфортно. Иногда ты можешь один раз на что-то согласиться, а потом передумать — и это нормально! Давай посмотрим на опыт Тейлора и Мариссы.

Марисса несколько недель общается с Тейлором, и, когда они на прошлой неделе пошли погулять, между ними

случился более тесный, чем обычно, физический контакт. Они делали что-то такое, что Марисса никогда не делала, и ей из-за этого было как-то неловко. Тейлор видел, что Мариссе это явно нравится, но не уверен, что хочет снова это повторять. С другой стороны, Тейлор не хочет задевать чувств Мариссы или заставлять ее думать, что она ему не нравится.

Позже, когда подруга Мариссы Хуанита спросила, что произошло, Марисса рассказала, что это, конечно, было весело, но кое-что показалось ей очень неловким. «Ну, — сказала Хуанита, — если ты что-то сделала, это не значит, что ты обязана снова это делать. Ты ведь можешь об этом поговорить с Тейлором, правильно?»

Решения, что ты хочешь делать (и что не хочешь) с партнером и с кем ты хочешь встречаться (или перестать встречаться), — очень личные, и важнее всего в любом случае — твое эмоциональное и физическое благополучие. Ты всегда можешь обсудить все с партнерами, чтобы гарантировать, что тебя не заставят делать что-то, чего ты не хочешь.

Давай посмотрим, что тут происходит. Похоже, Тейлор и Марисса занялись чем-то интимным, и теперь Марисса не уверена, что хочет это повторять, потому что ей стало неловко. Что особенно хорошо, подруга Мариссы, Хуанита, напомнила ей, что, если она что-то сделала один раз, это не значит, что она должна делать это снова.

Иногда ты можешь быть готова что-то попробовать: пробуешь, это тебе нравится, и все замечательно! А бывает, ты можешь что-то попробовать и понять, что это тебе не понравилось. Или начать сомневаться, не конфликтует ли это с твоими ценностями. Или, может быть, из-за этого отношения покажутся слишком напряженными, и ты поймешь, что все-таки не готова. Возможно, ты даже осознаешь, что тебе что-то не нравится, прямо в процессе этого «чего-то» и решишь прекратить. Все это нормально.

Тебе очень важно научиться ценить себя, относиться к себе серьезно и защищать себя, в то же время уважая партнера. Когда ты ценишь себя, легче понять, чего ты хочешь в отношениях, и легче постоять за себя — дать партнеру четко понять, к чему ты готова, а к чему нет. Вот что такое настоящая самостоятельность. Право давать согласие и открыто высказывать свои чувства — это часть взросления и отношений. Как и понимание твоей ответственности перед партнером: когда твой партнер приходит к тебе, готовый обсудить, что он хочет и чего не хочет в отношениях или во время конкретной встречи, твоя обязанность — выслушать его, дать ясный ответ и принять решение, которое будет лучше и для него, и для тебя, основанное на взаимоуважении и понимании.

В идеальном случае Марисса, основываясь на своих чувствах и хорошем совете Хуаниты, примет решение о том, что для него комфортно, а что нет. Затем он может обсудить с Тейлором произошедшее и дать ему понять, что, возможно, не захочет снова повторить то, что они сделали. И в конечном счете Марисса, скорее всего, почувствует себя намного лучше, поняв, чего на самом деле хочет, и обсудив это с Тейлором. Что касается Тейлора, его обязанность — прислушаться и с уважением отнестись к чувствам и желаниям Мариссы и поддерживать общение с ней, если их отношения будут развиваться дальше.

Конечно, не все и не всегда бывает так просто и ясно. Например, что делать, если вы что-то один раз попробовали, тебе это не очень понравилось, а вот партнеру — очень? Или если вы что-то делали уже не раз, но потом что-то изменилось, и ты больше не хочешь этого делать? Это тоже нормально! Неважно, сколько времени ты уже в интимных отношениях с человеком, сколько раз ты уже делала что-то раньше или, допустим, попробовала что-то с одним человеком, тебе не понравилось, и ты не хочешь этого делать ни с кем другим. У тебя всегда есть право передумать — решить, что в данный конкретный момент тебя устраивает, а что нет. В здоровых отношениях вы с партнером сможете обговорить, что вам

подходит, а что нет, и каждый раз вы будете давать друг другу согласие.

Рассмотрим упражнение ниже, чтобы больше узнать о согласии.

УПРАЖНЕНИЕ: КАК СООБЩИТЬ О СОГЛАСИИ

Просьба о согласии — это важная часть интимной стороны отношений. Когда вы с партнером близки, лучше всего заранее знать, что нравится каждому из вас и согласен ли на это партнер. Вот как может выглядеть просьба о согласии.

- Ты точно не против?
- Так нормально?
- Мне продолжать?
- Ты уверена?
- Я хочу убедиться, что тебе комфортно.

Запиши сама еще несколько идей! Возьми дневник и придумай, как бы ты попросила партнера о согласии.

Когда два человека занимаются сексом по взаимному согласию, они оба выражают его друг другу. Давать согласие — это на самом деле приятная часть опыта с партнером, потому что это значит, что вам обоим комфортно от того, что вы делаете. Вот некоторые примеры того, как можно выразить согласие (вербально и невербально).

- «Да!»
- «Давай это сделаем!»
- Улыбнуться.
- «Хорошо!»
- Притянуть партнера ближе.

- «Наконец-то! Я этого ждала!»
- С энтузиазмом ответить на движения партнера.

Запиши сама еще несколько вариантов! Возьми дневник и придумай пример, как бы ты сама дала согласие.

Сказать «нет» — это тоже часть обсуждения согласия. Важно быть уверенной, что ты всегда можешь остановиться, если что-то идет не так. Иногда бывает полезно не просто сказать «нет», а ответить короткой фразой. Вот несколько примеров.

- Я еще не готова. Мы пока еще не так хорошо знаем друг друга.
- Я согласна на _____, но не готова к _____.
- Нет, я уже говорила, что мне это не нравится.
- Ты для меня очень важен, но я пока не готова.
- Мне не очень это нравится. Я бы чувствовала себя комфортнее, если бы _____.

Придумай еще несколько вариантов! Возьми дневник и напиши короткую фразу, которую могла бы в подобной ситуации сказать нынешнему или потенциальному партнеру.

Есть и невербальные сигналы, которые показывают, что человек говорит «нет» своим телом. Например, он может напрячься, отвернуться, никак не отреагировать на движения, заплакать или промолчать. Если ты или твой партнер говорите «нет» (вербально или невербально) в любой интимный момент, немедленно прекратите то, что вы делаете, и узнайте друг у друга, как вы себя чувствуете.

Просить о согласии и давать его — это довольно неловкий процесс, разговоры могут выйти тяжелыми! Но если практиковаться, постепенно все станет легче, и ты сможешь с большей уверенностью сама заводить подобные разговоры и ориентироваться в них.

Как реагировать на давление

Иногда желания пары по поводу того, что они хотят сделать в постели, полностью совпадают. Иногда же один из партнеров может быть очень возбужден и готов зайти дальше, чем хотелось бы другому партнеру. Когда такое происходит, пара должна провести диалог о согласии, как мы рассмотрели выше. Так они смогут убедиться в четкости выстроенных границ.

Но иногда, даже когда границы уже четко обозначены, партнер может давить на тебя, чтобы уговорить сделать что-то, к чему ты не готова. Например, партнер пытается убедить тебя что-то сделать с помощью упреков и манипуляций или даже начинает злиться, когда ты говоришь «нет», чтобы тебе стало «стыдно» за себя. Такое поведение очень расстраивает, и на него трудно реагировать.

Рассмотрим переживания Руби, когда ее парень Дилан попытался давить на нее, чтобы та согласилась заняться сексом.

Руби и Дилан встречаются уже пару месяцев. Все идет хорошо, он очень нравится Руби. Но есть одна проблема: Дилан очень хочет заняться сексом, а Руби пока к этому не готова. Почти каждый раз, когда они начинают ласкать друг друга, он спрашивает, можно ли заняться с ней любовью. Поначалу это выглядело скорее как нарочито дурацкий вопрос, но в последнее время он все больше и больше раздражается, когда Руби отвечает «нет». Они несколько раз спорили по этому поводу, но он по-прежнему продолжает на нее давить.

Дилан недоволен тем, что Руби пока не хочет секса. Он рассуждает примерно так: если уж все идет хорошо и они друг другу нравятся, почему бы и нет? Руби неприятно разочаровывать Дилана, но вместе с тем она очень злится из-за того, что он по-прежнему на нее давит, хотя она уже много раз говорила ему, что не готова.

В этой ситуации Руби ясно обозначила для Дилана границу, а тот ее не уважает. Да, они нравятся друг другу, но это превратилось в серьезную проблему для их отношений, потому что Руби чувствует, что ее не слышат. Если Дилан хочет большего от физической части их отношений, это не дает ему права давить и злиться на нее. Нет никакой магической формулы, с помощью которой можно было бы рассчитать, когда человек наконец-то решит, что готов заняться сексом, — все люди разные! В здоровых отношениях партнеры могут спокойно и уважительно обсудить, насколько комфортна для них та или иная сексуальная активность. Если одному или обоим партнерам кажется, что интимный аспект их не устраивает, они могут решить просто закончить эти отношения.

Если тебе доведется встречаться с человеком, который давит на тебя, чтобы заставить сделать что-то, что тебе неприятно, поговори с ним и четко обозначь свои границы. А если он их не уважает, значит, пора с ним расстаться.

Человек, который ценит тебя, с уважением отнесется к твоему решению и не будет давить. Вообще. В принципе. Если он уважает тебя, то без проблем дождется, когда ты будешь готова, и примет твое решение, если ты от чего-то откажешься. Или же честно скажет, что ожидал от этих отношений не того же самого, что и ты, вы спокойно расстанетесь, и ты найдешь себе более подходящие отношения.

Так что ищи того, кто будет обращаться с тобой с уважением! И помни: ставить себя и свои желания на первое место — это нормально. Как и Руби, которой было неприятно из-за того, что она разочаровала Дилана, многих из нас учат, что другим нужно угождать, заботиться о них и не расстраивать. Но твои границы — это твои границы, и они на самом деле важнее всего. Ты не «делаешь больно» никому, когда сообщаем, что к чему-то ты готова, а к чему-то нет. На самом деле это проявление доброты к себе и к партнеру — знак того, что ты ценишь *и* его желания, *и* то, чего хочешь и к чему готова ты сама.

А что, если это было не твое решение?

У некоторых читательниц этой книги наверняка есть сексуальный опыт, который не был их собственным решением или на который они не соглашались. На самом деле так бывает чаще, чем мы думаем. Если такое действительно случилось с тобой или с твоей знакомой, то в этом разделе ты узнаешь, что делать в таких ситуациях и как обратиться за помощью. Давай рассмотрим случай с Келли и Брайсом.

У Келли недавно был секс с парнем по имени Брайс, с которым она встречалась. Они раньше уже говорили о сексе и договорились, что на данном этапе их устраивают только ласки; они собирались сначала побыть вместе еще какое-то время и только потом заняться сексом. Но на их последней встрече все произошло настолько быстро, что Келли даже не поняла, что делать или как сказать «нет», так что просто застыла, пока все не закончилось.

Итак, они это сделали. Келли после этого было очень неприятно. Сидя в машине по дороге домой, она плакала. А теперь она не совсем понимает, что же это значило. Она чувствует себя виноватой, что не остановила его. А еще она не знает, как теперь относиться к Брайсу, а он каждый день пишет ей и спрашивает, что случилось.

Так, об этом будет говорить довольно тяжело. Возможно, ты сама пережила что-то подобное — а если нет, то, может быть, знаешь кого-то, с кем такое случилось. Келли расстроена, потому что у них с Брайсом случился секс, хотя она не была готова, а Брайс не понимает, что с ней. Ты, скорее всего, слышала фразу «Нет — значит, нет», верно? Так вот, иногда сказать «нет» вслух бывает очень трудно. Особенно если ты боишься. Или *особенно* если с тобой уже раньше случалось что-то нехорошее. Но помни: молчание не знак согласия.

А теперь правда: если кто-то, с кем ты встречаешься, занимается с тобой сексом без твоего согласия, это считается изнасилованием. Да, это одна из форм сексуального преступления.

Возможно, это тяжело слышать. А если ты сама побывала в ситуации, когда было неясно, давала ли вообще какая-либо из сторон согласие, об этом трудно будет даже думать. Но правда здесь в том, что сексуальное насилие — это совершенно реальная проблема, от которой страдает множество людей. Мы не пытаемся тебя запугать — просто рассказываем, что такое бывает. И многие из тех, кто пережил нечто подобное, не рассказывают об этом — потому что боятся или стыдятся того, как к ним отнесутся, или вообще считают, что сами виноваты.

Но благодаря движениям вроде [#MeToo](#) люди стали смелее говорить о сексуальном насилии. Они получают понимание, помощь и поддержку, которой заслуживают, а все мы обретаем возможность узнать и рассказать остальным, что такое согласие и как его дают, чтобы ничьи границы не были нарушены.

Реакция замирания: что это такое?

Материал, который мы рассмотрим в этом разделе, очень тяжелый. Так что будь готова брать перерывы в чтении или даже совсем отложить книгу и найти кого-нибудь, с кем можно поговорить, если тебе понадобится поддержка. Возможно, стоит держать неподалеку твой дневник и ручку, чтобы написать какие-то свои примечания на эту тему и потом обдумать их.

Ты слышала о реакции «бей, беги, замри»? Когда с нами происходит что-то пугающее или стрессовое, мы пытаемся либо сражаться с этим, либо убежать, либо просто застываем. Например, если ты идешь по тротуару и вдруг видишь, как на тебя на полной скорости летит велосипедист, ты можешь:

1. Выставить вперед руки, чтобы попытаться остановить его и свести к минимуму возможные травмы (реакция

«бей»).

2. Поспешно отбежать с дороги (реакция «беги»).
3. Запаниковать, потому что появление велосипеда застало тебя настолько врасплох и все происходит настолько быстро, что ты вообще ничего не успеваешь сделать (реакция «замри»).

То же самое произошло и в той ситуации, в которую попала Келли. Она не знала, как справиться с тем, с чем столкнулась, и это ее парализовало. Когда срабатывает реакция замирания, тебе может показаться, что ты в ловушке: ты не можешь закричать, не можешь убежать, не можешь сопротивляться, вообще ничего не можешь делать — ты просто застыла на месте. Это не значит, что Келли в этом виновата. А если подобное случилось с тобой, ты тоже не была виновата.

А что насчет Брайса? Несмотря на то что Келли и Брайс договорились, что не будут заниматься сексом, Брайс нарушил эту границу. Возможно, Брайс и не понимал до конца, что то, что они делают, нехорошо, а Келли теперь расстроена и сбита с толку — и чувствует себя виноватой, потому что считает, что она дала этому случиться. Брайс, скорее всего, думал, что Келли устраивает происходящее, потому что она не сказала, что ей неприятно. Но это не значит, что он должен был просто взять и заняться с ней сексом, особенно учитывая, что они договорились этого не делать. Он должен был остановиться и спросить ее согласия («Ты точно не против?», или «Ты уверена, что хочешь заняться любовью?», или «Да, мы договорились этого не делать, но сейчас я не понимаю, хочешь ты этого или нет, — мне продолжать?»). А еще он мог обратить внимание и на ее невербальные сигналы. Если Келли напряглась, замерла и не реагировала на его ласки, он мог понять, что ее тело говорит ему «нет».

Так что же теперь делать Келли? Лучше всего — для начала поговорить с родителями, школьным психологом,

психотерапевтом или школьным социальным работником, который разбирается в нынешних законах и правах подростков, чтобы они помогли ей сориентироваться, что делать дальше.

Иногда людям трудно понять, что делать после сексуального опыта, который их расстроил или сбил с толку. Как и Келли, многие иногда задают себе вопросы вроде: «Что только что произошло?», «Это я виновата?», «Как мне с ним об этом говорить?», «Меня что, изнасиловали?» Если ты оказалась в похожей ситуации, постарайся поговорить со взрослыми, которым доверяешь, или с другими близкими, чтобы получить совет. Откровенный разговор на самом деле может помочь тебе разобраться в своих чувствах. Если во время этих разговоров ты поймешь, что тебя действительно изнасиловали, ты можешь принять определенные меры, например сходить на обследование к врачу, подать заявление в суд, обратиться за психологической поддержкой. Можешь также открыть раздел «Ресурсы» в конце этой книги, если тебе нужно больше информации. Не забывай: ты заслуживаешь того, чтобы чувствовать себя защищенной, и есть люди, которые готовы тебе помочь.

УПРАЖНЕНИЕ: ВЕДИ ДНЕВНИК, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ

Когда с нами или нашими близкими происходит что-то, что вызывает сильный стресс, неплохой способ исцеления — изложить свои чувства в личном дневнике. Если ты боишься, что кто-то его прочитает, можешь потом разорвать и выбросить эти листы или удалить набранный на компьютере документ. Ведение дневника полезно, потому что ты можешь честно писать о том, что у тебя на уме. Там ты можешь сколько угодно и что угодно кричать, орать, беситься, рассуждать или просто говорить, и никто тебя не осудит! Попробуй уделить 10–20 минут на описание чувств, которые ты испытываешь. Если тебе

нужна помощь и ты не знаешь, с чего начать, вот несколько рекомендаций.

- Напиши приятное и любящее письмо самой себе о том, что произошло.
- Если ты готова, напиши письмо (которое ты никогда не отправишь) человеку или людям, которые причинили тебе боль. Скажи все, что хочешь сказать.
- Напиши о том, как это переживание повлияло на тебя: сформировало характер, научило чему-то, сделало сильнее.
- Напиши о том, как сделать свою жизнь безопаснее, в том числе составь список людей, мест, вещей, музыки и т. д., которые помогают тебе почувствовать комфорт.

Это лишь несколько примеров, но ты можешь писать о чем угодно.

Ведение дневника поможет тебе самой открыть глаза и проработать прошлый опыт. А еще оно может вызвать сильные эмоции, так что, если тебе станет слишком тяжело, обязательно обратись за поддержкой к кому-то близкому.

Повторим еще разок: *принятие решений о сексе*

Тебе может понадобиться время, чтобы набраться уверенности для обсуждения вопросов согласия и принятия самостоятельных решений, связанных с сексом. Секс — очень личное дело, и тебя может ждать вполне реальный риск, если ты или твой партнер недостаточно внимательно относитесь к согласию, соблюдению границ и безопасности, даже если вы оба хотите исследовать новые уровни близости. Но если ты прочитала главу — это уже хорошее начало. Давай еще раз вспомним все, что мы узнали в этой главе.

Знай, чего хочешь. Решение завести с кем-то интимные отношения может быть сложным. У каждого человека свой уникальный набор ценностей, и, после того как ты определишься со своими, ты сможешь более уверенно принимать решения, подходящие тебе. Подумай, что ты хочешь попробовать, а от чего — воздержаться, и не забывай, что ответ на этот вопрос может меняться (и, скорее всего, изменится) в течение жизни — и это нормально. А еще знай: даже если ты однажды что-то попробовала, это не значит, что ты обязана снова это делать. У тебя всегда есть право самой решать, что должно с тобой случиться, а что — нет. И это не изменится никогда.

Не молчи. Давай согласие и получай его. Давать и получать согласие — очень важно, если речь идет о сексе, да и о любом другом физическом взаимодействии. Обязательно обсуди с партнером, как ты себя чувствуешь и что для тебя комфортно. Ты всегда имеешь право на уважение и на то, чтобы тебя выслушали. Но нам не всегда удается не молчать при интимной близости. Вспомни о реакции «бей, беги, замри», чтобы лучше понимать и свою реакцию, и реакцию потенциального партнера в интимные моменты, и убедись, что и ты, и твои близкие всегда чувствуете, что вы в безопасности и вам ничего не грозит.

Безопасность. У тебя всегда есть право на безопасность и на уважительное обращение партнера. Если ты или твоя подруга пережили сексуальный опыт, который расстроил вас или сбил с толку, обсуди его со взрослым, которому доверяешь, или с кем-то близким, чтобы получить помощь и решить, что делать дальше. Ведение дневника тоже поможет тебе осознать, что произошло.

ГЛАВА 8

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС – И БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ СЕКСА

Когда и ты, и партнер готовы, физическая близость может быть очень приятной и возбуждающей! Но, принимая решения о той или иной степени интимной близости с партнером, не забывай о своих границах — и о своем здоровье. Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), также известные как венерические болезни, и беременность — это очень важные темы. Некоторые ЗППП поддаются лечению, но другие могут стать очень серьезными, а незапланированная беременность способна оказать огромное влияние на всю последующую жизнь.

Эта тема, возможно, покажется страшноватой, но она вовсе не обязана такой быть! Мы здесь, и мы уверяем тебя, что изложим факты, не пытаясь тебя запугивать, — в отличие, быть может, от прежних попыток ознакомить тебя с этой информацией. Из этой главы ты узнаешь о профилактике ЗППП и беременности и о том, как вести открытые и честные дискуссии с партнером по поводу полового здоровья. А еще ты узнаешь, что делать в ситуациях, когда твое половое здоровье пострадало.

Знание — сила

Прежде чем говорить о том, как сексуальная активность может сказаться на здоровье, давай обсудим разные ее виды. То, что один человек называет «заниматься сексом», другой может вообще таковым не считать. В понятие сексуальных взаимодействий входят поцелуи, ласки, мастурбация, оральный, вагинальный и анальный секс. И это еще не все. Некоторые виды сексуальной активности, в частности оральный, вагинальный и анальный секс, — это распространенные способы передачи ЗППП. Другие же, например мастурбация или ласки, редко приводят к заражению подобными болезнями.

Очень важно тщательно продумать, какие именно виды сексуальной активности для тебя комфортны. Рассмотрим пример Майи, которая решает, зайти ли ей дальше в своих отношениях с парнем.

Джекс и Майя уже довольно давно встречаются, но до сих пор только целовались. Он ее первый парень, и она никогда не заходила дальше поцелуев, но она знает, что у него до нее девушки были (правда, не знает, как далеко он заходил с ними). Она думает, что, может быть, и готова не только целоваться, но очень боится ЗППП и беременности. Лекция по половому здоровью, которую им прочитали в школе, вызвала у нее серьезный стресс!

Итак, мы видим: Майя чувствует, что готова не только целоваться с Джексом, но жутко боится подхватить ЗППП или забеременеть из-за того, что им рассказали на лекции. Доступная информация о ЗППП действительно кого угодно может перепугать.

Похоже, что на данном этапе Майя очень нервничает, так что ей не стоит спешить переходить на новый уровень интимности с Джексом — пусть лучше она сначала почувствует себя комфортнее. А еще она может потратить время на изучение тем, которые ее так пугают; знания нередко лучший способ справиться с подобной неуверенностью и страхом.

Если Майя позже решит, что готова, то может попросить Джекса сдать анализы, прежде чем они перейдут к чему-то большему (подробнее об этом позже). Еще она может найти какой-нибудь способ откровеннее обсудить с Джексом их сексуальные истории. Похоже, Майя не решается спросить, чем Джекс занимался с предыдущими девушками, — и это вполне понятно. Разговаривать о сексе вообще бывает трудно, даже с собственным партнером. А еще тебе, вполне возможно, просто не хочется ничего слышать о прошлых возлюбленных твоего

партнера! Пусть тебе и не обязательно знать все в мельчайших подробностях, но общаться открыто и честно все равно важно, особенно если вы собираетесь заниматься сексом — ради безопасности вас обоих и прочности ваших отношений.

Если ты хочешь с кем-то физической близости, как обеспечить свою безопасность и избежать заражения ЗППП или беременности? Как ты, возможно, уже знаешь из лекций по сексуальному просвещению или половому здоровью, заболевания, передаваемые половым путем, можно подхватить разными способами. Их можно получить через секс (включая оральный и анальный) и даже «просто» через контакт кожи с кожей! (Данные Centers for Disease Control and Prevention, 2021.) Беременность может наступить после вагинального секса. Но предотвратить ЗППП или беременность можно разными способами!

Вот список самых распространенных средств профилактики ЗППП и беременности.

Презервативы. Презервативы надеваются на половой член для профилактики беременности и большинства ЗППП.

Коффердамы. Коффердам — это латексная салфетка, которая прикладывается к влагалищу для профилактики передачи ЗППП во время орального секса.

Гормональные противозачаточные. Противозачаточные таблетки, пластыри, внутриматочные спирали, имплантаты и другие средства могут использоваться для профилактики беременности. Это лишь небольшая часть способов профилактики беременности. Проконсультируйся с врачом, если хочешь узнать больше. Стоит отметить, что эти средства не предотвращают ЗППП.

Экстренная контрацепция. Препараты, которые принимаются для предотвращения беременности в первые несколько дней после незащищенного полового акта.

Вакцинация. Для профилактики некоторых ЗППП, например вируса папилломы человека (ВПЧ), гепатита А и гепатита В, существуют прививки.

Воздержание. Полное отсутствие сексуальной активности исключает всякий риск беременности и ЗППП.

Ты можешь подумать: «Так, если презервативы предотвращают и беременность, и ЗППП, то, если мы используем презерватив, все будет хорошо, правильно?» Ну да, это отличный метод, но не стопроцентный. Презервативы и коффердамы при правильном использовании являются эффективными методами профилактики ЗППП, так что наиболее безопасно будет использовать их всегда. Но презервативы и коффердамы защищают только сами гениталии, а не кожу вокруг них. Так что некоторые ЗППП, например папилломавирус или герпес, все равно можно подхватить даже при защищенном сексе (данные CDC, 2021).

Упражнение ниже поможет тебе узнать больше о различных ЗППП и других рисках, связанных с сексуальной активностью, а также об их профилактике и лечении. Тема может показаться довольно щекотливой, но она важна, потому что после того, как ты получишь всю информацию, ты сможешь принять по-настоящему информированное и самостоятельное решение, готова ты или нет. А если ты решишь, что готова, обсуди с партнером сдачу анализов и методы предохранения.

УПРАЖНЕНИЕ: ПОДУМАЕМ О ПОЛОВОМ ЗДОРОВЬЕ

Обдумывая свое половое здоровье, задай себе следующие вопросы. Если нужно, записывай ответы в блокнот или дневник, но можешь отвечать и без записи.

1. Достаточно ли я знаю о ЗППП и беременности?
2. Есть ли у меня какие-то специфические мысли или убеждения по поводу ЗППП и беременности?

3. Есть ли у меня какие-то страхи, связанные с физической близостью? Если да, то какие?
4. Могу ли я что-то сделать или принять какие-то меры, чтобы почувствовать себя комфортно и безопасно?

Если ты не знаешь ответов на все эти вопросы, ничего страшного. В дальнейшем ты получишь больше информации, а мы поможем тебе в пути. Еще можешь обратиться к ресурсам в конце книги — там больше информации о заболеваниях, передаваемых половым путем.

Наконец, не забывай, что при необходимости ты можешь поговорить со взрослыми, которым доверяешь, или со школьным медицинским работником, чтобы получить дополнительную информацию.

Кроме всего прочего, мы покажем тебе несколько стратегий для обсуждения полового здоровья с твоими партнерами, если (и когда) до этого дойдет.

Как обсуждать с партнером половое здоровье

Общение с партнером — это одна из самых важных вещей, которые ты можешь сделать для своего полового здоровья и чувства безопасности и уверенности в отношениях. Возможно, тебе будет неловко говорить с партнером о средствах предохранения — да, иногда это действительно очень неудобная тема! Но помни: раз уж ты собираешься взрослеть и начинать половую жизнь, тебе нужно учиться вести зрелые разговоры. Давай посмотрим на отношения Наталии и ее парня Нико.

Наталия скоро отметит первую годовщину отношений со своим парнем Нико. Они оба считают, что готовы к сексу, и уже обсуждали это. Они еще ни разу не занимались сексом с проникновением, но и у него, и у нее есть определенный опыт сексуальной активности с предыдущими партнерами. Наталия считает, что у них,

скорее всего, нет никаких ЗППП, потому что они никогда не занимались сексом, но она хочет, чтобы они оба просто для уверенности сдали анализы перед сексом. Она хочет поговорить с Нико насчет анализов, но считает, что лучше будет просто отправить ему текстовое сообщение, потому что слишком нервничает, чтобы обсуждать эту тему лично.

Наталия ведет себя ответственно — она знает, что пусть они с Нико и девственники, это не значит, что у них не может быть ЗППП (в конце концов, ЗППП можно подхватить и не через сексуальный контакт), так что хочет, чтобы они оба сдали анализы, прежде чем заняться чем-то серьезным. Конечно, обсуждение секса, ЗППП и профилактики беременности может вызвать сильное чувство уязвимости, робости или неловкости. В этом нет ничего необычного — но об этом все равно важно говорить. Если тебе кажется, что ты и твой потенциальный партнер по сексу не можете обсуждать ЗППП, беременность, предохранение и сдачу анализов, то, скорее всего, вы еще не готовы к сексу.

Что касается Наталии и Нико, они уже говорили о сексе и о том, что считают для себя комфортным. И хотя Наталии было неловко обсуждать анализы и ЗППП лично с Нико, она все же собиралась написать ему об этом.

Если ты оказалась в такой же ситуации, как Наталия, то можешь принять определенные меры, чтобы почувствовать себя увереннее. Если тебе кажется, что ты и твой партнер готовы обсуждать тему ЗППП, анализов и профилактики беременности, но ты не знаешь, с чего начать, попробуй изложить свои мысли в письменном виде и даже попрактиковаться в их чтении. Такие разговоры всегда лучше вести лично, но, если ты особенно сильно смущаешься или нервничаешь, можешь начать с SMS или еще чего-то подобного.

Что тебе делать после того, как ты решишь сдать анализы? Если ты можешь обсудить это решение с родителями — отлично.

Если нет или по какой-то причине ты хочешь сохранить это в тайне от них, поговори с другим взрослым, которому ты доверяешь, — возможно, он поможет тебе с дальнейшими действиями.

Если у тебя нет страховки, не беда. Многие клиники предлагают бесплатные анализы.

УПРАЖНЕНИЕ: ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР

Если вы с партнером решили жить половой жизнью, то следующим этапом должен быть откровенный разговор о половом здоровье и профилактике беременности — и это упражнение тебе в этом поможет. Вот несколько примерных фраз, с которых можно начать разговор.

- Ты когда-нибудь раньше сдавал анализы на ЗППП?
- Так, мы уже говорили о сексе, но вот по поводу беременности, предохранения и ЗППП не разговаривали. Что ты об этом думаешь?
- Я нервничаю из-за ЗППП. Мне кажется, нам надо сдать анализы.
- Нам надо поговорить о том, что мы будем делать, если я забеременею.
- Мне намного комфортнее, если я точно знаю, что мы защищены.

Придумай еще какие-нибудь способы начать этот разговор с партнером, если нужно; может быть, даже стоит записать эти фразы в дневнике, если считаешь, что они тебе пригодятся.

Помни: в безопасных и здоровых отношениях твой партнер сможет обсудить с тобой эти темы и будет уважать твои границы и ограничения, связанные с половым здоровьем и предохранением.

Конечно, стопроцентно эффективного метода предохранения не существует. Так что тебе стоит знать и о том, что делать, если ты подхватишь ЗППП, — это поможет тебе принимать действительно информированные и самостоятельные решения, связанные с сексом.

Как справиться с ЗППП

Первое, что нужно знать: когда люди говорят о физическом состоянии, половое здоровье нередко стигматизируют (то есть осуждают). Но на самом деле тела есть у всех нас, и любое тело может подхватить болезнь — физическую, умственную, половую. ЗППП — это проблемы со здоровьем, а никто и никогда не должен стыдиться того, что у него проблемы со здоровьем! ЗППП передаются от других людей, как и грипп, и их можно точно так же лечить.

Некоторые ЗППП, например хламидиоз или гонорея, излечимы, и они полностью проходят после курса антибиотиков или иных методов лечения (данные Healthline, 2018). Лучше всего будет знать симптомы, чтобы понять, что произошло, и уже дальше отталкиваться от этого — сдать вместе с партнером анализы, вылечиться, а в будущем принимать меры предосторожности. Если ты заметишь симптомы — высыпания, боли, чесотку, жжение или что угодно еще, что не кажется нормальным, — непременно обратись к врачу и сдай анализы. Эти симптомы не обязательно значат, что у тебя именно ЗППП (похожие симптомы могут быть вызваны и другими распространенными инфекциями), но тебе все равно нужно сдать анализы, чтобы получить нужное лечение. А еще стоит знать, что у некоторых ЗППП вообще нет явных симптомов.

А еще есть и другие ЗППП — ВИЧ, герпес, ВПЧ и т. д. Они неизлечимы. Некоторым людям приходится постоянно принимать лекарства или проходить лечение, чтобы справиться с ними. Такие ЗППП оказывают на человека долговременное воздействие и могут быть даже опасны для жизни (данные Healthline, 2018). О них стоит обязательно знать, если ты

планируешь вести половую жизнь, и мы поможем тебе сориентироваться в информации. Опять-таки повторим: ЗППП — это проблемы со здоровьем, и никого нельзя заставлять их стыдиться.

Давай посмотрим на переживания Билли.

Пару недель назад Билли сдала анализы. Врач позвонил ей и сообщил, что у нее ЗППП и эта болезнь неизлечима. Он сказал, что заболевание не угрожает жизни и есть методы лечения, которые замедляют его течение, но Билли нужно будет сообщить о нем и предыдущему, и всем будущим партнерам.

Для Билли это стало тяжелым ударом. Она чувствует себя грязной и отвратительной, словно никогда больше не сможет ни с кем встречаться, и не знает, что делать. Иногда по вечерам она просто сидит в комнате и плачет. Родители не знают, что с ней случилось, а она не может рассказать даже им. В школе ее подруга Сурайя увидела, как она в слезах идет в кабинет школьного психолога, и в конце концов Билли рассказала подруге, что произошло, потому что решила, что та сможет ее поддержать.

Билли сделала все правильно. Она сдала анализ на ЗППП — это очень зрелый и ответственный поступок. Еще, похоже, она рассказала об этом школьному психологу — и это здорово, потому что психолог может помочь ей справиться с трудностями. Наконец, она призналась во всем своей подруге Сурайе, которой достаточно доверяет.

Это смелый и зрелый жест со стороны Билли: чтобы понять, что с ней произошло, она должна и *может* открыто рассказать об этом людям, которым доверяет. И чем больше поддержки она получит, тем лучше! Она может и дальше общаться с психологом, чтобы справиться с разбитой самооценкой и снова

набраться уверенности — и в жизни в целом, и в отношениях. Если она захочет, может даже присоединиться к какой-нибудь группе поддержки (очной или онлайн), чтобы пообщаться с другими людьми, которые попали в подобную ситуацию и могут помочь ей с тем, что она сейчас чувствует и через что ей приходится пройти.

Подхватить ЗППП — тяжелое событие в жизни; болезнь может повлиять на твое здоровье, самооценку, репродуктивные способности и многое другое. Но она не определяет, кто ты такая и чего ты стоишь! Даже с ЗППП люди могут жить полной и счастливой жизнью, ходить на свидания, вступать в брак и рожать детей; главное — знать результаты своих анализов и предпринимать необходимые шаги, чтобы защитить себя и других. Секс и ЗППП сильно стигматизированы, и многие из нас наверняка подумают о себе очень плохо, если подхватят «нехорошую болезнь». Особенно это верно, если вспомнить, что в обществе иногда используют слово «чистый», говоря о людях, не болеющих ЗППП, а противоположность этому слову — «грязный». Считать себя «грязной» — это просто ужасно, так что знай: если даже ты когда-нибудь подхватишь ЗППП, это не значит, что ты «грязная». Ты прекрасна, достойна любви и точно так же можешь ходить на свидания и заводить отношения. ЗППП очень распространены, и ты в этом не одинока.

Если тебе неловко или страшно рассказывать бывшим или будущим партнерам о том, что у тебя ЗППП (неважно, излечимое или нет), знай: этот разговор может выйти очень тяжелым, но ты должна отнестись к теме со всей серьезностью. Ты обязана — и с юридической, и с этической точки зрения — честно рассказать партнерам о своей сексуальной истории и риске заразиться.

Многие люди с ЗППП решают дождаться момента, когда им станет комфортно с партнером, с которым они встречаются, прежде чем поделиться с ним этой информацией. В таком случае они смогут принять совместное решение: что их устраивает, что не устраивает. Это совершенно нормально

и нередко даже мудро. Не забывай: тебе *все равно* придется рассказать обо всем партнеру до того, как вступить с ним в интимную связь. И ты *можешь* сделать это с уважением к чувствам — и своим, и партнера. Помни, что любое ЗППП (вне зависимости от того, ты им болеешь или твой партнер) *не* является автоматическим определяющим фактором для ваших отношений и тем более для вас. И помни: твой партнер после этого имеет право принять любое решение, которое будет комфортно для него, — в том числе и отказаться от дальнейших отношений. Но если он любит и уважает тебя, то не будет осуждать или стыдить тебя за то, что ты рассказала ему что-то о себе.

Ниже ты найдешь упражнение, которое поможет тебе создать систему поддержки на случай, если когда-нибудь придется пережить что-нибудь такое же тяжелое, как Билли.

УПРАЖНЕНИЕ: СТРОИМ СИСТЕМУ ПОДДЕРЖКИ

В примере выше Билли полагается на помощь своей подруги Сурайи и школьного психолога, чтобы справиться с новостью о своем диагнозе. Каждый раз, когда мы испытываем в жизни трудности, очень важно знать, кто «стоит в нашем углу» — кто может помочь нам, понять или хотя бы подбодрить нас.

Удели минуту-две, чтобы вспомнить тех, кто входит в твою систему поддержки. А потом возьми дневник и запиши их имена! В список могут войти твои родители/опекуны, друзья, учителя или тренеры, духовные лидеры вашей общины, твой психотерапевт или психолог, медсестры, социальные работники, бабушки и дедушки, тети, дяди, кузены, романтические партнеры и т. д.

Если тебе кажется, что тебя никто не может поддержать, помни: есть круглосуточные горячие линии, куда ты можешь позвонить или написать, если тебе нужно с кем-то поговорить. Многие из этих горячих линий перечислены в разделе «Ресурсы» в конце книги.

Повторим еще разок: *половое здоровье*

Обсуждение полового здоровья временами бывает некомфортным, но так не обязательно должно быть. Половое здоровье не менее важно, чем здоровье всего остального тела! Давай вспомним, что ты узнала о ЗППП, предохранении и половой безопасности.

Знания. Ключ к принятию самостоятельных решений в половой жизни — такой же, как и во всех других сферах. Убедись, что ты информирована по поводу заболеваний, передаваемых половым путем, возможности забеременеть, методов предохранения, которые ты собираешься использовать, а также о романтической и сексуальной истории твоего партнера. Все это поможет тебе принять наилучшие решения, связанные со здоровым и безопасным сексом.

Откровенный разговор и предохранение. ЗППП или незапланированная беременность могут стать сильным ударом. Обязательно обсуди с партнером и анализы, и профилактику беременности, прежде чем согласишься на физическую близость. Если тебе кажется, что ты не готова к этому разговору, то, скорее всего, ты не готова и заниматься сексом. Если ты больна ЗППП, обязательно сообщи об этом и всем прежним, и всем будущим партнерам. И каждый раз принимай меры предосторожности, вне зависимости от того, каким именно видом секса ты занимаешься. Если твой партнер не хочет предохраняться, значит, он не уважает тебя и твое здоровье. Ты можешь защитить себя, регулярно сдавая анализы, если ведешь активную половую жизнь.

Лечение и права. Если ты или твой партнер подхватили ЗППП или нуждаетесь в поддержке репродуктивного здоровья, обязательно обратитесь за лечением.

Тщательно следуй рекомендациям, полученным от специалистов. И задумайся о том, как ты расскажешь об этом своему партнеру — сейчас или в будущем. Узнай о законах, регулирующих твое право на доступ к медицинским услугам — тестам на беременность, анализам на ЗППП и их лечению.

ГЛАВА 9

РАССТАВАНИЕ – СИЛЬНЫЙ УДАР, НО ТЫ ТОЖЕ СИЛЬНАЯ

Как мы уже видели в предыдущих главах, свидания и отношения бывают очень приятными и приносят много счастья. Но бывает и так, что нам нужно разорвать отношения, потому что они нам больше не подходят. Неважно, кто именно решил расстаться — ты сама или твой партнер: расставание может стать невероятно болезненным и трудным опытом.

Когда ты встречаешься с кем-то и все идет хорошо, ты можешь чувствовать себя невероятно особенной и счастливой. Некоторые взрослые считают, что подростковые отношения несерьезны, но на самом деле любовь, которую ты чувствуешь к кому-то в шестнадцать, может быть такой же сильной, как и в сорок лет! И когда ты расстаешься с любимым и чувство уходит вместе с ним, это может очень сильно тебя расстроить.

Еще стоит помнить, что отношения — это лишь одна часть жизни. То, с кем ты встречаешься, не равно тому, кто ты такая; твоя самооценка не зависит от твоей личной жизни. Люди расстаются по самым разным причинам: несовпадение графиков, нездоровая динамика отношений, знакомство с кем-то новым, другие приоритеты и т. д. И если ты с кем-то расстаешься, это вовсе не значит, что отношения закончились полным провалом и нужно забыть о том, что в них было хорошего. Часто даже романы, которые плохо заканчиваются, или тяжелые расставания могут нас чему-то научить.

Иногда расставание взаимно — оба партнера сразу решают, что отношения у них больше не складываются. Но бывает и так, что решение о разрыве принимает кто-то один. Оно может быть сложным. Обдумывая отношения, задай себе вопрос: подходят ли они тебе? Соответствуют ли тем [ценностям, которые ты обозначила в первой главе](#)? Здоровые ли они? Или же ты заметила какую-то нездоровую динамику вроде тех, о которых читала в [пятой главе](#)?

Ты не обязана спешить и за один день решать, что делать дальше. Если ты все же решишь расстаться с партнером, в этой

главе ты найдешь инструменты, которые позволят тебе сделать это здоровым и уважительным способом.

А что, если это с тобой решили расстаться? Если ты переживаешь из-за расставания, не забывай: нет никакой волшебной формулы, которая поможет рассчитать, сколько времени тебе понадобится, чтобы перестать горевать. Да, это серьезная перемена — ты виделась с человеком почти каждый день, а теперь не видишься вообще, и порой трудно даже понять, на что потратить освободившееся время, которое ты раньше проводила с ним. Но если ты установила четкие границы и для себя, и для своего бывшего (например, решила перестать с ним общаться и отписалась от его страниц в социальных сетях), тебе будет немного легче. Иногда сразу после расставания может показаться, что ты никогда не сможешь смириться с тем, что больше не видишься с бывшим так часто, как раньше, или ты даже можешь подумать, что когда-нибудь потом вы сможете стать друзьями. Но к тому времени, как ты все же окончательно порвешь с этими отношениями и найдешь для себя в жизни что-нибудь более интересное, тебе, возможно, будет уже и неважно, общается с тобой бывший или нет!

В конце концов, расставание может стать полезным опытом: так мы узнаем что-то о себе, о наших сильных сторонах и о том, чего мы хотим от отношений. Да даже после разрыва можно чувствовать себя счастливой, особенной и любимой! Мы поможем тебе пережить расставание, расскажем, как установить границы с бывшим, как обратиться за помощью, чтобы пережить разрыв (если тебе это потребуется), и как жить дальше — потому что ты заслуживаешь быть счастливой.

Когда отношения заканчиваются

Отношения могут закончиться по самым разным причинам. Но вне зависимости от причины важно знать, как пережить расставание зрелым и здоровым образом. Лучше всего, когда во время разрыва оба партнера общаются между собой

уважительно и могут для себя решить, чего хотят в дальнейшем. Иногда, конечно, такое легче сказать, чем сделать, но в этой главе мы поможем тебе сориентироваться при расставании и двигаться дальше здоровым курсом.

Время — важный фактор в отношениях, и иногда они заканчиваются из-за того, что «сейчас не время». Бывает очень больно, когда два человека любят друг друга и расстаются только потому, что один из них уезжает, поступает в колледж или вынужден сосредоточиться на учебе. Давай посмотрим на переживания Изабеллы.

Парень Изабеллы, Деймон, учится в 12-м классе, а она — в 11-м. Он в следующем месяце оканчивает школу и уезжает в колледж в Пенсильванию, а Изабелле придется еще как минимум на год остаться в родном штате. Они вместе уже больше года, и, хотя и говорили о том, что надо попытаться остаться вместе, Деймон сказал Изабелле, что не уверен, что справится с отношениями на расстоянии. Он предлагает прекратить их по окончании учебного года.

Изабелла понимает это решение — она и сама не уверена, что сможет поддерживать дистанционные отношения, — но из-за него ей так грустно, что хочется плакать каждый раз, когда она вспоминает об отъезде Деймона.

Хотя Изабелла и Деймон любят друг друга, они обсудили реалистичные варианты развития отношений и поняли, что, скорее всего, не смогут встречаться дальше. Это был сложный, но очень зрелый разговор! Они обсудили разные варианты, и, хотя расставание будет очень тяжелым и печальным, они ценят друг друга, а Изабелла поддерживает Деймона в его стремлениях.

Что делать Изабелле, чтобы пережить это? Во-первых, она может выжать максимум из следующего месяца, насладившись временем, которое у них с Деймоном еще осталось. К тому же она может подготовить для себя хорошую систему поддержки, которая ей поможет, когда они все же расстанутся. Она может проводить время с друзьями, запланировать какое-нибудь интересное занятие, сосредоточиться на учебе, поговорить с семьей или со своей сетью поддержки. Если ей будет чего ожидать впереди, а люди рядом помогут ей справиться, она сможет легче пережить разрыв.

Если вам приходится расстаться из-за несовпадающих графиков или приоритетов, обязательно проговори эту ситуацию с партнером и добейся взаимопонимания. Мы не хотим сказать, что отношения на расстоянии невозможны, а трудные обстоятельства непреодолимы (парам очень часто приходится преодолевать множество препятствий!). Мы просто говорим, что иногда внешние факторы действительно вмешиваются в жизнь и парам приходится расстаться, чтобы каждый из партнеров следовал своим целям и приоритетам. Но какое бы решение ты ни приняла, мы аплодируем тебе, потому что ты знаешь, что для тебя лучше!

Расставания вызывают стресс и иной раз сбивают с толку. Полезно знать, как справиться с этими трудными решениями, разговорами и чувствами, так что у тебя будет больше сил и возможностей пройти через эти ситуации так, как тебе кажется правильным. В следующем разделе мы посмотрим, как вести разговоры о расставании.

Тот самый разговор

Расставание может вызывать самые разнообразные чувства. Возможно, ты ощутишь себя наконец-то вырвавшейся на свободу и это решение поможет тебе прийти к душевному равновесию, чтобы успешно разорвать отношения, которые тебе больше не подходят. А может быть, сама идея расставания вызывает у тебя страх и панику: ты боишься и причинить боль

партнеру, и самого по себе трудного разговора. Давай посмотрим на переживания Хейли, которая рассталась со своим парнем Кайлом.

Хейли и ее парень Кайл встречались несколько месяцев. Поначалу все шло просто отлично, но со временем началось все больше проблем. Они оба были склонны к ревности, а потом еще и стали обвинять друг друга во лжи, что неизменно приводило к серьезным ссорам. Обычно они мирились, и после этого какое-то время все шло нормально, но те же проблемы всплывали снова и снова. Они оба знали, что это проблема, и пытались как-то ее решить, но лучше не становилось.

Так что Хейли сочла нужным разорвать отношения. Она понимает, что лучше было бы, конечно, расстаться с Кайлом при личной встрече, но однажды она настолько разозлилась во время ссоры, которая началась у них в мессенджере, что решила закончить все здесь и сейчас, текстовым сообщением. Теперь Кайл просто убит горем, а Хейли неприятно из-за того, как именно она сообщила о расставании, и из-за всех тех гадостей, что она наговорила в перепалке.

Иногда расставания выходят некрасивыми — например, когда люди расстаются прямо во время ссоры и обмениваются оскорблениями. Хейли хорошо относилась к Кайлу, но понимала, что такую динамику отношений нельзя назвать здоровой. К сожалению, она рассталась с парнем с помощью текстового сообщения, когда злилась, вместо того чтобы обсудить с ним все лично, как планировала. В этом разделе мы рассмотрим способы, как уважительно расстаться с партнером, — это в долгосрочной перспективе будет полезно для вас обоих.

Как, когда, где и почему тебе нужно заводить разговор о расставании? После того как ты решишь разорвать отношения (какова бы ни была причина), лучше всего будет тщательно продумать следующие шаги. В идеале разговор с твоим партнером пройдет при личной встрече, в приватной обстановке (если это безопасно), и у вас обоих будет время обсудить все как можно более спокойно и уважительно. Если возможно, постарайся избежать ситуации вроде той, что случилась у Хейли, когда оба партнера злятся, говорят гадости и делают это в текстовом мессенджере, а не разговаривают.

Возможно, ты думаешь: «Ладно, но что именно мне сказать? Я не хочу задеть чувства партнера!» Прежде чем завести разговор, обдумай, что ты хочешь проговорить. Возможно, тебе нужно будет проанализировать свои ценности и приоритеты и понять, что именно в отношениях не складывается. Говори с партнером честно и прямо, но в то же время не забывай и о его чувствах.

Для практики рассмотрим упражнение ниже.

УПРАЖНЕНИЕ: РАЗГОВОР О РАССТАВАНИИ

Когда ты с кем-то расстаешься, бывает трудно понять, что и как сказать. Найди время, удобное вам обоим, и по возможности говори спокойным, уважительным тоном.

Вот несколько примеров того, как можно начать разговор о расставании.

1. Мне нужно с тобой кое о чем поговорить. В последнее время я чувствую себя как-то _____, и мне кажется, что наши отношения меня больше не устраивают.
2. Я очень хорошо к тебе отношусь и не хочу задеть твоих чувств. Но ты должен знать, что я _____. Мне кажется, из-за этого нам не стоит дальше встречаться.

3. Знаю, это будет тяжело слышать, но я считаю, что мы должны расстаться.
4. Я хочу быть честной с тобой. Думаю, мы оба заслуживаем честности. Так что я должна сказать тебе, что чувствую _____.
5. В наших отношениях много хорошего, например _____. Но кое-что меня совсем не устраивает, например _____. Мне кажется, нам не стоит дальше встречаться.

Напиши собственные варианты! Мы знаем, что такие разговоры вести нелегко. Но если ты тщательно обдумаешь, что ты хочешь сказать партнеру и как сделать это уважительным образом, всем станет от этого легче.

Но что, если тебе сказали, как Кайлу, что это *с тобой* расстанутся? Как ему реагировать на «расставание в мессенджере»? Кайл и без того злился во время ссоры, а теперь он просто убит горем из-за того, что Хейли решила так неожиданно с ним порвать. Если с тобой расстанутся, особенно внезапным или обидным образом, важно обдумать, как на это реагировать.

Расстроиться, заплакать, разозлиться или захотеть наговорить гадостей во время расставания — это нормально. Чувства могут быть очень сильными и вполне обоснованными! Но помни: партнер не чужой тебе человек. Даже если ваши отношения заканчиваются, ты хорошо к нему относишься, и он заслуживает уважения и честности. Да, ты имеешь полное право выразить свои чувства во время расставания, но старайся избежать обзывательств, криков или оскорблений. Если ты сможешь выразить свои чувства с уважением, разговор выйдет куда более здоровым и полезным для всех.

Вот некоторые примеры ответов.

1. Поверить не могу. Ты уверен? Ты меня этим совершенно застал врасплох.
2. Ты действительно этого хочешь? Можешь объяснить мне почему?
3. Я сейчас очень _____. Мне нужно немного времени, прежде чем поговорить с тобой.
4. Спасибо, что честно рассказал о своих чувствах. Мне очень тяжело это слышать, но я рада, что ты сказал об этом мне.
5. Я не могу представить, что мы больше не будем постоянно общаться. Хочешь остаться друзьями? Или ты считаешь, что лучше будет какое-то время не разговаривать?

Мы знаем, что подобные беседы бывают очень болезненными и тяжелыми и никто не может идеально общаться все время, но уважительный разговор все же облегчит процесс для всех. Ты справишься!

А что касается Хейли и Кайла, из этого опыта они могут извлечь урок. Хейли понимает, что разговор о расставании прошел плохо, потому что она не поговорила с Кайлом спокойно и при личной встрече, как планировала. Она может извиниться перед Кайлом за это, а если ей придется с кем-то расставаться в будущем, она уже попробует сделать это иначе.

В следующем разделе мы посмотрим, как пережить сильные чувства, которые могут проявиться при расставании.

Навыки, которые помогут справиться с сильными чувствами

После расставания ты можешь переживать очень тяжелые чувства. Многих из нас захлестывают мысли о прошлом — мы постоянно думаем, снова и снова, о том, что произошло, и обо

всех наших сожалениях. Бывает очень трудно не думать о том, как же нам больно без человека, с которым мы расстались. Или же мы можем беспокоиться о будущем: *«Найду ли я когда-нибудь кого-то еще, кто вызовет такие же чувства, как мой партнер?»*

В таких ситуациях полезным будет найти какие-нибудь занятия, которые помогут справиться с эмоциями, — почувствовать заботу, практиковать сострадание к себе. Остаться без партнера бывает очень тяжело, особенно если отношения длились долго. Скучать по бывшему — это нормально. Но ты можешь научиться заботиться о себе, когда тебе больно: узнать, что помогает тебе избавиться от стресса и взбодриться — или, по крайней мере, на время забыть о том, через что ты сейчас проходишь.

Посмотри на упражнение ниже: оно поможет тебе справиться с тяжелыми чувствами, которые могут возникнуть после расставания.

УПРАЖНЕНИЕ: ЗДОРОВЫЕ КОПИНГ-НАВЫКИ

Копинг-навыки (навыки преодоления трудностей и стрессовых ситуаций) позволяют тебе пережить тяжелое время — почувствовать себя лучше, расслабиться, избавиться от стресса, отвлечься от нынешней ситуации.

Вот небольшой список занятий, которые тебе в этом помогут.

- Физические упражнения
- Разговоры с друзьями
- Время с семьей
- Прогулка с собакой
- Прослушивание музыки
- Ведение дневника

- Рукоделие
- Дыхательные упражнения
- Медитация
- Растяжка
- Подготовка
- Просмотр смешного фильма
- Выпечка
- Духовные практики
- Игра на музыкальном инструменте
- Прогулки на природе
- Пение
- Лежание в ванне
- Чтение

А теперь напиши собственные варианты! Возьми дневник и составь список любимых занятий, которые помогают тебе избавиться от стресса или развеселиться.

Не стоит забывать, что иногда, особенно когда мы переживаем тяжелые времена, мы пытаемся справиться с ситуацией нездоровыми способами, которые в долгосрочной перспективе лишь заставят нас чувствовать себя еще хуже. В таблице ниже приведен небольшой список нездоровых копинг-навыков (которые заставляют почувствовать себя только хуже), и каждому из них противопоставлена здоровая альтернатива, которая с куда большей вероятностью действительно тебе поможет.

Нездоровый копинг-навык	Здоровая альтернатива
Весь день провести в кровати и плакать	Поплачь немного, а потом сходи погуляй

Нездоровый копинг-навык	Здоровая альтернатива
Часами смотреть на фотографии бывшего	Сделай коллаж из фотографий твоих друзей
Не вылезать со страниц бывшего в соцсетях: где он сейчас? С кем?	Отложи телефон и почитай книгу
Без предупреждения заявиться домой к бывшему	Останься дома и посмотри смешное кино с друзьями или братьями/сестрами
Писать в соцсетях негативные посты, чтобы их увидели другие и отреагировали	Напиши о своих чувствах в дневнике, чтобы действительно увидеть их и разобратся в них
Причинять себе боль любым способом	Запишись к психотерапевту или позвони на линию психологической помощи
Весь день просидеть в темноте, одетой в пижаму	Прими освежающий душ и сходи погуляй с собакой или сделай зарядку
Рассказывать гадости о бывшем всем знакомым	Составь список своих сильных сторон и хороших качеств, чтобы не забывать о них
Притуплять боль алкоголем или наркотиками	Позвони друзьям или проведи с ними время
Бомбардировать телефон бывшего сообщениями или звонками	Дай бывшему время, чтобы вы оба смогли разобраться со своими чувствами

Как видишь, многие позитивные копинг-навыки, перечисленные выше, связаны с проведением четких границ между тобой и бывшим.

Если вы расстались, очень важно обозначить границы, чтобы двигаться дальше, — дать ясно понять друг другу, что вам нужно, чтобы восстановиться.

Обозначение границ после расставания

Некоторым парам удастся остаться друзьями после расставания, но иногда это бывает слишком тяжело, потому что так труднее забыть о прежних отношениях. Когда вы продолжаете общаться, сложно избавиться от прежних чувств, которые ты испытывала к человеку. Особенно если он уже начал встречаться с кем-то еще — видеть его новые отношения и слышать о них бывает очень больно. Если ты обозначишь границы в общении с бывшим, тебе будет легче продвигаться дальше.

А когда к этому всему присоединяются еще и социальные сети, все становится намного сложнее, потому что там ты, по сути, можешь в любое время видеть, чем сейчас занимается твой бывший, где он и с кем. Из-за этого забыть об отношениях становится очень трудно. А еще можно невольно начать сравнивать себя с другими, особенно с людьми, у которых счастливые отношения, — и в результате почувствовать себя только хуже.

Давай посмотрим, как чувствовала себя Люси, когда ее бывший парень Винс начал встречаться с новой девушкой.

Люси и ее парень Винс только что расстались после двух месяцев свиданий. Он сказал, что расстается с ней, потому что ему нужно сосредоточиться на учебе — у него плохие оценки по нескольким предметам. Но вот он уже выкладывает в соцсетях фотографии с новой девушкой. Хотя они встречались всего два месяца, Люси он очень нравился. Они решили остаться друзьями, так что Люси иногда просто пишет Винсу: «Привет», но он, похоже, больше вообще о ней не думает. Хуже того, подруга Люси, Дайя, постоянно рассказывает ей, как у Винса дела, даже в те дни, когда Люси не заглядывает в социальные сети, чтобы самой посмотреть, что он делает. Она не знает, как справиться с этой ситуацией и перестать постоянно грустить, особенно учитывая, что с этим связана еще и Дайя.

Это больно! Люси и Винс встречались пару месяцев, и, хотя это совсем недолгий срок, казалось, что все серьезно. А теперь Люси пытается найти какой-нибудь способ забыть о бывшем. Это тяжело, но Люси, например, может отписаться от Винса в социальных сетях, чтобы больше не видеть его постов. Еще она может прямо сказать ему, что хотела бы, чтобы в будущем они остались друзьями, но сейчас ей нужно побыть подальше

от него, поэтому она пока не будет выходить на связь. А еще она может честно сказать своей подруге Дайе, что не хочет знать, с кем встречается Винс, — из-за этого ей лишь труднее о нем забыть. Наконец, Люси может попробовать отвлечься и позаботиться о себе: составить планы с друзьями, заняться спортом, послушать музыку, что-нибудь нарисовать, вести дневник. Когда ее дни будут заполнены здоровым времяпрепровождением, которое ей нравится, ей будет легче удерживать обозначенные границы и в конце концов оставить отношения за спиной.

Помни: грустить после расставания — это НОРМАЛЬНО, а чтобы окончательно смириться с утратой, может понадобиться определенное время. Иногда надо дать себе время выплакаться (возможно, под какой-нибудь грустный плейлист). Но, дав себе погорючить, обязательно потом позаботься о себе. Займись тем, что тебя радует, поговори с друзьями или близкими — ты не обязана переживать разрыв в одиночестве. Тебе станет легче, мы обещаем.

Рассмотрим упражнение ниже — в нем мы научимся обозначать границы.

УПРАЖНЕНИЕ: ОБОЗНАЧЕНИЕ ГРАНИЦ

Границы — это ограничения, которые мы устанавливаем для себя по отношению к другим людям или ситуациям. При расставании полезно объяснить бывшему, что именно для тебя будет комфортно в плане общения и социальных сетей. У всех уровень комфорта разный, и только ты можешь знать, что подходит тебе. Вот примеры того, как можно обозначить здоровые границы в отношениях с бывшим после расставания.

1. Да, мы ходим вместе на уроки, но мне тяжело видеть тебя на обеде с нашими друзьями. Я, наверное, какое-то время буду обедать с другими одноклассниками.

2. Я хорошо к тебе отношусь, но не могу по-прежнему разговаривать с тобой каждый день. Мне так сложнее забыть о том, что было.
3. Я хотела бы дружить с тобой в будущем, но сейчас я отпишусь от тебя в соцсетях, чтобы сосредоточиться на себе.
4. Я не хочу задевать твоих чувств, но я на время занесу тебя в черный список, чтобы прийти в себя.
5. Я не против _____, но предпочла бы не _____.

Напиши свои варианты! Только ты знаешь, какие границы будут для тебя комфортны в отношениях с бывшим.

Возьми лист бумаги и запиши, что сказала бы своему бывшему, если бы тебе понадобилось обозначить границы в общении.

Когда ты беспокоишься о партнере после расставания

Расставание может стать болезненным для всех его участников. В идеальном случае мы можем рассчитывать на друзей и родных, которые поддержат нас после разрыва, и устанавливаем здоровые границы с бывшими. Но иногда расставания, как и любые болезненные переживания, могут стать ударом по физическому или душевному здоровью. И ты можешь оказаться в ситуации, когда беспокоишься не только за свое здоровье, но и за здоровье бывшего. Рассмотрим переживания Шарлотты, которая беспокоится за своего бывшего парня Бо после их разрыва.

Шарлотта рассталась со своим парнем Бо, узнав, что он изменил ей. Но после разрыва он постоянно пишет ей сообщения, в которых всячески извиняется и говорит, что жить без нее не может. Она не может понять, серьезно

он говорит или нет. Она не хочет возвращаться к нему и очень злится из-за того, что он ей изменил, но из-за тона его сообщений она беспокоится, не появилась ли у него депрессия или даже суицидальные мысли. Она не знает, что делать.

В этой ситуации Шарлотта многое сделала верно. В первую очередь она отстояла себя и свои потребности в отношениях. Она знает, что измена — это плохо, и она заслуживает здоровых отношений, в которых может доверять партнеру. Она не поддается давлению и не собирается возвращаться к Бо, хотя иногда и скучает по нему.

Что касается Бо, он, похоже, действительно чувствует себя очень виноватым. Он пишет Шарлотте, говорит, что очень в ней нуждается и «не может без нее жить». Слова довольно расплывчатые, но они вполне вписываются в шаблон подавленного, безнадежного поведения. Шарлотта не знает, все ли у Бо хорошо, и, хотя она очень расстроена из-за того, что он ей изменил, она не хочет, чтобы он сделал с собой что-то опасное.

К таким вещам очень важно относиться со всей серьезностью, даже если ты и не уверена, что происходит с душевным здоровьем собеседника. Некоторые считают, что подростки говорят о самоубийстве «просто для того, чтобы привлечь к себе внимание». Обычно это не так. Но даже если этот человек действительно не собирается причинить себе вред, лучше, как говорится, перебдеть, чем недобдеть: беспокоиться о здоровье другого — это хорошо, даже если в прошлом он сделал тебе больно. Если Бо говорит серьезно, ему обязательно нужно обратиться за необходимой помощью.

Именно это и должна посоветовать бывшему Шарлотта, сказав ему, что беспокоится за него, но при этом соблюдая уже установленные границы (то есть она не обязана после этого к нему возвращаться). Еще ей стоит поговорить со взрослыми,

которым доверяет, — рассказать, что происходит, чтобы они помогли Бо обратиться за помощью, если это необходимо.

Если ты попала в такую ситуацию и беспокоишься, что твой бывший в депрессии и ему, возможно, грозит опасность, это не означает, что ты должна быть рядом с ним. Неважно, в отношениях ты с кем-то или вы уже расстались, ты не несешь ответственности за его душевное здоровье. Единственная твоя задача — сообщить взрослым, что происходит, чтобы твой бывший вовремя получил необходимую помощь.

Как смириться с расставанием

Что, если после расставания у тебя началась депрессия и все навыки преодоления и заботы о себе помогают лишь частично? Такое бывает, и твои чувства имеют значение. И ты не должна бороться с ними в одиночку. Обязательно обратись к другим за помощью и поддержкой. Да, сейчас, возможно, ты в это не поверишь, но с болью, которую ты чувствуешь, со временем будет справляться легче (мы обещаем!), а в будущем тебе станет лучше.

Есть также определенные техники, с помощью которых ты сможешь почувствовать себя комфортнее и спокойнее, даже понимая, какую же боль причинило тебе расставание. Рассмотрим упражнение ниже — оно поможет тебе превратить расставание в полезный и поучительный опыт.

УПРАЖНЕНИЕ: ПЕРЕФОРМУЛИРОВАНИЕ МЫСЛЕЙ

После расставания ты, возможно, и не можешь изменить ситуацию, но ты *можешь* изменить свое отношение к ней. Когнитивное переосмысление — это техника, с помощью которой можно изменить свои мысли по поводу чего-либо. Ты берешь негативные или не слишком полезные мысли, проверяешь, действительно ли они точны или полезны для тебя, и если нет, то придумываешь новые, которые смогут лучше тебе

помочь справиться со своими чувствами. С помощью когнитивной реструктуризации ты сможешь взять негативные мысли и превратить их в более полезные — такие, которые помогут тебе посмотреть на расставание как на поучительный опыт или даже на новую возможность. Рассмотрим примеры ниже.

Негативная мысль	Полезная альтернатива
Я больше никогда никого не найду	В мире много замечательных людей, и рано или поздно я их встречу
Я навсегда останусь одна	Жить одной — не так уж и плохо! Я смогу уделять больше времени себе
Меня никто не любит	У меня есть семья и друзья, которые меня любят
Мой бывший так плохо со мной обращался	Я узнала многое о том, какого обращения я хочу и заслуживаю
Я вообще не должна была с ним встречаться	Я узнала многое о том, чего хочу от своих следующих отношений
Вот бы он мне позвонил	У меня теперь есть свободное время, которое я могу уделять учебе, друзьям и семье
Мне теперь не с кем погулять после школы	Я теперь стала лучше учиться
Я была для него недостаточно хороша?	Я знаю, что многое могу предложить в отношениях. Я очень чуткая и заботливая
Что такого есть у нее, чего нет у меня?	У всех есть свои хорошие качества. Друзья говорят, что я очень веселая
Я больше никому не буду верить	Теперь я знаю, как понять, здоровые отношения или нет

Напиши свои варианты! Тебе приходят в голову негативные мысли из-за расставания? Запиши их в дневнике, а потом дай себе задание: превратить эти мысли в полезные.

Расставания нередко становятся сильным ударом по самооценке и отношению к себе. Важно всегда помнить обо всех своих хороших качествах и о том, что делает тебя уникальной! Если тебе трудно вспомнить свои классные черты, попробуй подумать, что бы о тебе сказали твои ближайшие друзья и родные. Например, они скажут, что ты добрая, достойная

доверия, верная, веселая... Можешь еще [вернуться к упражнению «Меньше сравнивай, больше ищи хорошее» во второй главе](#), чтобы напомнить себе о том, что тебе в себе нравится и чем ты гордишься. Если нам удастся изменить нашу точку зрения на то, что с нами произошло, превратить ее из бесполезной в полезную и не забывать при этом о наших положительных качествах, то и расставание, и любые другие болезненные переживания мы переносим намного легче.

Не забывай и о том, что просить о помощи, если ты в ней нуждаешься, — это нормально. Поговори с друзьями, родными и другими взрослыми, которым доверяешь, о своих чувствах. Если необходимо, обратись за более серьезной помощью — например, психотерапией. А еще посмотри список ресурсов в конце книги — он тоже может оказаться для тебя полезен. Не забывай, что ты сильна, достойна и прекрасна — и внутри, и снаружи!

Повторим еще разок: *расставания*

Расставание может стать болезненным опытом — вне зависимости от того, кто решил с кем расстаться и почему. Но мы знаем — ты справишься! Возвращайся к этой табличке каждый раз, когда тебе нужна помощь после того, как ты разойдешься с партнером.

Границы. Пережить расставание легче, если ты установишь здоровые границы со своим бывшим — если не будешь с ним постоянно видеться, общаться или следить за ним. Вы можете попробовать взять перерыв в общении и отписаться друг от друга в социальных сетях.

Преодоление трудностей. Пережить расставание может быть очень тяжело. Обязательно убедись, что у тебя есть хорошая сеть поддержки — друзья, родные, психолог и/или психотерапевт — и ты используешь здоровые навыки преодоления трудностей, которые помогут тебе

позаботиться о себе. Если ты перепробовала уже все, но все равно остаешься подавленной, обратись к специалисту за дополнительной помощью. Если ты беспокоишься за здоровье своего бывшего после расставания, тоже обязательно обратись за помощью. После расставания постарайся напомнить себе обо всех твоих замечательных качествах, которые делают тебя **ТОБОЙ!** Твое фундаментальное достоинство не зависит от твоих отношений. Ты хороша такой, какая есть, и всегда будешь.

Безопасность и душевное здоровье. Расставание может стать ударом по душевному здоровью — и твоему, и твоего бывшего. Если ты или твой бывший страдаете от депрессивных мыслей или думаете о том, чтобы причинить себе вред, обратитесь за помощью. Вы не одиноки.

ГЛАВА 10

НОВОСТИ О СЕКСТИНГЕ И НЮДСАХ

Мессенджеры и социальные сети превратились в неотъемлемую часть отношений. Телефон теперь — средство для флирта и выражения чувств, возможность показать кому-то, что ты о нем думаешь. Подобное общение повсеместно распространено и удобно, но и оно связано с определенными трудностями и некомфортными ситуациями. Вне зависимости от того, на каком этапе отношений ты находишься, важно понимать и защищать свои границы, когда речь заходит об использовании технологий. В этой главе ты узнаешь о распространенных ситуациях, познакомишься с юридическими проблемами, которые могут начаться, если ты обмениваешься откровенными фотографиями или другим подобным контентом, а также освоишь некоторые навыки, которые помогут тебе почувствовать себя увереннее, если ты столкнешься с чем-то подобным.

Знай и говори о том, что для тебя комфортно

На ранних стадиях отношений ты знакомишься с партнером, а партнер — с тобой. Конфетно-букетный период бывает очень волнующим, но может сопровождаться и тревогой («а вдруг я что-нибудь сделаю не так?»), и неуверенностью. Иногда тебе захочется впечатлить партнера или доказать, насколько ты к нему равнодушна. Иногда ты будешь избегать разговоров или ситуаций, которые, как тебе кажется, могут привести к ссоре или расставанию. Изложенная ниже ситуация с Шакирой и ее партнером — хороший пример таких вот «новых» отношений и того, насколько сложно бывает выразить свои чувства и обозначить границы в отношениях.

Шакира два месяца встречается со своим парнем Девом. Она считает, что все идет хорошо, ее чувства постепенно крепнут. Она познакомилась с родителями Дева, Дев — с ее

семьей. Шакире очень приятно с Девом, они отлично общаются с друзьями друг друга.

Недавно Дев попросил Шакиру прислать ему сексуальное фото. Шакира не уверена, что хочет посылать такие фотографии: самому Деву она доверяет, а вот технологиям не очень. Но, с другой стороны, она не хочет, чтобы Дев подумал, что она его не любит.

Бывает очень трудно сказать «нет», когда твой партнер или знакомый просит прислать фотографию. Даже если ты полностью доверяешь этому человеку и вы вместе уже не один год, тебе все равно может быть некомфортно — либо потому, что сам процесс фотографирования вызывает смущение, либо потому, что ты, как и Шакира, не уверена, что такие фото в принципе остаются строго приватными и их нельзя будет слить.

В конце концов, твои лицо и тело — только твои, и только тебе решать, фотографироваться или нет. Даже если ты встречаешься с человеком, которого по-настоящему любишь, ты ничего ему не должна. Иногда твой партнер может быть настойчив, но, как ты сейчас уже знаешь, если он не уважает твои границы — это проблема; в здоровых отношениях партнер будет трепетно и корректно относиться к твоим чувствам.

Вернемся к случаю с Шакирой. Она должна проявить твердость и обозначить четкую границу для партнера, сказав что-то вроде: «Дев, я тебя люблю, но не стану отправлять тебе эротические фотки. Мне некомфортно из-за одной мысли о том, что мои фотографии попадут в Сеть. Дело не в том, что я тебе не доверяю, — я доверяю, но мне просто в целом некомфортно это делать». Если Дев понимает и уважает эту позицию — замечательно. Иногда такие разговоры помогают укрепить отношения, проясняя, к чему партнеры готовы, а к чему нет. Если же Дев продолжит настаивать или давить на Шакиру, требуя сделать что-то, что ей не нравится, Шакире стоит переоценить их отношения. Она заслуживает отношений,

в которых чувствует себя в безопасности, — таких, где она может заявить о себе и устанавливать границы.

Что, если ты сама попадешь в похожую ситуацию? Мы полностью поддерживаем тебя в стремлении постоять за себя. Можешь сказать, например: «Нет, я не пришлю тебе такое» или «Нет, мне неудобно это делать». Тебе не обязательно избыточно объясняться или оправдываться. Если твой партнер из-за этого устроит скандал — ну, значит, это человек, который не уважает твои границы, и ты вряд ли всегда будешь чувствовать себя с ним в полной безопасности.

Всегда очень важно обращаться к себе, напоминать себе, что для тебя важно и что нужно, чтобы чувствовать себя защищенной в отношениях, и принимать решения, которые будут лучше для тебя. Партнеры и другие люди в твоей жизни могут давить на тебя и проверять границы на прочность, и тебе, возможно, придется постоять за себя или даже разорвать отношения. Но когда ты устанавливаешь границы и отстаиваешь свои ценности и убеждения, в долгосрочной перспективе ты почувствуешь себя независимой и будешь лучше к себе относиться, даже если в непосредственном будущем тебя ждут некомфортные разговоры.

В следующем упражнении обдумай, какие границы ты захочешь установить для себя и партнеров в обмене текстовыми сообщениями.

УПРАЖНЕНИЕ: ОБОЗНАЧЕНИЕ ГРАНИЦ В МИРЕ ТЕХНОЛОГИЙ

Иногда ты можешь быть уверена в своих границах и точно знать, к чему отнесешься нормально, а к чему — нет. Бывает, ты даже об этом не подозреваешь или просто никогда о таком не задумывалась. Кроме того, твои границы могут со временем меняться даже в рамках одних и тех же отношений.

Заранее знать о своих границах будет полезно, потому что тогда ты сможешь с большей уверенностью устанавливать их в отношениях. Задумайся о своих границах и о том, что тебе

необходимо, чтобы чувствовать себя в отношениях защищенной и физически, и эмоционально. Возьми дневник или лист бумаги и составь список.

Примеры:

- Мне не нравится, когда мой парень шлет мне дикпикси.
- Я не собираюсь отправлять нюдсы.
- Я не хочу заниматься сексом, пока не стану постарше.
- Я готова привести партнера к себе, если кто-то из родных дома.

В будущем регулярно возвращайся к этому списку, особенно если тебе будет трудно ориентироваться в некомфортной ситуации или нужно будет описать эти границы своему партнеру или кому-то, с кем ты собираешься встречаться.

Почему важно устанавливать границы и быть осмотрительной

Отношения могут быть страстными и возбуждающими, так что увлечься текущим моментом бывает очень легко. А когда мы в отношениях с человеком, к которому неравнодушны, мы часто хотим его порадовать. Игривое текстовое сообщение или фотография могут не показаться чем-то особенным, но мы хотим, чтобы ты имела в распоряжении всю необходимую информацию, чтобы принимать взвешенные решения о том, чем ты хочешь делиться с партнером, а чем нет.

В сценарии ниже мы покажем пример того, какие последствия могут ждать тебя после того, как ты отправишь откровенное фото.

Даймонд отправляла своему бывшему парню Хосе фотографии очень личного характера, когда они еще встречались. Она сделала их только для него. Две недели

назад они расстались, а сейчас Сэмми, подруга Даймонд, рассказала, что фотографии кто-то слил его друзьям. Даймонд встревожена и не знает, что делать.

Вот почему отправлять нюдсы или откровенные фотографии может быть опасно. Фотографии, которые Даймонд делала для Хосе, были очень личного характера и предназначались только для него, но теперь кто-то — скорее всего, сам Хосе — слил их друзьям.

Трудно представить, что кто-то может решиться на такое. Но расставания, бывает, проходят очень нехорошо — и бывшие, даже те, которых ты по-настоящему любила, способны совершить невообразимые поступки.

Такое может произойти, даже если ваши отношения до сих пор продолжаются. Важно знать одно: пересылка откровенных фотографий несовершеннолетних может иметь серьезные юридические последствия, как ты увидишь ниже. Поэтому для тебя особенно важно понимать и устанавливать границы, о которых мы говорили в предыдущем разделе.

Если с тобой произойдет то же самое, что и с Даймонд, вот несколько вещей, которые нужно учитывать, — и несколько вариантов дальнейших действий.

Интернет-циркуляция. Современная технология причудлива: текстовое сообщение или картинка могут быть легко найдены людьми, для которых они вообще не предназначались (друзьями, одноклассниками, даже незнакомцами), или даже отправлены без твоего ведома. Фотографии, которые были адресованы конкретному человеку, могут попасть в мрачные глубины интернета. Нам, конечно, нравится думать, что, если мы удаляем фотографию или сообщение, они исчезают навсегда, но на самом деле все, что выложено в Сеть, никогда не пропадает насовсем — всегда есть шанс, что оно где-нибудь всплывет позже. Подумай вот о чем: через несколько лет, когда ты будешь поступать в университет или устраиваться на работу, всегда будет вероятность, что нечто

откровенное, что ты запостила в социальной сети или переслала другому человеку, может внезапно вылезти в поиске Google.

Возраст важен. Если тебе нет 18 лет, то по закону ты еще ребенок — и нюдсы или похожие откровенные материалы с изображением несовершеннолетних могут быть классифицированы как детская порнография. Это значит, что — даже если обмен фотографиями или сообщениями происходил по взаимному согласию — в случае если сексуальный контент с участием несовершеннолетнего всплывет, то и отправителя, и получателя могут ждать серьезные юридические последствия в зависимости от законов страны¹.

Так что же делать Даймонд? В первую очередь попросить совета и поддержки у взрослых, которым она доверяет. Это может быть очень некомфортно и тяжело. Но если она не разберется с этим сразу, фотографии могут пойти дальше, и остановить распространение станет еще труднее. Кроме того, Даймонд должна знать, что поступок ее бывшего незаконен и она имеет право привлечь к ответственности и его самого, и его друзей, если того захочет. Поговорив со взрослым, которому она доверяет, Даймонд в том числе может и решить, стоит ли ей и ее семье обращаться в суд. Наконец, Даймонд нужно подумать, нужна ли ей помощь, чтобы справиться с психологическим и эмоциональным стрессом от того, что она пережила: с ней обошлись вопиюще несправедливо и причинили глубокие страдания. Обсудив свои чувства со взрослыми, которым доверяет, она сможет хотя бы немного облегчить тяжелейшую ситуацию, в которую попала.

Что делать, если кто-то слил в Сеть твои фотографии? Проще всего, как кажется, не обращать на это внимания, но важно помнить, что у тебя есть права! В подобной ситуации оказывались многие девушки-подростки, и она может вызвать чувства стыда, гнева, вины, тревожности, подавленности — или все вышеперечисленное вместе. Будет полезным обсудить ее и создать безопасное пространство, чтобы спокойно обдумать произошедшее; если ты оказалась в таком положении, то у тебя

есть и люди, и ресурсы, к которым можно обратиться. Ты можешь попросить поддержки у школьного психолога или психотерапевта или посмотреть список ресурсов в конце книги.

Кроме того, хороший помощник — сострадание к себе, особенно если ты чувствуешь вину или стыд после того, как с тобой случилось что-то похожее на то, что произошло с Даймонд. Это вполне понятные эмоции в такой ситуации — но подобные поступки являются нарушением твоих границ и прав, и ты абсолютно в них не виновата.

Давай остановимся и попрактикуемся в сострадании к себе.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРАКТИКУЕМ СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ

Сострадание к себе — это проявление доброты и понимания к самой себе. Вместо того чтобы критиковать или стыдить себя за прежние решения или за то, что кто-то воспользовался твоими доверием и любовью, постарайся подтвердить собственные чувства и окружить себя такой же любовью и терпением, какие ты проявила бы в подобной ситуации к близкой подруге. Стыд никак не поможет тебе исцелиться от того, что произошло; более того, он лишь продлевает боль, которую ты чувствуешь, и ухудшает ее. Сострадание к себе может помочь тебе справиться с неприятными чувствами и найти здоровый способ разобраться с тяжелой ситуацией, в которую ты попала.

Вспомни, как ты совершила ошибку или сделала что-то, о чем сейчас жалеешь. Если бы твоя лучшая подруга пришла к тебе с такой проблемой, что бы ты ей сказала? Скорее всего, не стала бы стыдить и осуждать, правильно? Вместо этого ты сказала бы что-нибудь типа: «Да, фигово получилось, но мы все ошибаемся, правда?», или «Я бы тоже расстроилась, но ты сможешь извлечь урок из этой ошибки», или «То, что произошло с тобой, не твоя вина. Ты получила урок, а теперь сможешь восстановиться».

А теперь запиши, какие заботливые слова сказала бы подруге, если бы она переживала то же самое, что сейчас переживаешь ты. Держи эти записи где-нибудь поблизости и используй их, когда в будущем тебе понадобятся поддержка и ободрение. Ты можешь быть к себе так же добра, как к друзьям; ты заслуживаешь этого.

Что делать с непрошеными фотографиями и сообщениями

Многие подростки предпочитают использовать текстовые сообщения в качестве главного способа общения, потому что это очень удобно. Когда ты пишешь тому, с кем встречаешься, позволить себе быть уязвимой и сказать то, что очень хочешь, бывает намного легче, чем при общении вживую или даже по телефону. Так что подростки (да и взрослые тоже) чувствуют себя комфортнее и увереннее в переписках. Тем не менее, несмотря на неоспоримые достоинства, текстовые сообщения не лишены и недостатков — это, в частности, нежелательные контакты и общение.

Рассмотрим пример ниже — там как раз описано, как может развиваться подобная ситуация.

Джоли переписывалась с парнем по имени Сэм, с которым познакомилась через одного из своих лучших друзей. В последние пару недель они общались почти непрерывно. Сэм ей нравился, она думала, что он милый и веселый, — но вчера вечером он без предупреждения прислал ей дикпик. Джоли не просила у него такую фотографию, и ей стало очень некомфортно. Но она не хочет, чтобы Сэм перестал с ней разговаривать.

Сэм совершил сразу несколько нехороших поступков. В-первых, он прислал непристойную фотографию Джоли, которой

всего 15 лет, а это незаконно. Во-вторых, Джоли не просила присылать такую картинку и не давала согласия ее получать. Подобные откровенные сообщения и изображения требуют согласия; это один из видов сексуальной активности. Иногда тебе может показаться, что в этот момент нужно отнестись к собеседнику с добротой или пониманием — особенно если ты знаешь этого человека и он тебе нравится, — но на самом деле ты не обязана терпеть ничего, что тебе неприятно или вызывает дискомфорт.

Что делать Джоли? В первую очередь она сразу должна дать понять Сэму, что он поступил неправильно — нарушил ее границы. Она должна недвусмысленно заявить Сэму, что не просила у него такой фотографии и не хочет больше никогда видеть от него ничего подобного.

Конечно, Джоли на самом деле вообще ничего не обязана говорить Сэму. Она может просто не ответить, закончить разговор или даже заблокировать Сэма в социальной сети — в общем, сделать все, что считает необходимым, чтобы почувствовать себя в безопасности. Даже если это покажется очень неловким или некомфортным, она еще и может сообщить родителям или другим взрослым, которым доверяет, о том, что произошло, чтобы они обсудили с ней разные варианты и помогли в дальнейшем обеспечить безопасность.

Что тебе делать, если ты попадешь в подобную ситуацию? Вкратце ответ такой: если тебе некомфортно или ты сомневаешься в намерениях твоего партнера или собеседника, доверяй своей интуиции. Если происходящее вызывает у тебя дискомфорт, это уже само по себе значит, что другой человек нарушил твои границы. Уважай их и свое право решать, что с тобой происходит! Хороший человек не станет давить на тебя или вызывать дискомфорт. Знай, что ты *можешь* предпринять активные действия и постоять за себя — высказать свое недовольство, заблокировать собеседника или отправить на него жалобу.

В течение всей этой книги ты работала над навыками самопознания — обращалась к себе, чтобы узнать, что ты

чувствуешь и в чем нуждаешься, и понять, что ты на самом деле хочешь делать в данной ситуации. Также мы работали над решительным общением: ты училась отстаивать то, что тебе нужно и чего ты заслуживаешь, а также сопротивляться давлению, которое могут на тебя оказывать люди, не задумывающиеся о твоих интересах.

Следующее упражнение поможет тебе стать увереннее и научит постоять за себя.

УПРАЖНЕНИЕ: КАК ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ

В эмоциональных ситуациях бывает трудно постоять за себя и дать отпор, особенно если у тебя проблемы с уверенностью и самооценкой. В таких случаях ты можешь начать сомневаться в себе — в своих суждениях, в собственном достоинстве, в способности установить и поддерживать стандарты для людей, с которыми встречаешься. Когда ты уверена в себе — когда ты развиваешь в себе способность понимать, что для тебя важно, и без страха сообщать об этом другим, — тебе легче постоять за себя, высказаться и призвать других людей к ответственности.

Вспомни о человеке, которым ты восхищаешься или которого считаешь примером для подражания в том числе и потому, что он излучает уверенность. Это может быть и кто-то близкий, и знаменитость. Например, представь олимпийскую чемпионку Серену Уильямс, стоящую на подиуме и отвечающую на вопросы журналистов. Она стоит прямо, смотрит репортерам прямо в глаза, говорит твердо и ровно.

А теперь сама попробуй так сделать. Сначала вспомни свой «эталон уверенности», а потом задай себе следующие вопросы.

1. Какие черты и качества этого человека тебе нравятся?
2. Какие черты и качества есть и у этого человека, и у тебя? Какие его качества ты хотела бы иметь?

3. Как бы этот человек отреагировал на ситуацию, в которой к нему проявили неуважение?

Теперь представь, что ты — этот человек, и задай себе следующие вопросы, представляя все происходящее и обращая внимание даже на мелкие детали.

1. Что бы ты сказала человеку, который проявил неуважение или нарушил твою границу?
2. Каким бы был твой язык тела?
3. Каким тоном ты бы говорила?
4. Кто-нибудь еще присоединился бы к разговору, чтобы помочь тебе?

Возвращайся к этому упражнению и используй его в будущем, когда тебе нужно проявить уверенность и постоять за себя!

Повторим еще разок: секстинг и нюдсы

Знания, полученные тобой в этой главе, основаны на информации, которую ты узнала из предыдущих глав. Зайдя в социальную сеть или взяв в руки телефон, ты имеешь те же самые права, что и везде: на корректное обращение, на уважение к твоим границам, на любовь и доброту со стороны людей, с которыми ты общаешься и/или находишься в отношениях. Давай вспомним, что мы обсуждали в этой главе.

У тебя есть права. Ты имеешь право на уважительное и доброе обращение. Ты имеешь право сказать «нет». Ты имеешь право подать жалобу и заблокировать любого, кто нарушает эти права, и постоять за себя, чтобы обеспечить свою безопасность. Ты несовершеннолетняя,

и закон защищает тебя от опасных сексуальных контактов — и об этом важно помнить. А еще — знай, что ты всегда можешь обратиться за поддержкой или помощью к родителям или взрослым, которым доверяешь, если окажешься в небезопасной или некомфортной ситуации.

Ты не обязана ничего никому доказывать. Другие иной раз ведут себя так, словно секстинг, обмен нюдсами и прочее подобное — это совершенно нормально, а не заниматься этим — не круто. Это их проблемы. Ты не обязана отправлять фотографии, получать фотографии или вообще делать что-либо, что вызывает у тебя дискомфорт или чувство опасности. Твое достоинство нисколько не пострадает, если ты откажешься отправлять нюдсы, заниматься виртом или вообще делать в Сети что-то, из-за чего тебе некомфортно. А обозначение и соблюдение собственных границ — это признак самопознания и самоуважения, а не проблема.

Сострадание к себе. Стыд нисколько не помогает восстановиться. Сострадание к себе поможет тебе справиться с неприятными чувствами. Если ты в прошлом принимала решения, о которых сейчас жалеешь, избегай самокритики и постарайся подарить себе такие же любовь и терпение, какие проявила бы к близкой подруге.

ПОДАРОК НА ПРОЩАНИЕ

ТВОИ РЕШЕНИЯ – ЭТО ТВОЯ СИЛА

Ты добралась до конца книги! Мы многое рассмотрели в этих главах и надеемся, ты узнала из них полезную и нужную информацию, которая придаст тебе уверенности в своих силах по мере твоего роста и развития.

Прежде чем попрощаться, мы еще раз предлагаем тебе вспомнить обо всех твоих сильных сторонах и некоторых вещах, которые ты узнала! Удели время вопросам, приведенным ниже.

1. Что нового ты узнала о своих ценностях, самооценке, образе тела?
2. Какие у тебя есть сильные стороны и качества, которые тебе в себе нравятся? Есть ли области, в которых ты хотела бы расти и работать над собой? Если да, то как ты будешь это делать?
3. Какие чувства у тебя вызывают твои дружеские и романтические отношения?
4. Что ты ценишь в отношениях и хочешь видеть в партнере?
5. Знаешь ли ты разницу между здоровыми и нездоровыми отношениями?
6. Что ты узнала о своем половом здоровье и о том, как сообщать о своих потребностях в этой сфере?

На пути тебя ждет много взлетов и падений. Иногда ты будешь чувствовать себя уверенной и полностью контролировать ситуацию. А в тяжелые дни важно будет вспомнить, что никто не идеален — потому что все мы люди. И ты можешь получить важный урок из любого опыта, как и все мы.

Теперь в твоём распоряжении есть инструменты, с помощью которых ты сможешь подготовиться к началу взрослой жизни.

Ты знаешь больше о себе: свои ценности, различные грани твоей идентичности, все, что ты любишь и лелеешь в себе. Ты знаешь, как постоять за себя и принимать решения, которые кажутся правильными тебе. А еще ты знаешь свои права! У тебя есть право на здоровые отношения и доброе, уважительное обращение. У тебя есть право говорить «нет» и устанавливать границы. И, что важнее всего, у тебя есть возможность делать информированный самостоятельный выбор на основе твоих личных ценностей, который поддержит твое физическое и душевное здоровье!

В следующие годы ты иногда будешь совершать ошибки и не всегда сможешь принять правильные решения в нужное время. Знай, что это нормальная часть жизни подростка и молодого взрослого. Если ты по-прежнему станешь сверяться с собой, обдумывать свои действия и то, что происходит вокруг, и будешь готова взять на себя ответственность, когда необходимо, то ты справишься с чем угодно, даже если это будет непросто.

И не забывай: просить помощи — это нормально! Ты можешь возвращаться к этой книге в любой момент, но не забывай о взрослых, которым доверяешь, и своей системе поддержки. Полагаться на других и обращаться за помощью и советами, когда нужно, — это *всегда* хорошо. Ты справишься!

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы хотим поблагодарить всех, кто внес свой вклад в процесс появления этой книги на свет.

Спасибо издательству New Harbinger Publications за то, что взялись за этот проект и поверили в миссию данной книги — дать девушкам больше сил и самостоятельности так, как раньше никто не делал. Спасибо нашим редакторам Джорджии Колиас, Дженнифер Холдер, Викрадж Гилл и Тейе Уотсон за энтузиазм, советы и упорную работу, благодаря которым эта книга состоялась.

Спасибо Лизе Шаб за то, что вдохновила нас и связала с New Harbinger Publications, а также за вдумчивость и уделенное время.

Спасибо нашим многочисленным клиентам за то, что делились с нами вашим опытом. Работать с вами — большая честь, и мы благодарны вам.

Спасибо нашим родным и близким, которые поддерживали и подбадривали нас в этой работе. Спасибо нашим родителям, которые заняты в области социальной работы и психиатрии: вы заложили фундамент и дали нам восхитительный пример для подражания.

Спасибо нашим друзьям за то, что постоянно поддерживали нас в работе над проектом. И Пудже Наир — за бесценную поддержку на этапе первоначального планирования.

Спасибо нашим руководителям и коллегам за то, что создали позитивную рабочую среду для сотрудничества. Наши консультации и совместная работа укрепили наши навыки, и мы благодарны вам.

Спасибо тем, кто читал и рецензировал нашу работу, за уделенное время, обратную связь и поддержку. Мы знаем, что ваше время ценно, и очень благодарны за помощь.

РЕСУРСЫ

Этот раздел предназначен для более подробного информирования по некоторым темам, которые мы освещали в книге. В интернете есть тонны самых разнообразных сведений, и иногда очень трудно понять, какие точны и корректны. Мы собрали самые современные доступные ресурсы, чтобы помочь тебе во всем разобраться и получить необходимую поддержку.

Развитие ценностей

Развитие ценностей — как связанных с отношениями, так и в целом — это часть взросления. А зная свои ценности, ты будешь увереннее принимать решения. По этой ссылке ты сможешь пройти тест, который поможет тебе сформировать свой список и определить то, что важно для тебя:

<https://onlinetestpad.com/ru/test/148095-cennostnyj-oprosnik-shvarca>

Помощь в нездоровых отношениях

Если ты или твоя подруга оказались в нездоровых отношениях, ресурсы, перечисленные ниже, могут тебе помочь. Не бойся задавать вопросы или просить помощи, если необходимо. Можешь использовать «Колесо власти и контроля» и «Колесо равенства», приведенные в этом разделе, — там ты найдешь примеры нездорового и здорового поведения в отношениях.

- Всероссийский бесплатный телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию
8-800-7000-600
- Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

- Горячая линия центра психологической помощи МЧС России
8-495-926-37-07 (в будни с 9:00 до 18:00)
- Центр экстренной психологической помощи Московского психолого-педагогического университета (в будни с 9:00 до 20:00, в субботу с 10:00 до 19:00)
8-495-624-60-01
8-495-624-60-83
8-495-624-60-85

Безопасность онлайн-отношений

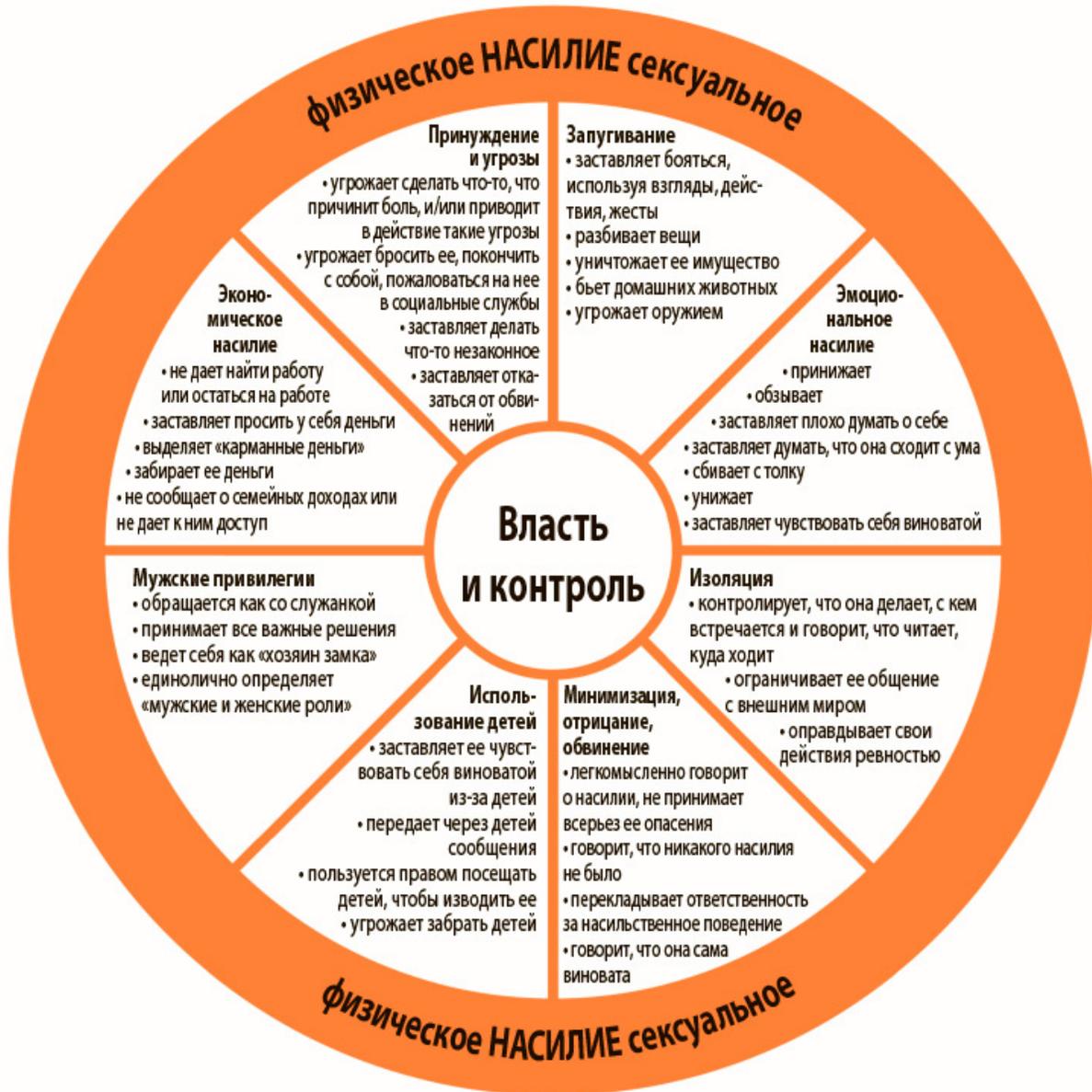
Повторимся: онлайн-отношения — это тоже настоящие отношения, и ты должна беречь свою безопасность!

- Правила психологической безопасности при знакомствах в интернете
<https://www.psychologies.ru/articles/6-pravil-psihologicheskoy-bezopasnosti-pri-znakomstvah-v-internete/>

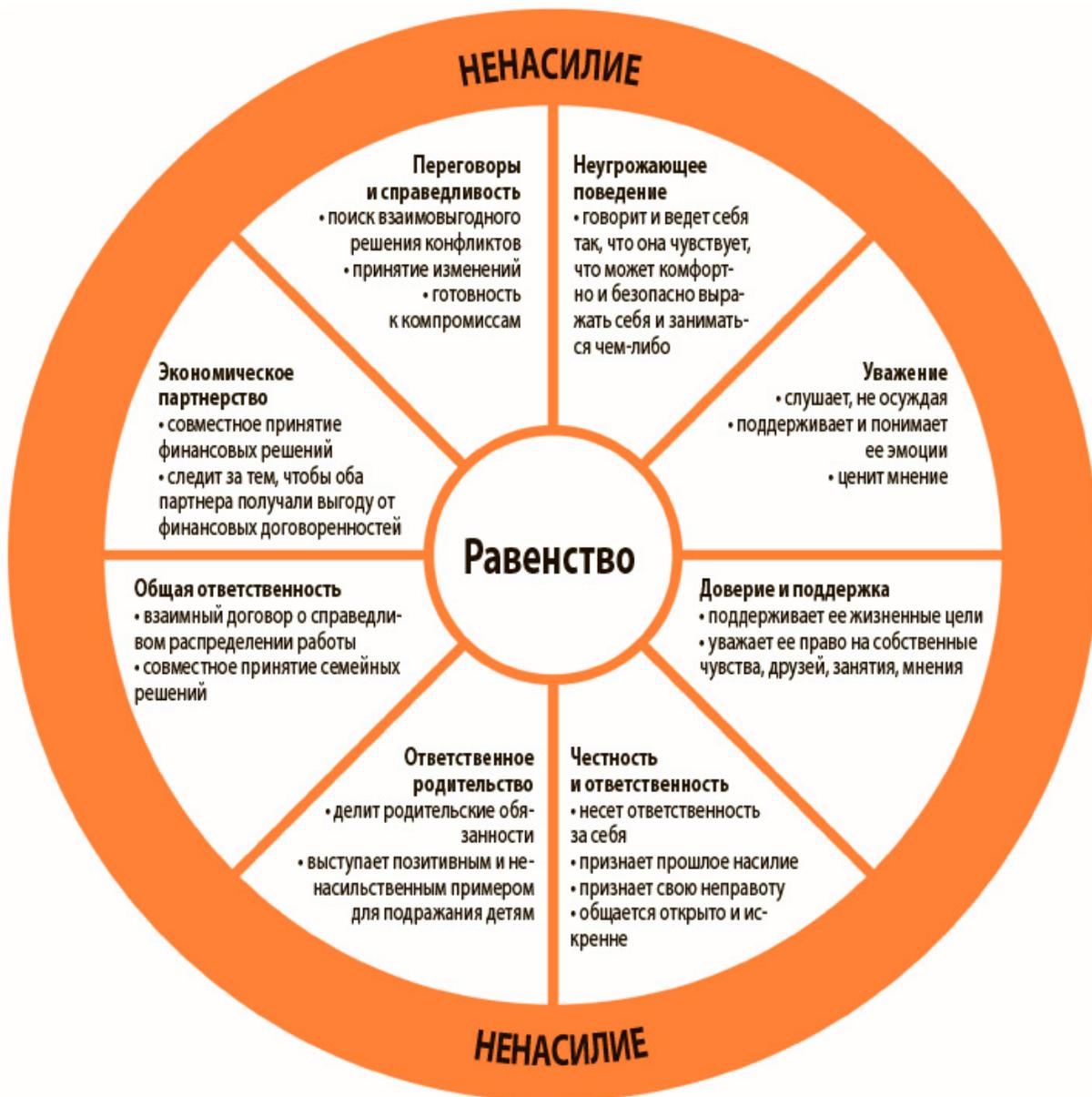
Если что-то пошло не так

- Благотворительный фонд «Твоя территория»
<https://helpteens.ru/> +7 (911) 195 27 73, info@helpteens.ru

КОЛЕСО ВЛАСТИ И КОНТРОЛЯ



КОЛЕСО РАВЕНСТВА



Душевное здоровье, помощь при расставании

Расставания бывают очень тяжелы и нередко становятся ударом по душевному здоровью. Если ты или кто-то из твоих знакомых страдаете от проблем с душевным здоровьем, вы можете найти помощь на ресурсах, перечисленных ниже. Не бойся обращаться

за необходимой помощью; твое душевное здоровье и здоровье твоих знакомых важны и стоят того, чтобы их оберегать.

- Как помочь подростку пережить расставание: советы, которые помогут выбраться из уныния
<https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2022/09/23/kak-pomoch-podrostku-perezhit-rasstavanie-sovety-kotorye-pomogut-vybratsya-iz-unyniya/>
- Круглосуточная неотложная психологическая помощь Московской службы психологической помощи населению
051, 8-495-051 (с городского телефона звонки бесплатные)

Помощь пострадавшим от сексуального насилия

Если ты или кто-то из твоих знакомых пережили насильственный сексуальный контакт, немедленно позвони по одному из номеров ниже. Кроме того, тебе поможет информация, размещенная в этом разделе. И не забывай: ты не одна! Вокруг есть люди и ресурсы, которые способны оказать тебе поддержку. Обратись за помощью, которая тебе необходима: ты этого заслуживаешь.

- Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей
8-800-2000-122
- Горячая линия центра психологической помощи МЧС России
8-495-926-37-07 (в будни с 9:00 до 18:00)
- Контакты различных ассоциаций психологов
www.psychologos.ru/articles/view/associacii-psihologov

- Группа психологической помощи подросткам «Твоя территория» (фонд «Твоя территория» специализируется на защите прав детей) vk.com/tvoya_territoria
- Группа психологической помощи детям и подросткам «Помощь рядом» (организация «Врачи детям» занимается поддержкой семей и защищает права детей) vk.com/u_r_not_alone
[Помощь рядом.рф](https://pomoschryadom.rf)
pomoschryadom.ru
(чат работает с 11:00 до 23:00)

Половое здоровье

Возможно, у тебя есть вопросы по поводу того, когда и как сдавать анализы на ЗППП, какие вообще есть ЗППП и как от них лечиться. Вероятно, тебя также интересуют вопросы репродуктивного здоровья и методов предохранения и профилактики беременности. Все это ты найдешь ниже!

- Профилактика распространения ЗППП
<https://gkb11.medgis.ru/materials/view/profilaktika-rasprostraneniya-ipp-8555>
- Мне 15 лет, и я переживаю, что могу быть беременна: что делать
<https://mel.fm/vospitaniye/eksperty/4169730-mne-15-let-i-ya-perezvivayu-cto-mogu-byt-beremenna-cto-delat>
- Горячая линия по вопросам ВИЧ и СПИДа
8-495-366-62-38

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Centers for Disease Control and Prevention. “CDC Fact Sheet: Information for Teens and Young Adults: Staying Healthy and Preventing STDs.” August 18, 2021. [https://www.cdc.gov/std/life-stages-populations/stdfact-teens.htm#:~:text=How%20are%20STDs%20spread%3F,sex\)%20to%20get%20an%20STD](https://www.cdc.gov/std/life-stages-populations/stdfact-teens.htm#:~:text=How%20are%20STDs%20spread%3F,sex)%20to%20get%20an%20STD)

Centers for Disease Control and Prevention. “State Statutes Explicitly Related to Sexually Transmitted Diseases in the United States, 2013.” August 5, 2021. <https://www.cdc.gov/std/program/final-std-statutesall-states-5june-2014.pdf>.

Centers for Disease Control and Prevention. “STD Testing: Information for Parents of Adolescents.” August 15, 2021. https://www.cdc.gov/healthyouth/healthservices/infobriefs/std_testing_information.htm.

Centers for Disease Control and Prevention. “The Lowdown on How to Prevent Sexually Transmitted Diseases.” August 15, 2021. <https://www.cdc.gov/std/prevention/lowdown/#:~:text=You%20still%20can%20get%20certain,used%20a%20condom%20every%20time>

GLAAD. “Explore the Spectrum: Guide to Finding Your Ace Community.” December 12, 2020. <https://www.glaad.org/amp/ace-guide-finding-your-community>.

GLAAD. “GLAAD Media Reference Guide.” October 18, 2021. <https://www.glaad.org/reference/lgbtq>.

Healthline. “Sexually Transmitted Diseases: Curable and Uncurable.” August 10, 2021. <https://www.healthline.com/health/stds-that-cannot-be-cured>.

ОБ АВТОРАХ

Лиля Агирре — лицензированный клинический социальный работник, практикующая в Сан-Диего, штат Калифорния. В основном она работает с подростками и взрослыми, пережившими сложные травмы, в том числе насилие в детском возрасте, домашнее насилие и насилие на свиданиях. Использует различные методы лечения травм, в том числе метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (EMDR)². Агирре ведет блог на сайте Psychology Today, писала статьи для Bumble, GO, The San Diego Union-Tribune, а также работала с приложениями Reframe и DiveThru.

Джеральдин О’Салливан — лицензированный клинический социальный работник с образованием в сфере школьной социальной работы и ухода за детьми. Сейчас она — школьный социальный работник в округе Сан-Диего, штат Калифорния; оказывает услуги психолога-консультанта и проводит кризисные интервенции для подростков с помощью различных терапевтических методов, в том числе когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), мотивационных собеседований и краткосрочной позитивной терапии. В 2022 году она получила звание «Школьный социальный работник года» округа Сан-Диего. О’Салливан известна своими исследованиями на тему эустресса, которые опубликовала в Social Indicators Research. Также она подготовила обзор литературы по удаленной работе, опубликованный в Southern Area Consortium of Human Services.

Ответы:

1. Да, это буллинг. Никто не имеет права угрожать тебе или присылать агрессивные сообщения в Сети. Заблокируй пользователя и пожалуйся на него.
2. Да, это буллинг. Никто не имеет права тебя обзывать, даже в социальной сети! Ты можешь в любое время заблокировать этих пользователей и пожаловаться на них.
3. Нет, это не буллинг. Ты, конечно, можешь из-за этого немного огорчиться, но подруга просто сообщает тебе свое честное мнение, а не стремится сказать гадость.
4. Это сложный случай, потому что картинка, конечно, непристойная, но она не адресована никому конкретно. Если из-за этой картинки тебе или другим стало некомфортно, вы всегда можете на это пожаловаться. А если тебе нужен совет или поддержка, обратись к взрослому, которому доверяешь.
5. Подобные негативные критические комментарии — это буллинг, даже если тебе не кажется, что слова «такие уж плохие». Заблокируй эти аккаунты и пожалуйся на них!

[Назад к тексту.](#)

Ты имеешь значение!

Как девочке выстроить границы

Кортни Макавинта, Андреа Вандер Плайм



Девочка-подросток постепенно превращается в женщину, и ей нужно освоить новые правила, научиться принимать самостоятельные решения, знать, когда и чему нужно сказать «нет».

Идеология книги построена на внутренних границах и самоуважении. Общаясь со своей читательницей на равных, авторы заводят разговор об очень сложных и важных темах, с которыми, взрослея, сталкивается каждая девочка.

- Как принять и полюбить свое тело? Как правильно заботиться о нем?
- Как защититься от образа «идеальной женщины», который пропагандируют медиа? И такой ли он идеальный?
- Как защитить себя от токсичных отношений (с первым молодым человеком, друзьями, родственниками)? Как защитить свои границы и добиться того, чтобы с твоим мнением считались?
- Как справиться с буллингом в школе? Как помочь друзьям, если они становятся жертвами травли?
- Как максимально обезопасить себя от насилия? Какие есть способы самообороны?

Об авторах

Кортни Макавинта — журналистка, автор, спикер и коуч, чья работа затронула жизни более миллиона женщин и девочек. Она вдохновляет молодых женщин раскрывать свой потенциал, учит их самоуважению и женской дружбе, побуждает меняться и менять мир вокруг. Кортни выступала на CNN, FOX, Национальном общественном радио и NBC, сотрудничала с USA Today, CosmoGIRL!, Teen People и Teen Vogue.

Андреа Вандер Плайм — автор книги What Should I Do? («Что мне делать?»), посвященной ответам на частые вопросы, которые задают девочки-подростки. Автор статей и колонок в журналах Teen, Planet Girl, Shape, Variety, Los Angeles View и т. д. Оказавшись не в силах смириться с идеями, которые внушают подросткам популярные СМИ, Андреа посвятила себя поддержке девочек и стала давать им честные и реалистичные советы по психологии, восприятию тела и будущим перспективам.

Ты сильнее, чем ты думаешь

Гид по твоей самооценке

Гершен Кауфман, Памела Эспеланд, Лев Рафаэль



Как объяснить родителям, что ты уже взрослый? Как управлять своим гневом и не поддаваться на провокации? Как разговаривать об эмоциях? Как не робеть перед трудностями?

Книга ответит на все эти вопросы, научит тебя принимать ответственность за собственную жизнь, осознавать свои чувства и потребности, быть уверенным в том, что ты заслуживаешь счастливой, насыщенной жизни и способен выполнить поставленные цели.

Об авторах

Гершен Кауфман — получил образование в Колумбийском университете и докторскую степень в области клинической психологии в Университете Рочестера. Был профессором в Университете штата Мичиган, вел лекции на кафедре психологии и в Консультационном центре. Автор многих книг, одна из наиболее известных — «Психология стыда».

Лев Рафаэль — получил образование в Фордемском университете в Нью-Йорке и степень магистра изобразительных искусств в области писательского мастерства в Массачусетском университете в Амхерсте. Имеет степень доктора философии.

Памела Эспеланд — была автором, соавтором и редактором более 200 книг в издательстве Free Spirit Publishing. Выпускница Карлтон-колледжа в Нортфилде, штат Миннесота. Сейчас живет в Миннеаполисе с мужем и двумя маленькими собаками.

Спокойно, ты справишься!

101 способ избавиться от тревоги и стресса

Доктор Томас Макдонах, Джон Патрик Хэтчер



Понятное и дружелюбное руководство для подростков и их родителей по борьбе со стрессом и тревожностью. В этой книге, написанной и апробированной клиническими психологами, используются последние достижения когнитивно-поведенческой терапии, наиболее эффективной при лечении тревожности. Здесь собраны полезные советы и упражнения, которые помогут:

- определить триггеры тревожности;
- предотвратить приступы тревоги и панические атаки;
- снизить потребность в рискованном поведении (включая употребление психоактивных веществ и самоповреждение);
- разобраться в том, нужна ли подростку терапия.

Рекомендации психологов направлены на то, чтобы подросток сразу почувствовал облегчение, лучше осознал свои индивидуальные особенности и научился тактикам, которые помогут в любой стрессовой ситуации.

Об авторах

Доктор Томас МакДонах — лицензированный клинический психолог, работающий во многих медицинских учреждениях в Сан-Франциско, включая психиатрические ассоциации на Тихоокеанском побережье и Центр стресса и тревоги в Сан-Франциско. Он специализируется на работе с подростками и взрослыми, страдающими от тревоги, паники и стресса.

Джон Патрик Хэтчер — профессиональный писатель, руководит веб-сайтом stateof-anxiety.com. Человек, который пережил 13 хирургических операций после

спортивных травм, победил рак и тревожное расстройство — и при этом не переставал шутить обо всем вокруг. Живет в Калифорнии.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Уголовная ответственность за незаконное распространение порнографических материалов или предметов предусмотрена ст. 242 Уголовного кодекса Российской Федерации.

По ч. 1 ст. 242 Уголовного кодекса Российской Федерации за распространение порнографической продукции законодателем установлена уголовная ответственность в виде штрафа в размере от 100 000 до 300 000 рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от 1 года до 2 лет, либо принудительных работ на срок до 2 лет, либо лишения свободы на тот же срок.

2. Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ, англ. EMDR) — метод психотерапии, разработанный для лечения посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), вызванных переживанием стрессовых событий, таких как насилие.

МИФ Психология

Все книги
по психологии
на одной странице:
mif.to/psychology.

Узнавай первым
о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/psysubscribe



#mifbooks

НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ



Руководитель редакционной группы
Светлана Мотылькова

Ответственные редакторы *Анна Киреева, Галина Кучина*

Арт-директор *Яна Паламарчук*

Дизайн обложки *Мария Муравас*

Корректоры *Наталья Воробьева, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией

Webkniga.ru, 2023