



ЛОРА БАДДЕНБЕРГ
АЛИША МОНТГОМЕРИ

ДАВАЙ ВСТРЕЧАТЬСЯ!

КАК ПОСТРОИТЬ СЧАСТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ
С ТЕМ, КТО ТЕБЕ ПРАВИТСЯ

Лора Бадденберг
Алиша Монтгомери

ДАВАЙ ВСТРЕЧАТЬСЯ!

**Как построить счастливые отношения с тем, кто тебе
нравится**

Москва
«[Манн, Иванов и Фербер](#)»
2021

Информация от издательства

Перевод выполнен с оригинального издания *Dating!: 10 Helpful Tips for a Successful Relationship*

Издано с разрешения Boys Town Press

На русском языке публикуется впервые

Бадденберг, Лора; Монтгомери, Алиша

Давай встречаться! Как построить счастливые отношения с тем, кто тебе нравится / Лора Бадденберг, Алиша Монтгомери ; пер. с англ. В. Башкировой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021.

ISBN 978-5-00169-442-7

Свидания, звонки, подарки... Для подростка романтические отношения — это новый и неизведанный мир. Авторы этой книги рассказывают реальные истории из жизни молодых людей, которые начали с кем-то встречаться, и дают советы о том, как правильно построить отношения.

Все права защищены.

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

Dating! © 2013 Laura Buddenburg, Alesia K. Montgomery. Original English language edition published by Boys Town Press 13603 Flanagan Blvd, Boys Town, NE, 68010, United States. All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

Посвящается нашим семьям

С благодарностью – моему любимому мужу Роджеру и нашим прекрасным дочерям Кейт и Клэр, которые день за днем учат меня любви и умению строить отношения.

Лора

Благодарю моего замечательного мужа Грега и мою чудесную дочь Джессику за терпение, поддержку и помощь на протяжении работы над книгой. Люблю вас обоих!

Алиша

ВВЕДЕНИЕ

От чего зависят хорошие отношения?

Какой у тебя статус? «Без пары»? «В отношениях»? «Все сложно»? А как ты меняешь статус? Можно ли строить романтические отношения, не страдая и не заставляя страдать другого? Ведь они способны стать источником радости, а могут и расстроить. Но, к счастью, здоровые и счастливые отношения не возникают случайно, сами по себе. Все зависит от тебя. Тебе решать, какими будут твои отношения.

Ты можешь:

- прервать отношения, которые тебя не устраивают;
- с самого начала строить здоровые отношения;
- сделать хорошие отношения еще лучше.

Чтобы этому научиться, понадобятся навыки, знания и правильные решения.

Вот что тебе нужно:

- развивать навыки создания таких отношений, которые сделают тебя счастливее;
- знать, что сигнализирует о проблемах в отношениях;
- выбирать людей, которые ценят в паре то же, что и ты, и сами умеют устанавливать и поддерживать хорошие, крепкие отношения.

Если у тебя уже были отношения или ты только надеешься однажды начать встречаться с кем-то, наша книга — для тебя. Мы дадим тебе десять советов для успешных отношений.

Каждая глава посвящена истории одной пары. У некоторых пар дела идут хорошо, у других — не очень. Их примеры

показывают, как создавать и развивать здоровые отношения (и понимать, когда пора покончить с нездоровыми). Может быть, в некоторых историях ты узнаешь и собственный опыт.

А еще ты овладеешь особыми навыками, которые будут полезны, если ты с кем-то встречаешься. В каждой главе мы говорим о том, как строить отношения (в том числе в виртуальном мире), и рассказываем, какие «сигналы тревоги» не нужно игнорировать, чтобы не остаться с разбитым сердцем.

Надеемся, книга поможет тебе задуматься о своем опыте и об отношениях со своим парнем или девушкой.

Первая история началась прекрасно, а кончилась очень плохо. Подумай, не относятся ли к тебе те вещи, с которыми столкнулись эти молодые люди. Что помогло бы им сохранить хорошие отношения? Почему все разладилось?

Перед выпускным классом Кэрри сменила школу. Несколько недель она осваивалась, знакомилась с новыми людьми и к октябрю уже завела много замечательных друзей.

Среди них был и Тревор — младший из парней, с которыми она подружилась. Он играл в школьной футбольной команде и, казалось, всех знал и со всеми ладил. Кэрри считала его умным, общительным и обаятельным. Ей было хорошо с ним.

К январю молодые люди начали проводить время вдвоем, а не в компании. Кэрри сразу же предупредила Тревора, что, по ее мнению, секс — не для старшеклассников, и попросила его не переходить границы. Парень полностью с ней согласился. Кэрри нравилось, что с ним можно обо всем говорить откровенно. Она была счастлива наконец встречаться с кем-то, кто не давит на нее и разделяет ее взгляды.

Тревор сказал Кэрри, что хочет сохранить их отношения в секрете — по крайней мере, на время. Он заявил, что это их личное дело, которое никого не касается, и что никто не должен вмешиваться в их отношения и сплетничать о них.

Девушка согласилась. Правда, она была без ума от Тревора, поэтому не рассказывать подругам было трудно.

Наступил конец февраля — время зимнего бала. Тревор и Кэрри решили, что это идеальный момент для того, чтобы наконец открыться остальным. Друзья за них порадовались, родители Кэрри — тоже: Тревор часто бывал у них дома и очень им нравился. Родители Тревора тоже считали, что Кэрри славная девушка и к тому же хорошо влияет на их сына.

Все шло великолепно — до апреля. Как-то в пятницу Тревор заехал за Кэрри, чтобы вместе отправиться на вечеринку. Там Кэрри увидела, что некоторые молодые люди пьют алкоголь, а взрослых нет дома. Заметив, что девушка чувствует себя неловко, Тревор предложил ей прогуляться на поле для гольфа неподалеку. Она видела, что он выпивал, и отказалась. При этом присутствовали несколько их друзей. Внезапно Тревор пришел в ярость, обозвал Кэрри и так сильно толкнул ее, что она упала и ударилась головой о кофейный столик.

Домой Кэрри привезла подруга. Девушка не хотела говорить родителям, что была на вечеринке, где подростки пили спиртное. Так что когда ее спросили, откуда у нее синяк на лбу, Кэрри солгала. Тревор позвонил на следующий день. Он умолял о встрече, просил прощения и говорил, что повел себя так только из-за опьянения и этого больше не повторится. Кэрри простила Тревора, и они продолжили встречаться.

Через несколько недель Тревор стал критиковать то, как Кэрри одевается. Он назвал ее платья и юбки слишком короткими и узкими и настойчиво попросил надевать что-то другое на их совместные прогулки. Кэрри решила, что он, возможно, прав и просто хочет, чтобы она хорошо выглядела.

Вскоре молодые люди пришли к кому-то из друзей посмотреть фильм. Кэрри сидела на диване, Тревор — на полу у ее ног. Во время одной смешной сцены она расхохоталась

и никак не могла остановиться. Тревор обозвал ее дурой, а потом сильно толкнул локтем в солнечное сплетение. Это было больно и унижительно. Домой Кэрри отвез один из друзей.

На следующий день Тревор пришел к Кэрри и стал вести себя так, словно ничего не случилось. Когда девушка попыталась напомнить ему, как накануне вечером он обошелся с ней, Тревор лишь пожал плечами и сказал, что пошутил, а она принимает все слишком близко к сердцу. Кэрри была в замешательстве. Она поняла, что начинает побаиваться Тревора: невозможно было понять, в каком настроении он заявится в следующий раз и как себя поведет. Она поговорила с девушкой, которая встречалась с ним год назад, но та лишь посоветовала держаться от Тревора подальше.

Кэрри не знала, к кому обратиться. Наконец она решила побеседовать со школьным психологом, миссис Смит. Впервые она призналась, что опасается Тревора. Миссис Смит порекомендовала Кэрри рассказать о произошедшем старшей сестре Рут, чтобы та помогла девочке поговорить с родителями. Психолог также сказала, что не стоит ни в коем случае оставаться с Тревором наедине.

Кэрри последовала совету миссис Смит. Получив поддержку родителей, она позвонила Тревору и порвала с ним. Несколько недель тот пытался подойти к ней в школе, но потом оставил девушку в покое. Кэрри поняла, что чувствует себя лучше, чем в последние несколько месяцев.

ГЛАВА 1
СТАТУС ОТНОШЕНИЙ

КАКОЙ У ТЕБЯ СТАТУС?

Маркус и Шания познакомились в седьмом классе. У них совпадали некоторые занятия, были и общие друзья, время от времени они встречались в большой компании, но общались редко. Потом стали пересекаться на уроках и школьных спортивных соревнованиях.

В выпускном классе оба начали работать в школьной газете. Они обсуждали статьи, которые писали, и обменивались мнениями о работах друг друга.

Молодые люди виделись каждый день и вскоре поняли, что у них и правда много общего. У Маркуса было два младших брата, у Шании – младшая сестра. Оба очень любили играть в баскетбол и смотреть баскетбольные матчи по телевизору, а еще они пели в одном хоре. Шания сказала, что у Маркуса прекрасный голос, и посоветовала ему попробовать свои силы в хоре штата.

К Рождеству Маркус вдруг почувствовал, что хочет увидеться с Шанией. Он очень любил болтать с ней обо всем на свете, а еще она нравилась ему внешне. Шания считала Маркуса умным и веселым. Во время обеда они каждый раз садились за один столик.

«Начинать отношения нужно не спеша. Бегите сломя голову в объятия партнера, только когда уверены, что он или она не посмеются над вами, если вы споткнетесь».

Джонатан Кэрролл, писатель

Когда молодые люди вернулись в школу после зимних каникул, Маркус пригласил Шанию на баскетбольный матч – вечером в пятницу. Девушка объяснила, что у них в семье есть правило: если парень приглашает ее куда-нибудь,

он сначала должен зайти к ней домой и поговорить с ее родителями. Маркус слегка разволновался, но пришел к Шани, представился, поговорил с ее отцом. Потом Маркус пообещал родителям Шани, что девушка будет дома не позднее 23:45, и молодые люди отправились на матч.

Они болели за свою любимую команду и весело общались с друзьями. Вечер прошел прекрасно. После матча Маркус, Шания и еще две пары пошли есть тако. Молодые люди не забывали о времени, и Маркус выполнил свое обещание привезти Шанию домой в условленное время.

После того вечера они начали встречаться, друзья и одноклассники стали считать их парой. Маркус и Шания проводили много времени вдвоем, но часто бывали и в компаниях. Оба были счастливы. Им было хорошо вместе.

Встречи, свидания... Иногда безоблачные, иногда сложные. Они помогают больше узнать о себе и других людях, приносят много радости и тепла. Но иногда могут стать источником опасности, причинить боль и испортить жизнь.

Прежде чем изменить статус с «Без пары» на «В отношениях», важно сначала прислушаться к себе и оценить свою готовность к отношениям.

Давай подумаем. У тебя уже есть базовые навыки общения, а родители и другие взрослые, которым ты доверяешь, поделились с тобой советами. И вот ты чувствуешь, что пришло время начать с кем-то встречаться. Наверное, у тебя много вопросов.

Как понять, что твои отношения хорошие? Как убедиться в том, что причины, по которым ты с кем-то встречаешься, правильные? Как определить, правда ли ты кому-то нравишься или тебя просто используют? А может быть, отношения тебе пока не нужны?

Наша книга поможет найти ответы на некоторые из этих вопросов. Мы поделимся секретами и расскажем о навыках, которые нужны для выстраивания здоровых и счастливых отношений. Мы обсудим, как избежать абьюза¹ и не навредить

себе и другим. Мы также рассмотрим пользу и вред гаджетов — прежде всего в том, что касается отношений.

Некоторые считают, что хорошие отношения возникают случайно, что достаточно просто встретить нужного человека — и все будет чудесно. Ну а если человек окажется плохим, все пойдет не так. Однако дело вот в чем: чтобы встретить хорошего человека (и построить с ним хорошие отношения), нужно и самому быть хорошим человеком — это давно известно. Как говорил Наполеон Динамит, герой одноименного фильма², «нужны навыки».

Посмотри на Маркуса и Шанию — их отношения начинаются отлично. У них есть общие интересы и друзья. Они уважают друг друга, и каждый прислушивается к родителям партнера. Похоже, они умеют завязывать и поддерживать отношения.

Прежде чем начать по-настоящему встречаться с кем-то, тебе придется пройти через несколько этапов — и это нормально. Если ты заложишь прочный фундамент на одном этапе, то и на следующем все получится.

Этап 1. Платоническая дружба

Прежде чем начать встречаться, надо научиться завязывать знакомства и находить друзей. Многие подростки обнаруживают, что в школе приятнее просто дружить: проводить время в большой компании, без всяких свиданий и встреч наедине. *Платоническая дружба* помогает узнать много нового не только о других людях, но и о себе, и в итоге ты понимаешь, как правильно общаться и строить отношения с будущими партнерами или даже супругами, учишься их понимать и поддерживать.

Этап 2. Дружеские встречи

Только когда ты усвоишь навыки, необходимые на первом этапе, можно переходить ко второму. Чтобы добиться успеха на *втором этапе — этапе дружеских встреч*, нужно установить

четкие границы общения: физические, эмоциональные, сексуальные и духовные. Очень важно показать эти границы человеку, с которым ты хочешь встречаться.

«Любовь как огонь. Мы никогда не знаем, согреет она нам сердце или устроит пожар в нашем доме».

Джоан Кроуфорд, актриса

Дружеские встречи чаще всего сводятся к тому, чтобы проводить время вместе. На этом этапе ты просто учишься дружить с человеком, который тебе нравится. Чтобы такие встречи оставались дружескими, не надо переходить границы.

Посоветуйся с родителями или другими взрослыми, которым доверяешь, до каких пределов можно сближаться во время дружеского общения наедине. Если вы установите четкие границы физической близости, то лучше узнаете друг друга и научитесь не вторгаться в чужое личное пространство. Такие ограничения помогают развить очень важные в отношениях навыки: умение сказать «нет» (и услышать «нет» от партнера), контроль своих эмоций и уважение чужих границ.

Дружеские встречи могут происходить и в компании, и наедине. На этом этапе ты знакомишься и общаешься со многими людьми. Другими словами, ты не встречаешься с конкретным человеком. У тебя нет тех самых особых отношений.

Ты и твой партнер хотите, чтобы отношения оставались дружескими? Тогда вот чего не нужно делать:

Вести себя как пара.

То есть встречаться наедине, заикливаться друг на друге, обмениваться дорогими подарками (ювелирными украшениями, одеждой, мягкими игрушками), гулять и говорить только друг с другом, посвящать партнеру все

мысли, писать друг другу романтические сообщения, проводить вместе все свободное время;

Использовать странные тактики ухаживания (так называемый груминг³).

Не стоит проявлять ревность и собственнические чувства, угрожать, запугивать, быть агрессивным, обвинять, подкупать (и подарками, и особой доверительностью), льстить, пользоваться своим положением, контролировать партнера.

Дружеский характер общения оставляет свободу выбора. Ты можешь встречаться с кем-то еще, при этом твой партнер не будет страдать или чувствовать себя использованным. Из-за таких встреч никто не будет думать о тебе плохо и бросать косые взгляды.

Дружба не ограничивает круг общения, не препятствует новым знакомствам и не приводит к болезненным разрывам.

Этап 3. Устойчивые дружеские отношения

Не исключено, что одного человека из твоего дружеского круга ты захочешь узнать получше и вы начнете встречаться только друг с другом. Это *третий этап — устойчивые дружеские отношения*.

К нему готовы те, у кого уже есть несколько необходимых навыков. Надо уметь устанавливать четкие границы, не позволять партнеру нарушать их, сохранять самоконтроль, противостоять давлению извне, справляться со своими желаниями и разочарованиями, деликатно выражать чувства, уважать себя и партнера.

Вступив в устойчивые дружеские отношения, не ограничивайся встречами только со своим молодым человеком или девушкой. На этом этапе стоит даже больше, чем прежде, общаться с друзьями и семьей. Это необходимо, чтобы личные

границы оставались прочными, а приоритеты — четко определенными.

Этап 4. Серьезные отношения

Такие отношения — не для подростков. На этом этапе молодые люди спрашивают себя: «Хочу ли я, чтобы он (она) стал (стала) моим мужем (женой)? Люблю ли я его (ее)? Любит ли он (она) меня?» На этом этапе пара начинает задумываться о браке.

Отношение, -я, ср.

<...>

4. мн. Связь между кем-нибудь, возникающая при общении, контактах. *Отношения между людьми.*

Дружеские отношения. Деловые отношения⁴.

Этап 5. Помолвка

На этом этапе пара готовится к семейной жизни. Молодым людям надо многое обсудить: как решать финансовые и юридические вопросы, что делать в конфликтных ситуациях, как воспитывать детей и так далее. В центре внимания — подготовка не только к свадьбе, но и к совместному будущему.

Этап 6. Брак

Для большинства людей брак — конечная цель романтических встреч. Если они успешно прошли все предыдущие этапы отношений, научились дружить, уважать свои и чужие границы, любить друг друга и хранить верность, у них есть прекрасная возможность создать крепкую счастливую семью.

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ.

Как поддерживать хорошие отношения

1. Чаще спрашивай мнение партнера и прислушивайся к нему.

Маркус и Шания все время разговаривают, обсуждают свои статьи для школьной газеты, им интересны мысли и чувства друг друга.

2. Заботься о партнере и не стесняйся проявлять чувства.

Маркус и Шания демонстрируют уважение друг к другу и к родителям. Каждый соблюдает правила, принятые в семье партнера. Например, Маркус согласился встретиться с родителями Шании перед свиданием и привезти девушку домой к назначенному времени.

3. Обсуждай свои планы с партнером, чтобы найти решение, которое устроит обоих.

Мнения Маркуса и Шании насчет того, куда пойти, иногда не совпадают. Но молодые люди обсуждают это и находят компромисс.

4. Общайся с другими людьми, избегай собственничества и не зацикливайся на партнере.

Маркус и Шания не только проводят время друг с другом, но и уделяют внимание друзьям и родственникам.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ.

Правильно ли ты строишь отношения?

Подумай о человеке, с которым встречаешься (или хочешь встречаться). Оцени утверждения ниже, выбрав один из вариантов ответа. В шестом вопросе ты можешь выбрать несколько вариантов.

1. Мы всегда поддерживаем друг друга во всех начинаниях.

- Согласен / согласна

- Не согласен / не согласна
- Не уверен(а)

2. Мы даем друг другу возможность общаться с друзьями.

- Согласен / согласна
- Не согласен / не согласна
- Не уверен(а)

3. Мы всегда внимательно выслушиваем мнение друг друга, если нужно решить какую-то проблему.

- Согласен / согласна
- Не согласен / не согласна
- Не уверен(а)

4. Нашим друзьям нравится, что мы вместе.

- Согласен / согласна
- Не согласен / не согласна
- Не уверен(а)

5. Мы оба занимаемся самыми разными делами и всегда поддерживаем друг друга.

- Согласен / согласна
- Не согласен / не согласна
- Не уверен(а)

6. Что указывает на то, что вы строите здоровые отношения?

- а) уважение друг к другу;
- б) полное принятие другого человека;
- в) возможность проявлять свою индивидуальность;
- г) поддержка мечты партнера;
- д) поощрение личностного роста;
- е) все вышеперечисленное.

Теперь вернись к началу теста и посмотри на свои ответы. Как думаешь, на каком этапе отношений вы сейчас находитесь? Говорят ли твои ответы о том, что вам нравится делиться мыслями и чувствами? Что вы поддерживаете друг друга? Что вы не ограничиваете личное пространство друг друга? Что вы проводите время не только вдвоем, но и с родственниками и друзьями? Если это так, то ваши отношения, скорее всего, здоровые.

В виртуальном мире

Помни, встречаться с кем-то можно только офлайн. А значит, чтобы хорошо узнать человека, нужны личные встречи. Вы можете писать друг другу в мессенджерах, но это не должно заменять живое общение и встречи — в том числе с родственниками и друзьями.

Начинать отношения онлайн рискованно. Ты добавляешь человека в друзья и обмениваешься с ним сообщениями, но все, что ты знаешь о нем наверняка, — это то, что у него есть гаджет и доступ в интернет. Ты не видишь его лицо, не слышишь его голос и не знаешь, как он (или она) ведет себя с родными или друзьями. В интернете можно выдать себя за кого угодно. Именно поэтому начинай отношения с личной встречи.

Внимание, опасность!

«Я запуталась!»

Мы с моим парнем расстались пару месяцев назад. Он говорил, что мы никогда не встречались с друзьями и почти ни с кем другим не общались. Три недели назад он извинился и сказал, что я самая красивая девушка на свете и что он совершил самую большую ошибку в жизни, когда меня бросил.

Я все еще его люблю. Я к нему вернулась. Мы целую неделю обсуждали, как любим друг друга и как соскучились. На следующей неделе мы переписывались целыми днями. Но в последнюю неделю

мы почти не общались вживую. Я не могу подойти к нему и обнять. Я запуталась! Помогите!

Мы почти никогда не общаемся лицом к лицу. Сейчас мы только переписываемся в Facebook. Как сделать так, чтобы нам было комфортно общаться не только в Сети?

«Похоже, я им одержима»

Я думаю, что одержима любовью. Нам по 15 лет, но мы уже взрослые и любим друг друга. Мы не можем быть вместе, пока нам не исполнится 16, но мне постоянно хочется писать ему сообщения. Я постоянно думаю о нем, от него зависит мое счастье. Я ревную из-за любой мелочи — даже если он просто разговаривает с другой девушкой. Стоит мне заметить что-то подобное, я всегда ему на это указываю. Почему я так делаю? Мне кажется, что если он так поступает, то больше не любит меня. Трудно объяснить. Когда я с ним не разговариваю, я ощущаю пустоту и очень боюсь, что он бросит меня ради другой девушки. Похоже, я им одержима — как будто все мое счастье зависит от него. Я чувствую себя неуверенно.

Дело в том, что...

У обеих этих девушек проблемы в отношениях. Первая не может понять, что происходит, потому что разговаривает со своим молодым человеком только в интернете, а не лично. Это неполноценное общение.

Второй девушке не удалось заложить прочную основу для дружеских отношений. В результате ее парень стал для нее «все». Ставить свою жизнь в зависимость от другого человека — значит заставлять и себя, и другого страдать от неконтролируемой ревности, причинять друг другу душевную боль. Чтобы избежать проблем, этой девушке стоит взять паузу и попробовать научиться полезным для отношений навыкам.

Статус, -а; м. [лат. status]

1. *Офиц.* Совокупность прав и обязанностей гражданина или юридического лица. <...>

2. Положение, состояние. *Его статус в коллективе достаточно высок. Иметь статус доктора наук. Прошу уважать мой статус. Социальный статус*⁵.

ГЛАВА 2

ДОВЕРИЕ

СТАТУС: «В ОТНОШЕНИЯХ»

Старшеклассники Коди и Кэти встречаются уже несколько месяцев. Они познакомились в церковной молодежной группе. Коди сразила улыбка и доброта Кэти, а ей понравились его голубые глаза и чувство юмора.

До этого Кэти встречалась с другим мальчиком, тоже старшеклассником. Он не хотел тратить ни минуты на друзей и семью — мечтал видеться только с Кэти и надеялся, что она тоже все свободное время будет проводить с ним. Чтобы постоянно быть со своим парнем, девушке приходилось врать родителям. Когда Кэти говорила ему, что буквально задыхается от всего этого, он мрачнел, надувался и по несколько дней не разговаривал с ней. Кончилось тем, что она порвала с ним. Потом Кэти призналась друзьям, что ей стало легче: теперь она могла сама распоряжаться своей жизнью.

Кэти решила не совершать такую же ошибку с Коди. Она сразу же объяснила, что друзья и семья важны для нее. Ей важно, чтобы Коди познакомился с ними и полюбил их, а они — его. Девушка рассказала ему о своих прошлых отношениях и честно, без утайки ответила на все вопросы Коди.

Коди согласился, что главное в отношениях — быть честными и ничего не скрывать. А еще обязательно надо находить время не только на свидания, но и на встречи с родными и друзьями. Пара решила, что в отношениях нет ничего лучше честности. Они не лгут ни друг другу, ни родителям.

Кэти все сделала правильно. Здоровые отношения основаны на доверии, а доверие требует честности и открытости.

Доверие снимает многие проблемы. Например, твоя вторая половинка видит, что ты беседуешь с одноклассницей (одноклассником). Разговор совершенно невинный. Что делает

твой партнер? Придет в ярость и начнет обвинять тебя в измене? Или спокойно подойдет, чтобы познакомиться, потому что знает: тот человек, с которым ты общаешься, — просто друг (подруга)?

Твой партнер очень эмоционально реагирует на подобные ситуации? Может быть, он (или она) постоянно обвиняет тебя во лжи? Если так, в ваших отношениях нет ключевого элемента — доверия.

Если вы раз за разом убеждаетесь, что можете положиться друг на друга, со временем доверие растет. Пусть твои слова не расходятся с делом. Помни об искренности и честности — без них здоровые отношения не построить.

Как узнать, можно ли доверять человеку? Вот несколько советов.

Как ведут себя люди, которые заслуживают доверия

1. Всегда говорят правду.

Даже если это нелегко.

2. Умеют хранить чужие секреты.

Не сплетничают ни о тебе, ни о других.

3. Всегда держат слово.

Люди, которым можно доверять, поступают только так, как обещают. Если они говорят, что сделают что-то, можно не сомневаться: так и будет. Они всегда держат свое слово.

4. Не врут родителям, другим взрослым или своим друзьям.

Если твой избранник или избранница обманывает других, что мешает ему или ей соврать тебе? Другими словами, сколько раз он или она должны солгать, чтобы их можно было назвать лжецом или лгуньей?

- 5. Никогда не заставляют тебя делать то, что может причинить боль людям, которые тебя любят.**
Они не становятся между тобой и твоей семьей и друзьями и не провоцируют конфликты из-за твоего общения с ними.

Честный, -ая, -ое

1. Отличающийся неспособностью врать, открытостью, прямоотой (о человеке); свойственный такому человеку; искренний, правдивый (о человеке, его характере, мыслях, поступках). *Честная натура. Честный характер. Честный поступок.*

<...>

3. Добросовестный, усердный; такой, на которого можно положиться. *Честный работник*⁶.

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ.

Как быть честным и открытым

- 1. Общайся лицом к лицу.**
Разговор с Коди был важен для Кэти, поэтому она решила побеседовать с ним лично.
- 2. Говори четко и спокойно.**
Старайся, чтобы твой голос не дрожал, высказывайся уверенно. Кэти поделилась своими чувствами с Коди прямо и открыто, не нервничая.
- 3. Отвечай на вопросы честно, ничего не скрывай.**
Кэти сказала именно то, что собиралась, а потом поинтересовалась мнением Коди и предложила ответить на его вопросы.
- 4. Не забывай о деталях.**

Кэти честно ответила на все вопросы, которые задал Коди.

5. Быть честным — значит брать ответственность на себя.

Кэти не обвиняла своего бывшего парня. Она просто поделилась с Коди своими мыслями и чувствами, не унижая молодого человека, с которым рассталась, и не сплетничая о нем.

«Только настоящий друг скажет, что у вас лицо в грязи».

Сицилийская пословица

Факт об отношениях

Исследования показывают: позитивное отношение к жизни очень заразительно, оптимистично настроенных людей редко бросают их избранники. Одна из главных причин разрыва отношений — проявление негатива. Помни, что иметь разные мнения и представления о жизни — нормально. Избегать конфликтов не всегда полезно. Признак здоровых отношений — умение решать проблемы, сохраняя уважительное отношение друг к другу.

В виртуальном мире

При знакомстве и общении в интернете очень трудно понять, заслуживает ли человек доверия, честен ли он с тобой. Помни, об онлайн-собеседнике нам обычно почти ничего не известно наверняка, кроме того, что сейчас у этого человека есть гаджет с доступом в интернет.

Общаясь с людьми в интернете, старайся не делиться ничем слишком личным. Все, что читаешь в Сети, воспринимай критически, с осторожностью.

Если ты хочешь сказать человеку что-то важное, сделай это при личной встрече. Если такой возможности нет (или если поговорить надо срочно, а встретиться офлайн не получается), не пиши, а позвони — слышать голос собеседника очень важно.

«Доверие — движущая сила нашего поведения. Доверие раскрывает лучшие черты человека. Но это требует времени и терпения».

Стивен Кови, бизнес-эксперт

Надежный, -ая, -ое

Такой, на которого можно положиться, внушающий полное доверие. *Надежный товарищ. Надежный человек. Надежный друг.*

Обеспечивающий достижение цели; верный. *Надежное средство. Надежная помощь*⁷.

«Там, где нет доверия, нет любви».

Эдит Гамильтон, педагог

Внимание, опасность!

Если ты и твой партнер не можете общаться честно и открыто, между вами никогда не установятся доверительные отношения. Из-за этого вы будете чувствовать раздражение. Если ты не говоришь со своей второй половинкой откровенно, то в лучшем случае узнаешь слишком мало, а в худшем — делаешь неправильные выводы.

Письмо ниже — хороший пример такой ситуации. Девушка, которая его написала, страдает из-за того, что не делится своими опасениями с парнем.

Мы встречаемся уже почти год, и я очень привязана к своему парню. Я настроена серьезно и готова провести с ним всю жизнь. Но, кажется, он задыхается в наших отношениях. Он вечно жалуется, что я не даю ему встречаться с друзьями и что мы проводим слишком много времени вдвоем. Честно говоря, он прав, но я-то хочу быть только с ним! Когда его нет рядом, я чувствую себя потерянной и подавленной. Если я дам ему свободу, вдруг он воспользуется этим и начнет делать то, что мне точно не понравится? Я всегда думаю о том, чем он занимается. Мне очень трудно доверять ему, и я не знаю, как быть.

Дело в том, что...

Эту девушку можно только пожалеть, да и ее парню, похоже, не позавидуешь. Она не дает ему ни времени, ни возможности общаться с кем-то, кроме нее, и не решается рассказать о своих чувствах и тревогах. Если она и дальше будет молчать о своих проблемах, ему станет слишком тесно в этих отношениях и он их разорвет. Однако, если девушка спокойно поделится со своим избранником тем, что ее беспокоит, молодые люди, возможно, и дальше будут вместе. Так или иначе, ключ к решению проблемы — честность и открытость.

«Нам всем нужно понять, что значит быть честным. Быть честным — это больше, чем просто не лгать. Быть честным — значит говорить правду, не бояться правды, жить согласно правде и любить ее».

Джеймс Фауст, юрист

ГЛАВА 3

КОМПЛИМЕНТЫ

КОМПЛИМЕНТ – НЕ ЛЕСТЬ С КОРЫСТНОЙ ЦЕЛЬЮ

Тамика — очень застенчивая девушка. В классе она постоянно сидит на задней парте, надеясь, что там ее никто не заметит. Ее старшая сестра Трина учится в той же школе. Она полная противоположность Тамике: яркая, уверенная в себе и очень общительная. Тамика любит сестру, но иногда грустит: Трину часто приглашают на вечеринки и праздники, а ее — нет. В школе сестер нередко сравнивают. Тамика слышит, как одноклассники говорят: «Трина такая хорошенькая!» и «Жаль, что Тамика не такая красивая и обаятельная, как ее сестра!».

Тамика получает комплименты, только когда кто-то из ребят пытается к ней «подкатить». Тогда ей говорят: «Крошка, да ты самая классная девчонка в школе, я не прочь познакомиться с тобой поближе!» или «Хорошо бы поразвлечься с тобой прямо сейчас!» и всякое такое. Один парень постарше, живущий по соседству, недавно сказал девушке, что ему нравится, как она «виляет бедрами», когда проходит мимо.

На такие «комплименты» Тамика не обращает внимания, потому что знает: ей льстят с дурными намерениями. О, она видит эти намерения за версту!

На прошлой неделе Дэвид, новенький мальчик в школе, увидел, как Тамика в комнате отдыха занимается алгеброй с теми, кто только начал изучать этот предмет. Его поразили знания, сообразительность и доброжелательность девушки. Она была в своей стихии! К сожалению, ровесники Тамики не замечали ее способностей. А вот Дэвид обратил внимание и на ее очаровательную улыбку, и на вдумчивые ответы, и на искреннее желание помочь своим подопечным. Все это показалось ему очень привлекательным. Он сказал себе: «Хватит пялиться на эту девушку, иначе она подумает, что ты рехнулся».

Тамика закончила урок, огляделась и заметила высокого симпатичного молодого человека, который смотрел на нее. Когда она выходила из здания, Дэвид подошел к ней, представился и сказал, что ему понравилось, как она вела занятия. На него произвело впечатление, как она мотивировала и заинтересовывала других.

Девушка поблагодарила Дэвида за добрые слова и пошла своей дорогой. Она подумала: «О боже! Ну вот опять какой-то скользкий чувак пытается меня подцепить». Дэвид заметил ее смущение и не стал навязываться. Только через несколько недель Тамика поняла, что он честный парень и его комплименты и чувства искренние. В тот день она решила сама заговорить с ним после школы. Так они начали встречаться.

«Тебе нужна только любовь. Но немного шоколада тоже не повредит».

Чарльз Монро Шульц, художник

Для Тамики все сложилось хорошо. Она наконец поверила, что есть и порядочные молодые люди, которым нравятся знающие себе цену девушки, — и с этими молодыми людьми можно встречаться. Тамика поняла: как только другие смогли увидеть ее истинные достоинства, они их сразу же оценили.

За Дэвида тоже можно порадоваться. Он осознал, что иногда тише едешь — дальше будешь. Порой честный, простой и искренний комплимент может повлиять на многое. Он показывает симпатию к человеку, восхищение его достижениями. Такие комплименты всегда конкретны и правдивы.

Умение делать и принимать их — важный и ценный для отношений навык. Те замечательные слова, с которыми Дэвид обратился к Тамике, относились к ее личности и способностям, а не к ее телу. Девушка уже так устала от лести и лицемерной

похвалы, что едва не оттолкнула молодого человека. Теперь Тамика с удовольствием не только выслушивает комплименты Дэвида, но и сама делает их ему, отмечая любые его успехи, даже небольшие. Искренние комплименты помогают признавать достижения и способности человека и задают отношениям верное направление.

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ.

Как делать комплименты

- 1. Когда хочешь сказать другу или подруге что-то приятное, смотри на него или на нее.**

Перед тем как сделать комплимент Тамике, Дэвид посмотрел на нее.

- 2. Говори уверенно, подчеркни интонацией свое восхищение.**

Дэвид подошел к Тамике и представился. По голосу было понятно, что талант девушки его впечатлил.

- 3. Хвали друга или подругу за конкретные дела и достижения. Скажи, что именно тебе нравится.**

Дэвид выразился очень ясно. Он похвалил Тамикку за то, как здорово она вела занятия. Он прямо признался, что ему нравится: девушка умеет вызвать у других интерес к алгебре.

- 4. Дай другу или подруге время ответить на комплимент.**

Выразив восхищение, Дэвид сделал паузу, чтобы девушка успела ответить. Все правильно — это то, что надо!

Как распознать словесные манипуляции

Слова обладают огромной силой. Они помогают построить отношения, но способны и разрушить их. Как понять, что

человек делает тебе комплимент искренне? А вдруг он преследует грязные цели и хочет заставить тебя сделать что-то такое, о чем ты потом пожалеешь?

Грумеры и другие злоумышленники, в том числе взрослые, с помощью слов пытаются втереться в доверие к подросткам. Чтобы распознать преступника и манипулятора, надо проанализировать его речь. Там наверняка будут такие характерные признаки:

- 👉 попытки убедить жертву, что секс и любовь — одно и то же, что согласие на секс — единственный способ доказать любовь;
- 👉 недвусмысленные, откровенные и даже оскорбительные призывы к сексу;
- 👉 принуждение к сексу с помощью угроз и запугивания;
- 👉 собственничество — злоумышленник говорит с жертвой так, будто он или она вещь, которая ему принадлежит;
- 👉 назойливость — чтобы расположить жертву к себе, манипулятор постоянно повторяет одни и те же слова и аргументы;
- 👉 утверждения, что секс — это обязанность или долг;
- 👉 утверждения, что секс является доказательством преданности и зрелости;
- 👉 контроль — злоумышленник подчеркивает свое превосходство над жертвой.

Даже когда жертва пытается покончить с нездоровыми отношениями, грумер обычно продолжает свои манипуляции. Он ни за что не возьмет вину на себя, не признается в грязных намерениях. Он будет уверять, что не имел в виду ничего дурного. Злоумышленник будет лгать, угрожать, убеждать

других, что его жертва сошла с ума, что она все выдумывает. Или он скажет, что она сама во всем виновата: *«Она сама меня добивалась, но я не обращал на нее внимания, так что она жалуется на меня, чтобы отомстить»*.

Нелегко остановить злоумышленника и прекратить насилие (а такое поведение — всегда насилие, помни об этом). Как правило, жертва боится, чувствует себя беспомощной, не знает, что делать. В результате некоторые подростки идут по неверному пути. Они убегают из дома, причиняют себе вред, ищут спасения в алкоголе и наркотиках (и тем самым лишь создают новые проблемы) или даже пытаются покончить с собой. Хорошо, если рядом есть надежный человек, способный помочь, — например, взрослый или старший друг. Он подскажет, как вырваться из насильственных отношений. Многие жертвы обращаются за советом к учителям или школьным психологам.

Вот что важно понять: когда жертва решится порвать со злоумышленником, он станет манипулировать ею точно так же, как когда втягивал ее в отношения. Возможно, ее словам поверят не все, ведь злоумышленник попытается манипуляциями склонить других людей на свою сторону. Однако если жертва смело говорит правду и твердо стоит на своем, то она на правильном пути.

Комплимент, -а; м.

Любезные, приятные слова, лестный отзыв. *Говорить комплименты. Рассыпаться в комплиментах⁸*.


ПРОВЕРЬ СЕБЯ.

Как отвечать на словесные манипуляции


Некоторые злоумышленники, чтобы подчинить подростков своей воле, используют особые шаблонные фразы. В ход идут и тщательно замаскированные намеки, и откровенная ложь,


лишь бы соблазнить жертву или принудить ее к сексу. Всегда помни об одном: все, что говорит грумер, — вранье от начала до конца. Недаром в английском языке такие фразы называются lines, и от слова «ложь» (lies) это слово отличается всего одной буквой.


Отвечая манипулятору, важно учитывать несколько важных моментов.


 **Помни, что словесные манипуляции нужны, чтобы ввести жертву в заблуждение, повлиять на нее и обмануть.**

Злоумышленники думают только о себе. Доверять им нельзя.

 **Сравни слова манипулятора с его действиями.** На этот случай есть хорошая старая пословица: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Понаблюдай, как человек относится к окружающим. Обрати внимание, что он или она говорит другим о своих знакомых, об отношениях с людьми, о сексе. Все это поможет увидеть скрытые намерения манипулятора.

 **Развивай навыки здорового общения и используй их на практике.** Помни, что общение основано на доверии. Научись отвечать «нет» на угрозы и принуждение. Поддерживай отношения со взрослыми, на которых можешь положиться и которые всегда дадут тебе совет.

 **Не обвиняй себя.** Тем, кто использует людей, и особенно склоняет их к сексу, нет оправданий. Злоумышленники, манипулирующие людьми с помощью слов, добиваются своих целей, не думая о других. Грумеры — настоящие артисты в самом плохом смысле этого слова, и они должны отвечать за свои слова и действия. Попав в их сети, не вини себя. Сосредоточься на том, как исправить ситуацию и к кому обратиться за помощью.

 **Отказывай злоумышленнику с той же настойчивостью, с которой он пытается тебя убедить.** Манипулятор будет заходить с разных сторон и применять самые разные приемы. Держись стойко, отказывай и не сдавайся.

 **Заводи друзей своего пола и поддерживай с ними прочные отношения.**


Найди хороших друзей одного с тобой пола, которым близки твои интересы. Друзья будут защищать тебя. Они помогут услышать и увидеть то, чего ты, возможно, просто не замечаешь или не хочешь знать о злоумышленнике. Другими словами, друзья помогут разоблачить преступника.

«На хорошем комплименте я могу продержаться два месяца».


Марк Твен, писатель


Что говорить злоумышленнику

Иногда ответить «нет» мастеру словесных манипуляций совсем не просто. Но если ты умеешь реагировать правильно, то сможешь избежать ловушек, которые он расставляет, чтобы соблазнить тебя. Чтобы сохранить контроль над ситуацией, попробуй воспользоваться приведенными фразами.

 *«Тебе нужна (нужен) не я, а секс».*

 *«Я не готов(а) к сексу. Не надо меня принуждать».*

 *«Если ты действительно думаешь обо мне, то все поймешь правильно».*

 *«Любовь — это не секс. Любовь — это стремление сделать жизнь друг друга лучше».*

 *«Настоящая любовь длится дольше нескольких минут».*

- ❖ *«Мое тело принадлежит только мне. И я не собираюсь сдавать его в аренду».*
- ❖ *«Любовь — улица с двусторонним движением. А ты хочешь, чтобы машины ехали только в нужную тебе сторону».*
- ❖ *«Я себя уважаю. Так что и ты уважай меня и мое мнение».*
- ❖ *«Мне нужно, чтобы любили меня, а не мое тело».*
- ❖ *«Мне нужна настоящая любовь, а не жалкая подделка».*
- ❖ *«Я теряю слишком многое».*
- ❖ *«Оно того не стоит».*
- ❖ *«Любовь основана на дружбе, а друзьям не делают зла».*
- ❖ *«Я хочу, чтобы меня уважали, а не подавляли».*
- ❖ *«Какую букву в слове “нет” ты не понимаешь?»*
- ❖ *«Тебе этого не понять, но я хочу, чтобы мои чувства уважали».*
- ❖ *«Я достаточно забочусь о тебе и делаю только то, что лучше для нас обоих».*
- ❖ *«Это неправильно. Надеюсь, ты понимаешь».*
- ❖ *«Если я говорю “нет” — это значит только “нет”».*

В виртуальном мире

Следи, чтобы твои комплименты в интернете были не только искренними, но и корректными. Общаясь в Facebook, Twitter, Skype, ты не видишь собеседника, поэтому рискуешь быть понятым превратно. Помни, сказанного не вернешь. Не видя

реакции собеседника, можно невольно обидеть или оскорбить его!

Если хочешь сделать другу или подруге приятное, не забывай, что умение делать комплименты — это искусство. Думай над своими словами, и тогда не придется прибегать к другому искусству — искусству извиняться!

Внимание, опасность!

Наверное, я влюбилась! Мне постоянно хочется писать моему парню, я все время думаю о нем, от него зависит мое счастье. Он пишет мне в ответ. Я знаю, он меня любит, потому что говорит, что я красивая и взрослая. Он уверяет, что другие девушки, с которыми он встречался, были незрелые, потому что не хотели заниматься с ним сексом. Он всегда говорит мне приятные вещи, и я радуюсь.

Он сказал, что я принадлежу ему, и только ему. Он не хочет ждать, пока нам исполнится по 16 лет, — так что мы могли бы провести ночь вместе уже сейчас. Подружки мне завидуют, потому что их бойфренды не говорят им ничего приятного. Я чувствую себя особенной и очень счастливой. А еще я очень люблю его — как будто с ним связано все мое счастье. И от этого почему-то ощущаю себя слабой и незащищенной.

Дело в том, что...

Этой девушкой явно манипулируют. Ее «бойфренд» считает ее своей собственностью, он использует ее, говоря, что она «принадлежит ему, и только ему». Девушка признаётся, что ее делают счастливой только отношения с этим парнем. Получается, он управляет ее жизнью (как будто она себе не хозяйка!).

Как правильно сказать «нет»

Вот письмо 16-летней девушки 14-летнему парню, который забрасывал ее сообщениями. Обрати внимание на то, какие

слова и выражения она использует, чтобы отказать ему.

Привет!

Я отвечу тебе прямо и честно: НЕТ. Ты мне совсем не нравишься, мне с тобой неинтересно, и я не хочу общаться — ни сейчас, ни в будущем. Дело в том, что ты младше меня и у тебя нет качеств, которые я хотела бы видеть в парне, с которым соглашусь встречаться. Это не значит, что ты плохой, просто мне нужен другой человек — постарше.

Пожалуйста, прекрати мне писать. Нет, я не собираюсь давать тебе шанс. Да, ты зря тратишь время. Прости, но я люблю прямоту. Прости, если разбила тебе сердце. Мне очень жаль, но ты мне не нужен.

Дело в том, что...

Эта девушка оказывает парню большую услугу. Она не дурачит его, не дает напрасных обещаний, не покупается на его лесть. Ее ответ — прямой, честный и предоставляет парню свободу выбора. Теперь он может найти девушку подходящего возраста, которая его непременно оценит.

ГЛАВА 4

ПОДАРКИ

ПОДАРОК – НЕ ВЗЯТКА

Грег и Кэрон познакомились два месяца назад на школьном футбольном матче. Они нечаянно налетели друг на друга у киоска с напитками. После неловких извинений и «привет-привет» оказалось, что оба ходят на одни и те же занятия по химии. Грег проводил Кэрон до ее места и сказал, что с радостью встретится с ней на уроке. Она улыбнулась и подумала: «Какой славный парень!»

В понедельник днем Грег зашел в кабинет химии и увидел Кэрон. Заметив его, девушка улыбнулась и помахала рукой, приглашая сесть рядом. Он так и сделал. Кэрон порылась в сумочке и вынула нарядно украшенную синюю коробочку. Она протянула ее Грегу и объяснила, что хочет сделать ему подарок, потому что он был так мил с ней на матче. Немного озадаченный Грег неохотно взял коробочку и открыл – там оказались дорогие часы. Он попытался вернуть подарок, но Кэрон и слышать ничего не хотела.

На следующий день девушка подошла к Грегу в коридоре и спросила, не ходит ли он с ней в кино в ближайшие выходные. Не успел он ответить, как она заявила: «Конечно, пойдешь, ведь я подарила тебе такие классные часы. Я потратила на них деньги, которые с трудом скопила. А если мы поладим, ты получишь много других подарков!»


Грег оторопел. «Ничего себе», – подумал он и пообещал, что завтра же вернет Кэрон часы. Он понял, что девушка пытается подкупить его дорогим подарком, чтобы заставить с ней встречаться. Грег сказал: «Это очень плохо, Кэрон, потому что ты мне нравишься. Я пошел бы с тобой в кино без всяких подарков. Для моего согласия не нужны были часы. Я просто хотел немного пообщаться и узнать тебя лучше». Увы, Грег узнал о девушке больше, чем хотел.


На следующий день Грег отдал Кэрон часы. Он решил, что с этого момента будет просто здороваться с ней и


проходить мимо. Так Кэрон усвоила, что с помощью подарков нельзя купить серьезные отношения.

Кэрон не понимала, что, встретив ее на матче, Грег был очарован ее улыбкой, что ему было приятно с ней поговорить. Она не осознавала, что единственное, что нужно Грегу, — это ее время и внимание. Подарки дарят не для того, чтобы что-то получить взамен. Теперь Кэрон знает, что не стоит вручать дорогие часы человеку, с которым вы только что познакомились. Такая «взятка» не поможет установить прочные и долгие отношения.

Если хочешь что-то подарить другу или подруге, вот несколько советов.

 **Правило номер один:** подарок должен говорить «Ты мне нравишься», а не «Я хочу завтра познакомиться с твоими родителями». Вот что это может быть: в начале отношений — обед или ужин в кафе, хорошая книга; позже — ужин в ресторане, цветы, недорогие украшения.

 **Правило номер два:** избегай роскоши и пафоса. Почему? Потому что вы только начали встречаться. Прибереги немного волшебства для других, более серьезных этапов отношений. Странно сразу делать подарок словно на десятую годовщину свадьбы (сравнение позаимствовано у Ричи Фримена⁹). Другу или подруге это точно покажется странным.

 **Правило номер три:** удачно подобранные маленькие вещицы (записные книжки, открытки), а также приятные комплименты и знаки внимания запоминаются надолго!

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ.

Как выбрать подарок

1. Подумай, в каких ты отношениях с человеком, которому хочешь сделать подарок.

Кэрон не учла того, что едва знакома с Грегом. Может быть, он ждал от нее совсем другого «подарка» — новых встреч и возможности лучше узнать друг друга?

2. Определи цель подарка.

Если Кэрон хотела узнать Грега получше, она могла бы провести с ним немного времени, чтобы он это понял. Очевидно, у нее была другая цель — купить расположение парня с помощью дорогого подарка.

3. Выбирай подарок, который не поставит в неловкое положение ни тебя, ни получателя.

Это очень важный момент. Кэрон должна была понимать, что в начале дружеских отношений дорогой подарок неуместен. Грегу наверняка было бы куда приятнее получить комплимент или другой небольшой знак внимания и симпатии. Трудно подобрать хороший подарок для едва знакомого человека. Если не хочешь привести его в замешательство, не покупай слишком дорогих вещей. Чем проще, тем лучше.

4. Дари бескорыстно.

Вручив подарок, не жди взамен ничего, кроме благодарности. Если ты хочешь чего-то большего, значит, преследуешь корыстные цели.

Чем взятка отличается от подарка

Взятку дают, чтобы что-то получить взамен («ты — мне, я — тебе»). Корыстный человек осыпает другого ценными подарками, но при этом требует ответных действий. В здоровых отношениях подарок — это проявление дружеских чувств и привязанности. В нездоровых — средство добиться своего, поставить человека в зависимость от «щедрого дарителя». Часто

злоумышленники заставляют жертву думать, что за подарки и знаки внимания она должна расплачиваться.

Иногда злоумышленник подкупает жертву подарком, чтобы она с ним не рассталась. Он может обещать жениться или вечно хранить верность. Некоторые девушки для подобных манипуляций используют секс. Взамен они ожидают, что парень вступит с ними в отношения или не бросит их. Иногда взяткой может быть алкоголь или наркотики.

«Думаю, чтобы найти любовь, требуется терпение. Чтобы сохранить отношения, нужно быть честным и искренним, уважать своего избранника или избранницу и доверять им, а также стараться давать больше, чем берешь».

Кина Граннис, певица

Если бы я мог, я бы купил тебе все что хочешь. Помнишь тот свитер в торговом центре? Он так идет тебе! Когда-нибудь я куплю его или украду, если понадобится. Ты мне дороже всего на свете, и я хочу доказать это. Просто будь добра ко мне, и ты увидишь...

Открытый подкуп с помощью подарков очень опасен. Вот что рассказала своему учителю одна 16-летняя девушка. «Мне было 13 лет, а моему парню — 19. Однажды он отвез меня на ярмарку, где выиграл большого плюшевого медведя. Когда мы вернулись домой, парень сказал, что подарит мне его, если я займусь с ним сексом. Когда он добился своего, я вдруг разревелась. Почему?» Учитель ответил: «Ты заплакала, потому что он взял у тебя нечто очень ценное — то, что ты не хотела отдавать. Вот почему тебе стало так грустно». Ясное дело, манипулятор использовал подарок, чтобы получить то, чего хотел. Он подарил 13-летней девочке игрушку, чтобы добиться секса.

Какой подарок купить: несколько советов

1. Не выбирай чрезмерно дорогие вещи.

Если отношения начались недавно, не трать на подарок много денег или лучше вообще обойдись без него. Иначе твой друг или подруга подумают, что ты давишь на них и форсируешь события. К тому же, если тебе подарили что-то недорогое, ты поставишь другого человека в неловкое положение.

2. Избегай незначительных подарков.

Не впадай и в другую крайность, выбирая незамысловатые, обыденные вещи. Недорогой подарок — не значит бессмысленный. Он должен показывать, что тебя радуют отношения, тебе нравится проводить время вместе, общаться и что ты хочешь встречаться дальше.

3. Воздержись от слишком личных подарков.

Твои подарки не должны демонстрировать, что ты стремительно вторгаешься в жизнь нового друга или подруги. Дай парню или девушке время, чтобы впустить тебя в личное пространство без спешки — когда им будет удобно. Бестактность и напор — верный способ напугать или оттолкнуть человека.

4. Не дари подарков, которые можно истолковать превратно.

Здесь все просто. Если подозреваешь, что твой новый друг или подруга придадут подарку слишком большое значение или неправильно поймут его смысл, пусть вещь останется на полке магазина.

В виртуальном мире

Сделать подарок онлайн затруднительно. В интернете его заменит комплимент. Только постарайся, чтобы твои слова были искренними. Не принимай ничего от людей, которых

не знаешь или с которыми тебе некомфортно общаться в Сети. Всегда соблюдай осторожность.

Внимание, опасность!

Я люблю своего парня всем сердцем. Он для меня — всё. Мы встречаемся почти полгода. Иногда мы ссоримся, но от этого наша любовь не становится меньше. Недавно я заметила, что он флиртует с какой-то девушкой, делает ей комплименты. Я решила, что мне ничего не остается, кроме как расстаться с ним. После этого он начал покупать мне подарки. Говорит, сам не знает, что сделает, если я его брошу.

Мне кажется, он дарит мне разные вещи, когда у нас проблемы. Я люблю его и злиться на это не могу. На прошлой неделе он купил мне красивое кольцо. Как-то раз мне не хватило денег на бензин, и мой парень тут же заплатил. Сказал, мне не стоит расстраиваться, потому что другие девушки для него ничего не значат — важна только я.

Моя мама считает наши отношения нездоровыми. Она уверяет, что он может соблазнить меня, если мы продолжим встречаться. Думаете, это правда? С другой стороны, я думаю, что сама должна сделать выбор и рано или поздно во всем разберусь. Я знаю, что очень сильная. Если все пойдет плохо, я порву с ним, хотя и люблю очень сильно. Как объяснить маме, что он хороший парень и мы должны быть вместе? По-моему, расстаться с ним прямо сейчас — не выход.

Дело в том, что...

Парень этой девушки пытается ее задобрить. Он заигрывает с другими, а потом пытается загладить свою вину с помощью денег и подарков. Если отношения действительно для него важны, он должен изменить поведение, а не покупать ее привязанность.

ГЛАВА 5

ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ

НА ОДНОЙ ВОЛНЕ

Дженел и Саманта — лучшие подруги. Обеим по 17 лет. Саманта всегда выбирает молодых людей, которые на четыре-пять лет старше нее. Она считает, что мальчики ее возраста не созрели для отношений. Она и Дженел советует встречаться с парнями постарше, а не валять дурака с малышкой.

Дженел и ее бойфренд Аарон — ровесники. Они встречаются почти год. У них много общих друзей, им интересно одно и то же. Их часто можно увидеть в большой компании на соревнованиях и школьных вечеринках. Дженел и Аарон обычно вместе решают, чем заняться, и всегда находят время для свиданий в своей любимой кофейне.

В прошлые выходные Дженел предложила Саманте и ее новому парню Мартину сходить в кино вместе с ней и Аароном. Но Саманта ответила, что Мартин в кино не пойдет. Он любит только ее и хочет проводить время только с ней, а не с ее друзьями. «О, надо проверить телефон — Мартин вот-вот позвонит, — сказала Саманта. — Ведь мы собирались в тату-салон, хотим сделать татуировки».

Дженел очень удивилась: Саманта собиралась сделать татуировку, хотя раньше терпеть их не могла. Под напором подруга призналась: татуировки ей по-прежнему не нравятся, но она не хочет поругаться с Мартином. Дженел попыталась убедить подругу, что проводить время только с парнем не лучшая идея. Видимо, он навязывает Саманте свои интересы и пытается ее контролировать. Мартин хочет не столько понять ее, сколько подчинить себе, а значит, у них с Самантой нет ничего общего.

Дженел почувствовала, как их дружба рушится. Она сказала Саманте, что всегда готова прийти на помощь, но сейчас общаться с ней слишком больно. Еще девушка поняла, что ей самой не нужны нездоровые отношения

с парнем намного старше себя, который не хочет общаться с ее друзьями и стремится ее контролировать. Она знала, что в хороших отношениях партнеры равны: это люди примерно одного возраста и одного круга.

Прошло несколько месяцев. Однажды вечером после ужина Саманта позвонила Дженел. От слез она едва могла говорить. Девушка попросила у Дженел прощения за то, что отдалилась от подруги. Она убедилась: Мартин ей не пара, их ничто не связывает. Саманта устала бояться его. Она хотела поддерживать отношения с лучшей подругой, а не тратить время на того, кто обижает и подавляет ее.

Общий, -ая, -ее

<...>

2. Осуществляемый вместе; совместный. *Общая работа. Общее дело. Общие игры.*

<...>

4. Свойственный двум или нескольким, близкий, совпадающий; одинаковый. *Общие интересы. Общая цель. Общие воспоминания*¹⁰.

Лучшие отношения складываются между людьми, у которых много общего: например, одни и те же ценности, схожий жизненный опыт. Отношения с парнями постарше поднимали самооценку Саманты. Она считала, что если взрослый парень обратил на нее внимание, то она более зрелая и опытная, чем Дженел.

На самом деле погоня за статусом в отношениях — опасная игра. У человека, который старше и опытнее тебя, своя жизнь. Если у партнеров разный жизненный багаж, один может начать управлять другим. Например, Мартин неспроста не хочет проводить время с друзьями Саманты: разница в возрасте слишком велика и он плохо вписывается в их компанию.

Мартину следует встречаться с ровесницами — у них сходный опыт и, вероятно, похожие интересы.

Если взрослый человек хочет встречаться с тем, кто еще учится в школе, стоит задуматься о его мотивах. Возможно, такие люди просто неспособны дать своим сверстникам или сверстницам то, в чем те нуждаются. Или же понимают, что намного проще управлять юной девушкой или парнем, ослепленными их «взрослым статусом».

Хорошо, что Саманта вовремя одумалась и поняла, что Мартин ей не подходит. Парень использовал ее и к тому же стал причиной ссоры с лучшей подругой. Ее привлекал статус «взрослой» девушки, который, как думала Саманта, давали ей отношения с парнем намного старше ее. Именно поэтому она вступила в нездоровые, неравные отношения.

Теперь Саманта готова вернуться к прежней жизни. Она хочет создать такие отношения, как у Дженел с Аароном, — с общими друзьями и общими интересами.

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ.

Как заводить друзей

1. Ищи людей с такими же интересами и увлечениями, как у тебя.

Дженел и Аарон с удовольствием общались с одними и теми же людьми, у них были схожие интересы, и вообще они были похожи. А с Мартином, напротив, у Саманты нашлось очень мало общего. Он был намного старше, его «престижный» статус взрослого, самостоятельного человека и жизненный опыт были для девушки чем-то новеньким. Неудивительно, что Мартин легко подчинил ее и начал ей манипулировать.

2. Уважай интересы партнера.

Мартин навязывал свое мнение Саманте, не считаясь с ее чувствами и желаниями. Скорее всего, его вообще не интересовало, нравятся ли ей татуировки. Он просто

хотел, чтобы она поступала так, как он хочет. Он никогда не спрашивал, что она об этом думает. Здоровая дружба и нормальные отношения предполагают уважение к интересам другого человека. Дженел и Аарон, в отличие от Мартина и Саманты, всегда прислушиваются друг к другу.

3. Строй планы, учитывая пожелания партнера.

Дженел и Аарон вместе обдумывают и решают, чем заняться и куда пойти. Они заботятся о том, чтобы общие дела и развлечения были интересны обоим. Молодые люди всегда советуются друг с другом и всё делают по взаимному согласию. Это помогает им поддерживать здоровые отношения.

«Важно узнать человека по-настоящему и научиться доверять ему. Вместо этого мы доверяем людям, о которых у нас сложилось подходящее мнение. А когда ожидания не оправдываются, мы льем слезы».

Сэмюэл Джонсон, писатель

Твои представления о том, чего ты хочешь от партнера, со временем могут сильно измениться. Помни, что и ты, и твой друг или подруга не стоите на месте. Чувства — влюбленность и страсть — тоже развиваются. Уважай и цени эти изменения.

В первые месяцы любовь буквально меняет химию мозга. На этапе зрелых отношений чувства становятся сложнее и насыщеннее, чем в начале. Это связано и с физиологией, и с эмоциональной сферой.

Надо также понимать, что некоторые качества твоего друга или подруги не изменятся, как бы тебе этого ни хотелось. К сожалению, порой люди надеются, что их партнеры станут

такими, как им хочется. Другие, наоборот, напрасно думают, что их друзья и подруги не изменятся никогда.

В здоровых отношениях партнеры уважают чужие чувства. Каждый имеет право на свое мнение, друзей, увлечения. Нельзя ожидать или требовать, чтобы цели, приоритеты и интересы твоего друга или подруги полностью совпадали с твоими.

В виртуальном мире

Интернет — довольно опасное место для поиска партнеров, даже если они твоего возраста и у вас общие увлечения. Чтобы привлечь внимание, люди в Сети могут притворяться кем угодно. Они пытаются заинтересовать других, преувеличивая свой «престиж» — это касается внешности, денег, имущества, занятий и так далее.

Прежде чем тесно общаться онлайн, познакомься с человеком «вживую». Иначе можно обмануться, поверив ложной информации.

Некоторые люди хвастаются в интернете своими отношениями. Они легко и часто меняют статус в соцсетях с «Без пары» на «В отношениях», полагая, что это делает их более значимыми в глазах других. На самом деле они выставляют свою жизнь на обозрение всего виртуального мира. Потом, когда «отношения» заканчиваются (а они чаще всего заканчиваются, и иногда плохо!), им приходится объяснять своим друзьям, родственниками и знакомым, почему это произошло.

Внимание, опасность!

Если старшеклассницы или старшеклассники встречаются с более взрослыми людьми, они рискуют подпасть под влияние «старшего партнера», который будет подавлять их и манипулировать ими. Совершеннолетнему человеку, окончившему школу, доступны вещи, запрещенные для

подростков. Но тот, кто кажется таким взрослым и ответственным, легко может обмануть.

«Не знаю, как назвать это...»

Он намного старше меня. Ему почти 26 лет, а мне всего 17. Я встречаюсь с ним каждое лето в Вермонте, когда приезжаю к бабушке. Он любит гладить мою спину, живот, руки и ноги, играть с моими волосами. Он никогда не прикасался к интимным частям моего тела, но ему нравится, когда я сижу у него на коленях, — и неважно, хочу я этого или нет. Однажды я отказалась, но он настаивал, и я уступила. Он сказал, что хочет помыть мне голову, и был буквально одержим этой идеей. Он любит лежать рядом со мной, а однажды, когда я спала, он массировал мне ноги.

Кажется, мы как-то раз поцеловались в губы, и он всегда говорит, что любит меня. В его телефоне много фотографий детей — или одетых, или в купальниках. Многих из них он снимал, когда они плавали. Думаю, они нравились ему, но не в плохом смысле. Хотя я не уверена.

Вроде бы эти фотографии невинные, но не знаю, что и думать. Многие считают, что он опасен или может таким стать. Я не думаю, что он меня домогается, но не совсем уверена и не знаю, как называть это. Пожалуйста, помогите.

Дело в том, что...

Эта девушка может стать жертвой злоумышленника. Он заманивает ее, пользуясь своим статусом взрослого, зрелого мужчины, и соблазняет. Если тебя или кого-то из твоих друзей преследует подобный человек, обязательно расскажи об этом родителям или взрослым, которым доверяешь. Такие отношения никогда не бывают здоровыми. Они опасны.

«В хороших отношениях есть две вещи: общие интересы и уважение к различиям».

АНОНИМ

ГЛАВА 6

РЕВНОСТЬ

ПАРТНЕР – НЕ ТВОЯ СОБСТВЕННОСТЬ

Радж и Мала встречаются уже полгода. Радж давно мечтает, чтобы Мала пригласила его к себе и познакомила с семьей, и просит ее об этом. Но девушка раз за разом отказывается. Она не любит звать друзей домой, потому что ревнует к ним родных: девушке кажется, что гостям они уделяют больше внимания, чем ей. Мала стала настоящей собственницей: ей ни с кем не хочется «делиться» ни друзьями, ни семьей. Она боится, что, как только Радж и ее родственники познакомятся, они все тут же о ней забудут. Такое уже случилось – с другими ее друзьями.

Мала умеет анализировать свои эмоции и понимает: «чудовище с зелеными глазами», как писал о ревности Шекспир, пытается ее полностью подчинить. Девушка помнит, что ревность и собственнические чувства разрушили ее отношения с бывшим парнем: Мала считала, что ее семья уделяла парню больше внимания, чем ей самой. Именно поэтому она решила все-таки пригласить Раджа к себе и представить родным. Ей не хотелось, чтобы их отношения разладились.

«Ревность моей жены становится просто невыносимой. На днях она заглянула в мой календарь и спросила, кто такая Мэй¹¹.

Родни Дэнджерфилд, актер

В следующие выходные Радж пришел на ужин и принес Мале красивый букет. Девушка была тронута и удивлена, потому что редко получала подарки от молодых людей. Она познакомилась бойфренда со своим младшим братом Чахелем, младшей сестрой Оией и родителями. Радж заметил, что Чахель пытается успеть доделать до ужина домашнее

задание по математике. Он спросил, нравится ли ему этот предмет, и Чахель ответил, что ненавидит математику. Тогда Радж сказал, что он тьютор по математике в своей школе и мог бы помочь с уроками. Чахель спросил у Мала, не против ли она. Девушка было подумала: «Ну вот, опять!», но вспомнила, что сама решила пригласить Раджа.

К счастью, предложение Раджа было ей на руку, ведь до этого она сама помогала брату с домашним заданием. Мала и Радж решили, что разберутся с уроками Чахеля вместе, и девушка поняла, что это здорово. Ей нравилось проводить время с Раджем и Чахелем. Никаких поводов для соперничества и ревности — ведь они занимались одним делом.

Вскоре после ужина Мала услышала разговор между отцом и матерью. Отец сказал: «Я знаю, что мы всегда просим Малу помогать Чахелю делать уроки и взваливаем на нее другие семейные обязанности. Мы поручаем ей все это, потому что она очень ответственная и надежная. Надеюсь, она не считает, что мы принимаем это как должное. Надо показать ей, как мы ее ценим. Давайте пересмотрим наши планы на ближайшие выходные и проведем время с ней». Мала и не подозревала, что отец так к ней относится. Она поняла, что ошибалась из-за навязчивой ревности.

Вскоре Радж пригласил Малу пойти на бейсбольную игру вместе с его семьей. Родным Раджа Мала очень понравилась. Они сочли ее милой и общительной. Мала многое поняла о себе и о других, когда перестала быть такой собственницей и научилась делить чужое внимание с другими. Она увидела, что ее отношения с Раджем на правильном пути и поводов для ревности нет. Парень, в свою очередь, оценил ее великодушие.

Мала получила серьезный урок собственнических чувств. Что такое ревность? Это мучительное сомнение в чьей-либо верности и любви. Но ревновать можно не только к человеку. Ревновать можно, например, к чьему-то успеху. И в таком

случае речь идет о зависти. Ревнивец — тот, кто завидует чужим удачам, достижениям, достоинствам и так далее.

Понятия «зависть» и «ревность» тесно связаны, однако между ними есть и различия. Согласно определениям, зависть — это «чувство досады, вызванное благополучием, успехом другого»¹², а ревность — «мучительное сомнение в чьей-нибудь верности, любви»¹³.

Ты, наверное, уже догадываешься, что ревность бывает здоровой и болезненной, ее характер зависит от причины. Болезненную ревность могут вызвать страх, неуверенность, ложь или жадность. Если подозреваешь, что твоими действиями управляет ревность, постарайся понять, чем именно она вызвана.

Ты ревнуешь на пустом месте или для этого есть основания?

Каждый из нас иногда страдает от ревности, правда? Залог здоровых отношений — умение ее контролировать (как и остальные эмоции). В следующий раз, почувствовав, что ревность проникла в твое сердце, сделай паузу, подумай и попробуй выяснить причину. Не сделав этого, ты не сможешь избавиться от ревности.

Есть хороший прием, который помогает контролировать эмоции. Надо сделать три вещи: **назвать** эмоцию, **признаться** в том, что ты ее испытываешь, и научиться ею **управлять**.

Назови чувства, которые испытываешь. Попытайся понять, что именно ты ощущаешь. Часто мы спонтанно реагируем на неприятности или трудности и не отдаем себе отчета в том, какие эмоции при этом испытываем. Лишь поняв, какое именно чувство тобой владеет, ты сможешь двигаться дальше.

Признайся, что тебя охватила та или иная эмоция. Сказать, какие чувства ты испытываешь, — значит взять ответственность за них на себя. «Я ревную» — совсем не то же самое, что «Ты заставляешь меня ревновать». Местоимение «я» помогает осознать, что это именно ты ревнуешь и другие не виноваты в этом.

Управляй эмоциями — пытайся проявлять их так, чтобы не причинять вреда ни себе, ни другим. Чтобы научиться этому, лучше обратись к кому-то из взрослых или к опытному другу-ровеснику. Они помогут распознать чувства, признать их и научиться выражать безопасно: писать о них в дневнике, проговаривать, плакать, обсуждать с психологом и так далее. Тебе помогут принять свое чувство или избавиться от него. Контроль над чувствами в конечном счете позволяет понять, что тебе под силу изменить, и смириться с тем, чего ты изменить не можешь. Это непросто, но так ты научишься создавать и поддерживать отношения, которые будут приносить радость.

Часто ревность — следствие неуверенности, и важно это понимать. Например, девушка думает, что злится на парня из-за того, что он общался с другой. На самом деле причина не в нем, а в том, что девушка чувствует себя уязвимой. Поведение парня лишний раз напомнило ей, что она не уверена в прочности их отношений. Девушка боится, что он обманет ее или бросит ради другой.

Мала обнаружила, насколько проще не ревновать. Так она чувствовала себя счастливее, чем когда отказывалась «делиться» вниманием близких. Мала перестала бороться «за место под солнцем» среди своих родных и друзей и наконец смогла вздохнуть свободно и насладиться общением. Теперь и окружающим намного легче и приятнее проводить с ней время.

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ.

Как не ревновать

1. Делись с другим человеком временем и вниманием, которое тебе уделяют.

Поначалу Мала хотела, чтобы Радж и ее семья все свое время и внимание посвящали только ей. Она «копила» эти ресурсы, как скупец — сокровища. Но люди не принадлежат никому, кроме самих себя.

2. Старайся не маскировать эмоции упреками, громким смехом и жалобами.

Мала постоянно сетовала, что родные обращают на ее друзей больше внимания, чем на нее. Она ссорилась и с друзьями — ей казалось, что они общаются с ее семьей охотнее, чем с ней.

3. Не избегай других людей.

Мала все-таки решилась пригласить Раджа на ужин. Более того, она согласилась, чтобы тот помог ее брату с уроками. Потом Радж позвал ее на бейсбол и познакомил со своими родными. Разделив общение с другими, Мала поняла, как это здорово.

В виртуальном мире

Как избавиться от ревности в онлайн-пространстве? Прежде всего надо понять и принять, что виртуальные друзья не твоя собственность. Они имеют право на отношения, общение и занятия, не связанные с тобой. Понимание и доброта в отношениях вознаграждаются. Тебе не нужно постоянно проверять, чем другие занимаются в интернете, и комментировать все, что они пишут на чужих страницах. Иначе тебя будет слишком много.

Внимание, опасность!

Если тебе не удастся справиться с собственническими чувствами и ревностью, отношения наверняка разрушатся — и, скорее всего, довольно быстро.

«Не хочу его потерять»

Представьте себе, мой парень уехал на весенние каникулы без меня! Мы встречаемся примерно три с половиной месяца. Раньше он не давал мне поводов для ревности, но все знают, как это

бывает на каникулах... Он сказал, что собирается съездить домой навестить свою семью, но мало ли что произойдет.

Я не могу справиться с собой. Боюсь, он мне изменит. Не хочу, чтобы он говорил со всякими девчонками. Я знаю, что прямо-таки одержима ревностью, но ничего не могу поделать! Я расстраиваюсь, когда он болтает с красивыми девушками. Наверняка он бросит меня, как парень, с которым я встречалась до этого. Я звоню ему по шесть раз в день, чтобы узнать, чем он занимается. Меня просто разрывает от ревности, и я не знаю, что делать! Я не хочу его потерять, но очень этого боюсь, это сводит меня с ума.

Дело в том, что...

Эта девушка очень сильно ревнует. Она относится к своему парню как к своей собственности, а не как к человеку, который имеет право на личное мнение и чувства, а также на дружбу с другими людьми.

Так девушка создает себе массу проблем. Постоянно беспокоясь о том, где находится и что делает ее парень, она забывает о своих интересах, друзьях и семье. Когда отношения закончатся (а если так пойдет дальше, это точно случится), ей придется нелегко.

Девушке нужно определить, какое чувство она испытывает, признать его и научиться управлять «чудовищем с зелеными глазами». Ей надо срочно поговорить с кем-то из взрослых и попросить о помощи. Важно, чтобы она поняла: и в разлуке жизнь продолжается. Стоит оставлять своему парню немного свободы. Если она это сделает, отношения будут приносить ей радость (и парню тоже!), а не отравлять жизнь.

«Ревнивцы причиняют массу неприятностей другим, но больше всего — себе».

Уильям Пенн, политик

ГЛАВА 7
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

ВЕРЬ В СЕБЯ И ЦЕНИ ДРУГИХ

Мария и Артуро живут по соседству и учатся в одной школе. Артуро иногда видел Марию, когда она шла на пробежку в парк. Однажды он встретил ее по дороге из магазина и спросил, нельзя ли к ней присоединиться. Девушка не возражала, но попросила не отставать: она возьмет быстрый темп, потому что готовится к благотворительному забегу на пять километров.

Пока они бежали рядом, Артуро спросил, давно ли Мария участвует в благотворительных забегах и почему. Та объяснила, что у ее сестры рассеянный склероз и забеги — один из способов собрать деньги на лечение. Артуро сразу понял, что Мария — особенная. Она не только привлекательна, но и буквально светится внутренней красотой. Он спросил, нельзя ли поддержать Марию и тоже поучаствовать в забеге. Мария улыбнулась и сказала: «Конечно, можно: чем больше людей, тем лучше!»

Вскоре Артуро понял, что, помогая Марии, он сможет не только делать что-то полезное, но и познакомиться с девушкой поближе. Потом Мария узнала, что парень играет в баскетбол в спортивном комплексе по соседству. Однажды она пришла посмотреть матч. После игры девушка похвалила Артуро за пару красиво заброшенных мячей. «Вот это да! Я и понятия не имела, что ты так классно играешь. Это было потрясающе!» — сказала она.

Артуро и Мария научились ценить таланты и достижения друг друга. Они уважали друг друга и не соревновались. Около месяца они просто дружили, а потом Артуро пригласил Марию в кино. С тех пор они встречаются.

В здоровых отношениях человек чувствует уверенность в себе, если избранник или избранница поощряет его занятия и хвалит его достижения. Артуро начал больше ценить Марию за участие в благотворительных забегах. Она, чувствуя его

поддержку, тоже стала интересоваться его занятиями. В отношениях не надо конкурировать и завидовать — лучше поддерживать партнера и вносить свой вклад в его успехи.

Иногда люди сомневаются в себе. Сомнение, как и ревность, — нормальное человеческое чувство. Иногда оно вполне оправданно и даже полезно. Именно поэтому, чтобы сохранять уверенность в своих способностях, стоит заниматься чем-то порознь. Но важно также что-то делать вместе. Это дает возможность проводить больше времени рядом и лучше узнавать друг друга.

Мария и Артуро убедились: здоровые отношения основаны на общих интересах, умении хвалить и поддерживать друг друга. А вот унижению, насмешкам и оскорблениям в отношениях не место.

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ.

Учись признавать достоинства партнера

1. Подмечай положительные качества партнера и его полезные увлечения.

Заметив, что Мария часто выходит на пробежку, Артуро поинтересовался, зачем она тренируется.

2. Восхищаясь успехами партнера, говори уверенно и подчеркни свои слова интонацией.

Узнав, что Мария готовится к благотворительному забегу, Артуро был восхищен и спросил, нельзя ли ему тоже поучаствовать.

3. Хвали партнера за конкретные качества, поздравляй с новыми достижениями.

Артуро сразу сказал Марии, что впечатлен ее волонтерской деятельностью и участием в благотворительном забеге. Марию восхитило, как хорошо Артуро играет в баскетбол.

4. Не говори ничего, что может обесценить комплимент.

Артуро и Мария честно и прямо сделали друг другу комплименты, в них не было скрытого смысла.

«Есть два вида власти. Одной можно добиться с помощью страха, другой — с помощью любви. Власть, основанная на любви, в тысячу раз сильнее и прочнее той, что построена на страхе».

Махатма Ганди, политический и общественный деятель

Неуверенный, -ая, -ое

1. Такой, которому не свойственна уверенность в ком-либо, чем-либо; нерешительный. *Человек он был робкий, неуверенный. Не уверенный в себе¹⁴.*

В виртуальном мире

Общаясь в соцсетях и мессенджерах, тщательно обдумывай свои слова. Не поддавайся соблазну покритиковать или расстроить своего парня или девушку — ни в личных сообщениях, ни обсуждая партнера с другими.

Интернет не самое подходящее место для сарказма и черного юмора. Тебе кажется, что ты делаешь человеку оригинальный комплимент, когда пишешь что-то вроде «Здорово, что у тебя теперь новые джинсы. Старые смотрелись так себе». Но здесь второе предложение обесценивает первое, а значит, и весь комплимент. Помни, все написанное онлайн обретает самостоятельную жизнь. Постарайся, чтобы твои сообщения укрепляли, а не разрушали отношения.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ.

Как стать увереннее

Учись на прошлом опыте и учитывай его, когда начинаешь с кем-то встречаться.

Не переживай о том, что было или могло случиться. Это не развеет сомнения. Лучше проанализируй уроки, извлеченные из прежних отношений. С новым парнем или девушкой используй положительный опыт и не повторяй старых ошибок.

Выйди из зоны комфорта.

Если ты учишься новому, решаешь непривычные сложные задачи, твое уважение к себе растет. Вера в себя положительно сказывается и на отношениях.

Гордись своими достижениями.

Когда тебе есть чем гордиться, это усиливает самоуважение и помогает чувствовать себя увереннее.

Полюби свое отражение в зеркале.

Если знаешь, что выглядишь хорошо, это придает уверенности в себе. Посмотришь в зеркало и оцени свой внешний вид. Может быть, стоит что-то обновить или немного изменить стиль?

Не завышай требования.

Расслабься и наслаждайся встречами. Не жди от партнера слишком многого. Так ты не только избавишься от разочарований, но и подготовишь почву для приятных сюрпризов. Не позволяй негативному опыту разрушать твою веру в себя. Не торопись — просто радуйся жизни. Ходи на «пробные свидания», знакомься с разными людьми. Развивайся и получай новый опыт.

Внимание, опасность!

Тревожные признаки: самоуничтожение и угрозы самоубийством

Сомнения в себе свойственны человеку так же, как и ревность. Иногда они вполне оправданны и даже полезны. Если с физикой у тебя не очень, ты вряд ли будешь чувствовать себя уверенно в компании физиков-ядерщиков. А если захочешь дотянуться до их уровня, приложишь усилия. Но если неуверенность в себе используется для манипуляций, она только вредит (как и ревность).

Неуверенные в себе партнеры ведут себя по-разному. Во-первых, они могут демонстрировать сомнения, требуя от избранника или избранницы постоянных клятв в любви и верности. Они будут лелеять подозрения, ожидая от своей девушки или парня словесных и физических знаков внимания. Во-вторых, такие люди могут требовать сочувствия — им нужно, чтобы их вечно жалели.

Может, это ерунда, но мне иногда кажется, что я недостаточно красива и хороша для тебя. Наверное, я слишком многое делаю неправильно. Я тебя не стою. Так что скажи мне, если хочешь расстаться. Я постараюсь понять. Я, видимо, так или иначе этого заслуживаю. Я веду себя с тобой не так, как мне бы хотелось. Наверное, я ошибалась. Прости, что вела себя так.

Дело в том, что...

Порой такие сомнения опасны: неуверенный в себе человек заявляет, что покончит с собой, если его бросят. Относись к подобным словам с осторожностью. Это может быть пустая угроза, уловка для того, чтобы заставить тебя не разрывать отношения. Но мы никогда не знаем истинных намерений другого. Именно поэтому, услышав угрозы покончить жизнь самоубийством или причинить вред тебе или кому-то еще, немедленно поговори со взрослыми. В России можно позвонить по единому телефону доверия для подростков 8-800-2000-122.

Ты вправе не продолжать отношения с человеком, который угрожает суицидом, но надо сообщить об этом взрослым, которые могут помочь. Такие слова могут указывать на

опасность и для самого человека, и для окружающих. Лаура Дельгадо, адвокат по уголовным делам, считает: «Угрожать самоубийством — все равно что угрожать убить кого-то... Человек как бы хочет продемонстрировать, что ему нечего терять».

«Дружба — это всегда поддержка. Настоящий друг — человек, который дает тебе полную свободу быть самим собой и чувствовать что угодно. Или не чувствовать. Что бы ты ни испытывал, друзья это поймут. Настоящая любовь — в том, чтобы позволить человеку оставаться таким, какой он есть».

Джим Моррисон, музыкант

Тревожные признаки: попытки унижить другого

Кроме меня, до тебя никому и дела нет. Я единственный, кому ты нужна. Глупо лишиться такого парня, как я. Если я тебя брошу, ты всю жизнь будешь одна.

Такая манипуляция — это попытка воздействовать на другого человека. Цель — заставить его чувствовать себя плохо, лишиться уверенности, чтобы он или она побоялись прервать нездоровые отношения.

Девушка, написавшая письмо, которое ты прочтешь ниже, испытала на себе все проявления неуверенности ее партнера. Бойфренд одновременно и унижал ее, и угрожал причинить себе вред.

Уверенный, -ая, -ое

1. Не сомневающийся в своих силах, в своих возможностях и т. п. *Уверенный в себе человек. Мне по душе спокойные, уверенные люди*¹⁵.

«Не хочу, чтобы он что-то с собой сделал»

Я встречаюсь со своим парнем уже восемь месяцев. Он не раз изменял мне. Постоянно флиртует с другими девушками и уверяет, что я должна радоваться тому, что он со мной встречается, ведь кроме него я никому не нужна. Он считает, что я красиво одеваюсь, но при этом слишком толстая! Он часто делает мне комплименты, но потом обязательно добавляет какую-нибудь гадость.

Я пыталась с ним расстаться, но он уверяет, что, если я брошу его, он покончит с собой. Я люблю его и не хочу, чтобы он что-то с собой сделал. Думаю, мой парень любит меня, если он до сих пор со мной. Что я могу поделать, если знаю, что нужна ему?

Дело в том, что...

Эта девушка стала жертвой эмоционального насилия, и ситуация вскоре может стать очень опасной. Лучшая стратегия для нее — поговорить с кем-то из взрослых, которым она доверяет, и прервать отношения как можно скорее, пока не случилась беда.

ГЛАВА 8

ТАКТИЧНОСТЬ

ОТКРОВЕННОСТЬ БЕЗ ОБИД

Линетт встречается с Эриком уже два года. Когда они только познакомились, ей очень нравилось, что парень тщательно ухаживает за собой и всегда хорошо выглядит. Эрик никогда не позволял себе приходить на свидания небритым или одетым кое-как. Он регулярно тренировался и с удовольствием проводил время с Линетт.

Недавно парень заявил, что ему надоело быть «таким прилизанным». Он решил стать «нормальным» — таким же, как его новые друзья. Начал носить рваные линялые джинсовые шорты и перестал мыть голову, из-за чего его волосы теперь висят сальными прядями. Эрик стал чаще видется с новыми друзьями и редко приглашал Линетт на эти встречи.

Линетт не знала, как объяснить молодому человеку, что ей совсем не нравится его новый образ, что ее пугают его манеры и отчужденность. Обычно она высказывалась прямо, называла вещи своими именами и не заботилась о чувствах собеседника. Однако девушка часто видела, как ее родители ссорятся и оскорбляют друг друга, и понимала, что надо научиться выражать свои чувства тактично. Она считала, что они с Эриком немало вложили в отношения, которые точно стоят того, чтобы за них бороться. Именно поэтому она пригласила парня в свою любимую кофейню. Возможно, думала она, это самое подходящее место для того, чтобы спокойно поговорить о его новых привычках.

Когда Эрик показался в дверях, Линетт разволновалась, но нашла в себе силы улыбнуться и обнять его. Девушка знала, что более подходящего момента поговорить с Эриком о своих чувствах уже не будет. Она сделала два глубоких вдоха и подумала: а какие слова хотела бы услышать я на его месте? Немного поболтав с Эриком, она взяла его за руку и сказала, что хочет сообщить ему что-то очень важное. Она спокойно объяснила, что ее смущает его новая манера

одеваться. Девушка сделала акцент на том, что, по ее мнению, у Эрика отличный вкус и чувство стиля и она не понимает, почему он решил сменить имидж. Она сказала, что скучает по нему, ведь теперь он чаще проводит время с новыми друзьями, без нее, а ей тоже хотелось бы познакомиться с его компанией поближе.

Линетт старалась не обидеть Эрика, не обвинять его, как ее родители обвиняют друг друга во время ссор. Она просто рассказала о своих чувствах и добавила, что считает его замечательным человеком. «Пожалуйста, не теряй себя, пытаясь подражать другим, — сказала Линетт. — У тебя много прекрасных качеств, которые мне так нравятся».

Эрик был растроган до слез. Он ответил, что пытался изменить имидж, чтобы вписаться в новую компанию, — казалось, так его будут больше уважать. Молодой человек попросил у Линетт прощения и пообещал, что никогда не сделает того, что может навредить их отношениям. Он обнял девушку и поблагодарил за то, что она так деликатно высказала свое мнение. Линетт ответила, что очень ценит Эрика и рада, что он выслушал ее и воспринял ее слова всерьез.

«Если один человек обвиняет другого, возможно, виноват он сам. Ведь тот, кто виноват, обычно возмущается громче всех».

Пирс Энтони, писатель

Бывает страшно поделиться своими истинными чувствами с другим человеком, особенно если тема деликатная. Что, если он обидится или разозлится? Что, если вы оба выйдете из себя и сгоряча наговорите лишнего — все, что пришло в голову, не выбирая выражений? Что, если откровенный разговор не решит проблему, а только все усложнит и тебя это пугает?

В здоровых отношениях партнеры обходятся без взаимных обвинений. Они учатся вести диалог так, чтобы не перекладывать ответственность друг на друга, не ссориться и не ранить чувства партнера. Они отвечают за свои мысли и чувства и выражают их открыто, но тактично. Если говорить откровенно не получается, отношения не будут развиваться и рано или поздно разрушатся.

Помни, прежде чем поделиться своими чувствами с партнером, надо все обдумать. Не спеши, чтобы не ранить его. Ведь вы хотите сохранить хорошие отношения и помочь друг другу развивать лучшие качества.

Участие, -я; ср.

<...>

4. Сочувствие, сердечное отношение к кому-либо, чему-либо. *Нуждаться в участии. Проявить участие. Отнестись с участием к кому-либо*¹⁶.

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ.

Как обсуждать деликатные вопросы

- 1. Во время откровенного разговора смотри на партнера. Не волнуйся и не выходи из себя.**
Линетт назначила Эрику встречу в спокойном тихом месте. Перед началом разговора она улыбнулась ему и сделала два глубоких вдоха, чтобы успокоиться и расслабиться.
- 2. Расскажи, что ты чувствуешь в данный момент.**
Линетт открыто поделилась с Эриком своими чувствами.
- 3. Контролируй эмоции и избегай обвинений.**
Линетт вела себя очень сдержанно. Она не нападала на Эрика — лишь сказала ему, что думает о

произошедшей с ним перемене.

4. Поблагодари за то, что тебя выслушали.

Линетт поблагодарила Эрика за то, что он был внимателен и серьезно отнесся к ее словам.

Несколько причин ложных обвинений

- ✖ Откровенная ревность и зависть к достижениям другого человека или его личным качествам, а также беззащитность и уязвимость «обвиняемого».
- ✖ Неуверенность «обвинителя» в себе.
- ✖ Зависимость «обвиняемого» от «обвинителя».
- ✖ Обида «обвинителя» (из-за невыполненных обещаний, каких-либо поступков или бездействия, неосторожных слов или оскорблений и т. д.), настолько сильная, что он решает отомстить партнеру или помучить его. Причиной обиды может стать недоразумение.
- ✖ Желание «обвинителя» занять место под солнцем. Он может действовать эгоистично, чтобы получить признание и известность.
- ✖ Недостаточно близкое знакомство «обвиняемого» и «обвинителя». Из-за этого «обвиняемый» может поделиться с «обвинителем» личной информацией, которую тот использует против него, исказив его слова и намерения.
- ✖ Поведение «обвиняемого», дающее «обвинителю» повод предположить, что за его поступками стоят дурные намерения.

Вмешательство третьей стороны, которая завидует «обвиняемому» или не любит его по какой-то причине. Эта третья сторона может руководить действиями «обвинителя». В таких случаях он выступает лишь орудием, марионеткой в руках другого человека.

Иногда из-за ревности или неуверенности в себе люди становятся слишком подозрительными, опасаясь, что их партнеры им изменяют или делают что-то неприятное. Такие люди выдвигают ложные или преувеличенные обвинения, чтобы запугать партнера, пригрозить чем-то и в итоге подчинить себе. Например, парень может прилюдно обвинить девушку в том, что она занималась сексом с другими или сплетничала о нем. Суть обвинений не имеет значения, их истинная цель — публично оскорбить или даже унижить партнера, чтобы почувствовать свое превосходство над ним.

Обвинение, -я, ср.

1. <...> Упреки, укоры. *Несправедливое обвинение.*

Обвинение во лжи, в неискренности.

2. Признание виновным в чем-нибудь, приписывание кому-нибудь какой-нибудь вины; вменение в вину.

Судить по обвинению в краже. Предъявить обвинение кому-нибудь. Бросить обвинение кому-нибудь (резко обвинить в чем-нибудь)¹⁷.

«Любовь как игра на пианино. Сначала надо освоить технику, а потом забыть о ней и играть, как подсказывает сердце».

Аноним

В виртуальном мире

Помнишь детскую игру в испорченный телефон? Ты шепчешь кому-то на ухо фразу, тот, в свою очередь, — шепотом передает ее другому, другой — третьему и дальше по цепочке. В итоге фраза меняется до неузнаваемости.

Примерно то же самое происходит в интернете, если открыто выражать там свои чувства. Если хочешь обсудить что-то важное, лучше сделать это при личной встрече, как Линетт и Эрик. Для начала успокойся и как следует обдумай свои слова. Если встретиться невозможно, позвони. Так вы будете слышать друг друга. Вероятность, что возникнут какие-то недоразумения, будет минимальной, и ты сможешь проявить заботу и уважение к партнеру.

Внимание, опасность!

Мы с моим парнем вместе уже три месяца. Он пригласил меня на выпускной, и я приготовила роскошное платье.

Бал — через пять дней. Сегодня вечером парень написал, что не хочет больше со мной встречаться и отменяет приглашение. Я разослала его сообщение всем своим друзьям и спросила их мнение. Они сказали, что наверняка он мне изменяет. Тогда я ответила ему: «Не могу поверить в такое предательство! У тебя, видимо, роман с той девчонкой, которая вечно крутится возле твоего шкафчика».

Мое сердце разбито! Не понимаю, что я сделала не так. Хочу позвонить ему, но не знаю, что сказать!

Дело в том, что...

У этой девушки есть все основания для обиды. Парень расстался с ней с помощью текстового сообщения — это по меньшей мере трусливо. В любом случае он сделал ей больно. Однако вовлекать в свои дела всех друзей и выдвигать необоснованные обвинения тоже не стоит. Лучший выход для этой девушки — преодолеть боль и разочарование и посоветоваться со взрослым, которому она доверяет. Затем можно попробовать

назначить парню встречу и лично обсудить, что произошло.
Выяснив реальное положение дел, она поймет, как поступить.

ГЛАВА 9
СДЕРЖАННОСТЬ

БЕЗ ССОР И ВСПЫШЕК ГНЕВА

Моника учится в средней школе и вот уже несколько месяцев встречается с Энтони. Вчера вечером она очень расстроилась, узнав, что Энтони подвез свою давнюю подругу Регину на работу. Парень попытался объяснить, что у Регины сломалась машина и он просто помог ей, но Моника расстроилась еще больше.

Она сказала Энтони: «Я переживаю, потому что мой прежний парень встречался со своей бывшей. Так что когда ты говоришь, что просто дружишь с Региной, мне трудно в это поверить. Я не хочу злиться и расстраиваться. Думаю, я просто не очень доверяю людям. Все началось с родителей: они меня обманули. Я считала себя их родной дочерью, но случайно нашла документы и выяснила, что меня удочерили. Представляешь? Всю жизнь я была уверена, что они мои настоящие родители! Я устала от лжи, и мне трудно сдерживать эмоции, когда я слышу ложь. Понимаешь, недоверие может разрушить наши отношения, а это очень плохо».

Энтони сначала растерялся. Ему нравилась Моника, и он хотел видеться с ней каждый день. Парень посмотрел на девушку и сказал: «Со мной ничего такого не случилось. У меня и в мыслях не было огорчать или злить тебя и создавать ситуацию, которую ты не можешь контролировать. Мне очень жаль, что твои родители не открыли тебе правду, но если мы пытаемся создать серьезные отношения, то должны научиться справляться с проблемами и доверять друг другу. Ты мне дорога, и я не хочу, чтобы ты так нервничала».

Моника извинилась и пообещала контролировать эмоции. Для этого, прежде чем что-то сказать, она будет брать паузу и делать глубокий вдох. Она попробует научиться выражать свои чувства сдержанно. Девушка поняла: ей важно, чтобы ее отношения с Энтони продолжались

и стали особенными. Их не должны разрушить неуправляемые эмоции.

Все мы иногда испытываем гнев, но в здоровых отношениях это не должно пугать и отталкивать партнера. К сожалению, у Моники был печальный опыт, связанный с родителями и бывшим парнем. Теперь ей трудно кому-то доверять, в том числе Энтони, с которым она встречается сейчас.

Эмоции девушки вышли из-под контроля. В большинстве случаев она воображала себе худшее. Ее чувства начали влиять на отношения с Энтони. Она рассказала ему, почему так недоверчива и вспыльчива. Девушка попросила у парня прощения и решила работать над собой, чтобы сдерживать негативные реакции. Она будет обдумывать свои слова и не даст эмоциям разрушить себя.

Сдержанный, -ая, -ое

1. Умеющий владеть собой, не обнаруживать своих чувств. <...> *Сдержанный преподаватель, политик*¹⁸.

Хорошо, что Моника поняла: на этот раз все не так, как с родителями и бывшим парнем. Энтони, в свою очередь, ей посочувствовал. Он сказал, что для здоровых отношений важно научиться двум вещам: справляться с гневом и доверять друг другу. Моника понимает, что должна освободиться от тяжелых переживаний прошлого и начать с чистого листа, чтобы они с Энтони могли полагаться друг на друга.

Энтони проявил себя как взрослый, ответственный человек. Он спокойно поделился своими мыслями с Моникой, не раздражаясь в ответ на ее вспышку гнева. Он помог Монике извлечь урок из этой ситуации.

«Господи, дай мне спокойствие, чтобы принять то, что я не в силах изменить, мужество — изменить»

то, что я могу изменить, и мудрость — отличить одно от другого».

Рейнгольд Нибур, теолог

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ.

Как контролировать эмоции

- 1. Определи, в каких ситуациях ты не можешь сдержать гнев.**
Моника прекрасно знала, почему рассердилась. Она не могла забыть о своих прошлых переживаниях.
- 2. В стрессовых ситуациях следи за своими чувствами.**
Надо отдать должное Монике — она быстро признала, что вышла из себя. Позже она начала учиться приемам, которые помогают справляться с негативными эмоциями.
- 3. Если тебя охватывает гнев, сделай глубокий вдох и расслабься.**
Моника поняла, что рассердилась. Она решила, что во время следующего приступа гнева попробует остановиться, сделать глубокий вдох и успокоиться.
- 4. Старайся выразить свои чувства так, чтобы никого не оскорбить.**
Моника будет работать над собой. Она признала, что вспылила и поступила неправильно. Девушка извинилась и пообещала, что научится сдерживать негативные эмоции.
- 5. Похвали себя, если тебе удалось подавить вспышку гнева.**
Моника наверняка порадовалась, когда ей удалось справиться с собой. Не забывай хвалить себя в таких

ситуациях.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ.

Как сдерживать гнев: несколько советов

- ✎ **Постарайся решить проблему как можно скорее.**
Не позволяй гневу накапливаться. Если он тобой завладеет, будет только хуже.
- ✎ **Попроси разгневанного друга или подругу рассказать, почему он (она) злится.**
Если ты дашь понять, что хочешь разобраться в ситуации, она сразу же начнет меняться к лучшему. Прояви сочувствие.
- ✎ **Спокойствие прежде всего.**
Сохраняя выдержку, легче выйти из неприятной ситуации. Никогда не пытайся тушить пожар огнем.
- ✎ **Научись внимательно слушать.**
Если у разгневанного человека есть тот, кто готов его выслушать, найти решение проблемы будет легче.
- ✎ **Не бойся попросить прощения.**
Если человек разозлился из-за тебя, стоит подумать о своем поведении. Попросить прощения в такой ситуации — лучший выход.
- ✎ **Не оставайся наедине с тем, кто кричит или угрожает тебе.**
Гнев может очень быстро выйти из-под контроля. Если человек кричит или грозит что-то сделать с тобой (или просто намекает на такую возможность), старайся не оставаться с ним наедине. Немедленно обратись за помощью к взрослому, которому доверяешь, — позаботься о своей безопасности.

В виртуальном мире

В Сети нужна особая осторожность. Важный вопрос всегда лучше обсудить лицом к лицу. Обрати внимание, что Моника спокойно побеседовала с Энтони при личной встрече. Сделав паузу и глубокий вдох, она смогла изложить свои доводы, не выходя из себя. Молодые люди видели и слышали друг друга. К тому же при их разговоре не присутствовали посторонние.

В гневном посте на Facebook или в Twitter ты рискуешь сгоряча написать много лишнего, и об этом узнает весь интернет! Потом ты пожалеешь о содеянном, но будет поздно: твои слова разойдутся по Сети.

Так что сначала спроси себя: «Что бы я чувствовал(а), если бы человек, который мне дорог, оставлял на моей странице гневные и обидные комментарии?»

Если тебе кажется, что чего-то писать не стоит, прислушайся к себе и не делай этого. Попробуй взять паузу, несколько раз глубоко вдохнуть, а затем спокойно поговорить с другом или подругой наедине о том, что тебя разозлило.

«Тот, кто выводит вас из себя, берет над вами верх».

Элизабет Кенни, медсестра

Внимание, опасность!

Иногда человек боится, что партнер рассердится, или чувствует, что им манипулируют — заставляют поступать так, чтобы не разразилась ссора. Гнев становится одним из самых отвратительных инструментов манипуляций, когда один из партнеров запугивает другого или, например, «ради сохранения мира» принуждает к сексу. Часто за страшными вспышками гнева следует «медовый месяц», во время которого вспыльчивый партнер сожалеет о своем поведении и обещает

измениться. Как правило, такой период длится недолго: взрывы ярости повторяются и со временем становятся все сильнее.

«Будьте осторожны с гневом — он родной брат опасности»¹⁹.

Аноним

«Не хочу, чтобы он разозлился и бросил меня»

Мы с моим парнем встречаемся больше месяца. Он такой милый, добрый и заботливый! В последние две недели он говорит, что хочет секса со мной. Надо добавить, что у него уже есть сексуальный опыт, а я девственница. Я пока не готова пойти на такой серьезный шаг — просто не готова, и все, тем более что мы вместе не так давно.

Я хочу спокойно поговорить с ним и сказать, что думаю. Но боюсь, что он будет домогаться меня и добьется своего, а я этого не хочу. Всякий раз, когда я прошу «нет, давай подождем», он выходит из себя, проклиная все на свете и не разговаривает со мной по несколько дней. Не знаю, нужен ли мне секс, но я не хочу, чтобы он разозлился и бросил меня. Помогите!

Гнев, -а; м.

Чувство сильного негодования, возмущения; состояние раздражения, озлобления. *Вспышка гнева*²⁰.

Дело в том, что...

Эта девушка оказалась в «опасной зоне» отношений. Ее парень манипулирует ею с помощью гнева. Он пытается склонить ее к тому, чего она не хочет. Если бы она и правда была дорога ему, если бы он ее уважал, то воспринял бы ее отказ всерьез. В таком

случае парень не стал бы давить на девушку, сначала закатывая скандал, а потом «наказывая молчанием».

Если девушка не бросит этого парня, ситуация будет становиться только хуже. Сейчас ей лучше всего рассказать обо всем взрослому. Стоит попросить совета: как порвать с парнем, пока тот не принудил ее к сексу и не причинил ей физический вред.

ГЛАВА 10
УВАЖЕНИЕ

ГРУБОСТИ НЕ МЕСТО В ОТНОШЕНИЯХ

Меня зовут Мишель. Я живу в Патерсоне, штат Нью-Джерси. Меня очень расстраивает, что у нас с моей лучшей подругой Гейл испортились отношения. Она не хочет проводить со мной время с тех пор, как начала встречаться с этим мерзким Брэдом. Не торопитесь осуждать меня, сначала я расскажу, что произошло.

Гейл познакомилась с Брэдом на местном катке два месяца назад. Он показался ей идеальным парнем. Через неделю она познакомила его со своими родителями. Брэд никогда не звонил ей домой после девяти вечера. Он даже открывал ей дверь! Настоящий принц на белом коне, думали мы. Однако через несколько недель все изменилось.

Однажды утром в понедельник я увидела Гейл на школьной парковке. Она выходила из машины Брэда. (Он всегда подвозил ее в школу.) Я сказала: «Привет!», она взглянула на меня, тоже буркнула «Привет!», и мы побежали на занятия. Ее поведение показалось мне странным, потому что обычно по понедельникам мы болтали о том, как провели выходные. Я подумала, что она, наверное, торопится на урок и боится опоздать, поэтому решила поговорить с ней после занятий.

Но как только прозвенел звонок с последнего урока, Гейл выбежала из школы и направилась прямо к машине Брэда. Я услышала, как он орет: «Эй ты, такая-растакая, поторопись, а то брошу тебя! Знаешь ведь, я ненавижу ждать!» Гейл запрыгнула в машину и начала оправдываться. Вечером я позвонила ей, но она извинилась и сказала, что у нее нет времени болтать.

Вчера я решила поговорить с ней. Я ждала ее у входа в школу. Брэд припарковался на стоянке, и я услышала, как они ссорятся в машине. Вдруг он выхватил у нее телефон и попытался посмотреть, с кем она говорила. Я подошла к машине и попросила его не вести себя так с моей подругой. В ответ он обозвал меня! Я сказала Гейл, что она не

заслуживает такого отношения. Знаете, что она ответила? «Это не твое дело, Мишель. Мы сами разберемся!» Представляете?

Я знаю, что такое нормальные отношения. Мы с моим парнем встречаемся семь месяцев, и он ни разу не повысил на меня голос. Он вообще относится ко мне с нежностью и заботой. Он уважает меня и ценит мое мнение. Он ни за что не стал бы грубить мне или унижать меня. К сожалению, я оценила наши хорошие и здоровые отношения, только увидев, как Брэд обращается с Гейл.

Принудить, -нужу, -нудишь

Заставить что-либо сделать. Принудить к признанию. Принудить сдаться. Принудить уехать. Обстоятельства принудили меня искать другую работу²¹.

Здоровые отношения основаны на взаимном уважении, понимании и поддержке. Отношения Брэда и Гейл явно не вписываются в это определение. Молодой человек пытается контролировать девушку, проверяет ее телефон. Он подвозит Гейл в школу, чтобы следить, с кем она общается. Брэд грубит, повышает голос на девушку и берет без спроса ее вещи.

В здоровых отношениях люди ценят друг друга и всегда готовы помочь. Они ставят интересы и желания партнера выше собственных. Они уверены, что связь между ними настолько прочная, что дружба с другими людьми ее не разрушит. Иногда они проводят время в компании друзей.

Мишель правильно назвала свои отношения здоровыми. Ее парень проявляет нежность и заботу. Девушка говорит, что он прислушивается к ее мнению и никогда не грубит. Именно так ведет себя человек, который уважает своего партнера, а не пытается запугивать его.

«Одно из высших проявлений уважения — готовность выслушать другого человека».

Брайант Харрисон Макгилл, писатель

«Первый шаг к тому, чтобы выйти из опасных отношений, — осознать, что вы достойны уважения и никто не вправе причинять вам вред, физический или эмоциональный».

Дорис Лессинг, писательница

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ.

Как проявлять уважение

1. Не веди себя грубо.

После слов Мишель Брэд не прекратил вести себя отвратительно с Гейл. Он отбирал у девушки вещи, кричал, угрожал ей. В здоровых отношениях запугиванию не место.

2. Никаких оскорблений, угроз и насмешек.

Брэд продолжил угрожать Гейл. Парень Мишель никогда не позволял себе такого: почувствовав, что обижает подругу, он сразу же извинялся.

3. Не нарушай личное пространство.

Брэд отнял у Гейл телефон. Он вторгся в ее частную жизнь, чтобы получить доступ к конфиденциальной информации. Здоровые отношения основаны на доверии: личное пространство партнера неприкосновенно.

4. Не бери чужие вещи без разрешения.

Брэд не уважал Гейл и не считался с ее желаниями. Он продемонстрировал это, отобрав у нее вещь, которая принадлежит только ей.

5. Не веди себя грубо, в том числе на людях.

Брэд начал кричать и оскорблять Гейл, требуя, чтобы она поскорее села в машину. Он не думал о том, насколько мерзко это выглядит со стороны. Это говорит о том, что он не уважает девушку, а хочет только запугивать и контролировать ее.

«Чтобы сохранить уважение к себе, лучше разозлить людей поступком, который вы считаете правильным, чем на время угодить им тем, что для вас неприемлемо».

Уильям Боткер, общественный деятель

В виртуальном мире

Общаясь онлайн, очень важно вести себя уважительно. Помни о ценности другого человека и его мнения. Воздерживайся от ехидных замечаний, угроз и насмешек. Едкие фразы и колкие шутки в интернете могут быть истолкованы неверно. Простая острота порой кажется злой и оскорбительной. Уважать другого — значит понимать, что недопустимо проявлять грубость публично. Прежде чем опубликовать пост в соцсетях или блоге или отправить текстовое сообщение, убедись, что никого не заденешь и не унизишь. Соблюдая это правило, ты проявишь уважение к людям, которые могут прочитать твои слова.

Некоторые используют гаджеты для слежки, домогательств и запугивания. Недопустимо, чтобы под видом заботы партнер заглядывал в твой телефон (или забирал его у тебя!) и выяснял, кому ты звонишь и с кем переписываешься.

Нежный, -ая, -ое

Проявляющий любовь, ласку по отношению к кому-либо, в обращении с кем-либо. *Нежная мать. Нежный отец.*

Он был нежен с дочерью. Вчера она была весела и нежна²².

Внимание, опасность!

Отношения, в которых один партнер запугивает другого или угрожает ему, — это насилие, причем и физическое, и эмоциональное. Запугивание — мощный инструмент манипуляций. В отличие от ревности или неуверенности в себе, желание подавить кого-то не является нормальным человеческим чувством. Ему не место в здоровых отношениях.

Абьюзер запугивает, угрожает и шантажирует партнера, пытаясь подчинить его себе. Для этого он использует слова, действия или то и другое. Некоторые абьюзеры настолько отточили свой навык, что одним взглядом или жестом вынуждают жертву подчиняться. Такое поведение просто отвратительно, оно всегда нацелено на манипулирование партнером.

Один из видов вербального (то есть словесного) запугивания — угрозы. Например, парень заявляет, что причинит вред своей девушке или кому-то из ее близких. Отбирает и ломает ее любимую вещь, показывая, что произойдет, если его не слушаться. Или угрожает рассказать всем о каком-нибудь ее не очень хорошем поступке.

Вербальное запугивание заставляет жертву волноваться и бояться — в таком состоянии ею легче управлять. Чтобы проверить реакцию жертвы и посмотреть, как сильно на нее можно влиять, абьюзер начинает грубить и угрожать. К сожалению, такая тактика часто оказывается эффективной. Жертва боится сказать обидчику «нет» и начинает опасаться за свою безопасность.





«Я не буду злиться на тебя, если ты не станешь мне врать. Но как только поймаю тебя на лжи, я порву с тобой. Так что, если что-то скрываешь от меня, лучше признайся. Если узнаю правду от кого-то другого, получится только хуже. А я обязательно узнаю!»

Знаю, знаю, что адски тебя напугал. Да, я могу и нагрубить тебе, и шептать, что люблю, и хлопнуть бутылкой с водой по груди. Но это все такая игра для девочек».



«Не заслоняйте друг другу свет. В тени ничего не растет».


Лео Баскаглиа, писатель

Еще одна форма словесного запугивания — непристойные высказывания. Абьюзер может:

-  грубо говорить о сексе;
-  издавать звуки, намекающие на секс (улюлюканье, цоканье, стоны, крики и так далее);
-  открыто говорить, что сделает с жертвой во время секса;
-  задавать непристойные вопросы.

Такие выражения используются по нескольким причинам:

-  чтобы принудить к интимным отношениям;
-  чтобы приучить жертву к подобным высказываниям — тогда она станет считать сексуализированное поведение допустимым;

 чтобы проверить реакцию, прощупать границы допустимого. Если человек смеется, хихикает или просто не обращает внимания на непристойности и нецензурные слова, абьюзер расценивает это как зеленый свет и продолжает склонять к сексу.

«Он может измениться?»

Девушка влюбилась в «эмоционального террориста». Хорошо, что ее родные вмешались и парень не успел ей навредить.

«Если человек унижает других, он может измениться? Мой бывший парень манипулировал мной, изводил ревностью, делал непростительные вещи. Но я до сих пор люблю его всем сердцем и не знаю, как поступить.»

Наши родители узнали, что происходит, и теперь не дают нам встречаться. Но я думаю, что если бы мы обратились к психологу и попробовали измениться, то могли бы по-прежнему быть вместе».

Дело в том, что...

Суть отношений — это то, что ты получаешь от партнера. Никогда не продолжай встречаться с обидчиком в надежде, что он изменится. Он может тебе очень сильно навредить.

Если партнер кричит на тебя, ломает твои вещи, причем прямо при тебе, неосторожно ведет машину, когда ты сидишь рядом, он опасен — и физически, и эмоционально. Поговори об этом со взрослым, которому доверяешь, и держись подальше от грубых и агрессивных людей.

ГЛАВА 11

ПОДДЕРЖКА

ПОДДЕРЖИВАТЬ – НЕ ЗНАЧИТ ПОДАВЛЯТЬ

Кристин познакомилась с Дуэйном в дискуссионном клубе во время весенних каникул. Дуэйн заметил девушку на другом конце зала и не смог оторвать от нее взгляд. Он подошел и заговорил с ней. Молодые люди поняли, что нравятся друг другу. Дуэйн спросил, могут ли они увидеться снова. Кристин согласилась.

Через две недели они встретились. Раньше Кристин не хватало времени для свиданий, и у нее давно не было серьезных отношений. Ее друзья обрадовались, что у девушки наконец-то кто-то появился. Кристин даже изменила статус в Facebook с «Без пары» на «В отношениях».

Через несколько недель друзья Кристин забеспокоились, потому что стали видеть её все реже и реже. Она почти перестала заглядывать в «Кофейню Джексона», где они любили посидеть. Дуэйн хотел, чтобы девушка проводила время только с ним. Он говорил, что ему нужна Кристин, а не ее друзья. Молодой человек даже ходил с ней по магазинам и указывал, какую одежду и косметику покупать.

Недавно Кристин узнала, что ее выбрали для участия в региональных дебатах²³ в Филадельфии. Она была в восторге и сразу же поделилась новостью с Дуэйном. Но тот заявил, что она не должна участвовать «в этом дурацком шоу». Он сказал, что ненавидит дебаты и не придет болеть за нее. Кристин расстроилась и разозлилась. Она начала понимать, что Дуэйну нужна не девушка, а марионетка, которой он мог бы управлять.

Сначала ей было приятно, что он хочет проводить время только с ней. Теперь же Кристин поняла: парень на нее давит, пытается подчинить и лишить самостоятельности. Она убедилась, что друзья всегда поддерживали ее, а Дуэйн только расстраивал и унижал. Кристин решила проявить твердость и серьезно поговорить с Дуэйном о его попытках манипулировать. Она спокойно, но уверенно сказала ему, что

ей нужны независимость и общение с друзьями. Дуэйн попытался заставить ее чувствовать себя виноватой за эти мысли. Но девушка сделала несколько глубоких вдохов и спокойно продолжила настаивать на своем.

«Я стала гораздо реже видеться с друзьями и делать то, что я люблю. Я чувствовала себя марионеткой, но с этим пора покончить», — заявила она.

В здоровых отношениях партнеры не посягают на независимость друг друга. Они понимают, что другой человек не их собственность. Дуэйн стремился управлять Кристин, подчинить ее себе, принижая с помощью слов и поступков. Он не хотел видеть никого «на своей территории». Парень пытался ограничить общение Кристин, диктовать ей, как одеваться и на что тратить деньги. Он действовал так, будто был ее хозяином, ревновал и возмущался, когда его «собственность» уделяла внимание другим.

«Многие серьезные проблемы в отношениях возникают оттого, что люди стремятся что-то получить от партнера. Они надеются, что другой человек поможет им чувствовать себя хорошо. На самом деле единственный путь к прочным отношениям — не только получать, но и отдавать».

Энтони Роббинс, бизнес-тренер

Отношение к партнеру как к своей собственности, а не как к самостоятельной личности лежит в основе ревности и желания подчинить себе другого человека. Довольно часто можно услышать фразы вроде: «Это моя девушка», «Не смей разговаривать с ним», «Ты моя» и так далее. Все они указывают на подобное поведение. Но помни, люди тебе не принадлежат, недопустимо пытаться управлять ими.

Имей в виду, между человеком, которому нравится встречаться и общаться с тобой, и тем, кто хочет завладеть каждой минутой твоей жизни и следить за любым шагом, тонкая грань. Понятно, что тебе хочется проводить время с избранником или избранницей «качественно», чтобы он или она не отвлекались на звонки, сообщения, Twitter или Facebook. Но каждому человеку нужна свобода, чтобы заниматься своими делами. Ограничивать ее нельзя.

В здоровых отношениях партнеры поощряют независимость друг друга. Они уверены, что общение с другими людьми никак им не навредит, и не считают партнера своей собственностью. Кристин в конце концов поняла, что Дуэйн не поддерживает, а подавляет ее. Она предпочитает быть счастливой «Без пары», а не чувствовать себя «В отношениях» как в ловушке.

Манипулировать, -рую, -руешь

<...> Представляя кому-либо, кого-либо, что-либо в несколько искаженном, неточном виде, добиваться каких-либо своих целей. *Манипулировать общественным мнением. Манипулировать толпой по своему желанию*²⁴.

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ.

Как проявлять твердость

1. Смотри в глаза человеку.

Когда Кристин наконец решила серьезно поговорить с Дуэйном, она сделала это при личной встрече.

2. Говори спокойно, нейтральным тоном.

Кристин высказалась уверенно, не повышая голоса.

3. Глубоко вдохни, чтобы расслабиться.

Кристин сделала несколько глубоких вдохов, прежде чем объяснить с Дуэйном.

4. Четко, без эмоций изложи свое мнение.

Кристин ясно и твердо заявила, что хочет снова обрести независимость. Она до последнего стояла на своем — то, что надо!

5. Выслушай партнера.

Хотя Кристин была не согласна со словами Дуэйна, она выслушала его точку зрения.



В виртуальном мире

Порой люди просто одержимы тем, чтобы сменить в соцсети статус «Без пары» на «В отношениях». Но прежде, чем это делать, хорошо подумай, стоит ли. Ведь если ты укажешь статус отношений, все будут видеть, сколько они продлятся. И еще: не позволяй никому манипулировать тобой или отнимать у тебя время с помощью мессенджеров, Skype, Instagram и тому подобного. Если твой парень или девушка требует от тебя постоянно (или в определенное время) ставить геотеги, а также следит, кому ты звонишь, пишешь и с кем общаешься в интернете, знай: тебя пытаются контролировать. И здесь стоит взять пример с Кристин: отстоять свои права и независимость. Обсуди ситуацию с кем-то из взрослых и выйди из нездоровых отношений.

Внимание, опасность!

Как узнать, что твой партнер контролирует тебя и манипулирует тобой? Проверь, не делает ли он чего-либо из списка ниже.

Твой партнер пытается тобой управлять, если:

-  постоянно звонит, чтобы узнать, где ты находишься и чем занимаешься;
-  указывает тебе, как одеваться, с кем общаться, как проводить время и тратить деньги;

- ✖ заставляет делать то, что нужно ему, с помощью принуждения или манипуляций;
- ✖ пишет тебе имейлы и сообщения с оскорблениями или угрозами;
- ✖ подавляет тебя физически и эмоционально, принуждает к сексу;
- ✖ насилием и угрозами добивается от тебя того, чего хочет;
- ✖ прилюдно оскорбляет и унижает тебя;
- ✖ предъявляет требования или приказывает;
- ✖ заставляет держать ваши отношения в секрете;
- ✖ бесконтрольно выходит из себя: ломает предметы, хлопает дверью, бьет кулаком в стену и так далее;
- ✖ отказывается тебя выслушать, держится неуважительно по отношению к тебе или другим;
- ✖ пытается помешать твоему общению с семьей или друзьями;
- ✖ дарит подарки, чтобы получить от тебя что-то взамен;
- ✖ сплетничает о тебе;
- ✖ угрожает самоубийством или говорит, что нанесет себе телесные повреждения.

«Можно пытаться исправить человека, но гораздо лучше его поддержать».

Иоганн Вольфганг Гёте, писатель

Поддержка, -и; ж.

<...> То, что (тот, кто) является опорой кому-либо, ободряет кого-либо. *Нравственная, моральная поддержка. Найти поддержку в вере²⁵.*

Здравствуй! Я бы позвонила, но боюсь разбудить родителей. Не знаю, что делать. Я встречаюсь со своим парнем три месяца. Он полностью подчинил меня себе. Я даже не могу просто поговорить с другими мальчиками. У него есть мой пароль для входа в Facebook. Он не дает мне жить своей жизнью. Он злится, когда я говорю со своими друзьями о нем и жалею, что мне плохо. Он обвиняет меня, заставляет чувствовать себя ничтожеством.

Из-за него я чувствую себя эгоисткой. Во всем всегда виновата только я, а мой парень — нет. Он говорит мне гадости — например, что я пытаюсь им манипулировать, хотя я никогда в жизни этого не делала. Правда никогда: я вообще не умею манипулировать людьми! Я реву, потому что чувствую себя ужасно. Я знаю, что наши отношения ПЛОХИЕ, но не могу их закончить. Не понимаю, что делать. Ему не нравится, что у меня есть друзья. Он считает меня своей собственностью! Это невыносимо! У меня депрессия. Несколько раз я хотела причинить себе вред, но смогла сдержаться.

Просто не знаю, сколько еще могут продлиться такие отношения, прежде чем я что-то сделаю с собой из-за того, что он меня мучает.

Дело в том, что...

Эта девушка в отчаянии. У нее есть все основания бояться парня: он контролирует ее, считает своей собственностью. Этот парень думает, что она со всеми ее мыслями и чувствами принадлежит ему. Но девушка на пути к тому, чтобы снова жить своей жизнью, потому что поняла, насколько нездоровы такие отношения. Лучшее, что она может сделать, — разбудить

родителей и рассказать им обо всем: они помогут ей держаться подальше от этого парня и позаботятся о ее безопасности.

ГЛАВА 12

ПОДВОДЯ ИТОГИ

доверие * комплименты * подарки * общие интересы *
ревность * уверенность в себе * тактичность *
сдержанность * уважение * поддержка

СТАТУС ОТНОШЕНИЙ: ВЫВОДЫ

Помнишь [Маркуса и Шанию из первой главы](#)? Они все сделали правильно. После почти года отношений они могут оглянуться назад, посмотреть, как далеко продвинулись, и понять: хорошо, что они не торопились. Отношения Маркуса и Шании развивались, потому что молодые люди доверяли друг другу.

Им было непросто обдумывать каждый шаг, не спешить и учиться уважать друг друга. Однако Маркус и Шания дорожили друг другом, так что со временем им стало легче. Некоторые другие пары из этой книги тоже применяли в своих отношениях какие-то полезные навыки, но Маркус и Шания использовали их все. Вот десять принципов, которые помогли Маркусу и Шании построить прекрасные отношения.

- 1. Доверие.** [Коди и Кэти из второй главы поняли](#), что доверие — важнейшее условие здоровых отношений. Коди очаровали улыбка и доброта девушки, а Кэти сразили голубые глаза и честность молодого человека. Маркус и Шания поощряли достижения друг друга и говорили приятные слова.
- 2. Compliments.** [Дэвид из третьей главы](#) сказал Тамике комплимент, потому что его восхитили острый ум девушки, ее знания и другие черты, в том числе хорошее отношение к ученикам. Убедившись в искренности парня, Тамика тоже прониклась к нему симпатией, и они стали встречаться. Как ты помнишь, Шании понравился голос Маркуса. Он тоже часто говорил девушке что-нибудь приятное — например, что она хорошо выглядит. Искренние комплименты сыграли важную роль в их отношениях.
- 3. Подарки.** Некоторые думают, что должны произвести впечатление на своего избранника или избранницу дорогими подарками. [Кэрон из четвертой главы](#)

решила, что станет более привлекательной для Грега, если вручит ему дорогие часы. Она не понимала, что все, чего хотел молодой человек, — немного ее времени и внимания. Больше всего его порадовали бы ее улыбка и дружелюбие. Но девушка предпочла подкуп и этим оттолкнула Грега. Маркус и Шания с удовольствием дарят друг другу такие «подарки», как телефонные звонки, комплименты и встречи.

- 4. Общие интересы.** Шания и Маркус обнаружили, что у них много общего. Оба любят играть в баскетбол, петь в хоре, писать в школьную газету и проводить время с друзьями. Поскольку у них нашлось столько общих интересов, между ними почти не было разногласий. Возьми на заметку! Но помни, что полезно иметь и собственные увлечения и интересы. Это сделает отношения богаче, ведь можно будет учиться друг у друга. Проблемы обычно появляются, если у молодых людей нет ничего общего (большая разница в возрасте, нет совместных увлечений и друзей).
- 5. Отсутствие ревности.** Партнеры должны проводить время не только вдвоем, но и с друзьями и родственниками. [Мала из шестой главы](#) в итоге поняла то, что Маркус и Шания знали с самого начала: не желая делить партнера со своими близкими, ты начинаешь изводить его и себя ревностью и проявлять собственнические чувства. Шания объяснила Маркусу: прежде чем она пойдет куда-то с ним, он должен побывать у нее дома и познакомиться с родителями, что тот и сделал. Кроме того, Маркус и Шания проводили много времени с друзьями.
- 6. Уверенность в себе.** В отношениях, где царит забота, партнеры — самые преданные «фанаты» друг друга. Они не скупятся на поощрение и поддержку, как [Мария](#)

[и Артуро из седьмой главы](#), и от этого их вера в себя только крепнет.

- 7. Тактичность.** Если человек тебе дорог, не держи все свои мысли и чувства в себе. В случае сомнений или опасений спокойно поделись ими с другом или подругой, как это сделала [Линетт из восьмой главы](#). Она поговорила с Эриком, а затем выслушала его объяснения, не обвиняя и не оскорбляя.
- 8. Сдержанность.** Все мы иногда сердимся. Гнев — нормальная человеческая эмоция. Однако в здоровых отношениях люди не используют его для подавления партнера. Как [Моника из девятой главы](#), учись понимать свои чувства и контролировать эмоции, чтобы не сказать партнеру что-то обидное и потом не жалеть об этом.
- 9. Уважение.** В [десятой главе Брэд, парень Гейл](#), проявлял себя как настоящий «эмоциональный террорист». Он оскорблял девушку, кричал на нее и не давал ей встречаться с Мишель, лучшей подругой. Мишель знает, что это неправильно: в здоровых отношениях партнеры уважают и берегут друг друга (и так же относятся к родственникам и друзьям).
- 10. Поддержка.** И последнее (но не менее важное): в здоровых отношениях люди заботятся друг о друге, никогда не запугивают избранника или избранницу и не пытаются подчинить себе. Они поддерживают друг друга, поощряют интересы и дружеские отношения партнера и не используют шантаж или угрозы для подавления, как поступал [парень Кристин Дуэйн из одиннадцатой главы](#).

Итак, можешь ли ты изменить статус с «Без пары» на «В отношениях», не обижая партнера и не теряя себя? К счастью, тебе это под силу. Нужно только помнить: **чтобы встретить**

хорошего человека, нужно самому стать хорошим человеком. Первый шаг на этом пути — установить личные границы.

Именно с них начинаются здоровые отношения. Зная, как правильно выбрать партнера, ты будешь получать удовольствие от встреч, поймешь многое о себе и избежишь неприятностей. Но прежде всего надо научиться устанавливать свои границы и уважать границы других людей.

Что такое личное пространство?

Между тобой и другими людьми существует некая физическая и эмоциональная дистанция. Часто ее и называют личным пространством. Границы личного пространства показывают, где оно кончается и начинается «территория» другого человека. Они помогают понять, за что ты отвечаешь в отношениях, а за что — нет.

Представь себе несколько невидимых окружностей вокруг твоего внешнего и внутреннего «я». Их очертания определяют, как близко ты подпускаешь к себе остальных. Это и есть личные границы, которые имеются у всех. По ним можно определить, чем ты предпочитаешь делиться с другими и насколько открываешься в общении — эмоционально и физически.

Виды личных границ

1. Внешние

Эти границы относятся к твоему телу, обеспечивают его безопасность и здоровье. Внешние границы бывают физическими и сексуальными. Физические границы защищают твое тело полностью, сексуальные — половые органы и все, что связано с половой жизнью.

2. Внутренние

Такие границы защищают мысли и чувства. Внутренние границы могут быть эмоциональными и духовными. Эмоциональные границы защищают твои

чувства, духовные — глубинные проявления твоей личности, такие как надежды, верования, ощущение безопасности и духовность.

Границы действуют избирательно: одним людям ты позволяешь их пересекать, другим — нет. Границы защищают твои мысли, чувства, тело и мотивы поступков и помогают понять, что хорошо, а что плохо.

«Любовь может быть настоящим волшебством. Но волшебство способно обернуться всего-навсего фокусом».

Джаван, писатель

Что надо знать о личных границах?

Учиться устанавливать границы человек начинает в раннем возрасте. В этом ему помогают родители. Они объясняют малышу, с кем можно сблизиться физически и эмоционально, а с кем — нет. Как правило, в детстве родители знакомят тебя с самыми разными правилами: смотреть по сторонам, переходя улицу, не разговаривать с незнакомцами и так далее. Эти правила связаны с установлением границ, защищающих тебя на нескольких уровнях: физическом, эмоциональном, сексуальном и духовном.

Со временем ты все чаще и больше контактируешь с людьми, которые не входят в твою семью. Тогда-то ты и начинаешь применять знания о личных границах. Возьмем, к примеру, эмоциональные границы. Скорее всего, ты доверяешь родителям, братьям и сестрам и делишься с ними потаенными мыслями и чувствами. Взрослея, мы, как правило, по-прежнему открываемся только родным и самым надежным друзьям.

Те, кто умеет правильно устанавливать эмоциональные и физические границы, пропускают через них не всех. Они знают,

что большинство людей в их круге общения — например, случайные знакомые или одноклассники — не настолько близки им, чтобы делиться сокровенными переживаниями. Отношения с ними недостаточно тесные и доверительные. Со случайными знакомыми можно поболтать — но только о погоде, спорте, кино, школе или текущих событиях.

Люди, которые могут правильно устанавливать границы, никогда не доверят личную информацию незнакомцу. Им еще в детстве внушили: не знаешь человека — не разговаривай с ним. Это правило позволяет выстроить прочную защиту. Подростки и молодые люди вполне могут вступать в разговор с незнакомыми, но только чтобы спросить или ответить, который час или как пройти в то или иное место, а также поболтать о спорте или погоде. В этих разговорах нет ничего личного.

Чтобы понять, что такое физические границы (границы физического личного пространства), представь себе лифт. Пока ты в одиночестве, все пространство кабины твое, можешь стоять где угодно. По мере того как лифт поднимается или опускается, в него входят другие люди. Тебе уже не так удобно, потому что стало много народу. Кто-то может наступить на ногу или оттеснить в угол. Дискомфорт возникает потому, что остальные заняли пространство, которое раньше полностью принадлежало тебе. Незнакомцы оказались слишком близко. Они нарушили твои физические границы.

Физические границы, очерчивающие зону комфорта, зависят от близости отношений. Да и внутри отношений они могут со временем меняться, ведь мы развиваемся. Вспомни свои чувства перед первым свиданием. Человека, с которым ты собираешься увидеться, ты почти не знаешь. Если личные физические границы установлены правильно, скорее всего, тебе будет не очень приятно сразу же сблизиться. Но после нескольких встреч вы наверняка будете доверять друг другу достаточно, чтобы взяться за руку, станцевать медленный танец или даже обняться.

Нарушение границ

Вернемся к примеру с лифтом. Люди, вошедшие после тебя, — чужие. Если бы они были твоими друзьями, то дискомфорта, возможно, не возникло бы. Но ощущение неудобства из-за нарушения личных границ (вторжения в личное пространство) может появиться и в дружеских, и в других близких отношениях. И друзья, и даже члены семьи могут вести себя некорректно — в том числе обмануть твое доверие.

Люди нарушают твои личные границы, если:

- 👉 перебивают тебя;
- 👉 берут твои вещи без разрешения;
- 👉 дразнят или высмеивают тебя;
- 👉 задают слишком личные вопросы;
- 👉 сплетничают о других людях;
- 👉 прикасаются к тебе без разрешения;
- 👉 рассказывают другим людям истории о тебе;
- 👉 делятся с другими твоей личной информацией;
- 👉 приближаются к тебе физически, вторгаясь в твое личное пространство и заставляя чувствовать себя некомфортно;
- 👉 допускают в твоём присутствии грубые, вульгарные или непристойные высказывания;
- 👉 принуждают тебя к сексу;
- 👉 проявляют физическое насилие по отношению к тебе.

«Любовь смотрит в телескоп, зависть — в микроскоп».

Джош Биллингс, писатель

Что делать, если кто-то нарушает твои границы? Вспомни игру в футбол или баскетбол. Что происходит, когда мяч улетает за пределы поля? Игра останавливается на несколько секунд. Команда и тренеры могут даже собраться и посоветоваться.



В жизни почти так же. Когда кто-то — незнакомец, друг или член семьи — переступает какую-либо из твоих границ, нужно взять паузу и подумать, как действовать дальше. Можно поговорить о случившемся с кем-то, кому ты доверяешь. Опиши ситуацию и свои чувства. Попроси о помощи и реши, как поступить. В большинстве случаев важно сказать тому, кто нарушил твои границы, что это неправильно и причиняет тебе боль.

Как правило, после нарушения личных границ хорошие отношения возможно восстановить, если нарушитель извинится. И помни, иногда нарушение границ настолько травмирует, что никакая эмоциональная, физическая, сексуальная и духовная близость с человеком уже невозможна.

Надежность границ

Правильно установленные границы защищают твое физическое, эмоциональное и духовное «я». Без них может создаться опасная ситуация, в которой ты рискуешь пострадать или причинить боль другим людям.

Тебе надо поработать над личными границами, если ты:

-  не умеешь говорить «нет»;
-  доверяешь другим слишком много личной информации;

- ❖ берешь на себя ответственность за чувства другого человека;
- ❖ позволяешь оскорблять и унижать себя;
- ❖ делишься потаенными мыслями, чувствами и опытом с малознакомыми и незнакомыми людьми;
- ❖ веришь, что заслуживаешь плохого отношения;
- ❖ не замечаешь недостатки других людей;
- ❖ чувствуешь, что сделаешь что угодно, лишь бы избежать конфликта;
- ❖ демонстрируешь близкие отношения на людях;
- ❖ носишь вызывающую или соблазнительную одежду;
- ❖ встаешь или садишься слишком близко к другим людям;
- ❖ допускаешь непристойные высказывания и шутки или издаешь неподобающие звуки при посторонних;
- ❖ доверяешь незнакомым людям;
- ❖ веришь всему, что слышишь;
- ❖ вступаешь в сексуальные отношения с малознакомыми и незнакомыми людьми.

Твои границы слишком непроницаемы, если ты:

- ❖ всегда отвечаешь «нет» на предложения, которые могут потребовать сближения с другим человеком;
- ❖ редко или никогда не рассказываешь о себе;

- не умеешь формулировать свои желания, потребности и чувства;
- ни с кем не дружишь;
- не позволяешь взрослым помогать тебе;
- никогда не просишь о помощи, даже если это необходимо;
- не позволяешь взрослым, которым доверяешь, прикасаться к тебе (пожать руку, похлопать по спине и так далее).

Правильно ли ты устанавливаешь личные границы?

Как узнать, что ты выстраиваешь границы правильно? Из предыдущих глав тебе наверняка стало понятно, что такое нездоровые отношения. Вопросы ниже помогут оценить, что происходит между тобой и твоим партнером. Отвечай честно, и ты увидишь, можно ли считать ваши отношения здоровыми и есть ли в них что-то опасное.

Подумай, как ведет себя твой близкий друг (или парень / девушка).

- Пытается ли он (она) диктовать тебе, что делать, как одеваться, с кем общаться?
- Часто ли ты беспокоишься о прочности ваших отношений?
- Нет ли у тебя ощущения, что он (она) намеренно вызывает у тебя ревность или неуверенность в себе?
- Не кажется ли тебе, что он (она) что-то берет у тебя, ничего не давая взамен?
- Предъявляет ли он (она) невыполнимые требования к тебе? Если да, то какие?

- ❧ Не пытается ли он (она) игнорировать или унижать тебя при других? Как это обычно происходит?
- ❧ Не считаешь ли ты, что он (она) постоянно пытается тебя изменить? Как именно?
- ❧ Не пытается ли он (она) намеренно причинить тебе эмоциональный или физический вред? Если да, то как именно?
- ❧ Говорят ли тебе люди, что он (она) сплетничает о тебе? Если да, то о чем именно?
- ❧ Случаются ли с тобой неприятности, когда ты делаешь то, что говорит он (она)? Что именно происходит?
- ❧ Бывает ли тебе стыдно или страшно после разговора или свидания с ним (ней)? Испытываешь ли ты вину?
- ❧ Не пришлось ли тебе бросить то, чем тебе нравилось заниматься до начала отношений? Если да, то что именно? Почему?
- ❧ Не было ли у партнера попытки запугивать тебя или угрожать тебе?
- ❧ Дарит ли он (она) тебе подарки, ожидая получить взамен секс?

Утвердительный ответ на любой из этих вопросов указывает, что в ваших отношениях присутствуют нездоровые элементы. Чем больше утвердительных ответов, тем больше тревожных сигналов. Постарайся понять, можно ли исправить ситуацию (и стоит ли это делать). Если отрицательных ответов много, значит, отношения хорошие. Подумай, можно ли сделать их еще лучше.

«Маленькие незаметные добрые дела и проявления любви — лучшее, что есть в человеческой жизни».

Уильям Вордсворт, поэт

ПРОВЕРЬ СЕБЯ.

Что делать, если тобой манипулируют?

Вот что можно предпринять, если чувствуешь, что твой друг (подруга) манипулирует тобой или унижает тебя.

Попроси о помощи.

Поговори с теми, кому доверяешь: с родителями, школьным психологом, учителем или другими взрослыми, готовыми выслушать и прийти на помощь.

Постарайся осознать, что ситуацию можно изменить.

Ты не сходишь с ума. Твоей вины в происходящем нет. Просто тебя кто-то использует. Пора начать новую жизнь, в которой нет места такому отношению.

Будь честен (честна) с собой.

Признай, что с тобой случилось нечто плохое. Не оправдывайся ни за себя, ни за человека, который тобой манипулирует. Не держи это в себе. Если ничего не предпримешь, боль не исчезнет, а без этого «исцеление» невозможно. Ты можешь позвонить по единому телефону доверия для подростков 8-800-2000-122.

Разберись, какие люди могут причинить тебе зло и какие ситуации для тебя опасны.

Реши проблемы, мешающие тебе избегать агрессоров и опасных ситуаций.

Научись правильно устанавливать и защищать личные границы.

Прочти все, что можешь, о том, как правильно выстраивать границы и поддерживать здоровые дружеские отношения. Понаблюдай за людьми, которые умеют это делать. Обрати внимание, что именно может улучшить и без того хорошие отношения. Применяй знания на практике.


Научись правильно реагировать на стресс.


Если тебя что-то беспокоит или кто-то расстраивает, займись тем, что поднимает тебе настроение. Сделай что-то полезное. Добрые дела помогут прекратить страдания от жалости к себе.


Как правильно устанавливать границы?

Устанавливать и защищать личные границы можно по-разному. Вот несколько полезных советов.

 Найди среди сверстников и взрослых тех, кому можно доверять и с кем можно поддерживать хорошие отношения.

 Избегай эгоистичных, агрессивных людей, тех, кто не уважает других и пытается манипулировать ими.

 Общайся с теми, кто хорошо ведет себя и в школе, и дома, кого любят и уважают другие люди.

 Научись говорить «нет», когда на тебя давят и принуждают к чему-то плохому.

 Доверяй своему чувству страха и чувству защищенности.

 Научись обдумывать свои действия и решать проблемы, прежде чем что-то предпринимать.

 Подумай о том, в каких случаях нарушаются твои границы.

- ✍ Не молчи, если кто-то или что-то тебя беспокоит.
- ✍ Прежде чем идти куда-то, реши, сколько времени ты там проведешь и чем будешь там заниматься.
- ✍ Найди способы рассказать окружающим о своих личных границах (или показать их).

Личные границы: важные правила


Границы различаются в зависимости от отношений. Твои физические, эмоциональные и духовные границы в отношениях с родителями, братьями и сестрами не такие, как в отношениях с друзьями. Границы для незнакомых людей отличаются от границ для одноклассников или коллег.

Ниже перечислены некоторые полезные наблюдения, которые касаются границ в дружбе. Однако они универсальны: следуя им, ты сможешь правильно установить и защитить личные границы в любых отношениях.

Продолжительность знакомства. Давно ли ты знаешь этого человека? Пойдет ли тебе на пользу длительное знакомство с ним? Сколько времени нужно, чтобы незнакомый человек стал твоим другом? Почему?

Сведения о человеке. Много ли тебе известно о человеке? Что именно? Вот несколько важных вещей, которые следует выяснить о человеке, с которым ты намереваешься встречаться.

- ✍ Как он (она) реагирует на слово «нет»?
- ✍ Как он (она) ведет себя, когда расстроен(а) или разочарован(а)?
- ✍ Как он (она) проявляет гнев?
- ✍ Как он (она) относится к своим родителям?

 Как он (она) разговаривает и ведет себя с людьми противоположного пола?

Общие интересы. Много ли у вас общих занятий и интересов? Какие именно? Помогают ли они лучше узнать человека, с которым ты общаешься?

Степень открытости. Какой личной информацией ты можешь поделиться с этим человеком? Многим ли он делится с тобой? Комфортно ли тебе откровенничать с ним? Если да, то почему? Если нет, то почему? Одинаково ли вы откровенны друг с другом?

Жизненный опыт. Что пережил этот человек? Как эти события на него повлияли? Что этот опыт может рассказать о нем?

Роль человека в твоей жизни. У каждого из нас своя роль в жизни. Некоторые роли несовместимы с романтическими и дружескими отношениями. Учителя не должны встречаться с учениками, врачи — с пациентами и так далее. Какую роль играет этот человек в твоей жизни?

Разница в возрасте. Для подростков не очень полезно встречаться или дружить с теми, кто старше или младше их больше чем на два года. Какая разница в возрасте между тобой и человеком, с которым ты собираешься встречаться или дружить? Если она больше двух лет, может ли это навредить?

Степень доверия друг к другу. Насколько ты доверяешь этому человеку? Почему? Считаешь ли ты себя достойным (достойной) его доверия? Почему? Как ты определяешь, что человек заслуживает доверия? Что ты чувствуешь, если твое доверие обманывают?

Подробнее о надежных границах

Продолжительность знакомства

Начиная новые отношения, помни, что время на твоей стороне! Быстро узнать человека не получится. Это не происходит мгновенно. Никогда не торопись сближаться и не позволяй спешить другим. Устанавливай контакт постепенно, шаг за шагом. Если ты все делаешь правильно и не вторгаешься в чужое личное пространство, отношения будут хорошими и прочными.

Сведения о человеке

Чтобы узнать человека, нужно общаться с ним лично, а не только болтать онлайн. Стоит побеседовать о многом: о его семье, о том, что ему нравится, а что нет; о его надеждах, мечтах о будущем, о прошлом опыте и так далее. Если хочешь установить близкие отношения, важно знать о партнере следующее: как он реагирует, когда ему говорят «нет», как относится к родителям, братьям и сестрам, что говорит друзьям о людях противоположного пола, как проявляет себя, когда рассержен или разочарован.

Выяснить все это можно не только общаясь наедине, но и наблюдая за тем, как человек держится с другими. Вот почему так полезны встречи в компании. Они позволяют увидеть, как твой избранник или избранница ведет себя с разными людьми.

Степень открытости

Каким объемом личной информации ты можешь поделиться с недавним знакомым? Есть простое правило: расскажи то небольшое, что можешь открыть другим, и посмотри, что произойдет. Если человек уважает тебя и твои границы, он никому не передаст то, о чем узнал. Но если он разболтает это, то не стоит ему доверять.

Как понять, можно ли положиться на человека? Помни, доверие надо заслужить. На это нужно время. Преданность доказывается поступками, а не только словами. Заслуживающий доверия человек всегда выполнит свои обещания, поддержит

в любой ситуации и скажет правду, какой бы горькой она ни была.

Доверие трудно завоевать, но легко потерять. Иногда даже члены семьи и самые близкие друзья теряют его, нарушая личные границы другого человека. В этом случае искренние извинения могут помочь восстановить хорошие отношения.

Роль человека в твоей жизни и разница в возрасте

У каждого из нас своя роль в жизни. Некоторые роли несовместимы с романтическими и даже дружескими отношениями. Учителя не должны встречаться с учениками, врачи — с пациентами, тренеры — со спортсменами. Если у одного человека в паре больше знаний, полномочий, более высокое общественное положение, партнер будет зависеть от него. Такие отношения исключают любовь и близкую дружбу.

Действительно ли так важна разница в возрасте? Для подростков — да. Если подросток встречается с человеком старше или моложе себя больше чем на два года, это в лучшем случае приводит к проблемам, а в худшем — влечет опасность и нарушение закона. Подумай о различиях между учениками средней школы и выпускниками, об их разном жизненном опыте. Вспомни, какие изменения произошли с тобой за последние несколько лет.

Поиск баланса

Обрати внимание, в здоровых отношениях люди должны не только брать, но и отдавать. Ни к чему вести книгу учета добрых дел, которые ты делаешь для друзей, а они — для тебя, но неплохо проверить, соблюдается ли равновесие. Оцени свои отношения и подумай, достаточно ли они сбалансированны.

Имей в виду, дружба и отношения — лишь часть твоей жизни. Размышлять о них слишком много — значит забывать о других важных вещах, требующих внимания. Убедись, что выполняешь свои обязанности по отношению к семье, школе

и так далее. Твой друг или подруга должны уважать другие сферы твоей жизни.

Важно понимать, что отношения со временем изменятся, иногда — в лучшую сторону, иногда — в худшую. Узнай, как к этому адаптироваться, не отказываясь от своих идеалов. Проявляй гибкость и относись к людям с пониманием, но всегда поступай так, как считаешь правильным.

Посмотри на прошлые отношения, если они были хорошими. Составь список того, что сделало эти отношения здоровыми. Подумай, как друзья изменили твою жизнь к лучшему. Затем поразмышляй, что делаешь ты, чтобы жизнь остальных людей тоже стала лучше. Всегда стремись поощрять в других положительные изменения.

Полезно также проанализировать не очень удачный опыт. Отношения — это движение навстречу друг другу. Подумай над своей ролью в том, что они закончились так, как закончились. Извлеки уроки и постарайся избежать ошибок в будущем.

Отношения не возникают сами по себе. Те, с кем мы дружим или встречаемся, — не случайный подарок судьбы. Мы должны многое решить для себя и понять еще до знакомства с человеком, который станет нашим партнером в отношениях. Ты можешь создать прочную основу для здоровых отношений, если изучишь себя, поймешь, что делает отношения хорошими и плохими, не будешь отступать от своих ценностей, правильно установишь личные границы и освоишь навыки общения.

Все эти рассуждения и приготовления могут показаться совсем не романтичными. Но дело в том, что без скучных с виду знаний и навыков счастья не построить.

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы глубоко признательны подросткам, с которыми нам довелось встретиться как в неформальной обстановке, так и в профессиональной среде, и их семьям. Молодые люди рассказали, о каких романтических отношениях мечтают, с какими трудностями сталкиваются, какую боль им пришлось пережить и каких успехов добиться. Их откровенные признания и истории легли в основу этой книги.

Мы благодарим руководителей нашего департамента, Кэти Кирби и Эрин Грин, а также управляющую департаментом Сьюзан Лемке за профессиональную помощь и поддержку. Особая благодарность — нашим коллегам из Boys Town National Hotline²⁶, редактору Бренту Робинсону и художнице Энн Хьюз. Наконец, мы не можем не выразить признательность отцу Стивену Бозсу и руководству Boys Town за их приверженность миссии организации: «Совершенствование помощи американским детям, семьям и общинам на основе Программы комплексной помощи (Integrated Continuum of Care®) и продвижения ценностей Boys Town, направленных на укрепление физического, психического и духовного здоровья».

ОБ АВТОРАХ

Лора Бадденберг, магистр, практикующий психиатр

Специалист по информационно-просветительской деятельности

Лора работает в Boys Town с 2000 года. В качестве менеджера по обучению и контактам с общественностью она готовит специалистов и работает с детьми и семьями. Лору интересуют воспитание, создание отношений, борьба с буллингом и роль веры в семейной жизни. Она соавтор пяти книг. Регулярно выступает по радио и телевидению, рассказывая об опыте и стратегиях Boys Town в сфере воспитания. Имеет степень магистра наук (работа с семьями и молодежью), предварительную лицензию на психиатрическую практику и сертификат христианской миссии по делам семьи Family Life Ministry. Лора и ее муж Роджер вместе уже 29 лет, у них две взрослые дочери.

Алиша Монтгомери

Старший национальный консультант по вопросам профессиональной подготовки

Алиша работает в Boys Town уже 25 лет и на протяжении этого времени занимала разные должности. В настоящее время как старший национальный консультант по вопросам профессиональной подготовки она обучает и консультирует преподавателей и администраторов по всей стране. В своей общине ведет семинары для подростков и взрослых. Как советник организации Zeta Phi Beta Sorority, обучает подростков и консультирует семьи в своей церкви. Родилась в Бирмингеме (США), окончила Университет Таскиги. У Алиши и ее мужа Грега взрослая дочь Джессика.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Абьюз, или абьюзивные отношения (от *англ.* abuse — злоупотреблять, плохо обращаться), — отношения, в которых один из партнеров унижает другого и применяет к нему психологическое или физическое насилие. *Прим. ред.*
2. «Наполеон Динамит» (Napoleon Dynamite), 2004 — американская комедия. *Прим. ред.*
3. Груминг (от *англ.* grooming — ухаживание, обхаживание) — попытки взрослых злоумышленников «обхаживать» детей с преступными намерениями, в том числе с целью вовлечения их в сексуальные отношения и детскую порнографию. *Прим. пер.*
4. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Словарь русского языка. М. : ООО «А Темп», 2006. С. 475.
5. Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 1263.
6. Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 1476.
7. Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 577.
8. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Словарь русского языка. М. : ООО «А Темп», 2006. С. 288.
9. Ричи Фримен — американский писатель, журналист, телеведущий и предприниматель, автор юмористической колонки о хороших манерах и этикете на сайте Quick and Dirty Tips (<https://www.quickanddirtytips.com>). Пишет под псевдонимом Modern Manners Guy (Воспитанный современный парень). *Прим. пер.*
10. Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 692.

- [11.](#) От *англ.* May — месяц май и женское имя Мэй. *Прим. пер.*
- [12.](#) Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Словарь русского языка. М. : ООО «А Темп», 2006. С. 200.
- [13.](#) Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Словарь русского языка. М. : ООО «А Темп», 2006. С. 672.
- [14.](#) Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 644.
- [15.](#) Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 1366.
- [16.](#) Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 1410.
- [17.](#) Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Словарь русского языка. М. : ООО «А Темп», 2006. С. 425.
- [18.](#) Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 1168.
- [19.](#) В оригинале игра слов, которые отличаются друг от друга всего одной буквой: anger (*англ.*) — гнев и danger (*англ.*) — опасность. *Прим. пер.*
- [20.](#) Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 211.
- [21.](#) Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 984.
- [22.](#) Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 622.
- [23.](#) Умению вести дебаты, аргументировать и отстаивать свою позицию обязательно учат в американских школах. *Прим. пер.*
- [24.](#) Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 519.

[25.](#) Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 864.

[26.](#) Boys Town — американская некоммерческая организация, помогающая детям и их семьям, со штаб-квартирой в деревне Бойс-Таун (штат Небраска, США). Организация поддерживает работу круглосуточной горячей линии (Boys Town National Hotline). *Прим. пер.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

От чего зависят хорошие отношения?

Глава 1. СТАТУС ОТНОШЕНИЙ

Какой у тебя статус?

Полезные навыки. Как поддерживать хорошие отношения

Проверь себя. Правильно ли ты строишь отношения?

В виртуальном мире

Внимание, опасность!

Глава 2. ДОВЕРИЕ

Статус: «В отношениях»

Как ведут себя люди, которые заслуживают доверия

Полезные навыки. Как быть честным и открытым

Факт об отношениях

В виртуальном мире

Внимание, опасность!

Глава 3. КОМПЛИМЕНТЫ

Комплимент — не лесть с корыстной целью

Полезные навыки. Как делать комплименты

Как распознать словесные манипуляции

Проверь себя. Как отвечать на словесные манипуляции

Что говорить злоумышленнику.

В виртуальном мире

Внимание, опасность!

Как правильно сказать «нет»

Глава 4. ПОДАРКИ

Подарок — не взятка

Полезные навыки. Как выбрать подарок

Чем взятка отличается от подарка

Какой подарок купить: несколько советов

В виртуальном мире

Внимание, опасность!

Глава 5. ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ

На одной волне

Полезные навыки. Как заводить друзей

В виртуальном мире

Внимание, опасность!

Глава 6. РЕВНОСТЬ

Партнер — не твоя собственность

Полезные навыки. Как не ревновать

В виртуальном мире

Внимание, опасность!

Глава 7. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Верь в себя и цени других

Полезные навыки. Учись признавать достоинства партнера

В виртуальном мире

Проверь себя. Как стать увереннее

Внимание, опасность!

Глава 8. ТАКТИЧНОСТЬ

Откровенность без обид

Полезные навыки. Как обсуждать деликатные вопросы

Несколько причин ложных обвинений

В виртуальном мире

Внимание, опасность!

Глава 9. СДЕРЖАННОСТЬ

Без ссор и вспышек гнева

Полезные навыки. Как контролировать эмоции

Проверь себя. Как сдерживать гнев: несколько советов

В виртуальном мире

Внимание, опасность!

Глава 10. УВАЖЕНИЕ

Грубости не место в отношениях

Полезные навыки. Как проявлять уважение

В виртуальном мире

Внимание, опасность!

Глава 11. ПОДДЕРЖКА

Поддерживать — не значит подавлять

Полезные навыки. Как проявлять твердость

В виртуальном мире

Внимание, опасность!

Глава 12. ПОДВОДЯ ИТОГИ

Статус отношений: выводы

Что такое личное пространство?

Что надо знать о личных границах?

Нарушение границ

Надежность границ

Правильно ли ты устанавливаешь личные границы?

[Проверь себя. Что делать, если тобой манипулируют?](#)

[Как правильно устанавливать границы?](#)

[Личные границы: важные правила](#)

[Подробнее о надежных границах](#)

[Благодарности](#)

[Об авторах](#)

МИФ Подростки

Подписывайтесь на полезные
книжные письма
со скидками и подарками:

mif.to/teen-letter

Все книги для детей и родителей
на одной странице:

mif.to/teen

#mifdetstvo



НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ



Шеф-редактор *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Елена Колузаева*

Арт-директор *Елизавета Краснова*

Литературный редактор *Ольга Дергачева*

Дизайн обложки *Екатерина Фирсанова*

Верстка *Ольга Булатова*

Корректоры *Елена Гурьева, Светлана Липовицкая, Евлалия Мазаник*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией

Webkniga.ru, 2021