

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».

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 Шании, представился, поговорил с ее отцом. Потом Маркус пообещал родителям Шании, 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 боль-

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.*

шой 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, зацикливаться 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 груминг¹).

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.

¹ 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.*

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 отношения*¹.

¹ Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Словарь русского языка. М. : ООО «А Темп», 2006. С. 475.

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 общишься 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 начинать 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 дру-

гой 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*¹.

¹ Большой толковый словарь русского языка. СПб. : Норинт, 2000. С. 1263.