

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	7
От чего зависят хорошие отношения?	7

Глава 1. СТАТУС ОТНОШЕНИЙ

<i>Какой у тебя статус?</i>	12
<i>Полезные навыки.</i> Как поддерживать хорошие отношения	18
<i>Проверь себя.</i> Правильно ли ты строишь отношения?	19
В виртуальном мире	20
Внимание, опасность!	21

Глава 2. ДОВЕРИЕ

<i>Статус: «В отношениях»</i>	24
Как ведут себя люди, которые заслуживают доверия	25
<i>Полезные навыки.</i> Как быть честным и открытым	26
Факт об отношениях	27
В виртуальном мире	28
Внимание, опасность!	29

Глава 3. КОМПЛИМЕНТЫ

<i>Комплимент — не лесть с корыстной целью</i>	32
<i>Полезные навыки.</i> Как делать комплименты	34
Как распознать словесные манипуляции	35
<i>Проверь себя.</i> Как отвечать на словесные манипуляции	37
Что говорить злоумышленнику	38
В виртуальном мире	40
Внимание, опасность!	40
Как правильно сказать «нет»	41

Глава 4. ПОДАРКИ

<i>Подарок — не взятка</i>	44
<i>Полезные навыки. Как выбрать подарок</i>	46
<i>Чем взятка отличается от подарка</i>	47
<i>Какой подарок купить: несколько советов</i>	48
<i>В виртуальном мире</i>	49
<i>Внимание, опасность!</i>	49

Глава 5. ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ

<i>На одной волне</i>	52
<i>Полезные навыки. Как заводить друзей</i>	54
<i>В виртуальном мире</i>	56
<i>Внимание, опасность!</i>	57

Глава 6. РЕВНОСТЬ

<i>Партнер — не твоя собственность</i>	60
<i>Полезные навыки. Как не ревновать</i>	64
<i>В виртуальном мире</i>	64
<i>Внимание, опасность!</i>	65

Глава 7. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

<i>Верь в себя и цени других</i>	68
<i>Полезные навыки. Учись признавать достоинства партнера</i>	69
<i>В виртуальном мире</i>	70
<i>Проверь себя. Как стать увереннее</i>	71
<i>Внимание, опасность!</i>	72

Глава 8. ТАКТИЧНОСТЬ

<i>Откровенность без обид</i>	76
<i>Полезные навыки. Как обсуждать деликатные вопросы</i>	78
<i>Несколько причин ложных обвинений</i>	79
<i>В виртуальном мире</i>	81
<i>Внимание, опасность!</i>	81

Глава 9. СДЕРЖАННОСТЬ

<i>Без ссор и вспышек гнева</i>	84
<i>Полезные навыки. Как контролировать эмоции.....</i>	86
<i>Проверь себя. Как сдерживать гнев: несколько советов</i>	87
<i>В виртуальном мире</i>	88
<i>Внимание, опасность!</i>	89

Глава 10. УВАЖЕНИЕ

<i>Грубости не место в отношениях</i>	92
<i>Полезные навыки. Как проявлять уважение</i>	94
<i>В виртуальном мире</i>	95
<i>Внимание, опасность!</i>	96

Глава 11. ПОДДЕРЖКА

<i>Поддерживать — не значит подавлять.....</i>	100
<i>Полезные навыки. Как проявлять твердость</i>	103
<i>В виртуальном мире</i>	103
<i>Внимание, опасность!</i>	104

Глава 12. ПОДВОДЯ ИТОГИ

<i>Статус отношений: выводы</i>	108
<i>Что такое личное пространство?</i>	111
<i>Что надо знать о личных границах?</i>	112
<i>Нарушение границ</i>	114
<i>Надежность границ</i>	115
<i>Правильно ли ты устанавливаешь личные границы?</i>	117
<i>Проверь себя. Что делать, если тобой манипулируют?</i>	119
<i>Как правильно устанавливать границы?</i>	120
<i>Личные границы: важные правила.....</i>	121
<i>Подробнее о надежных границах</i>	123
<i>Благодарности.....</i>	126
<i>Об авторах.....</i>	127

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 откры-

венно. 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 поговорить 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.