

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ ПРО ЭТО



● О ВЗРОСЛЕНИИ

● ОТНОШЕНИЯХ

● ЛЮБВИ

● ЗДОРОВЬЕ



Каждый ребенок желает знать...

Ирина Чеснова

Давай поговорим про ЭТО

«Издательство АСТ»

2020

УДК 087.5:613.88
ББК 74.90

Чеснова И. Е.

Давай поговорим про ЭТО / И. Е. Чеснова — «Издательство АСТ», 2020 — (Каждый ребенок желает знать...)

ISBN 978-5-17-123236-8

Эта книга — увлекательный гид о взрослении, любви и сексуальной грамотности. Это открытый и искренний разговор на темы, которые волнуют каждого подростка: что происходит с моим телом и нормально ли то, что я ощущаю; как выражать свои чувства к тому, кто нравится, и как развивать любовные отношения; что нужно знать об интимной близости и как заботиться о своем здоровье и безопасности. Для старшего школьного возраста. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 087.5:613.88

ББК 74.90

ISBN 978-5-17-123236-8

© Чеснова И. Е., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

От автора	6
Часть 1	9
Что каждый из нас ищет в любви?	13
Любовь – это риск?	14
Романтические мифы	15
Шаг в чувства	17
Знакомства и безопасность	19
Другой человек – реально другой	24
Уважение к себе и к тому, кого любишь	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Ирина Чеснова

Давай поговорим про ЭТО



© Чеснова И.Е., текст, 2020
© Кудрявцева М., ил., 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

От автора

Мой дорогой читатель!

Эта книга – о любви. В самых разных ее проявлениях. На ее страницах мы поговорим с тобой о душевной и физической близости. О твоём взрослении. О том, как строить и проживать отношения, наполненные радостью. И конечно, будет большая глава про секс.

Среди взрослых есть идея, что если подростки будут «слишком много» знать о сексе, то наделают больше «глупостей», которые сложно будет исправить. На самом деле это не так. Исследования утверждают, что чем лучше молодые люди разбираются в теме любви и интимных отношений, тем более осознанно они выбирают себе пару, тем более внимательно относятся к себе, своему здоровью и безопасности и вовремя обращаются за помощью, если она нужна.



Тебе может быть 14, и у тебя уже есть парень или любимая девушка. И тебе может быть 17, но пока романтических отношений у тебя нет, или они тебя не очень интересуют. И то и другое – абсолютно нормально. У каждого человека в жизни наступает время, когда его сердце открывается для любви. Просто у кого-то раньше, у кого-то чуть позже.



И в этой книге я хочу создать настоящую карту любви, отношений и сексуальной близости, чтобы ты мог(ла), ориентируясь в ней, проложить свой собственный, уникальный маршрут – настоящий или будущий. Я пишу ее и для девушек, и для парней, чтобы вы не только знали то, что происходит с вами, но и представляли, через какие изменения проходят люди противоположного пола. Чтобы вы понимали себя и других, и как вообще строятся отношения.

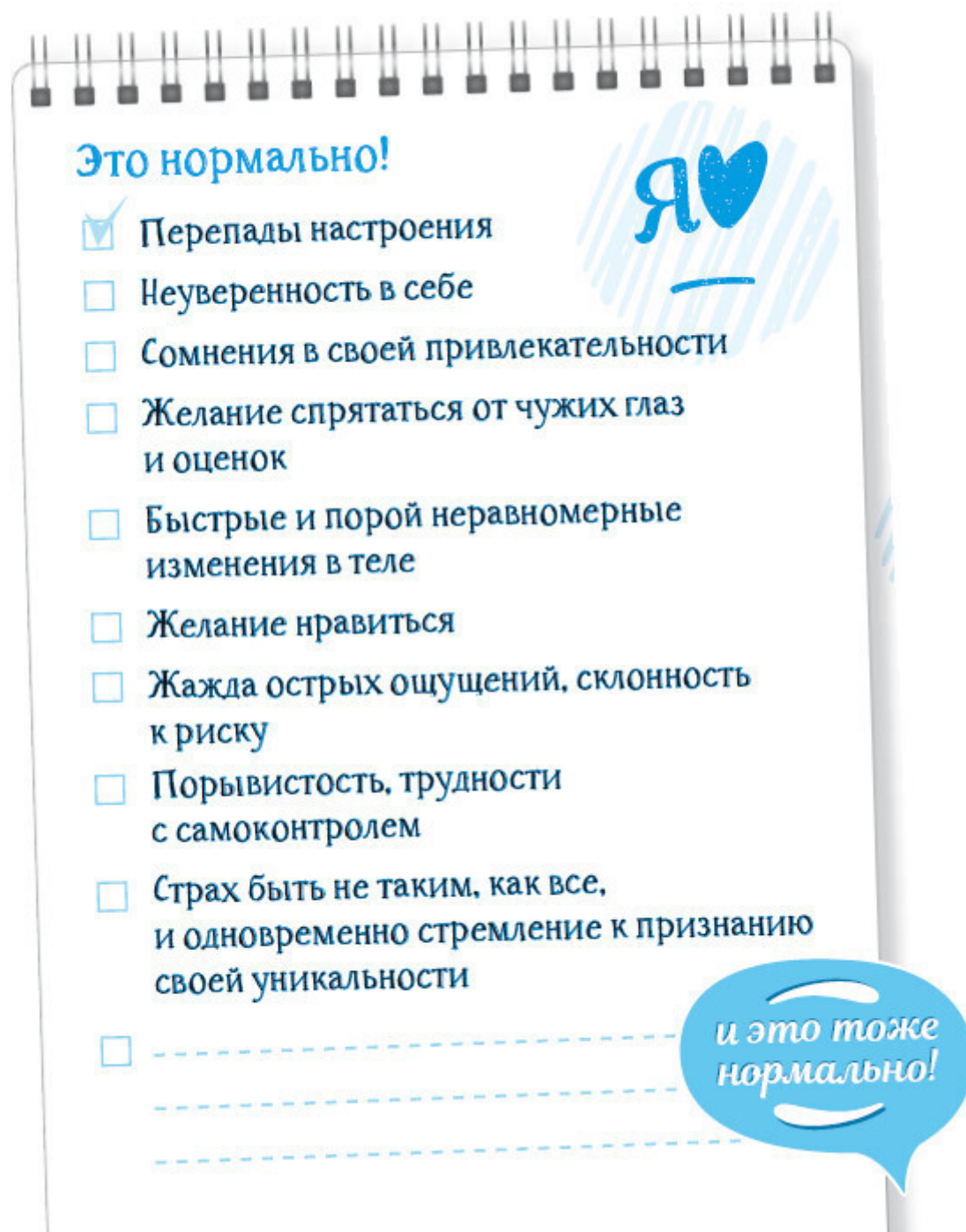


Часть 1

Твои отношения

Возраст с 11 до 17 похож на парк аттракционов. Тебя бросает то в жар, то в холод, то ты всех любишь, то ненавидишь. То ты не можешь смотреть на себя зеркало, то думаешь, что и так сойдет. Жизнь то прекрасна и удивительна, то бессмысленна и невыносима. То ты кажешься себе безумно взрослым(ой), то чувствуешь себя маленьким(ой) и пугливым(ой). И во всем этом хаосе ты в какой-то момент замираешь и думаешь: а вообще нормально ли то, что происходит, все ли со мной в порядке?

Ответ – да, нормально. И пожалуй, это слово будет звучать в книге намного чаще всех остальных. Что-то в ней тебе будет созвучно. Что-то ново. Что-то удивит – «у меня такого нет» или «а у меня не так». Если у тебя что-то происходит не так, как написано в этой книге, это не значит, что с тобой «что-то не то». Просто у тебя это происходит по-другому. И это нормально. Обо всех моментах, которым надо уделить внимание, я обязательно скажу. Если на какой-то свой вопрос ты не найдешь ответа в книге, пожалуйста, обратись к близкому взрослому, которому доверяешь. Также очень важно обращаться за поддержкой к взрослым, которые готовы ее оказать (родителям, учителям, специалистам-психологам), если тебе кажется, что все плохо, ничего не хочется, и посещают мысли о бессмысленности жизни. Делиться своими переживаниями и мыслями, какими бы «странными» они ни казались, просить о помощи и поддержке – не стыдно! Даже самые сильные, волевые, самостоятельные взрослые так поступают. И это нормально и очень правильно.



Почему это нормально? Потому что такие этапы развития проходит твой мозг – сначала развивается лимбическая система, которая отвечает за эмоции и делает тебя эмоционально нестабильным(ой). И только затем ее «догоняет» другая часть мозга – префронтальная кора, – которая помогает принимать решения, контролировать чувства и поступки, ориентироваться на свои взгляды и сознательно действовать себе на пользу. Поэтому план действий такой: запасемся терпением, вооружаемся информацией и помним, что, несмотря на все сложности и гормональные всплески, подростковый период – это время интереснейшего познания себя и других.



Парни и девушки начинают смотреть друг на друга другими глазами, и в этих взглядах все больше интереса, влечения и взаимного притяжения. Несмотря на смущение и возможные страхи, вы все равно стремитесь узнавать друг друга. И это очень правильно. То, что происходит с вами сейчас, те ситуации и истории, которые вы проживаете, то, чему вы учитесь, формируют бесценный опыт, на который потом будете опираться.

Порой в жизни случается так: начинаешь общаться с кем-то и вдруг обнаруживаешь, что вам друг с другом так интересно и тепло, нескучно и весело или так необычно, как будто вы знаете друг друга всю жизнь. И этот кто-то становится особенно дорогим и важным для тебя человеком. Или наоборот, ты ни о чем «таком» не думаешь, а он (она) тебе подмигнул(а). И ты неожиданно для себя уже ждешь, что он (она) вновь на тебя посмотрит, задержит взгляд, покажет свой интерес или улыбнется, выражая симпатию.



Иногда сложно бывает сказать, почему кто-то настолько нам симпатичен и интересен, почему нас к нему тянет. Никто не знает, как рождается любовь. Мне кажется, она всегда живет внутри нас. Просто какой-то человек пробуждает это чувство, оно начинает расти и рождает восторг, обожание, увлеченность. Тебя охватывают совершенно новые эмоции. И хочется быть ближе к тому, кто нравится, чаще общаться, делиться всем на свете и конечно же получать ответное внимание. А как же? Ведь все мы стремимся к взаимности. Мы хотим не только любить, но и быть любимыми. Знать, что о нас думают, видеть, что нами дорожат, нас ценят.

Мы все нуждаемся в любви. Мы хотим ощущать себя желанными, нужными, принятыми. В любви мы как будто распакиваем друг перед другом двери – двери в наш внутренний мир.

Что каждый из нас ищет в любви?

Вроде мы все такие разные, а в любви ищем примерно одного и того же. Внимания, признания, понимания, теплоты, тех самых «бабочек в животе», которые дарят шквал эмоций, особенно если речь идет о первом настоящем и глубоком чувстве.

Потребность в любви, привязанности и эмоциональной близости заложена в нас миллионы лет эволюции. Мы бы просто не выжили, если бы люди оставались равнодушными и не находили друг в друге душевный отклик и поддержку.

От любимых мы ждем взаимности, принятия, участия. Мы хотим чувствовать, что нужны тому (той), кого любим, что мы ценны для него (нее). И он (она) хочет чувствовать то же самое. Надежные отношения дарят радость, укрепляют нашу веру в себя и самостоятельность.

Когда нам беспокойно или тревожно, нам важно знать, что мы не одни, что мы можем рассчитывать на другого. Когда нас кто-то любит, нам ничего не страшно. Мы улыбаемся, за спиной вырастают крылья. Нас охватывает чувство полета, и кажется, что нет ничего невозможного. Нам спокойно и уютно. Нам безопасно.

Любовь – это риск?

Любовь – это неисчерпаемый источник силы. Но также нужно иметь в виду: да, в отношениях всегда есть риск их потерять. Есть риск ощутить себя ненужным(ой) или незначимым(ой). Столкнуться с нечуткостью и равнодушием. С тем, что тебя не принимают и не одобряют. В любви мы совершенно беззащитны перед тем, кто нам дорог. И в этом уязвимом состоянии можем пораниться о любой жест или неосторожное слово. Из-за этого некоторые люди (они, как правило, выглядят излишне независимыми) выбирают обезопасить себя со всех сторон – не влюбляться, не открывать другому человеку душу, не выражать свои потребности и не показывать чувствительные места, не проявлять нежности, быть готовым в любой момент прекратить отношения. И это кажется более безопасным...

Но это не так!

В этом случае мы получаем не истинную любовь и привязанность, а ее копию. Мы улыбаемся, но не чувствуем веселья. Вроде разговариваем, но не понимаем ни слова. И наши глубинные потребности не удовлетворяются. Мы можем чувствовать себя любимыми и принятыми, ощущать тепло и радость только в искренних отношениях. А там, где люди носят маски, подлинного счастья, увы, не бывает.

И вот сейчас, когда твой «любовный маршрут» только начинается, ты можешь выбрать для себя, по какой дороге пойти. По дороге эмоциональной открытости, искренности, честности с собой и другими, понимая, что на этой дороге можно не только пораниться, но и познать настоящую взаимность и любовь.

Либо по дороге эмоционального не_вовлечения, которая дает много защиты от шрамов, но в то же время вряд ли позволит ощутить абсолютное спокойствие и уверенность: меня наполняет любовь, я нужен (нужна) и ценен (ценна), все хорошо.

Романтические мифы

Любовь окутана множеством легенд.

И некоторые из них настолько не соответствуют действительности, что могут сбить тебя с толку и превратиться в ожидания, которые никогда не сбудутся. Вот, например.

1. «Моя вторая половинка». Существует миф о том, что раньше землю населяли андрогины, сильные и могущественные существа, которые посягали на власть богов. Поэтому боги, опасаясь за свое превосходство, разделили их пополам и рассеяли по миру. С тех пор каждая часть – каждый человек существует в неполном, усеченном виде. И лишь встреча с другой половиной поможет обрести целостность и завершенность. Эта легенда хороша тем, что побуждает нас искать любовь. Но также из нее обычно делают ложный вывод о том, что будто бы «половинка» ходит где-то по свету «готовая», нужно лишь найти ее и «совместить» с собой. Этот миф опасен тем, что при первых же разногласиях с любимым человеком может показаться, что он (она) – совсем не твоя «половинка», и ты совершил(а) роковую ошибку, выбрав его (ее).

На самом деле в мире живет множество подходящих нам людей, и мы можем стать друг для друга очень дорогими и ценными, если будем помнить – в начале мы в любом случае будем наткаться на «неровные углы» и «шероховатости» нашего избранника (избранницы), притираться, в хорошем смысле подстраиваться. Многие психологи сравнивают отношения с танцем: гармоничные, слаженные пары двигаются в унисон, чувствуя и дополняя друг друга. Но изначально они не были так идеально «скроены» – все пришло со временем, через взаимодействие, взаимовлияние, через желание быть вместе и находить взаимопонимание.



2. «Если любит – догадается/угадает без слов». Еще один стойкий миф – о том, что по-настоящему любящий человек способен без слов угадывать, что тебе нужно, о чем ты мечтаешь и что от него ждешь. А если не догадывается, если не делает того, что ты (молча!) хочешь, значит – что? Правильно, значит, не любит.

Запомни важную вещь: любимый человек – не экстрасенс и не гадалка. У него нет встроенного радара, который безошибочно просканирует твои мысли и желания, которые ты и сам(а) не всегда можешь выразить. Учитесь разговаривать друг с другом, учитесь просить – просто, ясно и прямо. Иначе вы оба обречены на разочарование и обиды.

3. «Настоящая любовь живет вечно». Древнейший миф о любви гласит: если люди полюбили друг друга, то это навсегда. И якобы они будут жить счастливо, без кризисов и серьезных разногласий, пронесут свое глубокое чувство через года и умрут в один день. А если не получилось дожить до золотой свадьбы, понятное дело: не повезло, это была «ненастоящая» любовь. А настоящая любовь все побеждает и разрешает любые трудности.

Это не совсем так. Любовь действительно порой творит чудеса, однако она не всемогуща, не всегда в ней все радужно и мило. Любовь не отменяет необходимости договариваться и обсуждать непонятное. И да, иногда любовь проходит, так бывает. Но чем бы ни завершилась ваша совместная история, никто и ничто не вычеркнет из нее все хорошее, доброе и прекрасное, что в ней случится.

Шаг в чувства

Когда тебе кто-то сильно нравится, ты можешь с удивлением обнаружить, что даже такое простое действие, как подойти и заговорить с ним или с ней, становится невероятно сложным. Ладони потеют, голос срывается, а посмотреть в глаза – вообще как шагнуть в пропасть.

Почему? Потому что любовь делает нас уязвимыми. Мир вокруг меркнет. Все мысли – только об одном. О том, какая она красивая, нежная, замечательная. О том, какой он привлекательный и юморной. Девушка кажется парню идеалом. Парень девушке – самым лучшим.

И очень страшно не встретить взаимности, правда? Не увидеть ответного интереса, не найти душевного отклика. Влечение как мощная волна толкает нас вперед, мы хотим быть рядом с понравившимся человеком, общаться, делиться эмоциями, но останавливаем себя, запираем свои переживания на замок и... лишаем себя возможности узнать того, кем мы очарованы, получше.

Можно ли что-то сделать с этим страхом?

Для начала – признать: «Да, мне страшно. Я боюсь (подставь свой вариант) выглядеть навязчивым (навязчивой). Я боюсь, что меня не поймут или ответят отказом. Я боюсь, что все вокруг увидят мой интерес и посмеются».

Эти страхи бывают почти у всех людей. Они абсолютно нормальны, более того – вполне имеют право на жизнь, потому что нередко ограждают нас от необдуманных поступков и предлагают двигаться медленно и постепенно. Но у страхов есть и другая, бесполезная для нас сторона: они загораживают, закрывают от нас другого человека. И получается, что мы видим только свой страх, а того, какой другой человек на самом деле, к чему он стремится, что для него важно – нет. И это мешает нам общаться и узнавать его. Это мешает устанавливать с ним настоящую душевную связь. Вот почему нельзя оставаться в объятиях своего страха. И, несмотря на сомнения и неуверенность, нужно все же попытаться сделать шаг навстречу своим новым чувствам и тому, кто стал значить для тебя больше, чем раньше.

Будет здорово, если ты покажешь свой интерес и сделаешь это доброжелательно и тактично. Это не делает тебя навязчивым человеком! Это лишь говорит о том, что ты проявляешь к другому внимание. А искреннее, деликатное внимание нравится всем людям без исключения – и маленьким, и большим.

Предложи пойти погулять, сходить в кино или на концерт. Можно придумать любую другую совместную активность. Вы лучше узнаете друг друга, поймете, интересно ли вам проводить вместе время, есть ли о чем поговорить, комфортно ли это общение. И хотите ли вы его продолжать. Так ты сможешь убедиться в своих ощущениях и понять, сможешь ли ты сблизиться с этим человеком настолько, насколько бы тебе хотелось.

Если ты теряешься, не знаешь, о чем разговаривать, и все время думаешь о том, какое впечатление производишь, то я посоветую тебе следующее.

☒ Рассказывай о том, что тебя действительно увлекает. О том, что тебя недавно поразило или наполняет эмоциями. Отлично подойдут смешные истории – люди обычно без ума от тех, кто умеет красиво шутить и вызывать положительные эмоции.

☒ Смотри на обратную связь – слушают тебя с интересом или зевают? Это подскажет, стоит ли тебе продолжать или сменить тему.

☑ Проявляй внимание к другому человеку, задавай вопросы – чем он(а) живет, что для него (нее) важно. Только делай это искренне и ненавязчиво.



☑ И никогда не пытайся залезть в голову тому (той), кто тебе нравится – мол, что он(а) обо мне подумает, не выгляжу ли я глупо? Запомни: ты отвечаешь только за свои поступки. К мыслям и восприятию другого человека у тебя доступа нет, ты никак не можешь ими управлять. Поэтому – расслабься. И позаботься о том, чтобы твое поведение было красивым и достойным. А оценят его или нет – это уже не в твоей власти.

Знакомства и безопасность

– Посмотрите, какой он красивый и классный, – 14-летняя Саша с восторгом показывает мне свою переписку с молодым человеком.

Я не просила – это была ее инициатива.

– Я так его люблю, так люблю, – повторяет она.

Молодому человеку 17, и они познакомились в соцсети. Видно, что Саша влюблена. Она вся светится изнутри.

– Когда мы увидимся? – спрашивает она его.

– Малыш, слишком занят. Но обязательно скоро.

– Скучаю по тебе ((– пишет Саша.

– И я скучаю, сладкая. Скинь фоточки)))

Саша отправляет селфи

– Я имел в виду немного другое;)))

– А-а-а... Потерпи немножко, мне нужно время)

– Ну, че ты ломаешься? Не любишь? ((

– Не говори так, ты же знаешь, что люблю!!!

– Чот не верится. Лан. Пиши, когда созреешь, ягодка.

Саша смотрит на меня:

– Как думаете, я его сильно обидела? И почему он не хочет встретиться? Он меня не любит?

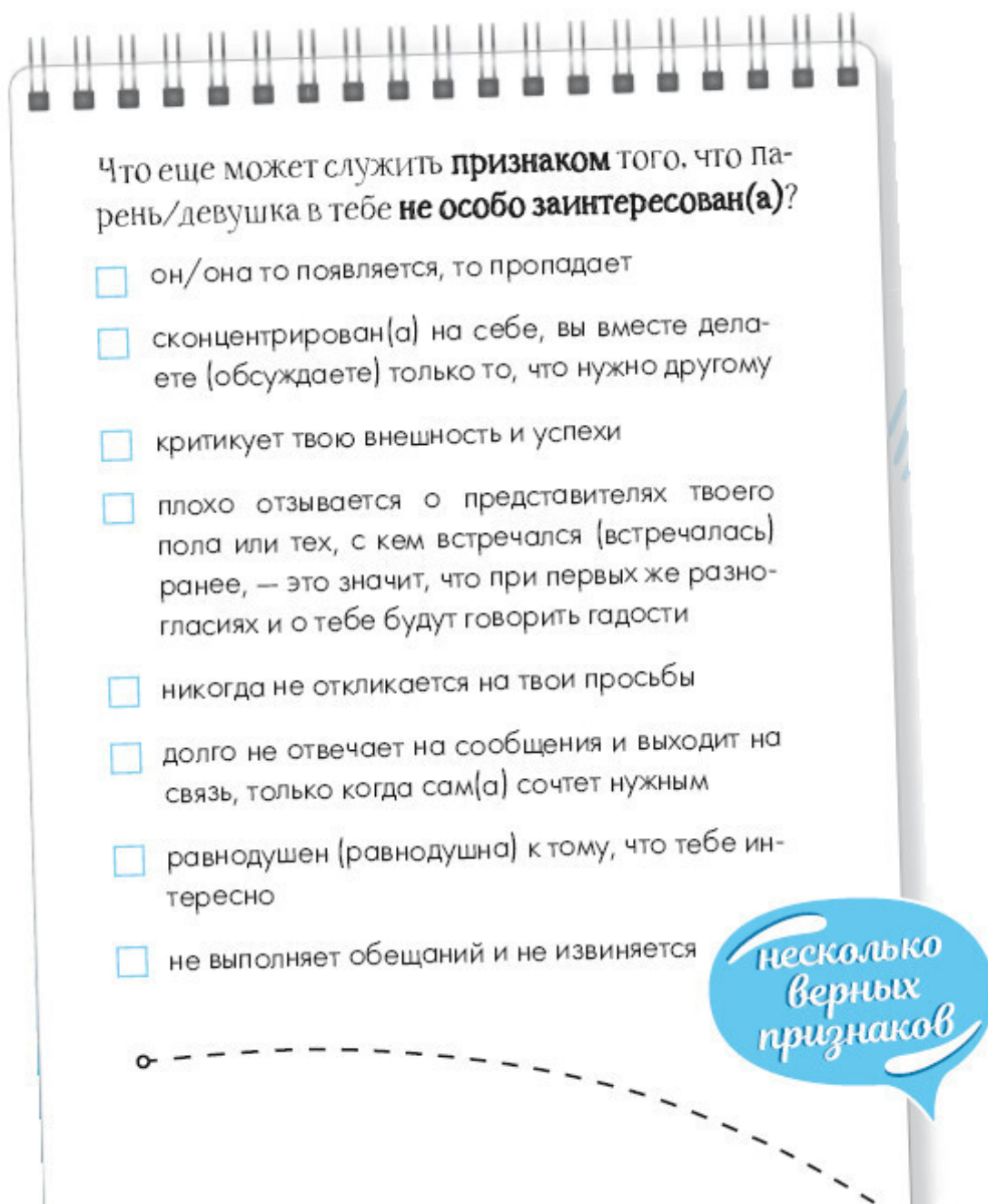
– А вы уже встречались в реале? – спрашиваю я.

– Нет, пока. Он постоянно занят. А я так хочу его увидеть...



К сожалению, мой трезвый взрослый взгляд заметил в этой переписке совсем не то, что увидели влюбленные и очарованные глаза Саши. Молодой человек не называет ее по имени и использует расхожие словечки «малыш», «сладкая», «ягодка», которые создают впечатление того, он романтичен и влюблен. Он не интересуется ее делами, чем она живет, что для нее важно, ничего не рассказывает о себе, откладывает встречи. И от нее ему нужны только «фоточки». Саша же влюбилась в красивый аватар. Ей показалось, что человек, который завел с ней переписку, пишет «нежности» и якобы ей интересуется, испытывает те же чувства, что и она. Когда очень хочется любви, совсем не думаешь о том, что у другого – свои цели и они могут никак не совпадать с твоими.

Поэтому я всегда – и взрослым людям, и подрастающим – при знакомстве и в самом начале отношений советую сближаться постепенно, чтобы была возможность и раскрываться, и узнавать другого человека, не спеша. Если ты будешь действовать, не торопясь, без желания тут же прилипнуть к тому, кто нравится, и искать в его глазах искры ответной любви, у тебя всегда будет время, чтобы насладиться любыми моментами вашего общения и не выглядеть при этом назойливо или глупо. Неспешное сближение поможет проявиться тому, чего не видно, когда тебя уносит лавина чувств. Или, наоборот, окончательно укрепит в мысли, что человек, вызывающий симпатию, достойный и честный.



К слову. В современном мире к знакомствам в интернете нужно относиться с особым вниманием и осторожностью. Мы никогда не знаем, кто скрывается за приятным, располагающим к себе профилем. Это может быть кто угодно – и твой ровесник, которому интересно общаться и расширять круг знакомств. И, к сожалению, это может быть опасный взрослый, который хочет тебя использовать. Развивать интернет-знакомства тоже нужно вдумчиво и не торопясь. Виртуальным друзьям не стоит сообщать свой домашний адрес, места, где ты обычно гуляешь или бываешь. Особенно тебя должно насторожить, если твой новый знакомый настойчиво пытается эту информацию выведать.

Пожалуйста, знакомясь с кем-то и отправляясь на свидания, помни о **правилах безопасности**:

- ☐ твои родители должны знать, где ты и с кем, особенно если ты познакомился (познакомилась) с кем-то в интернете;
- ☐ для первых встреч подойдет компания твоих друзей — и девушек, и парней, куда ты приглашаешь нового человека, и вы вместе куда-то идете, например, в кино;
- ☐ вообще для таких встреч подходят любые людные места — кафе, торговые центры, каток (уединенные места, где вы остаетесь один на один, для таких встреч не годятся!);
- ☐ если ты — молодой человек, с пониманием отнесись к тому, что с тобой захотят познакомиться родители девушки, которую ты зовешь на свидание.

!!!



И никогда никому не отправляй свои обнаженные фото. Да, кажется, что это так «по-взрослому» и волнительно. Однако! Совершенно неизвестно, когда и в какой части

интернета они всплывут. Более того, такими фото могут воспользоваться мошенники, и тогда ты столкнешься с шантажом. С тебя могут потребовать деньги или какие-то сомнительные услуги.



Запомни: выполнять условия шантажистов нельзя! Обязательно расскажи о том, что происходит, близким взрослым. Их задача – не набрасываться на тебя с упреками, а поддержать. Они помогут тебе успокоиться, заскринить опасную переписку, а затем удалить странички в соцсетях (это нужно для твоей безопасности). И – при необходимости – обратятся в полицию.



И еще! Если ты встречаешься в соцсетях или мессенджерах с назойливым вниманием, странными просьбами, преследованием, высмеиванием, массой провокационных комментариев, оскорблениями, запугиванием и угрозами, это очень опасно! Опасно, потому что ты можешь подумать, что, если кто-то так поступает, значит, так можно – с тобой можно.

Нет! Нельзя! Ни с кем так нельзя! Это неправильно и несправедливо. Это психологическое насилие. Не ищи причину происходящего в себе. Киберсталкинг (психологическое преследование и насилие в интернете) происходит не потому, что с тобой «что-то не так». А потому что агрессоры решили: ОНИ могут так поступать.



В таких ситуациях опять же:

1. Расскажи близким взрослым, которым доверяешь, о том, что происходит.
2. Не отвечай агрессорам, не вступай с ними в контакт, заскринь их сообщения и заблокируй их.
3. Проверь настройки конфиденциальности своих страниц, отключи геотеги, поменяй пароли.
4. При необходимости удали странички совсем, смени сим-карту.
5. При прямых словесных угрозах твоей жизни и здоровью напишите с родителями заявление в полицию.

Другой человек – реально другой

В юности мне казалось, что все люди – такие же, как я. Очень на меня похожи. И что все семьи живут так же, как мы. И только став старше, я поняла, насколько мы все разные.

Кто-то гибкий, кто-то не очень, кто-то быстро избавляется от неприятных эмоций, а кто-то долго переживает и не может успокоиться. Кто-то точно знает, что ему надо, а кто-то постоянно сомневается и не может сделать выбор. Кто-то открыт миру и рвется общаться, кто-то обращен внутрь себя и любит уединение. Кто-то все делает быстро, кто-то – не спеша. Кто-то считает себя подарком судьбы, а кто-то, наоборот, пытается заслужить чужое одобрение и похвалу, не прислушиваясь к своим чувствам и потребностям.

И в каждой семье все устроено по-своему. Где-то горячо ссорятся, а потом так же горячо мирятся. А где-то любое напряжение принято проживать в одиночестве, пока оно вроде как не рассосется.

– Я не понимаю! – сокрушается 15-летний Глеб. – Я пригласил ее на фестиваль видеоигр, а она отказалась. Но это же классно! Там будет куча народу, много трейлеров, анонсов, косплееров. Как можно не хотеть туда пойти? Почему?

– Может быть, потому, что она не увлекается видеоиграми? Ей это неинтересно? А в толпе она чувствует себя неуютно?

– Но ей должно быть хорошо в любом месте, где она со мной, я же ее парень! Девушка должна следовать за своим парнем.

– Предлагаю тебе уже сейчас отказаться от мысли, что, если ты – чей-то парень, мир девушки будет крутиться исключительно вокруг тебя, она будет отказываться от своих интересов в пользу твоих и будет благодарна тебе уже за то, что ты осчастливил ее, став ее парнем. Ты несомненно хорош и интересен, но считать себя подарком судьбы, на который нужно молиться, опасная затея. Твоя девушка так же уникальна и хороша, как и ты. И если она не разделяет твои увлечения, это не значит, что она тебя любит.

Глеб посмотрел на меня и ушел в свои мысли.

– Вот было бы здорово, – говорит 17-летний Ваня, – если бы девушка поддерживала парня во время его первого раза в сексе, вселяла уверенность, даже если что-то не получается, ведь от первого опыта зависит его самооценка!

– А если для нее самой это первый раз? – спрашиваю я. – Или даже не первый, но все равно она смущается, стесняется, ей тоже нужна поддержка, ее самооценка также подвергается большому испытанию, и ее собственных сил на двоих не хватает...

По глазам Вани было видно, что он никогда об этом не задумывался.

К сожалению, даже взрослые люди допускают одну и ту же ошибку. Они считают своего любимого человека частью себя. А если он(а) – часть, у нее нет своих чувств, желаний, интересов и стремлений. Только твои.

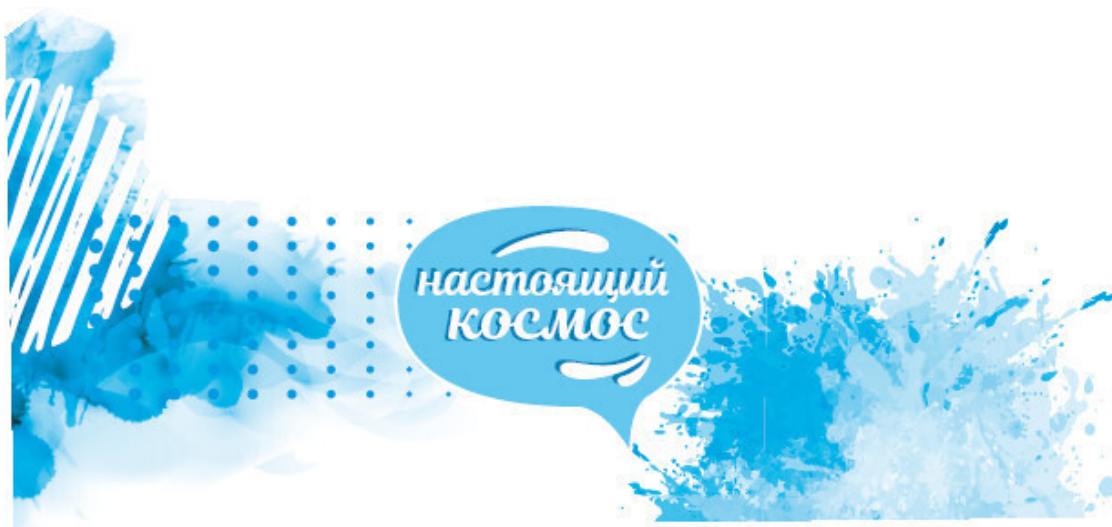
Однако другой человек – абсолютно отдельный. В чем-то вы со своим избранником похожи, а в чем-то не очень. Он может смотреть на какие-то вещи иначе и не любить что-то из того, что любишь ты. У него могут быть свои, не совпадающие с твоими, желания и своя картина мира. Он имеет на них право. А ты – на свои. Он – такой же, как и ты. Равный. Но другой. Он точно так же нуждается в уважении, принятии, в ощущении, что его ценят. Он может и должен сам распоряжаться своим временем и своими планами на жизнь. Ваши вкусы и интересы могут совпадать, а могут существенно различаться. И это нормально и нестрашно. Ваша непохожесть – не препятствие для близких отношений. А наоборот – возможность сделать

жизнь ярче. При одном условии: если вы научитесь видеть, что вы – два прекрасных отдельных человека, каждый – со своей внутренней жизнью и своим внутренним миром. И эти жизни и эти миры имеют равную ценность и одинаковое право быть.



Другой человек – *реально другой*.

Подозреваю, что, возможно, пока это звучит для тебя только как слова. Но со временем, как и я, ты поймешь. Просто начни задумываться об этом и замечать. Внутри любого человека – настоящий космос. И он у каждого свой.



Уважение к себе и к тому, кого любишь

Если мы говорим про «любовный маршрут», то в нем надо как-то ориентироваться. Так вот один из главных указателей на этом пути – это уважение.



Уважение и к себе, и к другим. Одновременно.

Уважение к себе – это чувство собственного достоинства, твоя важность для себя. То есть ты внимательно относишься к себе, своим чувствам и потребностям. Ты признаешь свою ценность, уникальность и неповторимость, свое право быть собой.

Уважение к другим – это когда ты видишь: люди вокруг тоже уникальны, неповторимы и ценны. У них есть свои чувства, свои потребности, свои мысли и вкусы. В общем, свой внутренний мир, который так же важен для них, как и твой для тебя. И никто из вас не хуже и не лучше, не выше и не ниже. Ваши желания, стремления, интересы одинаково важны. С тобой все в порядке и хорошо. И окружающие люди – такие, какие есть. Просто кто-то тебе интересен, и с ним хочется сблизиться и общаться. А с кем-то вы настолько разные, что вам просто не по пути.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.