

ПРОСТО О СЛОЖНОМ



**КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЫ
СОЗРЕЛ ДО ЛЮБВИ**





Просто О СЛОЖНОМ

**Как понять, что ты созрел до
любви**

Иллюстрировано
Зубаревой Еленой

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
П 82

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Просто о сложном. Как понять, что ты созрел до любви.– Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 56 с.

ISBN 978-601-7638-46-7

В книге «Просто о сложном. Как понять, что ты созрел до любви» рассматриваются основные аспекты обеспечения безопасности и профилактики преступлений против половой неприкосновенности, раскрываются такие важные темы, как воздержание, границы проявления половой зрелости, важность осознанного и обоюдного согласия.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

ISBN 978-601-7638-46-7

УДК 159.9
ББК 88.1
П 82

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.



*Уважать всякого человека, как самого себя,
и поступать с ним, как мы желаем, чтобы с нами
поступали, — выше этого нет ничего.*

Конфуций

*Только гнев и страх заставляют
применять насилие.*

Фрэнсис Бэкон

Оглавление

Дорогой читатель!.....	8
Когда не хватает тепла	10
<i>Записи психолога</i>	25
Когда ты начинаешь верить в собственные выдумки.....	29
<i>Записи психолога</i>	35
Это неприятное чувство.....	38
<i>Записи психолога</i>	47
Это может тебе пригодиться.....	50
На заметку родителям и опекунам	51
Об авторах и иллюстраторе	54

Дорогой читатель!

Сейчас ты находишься в процессе самого прекрасного развития своих психологических, физиологических и духовных особенностей. Ты замечаешь, как меняешься ты и твоё восприятие окружающего мира, который в свою очередь раскрывается перед тобой в новой ипостаси своей привлекательности. Для своего окружения ты так же меняешься, становишься другим, взрослым, человеком со своими взглядами, мыслями, видением и мнением. Вместе с тем физические изменения твоего тела делают тебя заметнее, привлекательнее, для других, порой незнакомых людей, у которых могут быть по отношению к тебе и твоей личности свои не всегда хорошие планы. В этой книге рассматриваются основные аспекты обеспечения безопасности и профилактики преступлений против половой неприкосновенности, раскрываются важные темы: воздержание, границы проявления половой зрелости, важность осознанного согласия.

Так же здесь ты найдешь истории, которые расскажут об особенностях взаимоотношений, не только на духовном, но и физическом уровне, о ценностях твоей личности и готовности к физической близости. Ты сможешь узнать как правильно вести себя в сложных ситуациях, о которых порой бывает стыдно

рассказать взрослым; узнаешь к чему может привести ложь и как она может себя проявлять; найдешь способы борьбы с агрессией которую проявляют по отношению к тебе и которую можешь проявлять ты; разберешься в ее причинах и тонкостях. Эта книга станет отличным помощником тебе в первых шагах познания своей физической привлекательности и способах проявления, управления ей через личностное достоинство и саморазвитие.

Когда не хватает тепла

САнуаром мы познакомились на одной из посиделок, на которую мы пошли с одноклассницами. Поначалу я стеснялась его, но он сразу показался мне другим, совсем непохожим на парней, которых я встречала до этого. Что-то в нем тянуло меня познакомиться с ним поближе. К счастью, он подошел ко мне первым, что меня удивило, ведь обычно я всегда остаюсь в тени. Я даже будто привыкла быть серой мышкой, незаметной и особо невидимой для других. Каким-то образом мы почти весь вечер проболтали.

Он рассказал мне о том, что бросил третий курс университета, потому что не видел смысла в учебе. На момент, когда мы познакомились, ему было 23 года. Это совсем меня не смущало, наоборот, мне казалось, что он намного мудрее и умнее моих одноклассников, которые все еще ведут себя как дети. У нас было много общих интересов, меня завораживало то, как он рассуждает о жизни. Весь вечер я была им очарована, казалось, что вокруг нет никого, и в комнате только мы вдвоем. Он все время говорил мне, что я умна не по годам, делал комплименты о моей внешности. Казалось, никто раньше не замечал меня в классе, не говорил милые любезности, поэтому я не сразу поверила его словам. Если честно, я и не заметила, как сильно влюбилась в него всего за один вечер, который изменил многое в моей жизни.

После этой вечеринки Ануар начал писать и звонить мне. Я часто гуляла с Ануаром после уроков, иногда я прогуливала уроки, чтобы лишний раз встретиться с ним.



Тогда мне казалось, что общение с ним это лучшее, что могло со мной произойти, потому что он по-настоящему ценил меня и всегда напоминал мне о моих достоинствах. Мне не хватало этого от других, особенно дома. У меня есть младший братик и сестренка, все внимание родители отдавали им, а я чувствовала себя их нянечкой. Как бы я ни старалась, меня не замечали. Если я начинала жаловаться маме с папой на то, что мне грустно, что они на меня вообще не обращают внимания и всегда заняты, то в ответ лишь слышала, что я уже взрослая.



Когда появился Ануар, я снова почувствовала то, что и кому-то очень нужна, и главное, я чувствовала его ласку и заботу, каждая тогда мне казалась очень искренней и в этом нуждалась.



Я начала оставаться допоздна с Ануаром. Родителям я говорила, что остаюсь у подружек, чтобы готовиться к проектам, они мне верили и даже не проверяли. Ануар жил на съемной квартире один, поэтому мы могли проводить время вдвоем сами. Все было как в сказке первые пару недель.

Один раз Ануар настоял на том, чтобы я осталась ночевать у него. Было уже поздно, на улице совсем стемнело и его предложение мысленно мне представилось милым

и заботливым шагом, хотя показалось, что он был слишком настойчив, в душе я чувствовала, как будто у меня нет выбора. Мы заказали еды и поставили фильм. В середине фильма Ануар начал ко мне сильно приставать, он лез целоваться и не давал смотреть мне фильм. Я попросила его перестать, а он игнорировал мои слова. Мне стало не по себе, и я не знала, что мне делать. Мы целовались и до этого, но в этот раз он начал лезть мне под футболку и был агрессивным. Я еще раз попросила его перестать, на что он сказал, что просто очень сильно любит меня. Мне было не по себе, тело будто оцепенело, и я не знала, что я чувствую. Мне было страшно, но я не могла понять почему. Ведь я его знаю, и он всегда относился ко мне хорошо. Я вскочила, собралась и хотела пойти домой. Тут Ануар резко поменялся и начал извиняться. Сказал, что он думает, что я очень красивая и привлекательная и от этого любовь ударила ему в голову. Умоляющим тоном он проговорил:

– Не уходи так резко, ты же не оставишь меня сейчас одного. Ты ведь не такая, тебе также как и мне важно, чтобы наши отношения сохранились?

Во мне было будто два голоса. Один говорил мне срочно позвонить кому-то, чтобы забрали и отвезли домой. Второй голос тихо шептал остаться и дать Ануару еще один шанс, ведь он заботится обо мне и любит меня. Когда Ануар подошел, и нежно приобнял меня, я не смогла сказать нет и осталась с ним, но весь вечер мне было немного тревожно. Я начала видеть Ануара немного по-другому. Тем временем в голове я все время оправдывала то, почему он начал трогать меня без моего разрешения, что вскоре поверила своим же отговоркам.

Мы дальше общались с ним, и он предложил мне переночевать у него опять, но в этот раз он прямо сказал мне, что хочет большего от наших отношений.

– Что ты имеешь в виду? – смутившись, сказала я.

– Ты же уже взрослая, можешь делать все, что захочешь. Я думал, мы попробуем что-то новое. Может быть, мы уже перейдем к следующей ступени нашей любви, это ведь нормально? – подмигнув, сказал Ануар.



*– Ну я даже не знаю, и об этом не думала,
я еще не готова.*



– И сколько ты еще будешь не готова? – раздраженно бросил Ануар.

Мне стало не по себе, и я немного отошла от него. Как только он это увидел, он сразу же спокойно и миролюбиво продолжил.

– Ты чего? Ты же знаешь, что я не желаю тебе ничего плохого, мы давно вместе. Ладно, извини, просто приходи сегодня ко мне.

– Хорошо, увидимся вечером, – тихо произнесла я.

Мне было не по себе, но в то же время я не могла

ему перечить. Весь день я чувствовала себя будто за стеклом. Все было размытым, я не могла сконцентрироваться на уроках. Это заметила моя подруга и начала у меня всё выпытывать.

– Мерей, с тобой все в порядке?

– Да, конечно, все хорошо.

– Ты выглядишь какой-то отстраненной. Давай уже рассказывай, что тебя так беспокоит.

– Я просто не выспалась, устала на этой неделе. Да и с Ануаром что-то странное. Но я не хочу об этом говорить.

– Ты все еще с ним? Мерей, он же старше тебя почти на 10 лет!

– И что? Это не имеет значения. Он хорошо ко мне относится, только он меня видит и слышит. И вообще, он любит меня.

– Ты же сказала, что с ним что-то странное. Вы поругались?

– Не совсем. Он просто немного изменился.

– Как это изменился?

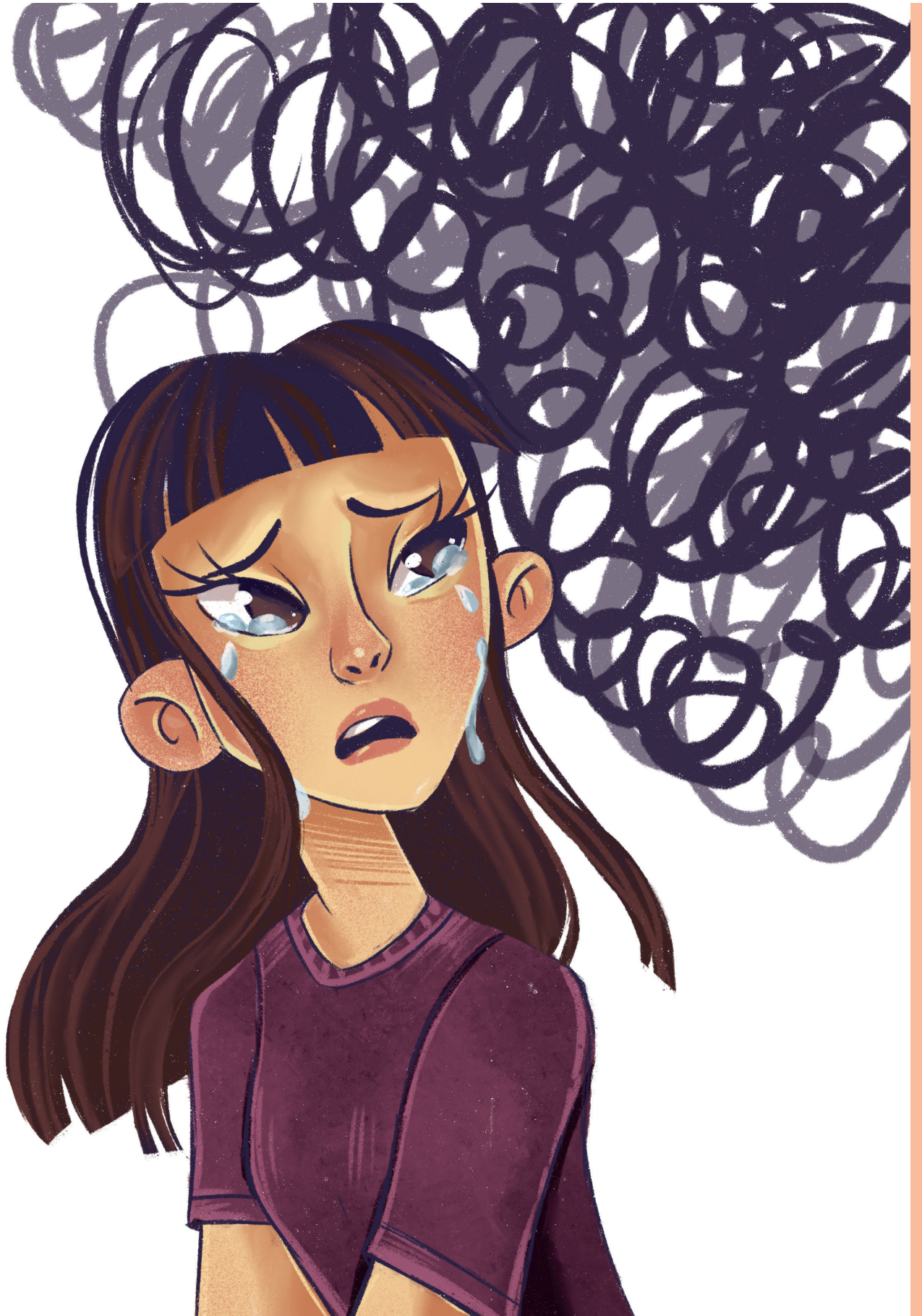
– Стал более настойчивым... А ладно, это не важно. Скорее всего, мне это все кажется.

И после этого я сделала вид, что мне нужно еще дочи-

тать параграф. Мне не хотелось говорить с ней об этом. Мне было стыдно говорить ей о том, что Ануар лез ко мне без моего желания. Хотя, я ведь не виновата в этом, но в ситуации я винула себя.

Вечером я пришла к Ануару. Мы приготовили ужин и Ануар расспрашивал меня о том, как прошел мой день, как дела в школе. Когда мы говорили, мне стало чуть спокойнее. Мы легли спать и Ануар вел себя как раньше. Я успокоилась и подумала, что, скорее всего, все наладилось.

Наутро, когда я еще не полностью проснулась, я почувствовала то, как Ануар начал тихонько расстегивать пуговицы на моей одежде и лезть ко мне. Я была в шоке, мой голос будто исчез. Мне хотелось, чтобы это все было просто сном. Я испугалась от всей этой ситуации, от него я чувствовала только грубую силу, наглость и нетерпение. Мне стало так страшно от того, что я не могла постоять за себя. Когда он начал пытаться стянуть с меня штаны, то я не выдержала и крикнула, что мне прямо сейчас нужно в туалет. Он отпустил свою железную хватку и не глядя на него, я выпрыгнула из кровати и побежала в туалет. Я закрылась в туалете, внутри меня всю трясло и лихорадило, я жутко боялась, а в голове была одна единственная мысль как отсюда сбежать. Тут я услышала, как Ануар вышел на балкон покурить и поняла, что это мой единственный шанс. Я, стараясь как можно бесшумно вышла из туалета, быстро схватив свои вещи в охапку, выскочила в подъезд. Побежала вниз по лестнице и только на первом этаже отдышавшись, позвонила подруге, чтобы она приехала за мной.



Я вышла на улицу и убежала во двор соседней многоэтажки. Нашла скамейку около дерева и села, накинув на себя джинсовку. Было раннее утро, тишина, изредка были слышны звуки мотора на соседней улице. Эта тишина помогла мне немного прийти в себя и тут слезы начали скатываться по моим щекам.

Я начала у себя в голове прокручивать разные мысли:



*Зачем я вообще согласилась остаться у него?
Как он мог пойти на такое? А что если бы я не
смогла выйти из клубника? Как бы я посмо-
трела в глаза родителю? Почему так получи-
лось? Почему он изменился?*



От этих мыслей мне стало еще хуже, меня начало трясти и мне стало страшно. Человек, которому я доверяла, от которого ждала поддержки, предал меня своими действиями. Как такое могло произойти? Почему именно со мной?

Я не могла успокоиться, у меня участилось дыхание, слезы не останавливались. Оттого что, я не могла взять себя в руки, я просто начала глубоко дышать. Я так часто делаю, когда сильно переживаю, мне обычно это помогает. И в этот раз мне стало легче. Вдруг зазвонил телефон, я думала, что звонит подруга, оказалось, что

это Ануар. Я не подняла трубку, потому что боялась. Мне было страшно, что я снова могу оказаться в подобной ситуации и буду беззащитной.

Вскоре приехала подруга. Увидев ее, вторая волна слез навернулась у меня на глазах. Я ее обняла и редела, не останавливаясь. Она поняла, что я сейчас не в состоянии разговаривать. Мы сели в такси и поехали к ней домой. Всю дорогу она прижимала меня к себе, и я чувствовала ее поддержку.

По приезду домой, мы сели на диван. Дома у нее никого не было, ее родители видимо успели уехать на работу. Я более-менее успокоилась.

– Что случилось? – спросила тихим голосом она.

– Ануар... Ануар лез ко мне и, и, и. Мне очень стыдно за это. Я не ожидала, что он может домогаться меня. Это было так противно. Мне повезло, и я смогла вовремя выбежать. И сразу позвонила тебе.

– Хэй, ты что, ты не виновата в этом. Это ведь он лез к тебе, а ты этого не хотела. Не нужно делать себя виноватой в этой ситуации, это он домогался тебя.

– Ведь я сама общалась с ним и меня никто не заставлял идти к нему домой!

– Да, общалась, но ты ведь не могла предположить, что такое возможно! Так что перестань винить себя! Это ему надо стыдиться за свои действия. Такие дела делаются по обоюдному согласию, а не по принуждению, –



ответила она твердо.

– Да, я не могла предположить, что все так обернется! – с грустью сказала я.

– Знаешь, я думаю, что тебе стоит выговориться, не стоит в себе это все держать. Выплесни все, что у тебя накопилось в душе, можешь даже еще поплакать, расскажи все то, что тебя сейчас беспокоит, – сказала она и взяла меня за руки.

Меня действительно переполняли чувства в тот момент. Я испытывала одновременно так много чувств от злости до стыда. Я последовала ее словам и поделилась всеми своими переживаниями. Высказавшись мне действительно стало немного легче.

Но эта ситуация сильно повлияла на мою жизнь. Вначале мне не хотелось ходить в школу, учиться тоже не было желания. Я стала очень раздражительной и не могла толком спать. Асия старалась мне помочь, она часто говорила со мной, повторяла то, что я не одна и всегда могу поговорить с ней или с кем-то из взрослых. Со временем эта ситуация стала меня отпускать, я не винила себя в том, что произошло. Хорошо, что я смогла остановить это до того, как все зашло бы слишком далеко. Думаю, тогда мне было бы еще сложнее, потому что я совсем была не готова к тому, чего от меня хотел Ануар. Я всегда думала, что это будет по обоюдному желанию и не так скоро. Меня так сильно тянуло к нему, потому что он уделял мне много внимания и часто делал мне комплименты. Мне казалось, что только он видит и слышит меня.

Кстати, после этого Ануар мне часто писал сообщения, названивал. Каждый его звонок рождал во мне беспокойство. Я заблокировала его номер, но он не переставал мне звонить уже с других номеров. Видимо, моя речь была неубедительной. Он пытался со мной поговорить, периодически ждал около школы. Я каждый раз просила подругу провожать меня до дома, чтобы избежать с ним разговора. Я явно не была еще готова дать ему отпор. Подруга была моей помощницей, она всегда говорила ему: «Отвали, она с тобой не хочет разговаривать!».

Однажды моя подруга задержалась на факультативных занятиях и мне пришлось идти домой одной. И тут я увидела Ануара, который шел прямо навстречу мне. Я растерялась, участилось сердцебиение и дыхание, я немного запаниковала. Но я понимала, что мне нужно собраться и дать ему понять, что дальнейшего общения не может быть. Он был уже близко и я сделала глубокий вдох и выдох, мысленно подбадривая себя словами «Давай, ты сможешь! Соберись!».

– Ну привет! – сказал он с ухмылкой.

– Здравствуй, – сказала я твердо и уверенно без намека на какую-либо нерешительность.

– Ты че так некрасиво поступаешь, берешь и исчезаешь, нормальные люди в отношениях так себя не ведут, – сказал он пытаясь обвинить меня.

– Это я некрасиво поступаю? А о своих действиях ты не задумывался? – спокойно парировала я.

– Каких действиях? – спросил он будто ничего не понимая.

– То, что было у тебя на квартире! – сказала я, посмотрев ему в глаза, пытаюсь рассмотреть его реакцию.

– Ааа, да ладно, че ты! Я просто не смог удержаться, ты ведь такая красивая, – сказал он невозмутимым тоном.

Меня бесило его спокойствие и безразличие по отношению к произошедшему, к моим чувствам. Но я понимала, что сейчас мне нужно сдерживаться и проявить максимальную решительность.

– Слушай, мне не нужны такие отношения, я не собираюсь общаться с таким человеком, который действует только исходя из своих интересов. Ведь тебе явно было на меня наплевать, ты даже не спросил у меня, хочу ли я этого! Знаешь, я себя ценю и уважаю, поэтому не потерплю подобного отношения. И хватит мне названивать, поджидать меня около школы. Иначе мне придется подключить взрослых, – уверенно сказала я, что даже не дала ему возможность перебить себя.

– Ясно все с тобой, ты еще не созрела, а говорила, что взрослая! Давай, пока! – сказал он и пошел дальше.

В тот момент я понимала, что он это говорит оттого, что ему надо было хоть что-то сказать. Ведь если бы он промолчал, он бы явно проиграл. Но мне были абсолютно безразличны его слова. Меня переполняла гордость за себя, ведь я смогла ему высказать и отстоять себя.

Только теперь подумав, я поняла, что мне нужно быть более ответственной в отношениях и общении, чтобы подобная ситуация не произошла опять. Я рада, что у меня была Асия, но еще мне помогло то, что я знала, что могу обратиться в центр доверия, когда я буду говорить об этом еще с кем-то. Когда я набралась духа и позвонила на один из номеров, я поговорила с психологом, которая очень помогла мне с моими переживаниями. Она помогла мне меньше винить себя во всем, что произошло. Нельзя бояться постоять за себя, и мне нужно было сделать это раньше. Я решила, что в будущем я буду стараться тверже и увереннее отстаивать свои границы. Надеюсь, что в следующих своих отношениях мы с парнем будем уважать осознанный выбор друг друга, чтобы никто не причинил боль и вред другому.

Записи психолога



К сожалению, история Мерей «Когда не хватает тепла» не единственная. Очень часто девочки-подростки в поиске самоутверждения, тепла и заботы становятся заложницами взрослых отношений, к которым они не готовы как морально, так и физически. История Мерей закончилась хорошо, но число случаев с плохим концом намного больше, по этой причине в самом начале комментариев психолога мне хочется убедить тебя, дорогой читатель, и здесь не важно, молодая ли ты девушка или парень, не здоровые физические отношения могут подстергать каждого. Для того чтобы предотвратить покушение на свою личностную свободу, тело и мнение нужно подготовить себя к тому, что такое физическая близость, как она проявляется, в каких случаях она является здоровой и нужной, а в каких болезненной и наказуемой.

Подростковый возраст – это самый активный период формирования личности, позиции «Я», социального статуса и раскрытия потенциала.

Именно по этой причине подростки часто в этом возрасте страдают от дефицита внимания, так как они подвержены быстрым изменениям, как внутренних структур, так и внешних, им хочется понимания и поддержки. Однако, даже того времени, которое уделяют им родители, друзья и близкие люди не бывает достаточно, так проявляет себя юношеский максимализм, максимум всего: заботы, любви, радости, веселья и т.д. Ты можешь попросту не замечать личные границы тех, кто рядом с тобой, не замечать настроения, состояния и самочувствия, так как на данный момент все твоё внимание направлено только на себя самого. Это не плохо,

но и не хорошо. **Именно в этот, подростковый период, важно научиться выстраивать свои границы и уважать чужие.** Мерей в своем недостатке любви и внимания не была объективна, так как ей хотелось поделиться внутренними переживаниями, почувствовать себя важной, выделяться, и возможно ей захотелось немного окунуться во взрослые отношения, так как именно для любовных отношений она выбрала молодого человека старше себя.

Получив от сложившихся отношений внимание и заботу, она наполнилась чувством радости, новыми впечатлениями и свежими мыслями, но никак не ожидала того, что за все это от нее ее возлюбленный Ануар потребует большего. Чаще всего отношения подростков и взрослых людей, строящиеся на любви, страсти, физической близости не являются здоровыми, именно поэтому они наказуемы зако-

ном. Взрослые, проявляющие интерес к подросткам, могут страдать как психологическими отклонениями, так и психическими заболеваниями, именно поэтому, прежде чем вступить в отношения нужно остановиться и подумать, действительно ли ты нуждаешься в тепле и заботе незнакомого взрослого.

В психологии, философии и педагогике уже давно было доказано, что человек наполняется теплом, любовью, заботой только тогда, когда сам проявляет ее.

Пока Мерей заботило нехватка тепла и заботы, ей просто было необходимо, самой дарить их своим близким и именно тогда она бы взглянула на свою семью, близких, друзей по-другому, научилась бы видеть в них разницу, слабости и силу, а так же с легкостью начала бы выстраивать свои границы и выставлять приоритеты. Ведь на самом деле, люди, которые умеют

заботиться о других, имеют самые крепкие, взаимные отношения наполненные любовью и нежностью.

Но даже если у тебя складываются отношения со сверстниками, не стоит игнорировать «первые звоночки» грубости, необоснованных, неприемлемых требований, так как именно первое пропущенное без внимания проявление грубого отношения потом становится основой для построения нездоровых отношений и потери уважения к тебе. Как бы близок и любим не был человек, находящийся с тобой в отношениях, при первом же неуважении нужно жёстко выстраивать границы, напоминать о них и сохранять, отстаивать свое достоинство.

Вместе со всем вышесказанным самым болезненным ударом для Мерей стало обвинение себя в домогательствах Ануара. Конечно же, нельзя полностью отрицать вину и Мерей, так как она пошла

к Ануару домой после его неуважительного отношения. Она просто не захотела брать ответственность за свои поступки и то, что может случиться, боялась потерять источник тепла и нежности, того человека, который на ее взгляд любил ее и считал самой прекрасной, привлекательной, обаятельной. Для каждого человека важно ощущать себя особенным, единственным и неповторимым. **Но действия Ануара как человека уже взрослого, без учета желания и воли Мерей неприемлемы.** Его реплики, обвинения и преследование, которые последовали после того, как Мерей убежала, вырвалась от него, свидетельствуют о его нездоровой психике, не развитой личности. Так же немаловажно то, что все что он делал с Мерей уголовно наказуемо, никто не может преследовать, покушаться на личность и тело другого!

Обвиняя себя, Мерей лишь углубляла свои раны, и заго-

няла себя в большой внутренний кризис, создавая себе все новые и новые проблемы. Спасением для нее стала ее подруга, которая не только приехала по первому зову, выслушала и поддержала, она так же защищала Мерей от Ануара. Но не у всех есть такие подруги, поэтому не стоит забывать о тех, кто всегда готов прийти на помощь, просто посмотри вокруг и ты увидишь участие и заботу родителей и близких, психологов, педагогов, служб спасения, которые знают, и самое главное, умеют помогать в похожих ситуациях. Сделай первый шаг, поверив специалистам, так твоя жизнь станет добрее и светлее.