

ГЛАВА 1

ЧТО НЕ ТАК

С МОИМ

ОТНОШЕНИЕМ

К СЕБЕ?

Неважно, сколько тебе лет — 12 или 19, — на твоё мнение о себе уже повлияло взаимодействие с миром вокруг. Мир вокруг — это всё, с чем ты контактируешь: социальные сети, семья, друзья, ровесники, одноклассники, соседи; книги, которые читаешь; сериалы и фильмы, которые смотришь; журналы... ну, ты понимаешь, о чём речь. Все перечисленное так или иначе передаёт какую-то информацию, влияет на тебя и твои убеждения о себе, о других и об окружающем мире.

Если твои убеждения заставляют чувствовать себя недостойным или не заслуживающим чего-то, то они могут настолько укорениться в сознании, что будет сложно от них избавиться. Читая эту книгу и выполняя упражнения, ты научишься понимать и выявлять свои негативные убеждения, воспринимать их с добротой и самосостраданием и принимать себя как есть. Практические задания помогут лучше разобраться в своих чувствах, чтобы впоследствии стать тем взрослым, который принимает и взлёты, и падения с лёгкостью, уверенностью и стойкостью.

Скорее всего, твои убеждения о собственной личности нельзя назвать однозначными. Вероятно, какие-то из них являются позитивными. Возможно, тебе легко знакомиться с людьми, у тебя красивые волосы, ты хорошо ладишь с братьями и сестрами, преуспеваешь в учебе и спорте и т. д. Вероятно, у тебя есть и такие представления о себе, которые ты считаешь негативными. На самом деле подобное иногда означает, что ты скрываешь какую-то часть себя, боясь, что тебя осудят или не примут или случится и то и другое. У тебя может сложиться ощущение, что ты так или иначе не соответствуешь норме. Какие-то свои особенности ты не в силах изменить, даже если они тебе не нравятся: например, свою национальность и расу, религию, семью, культуру, рост, цвет глаз, тип телосложения... В жизни вообще очень много того, что ты не контролируешь, потому что родители или опекуны принимают решения в таких сферах, где твоё мнение

не учитывается совсем или учитывается лишь частично. Например, где тебе жить, в какой школе учиться, чем заниматься или не заниматься, с кем дружить и встречаться и так далее. Возможно, из-за этого ты чувствуешь свою неполноценность, уязвимость или считаешь, что с тобой что-то не так.

Эта книга написана, чтобы помочь тебе осознать негативные установки, которые влияют на то, как ты отстаиваешь свои интересы, относишься к риску, исследуешь себя и делишься этим с другими, а также выстраиваешь важные отношения. Ты осознаешь, что твои нынешние поступки и привычки заставляют считать негативные убеждения фактами. Первым делом ты поймешь, что у тебя есть определенные убеждения о себе и о чем-то еще, которые не позволяют полностью принять себя. Важно понять, с чего начался поток негатива. Это станет первым шагом к его устранению. Осознав свои негативные убеждения, ты научишься справляться с разрушительными мыслями, которые лежат в их основе. Ты получишь инструменты, необходимые для того, чтобы изменить свое привычное поведение, из-за которого как раз не можешь избавиться от ощущения своей неполноценности, никчёмности, неизбежного поражения и несостоятельности.

ТВОИ НЕГАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Каждый подросток (не только ты!) в той или иной степени вынужден справляться с ощущением неполноценности и ненормальности. Это влияет на самооужание: либо не дает двигаться вперед, либо отражается на том, как ты взаимодействуешь со сверстниками и принимаешь себя. Тебя, как и большинство людей, волнует, что о тебе думают другие. Вероятно, ты периодически сравниваешь себя с кем-то. Благодаря соцсетям очень удобно выискивать различия между собой и другими —

в каком-то смысле это наша естественная потребность. В итоге может сложиться впечатление, что с тобой что-то не так, ведь ты не настолько совершенен, как остальные. Когда это ощущение возникает снова и снова, а также чем-то подпитывается, появляется стыд, депрессия, тревожность и чувство одиночества.

Наши «заводские настройки» подразумевают общение с другими людьми. Когда получается находиться в здоровом контакте с окружающими, мы преуспеваем. Неудивительно, что мы хотим быть принятыми и боимся, что нас посчитают недостойными чего-то и в чем-то откажут. Всеми силами мы стремимся избежать осуждения или отказа. И в результате постоянно ищем одобрения других, не желая без этого принимать решения и страдая даже от мягкой критики. Возможно, тебе что-то в себе не нравится, и ты не хочешь показывать это окружающим, если это «что-то» не контролируешь. Может быть, ты стремишься быть кем-то другим или вести себя как-то иначе, чтобы нравиться окружающим и рассчитывать на их принятие. Или тратишь много сил, чтобы отвлечь внимание от того, что, по твоему мнению, в тебе несовершенно. Вероятно, ты задаешься вопросом, что именно заставляет тебя все это чувствовать. Какие свои черты ты прячешь от мира, боясь осуждения. Возможно, ты даже осознаешь, что это не дает тебе реализовать весь потенциал или выстроить отношения, о которых мечтаешь.

Прочитай истории нескольких подростков, которые рассказали о своем чувстве неполноценности и о том, как это влияет на их жизнь.

КАМИЛЬ

Камиль — центровой школьной баскетбольной команды. Молчаливый воин, который отдается любому делу на все сто. В школе все его любят, он считается популярным, но неразговорчивым. Его друзья и сверстники

думают, что Камиль молчит просто потому, что он ко всему равнодушен. Да ему и не надо много говорить; он слишком занят победами в матчах и дружбой с сокомандниками.

Вот что об этом думает сам Камиль:

Мне страшно подолгу разговаривать с кем-то, потому что я боюсь показаться глупым. В детстве, когда мы жили в другом городе, я начал заикаться. Мои родители отправили меня к логопеду-дефектологу. Со временем я почти избавился от заикания, но когда нервничаю или испытываю стресс, то оно может вернуться. Я помню, как в детстве надо мной насмехались. Это было неприятно. Иногда я не вставал с кровати весь день, чтобы не идти в школу. Сейчас я скрываю эту свою особенность из страха, что меня посчитают неполноценным и отвергнут.

Отношение других людей к Камилу, звезде школьной баскетбольной команды, кардинально отличается от его отношения к себе. И нередко это становится препятствием, когда он старается с кем-то сблизиться или подружиться. Мы скрываем от других то, что сами считаем в себе несовершенным, неполноценным, недостойным или ненормальным, из страха быть отвергнутыми. А ты беспокоишься, что другие станут относиться к тебе хуже, если узнают о каких-то твоих чертах, которые тебе в себе не нравятся?

ГАЙЯ

Гайя — звезда соцсетей. У нее тысячи друзей в Facebook и подписчиков в Instagram и Snapchat. Она умная и красивая. Ее посты невозможно не лайкнуть. Она носит самую модную, трендовую одежду, создает стильные сочетания и всегда придумывает остроумные подписи к фотографиям, которые выкладывает в соцсети. Каждому хочется быть, как Гайя, или дружить с ней.

Гайя говорит о себе так:

Целый день я думаю о том, что мне нужно сделать, чтобы всем нравиться. Я планирую публикации в социальных сетях в мельчайших подробностях. В большинстве случаев делаю селфи не меньше 20 раз, пока не получится одно достаточно хорошее, которое можно опубликовать. Потом обрабатываю фотографию и выбираю фильтр, благодаря которому буду выглядеть на селфи так, как мне хочется. Проделав это, мучусь, придумывая, как подписать фотографию. Кажется, я живу в постоянном страхе не понравиться своим сверстникам. У меня нет действительно близких друзей, потому что мне страшно позволить кому-то увидеть, как сильно отличаются «безупречные посты» от того, насколько небезупречной я себя ощущаю.

Гайя тщательно проработала образ, который хочет демонстрировать другим людям. Постоянные сравнения в социальных сетях негативно повлияли на ее самоуважение. Теперь ей кажется, что для того, чтобы получать лайки, она должна представлять только в определенном образе — и в соцсетях, и в реальной жизни. На Гайю давит груз этой маскировки, она практически лишилась способности выстраивать искренние отношения с людьми. Тратишь ли ты столько сил, чтобы произвести хорошее впечатление на других и скрыть то, что тебе в себе не нравится?

ЛЕЙЛА

Лейла начала посещать психиатра и принимать антидепрессанты, когда ей было десять лет. Будучи единственным ребенком в семье, она много времени проводила одна. Ее родители начали беспокоиться, что что-то не так, потому что Лейлу совершенно не интересовали сверстники или занятия, которыми обычно увлекаются дети ее возраста. В процессе лечения она стала менее отстраненной, начала проявлять больше интереса к общим с ровесниками занятиям.

Лейла рассказывает о себе следующее:

Я принимаю антидепрессанты четыре года. И мне действительно кажется, что они изменили мою жизнь. Хорошо, что родители перестали обо мне беспокоиться каждую секунду. У меня есть друзья, я постоянно чем-то занята, но мне очень стыдно, что я «сумасшедшая», которой необходимо постоянно принимать лекарства. Никто из моих друзей не знает, что я пью таблетки, которые помогают справиться с депрессией. И вообще, я так часто выгляжу счастливой, что они иногда в шутку сравнивают меня с чирлидершей. Я беспокоюсь, что если друзья узнают о моем «сумасшествии», то больше не захотят со мной общаться.

К счастью, родители Лейлы и врач смогли выявить депрессию и подобрать подходящее лечение, чтобы девочка радовалась жизни. Очевидно, она не может контролировать свое состояние самостоятельно, тем не менее предпочитает скрывать и его, и свой опыт, потому что боится быть отвергнутой. Есть ли у тебя какая-то особенность (медицинская или нет), которую ты скрываешь от других?

ДЖЕФФ

Джефф — хороший парень из хорошей семьи. Он отлично учится, делает успехи во многих видах спорта. Джеффу легко заводить друзей, но он никогда не уверен, что достаточно хорош. Поэтому он изо всех сил старается угодить другим людям. Он говорит то, что они хотят слышать, — и про них самих, и про себя, и про все на свете. Джефф может быть тем, кем его хотят видеть. Он просто хочет, чтобы все были счастливы.

Джефф рассуждает так:

Я живу в постоянном страхе быть раскритикованным за то, что недостаточно хорош. Я и на самом деле считаю себя очень средним. Со мной

все нормально. Я хороший парень. Неплохо учусь. Успешный спортсмен. Симпатичный. Но мне всегда казалось, что надо быть особенным и выделяться из толпы. Поэтому еще в детстве я начал говорить людям то, что они, по моему мнению, хотели услышать. Кажется, это сработало. Людям нравился я сам, нравилось общаться со мной, потому что я старался, чтобы им было хорошо. Но теперь я даже не представляю, кто я такой, потому что слишком долго обманывал, стремясь сделать счастливыми других и не дать им заметить, что я вовсе не особенный.

Джефф старается угодить всем вокруг, чтобы у них не было ни единого шанса заметить, что он такой же обычный, каким себя ощущает. Со временем эта привычка стала причиной того, что он перестал видеть настоящего себя. Он ни с кем не общается слишком близко, поскольку не позволяет никому увидеть себя настоящего. А у тебя бывают ситуации, когда ты стараешься угодить другим, чтобы им понравиться или избежать критики? Не стало ли стремление нравиться другим причиной того, что ты толком не знаешь себя?

ПЕНИНА

Пенина с раннего возраста уяснила, что должна хорошо учиться, чтобы ее родители были счастливы. Приемлемой оценкой считалась только твердая пятерка. Более того, родители убедили ее, что получать четверки стыдно. Пенина училась в той же начальной школе, где когда-то учились и ее невероятно успешные родители. Она не могла самостоятельно выполнять задания на пятерки, но ее приняли в очень престижную школу, с высокими требованиями к уровню знаний. Пенина практически все время испытывала стресс. Учиться было сложно, она изо всех сил старалась получать именно те оценки, которых ждали от нее ее родители. Когда она не справлялась, то чувствовала себя неудачницей и испытывала стыд. Кроме того, Пенина боялась, что ее друзья будут думать, что она поступила в такую школу исключительно благодаря влиятельным родителям.

Вот как Пенина говорит о себе:

Мои родители очень умные и успешные. Я уверена, что я их разочаровала. Престижная школа, в которой я учусь, мне не по силам. Я страдаю. Каждый день. Общаясь с ровесниками и друзьями, я делаю вид, что все отлично. Я их обманываю, говоря, что получаю пятерки, как и все они. Не хочу, чтобы они знали о моих четверках. В этой школе недостаточно иметь балл выше среднего; надо обязательно быть отличником. Мои родители оплачивают уроки репетитора, который занимается со мной каждый день после занятий. Я не говорю своим друзьям о том, что мне помогает репетитор, так как не хочу, чтобы меня считали глупой.

Пенина старается угодить своим родителям и не отставать в учебе от сверстников. Из-за этого ей кажется необходимым скрывать, что ее успехи не равны успехам ее родителей и одноклассников. По этой же причине она чувствует себя неполноценной и ненужной. А в твоём окружении принято сравнивать себя с другими?

Близко ли тебе что-то из того, чем поделились Камиль, Гайя, Лейла, Джефф и Пенина? Говорят ли тебе родители, ровесники, друзья, братья, сестры или кто-то еще, что нужно быть лучше других, чтобы добиться успеха? Мы живем в мире, где все люди соревнуются. Давление может быть невыносимым: как оценить свой уровень относительно уровня других людей? Едва сравнил себя с другими, ты уже чувствуешь, что тебе чего-то не хватает, ощущаешь свою ненормальность, неполноценность, ущербность и т. д. Многие наши негативные убеждения о самих себе возникают из-за того, что мы сравниваем себя с другими. Все это может значительно расходиться с нашими истинными достоинствами, интересами и ценностями. Возможно, ты уже начинаешь понимать, что из-за этого мы кажемся себе хуже, чем есть на самом деле. Если мы признаём, что недостаточно хороши, то подобные мысли оказывают влияние на все сферы жизни.

В твоём возрасте дружба невероятно важна. Но если ты не считаешь себя хорошим человеком, тебе сложно общаться, делиться своими истинными мыслями, заявлять о своих целях и ожиданиях — в общем, делать все то, что нужно для поддержания дружбы. Если ты веришь в собственную неполноценность или думаешь, что не заслуживаешь любви, скорее всего, ты ожидаешь, что тебя не примут. Каждый человек, испытывающий подобные ощущения, может стать несчастным и уязвимым для насилия. Ты можешь верить, что важные для тебя люди отвергнут тебя, если ты не будешь вести себя определенным образом. Или опасаться, что тебя будут критиковать или заставлять думать о себе еще хуже, если не будешь ставить потребности других людей выше собственных. Твои убеждения о себе могут мешать добиваться успеха в учебе и внеклассной деятельности (в музыке, искусстве, спорте и т. д.), так как ты считаешь, что нет смысла стараться, раз уж у тебя никогда ничего не получается. Поэтому важно осознать, что именно ты предпочитаешь скрывать от других.

ПОПРОБУЙ!



Камиль, Гайя, Лейла, Джефф и Пенина рассказали о тех сторонах своей жизни, которые, как они думают, стоит скрывать, чтобы их не сочли ограниченными, неполноценными, ненормальными, недостойными любви. Напиши в своем дневнике о том качестве (или качествах), которое скрываешь.

Какие ощущения у тебя возникают, когда ты осознанно пишешь о себе то, что боишься раскрыть другим? Вероятно, ты почувствуешь беспокойство уже потому, что увидишь эту информацию зафиксированной на бумаге. Запиши в своем дневнике и это.

КЕЛЛИ

Оглядываясь назад, вспоминаю, что с самого раннего детства все считали меня энергичной, разговорчивой и общительной. Так и есть, я и в самом деле люблю веселиться, быть шумной, рассказывать истории и все в таком духе. Рискую показаться самоуверенной, но в юности я часто была душой компании. Мне очень нравится это мое качество, но пока я не стала старше, то не понимала, что это еще не все. Иногда я энергичная, разговорчивая и общительная, но бывает и так, что мне не хочется быть в центре внимания, я предпочитаю вести себя тише и слушать, передав инициативу другим людям. Однако до недавнего времени я не разрешала себе так делать. В течение определенного периода я постоянно старалась быть неутомимой и общительной, считая, что именно это нравится во мне другим людям. Если я не буду душой компании, захотят ли они общаться со мной и дальше? Я боялась, что если стану чуть более застенчивой или сдержанной, то другие люди больше не заинтересуются мной. В конце концов, я смогла признаться в этом самой себе и разобраться в своем поведении, потому что продолжать в том же духе было невыносимо, я казалась себе ненастоящей. Теперь же, когда у меня нет необходимости маскироваться, чувствую себя полноценным человеком, который может быть самим собой.

ПОДВЕДЕМ ИТОГ

В этой главе мы обратили осознанное внимание на твоё мнение о себе и разобрались, как оно формируется. Наши негативные убеждения и пессимистичные мысли не позволяют относиться к себе по-доброму. На самом деле такие ощущения в определенные моменты делают нас очень

несчастливыми. Вероятно, ты чувствуешь свою неполноценность в присутствии конкретных людей или в конкретных обстоятельствах и, скорее всего, уже знаешь, как вести себя, чтобы справиться с нарастающим дискомфортом. В следующей главе мы подробнее изучим, какие люди и ситуации заставляют считать себя хуже, чем ты есть на самом деле. Ты начнешь путь, который в итоге приведет не только к принятию себя, но и к пониманию ценности своего настоящего «я».



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

