



Ключ к себе

Мишель Скин, Келли Скин

С ТОБОЙ  
ВСЁ ТАК!

Как справиться  
с давлением окружающих  
и оставаться собой — в школе,  
дома и с друзьями

МИОО

**Келли Скин  
Мишель Скин  
С тобой всё так! Как  
справиться с давлением  
окружающих и оставаться  
собой – в школе,  
дома и с друзьями  
Серия «Ключ к себе (МИФ)»  
Серия «МИФ Подростки»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66912170](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66912170)*

*Мишель Скин, Келли Скин. С тобой всё так! Как справиться с давлением окружающих и оставаться собой – в школе, дома и с друзьями. Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2022  
ISBN 9785001950387*

### **Аннотация**

Эта книга поможет подростку справиться с чувством неполноценности и ненормальности, научиться ценить себя и стать счастливее. Молодые люди научатся применять такие инструменты как осознанность и самосострадание, поступать в

соответствии со своими желаниями и потребностями и укреплять социальные связи.

Для детей старшего школьного возраста.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Благодарности                                 | 7  |
| Введение                                      | 9  |
| Глава 1. Что не так с моим отношением к себе? | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.             | 24 |

# **Мишель Скин, Келли Скин**

## **С тобой всё так! Как справиться с давлением окружающих и оставаться собой – в школе, дома и с друзьями**

*Перевод выполнен с оригинального издания*

*Just as You Are: A Teen's Guide to Self-acceptance & Lasting  
Self-esteem*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

© 2018 by Michelle Skeen, Kelly Skeen, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО  
«Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

*Всем подросткам, которые когда-либо  
чувствовали себя не такими, как все,  
ненормальными, неполноценными, недостойными  
или несовершенными.*

# Благодарности

Эта книга была бы невозможна без помощи Мэтта Маккея, Кэтрин Мейерс и Элизабет Холлис Хансен. Они поддержали нашу инициативу, понимая, насколько важно выяснить причины негативных установок, прежде чем они пустят корни и станут глубинными убеждениями. Мы также благодарим за поддержку всю команду издательства *New Harbinger*. Так много людей помогли появлению этой книги и лелеяли ее, как младенца, с первой минуты. Они позаботились о том, чтобы весь процесс стал для нас приятным опытом. Спасибо!

Я благодарю свою дочь Келли за согласие стать моим соавтором. Когда мы начали работать над нашей первой совместной книгой *Communication Skills for Teens*, Келли училась в старших классах, а когда закончили – уже на первом курсе колледжа. Когда я пишу эти слова, Келли осталось учиться на последнем курсе чуть больше полугода. Я благодарна, что моя дочь взяла на себя такие серьезные обязательства, несмотря на большую нагрузку (в том числе написание диплома, который мало чем отличается от полноценной книги). Совместная работа над книгой – уникальный опыт, и нам повезло заниматься этим дважды. Я многому научилась и бесконечно благодарна за это.

Нежно обнимаю наших друзей, которые поддерживают

нас всеми возможными способами и позволяют просто быть собой. Клайв Льюис сказал: «Дружба рождается в тот момент, когда один человек говорит другому: “И ты тоже? А мне казалось, что я один такой”». Здорово, когда тебе напоминают, что не обязательно действовать в одиночку.

И последними, но не по значимости, в этом списке будут три самых важных мужчины в нашей жизни: Джейк, Эрик (которому я еще и невероятно признательна за обратную связь) и папа Келли, – вы просто лучшие!



# Введение

Когда ты думаешь о себе плохо и пытаешься как-то с этим справиться, то обычно чувствуешь себя еще хуже, потому что остаешься со своей болью один на один. Кажется, что если бы хоть кто-то мог понять твои страдания, то сразу стало бы легче. Но ты знаешь, что тогда пришлось бы раскрыть нечто тайное – ту информацию, которую стараешься скрыть от других. Если чувствуешь себя ненормальным, недостойным, неполноценным, несовершенным человеком, который так или иначе обречен на неудачи, не думай, что такие чувства испытываешь только ты. Все мы иногда недовольны собой. Подобные ощущения подпитывают и обостряются из-за соцсетей, а также бесконечных напоминаний о том, что тебе нужно делать, как выглядеть и как поступать, чтобы тебя принимали другие люди. Из-за этого может показаться, что надо скрывать от других несовершенные или не соответствующие какой-то социальной норме части своего «я». А это сделать очень сложно.

Первым делом мы хотим пояснить слово, которое часто встречается в этой книге, – «неполноценный». Оно отражает убеждение, которое в той или иной степени живет в каждом из нас. Можно ощущать разную степень неполноценности – слабую, среднюю или сильную. Иногда это чувство связано с какими-то определенными сферами жизни. Ты можешь чув-

ствовать неполноценность из-за какой-то личной особенности или чего-то относящегося к твоей семье или кругу общения. Это может быть что-то заметное всем окружающим или невидимое для них. Тем не менее ощущение всегда одно и то же – с тобой что-то не так, и из-за этого тебе стыдно.

Если ты считаешь что-то в себе неприемлемым, то, скорее всего, испытываешь чувство стыда. А стыд мешает просто быть собой и выстраивать доверительные отношения с окружающими. Ты не можешь делиться чем-то, потому что боишься того, что случится, если откроешься. Каждый из нас думает так о какой-то части своего «я». Это может быть что-то наследственное – своего рода защитный механизм – или же что-то усвоенное при общении со сверстниками или «благодаря» ожиданиям извне. Каким бы ни был источник, результат один и тот же: ты не живешь полной жизнью или не получаешь удовольствия в полной мере.

Справляться с чувством неполноценности и недостаточности приходится всю жизнь, а начинается все с установок, сформировавшихся в детстве и подростковом возрасте. Мы написали эту книгу, чтобы дать молодым людям возможность определить и устранить такие мысли сейчас, прежде чем они станут глубинными убеждениями и приведут к депрессии, зависимостям и проблемам в общении. Эта книга поможет тебе понять свои чувства, изменить самовосприятие и отношение к давлению извне.

Для начала ты сосредоточишься на тех своих убеждени-

ях о себе и других людях, которые мешают жить свободно. Чтобы разорвать негативный замкнутый круг, важно понять, почему он вообще появился. Ты узнаешь, как избавиться от чувства неполноценности и разрушающих мыслей путем принятия себя со всеми несовершенствами. Для этого ты определишь свою систему ценностей, то есть то, что для тебя действительно важно. Опираясь на свои ценности, мы меньше поддаемся чужому влиянию и легче воспринимаем критику.

Ты узнаешь, что такое сострадание – к себе и к другим. Научишься сострадать окружающим и принимать сострадание. Ты познакомишься с таким понятием, как «осознанность», и узнаешь, как осознанная медитация помогает принять себя. Когда ты сталкиваешься со своими триггерами и оказываешься во власти разрушительных мыслей и убеждений, осознанность помогает осмыслить момент и не реагировать автоматически, исходя из прошлого неудачного опыта.

Благодаря этим навыкам ты сможешь принять свои эмоции, справиться с дискомфортом, который они иногда вызывают, и действовать, опираясь на свои жизненные ценности. Ты освоишь навыки эффективной коммуникации, которые позволят выстроить здоровые отношения.

Все это поможет сохранить свое истинное «я», принять себя, быть собой, а также создавать и поддерживать доверительные отношения.

# Глава 1. Что не так с моим отношением к себе?

Неважно, сколько тебе лет – 12 или 19, – на твое 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 чем речь. Все перечисленное так или иначе передает 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 взлеты, и падения с легкостью, 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 твое 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 пол-

ностью 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 самоуважение: 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 Камиллю, 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. Прodelав 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 продемонстрировать другим людям. Постоянные сравнения в социальных сетях негативно повлияли на ее самооужание. Теперь ей кажется, что для того, чтобы получать лайки, она

должна представлять только в определенном образе – и в соц-сетях, 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 чирлидер-*

шей. Я беспокоюсь, что если друзья узнают о моем «сумасшествии», то большие 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 сравнив 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.

# 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.