

ИСКУССТВО БЫТЬ СОБОЙ



# ЭТОМУ НЕ УЧАТ В ШКОЛЕ

КНИГА ДЛЯ  
СОВРЕМЕННОЙ  
ДЕВУШКИ



Людмила Шунина

Более 10 лет семейного консультирования



**Людмила Николаевна Шулнина**  
**Этому не учат в школе.**  
**Искусство быть собой: книга**  
**для современной девушки**  
**Серия «Психологический**  
**практикум (Феникс)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69853318](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69853318)*

*Л. Н. Шулнина. Этому не учат в школе. Искусство быть собой: книга для современной девушки: ООО "Феникс"; Ростов-на-Дону; 2023  
ISBN 978-5-222-41222-0*

### **Аннотация**

Прочитав книгу «Этому не учат в школе», вы найдете ответы на вопросы, касающиеся психологии, узнаете много нового о себе, своих личных особенностях, задумаетесь о своих желаниях и целях. Научитесь лучше понимать себя и других, осознавать свои чувства и потребности, управлять своими эмоциями, говорить так, чтобы вас слышали.

Применяя полученные рекомендации, вы станете увереннее в себе, сможете выстраивать здоровые отношения с родителями, подругами и парнями; признаете, что достойны любви и уважения

к себе, преодолеете многие возможные страхи и тревоги, узнаете, на что ориентироваться в жизни при выборе профессии.

Книга «Этому не учат в школе» будет полезна всем современным девушкам, а также женщинам, которые стремятся изменить свою жизнь, сделать ее лучше и стать счастливыми.

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Родителей не выбирают	10
Словно с разных планет	10
Как принять своих родителей	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Людмила Шунина**  
**Этому не учат в**  
**школе. Искусство**  
**быть собой: книга для**  
**современной девушки**

© Шунина Л., 2023

© Оформление: ООО «Феникс», 2023

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по  
лицензии Shutterstock.com

\* \* \*

# Предисловие

– Как называется книга, которую ты читаешь? – спросила я у восьмилетней девочки, которая каждый понедельник приходила с группой детей ко мне на занятия по психологии. Она всегда была задумчивой и немногословной, рассуждала не по-детски.

– «Психология счастья», – ответила девочка.

– Это книга для взрослых. Ты что-нибудь понимаешь? – удивилась я.

– Мало что понимаю. Чувствую, что мне нужно продолжать ее читать. Так мне становится легче, – с грустью в голосе ответила она.

Ее мама плохо к ней относилась. Отец защищал дочь как мог, но однажды не выдержал постоянного гнева своей жены, который она обрушивала на всех членов семьи, и ушел.

Прошло уже много лет, а я до сих пор помню ее с книгой в руках, сидящей в позе лотоса на полу моего кабинета. Тогда я дала себе обещание – написать книгу для девчонок, которая им будет понятной и полезной. Продолжая работать с подростками и студентками индивидуально и в группах, я замечаю, как нуждаются они в знаниях, которые помогают им лучше понимать себя и окружающих. Они засыпают меня вопросами, внимательно слушают ответы, старательно выполняют предложенные упражнения и техники, рефлекс-

сируют и каждый раз с сожалением в голосе произносят одну и ту же фразу: «Почему нас этому не учат в школе?»

Иногда мне жаль, что знания о природе человека, об отношениях с собой и окружающими я приобрела уже во взрослом возрасте. Мне кажется, если бы я знала все это раньше, то моя жизнь, возможно, сложилась бы по-другому. С другой стороны, стремление познать себя в осознанном возрасте помогло мне освоить новую профессию и найти свой путь. Какое счастье видеть своих клиентов, которые спустя время меняются и становятся лучшей версией себя! Как здорово делиться знаниями с теми, кто в этом нуждается, и осознавать, что я нужна людям и этому миру! Все свои наработки я собираю и бережно храню, чтобы потом передать другим. В этой книге рассматриваются те темы, которые чаще всего интересуют девчонок, в том числе мою дочь и ее подруг.

Ты представляешься мне одной из подруг моей дочери, сидящей на нашей кухне. Мы пьем чай и болтаем о жизни, парнях, мечтах и планах на будущее. Ты то задумываешься о чем-то, то смеешься вместе с нами, и постепенно все твои тревоги испаряются, освобождая место спокойствию и уверенности в себе. Все больше ясности появляется в твоей голове, все теплее становится внутри. Я зову тебя «моя девочка» с такой нежностью и теплотой, чтобы ты запомнила на всю жизнь, что к себе самой только так и нужно обращаться и относиться – с любовью. И когда тебе будет страшно, грустно или больно, ты сможешь сама себе сказать: «Моя де-

вочка, все будет хорошо!»

Что-то из того, что ты прочтешь в этой книге, тебе может быть знакомо, что-то узнаешь впервые. Не останавливайся, продолжай читать, даже если какие-то моменты тебе будут непонятны. Бери то, что тебе подходит, остальное пока пропускай. Значит, для этой информации еще не пришло время. Старайся быть максимально честной с собой. Порой ты будешь узнавать себя и обнаруживать свои слабые места, и это прекрасно, так как они являются зоной твоего роста. Не игнорируй упражнения, которые я предлагаю. Выполняй их. Поверь, ты получишь много озарений и ответов на свои вопросы. Эта самостоятельная работа заменит тебе много часов терапии с психологом. Начни применять на практике все то, что ты узнаешь из книги. Учись быть открытой и понятной для окружающих. Говори о своих чувствах, не позволяй людям плохо к тебе относиться. Никогда и никому.

Нормально испытывать тяжелые чувства из-за неудач или потерь. Проблема в том, что люди застревают в них вместо того, чтобы отпустить их и идти дальше. Смысл жизни заключается в том, чтобы познать себя и достичь внутреннего баланса. Невозможно достичь гармонии, если продолжать держаться за боль и обиды прошлого. Необходимо научиться принимать случившееся, проживать свои чувства, а потом отпускать и быть благодарной за этот опыт. Ведь он многому научил. На протяжении всей жизни мы проживаем много историй, которые имеют свое начало и конец. И если что-то



заканчивается – отпускай. Отпускай, чтобы дать жизнь тому, что родится потом. Это закон природы: день сменяет ночь, гусеница становится бабочкой, семя, упавшее в землю, прорастает, давая рождение новому растению. Так было всегда, так будет вечно. Прими тот факт, что жизнь не стоит на месте. Все в мире проходит свой путь развития. Ты меняешься, и твоя жизнь меняется. Не нужно держаться за прошлое, с этим грузом тяжело идти в будущее, а оно тебя ждет. Плачь, когда тебе больно. Освобождай внутри место для новых эмоций. И ты заметишь, как жизнь начнет возвращаться к тебе. Тебе захочется действовать, создавать, творить – так делай это! Ты становишься мудрее, ты живешь дальше. Прими тот факт, что уходит только то, в чем заканчивается жизнь. Оно становится жестким, неповоротливым и, в конце концов, умирает. Ты сама создаешь свою жизнь. Позволь себе меняться и течь вместе с ней. Да, многие факторы предопределены: страна, в которой ты родилась, родители, национальность, но только от тебя зависит, будет ли твоя жизнь счастливой. Возьми свою судьбу в свои руки, и пусть эта книга поможет тебе разобраться в себе и стать той, кем ты всегда хотела!

# **Глава 1. Родителей не выбирают**

## **Словно с разных планет**

По-настоящему гармоничных семей я не знаю ни одной. Даже если между членами семьи существуют доброжелательные взаимоотношения, им все равно не избежать конфликтов, потерь, недопонимания из-за разности мировоззрений. Когда ребенок достигает подросткового возраста, конфликты между ним и родителями обостряются с особой силой. И еще недавно любимая мама становится похожа на мачеху из сказки. И это нормально.

Семейные и личностные кризисы порождают напряжение и конфликты между членами семьи. Кризис означает, что правила устарели, по прежним жить нельзя, пришло время жить по новым. Конфликты способствуют переходу на другой уровень отношений. Важно научиться проходить их достойно, а не наносить друг другу незаживающие раны.

Как вести себя во время ссор с родителями, как говорить, чтобы тебя слышали, я расскажу чуть позже. А сейчас важно понять, что конфликт – это симптом развития. Ты взрослеешь и развиваешься, и твои родители тоже проходят свои этапы развития. И иногда вам бывает трудно понять друг друга. И если ты думаешь, что они взрослые и опытные и

поэтому должны вести себя достойно, скорее всего, ты переоцениваешь их. Моя практика показывает, что большинство людей так и остались внутри детьми. Они могут занимать высокое положение в обществе, вести крупный бизнес, управлять целыми подразделениями, но не умеют владеть своими эмоциями, обижаются, испытывают страх, комплексуют, прибегают к манипуляциям и т. д. Поэтому давай развенчаем миф об идеальных родителях – их не существует. И если тебе достались именно эти родители, то поверь: значит, так и должно быть. Благодаря им ты многому можешь научиться. И не имеет значения, какие они.

Родителям, которые подвергают своего ребенка физическому и эмоциональному насилию, нет оправданий. Осознание, что они бьют и унижают своих детей вследствие полученной ими в детстве психологической травмы, это не повод позволять им это делать. Маленький ребенок не может противостоять насилию, но у подростка больше сил, чтобы себя защитить.

Мне больно слышать, когда взрослые люди одобрительно относятся к побоям в целях воспитания и при этом говорят: «Меня же били, и ничего, вырос нормальным человеком». Каждый ребенок должен знать, что избиение и унижение – это не норма. И я знаю случаи, когда дети, признав это, стали вести себя более уверенно с родителями. Найдя в себе силы и смелость, доходчиво объяснили взрослым, что им не стоит больше этого делать. Знакомый поделился, как его отец-

военный частенько прохаживался по нему ремнем. Но однажды, лет в 7–8, он перехватил руку отца, когда родитель в очередной раз хотел его ударить, и с серьезным выражением лица сказал, чтобы тот больше не смел поднимать на него руку. Побои на этом закончились.

Люди привыкли оправдывать свою слабость, списывая все на трудное детство. А если посмотреть истории великих людей, то у всех них жизнь была непростой: певицу Эдиту Пьеху с четырех лет бил отчим, потому что она ему была не нужна и мешала. Актрису Шарлиз Терон в детстве бил отец-алкоголик. Коко Шанель в раннем возрасте потеряла мать, а отец оставил ее в приюте. Мать актера Пирса Броснана, когда тому было 4 года, отдала его в приют, который славился жесткими телесными наказаниями. Изобретатель Томас Эдисон был хилым и болезненным ребенком, которого учителя считали чуть ли не умственно отсталым.

Как ни странно, боль, пережитая в детстве, способствует развитию уникальных качеств у человека. Одни становятся заложниками собственной травмы, закрываются от всех, воспринимая мир как опасность. Другие же после перенесенной боли осознают, какими они точно не хотят быть, и в будущем сделают все возможное, чтобы иметь повод гордиться собой.

Каждый делает собственный выбор: сдаться, жалуясь на родителей и судьбу, или развиваться и прожить достойную жизнь вопреки всему. Ведь потенциал человека не имеет

границ. Ты можешь его использовать на созидание, а можешь направить на саморазрушение. И если человеку выпало трудное детство и сложные родители, значит, у него в будущем точно найдутся силы и способности не только справиться со всеми перипетиями жизни, но и преуспеть, чтобы стать счастливым и научить этому своих детей. Все дело в выборе.

Если тебе повезло иметь хороших родителей, но время от времени ты не находишь с ними взаимопонимания, то многих моментов можно избежать, приложив определенные усилия. Повышенный контроль и ограничения со стороны родителей могут говорить о том, что они очень боятся за тебя. Может, ты дала им повод сомневаться в твоих поступках или это их личные страхи, в любом случае: это возможность спокойно поговорить об этом. Родители должны понимать, что гиперопека убивает самооценку ребенка и делает его слабым и зависимым.

Тебе не хватает внимания и общения с родителями? Скажи им об этом, расскажи, сколько времени и как тебе необходимо с ними проводить. Многие родители свою любовь и заботу выражают через покупки и подарки. Они пропадают на работе, чтобы обеспечить своих детей. А те, в свою очередь, затаили на них обиду, чувствуя себя покинутыми и нелюбимыми. Если тебе недостаточно ласк и объятий, скажи об этом прямо, скажи, что тебя нужно обнимать минимум раз 10 в день, что тебе важно слышать, как тебя любят. Меня этому научила дочь, каждый день напоминая, что ей это жиз-

ненно необходимо.

Если родители на тебя кричат, то чаще всего их агрессия не связана с тобой. К сожалению, взрослые привыкли «сливать» свою злость на тех, кто слабее их, чаще всего на своих детей. А иногда они таким образом выражают свой страх и беспокойство. Им не хватает опыта честно сказать: «Я так испугалась, что тебя долго нет и на звонки ты не отвечаешь», вместо этого они используют крик, чтобы сбросить свое напряжение от испытанного страха, который был спровоцирован твоим поздним возвращением домой. А тебя в этот момент накрывает обида, ты думаешь, что родные тебя ненавидят. Поверь, у тебя есть возможность получать от родителей те заботу, внимание и ласку, в которых ты нуждаешься. Об этом нужно говорить, иногда напоминать, а порой даже этому научить. Оставь иллюзию, что кто-то должен догадаться, что тебе нужно. Учись озвучивать свои просьбы понятно. Родители быстро забывают, как это быть ребенком, и утрачивают способность понимать, почему дети не могут поступать как взрослые.

# Как принять своих родителей

По-настоящему хорошие отношения с родителями, к сожалению, все чаще становятся исключением. И когда речь идет о принятии своих родителей, то могут возникнуть сложности. Маленький ребенок любит родителей безусловно, они для него весь мир. Но детство проходит, и уже подростками мы замечаем, что наше отношение к миру отличается от родительского. Чем меньше точек соприкосновения и взаимопонимания, тем больше конфликтов между детьми и родителями.

Важно научиться признавать это различие: ни родители, ни кто-то другой не должны быть такими, какими ты хочешь их видеть. И если ты нуждаешься в том, чтобы тебя принимали такой, какая ты есть, начни делать это первой: принимай людей, не пытаясь их исправить. Позволь им иметь свой взгляд и собственное мнение, которое не совпадает с твоим. Не нужно тратить свою энергию, пытаясь что-то доказать.

Итак, как же принять своих родителей? Заметь, я не предлагаю их полюбить. Есть родители, которых точно не за что любить. И когда психологи рассказывают о важности принятия своих родителей, то речь идет вот о чем.

Внутри каждого человека сформирован образ их родителей. Трансактный анализ Эрика Берна рассматривает личность с позиции внутреннего ребенка, внутреннего родите-

ля и внутреннего взрослого. И если наши родители поддерживающие, заботливые и любящие, то наш внутренний родитель становится сильной фигурой, которая дает нам ощущение безопасности и уверенность в себе.

Если же родители были холодными и отсутствующими, то связь между внутренним ребенком и внутренним взрослым будет нарушена. Например, у внутреннего ребенка появляется определенное желание, и когда оно не удовлетворяется безразличными родителями, возникают болезненные чувства: обида, злость, разочарование. Такой человек может не слышать своих желаний или становится равнодушным к своим потребностям, порой просто экономит на себе. Все это приводит к большому внутреннему дефициту и неудовлетворенности.

Когда речь идет о принятии своих родителей, то в большей степени это необходимо, чтобы принять родителя внутри себя. Иначе это породит внутренний конфликт, который отрицательно скажется на жизни человека.

Как же принять отца, который бил и унижал все детство? Это очень сложно. Чтобы не запутать тебя психологическими терминами, приведу пример истории моей клиентки. Девочкой ей пришлось пережить очень трудное детство. Мама – жертва, отец – агрессор, который бил и мать, и детей. Пришла она ко мне по рекомендации невролога в состоянии депрессии. Жаловалась на отсутствие сил, радости в жизни, спать могла сутками. Предпочитала сторониться людей, ча-



ще находилась дома, ей трудно было заводить новые знакомства. Ей казалось, что все ее осуждают. В каждом вспылчивом человеке она видела своего отца, которого боялась. И чтобы защитить себя, женщине нужно было проявить свою агрессию, но сделать ей это было практически невозможно. Она не могла принять агрессивного отца, а значит, и свой гнев. Иногда ее эмоции направлялись на супруга и ребенка, но чаще на саморазрушение. В приступах истерики она могла наносить себе увечья и биться головой о стену.

Однажды с ней произошла неприятная история, которая требовала проявления ее гнева, чтобы защитить себя и своего ребенка. Но она не справилась. И наша работа была направлена на принятие отца, это дало ей силу. Метафорично образом ее внутреннего родителя является монстр или дикий зверь. И есть замечательная цитата: «Никогда не отрекайся от своего внутреннего зверя. Однажды твоя человечность сломается там, где он сможет выжить».

Другая моя клиентка жаловалась на мать: ее инфантильность, беспечность, неряшливость и бестактность. Но однажды на одной из встреч она осознала, что имеет те же качества, которые ненавидит в матери, но у себя предпочитает их не замечать.

Изменения возможны только после принятия. Сначала ты признаешь, что у тебя есть те же качества, что и у твоих родителей, и, если тебе они не нравятся, ты их не отвергаешь, а делаешь все возможное, чтобы их изменить. Пока нет при-

нятия, внутри тебя накапливаются напряжение и неудовлетворенность.

Что мне помогло принять своего отца, который не был идеальным в моем детстве? В очередной попытке принять своего отца я нашла упражнение, в котором были такие вопросы: «Что дал тебе отец? Чему ты научилась благодаря ему?» Привычная реакция – это начать жаловаться: ничего не дал, был эмоционально холоден, часто ругал, не защищал меня, все трудности, которые возникали, решала мама. А потом я смогла посмотреть на свою историю с другой стороны. И поняла, что, не чувствуя себя в безопасности, в 13 лет начала заниматься дзюдо. Тренировки дали мне как физическую силу, так и уверенность в себе. Благодаря тому, что отец минимально решал мои вопросы, я научилась рано брать ответственность на себя и с возникавшими трудностями справлялась самостоятельно. Он не настаивал на выборе определенной профессии и не ставил ограничений в поисках своего пути. Его требовательность научила меня доделывать начатое до конца и не откладывать на завтра. Споры с ним и отстаивание своей позиции в детстве привили мне чувство справедливости и умение защищать себя.

# 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.