

Серия «Школа безопасности  
для детей и взрослых»

Лия Шарова

# Я так взрослею

ОБ ОТНОШЕНИЯХ С СОБОЙ  
И ДРУГИМИ

Ростов-на-Дону

 Е Н И К С

2024

УДК 159.922.8  
ББК 88.3  
КТК 017  
Ш26

Шарова, Лия.

Ш26 Я так взрослою : об отношениях с собой и другими / Лия Шарова. — Ростов н/Д : Феникс, 2024. — 238 с. — (Школа безопасности для детей и взрослых).

ISBN 978-5-222-40221-4

Есть темы, которые хочется обсудить только с девочками. Есть ожидания, заблуждения и ошибки, о которых можно расслабленно поговорить только между нами. И в конце концов, есть проблемы физиологии и разные истории, которые парням не близки и не особо понятны.

И в этой книжке ты не встретишь ничего из серии «ты же девочка», здесь нет пустых позитивных советов из серии «полюби себя», «будь добрее», «заведи себе друзей», «займись чем-нибудь интересным». Все эти штампы даже скучно обсуждать. Гораздо интереснее — избавиться от других, гораздо более важных, ограничений и установок общества, которые не так очевидны. И еще интереснее — разобраться с нашими внутренними страхами и сомнениями, которые часто мешают жить радостно и свободно.

Мы будем говорить в основном об отношениях. Наверное, потому, что ничто так не влияет на нас, как отношения с другими. Но самое важное — отношения с собой.

Жизнь может быть очень счастливой, свободной и радостной. Но этому нужно учиться. И я надеюсь, многое в этой книжке поможет тебе понять себя и других гораздо лучше.

УДК 159.922.8  
ББК 88.3

ISBN 978-5-222-40221-4

© Шарова Л., 2024  
© Ширшова М., иллюстрация на обложке, 2024  
© Оформление: ООО «Феникс», 2024  
© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление . . . . .	5
Глава 1. Ценность и самооценка. . . . .	9
Глава 2. Главные люди в твоей голове . . . . .	23
Глава 3. Роли и маски. . . . .	33
Глава 4. Другая реальность . . . . .	43
Глава 5. Большой секрет самооценки . . . . .	53
Глава 6. Неуязвимость. Бывает ли такое? . . . . .	65
Глава 7. Уважать себя. Самое главное чувство . . . . .	75
Глава 8. Бережно к себе. Основы самоподдержки . . . . .	83
Глава 9. Странная дружба . . . . .	95
Глава 10. Ура! Фигня! . . . . .	103
Глава 11. Внешность и прочие неприятности . . . . .	113
Глава 12. Не такая, как все . . . . .	121
Глава 13. Кто управляет твоим кораблем? . . . . .	133
Глава 14. Волшебные вопросы самой себе . . . . .	139
Глава 15. Любит — не любит . . . . .	145
Глава 16. Как лучше узнать друг друга . . . . .	155
Глава 17. Как не потерять себя в отношениях . . . . .	165
Глава 18. Нарцисс, манипулятор, абьюзер. . . . .	175
Глава 19. Проблемы с родителями. Почему они не понимают? . . . . .	185
Глава 20. Говорить ли с родителями откровенно? . . . . .	195
Глава 21. Как не стать жертвой нападения . . . . .	205
Глава 22. Нападение и ограбление. Как спасти свою жизнь. . . . .	213
Глава 23. Как реагировать на домогательства . . . . .	221
Глава 24. Выживание в экстремальных ситуациях. . . . .	227
Послесловие . . . . .	237



## ВСТУПЛЕНИЕ

**П**еред тем как начать писать эту книжку, я попросила подростков в соцсетях ответить на вопрос: «Что в твоей жизни самое сложное для тебя и как ты с этим справляешься?»

И получила несколько сотен писем. Маленькую часть из них размещу здесь анонимно (немного исправив ошибки, конечно, но не изменив ни одного слова, кроме нецензурных).

Я думаю, что для большинства людей именно подростковый возраст был самым сложным, и продолжаю убеждаться в этом каждый день.

Но есть одна важная вещь, о которой мало кто думает и говорит. Вот задумайся: главная проблема подростка в том, что он несвободен. Много понимает, многое хочет, но... почти ничего не может. Кажется, что, как только стукнет 18, или как только закончится школа, или стоит только уехать от родителей, появится свобода. В теории это так. Но на практике общество устроено очень странным образом и, вместо того чтобы учиться чему хочется, пробовать себя в разных занятиях, собирать картинку своей личности из самых разных кусочков пазла, большинство людей загоняет себя в «тюрьму», даже не успев понять, кто они и чего хотят.

Мир со всех сторон как бы толкает их на эту проторенную колею: окончить школу, получить профессию, найти хорошую работу, создать семью, нарожать детей и жить спокойно и стабильно.

При этом большинство родителей паникуют, когда что-то идет не по плану. Будто кроме этих обязательных шагов есть

еще и жесткое расписание: окончить вуз или колледж до 24–25 лет, выйти замуж и родить до 30.

Сами они так и сделали. Они честно старались выполнить этот план и не успели ни попробовать себя в разных сферах работы и бизнеса, ни реализовать свои таланты и получить самые разные навыки; не пожили в одиночестве вне отношений. То есть не повзрослели по-настоящему. А когда очнулись и оглянулись по сторонам, то поняли, что уже как бы поздно. Никуда не сбежишь от детей, от бытовых обязанностей... Не так легко бросить нелюбимую работу и начать что-то новое, когда счета нужно оплачивать уже сегодня. Да и в отношениях реальная семья, реальное партнерство и родительство совсем не похожи на идеальные картинки, которые показывают в кино и рекламных роликах. Нет свободы. Нет выбора. Нет уверенности в себе. Нет счастья.

Чтобы избежать разочарования, эти грустные взрослые доказывают себе, что несвобода и есть норма. Что так живут все. Что по-другому жить опасно, бестолково и страшно. И их можно понять. Но есть один тонкий момент: разве может несчастный, несвободный, эмоционально незрелый и обиженный на жизнь человек чему-то научить других? Разве может он быть убедительным, доказывая, что по-другому нельзя, что «есть такое слово “надо”», что «нужно, чтобы все как у людей»?

На мой взгляд — нет. Но в реальности все чаще всего происходит именно так. Многих воспитывают несчастные и несвободные родители, учат несчастные и несвободные учителя. И тех и других нужно и уважать, и любить, и ценить, и быть им благодарными за то, что они искренне стараются защитить, оградить, научить. Но нужно учиться еще и свободе. Самоуважению. Любви к себе. Независимости от чужого мнения и чужих ожиданий. Смелости идти по своему пути, ошибаясь и продолжая двигаться вперед.

Жизнь может быть очень счастливой, свободной и радостной. Но этому нужно учиться. Иначе ты получишь не жизнь, а череду унылых обязанностей, постоянных компромиссов

и разочарований и страх сделать что-то не одобряемое другими.

Меньше всего мне хочется давать пустые позитивные советы из серии «полюби себя», «будь добрее», «заведи себе друзей», «займись чем-нибудь интересным». Все эти советы лично меня только расстраивают, потому что часто заставляют чувствовать себя слабой, неправильной, недостаточно упорной, а еще злой и мрачной, слишком медлительной и невнимательной.

Во многих из нас самокритики и неуверенности в себе и так предостаточно, но, чтобы чувствовать себя лучше, нам нужно совсем другое: понимание, поддержка, а иногда и реальная помощь.

### **Почему я решила написать книжку именно для девочек?**

Казалось бы, у большинства людей примерно одинаковые внегендерные проблемы: отношения и близость, дружба и одиночество, личные границы и умение отстаивать свое мнение, непонимание и желание быть понятым, неумение и страх выражать свои чувства, сложные отношения с родителями, трудности с правом на личную жизнь и пространство, амбиции и лень, взрывные эмоции и депрессивные состояния, неуверенность и тревога, несчастная любовь и предательство близких.

Но все-таки есть темы, которые мне хочется обсудить только с девочками. Есть ожидания, заблуждения и ошибки, о которых можно расслабленно поговорить только «между нами». И в конце концов, есть проблемы физиологии и разные истории, которые парням неблизки и не особо понятны. И в этой книжке ты не встретишь ничего из серии «ты же девочка».

Конечно, девочка ничего никому не должна только потому, что она девочка: ни быть милой и нежной, ни иметь длинные волосы и носить платья и юбки, ни быть хозяйственной, ни уметь готовить. Девочка не должна выглядеть привлекательной для мальчиков, не должна стильно, скромно, модно или опрятно одеваться. Не должна заниматься танцами, рукоделием

или другими «женскими» увлечениями. Разумеется, девочка не должна соответствовать никаким стандартам красоты.

Все эти штампы даже скучно обсуждать. Намного интереснее избавиться от других, гораздо более важных ограничений и установок общества, которые не столь очевидны. А еще интереснее разобраться с нашими внутренними страхами и сомнениями, которые часто мешают жить радостно и свободно.

Мы будем говорить в основном об отношениях. Наверное, потому, что ничто так не влияет на нас, как отношения с другими.

-----  
НО САМОЕ ГЛАВНОЕ —  
ЭТО ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ.  
-----

Чтобы научиться поддерживать себя в любой ситуации, нам нужно лучше понимать свои сложные чувства и противоречивые желания. Чтобы защищать себя, нужно уважать свои чувства, желания и права. Чтобы любить и быть любимой, нужно перестать ждать, что кто-то тебя спасет, очарует, компенсирует твои слабости и страхи и создаст тебе какую-то прекрасную сказку. Чтобы жить так, как ты хочешь, нужно не бояться других людей и их мнения о тебе.

И я надеюсь, многое в этой книжке поможет тебе гораздо лучше понять себя и других.

## Глава 1

# ЦЕННОСТЬ И САМООЦЕНКА

**К**огда ты родилась, тебя сразу же начали оценивать. За-кричала в первую секунду или нет, какой у тебя вес и рост, появились ли реакции на окружающий мир. Даже способность задержать взгляд на маме и умение есть — все это сразу же оценивают взрослые, которые тебя окружают.

Дальше — больше. Когда ты начала держать голову, как спишь и ешь, как ходишь в туалет, вовремя ли села и встала, заговорила и сделала первый шаг. По каждому пункту есть шкала оценки.

И любое несоответствие — сразу повод для беспокойства. Не отстает ли в развитии, все ли правильно, все ли так, «как должно быть». Каждый год понемногу прибавляет галочки в длинном списке соответствий «норме». Любое отклонение вызывает у мамы тревогу, а иногда и приступ паники, неуверенности в себе и даже стыд.

Если, например, в четыре года малыш уже освоил мат или начал радостно трогать свои половые органы, явно получая от этого удовольствие, — родителям стыдно.

А если ребенок мучает животных или лупит всех в детском саду, то к чувству жгучего стыда у многих родителей примешиваются паника и ужас. Ведь все окружающие сразу же начинают подозревать родителей в жестокости или в чем похуже. Все начинают думать, что в семье у ребенка что-то не так, раз он так странно себя ведет.

Не знаешь буквы в положенном возрасте — плохо, не можешь остаться в детском саду, вцепилась в маму, захлебываясь слезами, — плохо. Не умеешь зашнуровать ботинки — плохо. Не умеешь нормально говорить — повод для серьезного беспокойства и похода к специалистам.

Слишком подвижная, слишком спокойная, слишком доверчивая, слишком боязливая, недостаточно усидчивая, недостаточно активная... — и этот список «слишком» и «недостаточно» растет и растет с каждым днем твоего взросления.

Иногда родители говорят мне, что ничего особенного от своего ребенка не ждут. Мол, был бы здоровым и счастливым — и достаточно, мы не нагружаем его ожиданиями.

Но копни глубже, задай несколько вопросов — и готово: на поверхность вылезают сотни оценок, которым ребенок должен соответствовать.

Любознательная, но не слишком любопытная (чтобы не лезла туда, где может быть опасно).

Честная, но не слишком (чтобы не ляпнула прилюдно какую-то стыдную правду о семье).

Способная постоять за себя, но чтобы первой сама в драку не лезла — у-у-у-у, тут вообще глубокий и темный колодец ожиданий. Когда хочется, чтобы ребенка никто не мог обидеть, чтобы тот не рыдал от каждого обзывательства и не пресмыкался перед тем, кто применяет силу. И чтобы не стеснялся новых компаний, легко мог завести друзей или хотя бы непринужденно поддержать беседу. Но при этом чтобы не рос агрессивным, наглым, эгоистичным, подлым, хитрым. Чтобы не манипулировал другими, не настраивал против себя коллектив, будь то группа детского сада, класс или курсы. И так — до бесконечности.

Оценки, оценки, оценки и поиск несоответствий. И каждое из этих «не так» обычно вызывает желание и попытки исправить ситуацию.

А поскольку большинство родителей часто не отличаются особым тактом, то ребенок с самого раннего детства слышит претензии, оценки и озвученные страхи, а иногда грубость или заунывные и разочарованные причитания.

Родители любят говорить детям, что с ними не так. Многие искренне считают, что сознание трехлетки, шестилетки, а иногда и пятнадцатилетнего человека — чистый лист. И нужно просто сказать ребенку, что делать нельзя, и объяснить, как правильно.

Представь себя маленькой девочкой, которая слышит монолог мамы по дороге из детского сада: «Как ты могла? Ты

отобрала конфету у Оли, а та пожаловалась воспитательнице. Мне за тебя стыдно! Тебя что, дома не кормят? Ты разве не понимаешь, что надо дружить с другими девочками? А если ты будешь так себя вести, то с тобой никто дружить не будет. Надо просто попросить или вообще не просить. Завтра извинишься, когда придем в садик... бла-бла-бла».

А ты идешь, грустная трехлетняя кукла с огромными глазами, полными слез, и не находишь в себе ни сил, ни слов, чтобы сказать, что эта противная Оля отобрала у тебя конфету, которую тебе подарил Саня. Причем подарил не просто так, а в знак того, что ты ему нравишься.

И Оля эта противная загребла твоё сокровище себе, а при твоей попытке восстановить справедливость и вернуть свою конфету она споткнулась и упала, причем сама, никто ее не толкал. Но поскольку Оля упала и ударилась коленкой, она разрыдалась. И ревела на весь садик, специально громко, хотя ей даже не было больно. А подбежавшей воспитательнице наврала сквозь слезы, что это ты стукнула ее, отобрав конфету. И воспитательница, не разобравшись, доложила все Олиной маме, которая, как назло, в этот момент пришла за своей дочкой и застала ту размазывающей сопли и слезы по лицу.

Ну как все это объяснить? А мама продолжает гудеть над ухом о том, какая ты плохая девочка. И срывает на тебе всю усталость и злость, накопленную за день, а может, и за год.

Потому что именно в этот день она отвратительно себя чувствует, у нее проблемы с начальницей на работе, ссора с твоим отцом, да еще и денег мало, и конец осени, и ужасно хочется на море, а не вот это вот все. У нее промок правый ботинок, потому что она нечаянно наступила в лужу, и нога замерзла. И она с ужасом думает, что теперь простудится и заболит. А болеть сейчас никак нельзя, потому что она недавно вышла на работу после декретного отпуска и у нее сейчас первые важные проверки и отчеты. И она так устала быть сильной, и никак не получается все успевать. И лужа эта еще! И эта дурацкая воспитательница пожаловалась на тебя!

И мама, решив, что ты последняя капля в чашке ее сегодняшних проблем и невезений, мало того что злобно и обидно выговаривает тебе свои претензии всю дорогу домой, так еще и дома продолжает злиться, запрещает тебе смотреть мультики и лишает десерта после ужина.

И ты сначала рыдаешь от несправедливости и обиды, затем вынужденно извиняешься и обещаешь больше так не делать. Нет, ты поначалу просто молчишь или лепечешь, что «плохая девочка» на самом-то деле не ты, а Оля, и даже пытаешься донести хотя бы кусочек правды, рассказывая про подарок Сани. Но мама, вместо того чтобы прислушаться и попросить у тебя прощения, принимает твои слова за попытку оправдаться и начинает злиться еще больше. И ты слышишь, что уже не в первый раз выдумываешь что-то, чтобы не брать ответственность за свои поступки.

При этом само слово «ответственность», малопонятное, но часто произносимое твоей мамой, кажется тебе похожим на паутину, сплетенную серым страшным пауком между толстыми ветками большого дерева. Ты видела такую летом на даче и испугалась паука, который раскачивался на ветру в самом центре своей хитросплетенной конструкции, окруженный трупами мух и жуков. И ты не понимаешь, при чем тут паук, но начинаешь ненавидеть хитросплетенное слово «ответственность».

А маме твоей в этот момент уже не до тебя, она неприятным голосом делает тебе замечание (ты переоделась и не сложила одежду), зовет ужинать («ешь нормально, не сиди над тарелкой по часу, тебя что, кормить с ложечки, как маленькую?») и командует идти спать. И добавляет, что она не будет разбираться, кто там у кого что взял, но наутро ты извинишься перед Олей, помиришься, и вы начнете дружить, «чтобы больше на тебя никто не жаловался».

Утром мама ведет тебя в сад, она уже в хорошем настроении, разговаривает весело о каких-то посторонних вещах, зачем-то требуя от тебя вспомнить как можно больше названий

деревьев и цветов; ты, сонная и грустная, вспоминаешь елку, березу и тополь, розу, ромашку, лилию и анютины глазки, больше ничего не приходит в голову.

Мама снова недовольна, ведь вы же рассматривали вместе детскую книжку о растениях всего несколько дней назад. Она говорит, что у тебя плохая память или ты просто невнимательная девочка, очень рассеянная, потому что только такие теряют перчатки, как ты потеряла месяц назад, и все время спотыкаются на ходу, потому что не могут нормально смотреть под ноги.

В детском саду твоя мама первым делом зовет Олю, которую привели пораньше. И ты вынужденно очень тихо произносишь свое вымученное «извини меня», но твоя мама снова злится и заставляет повторить громче, добавляя, что, когда тебе надо, ты кричишь так, что все глохнут, а сейчас, когда тебе стыдно, ты едва бормочешь себе под нос. А тебе не стыдно. Тебе обидно и противно. И ты не понимаешь, почему твоя мама такая злая и несправедливая.

Вы с Олей изображаете сцену примирения, которую режиссируют мама с довольной воспитательницей. Вы цепляетесь мизинчиками, хотя никогда не делаете так в обычной жизни, и трясете ими, пока мама с воспитательницей весело скандируют над вашими головами: «Мирись, мирись и больше не дерись».

Когда весь этот глупый театр заканчивается и взрослые расходятся, Оля сообщает тебе, что ее мама вчера запретила ей с тобой дружить, «потому что ты плохая», но она все равно будет, «потому что мы же подруги». И ты чувствуешь себя совсем растерянно. Ведь если твоя мама так злится на тебя, да к тому же мама Оли запретила ей с тобой дружить, то это, наверное, значит, что ты на самом деле плохая? И ты думаешь об этом, но не можешь понять, почему именно ты плохая, что же в тебе не так.

И день продолжается дальше.

Вынырнем из этой истории к нашей теме оценок.

Чем ты старше, тем чаще ты «не в порядке». Если даже маленький ребенок легко попадает в такую ситуацию, то что говорить о подростке. От дошкольника ждут не так много, но от подростка требуют уже не список соответствий на пяти листах, а целый том, исписанный мелким почерком.

Не знаю, что ты привыкла слышать в качестве своих минусов от родителей, учителей, друзей, но уверена, что, если посчитать внимательно, набрался бы не один десяток мелких замечаний и несколько серьезных претензий.

В этих списках у большинства подростков и лень, и невнимательность, и безответственность, и неумение преодолевать трудности, и отсутствие амбициозности и стремления к успеху, и неряшливость, и сутулость. Ты или слишком замкнута, или слишком общительна и зависишь от своих друзей. Ты или не умеешь находить с людьми общий язык, или чересчур много времени тратишь на пустую болтовню.

Ты, возможно, слишком мало двигаешься и не можешь заставить себя сделать зарядку, вместо того чтобы сидеть, скрючившись, в телефоне или валяться на диване. Или ты неправильно питаешься. У тебя, возможно, или появился лишний вес и тебе срочно нужно прекратить есть фастфуд, бутеры и сладкое, или ты, наоборот, ешь слишком мало и поэтому у тебя нет сил и энергии.

Если у тебя есть братья и сестры, то ты наверняка ведешь себя эгоистично (если ты старшая) или навязчиво (если младшая). Прибавим к этому список нелестных оценок от братьев и сестер. И вспомним бабушек и дедушек. И допишем парочку замечаний от учителей или тренеров.

Но самые значимые сейчас, скорее всего, оценки ровесников и знакомых постарше. В классе, в компаниях и в интернете. Все-таки к родительскому ворчанию за несколько лет привыкаешь, а вот язвительные или обидные оценки друзей или врагов частенько пробивают даже самую прочную броню самозащиты.

И даже если многие из этих оценок вполне приятные и лестные, все равно непросто забыть оскорбления, едкие колкости, клички или насмешки, которые слышала от других в течение нескольких лет.

Итак, это все — оценки тебя другими.

Голоса со стороны.

Но проблема в том, что теперь эти голоса живут в твоей голове: бормочут или кричат, выговаривают с маминой интонацией или сухо констатируют неприятные факты с папиной отстраненностью. Иногда из подземелий памяти выползают на поверхность сознания бабушкины причитания, иногда, как пузыри со дна, всплывают обидные шутки бывшей лучшей подруги, с которой вы теперь не разговариваете. Или злобный комментарий под твоей фотографией, написанный с пустого аккаунта непонятно кем.

Голосов много, и все они говорят, что ты «не ок».

И твоя самооценка во многом складывается из хора этих голосов. Поэтому она часто попросту не может быть ни хорошей, ни высокой, ни тем более завышенной.

Для хорошей самооценки нужно, чтобы хор голосов в твоей голове постоянно тебя хвалил. И ты, конечно, легко можешь вспомнить много доброго и прекрасного, что говорили и говорят тебе родные и друзья. Наверняка они считают тебя красивой и умной, обаятельной и доброй.

А может быть, ты выросла в семье, где нет никакой критики. И ты искренне считаешь себя самой привлекательной, очень умной и местами гениальной. Ты довольна своим телом, голосом и цветом глаз, знаешь, что ты талантливая и способная, внимательная и собранная. У тебя много прекрасных друзей, и ты лидер в любой группе, твое мнение ценят. В тебя легко влюбиться, с тобой интересно поговорить, на тебя можно положиться. Ты уникальная и яркая, но при этом не заносчивая и не наглая.

Возможно, тебе повезло и твои оценивающие голоса стройным хором поют тебе только похвалы и дифирамбы. Тогда я

искренне желаю тебе их сохранить и не позволять ничьим оценкам повлиять на твоё отношение к себе.

Но если тебя критиковали и критикуют, если в твоём сознании поселилось гнездо злобных хомячков, жующих твои нервы с утра до вечера, это совершенно не значит, что с тобой что-то не так. Знай, что каждый из этих чужих, посторонних голосов, давая тебе оценку, был не прав или не совсем прав.

Кто-то из них хотел тебя обидеть, потому что злился или завидовал. Кто-то срывал на тебе своё плохое настроение, выражая свою беспомощность, слабость или глупость. Кто-то искренне верил, что действует для твоей же пользы, «желал добра», называя эти оценки «воспитанием».

Но так просто от этих голосов в голове не избавиться. Скорее всего, тебе предстоит долгий путь, на котором ты будешь решать сама, кого слушать, а кого игнорировать.

И ты сама будешь выбирать, стоит ли тебе меняться и ради чего.

И сама начнешь отмечать в сторону чужие ожидания, претензии, вежливые пожелания, будь то оценки родителей, лучших друзей или любимого человека.

Всегда, в любую минуту, вне зависимости от того, как к тебе относятся другие люди, ты можешь с полной уверенностью думать о себе хорошо и очень сильно ценить себя и свою жизнь.

Скажу даже больше: мир слегка заиклился на теме стремления к успеху, совершенству и соответствию нормам. Вся система воспитания, взросления и отношений в семье построена на том, что каждому, особенно подростку, необходимо «к чему-то стремиться». Хотеть становиться лучше. Расти и развиваться. Меняться, преодолевая лень и инертность. Критиковать себя, чтобы «не останавливаться на достигнутом».

И в чём-то мир прав, потому что, если каждый человек решит, что он прекрасен сам по себе, отбросит в сторону любую самокритику и перестанет считаться с правилами и законами общества, многие сползут в состояние животных.

Они будут выражать все свои чувства и желания, как им заблагорассудится, будут унижать других за счет физической силы или наглости, будут буквально разлагаться, глупея с каждым днем все больше и больше.

Все это так. Но есть и обратная сторона медали. То, в чем мир и общество не правы. То, чем они вредны и опасны.

Посмотри вокруг: даже среди хорошо воспитанных, умных, тонких, восприимчивых, сильных и смелых, талантливых и добрых людей полным-полно закомплексованных невротиков.

Они как белки в колесе бегут и бегут в погоне за каким-то «идеальным собой», они все время сомневаются в себе, не любят себя, сравнивают себя с другими. Они мечтают о том сказочном дне, когда смогут сделать то, что не решаются или не могут сделать сейчас.

И в результате они проживают очень несчастную жизнь. Грустную, унылую, депрессивную. Они считают себя хуже других, и им кажется, что они повсюду встречают подтверждения этому.

Ника считает себя некрасивой, Эля уверена, что она никому не интересна, Миша страдает от того, что выглядит хилым слабаком, Саша в отчаянии из-за второго места на олимпиаде по физике, Инга принципиально носит оверсайз, чтобы скрывать лишние килограммы.

А с какими «я недостаточно хороша» воюешь ты?

Иногда имеет смысл сказать себе одну необычную вещь: даже если ты очень далека от всех идеалов красоты и никогда не приблизишься к ним, даже если ты вообще не закончишь школу и не будешь учиться дальше, даже если у тебя будут сплошные двойки по всем предметам, даже если ты не обнаружишь в себе ни одной способности или таланта, даже если ты не сможешь или не захочешь завести себе близких друзей и единомышленников, даже если ты решишь никогда не иметь семью или не рожать детей, даже если ты будешь зарабатывать ничтожно мало — ничто из этого не повод чувствовать себя хуже других. Ты можешь быть свободным, счастливым и

прекрасным человеком вне зависимости от всего, что я перечислила выше.

В мире миллиарды людей, живущих в очень сложной, неприятной, опасной и очень грустной реальности. И многие из них, ни в чем не добившись никакого так называемого успеха, живут очень счастливой жизнью. По-настоящему радостной, наполненной и веселой.

Но многие из тех, кто кажется нам вполне себе успешными, — здоровые, умные, приятные, способные — тратят свою жизнь на постоянное чувство неудовлетворенности.

Их так приучили голоса в их голове.

Чужие.

Навязанные.

Сравнивающие.

Критикующие.

И они никак не могут от них освободиться.

Большинство моих знакомых взрослых не справились с этой задачей — освободиться от злобных хомячков в своей голове. Они посвятили десятки лет тому, чтобы доказать что-то этим чужим судьям и комментаторам. И никому ничего так и не доказали.

Потому что ни путь войны с чужими оценками, ни путь следования чужому одобрению не приносит ничего хорошего. Делать что-то назло или делать что-то, чтобы нравиться, чтобы тебя любили, — это одно и то же. Потому что и то и другое — игра по чужим правилам.

-----  
НО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ИГРАТЬ ПО СВОИМ  
ПРАВИЛАМ, ВЫБИРАТЬ ТО, ЧТО ТЫ  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕШЬ, БЫТЬ  
СВОБОДНОЙ И УМЕТЬ РАДОВАТЬСЯ  
ЖИЗНИ, ЦЕНИТЬ СЕБЯ И ЛЮБИТЬ  
СЕБЯ, НУЖНО МНОГОЕ ПОНЯТЬ.  
-----

Надеюсь, что к концу этой книжки я тебе в этом помогу.

## Задание

1. Напиши пять своих самых лучших качеств, достоинств, черт характера или внешности, за которые ты себе благодарна.
2. Напиши пять качеств, внешних или внутренних особенностей, которых тебе «недостаточно». Начни так: «Я недостаточно...»
3. Теперь пятерка «слишком». Выбери пять черт, от которых ты бы хотела избавиться.
4. А теперь напиши имена пяти человек, с которыми ты себя сравниваешь, неважно, считаешь себя при этом лучше их в чем-то или хуже.
5. Подойди к зеркалу и, глядя себе в глаза, скажи вслух: «Я — это я. Я единственная в мире, уникальная, неповторимая, ни на кого не похожая. Я хочу быть собой».

Что ты почувствовала, сделав это? Было ли тебе сложно, неприятно, неудобно смотреть на себя и говорить с собой? Запиши свои чувства и желания; даже если тебя бесит это упражнение, напиши почему. Но обязательно попробуй, даже если не очень хочется.

## Письмо 1

*Здравствуйте. Вы попросили написать о том, что сейчас для меня сложнее всего. Мне 13 лет. Вчера мама снова отобрала у меня телефон. Она взбесилась, потому что нашла переписку с моей подругой, где мы смеялись, шутили о парнях, там был мат и разные темы, которые маме не понравились, конечно. Она наорала на меня, заставила стереть все переписки и удалить соцсети и отняла телефон (уже не в первый раз, а, наверное, в сотый). Еще она избила меня за то, что я не хотела давать ей пароли, она так-то меня редко бьет,*

почти никогда, но вчера прямо сильно. И вопила, что я ужасная, что я ее позорю, что девочки так не выражаются и что она меня такой не воспитывала. И она считает, что во всем виноват интернет и соцсети, а она даже не знает, что я смотрю и с кем общаюсь. Я ненавижу ее и мечтаю уйти из дома сразу после школы. А еще она забрала у меня джинсы, которые сама же подарила мне на первое сентября, и еще разную одежду, которая мне нравится. А мне плевать, даже если я буду ходить как урод. Мне вообще плевать на одежду, моду и все такое. Но для меня очень важно общение с моей подругой, это моя самая лучшая подруга, больше у меня нет нормальных друзей. Но теперь мама запретила с ней дружить из-за мата и обсуждения мальчиков, и она не понимает, что это просто юмор, а я ничего не могу ей объяснить, потому что она не слушает, а сразу начинает орать.

Сейчас я пишу с ноутбука сестры, пока и его не отобрали. Я не знаю, что мне делать. Разговаривать с ней бесполезно, она только кричит и вообще не хочет слушать. Мне очень грустно, я плакала всю ночь и плачу сейчас. Для меня нет ничего важнее общения с подругой, ведь друзья — это единственные люди, кто меня понимает. Раньше у меня были еще две подруги, но они переехали, одна — за границу, а вторая — в другой район и в новую школу. И мы общаемся в ватсапе, но реже, и совсем не видимся. А эта моя подруга осталась у меня одна, а теперь мне нельзя с ней дружить. Мама будет контролировать все, даже если вернет телефон обратно. Мы с подругой будем общаться в школе, это я понимаю, но все равно мне очень плохо. Еще я боюсь, что мама нажалуется маме подруги, она вчера обещала показать ей все наши переписки, но я не знаю, как она их покажет, если я все удалила при ней же. Может быть, сделала скрины, я не знаю.

Наверное, у меня должны быть другие ценности, кроме дружбы, я думаю о будущем и нормально учусь. Просто мне скучно в школе и я не люблю никакие предметы, кроме химии, потому что у нас прикольная химичка, у нее всегда

*весело и она интересно рассказывает. Вы извините, что все это вам пишу, просто это и есть самое сложное, наверное. То, что мама не понимает и не хочет слушать, запрещает общаться с самыми важными для меня людьми, считает меня ничтожеством и говорит, что личное пространство у меня появится в 18, а до этого она будет читать все, что я пишу, и запрещать мне все, что ей кажется вредным. И мне просто очень плохо, и я не знаю, что я могу сделать, мне кажется, что ничего.*

## Глава 2

# ГЛАВНЫЕ ЛЮДИ В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ

**В** этой главе мы немного попрактикуемся, потому что очень важно точно понять, чьи именно оценки стали голосами в твоей голове, диктующими тебе не только как к себе относиться, но и многое другое. Это лишь на первый взгляд кажется, что таких людей очень много. На самом деле по-настоящему болезненны или важны для нас оценки всего нескольких человек.

Кто слепил мою самооценку к подростковому возрасту? Конечно родители.

Поскольку они развелись, когда мне было шесть, и папа самоустранился от так называемого процесса воспитания да и от общения как такового, то из родителей осталась мама. Не могу сказать, что она сильно выискивала во мне какие-то недостатки, но я просто ей не особо нравилась, такое бывает.

После развода ей пришлось нелегко, к тому же у меня был младший брат, которому и досталась вся любовь. Отчасти теперь я понимаю почему: ранний брак, двое детей, разбитое сердце, трудное время.

К тому же их тогда не учили ни правильно общаться с детьми, ни грамотно уделять им внимание. Не было ни многочисленных книг, ни постов, ни вебинаров или видео о родительской любви.

А их — то поколение, родившееся в середине прошлого века, — воспитывали суровые люди, закаленные войной, строительством коммунизма и прочими «прелестями» советской жизни.

Притом в раннем детстве я была папиной любимицей и была больше привязана к нему, чем к маме. Это было неудивительно для маленького ребенка: когда один родитель — веселый и беззаботный гуляка, а второй — замученная жизнью, неудачным браком и ответственностью истеричная мрачная туча, выбор очевиден.

И эту мою привязанность к отцу маме не хватило сил и опыта понять и простить, поэтому я слегка осталась за бортом — как «папина дочка».

Итак, шестилетней мне досталась мама с разбитым сердцем, не умеющая сдерживать свои эмоции. К тому же я старшая, поэтому оказалась «должна быть умнее» вдвойне. И все последующие годы до того момента, когда я ушла из маминого дома в свою самостоятельную жизнь, отношения у нас были, мягко скажем, плохие.

Как это повлияло на мою самооценку? Мамино отношение, критика, внезапные вспышки гнева были лишены объективных причин. То есть она кричала на меня не за мои проступки или недостатки, а тогда, когда у нее было плохое настроение. Я была самостоятельной девочкой, много читала, училась на пятерки, довольно усердно прибиралась не только в нашей с младшим братом детской комнате, но и во всей квартире. Я не доставляла проблем на улице (мы в то время гуляли без особого присмотра даже в дошкольном возрасте), у меня были друзья и подруги, все свободное время я проводила с книгами. Казалось бы, чего еще хотеть?

Но крики, едкие замечания, угрозы и оскорбления я слышала практически каждый день. Часто криками дело не заканчивалось, ибо в то время бить детей считалось обычным делом.

И в моей голове четко сформировалась привычка быть наказанной ни за что. Мама не контролировала мою учебу, не проверяла дневник и домашку, не ходила на родительские собрания. И это мне нравилось. Впоследствии, в моей юности, она не лезла в мою личную жизнь, никогда не пыталась ограничить мое общение с кем-то и никак не воспитывала с позиций морали и нравственности. И это тоже было прекрасно.

Но ее голос в моей голове приучил меня к тому, что я могу быть какой угодно хорошей, могу идеально учиться, держать свою комнату в порядке, помогать по дому, ходить в магазин, мыть посуду, играть с младшим братом — но это все ничего не значит. Все равно в любую минуту она может обрушить на меня беспричинный гнев, прицепившись по любому поводу. Это мог быть беспорядок в ящике письменного стола,

пятно на одежде. Это могли быть неправильно поставленные в прихожей ботинки или оставленная в раковине после мытья посуды одинокая грязная вилка.

Я была красивой девочкой, но мою маму почему-то раздражала моя внешность. «Не сутулься», «Не смотри исподлобья», «Убери с глаз эту уродскую челку», «Что ты на себя напялила!».

Качества моего характера особо не обсуждались. Я не была ленивой или невнимательной, пятерки в дневнике исключали претензии к моему интеллекту. Я не была гиперактивной или медлительной, не была замкнутой или слишком общительной. Но обидные слова я слышала во время каждого скандала, то есть почти каждый день.

И я бы не считала себя ни красивой, ни умной, ни хорошей, ни талантливой, ни интересной, если бы в школе я не слышала совсем другие оценки своим способностям и внешности.

Поскольку я была отличницей, к тому же читала с трех лет и умела прекрасно выступать на публике, то являлась как формальным лидером в классе (тогда, в октябратские и пионерские советские времена, это называлось «командир отряда» и «председатель совета отряда», да-да), так и неформальным. Со мной хотели дружить многие девочки, в меня были влюблены почти все мальчики, я выступала на всех школьных конкурсах, и ко мне хорошо относилось большинство учителей.

Поэтому у меня было как бы две жизни, две реальности, формировавшие мою самооценку. Школа — где меня любили, ценили, уважали и считали красивой и умной. И дом — где я была «неумной» и «некрасивой» вне зависимости от моих поступков. И домашняя реальность усиливалась моей лучшей подругой Ирой, которая жила в соседнем подъезде.

Ира была старше меня на год, значит, когда мы подружились, ей было четыре, а мне три года. Много лет она оставалась моей самой близкой подругой, несмотря на то что мы учились в разных школах и виделись только по вечерам и в выходные дни.

В нашей дружбе все было отлично, правда. У нас никогда не было серьезных ссор, ревности или зависти. Скорее всего, потому что у нас не было общей компании: у нее была своя в ее школе, у меня — своя в моей.

Но ее голос довольно серьезно усиливал в моей голове критичный мамин, и вот по какой причине: у Иры был жуткой комплекс неполноценности. Она искренне считала себя очень некрасивой девочкой. Сейчас мне трудно судить о том, было ли это правдой. Она была обычной, временами очень симпатичной, временами незаметной. Но она ненавидела свою внешность.

Ей казалось, что у нее огромный некрасивый нос (неправда, обычный нос), ужасная кожа (появились прыщи лет в десять, но не так чтоб уж совсем сурово), маленькие невыразительные глаза (глаза были нормальными, совершенно точно), жидкие серые волосы (обычные волосы).

Ира влюблялась, конечно, но всегда не взаимно. Мы часами обсуждали наши влюбленности, я знала имена и фамилии всех ее одноклассников и одноклассниц, а она — моих; мы переживали вместе наши драмы, делились сплетнями, мечтами и фантазиями и много, очень много веселились, потому что чувство юмора у нее было отличное.

Но свой комплекс неполноценности Ира перенесла на нас обеих. И я часто слышала о том, как нам с ней не повезло с внешностью. Она лихо проходила по моим недостаткам, находя их там, где, возможно, их и не было вовсе. Больше всего досталось моему носу, ведь именно свой нос Ира ненавидела сильнее всего. Она рисовала наши портреты-шаржи с торчащими на полстраницы шнобелями. Она регулярно повторяла, что нам не повезло носить на лице картофелину вместо носа и что, если бы не наши уродские носы, мы бы выглядели совсем по-другому.

А я ей очень верила. Мама и лучшая подруга врать не будут, разумно? Значит, я уродина. Помню, как после очередного разговора с Ирой я горько рыдала перед зеркалом от отчаяния, что родилась такой страшной.

16+

*Популярное издание*

Лия Валентиновна Шарова

**Я ТАК ВЗРОСЛЕЮ**  
**Об отношениях с собой и другими**

Ответственный редактор *К. Хаспекян*  
Выпускающий редактор *Г. Логвинова*  
Верстка: *М. Курузьян*

Формат 70x100/16. Бумага офсетная.  
Тираж 7000 экз. Заказ №

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс»  
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150  
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 05.2024.  
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в ООО «ИПК Парето-Принт»  
170546, Россия, Тверская область,  
Калининский район, Бурашевское с/п,  
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А