



Ключ к себе

Мишель Скин, Келли Скин

С ТОБОЙ  
ВСЁ ТАК!

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

МИО

# СОДЕРЖАНИЕ



БЛАГОДАРНОСТИ .....	6
ВВЕДЕНИЕ .....	7
ГЛАВА 1. Что не так с моим отношением к себе? .....	10
ГЛАВА 2. Почему я делаю то, что делаю? .....	22
ГЛАВА 3. Как выяснить, что для тебя важно .....	38
ГЛАВА 4. Как наладить связь с собой и с другими .....	57
ГЛАВА 5. Осознанность и беспокойный разум .....	76
ГЛАВА 6.. Эмоции и эпицентр урагана .....	102
ГЛАВА 7. Поведение и общение с пользой для себя .....	133
ГЛАВА 8. Как не сбиться с пути? .....	151

## 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 чувствовать 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 убеждениях 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.