

СЕРИЯ

«КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ»



это коллекция книг на актуальные темы,
которые помогают разобраться в себе,
пережить яркие эмоции, получить новые
знания и по-новому взглянуть на себя и мир.

АНАСТАСИЯ
КАЙТУКОВА

ПОЧЕМУ МЕНЯ
НИКТО НЕ ЛЮБИТ
ТАК, КАК
Я ХОЧУ

*Отпустить прошлое,
забыть обиды,
обрести себя*



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92

ББК 88.53

K15

Кайтукова, Анастасия Валерьевна.

K15 Почему меня никто не любит так, как я хочу : отпустить прошлое, забыть обиды, обрести себя / Анастасия Кайтукова. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-249694-3

Можно получать любовь, внимание и признание — и все равно чувствовать, что этого недостаточно. Мама будто больше любит брата, начальник не замечает ваших успехов, друзья чаще выбирают кого-то другого, а любимый человек хоть и заботится, но не так, как нужно. И снова возникает мысль: «Меня недостаточно ценят. Меня любят не так — не так сильно, не так бережно и не так, как я заслуживаю».

За этим чувством могут стоять не только поступки окружающих, но и сформировавшийся в детстве сценарий недолюбленности. Психолог Анастасия Кайтукова выделила 11 таких матриц. Они заставляют нас искать одобрения, болезненно реагировать на отсутствие похвалы, сравнивать себя с другими или молчать о своих желаниях из страха быть отвергнутыми.

Книга поможет определить свою матрицу, понять, как она влияет на вашу жизнь, и отличить реальные проблемы от старых обид. Истории клиентов, практики и упражнения научат говорить о своих потребностях и перестать измерять собственную ценность чужим вниманием.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-249694-3

© Навэль Баркат, обложка, 2026
© Анастасия Кайтукова, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Оглавление

Введение	13
Глава 1. Знакомство с невидимым врагом	21
Глава 2. Причины недолюбленности ...	37
Причина 1. Нарушение связи и отвержение	40
Причина 2. Нарушение автономии	46
Причина 3. Сверхбдительность и запреты	53
Причина 4. Направленность на других	61
Глава 3. Матрицы недолюбленных, или жизнь по одному и тому же сценарию	67
Глава 4. Матрица «Покинутого»	75
Матрица «Надежного» (выход из матрицы «Покинутого»)	82
Шаг 1. Упражнение «Серфинг по волнам покинутости»	84
Шаг 2. Создание личного завета	85

ОГЛАВЛЕНИЕ

Шаг 3. Изменение реакций. Упражнение «Правило трех внутренних голосов» ..	87
Шаг 4. Замена внешней валидации. Упражнение «Список вызовов»	89
Шаг 5. Смена окружения. Упражнение «Фильтрация энергетических вампиров»	90
Глава 5. Матрица «Недоверчивого» ..	93
Матрица «Доверяющего» (выход из матрицы «Недоверчивого»)	100
Шаг 1. Поиск защитного рефлекса. Упражнение «Дневник скрытой реакции»	102
Шаг 2. Сжигание фальшивых обещаний. Упражнение «Письмо расторгнутому контракту»	103
Шаг 3. Ищем место под солнцем. Упражнение «Пять секунд принятия»	105
Шаг 4. Инвестиция в неизвестное. Упражнение «Открытая петиция» ...	107
Шаг 5. Новая проверка реальности. Упражнение «Сравнение сценариев»	108

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 6. Матрица «Дефектного»	111
Матрица «Целого» (выход из матрицы «Дефектного»)	117
Шаг 1. Инвентаризация масок.	
Практика «Книга истины»	119
Шаг 2. Захват обвинителя.	
Упражнение «Три круга доказательств»	121
Шаг 3. От «заслужить» к «захотеть».	
Практика «Ритуал необязательного исполнения»	122
Шаг 4. Отказ от гиперконтроля.	
Практика «Один день непредсказуемости»	123
Шаг 5. Деконструкция стыда.	
Практика «Письмо в бутылке»	125
Шаг 6. Искусство восхищения.	
Практика «Алтарь достоинств»	126
Шаг 7. Целые рядом. Практика «Золотой стандарт границ»	127
Шаг 8. Я цельный и меня достаточно.	
Практика «Заявление о принятии себя»	128

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 7. Матрица «Беспомощного» .. 131

Матрица «Сильного» (выход из матрицы
«Беспомощного») 137

Шаг 1. Анализ беспомощности.

Упражнение «Новая сила» 140

Шаг 2. Переход к независимости.

Упражнение «Стоп решение» 141

Шаг 3. Установление железных границ.

Упражнение «Тест на уважение» 143

Шаг 4. Переход в автономию.

Упражнение «Жизнь для себя» 147

Глава 8. Матрица «Безликого» 151

Матрица «Видного» (выход из матрицы
«Безликого») 158

Шаг 1. Возврат исторических владений.

Упражнение «Моя территория» 159

Шаг 2. Быть и хотеть. Упражнение

«Дневник тайных желаний» 160

Шаг 3. Возвращаем себе право

чувствовать. Упражнение

«Дневник в заметках» 163

Шаг 4. Возвращение к себе 164

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 9. Матрица «Негативщика» ... 167

Матрица «Позитивного» (выход
из матрицы «Негативщика») 175

Шаг 1. Изгнание тревожных голосов.

Упражнение «Выключение
интроецированного радио» 177

Шаг 2. Смещение фокуса внимания.

Техника «Три искры» 178

Шаг 3. Пересмотр ответственности.

Упражнение «Заккрытие бюро
прогнозов» 179

Шаг 4. А как живут позитивные?

Практическое упражнение «Создание
собственного указа» 181

Глава 10. Матрица «Бесчувственного» 185

Матрица «Ощущающего» (выход
из матрицы «Бесчувственного») 191

Шаг 1. Разморозка себя. Практика

«Десять кадров» 192

Шаг 2. Вход в запретную зону. Практика

«Непозволенный ответ» 193

Шаг 3. Эмоциональный резонанс.

Практика «Чувственное эхо» 195

ОГЛАВЛЕНИЕ

Шаг 4. Фокусировка на внутренних ощущениях. Практика простого наслаждения.	197
Глава 11. Матрица «Пунитивного» ..	199
Матрица «Гуманного» (выход из матрицы «Пунитивного»)	206
Шаг 1. Разборки с внутренним судьей.	
Упражнение «Сцена для критики» ..	207
Шаг 2. Не выкидываем, а чиним.	
Техника «Кинцуги не для скуки»	209
Шаг 3. Искусство мягкости.	
Практика изменения реакций	210
Шаг 4. От наказания за неуспех к ответственности за отношения.	
Упражнение «Протокол ответственности»	212
Шаг 5. Внедрение энергии любви.	
Визуализация «Теплый свет долюбленности»	214
Глава 12. Матрица «Можнолучшего»	217
Матрица «Достаточного» (выход из матрицы «Можнолучшего»)	222

ОГЛАВЛЕНИЕ

Шаг 1. Работа с поведением. Упражнение «Деконструкция превосходства»	224
Шаг 2. Работа с прошлым. Техника «Поиск новых конструкций»	226
Шаг 3. Работа с эмоциональным отказом. Упражнение «Встреча со своим «Фу!»	227
Шаг 4. Замена внешнего на внутренний ресурс. Упражнение «Мой взрослый внутренний родитель»	229
Глава 13. Матрица «Покорного»	231
Матрица «Независимого» (выход из матрицы «Покорного»)	236
Шаг 1. Аудит полей зависимости. Упражнение «Возвращение покорности»	237
Шаг 2. Переход с фокуса на одобрение к автономии. Практика «Колодец желаний»	239
Шаг 3. Вскрытие гнева. Практика «Управляемая катастрофа»	240
Шаг 4. Ребенок внутри получает любовь. Практика «Пять минут лучшего свидания»	242

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 14. Матрица	
«Скажичтояхорошенький»	245
Матрица «Нормального» (выход из матрицы «Скажичтояхорошенький»)	251
Шаг 1. Анатомия предательства. Упражнение «Одобрение — не удобрение»	252
Шаг 2. Реконструкция долюбленного ребенка. Упражнение «Важная встреча»	254
Шаг 3. Принятие оценок. Упражнение «Пять недостатков»	255
Шаг 4. Окончательный переход. Упражнение «Декларация моей нормальности»	257
Глава 15. Не заключение, а начало нового	261

Введение

Этой книги не должно было быть. Как и меня.

За неделю до моего появления на свет гинеколог холодно сообщила матери: «Внутри вас мертвый плод». Еще несколько врачей пытались услышать мое сердцебиение, но все они разводили руками. От такой новости мама не сломалась сразу. Она была слишком сильной, чтобы одна фраза могла подорвать ее мир.

Но все защиты рухнули, когда родная сестра опустила ей руку на плечо в знак поддержки. Мама упала в обморок. И лишь после того, как на свет появился вполне себе здоровый младенец, та врач призналась:

— Я просто хотела, чтобы она быстрее родила.

Эту историю часто вспоминают в нашей семье со смехом: представляешь, как было! А то-