

A purple, stylized cloud graphic with a soft, irregular shape, centered on the page. It contains the text 'SELF-HELP' and 'ДЛЯ ПОДРОСТКОВ' in white, bold, uppercase letters.

SELF-HELP
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

АНАСТАСИЯ
КАЙТУКОВА

МЕНЯ
НИКТО
НЕ ЛЮБИТ!

где найти поддержку,
когда ты никому не нужен

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.53
К15

Кайтукова, Анастасия Валерьевна.

К15 Меня никто не любит! Где найти поддержку, когда ты никому не нужен / Анастасия Кайтукова. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Уже не маленький, еще не взрослый. Психология для подростков простыми словами).

ISBN 978-5-04-212228-6

«Мне одиноко», «Меня никто не понимает», «Всем на меня плевать» — эти фразы знакомы даже тем, у кого много друзей. Но что делать, если мы чувствуем себя одинокими в большой компании, дома с родными, со второй половинкой и особенно остро — когда остаемся наедине с собой?

Анастасия Кайтукова, психолог и автор трансформационных игр, в своей книге ответит на этот вопрос. Здесь не будет советов вроде «Постарайся улыбаться чаще» или «Не расстраивайся по пустякам». Вместо этого она расскажет, где найти хорошую компанию; по каким правилам строятся теплые отношения с родными; как вести себя, если ты впервые влюбился, и почему именно любовь к себе может стать твоей главной опорой. Благодаря практическим упражнениям мы вместе определим твои приоритеты, обсудим беспокойства и поразмышляем над тем, где найти поддержку.

УДК 159.92
ББК 88.53

© Кайтукова А., текст, 2025
© Бортник В., дизайн обложки, 2025
© Агеева М., иллюстрации в тексте, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-212228-6

Оглавление

Вступление 9

Глава 1. ЧТО ЗНАЧИТ «МЕНЯ НИКТО
НЕ ЛЮБИТ»? 17

 Что значит любить? 20

 Зачем нам любовь? 23

 Виды любви 28

Глава 2. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ 33

 Формула любви к себе 35

 С — сила (конечно же, твоя) 38

 З — забота о себе 44

 Н — недостатки (принимаем их каждый
 день) 49

 Ч — чувства, которые нельзя прятать 56

МЕНЯ НИКТО НЕ ЛЮБИТ!

ЛГ — личные границы	61
Мифы о любви и принятии себя	72
Где искать поддержку, когда кажется, что все против?	88
 Глава 3. РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ	 97
Что можно, а что нельзя в отношениях? ..	103
Первая любовь	110
Этапы в отношениях с партнером	118
Что делать, если любовь неразделенная? ..	125
Первый секс	130
Когда ты не готов	138
А может ли первая любовь стать последней?	144
 Глава 4. ЛЮБОВЬ С РОДИТЕЛЯМИ И РОДСТВЕННИКАМИ (семейная любовь)	 149
Им нет до меня никакого дела	156
Они постоянно сравнивают меня с другими и говорят, что я хуже	161
Им совершенно не интересно то, чем я занимаюсь	168
Мы постоянно ругаемся	173
Я хочу их поддержки, а им наплевать на меня	179
Любовь — это не только слова	186

Приятные универсальные психологические техники для истребления недопонимания	193
Глава 5. ДРУЖЕСКАЯ ЛЮБОВЬ	201
А что будет, если друзья испарятся?	208
Разница между близкими друзьями и знакомыми	212
Что делать, если поругался с другом?	217
Что делать, если тебя предал друг?	222
Как устанавливать границы с друзьями ..	227
Как отпустить токсичные дружеские отношения	233
Способы проявлять любовь к другу	239
Как поддерживать друзей, когда им сложно	244
Глава 6. ЛЮБОВЬ КАК ПУТЬ К СЕБЕ	251
Как следовать своим мечтам, несмотря на трудности	255
Любить то, что вокруг тебя	262
Как стать поддержкой для других и изменить мир вокруг себя	268
И напоследок	275



Вступление

МНОГИМ ИЗ НАС В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ

жизни кажется, что мы одни против всего мира. Чувство, будто «меня никто не любит», знакомо даже самым крутым. Я тоже когда-то была в числе тех, кому казалось, что весь мир против меня. Ты понимаешь, о чем я? Мы все проходим через этот сложный путь, который словно бы никогда не закончится.

Сперва давай договоримся: если тебе кажется, что никого не волнует, как ты себя чувствуешь, или что ты один на этом огромном свете — знай, ты не одинок. Именно для тебя я и написала эту книгу. Хочешь честно? Я сама иногда в свои за тридцать ощущаю себя подростком. И (только никому не говори), бывает, чувствую, что меня никто не понимает и не поддерживает.

Ты, вероятно, не раз слышал от взрослых, что «все проходит, и это пройдет». Да, может быть, они правы. Но как же трудно это воспринимать, когда все в жизни кажется тусклым, а твои мысли переполнены сомнениями и неуверенностью. Причины могут быть разными: кто-то называет тебя странным, другие не принимают твоих ув-

лечений, а возможно, тебе просто не хватает поддержки и понимания от друзей или родных.

Давай подумаем о том, что происходит в нашей голове, когда нам кажется, будто мы никому не нужны. Неужели все, о чем ты мечтал, и все, что у тебя есть, не имеет значения? На самом деле — имеет! Каждый из нас уникален, и у каждого есть свои сильные и слабые стороны. Мы все проходим через разные этапы, и это нормально — не получится всегда оставаться на высоте! Бывают времена, когда нам действительно нужно, чтобы кто-то находился рядом, чтобы поддержал и помог. Но, к сожалению, не всегда так легко найти нужного человека.

Что же делать, если тебе сейчас одиноко? Первое, что важно усвоить, — ты не одинок в своих чувствах. Многие подростки сталкиваются с подобными переживаниями. Что, если именно у тебя есть возможность стать другом кому-то, кто тоже ищет поддержки? Ты уже делаешь шаг вперед, просто потому, что ищешь пути решения своих проблем — наверняка эта книга попала к тебе именно так. Каждый из нас может стать опорой друг для друга и избавиться от чувства одиночества.

Эта книга — скорее разговор, чем учебник. Я не буду давать тебе стандартных советов вроде «По-

старайся улыбаться чаще» или «Просто поменяй свое отношение» (хотя иногда это действительно помогает!). Вместо этого мы разберем реальные ситуации, в которых может оказаться каждый из нас. Мы поговорим о том, как общаться с родными и друзьями, что делать, если ты влюбился, как найти хорошую компанию и справиться с чувством одиночества.

Мы разберемся, чем можно заняться, чтобы отвлечься от своих мыслей, как стать лучшей версией себя и, наконец, как найти поддержку — в первую очередь в себе. Да, ты не ослышался! Главное место, где стоит начать поиски, — это ты сам. Даже если ты чувствуешь себя неуверенно, поверь, внутри тебя дремлет огромный потенциал силы, которая станет твоей главной опорой, если ее раскрыть. Как раз это мы и постараемся сделать.

Кроме того, мы обсудим, что предпринять в те моменты, когда тебе действительно нужно поговорить о своих чувствах или просто кто-то должен тебя понять. В этом и заключается суть поддержки — уметь разделить свою радость и грусть с другими, находя потоки взаимопомощи и понимания.

Мы также остановимся на том, как справляться с трудными ситуациями и находить источники

вдохновения. Иногда простая прогулка на свежем воздухе, какое-то новое хобби или общение с питомцем могут стать настоящим источником позитива. Так что давай запомним: даже в самые трудные моменты существуют маленькие радости!

В этой книге найдется место для твоих размышлений: подумай о том, что тебе важно, обсуди свои беспокойства и поразмышляй над тем, как ты можешь изменить собственную жизнь к лучшему. Делай заметки, выбирай те мысли, которые тебе нравятся, — они помогут создать пространство понимания дружбы и поддержки, даже если эти вещи сейчас кажутся тебе далекими.

В каждом разделе книги есть «Приятное задание». Я не буду ни в коем случае их проверять и уже тем более ругать за их невыполнение. Но они и вправду приятные, потому что выполняются легко и при этом дают мгновенный результат и могут пригодиться тебе в будущем.

**И помни: каждый имеет
право на любовь и помощь.
Ты заслуживаешь, чтобы тебя
понимали и поддерживали.**

Мы все — неидеальные, и это нормально. А еще — в этом мире есть люди, готовые разделить с тобой этот путь. Твоя задача — открыть свое сердце новым встречам и возможностям.

Готов? Давай вместе сделаем первый шаг. В этом путешествии мы откроем горизонты, о которых ты даже не догадывался. И помни: чем больше ты открываешься этому миру, тем больше он открывается тебе в ответ. И когда я тебе это докажу, возможно ты скажешь: «Не зря эта очередная тетка написала очередную книгу для подростков!»