КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ ➤ ОТКРОВЕННО



Книги, о которых говорят

Анастасия Кайтукова

Почему меня никто не любит так, как я хочу. Опустить прошлое, забыть обиды, обрести себя

«Эксмо»

2026

УДК 159.92
ББК 88.53

Кайтукова А. В.

Почему меня никто не любит так, как я хочу. Опустить прошлое, забыть обиды, обрести себя / А. В. Кайтукова — «Эксмо», 2026 — (Книги, о которых говорят)

ISBN 978-5-04-256234-1

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.
В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-256234-1

© Кайтукова А. В., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Введение 7
Глава 1 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Анастасия Кайтукова
Почему меня никто не любит так, как я хочу: отпустить прошлое, забыть обиды, обрести себя

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.



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

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 тогда… Роды оказались тяжелыми. Совсем не такими, какими их ожидала будущая мать, которая впервые носила под сердцем ребенка. Стресс от угрозы потери, боль от разрывов не дали нам насладиться первыми днями жизни вместе.

В день выписки на руках меня держал только отец – маме было слишком больно, и физически, и морально. Она тогда сказала улыбающемуся папе:

– Нечего на нее смотреть. Мне плохо!

Я не помню, что именно тогда сказала мать. Но чувствую ее слова. Я впитала запах палаты, холод больничного света. И ощущение, что мое существование стало причиной чужой боли, поэтому его нужно как-то отработать. Меня недолюбили…

Сейчас мама для меня самый близкий человек. Я понимаю – она настолько была изранена родовыми травмами, что переложила всю боль на меня, своего первенца. Любила только ту часть своего дитя, которая отражала ее собственные нереализованные желания. Этого уже достаточно, чтобы травмировать ребенка.

В последние годы я часто работаю с темой нехватки любви. Клиенты приходят ко мне с историями, полными боли и печали. Да и в интернете полно разговоров о том, что кому-то недодали тепла, ласки и внимания. А те, кто не ходит к специалистам, порой шепчут подругам: «Мама и папа уделяли все время работе. Им абсолютно наплевать на меня» или «Младшую сестру любили больше».

> Мысль о том, что любовь должна быть в жизни каждого человека, мы получили вместе со свидетельством о рождении.

Кто из вас не задавался вопросами: «Если бы меня любили сильнее, я бы достиг большего?», «Почему я так реагирую на критику?», «Почему я постоянно хочу угодить всем, кроме себя?» или «Почему я несчастлив, несмотря на все достижения?».

Подобные ситуации рождаются из недолюбленности. Кажется, что любовь – это «суперсила», без которой не получится насладиться жизнью полностью.

Не буду говорить, что причина всех ваших проблем – недостаточное количество любви. Но большинство из них – ее прямые или косвенные потомки. Чувство недолюбленности в совершенстве освоило искусство мимикрии, поэтому его сложно заметить на первый взгляд. Оно легко прячется за другими эмоциями, трансформируется в любые ощущения, лишь бы не обнаружить себя. Как индо-малайская бабочка в любой момент может сложить крылья и показаться сухой листвой.

Один думает, что просто устал и поэтому с раздражением говорит с близкими. Но присмотритесь – за раздражением кроется недолюбленность. Другой считает: на работе не признают его заслуг и не ценят как важного сотрудника. Чувствуете этот запах? Да-да, снова недолюбленность, которая скрылась за желанием одобрения. Мы притворяемся, что все в порядке,

смеемся и общаемся с окружающими, лишь бы сохранить видимость нормальности. Но такое поведение не дает нам до конца принять необходимую любовь.

Я работаю практическим психологом уже более десяти лет. Провожу тренинги и масштабные мероприятия по трансформации личности. В моем центре современной психологии прошли обучение более тысячи специалистов. Всех их я учу тому, о чем написала в этой книге.

Здесь предложена готовая система выхода из матриц «недолюбленности». Она помогла сотням моих клиентов и клиентам моих учеников. Я определила причины, почему кого-то в детстве недолюбили. Одним не хватало отцовской заботы, у других родители все время проводили на работе, а третьи – реализовывали через детей свои потребности.

Всего получилось 11 таких матриц. Мы разберем их на молекулы и поймем, что такое недолюбленность на самом деле. Задействуем методы психосинтеза, схематерапии, психоанализа, когнитивно-поведенческой терапии и рабочие практики саморазвития. Эти инструменты помогут не только понимать свои чувства, но и по-новому на них посмотреть. Дадут вам возможность открываться, строить более здоровые отношения с собой и окружающими.

Я обещаю, что, следуя моим рекомендациям, вы добьетесь значительных изменений. Научитесь восполнять необходимую вам любовь. Сумеете искоренить страхи, переживания и боль старой, но такой живучей травмы. Замените их внутренней гармонией и радостью. Заполните пустоту, созданную недолюбленностью. Поймете, как любить себя и других по-настоящему.

Давайте же скорее приступим к самому интересному! Ваш путь к настоящей любви начинается здесь.

Глава 1
Знакомство с невидимым врагом

Внимание! Ваш мозг прямо сейчас даст сигнал об опасности.

Потому что все, что человеку неведомо, его пугает. Мы знаем это на уровне инстинктов. Ученые доказали: наш мозг реагирует на неизвестность как на реальную угрозу. Другие источники утверждают, что у нас всего два врожденных страха: боль и неизвестность.

И где-то на этом стыке, в трепете, мелькает слово, которое многие слышали, но никто не может четко определить. Слово, от которого холодеет внутри. «Недолюбленность».

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.