

A portrait of Dmitry Antipov, a young man with a beard and a red beanie, looking directly at the camera with his hands raised in a gesture. The background is a solid light gray.

Дмитрий АНТИПОВ

Магистр психологии,
когнитивно-поведенческий
терапевт, популярный
блогер

ГЛАВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

- низкая самооценка
- неприятие себя
- перфекционизм
- трудоголизм
- стеснительность
- социофобия

Дмитрий Сергеевич Антипов

Главные отношения в твоей жизни. Любовь к себе

Серия «Пора к психологу»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73812138

Главные отношения в твоей жизни: любовь к себе:

ISBN 978-5-222-48509-5

Аннотация

Известный российский психолог и популярный блогер Дмитрий Антипов описывает истории людей, которые испытывают негативные чувства к самим себе.

На примерах своих героев автор рассказывает о непринятии себя, перфекционизме, низкой самооценке, трудоголизме, расстройствах пищевого поведения, стеснительности, социофобии и многих других проблемах, вызванных неправильным отношением к себе.

Возможно, подобные проблемы есть и у вас?

Дмитрий Антипов поможет понять, что же в действительности происходит с вами и какие конкретные шаги можно сделать для избавления от психологических преград на пути к здоровым отношениям с самим собой.

Содержание

Предисловие	5
1. На твоей шее очень удобно	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Дмитрий Антипов

Главные отношения в

твоей жизни: любовь к себе

© Дмитрий Антипов, 2026

© ООО «Феникс», оформление, 2026

Предисловие

«Как это – любить себя? И как это вообще возможно, если я считаю, что меня любить не за что? Есть люди, которых любят все, но я к их числу не принадлежу, это точно. Поэтому... как еще я к себе могу относиться? Хорошему отношению не место в моей жизни». Полагаю, многим эти слова кажутся вполне разумными. И действительно, как можно оценивать себя положительно, если вы не считаете себя личностью, достойной любви, уважения и просто «нормального человеческого» отношения?

Отношения с самим собой – это крайне недооцененная тема. У людей, незнакомых с психологией глубоко, может сложиться впечатление, что она является второстепенной, если вообще хоть для чего-то нужной. Мы так любим говорить об отношениях с другими людьми, забывая про единственного человека, который с нами от рождения до самой смерти.

Как вы могли заметить, у этой книги два названия: «Главные отношения в твоей жизни. Любовь к себе», – и в ней мы будем анализировать разные процессы, происходящие в жизни человека, причем с позиции его отношения к себе. Это важно, ведь отношения с другими людьми и с миром в целом базируются на фундаменте нашего отношения к собственной личности.

Наш взгляд на себя оказывает влияние не только на само-

оценку, личные границы, любовь к себе и отношения с партнером, но и на собственные внутренние конфликты, аутоагрессию, неприятие себя, одиночество и трудоголизм. Да, все это напрямую связано с тем, как человек относится к себе. Разные сферы жизни являются лишь формами проявления того, как мы относимся к себе.

А что с отношениями? Нестабильная самооценка и «плавающее» отношение к себе приводят к формированию ненадежных типов привязанности: тревожного, избегающего и тревожно-избегающего.

Если вы читали мои предыдущие книги, то у вас уже есть понимание того, как тот или иной стиль привязанности проявляется в жизни человека, какое влияние оказывает на него самого и, что не менее важно, на его близких. Все-таки привязанность направлена на тех, кто рядом.

Вы спросите: *«Если есть нестабильная самооценка, значит, есть и стабильная?»* Я отвечу: «Да». И этот момент чрезвычайно важен. Если отношение человека к себе стабильное и адекватное/адаптивное, то у него есть все шансы иметь надежный тип привязанности.

Надежный тип привязанности – наиболее здоровый, характеризующийся ощущением безопасности в отношениях. Люди с надежным типом не нуждаются в доказательстве чувств партнера.

Человек, имеющий нестабильную самооценку, постоянно относящийся к себе негативно либо «прыгающий» от само-

ненависти к самолюбию и обратно, рискует приобрести целый букет психологических проблем.

Отношения с другими людьми – это история, в том числе о барьерах на пути к отношениям. Мы разберем наиболее значимые из них.

Социофобия – разновидность тревожного расстройства, связанная со страхом перед социальными контактами и нахождением среди людей. Эта фобия является одной из наиболее распространенных: согласно разным источникам в среднем 12–15 % населения Земли страдают этим расстройством. Распространенность социофобии связана со спецификой современного общества.

В этой книге мы затронем не только барьер социальной тревожности, но и другие проявления негативного взгляда на себя. Среди них:

- нестабильная самооценка (заниженная, завышенная и «плавающая»);
- синдром спасателя;
- трудоголизм и эмоциональное выгорание;
- перфекционизм;
- лукизм;
- расстройства пищевого поведения;
- абьюзивные отношения и газлайтинг;
- стеснительность, застенчивость;
- обесценивание себя, аутоагрессия, ненависть к себе, селфхарм;

● неприятие теневой стороны личности.

Однако мы не ограничимся рассмотрением только этих психологических трудностей, поскольку человека, который не принимает себя, преследуют и другие проблемы.

Итак, по традиции, сложившейся в моих предыдущих книгах, я хочу предложить вам задуматься над следующими вопросами:

Почему я решил купить эту книгу?

Что именно привлекло меня в ее названии/содержании?

В чем она должна мне помочь?

Теперь пришло время перейти к самой важной теме для каждого человека – его отношениям с самим собой. Получайте знания и применяйте их на практике. Желаю вам успехов!

1. На твоей шее очень удобно

Завтра вставать в шесть утра, а ведь Василий Иванович обещал сделать утром «окно». Как там было?.. Да, точно, вспомнил: «Сергей, я тебя уже третий день подряд задерживаю допоздна, и уж кто-кто, а ты заслужил отдых. Мы вместо тебя поставим Кирилла, а ты отсыпайся, отъедайся, а то вон какой тощий стал!»

Что в итоге? Сегодня я закончил... завтра. Уже половина второго ночи, а я только подхожу к дому. Было бы неплохо еще поесть и сходить в душ. Проздоровый сон можно вообще забыть. У меня режим дня не просто нездоровый, а какой-то самоубийственный. В мешках под глазами можно хранить картошку, а ведь я пару лет назад каждое утро выходил на пробежку, по вечерам занимался в тренажерном зале.

От своего отца я часто слышал, что в молодости он был «о-го-го какой спортсмен», только потом в его жизни появились жена, работа, моя сестра и я. Он стал безвылазно пахать в две смены, а на выходных подрабатывать у бывшего одноклассника. Папа жил на разрыв, что и привело к инфаркту. Я прекрасно понимаю, что в своем юном возрасте мне рановато думать о таких последствиях, но запас моих сил не бесконечен.

Когда я пытаюсь сказать Василию Ивановичу, что

хотел бы сегодня уйти в то время, которое прописано в трудовом договоре, у меня пропадает дар речи. Мне начинает казаться, что за этим последуют такие события... В общем, что последствий я пережить не сумею. Но это еще полбеды. Ладно бы, если начальник только сидел на моей шее. Все-таки у него работа такая. Кто, если не он? Шея подчиненного – обычное место для начальственного зада. Но тут есть дополнительные интересные нюансы.

У других моих коллег как-то получше, чем у меня, обстоят дела с личными границами. Кирилл, о котором говорил Василий Иванович, не просто так был предложен в качестве кандидата мне на замену. Этот потрясающий «работник месяца» («года» и «столетия») скидывает на меня все, что не нравится ему самому. Поскольку он экстраверт, которого хлебом не корми – дай языком почесать, то берется за все, что связано с общением. Но вместо решения рабочих проблем Кирилл начинает болтать с клиентами о семье, погоде, здоровье... Короче, обсуждает все, кроме того, что реально нужно.

Сначала на мои плечи ложатся задачи, которые не связаны с общением, а потом... я иду доделывать работу Кирилла. Ведь внезапно оказывается, что он созвонился только с одним из семерых клиентов, да и с тем не договорился о продаже наших товаров. К чему все это приводит?

Я беру на себя обязанности Кирилла, а иногда и некоторых других коллег. Например, неделю назад мне

пришлось заканчивать проект, который был якобы сделан соседним отделом. Их руководитель знал, что если меня очень хорошо попросить, то я не смогу отказать. Так и вышло. Как же меня задолбала эта безотказность! Я только и делаю, что «допиливаю» чужую работу или вообще делаю полностью и с нуля. Как это влияет на мою жизнь? Которая у меня вроде есть, а вроде и нет...

Недавно в метро я увидел привлекательную девушку и захотел с ней познакомиться. Получилось ли? Ну, как сказать... Я даже не попытался. Меня в тот момент накрыли мысли о невозможности отношений. Почему? Да потому, что я все время работаю! Допустим, я мог бы пригласить ее сегодня вечером в кафе, а толку? Мне же некогда, меня ведь ждут «особо важные» дела Василия Ивановича. Или, может быть, договориться с ней на завтра? Завтра у нас закрываются сразу два проекта, и я отвечаю за свою зону ответственности и за все то, что «пролюбил» Кирилл. А планировать дольше чем на два дня попросту невозможно, ведь и Василий Иванович, и Кирилл, и другие коллеги могут прийти со списочком дел, положить его на стол, а я в очередной раз спрошу: «К какой дате это нужно выполнить?»

А что потом? Потом я бегаю из кабинета в кабинет, сию же минуту допоздна на работе или встречаюсь с клиентами в разных точках города. Последний вариант хотя бы нескучный, уже хорошо. Да вот только мне хочется, чтобы в моей жизни оставалось место для этой самой жизни. Пока с этим есть некоторые

шероховатости. И в следующий раз, встретив где-нибудь привлекательную девушку, я снова не смогу позвать ее на свидание, потому что буду – как всегда – торопиться по рабочим делам.

Сергей столкнулся с классической проблемой людей, которых часто называют удобными. Это те самые безотказные, с отсутствующими личными границами, парни и девушки. На них можно не просто положиться, а свалить на их плечи любую работу, которую «кому-то другому» не хочется выполнять. И потом «кто-то другой», увидев, что один его проект успешно выполнен безотказным человеком, скорее всего, захочет «делегировать» ему и все остальное. (Может быть, в «ком-то другом» вы узнаете себя? Или вы все-таки человек совестливый и переживающий за психоэмоциональное состояние своего безотказного коллеги или подчиненного?)

Вы спросите: *«Так почему же удобный человек таким становится?»* Причины этого обычно скрыты в прошлом. Представление о личных границах формируется в детские и подростковые годы, и наиболее удобными становятся люди, чьи границы не просто регулярно нарушались, а кому внушалось, что никаких границ у них нет и быть не может.

Как это можно внушить? Самый жесткий вариант – физическое насилие. Когда ваше тело «перестает вам принадлежать», тогда вы чувствуете, что вас «нет». Вам кажется, будто чего-то «своего» в вас никогда и не было, ведь если даже

само ваше тело не является тем, что полностью принадлежит вам, то о каких границах может идти речь?

Поэтому люди, которые подвергались насилию, испытывают серьезнейшие трудности с выстраиванием личных границ. В одних случаях они вообще никого к себе не подпускают, возводя огромный барьер между собой и окружающим миром, и вследствие этого у них сильно страдает социальная часть жизни (это ведь прямой путь к одиночеству).

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.