

Серия «Пора к психологу»

ДМИТРИЙ АНТИПОВ

*Главные
отношения
в твоей жизни*

Любовь к себе

Ростов-на-Дону



2026

УДК 159.922.1

ББК 88.50

КТК 017

A72

Антипов, Д.

A72 Главные отношения в твоей жизни : любовь к себе / Дмитрий Антипов. — Ростов н/Д : Феникс, 2026. — 172, [3] с. — (Пора к психологу).

ISBN 978-5-222-45257-8

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 неприятии 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.

УДК 159.922.1

ББК 88.50

ISBN 978-5-222-45257-8

© Дмитрий Антипов, 2026

© ООО «Феникс», оформление, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
1. На твоей шее очень удобно	8
2. Я ненавижу себя	23
3. Тише воды ниже травы	42
4. Только не про меня	58
5. Чью жизнь я живу?	73
6. Новая жизнь — старое мышление	88
7. Кому я нужен?	101
8. Что они себе позволяют?	113
9. Между любовью и дружбой	127
10. Больше никаких приключений	142
Практические рекомендации	156
Послесловие	172
Об авторе	174

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 самооценку, личные границы, любовь к себе и отношения с партнером, но и на собственные внутренние конфликты, аутоагрессию, непринятие 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 самоненависти к самолюбви 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;

Предисловие

- ※ трудоголизм и эмоциональное выгорание;
- ※ перфекционизм;
- ※ лукизм;
- ※ расстройства пищевого поведения;
- ※ абьюзивные отношения и газлайтинг;
- ※ стеснительность, застенчивость;
- ※ обесценивание себя, аутоагрессия, ненависть к себе, селфхарм;
- ※ принятие 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. Про здоровый 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

1. На твоей шее очень удобно

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 полбеда. 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 ответственностей и за все то, что «пролюбил» Кирилл. А планировать дольше чем

1. На твоей шее очень удобно

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, сижу 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 серьезные 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).

В других случаях границы у таких людей отсутствуют, и тогда личное пространство становится похожим на проходной двор, где все могут вести себя как угодно. А ведь человек с таким отношением к себе, своему личному пространству и своим границам — это идеальная жертва любого эмоционального насильника и просто наглого человека.

1. На твоей шее очень удобно

Нередко такая «удобность» людей наблюдается в их неспособности отказать, четко сказать: «Нет!» В истории Сергея этому есть яркий пример:

«А планировать больше 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 допоздна на работе или встречаюсь с клиентами в разных точках города».

Подобное неумение очерчивать свои границы выражается не только во взаимодействии с вышестоящим руководителем, но и в отношениях с равными по статусу коллегами. Сейчас объясню, почему это важно.

Мы с вами прекрасно понимаем, что руководитель обладает большими полномочиями, нежели его подчиненный. По этой причине он может делегировать сверху вниз те обязанности, которые ему по тем или иным причинам выполнять не хочется. Однако даже здесь можно столкнуться с разными ситуациями.

Василий Иванович скидывает на плечи Сергея огромное количество работы, в то время как Кирилл и другие коллеги неотягощены таким объемом задач. Почему?

При взаимодействии с другими людьми человек опирается на отношение к самому себе. Это то отношение, которое каждый из нас проносит через всю жизнь; оно проходит красной нитью через наше общение с близкими, коллегами, незнакомцами на улице и, конечно, оказывает непосредственное влияние на то, как мы выстраиваем отношения с любимым человеком.

Из-за того, что Сергею не удастся ценить собственный труд и тем более ставить себя на первое место, окружающие используют его ресурс по максимуму.

«Если что-то не запрещено, значит, это позволено». Когда вокруг вас находятся люди, мыслящие таким образом, вы будете вынуждены жестко очерчивать свои личные границы. Кому-то это удастся, а кто-то попадает в лапы манипуляторов.

«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».

Есть распространенный стереотип (полагаю, вам он тоже знаком), мол, манипуляции — это исключительно про любовные отношения: парень манипулирует

1. На твоей шее очень удобно

девушкой, девушка — парнем, жена — мужем и так далее. Но как вы можете заметить по обещаниям Василия Ивановича, это не так. Манипуляции возможны в любом формате отношений между двумя людьми, даже в строго рабочем. Применительно к истории нашего героя это звучит примерно так: *«Делать будет тот, кто удобен»*.

Во многих трудовых коллективах царит принцип «просиживания штанов», когда платят не за результат, а за простой факт нахождения на рабочем месте. Тут начинается игра «кто будет меньше напрягаться», в которой и проявляется разное отношение людей к себе. На людей типа Сергея все окружающие постепенно скидывают ненавистную им работу. В итоге наиболее ответственный и удобный человек оказывается в состоянии загнанной лошади.

Как это произошло с ним? Сергей ведь не родился удобным для окружающих, он стал таким человеком. В рассказе он упоминает своего отца и его отношение к себе:

«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».

Обратите внимание на ключевой момент: отец Сергея руководствовался идеей жертвы ради кого-то другого — кого-то, в его представлении более важного, нежели он сам. Такой человек действует по принципу синдрома спасателя. Что это такое? Давайте разберемся.

Синдром спасателя — это постоянное стремление человека заниматься оказанием всевозможной помощи окружающим людям, о которой его в большинстве случаев даже не просили. В результате своих «действий по спасению» такой человек может вмешиваться в жизнь других людей, вызывая их недовольство и негативную реакцию.

При этом спасателя могут использовать в своих интересах люди, не испытывающие чувства вины за перекладывание своей работы, своих дел и обязанностей на плечи другого человека. Нередко люди с синдромом спасателя преждевременно растрачивают собственный ресурс, что приводит их не только к психологическим, но и к соматическим проблемам. Отец Сергея является ярким примером такого человека.

Если спасатель никому не помогает, он начинает чувствовать себя плохо. Ход его мыслей примерно такой: *«Раз я не могу быть полезным для других людей, значит, я никому не нужен. А любить меня могут только при условии, что я полезен и нужен».*

1. На твоей шее очень удобно

Подобное мышление формируется под влиянием установки об условности любви, то есть когда тебя принимают и любят лишь в том случае, если ты соответствуешь определенным критериям. Например, если ты работаешь шестнадцать часов в сутки, то ты молодец, тебя можно любить, а если ты позволяешь себе отдыхать и не выполняешь ту работу, которую тебе на плечи перекидывают ушлые коллеги, то любви и принятия тебе не видать.

Мы не знаем, как именно работал отец Сергея, однако с уверенностью можно сказать, что модель поведения сын унаследовал в полной мере. Переработки привели его папу к печальному, но закономерному результату.

Но нетрудно заметить важное отличие отца от сына: если первый очень много работал ради своей семьи, то второй отказывается от отношений ради работы. Чувствуете разницу?

Так что же у Сергея на личном фронте? Давайте посмотрим:

«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 ответственностей и за все то, что „пролюбил“ Кирилл. А планировать дольше чем на два дня попросту невозможно».

На вопрос о личной жизни можно ответить кратко: ее нет. Модель поведения удобного человека и спасателя привела нашего героя к полному отсутствию чего-то действительно своего. Вся его жизнь подчинена воле других людей. А что следует за этим?

Человек из субъекта превращается в объект. Им очень легко манипулировать. Окружающих людей это может приводить к следующим мыслям: *«Нет, я не манипулирую им. О чем вообще тут рассуждать? Он сам этого хочет. Он „взрослый мальчик“, и если бы ему что-то не нравилось, он бы подошел и сказал: „Нет, я не буду этого делать“. Я его ни к чему не обязываю и не заставляю что-то делать».* Разве человек, сказавший эти слова, не прав? Вряд ли.

Сергей действительно «взрослый мальчик». Он сам решает, где ему работать; выполнять ли работу, выходящую за рамки его обязанностей; жертвовать ли личной жизнью ради благосклонности начальства и коллег, которые его ни во что не ставят, или учиться очерчивать свои границы; заботиться о своем здоровье или жить с постоянным недосыпом и отсутствием физической активности.

1. На твоей шее очень удобно

Так в чем же корень такой модели поведения? Мы с вами частично ответили на этот вопрос. В детские годы Сергей считывал модель поведения отца как единственно верную, правильную для мужчины. Исходя из слов нашего героя, он не испытывает острого негатива по отношению к своему отцу. Сергей осознает, что такая модель поведения может принести вред его здоровью и остальным сферам жизни. Однако что-то менять он не готов. Размышления не приводят его к конкретным шагам, все остается в тех рамках, которые уже были выстроены ранее.

«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».

У Сергея есть понимание того, что подобная модель поведения не приведет его к закрытию потребностей, которые... «требуют», чтобы их «закрыли». Совершенно четко прослеживается его желание жить другой жизнью. Как сказал сам Сергей, *«чтобы в моей жизни оставалось место для этой самой жизни».*

Сейчас он проживает «чужую жизнь». Когда мы опираемся не на собственные представления о счастье, задвигаем свои потребности и желания на второй план, а все свои силы бросаем на соответствие образу

16+

Дмитрий Антипов

Главные отношения в твоей жизни: любовь к себе

Выпускающий редактор *Галина Логвинова*

Дизайнер обложки *Светлана Заматевская*

- RU** **Главные отношения в твоей жизни: любовь к себе.**
Формат: 60x90/16. Тираж 3 000 экз. Заказ №
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Изготовлено в России. Дата изготовления: 03.2026. Срок годности не ограничен.
Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА» Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс «Идел-Пресс»».
Юридический адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2.
Фактический адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, д. 2.
- KZ** **Өміріңдегі басты қарым-қатынас: өзіңді сүйю.**
Форматы: 60x90/16. Таралымы 3 000. Тапсырыс №
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 03.2026. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Басылды «ТАТМЕДИА» АҚ «Идел-Пресс» полиграфиялық-баспа кешені филиалы.
Орналасқан жері: 420097, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Академическая к-сі, 2 үй.
Нақты мекенжайы: 420066, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Декабристы к-сі, 2 ғимарат.
- BY** **Галоўныя адносіны ў тваім жыцці: любоў да сябе.**
Фарма т: 60x90/16. Тыраж 3 000. Заказ №
Выдавец і вытворца: ТАА «Феникс». Юр. і факт. адрас: 344011, Расія, Растоўская вобл., г. Растоў-на-Доне, вул. Варфаламеева, д. 150. Тэл./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Выраблена ў Расіі. Дата вырабу: 03.2026. Тэрмін прыдатнасці не абмежаваны.
Надрукавана ў АТ «ТАТМЕДІА» Філіял «Паліграфічна-выдавецкі комплекс «Идел-Пресс»».
Юрыдычны адрас: 420097, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, вул. Акадэмічная, д. 2.
Фактычны адрас: 420066, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, вул. Дзекабрыстаў, д. 2.