

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

С34

Редактор Н. Кулакова

Сигитова Е.

С34 Рецепт счастья: Принимайте себя три раза в день /
Екатерина Сигитова. — М. : Альпина Паблицер, 2019. —
336 с.

ISBN 978-5-9614-2574-1

Принять и полюбить себя «как есть» — для многих недо-
стижимая цель. Нам со всех сторон внушают, что мы должны
становиться лучше, избавляться от недостатков или хотя бы
их скрывать. Мы постоянно себя критикуем, чего-то стыдимся
и никак не можем обрести внутреннюю гармонию. В этой
книге Екатерина Сигитова, врач-психотерапевт с неизлечимым
кожным заболеванием — ихтиозом, на примерах из собствен-
ной жизни и историй других людей рассказывает, как все-таки
найти точку опоры и научиться любить себя с любыми особен-
ностями и проблемами.

Упражнения и задания из книги помогут по-новому взгля-
нуть на себя и приблизиться к принятию, независимо от того,
насколько вы сейчас от этого далеки и что именно вам мешает.

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

*Все права защищены. Никакая часть этой книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме и какими бы то ни было сред-
ствами, включая размещение в сети интернет
и в корпоративных сетях, а также запись в па-
мять ЭВМ для частного или публичного ис-
пользования, без письменного разрешения вла-
дельца авторских прав. По вопросу организации
доступа к электронной библиотеке издатель-
ства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.*

© Е. Сигитова, 2019

© ООО «Альпина Паблицер», 2019

ISBN 978-5-9614-2574-1

Оглавление

Предисловие	7
--------------------------	---

Глава 1

С чего всё началось, или Почему нам бывает так трудно принимать себя?	10
Что такое принятие и зачем оно нам?	13
Почему важно и даже нужно принимать себя?	15
Самооценка	18
Образ себя, или Я-концепция.	22
Супер-Эго, оно же Внутренний Критик	24
Специфика нашей ментальности	37
Традиции воспитания детей в России	45
Эпидемия нарциссизма в XXI в.	49
Специфика трудностей с принятием себя у некоторых групп людей	51

Глава 2

Трудности с собой и другими, или Как понять, насколько всё запущено?	66
Ранимость и сверхчувствительность к критике	69
Заниженная или завышенная самооценка.	70
Депрессия	71
Внутренний Критик-самоед.	72
Перфекционизм	80
Тревога	85
Проблемы с сексом и со всем, что связано с телом.	86
Неудовлетворяющие отношения с людьми.	88
Синдром самозванца.	89
Плохой контакт со своими потребностями, желаниями и целями.	90
Конфликты и ситуации, в которых нас часто обижают	90
Хронические чувства вины и стыда	92

Глава 3

Принятие своего тела и внешности, или

Что, если я на свете не всех милее? 98

Как это начинается? 100

Почему всем так сложно принимать свои тела? 102

О «нормальной» внешности 104

Влияние общества на наш образ тела 114

О дисморфомании 119

Эйджизм, лукизм, фэтшейминг и др. 121

Глава 4

Что конкретно надо делать для принятия себя, или

Скока вешать в граммах? 126

Схема принятия себя 128

Что понадобится? 132

Чего не нужно делать? 135

А что нужно делать? 150

О потребностях тела, любви к нему и заботе о нём. 164

Глава 5

Принятие своего прошлого, или

Как помириться с собой, если о многом даже

и думать лишний раз не хочется? 170

Из чего состоит принятие себя как человека? 173

Обучение принятию выборов 174

Четыре всадника Апокалипсиса 177

Другие виды сложностей с прошлым 182

А зачем вообще принимать прошлое, что это даёт? 187

Как принять своё прошлое? 189

Как облегчить себе неприятные ощущения? 194

Что можно сделать для закрепления? 196

О прощении 198

Глава 6

Принятие своих ограничений, или

Как жить, если я никогда не смогу летать? 206

Что такое психологическая защита? 208

Почему понять, что лошадь сдохла, так трудно? 209

Отсутствие всемогущества	210
Болезни и любые физические ограничения	212
Идея, что «пятёрка — это норма»	215
Постоянное ощущение «Я недостаточно хорош(а)»	219
Среднячковость	220
Последствия психологических и физических травм и других тяжёлых событий	222
Невозможность выбрать	223
Бессилие	224
Что такое горе и что такое утрата?	225
Как облегчить себе горевание?	229
Как найти ценность в ограничениях?	234

Глава 7

Принятие своего характера, или Как превратиться из лентяйки и неряхи в хорошего человека, ничего в себе не меняя?

Причины трудностей с принятием личности и характера	244
Как сделать так, чтобы стало лучше?	252
Валидация	258
Чувствительность к отвержению	272
Некоторые лайфхаки и секретики	286

Глава 8

Принятие своих отличий, несовершенства, слабости и уязвимости, или То, что принять вроде как и невозможно

Нарциссизм и перфекционизм	290
Что думают другие?	294
Типичная реакция на чужую слабость	296
Зачем вообще это в себе принимать?	301
Жизненный фон при непринятии своей слабости	308
Что можно сделать?	314
Копинг-стратегии и работа с ними	318

Заключение

Примечания