Подлужный Д.В.

ОШИБКИ ДЕВУШЕК

В ОТНОШЕНИЯХ И БРАКЕ



Дмитрий Подлужный

Ошибки девушек в отношениях и браке

«Автор»
2025

Подлужный Д. В.

Ошибки девушек в отношениях и браке / Д. В. Подлужный — «Автор», 2025

Ошибки девушек в отношениях и браке — это честное и простое руководство для тех, кто хочет понять, почему в любви не всегда всё складывается легко, и как изменить свою жизнь к лучшему. Эта книга не обвиняет и не упрекает, а предлагает взглянуть на себя и свои отношения без иллюзий, помочь разобраться в своих чувствах, страхах и ожиданиях.Внутри — реальные истории женщин с разными судьбами, которые знакомы многим: страх остаться одной, желание понравиться любой ценой, замалчивание проблем, жертва ради партнёра и многие другие. Каждый рассказ сопровождается анализом и практическими советами, которые помогут научиться слышать себя, строить здоровые границы и выбирать отношения, которые приносят радость и поддержку.Это книга для тех, кто устал от повторяющихся ошибок и хочет научиться любить себя и строить крепкие, честные отношения без страха и боли. Если ты хочешь понять, как стать счастливее и увереннее в любви, эта книга — твой первый шаг к переменам.

© Подлужный Д. В., 2025
© Автор, 2025

Содержание

От автора 5
Введение 6
Глава 1. Страх быть одной – Быть с кем попало 8
Глава 2. Фантазия вместо реальности 10
Глава 3. Желание понравиться любой ценой 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Дмитрий Подлужный
Ошибки девушек в отношениях и браке

От автора

Привет! Меня зовут Дмитрий, и я автор этой книги. Возможно, ты удивишься, почему мужчина пишет о таких тонких и глубоких вещах, как ошибки девушек в отношениях и браке. Но поверь, я не просто наблюдатель со стороны – я человек, который много лет искренне интересуется тем, что происходит в отношениях, и как сделать их лучше.

За годы работы с разными людьми я видел множество историй – радостных, сложных, порой очень болезненных. Я слышал о надеждах и страхах, о тех моментах, когда любовь становится тяжелой и запутанной. И я понял: многие проблемы в отношениях – это не вина кого-то одного. Это сложный узел, который складывается из наших ожиданий, страхов, привычек и непонимания.

Почему я решил написать эту книгу именно для девушек? Потому что часто именно женщины берут на себя роль хранительниц отношений, пытаются всё удержать, иногда забывая о себе. Иногда им кажется, что нужно жертвовать собой ради любви, и это становится источником боли.

Я хочу, чтобы эта книга стала для тебя не просто сборником советов, а настоящим зеркалом – без осуждения, но с пониманием. В ней нет цели уличить кого-то в ошибках, а есть желание помочь увидеть себя со стороны, научиться любить себя и строить отношения, где оба партнёра – равные и счастливые.

Помни: настоящая сила – в честности с собой. Не нужно стремиться к идеалу или копировать чужие рецепты счастья. Каждый путь уникален, и каждый шаг – это опыт, из которого ты можешь черпать мудрость.

Спасибо, что доверяешь мне и открываешь эту книгу. Я искренне надеюсь, что она поможет тебе сделать свой личный путь в любви более осознанным и радостным.

С уважением и теплом,

Дмитрий Подлужный

Введение

Ты не одна. И ты не сломана. Просто давай честно посмотрим в зеркало.

Почему мы совершаем ошибки в любви

Любовь – это не экзамен, не олимпиада и не соревнование. Здесь не бывает табеля с оценками. Но почему-то многие из нас, начиная отношения, будто стремятся «сдать на отлично». Быть идеальной, не ошибиться, угодить, удержать… И вот мы уже стараемся не столько быть собой, сколько понравиться. Не столько чувствовать, сколько соответствовать.

Ошибки в любви совершают все. Даже самые умные, успешные и осознанные женщины. Потому что любовь трогает самое уязвимое в нас: наши страхи, комплексы, мечты и представления о себе. Мы любим – и открываемся. Мы надеемся – и терпим. Мы верим – и иногда предаём самих себя ради этой веры.

Это не делает нас слабыми. Это делает нас живыми.

Но однажды приходит момент, когда что-то внутри щёлкает. Мы устаём. Нам становится душно в том, что когда-то казалось «любовью всей жизни». Мы просыпаемся и спрашиваем себя: «А где я в этих отношениях? Я вообще ещё здесь?»

Именно с этого вопроса всё и начинается.

Культура терпения против культуры самоуважения

Вас с детства учили: «девочка должна быть терпеливой», «пойми его, он же мужчина», «семья – это труд», «терпеть – это добродетель».

И вот мы учимся молчать, когда больно. Не возражать, когда обидно. Отдавать, даже когда нечего. Мы долго держимся за отношения, которые изнутри уже разрушили нас. Почему? Потому что так принято. Потому что боимся остаться одни. Потому что не верим, что можем быть счастливыми без этих «полуотношений».

Но вот что важно: терпение – это хорошо, когда оно идёт в паре с уважением к себе. Когда в отношениях есть обратная связь, поддержка, рост. А если ты терпишь то, что унижает, ломает или выжигает тебя изнутри – это уже не добродетель. Это саморазрушение.

Мы живём в эпоху, когда пора говорить: любовь начинается с себя. Это не эгоизм. Это – базовое правило безопасности. Как в самолёте: сначала надень маску на себя, потом на других.

Для кого эта книга

Эта книга – для тебя, если ты хоть раз задавала себе один из этих вопросов:

Почему он так изменился, а я всё ещё стараюсь?

Почему я перестала радоваться рядом с ним?

Почему я боюсь уйти, хотя понимаю, что несчастна?

Почему я снова выбираю мужчин, которые меня не ценят?

Почему я всё делаю «правильно», а счастья нет?

Ты можешь быть:

в браке,

в отношениях,

на пороге развода

или только начинать строить что-то новое.

Эта книга не про то, что «всё надо срочно бросать». Она про то, как разобраться, что на самом деле происходит, где твои ошибки (а не только его), где ты свернула с дороги к себе – и как на неё вернуться.

Эта книга – не обвинение, а зеркало

Важно сказать: здесь не будет обвинений, морализаторства и «умных советов сверху». Я не ставлю себя выше, не считаю, что знаю лучше. Я просто собираю всё, что прожито, замечено, понято – чтобы ты могла посмотреть на свои отношения с новой стороны.

Каждая глава – как зеркало. Иногда отражение в нём может оказаться неожиданным, даже болезненным. Но только увидев правду, можно что-то изменить. Эта книга – не приговор, а начало честного разговора с собой.

Как пользоваться этой книгой

Ты можешь читать её по порядку или открывать с любой главы – в зависимости от того, что откликается.

В каждой главе ты найдёшь:

реальные истории женщин (имена изменены) – чтобы увидеть, что ты не одна;

анализ ошибок и причин – не поверхностный, а с психологической глубиной;

простые практики и инструменты – которые ты можешь применять прямо сейчас;

вопросы к себе – чтобы подумать, почувствовать, понять.

Я приглашаю тебя не просто читать, а работать с книгой, как с личным наставником. Записывай мысли, отмечай инсайты, перечитывай трудные места. Если захочется – возвращайся через месяцы. Иногда осознание приходит не сразу.

И самое главное: будь добра к себе. Мы все учимся. Мы все падаем и поднимаемся. Не стыдно ошибаться. Стыдно – жить чужую жизнь, молчать, когда больно, и не верить в то, что ты достойна большего.

А ты достойна. Правда.

Поехали?

Ты открыла эту книгу не случайно. И ты сильнее, чем думаешь.

Глава 1. Страх быть одной – Быть с кем попало

Если ты боишься остаться одна, ты рискуешь оказаться не с тем.

Проблема: выбор не из любви, а из страха

Сколько раз ты слышала или говорила себе:

«Лучше хоть кто-то, чем никого»

«Возраст уже, надо хватать, пока дают»

«Останусь одна – буду никому не нужна»

«Все подруги уже замужем, а я что, хуже?»

Этот страх – не быть одной вечером, в отпуске, в старости – может стать ловушкой. Мы начинаем искать не любимого, а хоть кого-нибудь. И тогда внимание уходит не на совместимость, ценности, чувства, а на:

«Он хотя бы не пьёт»

«Он не идеал, но кто сейчас идеален»

«Он ко мне привык – и я к нему»

В результате возникает отношение из дефицита, не из любви. Ты как будто сама себе говоришь: «Я не заслуживаю большего, мне хватит и этого». А потом удивляешься, почему ты несчастна рядом с тем, кого сама выбрала. Или – кому позволила быть рядом, потому что боялась остаться одна.

История Оли, 29 лет, «Я знала, что он мне не подходит. Но осталась»:

«Когда мы познакомились, мне было 26. Я только вышла из болезненных отношений, чувствовала себя никому не нужной, неуверенной, потерянной. И тут он – Игорь. Он проявил внимание. Начал писать. Не сразу понравился, но был… рядом.

Через пару месяцев я уже жила у него. Через полгода – готовила борщ его маме. Он часто кричал, упрекал, иногда пропадал на сутки, приходил пьяный. Я говорила себе: *«Может, у него сложный характер. Может, он устанет от своих заскоков.»*

Я терпела. Потому что было страшно начинать сначала. Я думала: *«А вдруг никого больше не встречу? А вдруг лучше не будет?»*

Только через три года я смогла уйти. Не потому что он изменился – нет. Просто внутри всё выгорело. Я поняла, что мне страшнее прожить ещё один год в этих отношениях, чем быть одной. И вот тогда началась настоящая жизнь.»

История Оли – не редкость. Таких историй тысячи. Девушки, которые остаются в токсичных или просто пустых отношениях, потому что страшно начинать заново. Страшно – быть одной. Но вот правда: ты уже одна, если рядом с тобой не тот человек.

Анализ: почему страх сильнее интуиции

Часто мы чувствуем, что что-то не так. Но игнорируем это. Почему?

Страх одиночества заложен культурно и социально

Нас с детства учат: «Счастье – это семья», «Девочка должна выйти замуж», «Старая дева – это плохо». Даже фильмы, книги, сериалы – всё крутится вокруг пары. Одна – значит «что-то с тобой не так».

Внутренний дефицит любви к себе

Если ты внутри не чувствуешь себя ценной, ты не веришь, что заслуживаешь кого-то хорошего. Поэтому и соглашаешься на «первого, кто позвал».

Тревожная самооценка

Чем больше страх быть одной, тем ниже планка. Ты не выбираешь – ты хватаешь. Как человек, умирающий от голода, который готов съесть всё, даже если это вредно.

Интуиция есть, но мы её заглушаем

Ты чувствуешь: «что-то не так». Но включается внутренний адвокат, который говорит: «Ты перебираешь», «Он нормальный», «А вдруг никого больше не будет?» – и ты продолжаешь.

Советы: как работать с тревогой одиночества

Признай свой страх. Без стыда.

Это нормально – бояться быть одной. Ты человек. У всех есть потребность в близости. Но важно видеть этот страх, а не действовать под его влиянием. Не позволяй страху управлять жизнью.

Раздели: «быть одной» ≠ «быть одинокой»

Быть одной – это физическое состояние. А вот чувство одиночества – это про внутреннюю пустоту. И поверь, можно быть в отношениях и чувствовать себя глубоко одинокой. И можно быть без пары – и чувствовать радость, насыщенность, интерес.

Спроси себя: а с кем мне по-настоящему хорошо?

Сделай список: кто тебя наполняет? кто уважает? кто умеет слушать? Оглянись – может, у тебя уже есть тёплые связи: подруги, коллеги, родные. Пусть они не заменят партнёра, но помогут почувствовать: ты не одна в этом мире.

Работай над самоценностью

Чем выше твоя внутренняя опора, тем меньше страха. Уверенная в себе женщина не соглашается «на кого попало». Потому что знает: она – ценность, и она может выбирать.

Полезные практики:

Ведение дневника: каждый день записывай, что ты сделала хорошего, в чём молодец, за что себя благодаришь.

Аффирмации: «Я достойна любви и уважения. Я ценна сама по себе.»

Перестань сравнивать себя с другими – их путь не твой.

Задай себе честный вопрос:

«Если бы я не боялась остаться одна – осталась бы я с ним?»

Ответ может быть болезненным, но он даст тебе свободу.

Вместо итога

Быть одной – не приговор, а шанс. Это момент, когда ты можешь услышать себя, наполниться, вырасти, научиться быть рядом с собой. И только из этого места возможно встретить настоящего человека, а не просто кого-то, чтобы не быть одной.

Оля вначале боялась одиночества. Но потом поняла, что страшнее жить чужую жизнь и терять себя каждый день.

Ты не обязана соглашаться на крохи.

Ты не обязана терпеть «лишь бы кто-то был рядом».

Ты не обязана доказывать, что ты достойна любви – ты уже достойна.

Просто запомни это.

Глава 2. Фантазия вместо реальности

Ты не влюбилась. Ты написала роман – и выбрала его главным героем.

Проблема: влюблённость в образ, а не в человека

Иногда мы не столько любим человека, сколько представляем, каким он может быть – и в этого образа влюбляемся.

Особенно это происходит в начале отношений, когда ещё мало знаем друг друга. Тогда воображение дорисовывает то, чего не хватает: глубину, щедрость, силу, цели, внутреннюю зрелость.

Вместо того чтобы видеть, мы начинаем додумывать:

«Он просто неуверенный, но он раскроется»

«Он ещё не умеет говорить о чувствах, но научится»

«Он сейчас без работы, но у него огромный потенциал»

«Он холоден, потому что его обижали в прошлом. Я всё исправлю»

Ты строишь планы – он живёт в моменте.

Ты думаешь о будущем – он думает о том, где провести пятницу. Но ты держишься за фантазию, в которой он всё-таки станет тем, кем ты его придумала.

И чем дальше, тем больнее признавать: ты не с тем, кто есть. Ты – с тем, кого надеешься однажды увидеть.

История Марины, 24 года, «Я сама всё придумала, а он не в курсе»:

«Мне было 21, когда я влюбилась в Никиту. Он работал диджеем, был очень обаятельный, с кучей друзей и безумно заразительным смехом. Он не делал мне комплиментов, забывал писать, не говорил о будущем. Но я была уверена: он просто боится привязанности, а я – тот человек, рядом с которым он научится любить.

Я помогала ему с заказами, тянула его к «взрослой жизни»: оформляла за него документы, напоминала о встречах, покупала ему еду. Он говорил: «Ты у меня как мама», – и смеялся. А мне хотелось быть «музой».

Мы были вместе почти два года. Всё это время я жила в иллюзии, что он изменится. Что он бросит тусовки, начнёт зарабатывать, начнёт говорить: «я люблю».

В какой-то момент я поняла: он не меняется. Ему и так удобно. Он не просил меня его спасать. А я всё это время не видела настоящего Никиту. Я жила рядом с фантазией. И знаешь, что страшнее всего? Я всё это время чувствовала, что что-то не так. Просто не хотела себе признаться.»

Ошибка: игнор красных флажков

Красные флажки – это сигналы, что что-то не так. Иногда очень тонкие. Иногда очевидные. Но когда мы влюблены в придуманный образ, мы не хотим их замечать:

Он никогда не интересуется, как ты себя чувствуешь

Он отменяет встречи в последний момент

Он не говорит «мы» – только «я»

Он избегает разговоров о будущем

Он обесценивает твои чувства или мечты

Он ведёт себя эгоистично, но ты его оправдываешь

Почему мы игнорируем эти сигналы?

Потому что влюблены в свою картинку, а не в человека

Потому что боимся разрушить иллюзию (а вместе с ней – надежду)

Потому что надеемся, что всё изменится

Потому что привыкли брать на себя роль спасателя, вдохновителя, «главной женщины, ради которой он повзрослеет»

Но правда в том, что человек не обязан меняться, потому что ты этого хочешь. И чем дольше ты отказываешься видеть реальность, тем больнее потом от неё просыпаться.

Инструмент: список «что я вижу на самом деле»

Этот простой, но мощный инструмент поможет тебе разделить фантазию и реальность.

Возьми лист бумаги. Раздели его на два столбца:

ФАНТАЗИЯ
РЕАЛЬНОСТЬ

«Он заботливый, просто не умеет это выражать»
Он не звонит, когда ты болеешь.

«Он просто не определился»
За 1.5 года он так и не предложил отношений.

«Он талантливый, у него большое будущее»
Он меняет работу каждый месяц и не стремится к стабильности.

«Он боится влюбиться»
Он говорит: «Я не верю в отношения».

Пропиши 5–10 пунктов. Только честно. Без «но» и «потом». Только факты. Поведение, поступки, реальные слова.

Задай себе вопрос:

«Если бы это был не он, а просто человек издалека – я бы захотела быть с ним?»

«Если убрать фантазию – кто он на самом деле?»

«Я могу с этим жить – или я надеюсь, что он станет другим?»

Маленькие советы напоследок

Не строй отношения с потенциалом. Люди не проекты, и ты – не менеджер по развитию.

Не путай близость с зависимостью. Если ты всё делаешь, а он просто рядом – это не партнёрство.

Не бойся отпустить не того, чтобы освободить место для того. Фантазия может держать тебя сильнее, чем человек.

Вместо итога

Ты не обязана оставаться рядом с тем, кто существует только в твоих мечтах. Любовь – это когда видят тебя настоящую, и ты видишь его настоящего. Не через фильтр, не через надежду, не «потом». А сейчас.

Марина влюбилась не в Никиту, а в идею о нём. И только когда эта идея перестала держаться на самообмане, она смогла уйти. Да, было больно. Но это боль пробуждения. За ней – свобода. И возможность встретить того, кто не обещает, а просто есть. Здесь. С тобой. Настоящий.

Глава 3. Желание понравиться любой ценой

Когда ты так стараешься быть идеальной, что в итоге забываешь, кто ты на самом деле.

Проблема: подстройка, отказ от личных границ

Ты знакомишься с мужчиной – и внезапно начинаешь нравиться себе меньше.

Ты ловишь себя на том, что:

Молчишь, когда с чем-то не согласна.

Соглашаешься на то, чего не хочешь (ужин с его друзьями, отпуск в палатке, секс без желания).

Притворяешься более лёгкой, весёлой, простой.

Меняешь стиль одежды, поведение, интересы – чтобы ему было комфортно.

Ты боишься сказать «нет», боишься показаться «сложной», «капризной», «слишком чувствительной». Тебе кажется: если он увидит тебя настоящую, то уйдёт.

И тогда ты делаешь всё, чтобы удержать – любой ценой. Даже ценой себя.

История Даши, 32 года, «Я стала другой ради него»:

«Мне было 30, когда я начала встречаться с Вовой. Он был энергичным, активным, всё время в движении – поездки, вечеринки, спорт, шумные компании. А я – домашняя, с книгами, кофе, вязанием. Но он говорил: «Ты классная, но слишком скучная. Надо жить ярко!»

Я старалась. Согласилась поехать с ним на сплав по реке, хотя боюсь воды. Стала носить короткие юбки, потому что он говорил, что это «сексапильно». Ходила на шумные тусовки, хотя мечтала просто полежать с ним на диване.

Он смеялся над моими увлечениями, и я перестала ими заниматься. Он говорил: «Ты стала лучше», – а я чувствовала, что теряю себя.

Через год он ушёл. Просто сказал: «У нас ничего общего».

А я осталась – с отвращением к зеркалу, без энергии, без радости и с полной потерей понимания, кто я такая. Потому что целый год я не жила – я играла удобную версию себя.»

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.