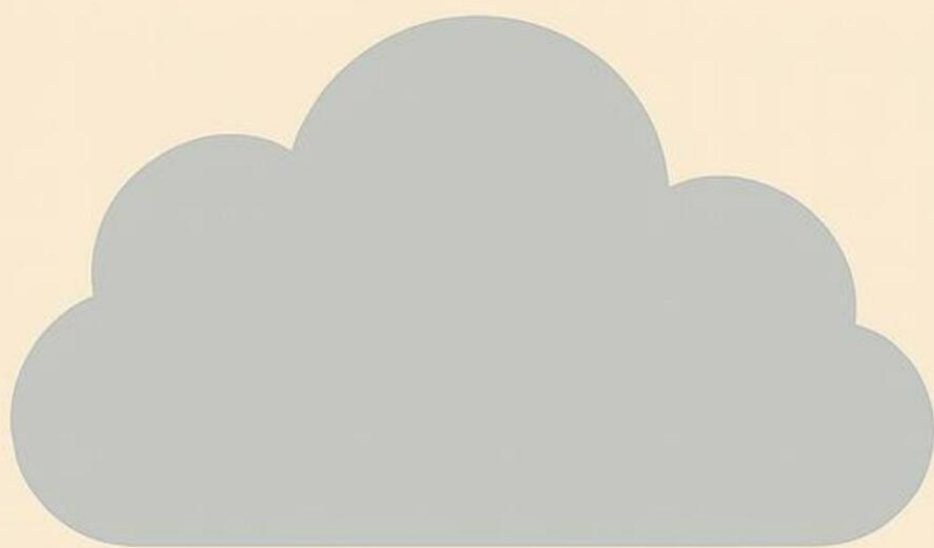


Эссе, в которых ты не один

Про любовь, в которой теряешь себя



Всеволод Соседка



Всеволод Соседка

**Про любовь, в
которой теряешь себя**

«Автор»

2025

Соседка В.

Про любовь, в которой теряешь себя / В. Соседка — «Автор»,
2025

Иногда любовь становится клеткой, в которую мы заходим сами. Мы подстраиваемся, молчим, стараемся быть удобными — лишь бы не потерять другого. И незаметно теряем себя. Это эссе — о той тревожной любви, где ты исчезаешь, чтобы быть рядом. Где важнее быть нужным, чем настоящим. Где страшно сказать «нет», страшно захотеть, страшно выбрать себя. Это история возвращения. Без обвинений и без морали. Про то, как мягко, по-настоящему, взросло — снова стать собой. Ты не один. И ты имеешь право быть — не теряя любовь, но находя себя.

Содержание

Введение. Это не про любовь. Это про страх потерять её.	5
Глава 1. Как любовь становится сценой, а не встречей	7
Глава 2. Страх быть собой рядом с любимым	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Всеволод Соседка

Про любовь, в которой теряешь себя

Введение. Это не про любовь. Это про страх потерять её.

Иногда ты так сильно хочешь сохранить отношения,
что начинаешь терять себя.
Не сразу. Не резко. А будто по чуть-чуть.
Сначала ты уступаешь в мелочах.
Потом – стараешься говорить «мягче».
Потом – глушишь раздражение, притупляешь злость, прячешь боль.
А потом и вовсе не знаешь: а я где во всём этом?

Ты любишь. Это точно.
Ты не врёшь. Не манипулируешь.
Ты просто хочешь быть рядом. Быть нужным.

Но внутри – тревога.
Что если я скажу лишнее – меня отвергнут?
Что если покажу настоящего себя – меня не выберут?

И ты подстраиваешься. Снова.
Ты стараешься быть «лучше», «удобнее», «проще».
Ты читаешь интонации, ловишь настроения, угадываешь желания.
Ты в отношениях – всем телом, всем вниманием, всем старанием.
Но себя – как будто нет.

Ты не один.
Это эссе – про тех, кто слишком долго был «в паре», но всё меньше
чувствовал себя.
Про тех, кто много отдавал, но всё чаще чувствовал усталость.
Про тех, кто любил – но через страх, тревогу и контроль.

Это не про плохую любовь.
Это про то, как легко потерять себя, когда боишься быть неидеальным.
Когда любовь путается с нуждой. Когда привязанность становится важнее
свободы.
Когда хочется быть рядом – даже ценой себя.

Здесь не будет морали.
Только разговор. Настоящий, мягкий, тёплый. Как на сессии у психолога.
Чтобы ты снова увидел: ты не сломанный. Не слабый. Не «слишком
чувствительный».
Ты просто очень старался. И очень боялся.

Но у любви есть другая форма. Та, в которой можно быть, а не только стараться.

В которой можно говорить, а не угадывать.

В которой можно оставаться собой – и быть любимым.

Ты не один.

Давай поговорим об этом по-настоящему.

Глава 1. Как любовь становится сценой, а не встречей

Иногда отношения становятся похожими на спектакль.

Ты выходишь на сцену каждый день: улыбаешься, угадываешь настроение, стараешься быть удобным, не задаёшь «лишних» вопросов, не просишь, не жалуешься, не споришь. Просто играешь свою роль – хорошего, понимающего, лёгкого, любящего.

И не потому что ты притворяешься. А потому что тебе страшно быть собой.

В этой главе мы разберём, как так получается – что любовь, которая должна быть встречей, становится декорацией. Почему ты начинаешь терять себя и как научиться это замечать.

Ты не один. Это состояние – знакомо тысячам. И его можно прожить иначе.

Ты не сразу понял, что начал исчезать.

Сначала это были мелочи: ты соглашался на то, что не хотел. Соглашался молча, «чтобы не портить момент». Ты делал шаг назад, когда хотелось шаг вперёд. Проглатывал обиду, списывал раздражение, говорил «всё нормально», хотя внутри всё было совсем не так.

Ты ловил настроение другого. Подстраивался. Предугадывал.

Тебе казалось – это и есть любовь. Быть внимательным. Чутким. Гибким.

Но постепенно всё внимание ушло туда – в другого. А внутри себя стало глухо.

Любовь превратилась в вектор. Не во встречу, а в движение от тебя – к нему.

Ты как будто всё время тянулся: чтобы соответствовать, не спугнуть, не потерять.

И это не про фальшь. Не про корысть. Это про страх.

Про страх, что если ты покажешь себя настоящего – тебя отвергнут.

Если скажешь «мне так больно», «я не согласен», «мне плохо» – тебя перестанут любить.

Если вдруг ты будешь неудобным – не останутся.

Ты можешь быть очень искренним.

Ты можешь по-настоящему любить.

Ты можешь быть честным в словах, в намерениях, даже в поступках.

И всё равно – терять себя.

Потому что внутри тебя живёт идея: чтобы быть любимым – нужно быть «хорошим».

Таким, каким тебя хотят видеть.

Таким, каким тебя примут.

Это – не про тебя настоящего. Это – про внутреннего ребёнка, который когда-то понял:

любовь – условна. Она приходит, если ты стараешься. Если удобен. Если не мешаешь. Если не конфликтуешь.

Этот ребёнок живёт в тебе до сих пор.
И именно он ведёт тебя в отношениях.
Он боится, что если ты станешь собой – тебя бросят.

Ты ловишь себя на том, что стал внимательным до тревожности.
Ты сканируешь: всё ли хорошо? Точно ли ты не обидел? Не разочаровал?
Ты подстраиваешься под ритм, слова, даже под тишину.
Ты живёшь в контакте так, будто каждый шаг – экзамен. А каждый взгляд – проверка.

Это не любовь. Это попытка выжить.

Любовь перестаёт быть пространством. Она становится задачей.
И ты всё время решаешь эту задачу:

- как не испортить отношения
- как быть лучше
- как не утомить
- как не показаться слабым
- как соответствовать

Ты ставишь галочки, но теряешь суть.

Ты всё реже задаёшь себе вопрос: а мне это правда нужно?
Ты всё реже смотришь на свои чувства – только на чувства партнёра.
Ты всё реже действуешь из желания – только из страха. Страх разрушить, потерять, не дотянуть.

Психологический взгляд: как формируется сценарий самоподстройки

Сценарий, в котором человек теряет себя в любви, чаще всего берёт начало в детстве.

Если тебя не принимали без условий, не поддерживали, когда ты был «неудобным».

Если любовь родителей зависела от поведения – у тебя формируется установка: я должен быть хорошим, чтобы меня любили.

Со временем ты переносишь эту модель на отношения.

Ты учишься: если я конфликтую – любовь уходит.

Если я требую – я плохой.

Если я жалуюсь – меня избегают.

Если я становлюсь тяжёлым – я лишний.

Это приводит к тому, что в отношениях ты изначально не строишь себя настоящего.

Ты выбираешь роль. Ту, за которую тебя любят.

Это не про враньё. Это про выживание.

Ты теряешь себя не сразу – а по кусочку

Сначала ты уступаешь в мелочах.
Потом – соглашаешься на крупное.
Потом – перестаёшь говорить, чего хочешь.
А потом и вовсе не помнишь, что хотел.

Ты настолько привыкаешь к «мы», что забываешь про «я».

Ты уже не спрашиваешь себя:
– Мне сейчас по-настоящему хорошо?
– Это правда то, чего я хочу?
– Я живу свою жизнь – или адаптируюсь?

Ты не врёшь. Ты просто не слушаешь.

Практика: как отследить, где ты начинаешь исчезать

1. Вспомни последнюю ситуацию, в которой ты согласился, но не хотел. Что ты почувствовал? Что остановило тебя от отказа?
2. Задай себе вопрос: «Я это делаю, потому что хочу – или потому что боюсь?»
Если страх – то чего именно ты боишься? Потерять? Обидеть? Стать «плохим»?
3. Заметь, когда ты врёшь из вежливости.
Где ты говоришь «всё хорошо», когда не так?
Это тоже часть потери себя.
4. Начни вести дневник моментов, где ты чувствовал несоответствие.
Ты говорил «да», но чувствовал «нет».
Ты улыбался, а внутри было горько.
Ты соглашался, но хотел убежать.

Ты не плохой.
Ты просто давно стараешься быть хорошим – слишком сильно.
И в этом старании ты забываешь себя.

Любовь – это не сцена. Это не костюм и не экзамен.
Это пространство, где можно быть живым. Даже если ты разный. Даже если неудобный.
Даже если у тебя есть желания, потребности, боль и правда.

Ты не должен исчезать, чтобы тебя любили.
Ты имеешь право быть собой. И быть любимым.

Глава 2. Страх быть собой рядом с любимым

Парадокс: ты можешь быть ближе всего к человеку – и одновременно бояться быть с ним настоящим.

Бояться показать свою боль. Свою уязвимость. Свою правду.

Ты можешь спать в одной постели, жить одной жизнью, и всё равно

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.